

Министерство спорта Российской Федерации  
Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга  
Международная академия наук высшей школы  
Санкт-Петербургский государственный университет

---

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ:  
ИННОВАЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

**Материалы Всероссийской  
научно-практической конференции**

**26–27 ноября 2020 года**

Санкт-Петербург  
Медиапапир  
2022

УДК 378.096+796  
ББК 75  
Ф50

Редакционная коллегия:

засл. работник физической культуры, д-р пед. наук, проф. Г.Н.Пономарёв (Рос. гос. пед. ун-т им. А.И.Герцена); чл.-кор. С.-Петербур. отделения Международной академии наук высшей школы, канд. пед. наук Т.М.Жидких (С.-Петербур. гос. ун-т), д-р социол.наук, проф. Н.Г.Скворцов (С.-Петербур. гос. ун-т); канд.юрид.наук, доц. И.А.Васильев ( С.-Петербур. гос.ун-т); чл.-кор. С.-Петербур. отделения Международной академии наук высшей школы, канд. техн. наук, доц. .В.С.Минеев (С.-Петербур. гос. ун-т); канд. пед. наук, доц.. И.Е. Корельская (Сев. (Арк.) Фед. ун-т им. М.В.Ломоносова)

**Физическая культура и спорт в системе образования: инновации и перспективы развития.** Материалы всероссийской научно-практической конференции. 26–27 ноября 2020 года. — СПб.: Медиапапир, 2022. — 496 с.

В сборнике представлены материалы участников Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в системе образования: инновации и перспективы развития» – практические, методические и теоретические разработки по основным направлениям научно-исследовательской работы в образовательных организациях высшего и среднего профессионального образования.

Материалы предназначены для специалистов в области физической культуры и спорта, студентов и аспирантов профильных учебных заведений.

*Материалы для сборника предоставлены в 2021 году.*

ISBN 978-5-00110-287-8

© СПбГУ, 2022  
© Авторы, 2022  
© Медиапапир, 2022

**1.АНАЛИЗ, ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОНТРОЛЬ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ, ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**



# **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ ВЫСШИХ И СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УСЛОВИЯХ НОВОЙ ПАРАДИГМЫ**

**Жидких Т.М., Минеев В.С., Неведрова О.В.  
Санкт-Петербургский государственный университет,  
г. Санкт-Петербург, Россия**

**Аннотация.** В работе рассмотрены проблемы функционирования высших и средних профессиональных образовательных учреждений в современных условиях распространения пандемии. В соответствии с системным подходом на основе современных концептуальных представлений о развитии образовательных процессов с учетом высоких темпов цифровизации различных отраслей за рубежом и в России предложены направления и практические мероприятия по совершенствованию подготовки специалистов по физической культуре.

**Ключевые слова:** образовательные учреждения, образовательный процесс, педагогические технологии и методики, качество подготовки выпускников.

# **THE IMPROVEMENT OF TRAINING OF GRADUATES HIGHER AND SECONDARY PROFESSIONAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN THE SPECIALTY PHYSICAL CULTURE IN THE CONDITIONS OF A NEW PARADIGM**

**Zhidkikh T. M., Mineev V. S., Nevedrova O. V.  
St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia**

**Annotation:** The paper considers the problems of functioning of higher and secondary vocational educational institutions in the current conditions of the spread of the pandemic. In accordance with the systematic approach, based on modern conceptual ideas about the development of educational processes, taking into account the high rates of digitalization of various industries abroad and in Russia, the directions and practical measures for improving the training of specialists in physical culture are proposed.

**Keywords:** educational institutions, educational process, pedagogical technologies and methods, quality of training of graduates.

Развитие пандемии в 2020 г. заставило Россию и другие страны изменить привычные стереотипы и подходы к образовательному процессу, выдвинуло целый ряд новых требований к организации деятельности и функционирования учебных заведений. Кризис изменил традиционный уклад жизни людей, в том числе повлиял на образовательный процесс в высших и средних профессиональных образовательных учреждениях, в которых обучается свыше 5 млн. студентов. Онлайн-форматы, дистанционные технологии, цифровые образовательные среды стали определяющим фактором новой образовательной реальности. Учебные заведения, образовательный процесс которых основан на очной коммуникации преподавателя и студента, вынуждены были провести ряд мероприятий по его перестройке. В первую очередь обострилась проблема усиления кадрового потенциала, так как выяснилась неготовность части преподавателей использовать современные образовательные технологии. В их число входят как инструменты электронного обучения, так и новые педагогические технологии, методики и практики.

Возникла необходимость повышения уровня цифровой грамотности так как не все преподаватели владеют (или владеют в недостаточной степени) современными информационными технологиями для полноценной реализации учебных дисциплин и программ с использованием актуальных электронных сервисов и соответствующих информационных инструментов.

С этой целью необходимо: внедрение системы стимулирования преподавателей по использованию ими цифровых технологий в процессе преподавания, повышение их квалификации и межвузовская кооперация по обмену опытом и практикой организации онлайн-образования, формирование новых функциональных моделей деятельности преподавателей на основе достижений современной педагогики, создание интернет-сервисов методической поддержки преподавателей.

В последние годы высокие темпы цифровизации различных отраслей за рубежом и в России обусловили переход ведущих образо-

вательных заведений на электронные формы обучения, где ключевую роль играют технологии, платформы, программное обеспечение с централизованным процессом управления и технической поддержкой, что позволяет кардинально сосредоточиться на образовательном процессе и повышать его эффективность.

Создание и продвижение «новой педагогики», состоящей из образовательных методик, соответствующих современным технологическим возможностям и отражающих актуальные социально-экономические вызовы позволит повысить эффективность использования уже существующих инструментов онлайн-формата преподавания.

Развитие у студентов их профессиональных навыков и компетенций по физической культуре предполагает использование системно-синергетического подхода, который представляет собой сочетание управленческих и самоорганизационных механизмов инициации, планирования, проектирования, реализации, анализа совместной взаимосвязанной и функционально взаимодействующей деятельности педагогического и студенческого коллективов, а также систему инновационного обновления методов, форм и технологии обучения и воспитания молодёжи на современной научно-методологической основе. Системно-синергетический подход ориентирован на создание условий и методик, обеспечивающих профессиональную подготовку, развитие волонтерского движения и творческой инициативы студентов, а также является основой современной методики подготовки студентов и молодежи допризывного возраста, повышения уровня их физической подготовленности и состояния здоровья, инструментом, который позволяет обеспечить развитие профессиональных навыков и профессиональную адаптацию обучающихся [1].

В этой связи нами был проведен поиск взаимосвязи креативного психофизического развития студентов в *Real Time* интеграции учебно-тренировочных и учебно-исследовательских образовательных технологий с применением базового пакета психофизиологического, спортивно-физиологического мониторинга с участием студентов колледжа СПбГУ.

В комплексном анализе полученных данных проводилось сопоставление трендов практической самореализации студентов по

возрастным группам, по мнестическому предпочтению академической аудитории спортивному залу и наоборот, а также по приоритету цифровых или традиционных (полиграфических) дидактических материалов [2].

Необходимо внедрение в высших и средних профессиональных образовательных учреждениях, осуществляющих подготовку по специальности «Физическая культура», новых моделей образовательных программ, обновление структуры и содержания используемых в учебном процессе образовательных программ, проведение планомерной работы по разработке новых образовательных программ, повышению квалификации выпускников, которая будет соответствовать растущим потребностям рынка труда. В этом направлении важнейшими являются процессы перехода от массового образования на модульную систему обучения по заказам работодателей.

Использование электронных сервисов, направленных на сбор обратной связи от студентов для мониторинга качества программ и их регулярной актуализации; внедрение в структуру образовательных программ по специальности «Физическая культура» системы практической подготовки, демонстрационного экзамена и технологий оценки компетенций студентов, в том числе с использованием цифровых инструментов и сервисов; переход от преимущественно аудиторного преподавания с формальной самостоятельной работой студентов на систему управления и мотивации самостоятельной работы студентов с увеличением объема внеаудиторной работы на основе различных электронных инструментов; использование адаптивных методик на основе искусственного интеллекта в целях повышения качества образования.

В работе [3] представлены организационно-методические особенности формирования профессиональных компетенций у обучающихся среднего профессионального учебного заведения с использованием инновационных интерактивных технологий.

Особую актуальность в современных условиях приобретают проблемы, связанные, с одной стороны, с совершенствованием образовательного процесса и, с другой, с формированием мотивов к обучению, в частности к систематическим аудиторным и само-

стоятельным занятиям по дисциплинам учебного плана, а также к занятиям физической культурой и спортом. Это основа будущего профессионального совершенствования и вовлеченности в здоровый и социально значимый образ жизни.

Систематическое изучение, коррекция и формирование мотивации к обучению и процесс становления интереса к учебным занятиям - одно из важнейших условий воспитания личностной общей и физической культуры обучающихся. Как свидетельствуют наши исследования, мотивационная сфера обучающихся является важным компонентом в процессе организации учебной деятельности [4].

Проблема исследования качества подготовки выпускников высших и средних профессиональных образовательных учреждений по специальности «Физическая культура» является актуальной на протяжении нескольких десятков лет в связи с тем, что качество подготовки выпускников представляет собой предпосылку к оценке удовлетворенности потребителей кадров и их лояльности.

Актуальность изучения особенностей моделей систем управления качеством связана с тем, что обеспечение конкурентоспособности и удержание образовательной организацией высоких конкурентных позиций требует постоянного совершенствования и внедрения модели управления качеством с учетом специфики образовательной организации.

Целесообразность этого обусловлена постоянными изменениями рыночной среды, наличием перенасыщенных рынков трудовых ресурсов и высоких темпов научно-технического прогресса, что создает для любой образовательной организации, как сложной системы, предпосылки в необходимости совершенствовать существующую систему управления качеством подготовки выпускников.

Несмотря на то, что каждая образовательная организация желает подготовить выпускника с наименьшими затратами, необходимо не забывать тот факт, что в конечном итоге результаты деятельности этой организации оценивает потребитель, поэтому нельзя допускать возможности риска в его неудовлетворенности качеством подготовки выпускников. Другими словами, качество — это

репутация образовательной организации, ее имидж на рынке, увеличение финансовых возможностей для её развития.

Повышению качества выпускников несомненно будет способствовать новое Положение о практической подготовке обучающихся, утвержденное приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 885/390 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 11 сентября 2020 г., регистрационный № 59778) с изменениями, утвержденными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 18 ноября 2020г. № 1430/390(зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 декабря 2020 г., регистрационный № 61735), которое распространяется на все образовательные программы высшего и среднего профессионального образования, в том числе и в области физической культуры и спорта.

В соответствии с указанным Положением практическая подготовка представляет собой форму организации образовательной деятельности при освоении образовательной программы в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы.

Внедрение в практическую деятельность высших и средних профессиональных образовательных учреждений предложенных системообразующих мероприятий несомненно позволит в условиях пандемии решить возникшие проблемы по совершенствованию образовательного процесса, повысить эффективность их функционирования и создать предпосылки для достижения синергетического эффекта.

#### **Список литературы:**

1. ЖидкихТ.М., Минеев В.С. Совершенствование профессиональной подготовки специалистов по физической культуре на основе системно-синергетического подхода. В сборнике: Физическая куль-

тура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Министерство спорта РФ; Комитет по физической культуре и спорту правительства Санкт-Петербурга; ФГБОУ ВПО «Санкт-Петербургский государственный университет». 2014.С.41-49.

2. ЖидкихТ.М.,Минеев В.С.,Яичников И.К. Концепция практико-ориентированных образовательных технологий колледжа физической культуры и спорта, экономики и технологии СПбГУ в алгоритмах креативного развития студентов. В сборнике: Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции.2017.С.56-63.

3. Кораблева Е.Н.,Трунин В.В., ЖидкихТ.М., Минеев В.С. Инновационные интерактивные технологии при реализации программ подготовки специалистов среднего звена. В сборнике: Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией: Пономарева Г.Н., Хуббиева Ш.З.,2018 . С. 59-64.

4.ЖидкихТ.М.,Минеев В.С.,Кораблева Е.Н.,Трунин В.В. О формировании мотивации к профессиональной компетентности у обучающихся средних профессиональных учебных заведений по направлению «Физическая культура». В сборнике: Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2020 . С. 257-263.

#### **List of references:**

1. Zhidkikh T. M., Mineev V. S. Improving the professional training of specialists in physical culture on the basis of a system-synergetic approach. In the collection: Physical culture and sport in the Russian education system: innovations and development prospects. Materials of the All-Russian scientific and practical conference. The Ministry of Sports of the Russian Federation; the Committee on Physical Culture and Sports of the Government of St. Petersburg; FSBEI HPE "St. Petersburg State University". 2014. pp. 41-49.

2. Zhidkikh T. M., Mineev V. S., Ovichnikov I. K. The concept of practice-oriented educational technologies of the College of Physical Culture and Sports, Economics and Technology of St. Petersburg State University in the algorithms of creative development of students. In the collection: Physical culture and sport in the Russian education system: innovations and development prospects. Materials of the All-Russian scientific and practical conference. 2017. pp. 56-63.

3. Korableva E. N., Trunin V. V., Zhidkikh T. M., Mineev V. S. Innovative interactive technologies in the implementation of training programs for middle-level specialists. In the collection: Physical culture and sport in the Russian education system: innovations and development prospects. Materials of the All-Russian scientific and practical conference. Edited by: Ponomareva G. N., Hubbieva Sh. Z., 2018. pp. 59-64.

4. Zhidkikh T. M., Mineev V. S., Korableva E. N., Trunin V. V. On the formation of motivation for professional competence among students of secondary vocational educational institutions in the direction of "Physical culture". In the collection: Physical culture and sport in the education system. Innovations and development prospects. Materials of the All-Russian scientific and practical conference. 2020. pp. 257-263.

# РЕАЛИЗАЦИЯ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА В РАМКАХ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛЕ

Волкова Н.Л.<sup>1</sup>, Пономарев Г.Н.<sup>2</sup>

Санкт-Петербургский государственный университет,  
Российский государственный педагогический университет  
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

**Аннотация.** В статье рассматривается оценка качества реализации Федерального государственного стандарта школьного образования в рамках уроков по физической культуре. Проведен анализ открытых уроков по физической культуре, опрос учителей физической культуры. Выявлено противоречие в необходимости выполнения требований стандарта и отсутствием четких методических инструкций по реализации требований в процессе по физическому воспитанию в школе.

**Ключевые слова:** физическая культура, федеральный государственный образовательный стандарт, здоровье, индивидуализация образования.

## IMPLEMENTATION OF THE FEDERAL STATE EDUCATIONAL STANDARD IN THE FRAMEWORK OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS AT SCHOOL

Volkova N.L.<sup>1</sup>, Ponomarev G.N.<sup>2</sup>

St. Petersburg State University,  
A.I. Herzen Russian State Pedagogical University, St. Petersburg

**Annotation.** The article considers the assessment of the quality of implementation of the Federal State Standard for School Education in the framework of physical education lessons. The analysis of open lessons in physical education, a survey of teachers of physical education. A contradiction was revealed in the need to fulfill the requirements of the standard and the lack of clear guidelines for the implementation of the requirements in the process of physical education at school.

**Keywords:** physical education, federal state educational standard, health, individualization of education.

## **Введение.**

В последние годы в нашей стране проводятся большие реформы системы образования. Это обусловлено изменяющимися социокультурными условиями жизни, развитием технологий, новых открытий в науке. Не вызывает сомнения, что система образования должна соответствовать требованиям, предъявляемым ей современным обществом. В частности, большие изменения произошли и в физическом и психическом развитии школьников, по сравнению с предыдущими поколениями.

На фоне этого, большое число исследователей отмечает негативную тенденцию в ухудшении здоровья школьников и студентов, снижении у них уровня физической подготовленности, отклонения в физическом развитии. В частности, возросло количество таких заболеваний как неврозы, нарушение обмена веществ, сколиоз, астма и т.д. [1,2,3] Все это подтверждает устаревание школьной программы по физическому воспитанию, которая в настоящий момент не соответствует уровню физического развития современных школьников.

Введение в школьную систему федеральных государственных стандартов (ФГОС) нового поколения призвано усовершенствовать образовательный процесс школьников, с учетом потребностей современных учеников.[1] Равные возможности, воспитание качеств личности с учетом информатизации, инклюзивное образование, учет индивидуальных особенностей и интересов детей. Все эти аспекты должны оптимизировать учебный процесс, снизить долю факторов риска для здоровья учеников, связанных со школьной системой обучения, что также позволит повысить эффективность физического воспитания студентов.

### **Организация исследования.**

Однако, на практике разработка и проведение уроков в новом формате обучения не затрагивает в полной мере уроков по физической культуре. При оценке представленных в открытом доступе видео-уроков по физической культуре в соответствии с ФГОС нового поколения, было выявлено:

- уроки проходят в традиционном формате;
- отсутствует дифференциация учебного материала;
- преобладает фронтальная форма организации урока;

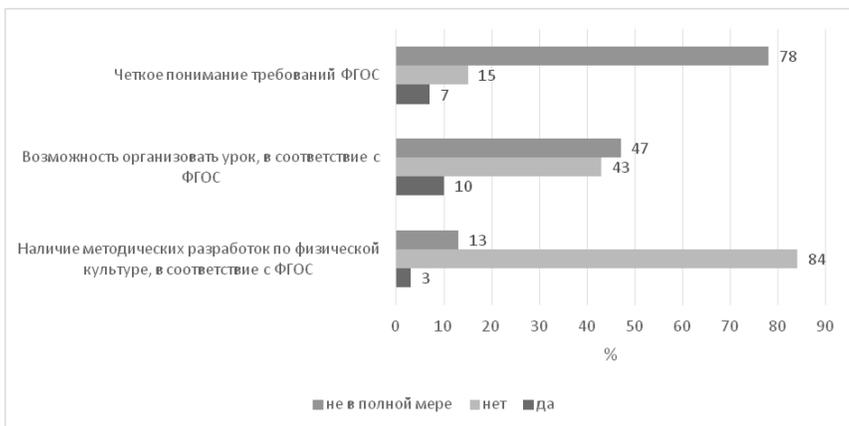


Рис.1 Результаты опроса учителей физической культуры Кировского района СПб (%)

- мало задействованы или не используются инновационные методики обучения;
- урок проходит без учета индивидуальных личностных особенностей учеников.

Причинами данного явления могут быть результаты опроса, проведенного среди учителей физической культуры (n=36) Кировского района Санкт-Петербурга (Рисунок 1).

Опрос показал, что четкого понимания требований ФГОС к уроку по физической культуре нет у 7% учителей, из оставшихся – 78% учителей понимают требования не в полной мере. При этом, об отсутствии возможности организовать урок по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС сообщили 43%, о возможности организации урока, выполнив требования ФГОС частично – 47% учителей.

Данные опроса показали, что на сегодняшний момент 90% учителей не готовы к проведению уроков по физической культуре, которые бы соответствовали новому федеральному стандарту образования. Помимо отсутствия четкого понимания реализации стандарта в области физической культуры, это связано с малым количеством методических разработок к уроку, с учетом требований ФГОС. Об отсутствии методического материала, для разработки урока по физической культуре по ФГОС заявили 84% опрошенных учителей.

Таким образом, возникает противоречие между необходимостью модернизации школьного образования, наличием федерального стандарта к урокам по физической культуре и неготовностью учителей по физической культуре к его реализации.

Для решения возникшего противоречия, необходимо определить его причины. При анализе содержания ФГОС нового поколения было установлено, что:

1. В стандарте содержатся общие рекомендации и требования к организации и содержанию образовательного процесса, без четких инструкций по их реализации.

2. Разработка образовательных программ и технологических карт к уроку по физической культуре должна осуществляться исполнителями образовательного процесса (в том числе учителями физической культуры, которые не в полной мере понимают требования ФГОС).

3. Реализация требований стандарта относительно урока по физической культуре имеет ряд сложностей, связанных со спецификой данного учебного предмета (общие требования к физической подготовке, техника безопасности проведения уроков).

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

Если первые две причины решаются организацией учебных курсов и программ повышения квалификации для учителей по физической культуре, то решение трудностей, связанных с учетом специфических особенностей проведения урока по физической культуре остается незатронутым.

Общий уровень физической нагрузки в уроке, стандартизация контрольных нормативов на фоне гетерохронности физического развития и подготовленности школьников снижают эффективность образовательного процесса по физической культуре.

Решением этой проблемы является разработка методических пособий и технологических карт к уроку по физической культуре, которые бы позволили учителям организовывать процесс физического воспитания в школе, исходя из конкретных указаний к проведению уроков, а не руководствуясь общими требованиями.

Требования ФГОС к школьному образованию должны повысить эффективность образовательного процесса, модифицировать его

в соответствии с современными потребностями учеников. Следует ожидать, что соблюдение требований ФГОС к урокам по физической культуре в школе, в дальнейшем, станет основой для более эффективной реализации стандартов по физическому воспитанию студентов.

### **Список литературы:**

1. Анохина, Г.М. Модель образовательного процесса, реализующего требования ФГОС и запросы личности ученика / Г.М. Анохина // Инновации в образовании. - 2014. - № 1. - С.5-19.

2. Костов Ф.Ф., Родичкин, П.В. Психологическое обеспечение студенческого спорта / Ф.Ф. Костов, П.В. Родичкин // Физическая культура в образовании: состояния и перспективы развития. Материалы межвузовской научно-практической конференции: "Герценовские чтения" посвященной 70-летию факультета физической культуры РГПУ им. А. И. Герцена. – С-Пб., 2016. – С. 72-74.

3. Пономарев Г.Н. Влияние тотальных размеров тела и содержания жира в организме на показатели физической подготовленности студенток / Г.Н. Пономарев, О.А. Богданов, Л.Л. Ципин //Теория и практика физической культуры. - 2014. - №10. – С. 15-18.

4. Синельников И.Ю. Влияние школы на состояние здоровья учащихся: стереотипы, реалии, риски / И.Ю. Синельников // Отечественная и зарубежная педагогика. – 2016. - № 2 (29). – С. 70-83.

### **List of references:**

1. Anokhina, G.M. Model of the educational process that implements the requirements of the Federal State Educational Standard and the needs of the student's personality/ G.M. Anokhina // Innovations in education. - 2014. - № 1. - P.5-19.

2. Kostov F.F., Rodichkin, P.V. Psychological support of student sports / F.F. Kostov, P.V. Rodichkin // Physical culture in education: conditions and development prospects. Materials of the interuniversity scientific-practical conference: "Herzen's readings" dedicated to the 70th anniversary of the Faculty of Physical Culture of the Russian State Pedagogical University A. I. Herzen. –S-Pb., 2016. – P. 72-74.

3. Ponomarev G.N. Influence of total body size and body fat content on physical fitness indicators of female students / G.N. Ponomarev, O.A. Bogdanov, L.L. Tsiping // Theory and practice of physical culture. - 2014. - № 10. - P. 15-18.

4. Sinelnikov I.Yu. The influence of the school on the state of health of students: stereotypes, realities, risks / I.Yu. Sinelnikov // Domestic and foreign pedagogy. – 2016. - № 2 (29). – P. 70-83.

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО МЕТОДУ ПЛЕЙСТИК**

**Захарова Е.Н.<sup>1</sup>, Корнилова Н.Ю.<sup>2</sup>, Лаптев А.В.<sup>3</sup>  
Национальный университет «Запорожская политехника»,  
г. Запорожье  
Классический частный университет, г. Запорожье  
«Мастерская Виктора Югина» Санкт-Петербург**

**Аннотация:** В современной сложной политической, экономической, демографической, а так же медицинской ситуации с новой силой встает вопрос, связанный с двигательной активностью, сохранением здоровья и качеством жизни людей. Растут потребности в создании новых или развитии уже существующих оздоровительных направлений для разных возрастных групп. В связи с этим целью статьи стало определение влияния занятий по методу Плейстик на эмоциональное состояние женщин пожилого возраста. Задачи исследования: определение эмоций, которые вызывают занятия по методу Плейстик, выявление желания продолжать выполнять упражнения, а так же вызвать потребность в регулярных посещениях групповых занятий. Исследование проводилась в группах женщин в возрасте от 65 до 82 лет. Для решения задач был использован метод опроса, результаты которого подтвердили правильность выбраного метода для оздоровительных занятий.

**Ключевые слова:** эмоциональное состояние, пожилой возраст, опрос, метод Плейстик, здоровье.

### **DETERMINATION OF THE EMOTIONAL STATE OF ELDERLY WOMEN IN CLASSES BY THE PLEASTIK METHOD**

**O. Zakharova<sup>1</sup>, N. Kornilova<sup>2</sup>, A. Laptev<sup>3</sup>  
Zaporizhzia Polytechnic National University,  
Zaporozhye Classic Private University, Zaporozhye  
«Victor Yugin's workshop», St.Petersburg**

**Abstract:** In today's complex political, economic, demographic, as well as medical situation, the question of physical activity, health preservation and quality of life of people arises with renewed vigor. There is a growing need for the creation of new or development of existing health areas for different age groups. In connection with this, the purpose of our article was to determine the influence of exercises according to the Pleistik method on the emotional state of elderly women. Objectives of the research: determining the emotions that cause the exercises according to the Playstick method, identifying the desire to continue doing the exercises, as well as causing the need for regular visits to group lessons. The study was conducted in groups of women aged 65 to 82 years. To solve the problems, a survey method was used, the results of which confirmed the correctness of the chosen method for health related activities.

**Keywords:** emotional state, old age, survey, the Pleistik method, health.

На современном этапе международные статистические данные, в том числе и ООН свидетельствуют, что число пожилых людей в мире к 2025 году достигнет около 1,2 миллиарда человек и составит 12-22% от общего количества населения. В связи с этим важнейшей задачей демографической политики не только для развитых стран Европы и Америки, но и для многих стран постсоветского пространства, в том числе и для России, является учёт тенденций и последствий демографического старения населения. Так, в рекомендациях ВОЗ «Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья» предлагаются пути влияния на физическую активность пожилых людей. Там указывается, что данному возрастному контингенту необходимо заниматься физическими упражнениями с умеренной интенсивностью не менее 150 мин в неделю [1].

Ученые и специалисты, работающие в области геронтологии утверждают, что одной из главных оздоровительных задач физической культуры в пожилом возрасте является сдерживание процессов старения и инволюции в организме, а также создание основы для нормальной, активной по возрасту деятельности человека [7].

Авторы программ, стимулирующих здоровый образа жизни, стали больше уделять внимания психоэмоциональной составляющей, которая может влиять на принятие субъектом положительного ре-

шения к двигательной активности и повысить их эффективность [3].

Литературные данные свидетельствуют, что на продолжительность активного периода жизни людей влияют различные факторы: социальные, экономические, психологические, генетических и т.д. Однако, авторы едины во мнении, что основным фактором являются мотивы к активному творческому долголетию, а они, в свою очередь, во многом зависят от физического и психологического здоровья человека [2].

Данные опросов пожилых людей во многих странах, которые принимали участие в различных программах двигательной активности свидетельствуют, что озабоченность состоянием собственного здоровья является главным мотиватором в занятиях двигательной активностью. Со временем в результате возрастных изменений, новых жизненных обстоятельств, ухудшения состояния здоровья, изменения социального статуса и других факторов неизбежно возникает еще ряд комплексов, с которыми пожилым людям трудно справиться в одиночку [1].

Как указывает Карелин А.А.: «человек далеко не всегда может правильно описать свое состояние и свои душевные качества, да и, как правило, не стремится это делать из-за отсутствия склонности к самокопанию или из-за заложенных в нем психологических комплексов». Так автор отмечает, что «помочь человеку в сложном деле принятия правильного решения и объективно определить свои способности и задатки предназначены тесты» [4].

По утверждению С.Л. Рубинштейна, эмоции, которые возникают в результате воздействия на субъект каких-либо предметов или явлений могут стать предшественниками и причинами направленной деятельности человека, связанной с этими предметами или явлениями. Необходимо учитывать, что в пожилом и старческом возрасте в системах и органах организма женщины происходят необратимые изменения такие как, снижение показателей скорости и точности движений, ухудшение координационных способностей, уменьшение амплитуды движений. Это приводит к снижению двигательной активности, а в последствии и к физической. Инволюционные изменения, их темп и интенсивность во многом

определяются как характером физической активности женщин пожилого возраста, так и образом их жизни в предыдущие годы [7].

Архипова В.Л. и Московченко О.Н. утверждают, что некоторые виды физической рекреации сопутствуют получению большого удовольствия от двигательной деятельности. Прежде всего, это связано, с различными играми (с мячом, шайбой, воляном, шарами и т.п.). Присущий им высокий эмоциональный уровень, является большим стимулом для занятий физическими упражнениями [2].

Крайне важной задачей и стимулом для занятий физическими упражнениями для взрослого, особенно пожилого населения, является возможность общения, которое происходит на групповых занятиях. Специалисты отмечают, что внутренняя мотивация к занятиям у занимающихся появляется тогда, когда они испытывают удовольствие от самого процесса занятий, получают положительные эмоции и результат [3].

Необходимо так же отметить, что из многочисленных преимуществ оздоровительных занятий стоит обратить внимание на то, что они способствуют стимулированию работы иммунной системы. Это приводит к выработке эндорфинов, т.е. повышению настроения при физической нагрузке, а, следовательно, к хорошему самочувствию, что отражается на эмоциональном состоянии занимающихся.

В связи с этим изучение данного вопроса подтвердило решение влиять на мотивацию женщин пожилого возраста к занятиям по методу Плейстик через эмоции, т.е. эмоциональное состояние. Особенно весомым аргументом явилось представление его авторами данной системы, как метода активного психофизического самосовершенствования. В то же время, изучение и анализ источников специальной литературы, позволяют говорить о нем, как об одном из современных инновационных здоровьесберегающих методов.

**Уникальность метода Плейстик** заключается в его парадоксальном принципе: кроме нетипично плавных, непрерывных, округлых движений и полного отсутствия агрессии в игровом варианте, он включает в себя глубокое расслабление через концентрацию внимания при освоении элементов и упражнений метода поочередно ле-

вой и правой рукой по принципу «от сложного к простому». Именно такой темп наилучшим образом подходит для женщин пожилого возраста. В источниках специальной литературы Плейстик описывается как танцевально-игровая, телесно ориентированная терапия, которая относится к современным инновационным оздоровительным технологиям. Разработанный на основе восточных оздоровительных практик, в первую очередь Тайцзицюань и Цигун, Плейстик содержит элементы танца, подвижных игр с мячом и ракеткой, а также другими предметами, которые добавляют в занятия зрелищности и эмоциональности.

Занятия начинаются с разминки, которая обеспечивает активизацию физиологических процессов в организме. Она обычно состоит из двух частей: вводной (суставная гимнастика) и специальной (базовые формы упражнений, которые одновременно активизируют все функциональные системы). Такая подготовка организма позволяет плавно перейти к выполнению основной части тренировочного занятия.

Двигательная активность должна быть сбалансированной по своим кинетическим и динамическим характеристикам. Этим требованиям в полной мере отвечает метод Плейстик. Он характеризуется небольшими физическими нагрузками, низким уровнем травматизма, простыми двигательными действиями и глобальным влиянием на весь организм, а следовательно и на общее состояние здоровья людей. А что является наиболее важным в работе с женщинами пожилого возраста, так это отсутствие возрастных противопоказаний, так как пиковые физиологические нагрузки во время занятий не наблюдаются [3].

В связи с этим были организованы три группы женщин по 20 человек для занятий по методу Плейстик.

В источниках научной и специальной литературы отмечается, что пик физической активности должен приходиться на утренние часы. Это позволяет организму человека лучше отдохнуть вечером и настроиться на здоровый крепкий сон. Учитывая данные рекомендации, занятия проводились в первой половине дня два раза в неделю, причем один раз — в зале и один раз в парковой зоне, т.е. на свежем воздухе[1].

Каждое занятие длилось 60 минут. Возраст респондентов варьировался от 65 до 82 лет, т.е. средний возраст занимающихся составлял 73,5 года. Согласно принятой ВОЗ классификации, к пожилому возрасту относят женщин от 55 до 74 лет, а к старческому возрасту женщин в возрасте 75–89 лет и к долгожителям относят женщин в возрасте 90 лет и старше.

Для лиц пожилого и старшего возраста, необходима адаптированная программа тренировок, которая будет включать в себя индивидуальные особенности и возможности занимающихся, а также умеренные дозированные физические нагрузки адекватные возрасту [3].

Метод Плейстик учитывает все эти особенности и направлен на: укрепление суставов, мышечный тонус; поддержание гибкости и функциональности опорно-двигательного аппарата, а также стимуляцию центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Наблюдения за женщинами в процессе занятий по методу Плейстик позволяют утверждать, что выполнение данных упражнений вызывает положительные эмоции и удовольствие как от движений, так и от общения.

На взаимосвязь эмоций с побуждениями, мотивацией отмечал в своих исследованиях американский психолог К.Е. Изард. Согласно его представлениям о взаимодействии эмоций и мотивации, сопровождающая эмоция взаимодействует с побуждением и регулирует его любым из трех направлений: усиление, ослабление, подавление. Автор представляет последовательность эмоций: активация эмоции – переживание, вызывающее мотивацию, – деятельность, побуждаемая и поддерживаемая эмоциональным состоянием [4].

С целью определения мотивации посещения занятий, которые проводились по методу Плейстик, женщинам пожилого и старческого возраста был предложен опросник для самооценки эмоциональных состояний, разработанный американскими психологами А. Уэссманом и Д. Риксом.

Методика, которая называется «Самооценка эмоциональных состояний» включала четыре шкалы: «Спокойствие – тревожность»,

«Энергичность — усталость», «Приподнятость — подавленность» и «Чувство уверенности в себе — чувство беспомощности».

Каждая шкала представляла собой список из десяти описаний эмоциональных состояний занимающихся. Ответы оценивались в баллах — от 10 до 1. и содержали, соответственно, десять вариантов ответов возможной эмоциональной реакции [4].

Предложенная методика использовалась с целью выявления мотивации путем определения эмоционального состояния женщин пожилого и старческого возраста, которое они испытывали в начале посещения занятий по методу Плейстик и через месяц, то есть женщинам предлагалось ответить на вопросы опросника два раза.

Занимающимся было предложено оценить свое эмоциональное состояние по выбранным в соответствии с методикой А. Уэссмана и Д. Рикса признакам. Каждое из утверждений, как указано выше, имело идентификацию в балловом эквиваленте и распределялось от 10 до 1. Эмоции располагались от позитивных к негативным.

Результаты баллов характеризовали высокое, среднее и низкое эмоциональные состояния, в которых женщины находились в период тестирования.

Динамика эмоционального состояния отражалась в сумме баллов по каждой из четырех шкал. Если сумма баллов находилась в пределах от 26 до 40, то это свидетельствовало о высокой оценке своего эмоционального состояния. Среднее эмоциональное состояние оценивалось результатами от 15 до 25 баллов. В то же время сумма баллов от 4 до 14 характеризовала эмоциональное состояние женщин как низкое.

Результаты опроса в начале исследования показали, что высокий уровень эмоционального состояния отметили 7 женщин, что составило 11,66% от общего количества занимающихся. В то же время средний уровень отметили 52 женщины, соответственно 86,66%. Низкий уровень был определен, лишь одной женщиной и это составило 1,66%. Таким образом, в процессе занятий по методу Плейстик эмоциональное состояние занимающихся женщин пожилого и старческого возраста можно охарактеризовать как регулятивную функцию адаптации к окружающей среде или ситуации.

Также необходимо отметить, что в 3 группах, суммарное количество которых составляло 60 человек, занимались 9 женщин старческого возраста, т.е. от 75 до 82 лет. И при проведении исходного тестирования ни одна из них не отметила низкий уровень эмоционального состояния.

Через месяц регулярных занятий женщинам пожилого и старческого возраста было предложено повторно ответить на те же вопросы и оценить свое эмоциональное состояние по выбранным в соответствии с методикой А. Уэссмана и Д. Рикса признакам.

Полученные результаты существенно отличались от исходных данных. Так высокий уровень эмоционального состояния отметили 54 женщины, что составило 90% от общего количества занимающихся, причем было получено два максимальных показателя по 40 баллов.

Средний уровень эмоционального состояния отметили 6 женщин, что составило 10% от общего количества занимающихся.

А вот низкий уровень эмоционального состояния не отметил никто, что соответствовало 0%.

Анализируя результаты опроса так же можно отметить, что уровень эмоционального состояния, оцениваемого в баллах, хоть и увеличился, но остался в пределах среднего уровня у 5 женщин. При этом 47 участниц исследования после месячных занятий средний уровень эмоционального состояния повысили до высокого.

На основе полученных данных можно сделать вывод, что оздоровительные занятия по методу Плейстик позитивно влияют на эмоциональное состояние женщин пожилого и старческого возраста. Положительные эмоции, вызванные физическими упражнениями, способствуют формированию стойкой мотивации и потребности в регулярной двигательной активности. Это представляется крайне необходимым, особенно в современной сложной эпидемиологической ситуации для сохранения здоровья и повышения качества жизни женщин преклонного возраста.

### **Список литературы:**

1. Алдохин А.А. Физическая культура для людей пожилого возраста / А.А. Алдохин, А.О. Малыхин, Н.В. Колоскова // Вестник научных конференций. 2016. № 5-4 (9). С. 16-17.

2. Архипова, В.Л, Московченко, О.Н. Представления женщин старшего поколения о здоровом образе жизни / В.Л Архипова, О.Н. Московченко // Сибирский федеральный университет. Серия: Гуманитарные науки.— Сиб. федер.ун-т, 2011. Т.4. — №9. — С.1301-13091.

3. Ачкасов Е.Е., Машковский Е.Е., Левушкин С.П. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» : учеб. пособие. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. — 256 с.

4. Карелин А.А. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2007, 416 с.

5. Касаркина, Е.Н. Зависимость социальной адаптации пожилых людей от их потребностей и возможностей занятия физической культурой / Е.Н.Касаркина // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. — 2017. — Т. 28. - № 2 (28). — С. 100-105.

6. Менхин, А. В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика учеб. пособие / А. В. Менхин. — Москва : Физическая культура, 2007. — 160 с.

7. World Health Organization Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WorldHealthOrganisation, 2010.

#### **List of references:**

1. Aldokhin A.A. Physical culture for elderly people / A.A. Aldokhin, A.O. Malykhin, N.V. Koloskova // Bulletin of scientific conferences. 2016. No. 5-4 (9). S. 16-17.

2. Arkhipova, V.L, Moskovchenko, ON. Representations of women of the older generation about a healthy lifestyle / V.L. Arkhipova, O.N. Moskovchenko // Siberian Federal University. Series: Humanities. - Sib. Federal University, 2011. V.4. - No. 9. - S. 1301-13091.

3. Achkasov E.E., Mashkovsky E.E., Levushkin S.P. Healthy lifestyle instructor and the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for work and defense": textbook. allowance. М .: GEOTAR-Media, 2016 .-- 256 p.

4. Karelin A.A. Great encyclopedia of psychological tests. М .: Eksmo, 2007, 416 p.

5. Kasarkina, E.N. Dependence of social adaptation of older people on their needs and opportunities for physical education / E. N. Kasarkina // Scientific notes of the St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work. - 2017. - T. 28. - No. 2 (28). - S. 100-105.

6. Menkhin, A. V. Recreational gymnastics textbook. allowance / A. V. Menkhin. - Moscow: Physical culture, 2007. -- 160 p.

7. World Health Organization Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WorldHealthOrganisation, 2010.

## **СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ (НА ПРИМЕРЕ ЗАНЯТИЙ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБОЙ В СПБГУ)**

**Коваль Т.Е., Лукина С.М., Ярчиловская Л.В.  
Санкт-Петербургский государственный университет,  
г. Санкт-Петербург, Россия**

**Аннотация:** Статья посвящена организации занятий физической культурой и спортом в период пандемии коронавирусной инфекции. Представлены результаты проведения online спортивных мероприятий, включая северную ходьбу. Рассмотрено техническое обеспечение online спортивных мероприятий по северной ходьбе.

**Ключевые слова:** Физическая культура и пандемия, online спортивные мероприятия по северной ходьбе, техническое обеспечение online мероприятий.

## **STUDENT SPORTS DURING THE PANDEMIC (FOR EXAMPLE OF NORDIC WALKING CLASSES AT ST.PETERSBURG UNIVERSITY)**

**Koval T. E., Lukina S. M., Yarchikovskaya L. V.  
Saint Petersburg state University,  
Saint Petersburg, Russia**

**Abstract:** The article is devoted to the organization of physical culture and sports during the coronavirus pandemic. The results of online sports events, including Nordic walking, are presented. The technical support of online sports events in Nordic walking is considered.

**Keywords:** Physical culture and pandemic, online sports events of Nordic walking, technical support for online events.

### **Введение.**

Пандемия коронавирусной инфекции, вызванной вирусом COVID-19, заставила по-новому взглянуть на образовательный процесс во всем мире, включая образование в высших учебных заведениях. Одной из наиболее важных проблем явилась проблема

организации дистанционного образования студентов, в том числе в области физической культуры и спорта. Вследствие перехода на полностью электронное обучение за месяцы пандемии на порядок изменился объем учебных материалов и их представление, преподаваемых дистанционно, кардинально ускорились процессы внедрения различных методов электронного обучения, и сами ранее известные цифровые технологии и их технические решения прошли проверку на адекватность их применения в условиях многократно возросшей аудитории.

**Целью данного исследования** было изучение особенностей организации дистанционного обучения физической культуре и спорту студентов СПбГУ и оценка отношения студентов к переходу на дистанционные формы образования в период пандемии.

#### **Методика и организация исследования.**

В ходе исследования авторы использовали теоретические и эмпирические методы. Среди теоретических методов использовались: анализ, синтез и обобщение, а среди эмпирических методов использовались: наблюдение, качественное сравнение и эксперимент [1]. В целях повышения качества дистанционного обучения на кафедре физической культуры и спорта Санкт-Петербургского государственного университета в период с конца марта до середины апреля 2020 года была разработана методика дистанционного образования для студентов, включая группы общей физической подготовки, шейпинга, фитнес-йоги, оздоровительного плавания, а также оценочные средства студентов, обучающихся дистанционно. Для оценки качества обучения, проводимого дистанционно, специалистами вышеуказанных вузов были разработаны вопросы к запланированному анкетированию. Начиная с апреля до середины июня 2020 года, параллельно с использованием разработанной серии лекционных и практических занятий в дистанционном режиме, в СПбГУ был проведен массовый опрос студентов в форме онлайн-анкетирования.

Внедрение технологий дистанционного образования проходило в несколько этапов. На первом этапе по видеоконференцсвязи (на платформе ZOOM) проводились лекции, выбранные профессорско-преподавательским составом для студентов специальных медицинских групп с акцентом на специфику построения и самостоя-

тельного проведения оздоровительных занятий с самостоятельным использованием средств контроля нагрузки.

Далее сеансы связи стали записываться с помощью типовых программных возможностей системы ZOOM и серверов вебинаров. Запись занятий включала в себя выполнение практических упражнений и комментариев по специфике их выполнения для студентов специальных медицинских групп. В результате получился совершенно самостоятельный образовательный продукт, который можно было использовать как новый метод дистанционного обучения в образовательном процессе в области физической культуры и спорта. Этот образовательный продукт можно было смело назвать мультимедиа-лекцией с видео-аудио-последовательностью, записанной в ходе реальной лекции или студийно, чаще с использованием нескольких видеокамер.

В образовательном процессе обучения физической культуре и спорту в работе со студентами специальных медицинских групп было предусмотрено выполнение самостоятельной работы самими студентами.

Одним из оздоровительных направлений в работе со специальной медицинской группой студентов, наряду с общей физической подготовкой, шейпингом и фитнес йогой, был использован оздоровительный вид физической активности – северная (скандинавская) ходьба [1,2].

В процессе дистанционного обучения при выполнении самостоятельных занятий внимание студентов было сосредоточено на выполнении оздоровительных упражнений с телескопическими палками, самостоятельном определении студентами, длины палок, в зависимости от поставленных оздоровительных задач, а также длины дистанции оздоровительного маршрута и темпа ходьбы.

Более того, для повышения мотивации к дистанционным оздоровительным занятиям и дистанционного контроля на кафедре физической культуры и спорта в СПбГУ было предложено использовать оздоровительные фестивали по северной ходьбе, которые также проводились дистанционно.

Проведение online фестивалей по северной ходьбе среди студентов имело следующие психологические преимущества. Среди них можно назвать:

- возможность принять участие в правильно методически организованном оздоровительном мероприятии, не нарушая режима самоизоляции; свободный выбор времени участия;
- возможность организовать заходы в ранние утренние часы или поздние вечерние часы, когда минимальны контакты с населением;
- выбор свободного места участия;
- творческий подход к составлению своего личного маршрута захода;
- отсутствие необходимости материальных затрат на поездку, проживание и питание при проведении фестиваля и другие.

В момент экспериментальной работы для фиксации треков участниками и времени прохождения им предлагались на выбор многочисленные инструменты. Так можно было использовать фитнес-браслеты (Apple, Xiaomi и тд.), спортивные часы (Suunto, Garmin, и тд.). Также возможно было использование мобильного телефона, на котором должно быть установлено приложение (фитнес-трекер), фиксирующее дистанцию и время её преодоления (Strava, Runtastic, RunKeeper и тд.). Если заход осуществляется на беговой дорожке в помещении, то использовать показания датчиков с беговой дорожки.

Скриншоты и фотографии с используемых гаджетов присылались организаторам фестиваля по указанным электронным адресам или по корпоративной почте высшего учебного заведения.

В качестве примера можно привести результаты, полученные на фестивале «Марш Победы», проводимый кафедрой физической культуры и спорта СПбГУ с 01 по 11 мая 2020 года среди студентов специальных медицинских групп. В турнире приняли участие 56 человек. Участникам предлагалось преодолеть в течение месяца (последовательно изо дня в день) дистанцию в 75 километров, не нарушая режима самоизоляции.

Эта задание студентами было выполнено полностью и в срок.

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

В течение первых двух недель в июне месяце, по завершению эксперимента, при переходе на дистанционное обучение было проведено анкетирование студентов с целью получения экспресс-оцен-

ки новой образовательной модели. Студентам предлагалось в произвольной форме изложить своё отношение к дистанционному образованию, а также сформулировать свои предложения по совершенствованию этой системы. Проведенное исследование отражало первую реакцию студентов на изменение условий обучения, поэтому следует считать, что его результаты всё-таки носят ориентировочный характер. Однако исследование представляло определённый интерес, поскольку было проведено в период адаптации, как самих студентов, так и профессорско-преподавательского состава к новым формам процесса обучения.

Большинство студентов специальных медицинских групп положительно оценили введение нового дистанционного образования. Более того они с пониманием отнеслись к тому, что в первые дни были возможны недочеты в системе, нуждающейся в дальнейшем совершенствовании.

Среди достоинств дистанционного образовательного процесса были названы следующие:

- соблюдение режима самоизоляции и риска подвергнуться заболеванию;
- экономия времени и денежных средств на переезды между местом проживания и спортивными объектами, на которых проходило обучение;
- снижение уровня стресса, возникающего при использовании городских средств передвижения;
- возможность выбора оптимального темпа освоения материала, включая повторное обращение к сложным вопросам, копирование материала,
- доступность большего объёма информационных ресурсов, в т.ч. зарубежных.

Оценка студентами участия в оздоровительных online фестивалях показала, что 99% опрошиваемых респондентов высоко оценили целесообразность проведения такого рода обучения и высокий уровень организации преподавательским составом предложенного вида физической активности. Особое внимание респондентами было уделено таким критериям, как мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности в период пандемии на самоизоляции,

повышение ответственности к самостоятельному выполнению фестивального задания, ощущение коллективного участия, несмотря на удаленность и online режим.

#### **Список литературы.**

1. UNESCO[Электронный ресурс]. 2020. URL: <https://ru.unesco.org/news?%25253Bpage=2&title=&page=2>

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.03.2019 № 199 "О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта". [Электронный ресурс]. 2019. URL:<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201904180018?index=0&rangeSize=1>

#### **List of references.**

1. UNESCO[Electronic resource]. 2020. URL:

<https://ru.unesco.org/news?%25253Bpage=2&title=&page=2>

Order of the Ministry of sports of the Russian Federation of 14.03.2019 No. 199 "on recognition and inclusion in the all-Russian register of sports of sports disciplines, sports and amendments to the all-Russian register of sports". [Electronic resource]. 2019. URL:<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201904180018?index=0&range>

## **ORGANIZATIONAL AND LEGAL BASIS OF PREPARING ATHLETES FOR INTERNATIONAL COMPETITIONS**

**Khanturaev N.A.**

**Uzbek state University of physical culture and sports,  
Tashkent region, Chirchik city**

**Abstract:** This article covers the development and popularization of physical education and sports so as to promote a healthy lifestyle among young people, educate a harmoniously developed generation, as well as create an organizational basis for preparing young people for international competitions.

**Key words:** gene pool, “Umid nikhollari”, “Barkamol Avlod”, “Universiyada”, special test of “Alpomish” and “Barchinoy”.

Uzbekistan pays great attention to the development and promotion of sports and physical education. Over the years of independence Uzbekistan has established an effective system of training of professional athletes and coaches. The importance of the development of physical education and sports in the formation of a healthy lifestyle, further strengthening the gene pool of the nation, the upbringing of generation that has grown physically and mentally nowadays has been identified as one of the most priorities of State policy. Uzbek athletes first participated in the Olympic Games as an independent team in 1996, Atlanta, USA and have been repeatedly participating in the Olympic Games, winning high prizes and proving that they are second to none.

“Umid Nihollari”, “Barkamol Avlod” and “Universiyada” competitions play a crucial role in preparing the youth of our country for not only the national but also international arenas. Uzbekistan has created an organizational framework for the preparation of athletes for international competitions, as well as a clear mechanism for preparing young people for the international tournaments. As the Republic of Uzbekistan stabilizes its independence all over the world every year, its future depends on the development of today's generation into educated, spiritually, physically and well-rounded people.

It should be noted that physical education and sports play an important role in the development of physical preparation and performance ability of the population of the Republic.

In accordance with the schedule of sporting events in 2015, training sessions, national and international competitions were organized at a high level. 7,985 mass sports events were held among all level of population, which attracted more than 1.6 million participants. 2,320 athletes (714 girls) took part in 297 international competitions on National and Olympic sports during the year and won 861 medals: 311 gold, 274 silver and 276 bronze [4].

At the centre of the efforts aimed at further development of sports and physical education in our country is to ensure that our children grow up physically healthy and well-rounded. In particular, the adoption of the Law of the Republic of Uzbekistan "On Physical Education and Sports" (new edition) on September 4, 2015 testifies to the special attention paid to the development of physical education and sports in our country. According to Article 17 of this law "On the Olympic movement of Uzbekistan. The National Olympic Committee of Uzbekistan", which strengthens the structural foundations of the Olympic movement and the organization of the Olympic Games. According to it, "The Olympic Movement of Uzbekistan is an integral part of the International Olympic Movement, which aims to promote the principles of the Olympic Movement, promote the development of physical education and sports, strengthen international cooperation in sports, participation in other international sporting events led by the International Olympic Games.

Olympic Movement of Uzbekistan National Olympic Committee of Uzbekistan – is managed by the Republican Non-Governmental Organization of the National Olympic Committee of Uzbekistan, which operates in accordance with the legislation of the Republic of Uzbekistan, the Olympic Charter of the International Olympic Committee and its regulation. This article of the Law of the Republic of Uzbekistan "On Physical Education and Sports" sets out the powers and responsibilities of the National Olympic Committee of Uzbekistan which is the organization responsible for ensuring the participation of Uzbek athletes in the Olympic Games, namely National Olympic Committee of Uzbekistan:

- promotes the principles of the Olympic movement, the development of high-achieving and mass sports;
- acts on behalf of the Republic of Uzbekistan in the Olympic Games and other international sporting events under the auspices of the Interna-

tional Olympic Committee in accordance with the Olympic Charter of the International Olympic Committee;

- participates in the development and implementation of measures to ensure the required level of preparation of athletes for participation in the Olympic Games and other international sports events under the auspices of the International Olympic Committee;

- promotes the prevention and combat against doping in sports, as well as the prevention of all forms of discrimination and violence in the field of physical education and sports;

Indeed, the National Olympic Committee of Uzbekistan is taking significant measures to develop the Olympic movement in our country so as to widely promote the ideas of the Olympics, a representative of the republican sports delegations at the Olympics, Asian and World Youth Games.

Furthermore, the National Olympic Committee of Uzbekistan provides comprehensive assistance in physical and spiritual education of the population of the Republic, physical education and sports, especially national sports, development of sports among the people who have a disability, training of national teams and sports reserves, promotes friendship and brotherhood with athletes who are from other countries, educates young people on the principles of fair wrestling in competitions, how to treat their opponents with kindness and respect, widely promotes the achievements of Uzbek athletes and sports among professionals. It should be noted that significant work is being done to exchange experiences, organize conferences and seminars in order to improve their skills.

In recent years, a lot of work has been done in this field, for instance, a system of special tests "Alpomish" and "Barchinoy" was introduced to determine the level of physical preparation and health of the population. To improve the management of the sector, Ministry of Physical Education and Sports of the Republic of Uzbekistan was established. The concept of development of Physical education and Mass sports in 2019-2023 was confirmed. According to five initiatives and the programs "Obod Kishlok" and "Obod Mahalla", sports facilities are being launched and young people are actively involved in physical education and sports. 204 athletes who were winners of the Asian, World Championships and Olympic Games are attached to the districts and cities, some of them opens sports schools. "...representatives of Uzbekistan won a total of 70 medals at the 2018 Asian

Games including 21 gold, 24 silver and 25 bronze medals and ranked 5th place in the team event. So far this year, a total of 442 medals including 145 gold, 134 silver and 163 bronze medals have been won at the international competitions [5].

“According to the achievements that were achieved on January–November months of 2019, Uzbek athletes participated in 175 international sports competitions with 943 athletes and won 514 medals including 175 gold, 156 silver and 183 bronze medals. For comparison, the National teams of Uzbekistan in various sports had participated in 143 international competitions with 572 athletes and won 416 medals including 160 gold, 142 silver, 114 bronze [6].

On September 4, 2019 a video conference chaired by the President of the Republic of Uzbekistan Shavkat Mirziyoyev was held on the development of physical education and sports, strengthening the preparation for international competitions. At this meeting, the issues of further preparation for upcoming future competitions and provide athletes with necessary conditions for it were discussed. It was criticized that the level of preparation for the XXXII Summer Olympic Games and XVI Paralympic Games in Tokyo in 2021 is unsatisfactory, a number of sports federations are not paying a great attention to the creation of conditions for high-achieving athletes, moreover the National Olympics Committee of Uzbekistan and the Ministry of Physical Education and Sports have been strictly set a task to provide the selected athletes to take a high place in international competitions in the coming months and obtain a license for the Olympics with the most favorable conditions.

To conclude, in the implementation of the State policy on the promotion of sports in Uzbekistan, a healthy lifestyle among young people, ensuring the worthy participation of our athletes in the Olympic Games, the Law of the Republic of Uzbekistan "On Physical Education and Sports" serves as an important legal basis for ongoing reforms in this area. This law is also noteworthy so that implementation of the document promotes greater involvement of young people in physical education and sports, enhances the effectiveness of training system, the formation of a modern infrastructure, creates the necessary conditions for the training of high-class athletes and sports reserve. It clearly reflects the organizational mechanisms of preparation of our athletes for not only national but also international competitions.

### **List of references and internet websites**

1. The Law of the Republic of Uzbekistan "On Physical Education and Sports" (new edition, 2015).
2. The Decree of the President of the Republic of Uzbekistan "On measures for further development of physical culture and mass sports" № P-3031 (June 3, 2017).
3. the Decree of the President of the Republic of Uzbekistan "On measures to radically improve the system of governing the field of physical culture and sport" (March 5, 2018).
4. [http://www.kultura.uz/view\\_2\\_r\\_6161.html](http://www.kultura.uz/view_2_r_6161.html).
5. <https://daryo.uz/k/2019/09/04/prezident-topshirigi-ozbekiston-da-olimpiya-oyinlariga-tayyorgarlik-korish-boyicha-yagona-markaz-barpo-etiladi/>
6. <https://olamsport.com/oz/news/yil-sarhisobi-ozbekistonlik-sportchilar-2019-yilda-xalqaro-musobaqalarda-nechta-medal-qolga-kiritdi>.

## СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ НАЧАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Герасимов А.А.

Санкт-Петербургский государственный университет,  
Санкт-Петербург

**Аннотация:** В соответствии с современным уровнем развития спорта высших достижений предложены подходы, направленные на увеличение эффективности начальной технической подготовки юных спортсменов.

**Ключевые слова:** Спорт высших достижений, начальная техническая подготовка, двигательные чувства и восприятия.

## WAYS TO ORGANIZE INITIAL TECHNICAL TRAINING

Gerasimov A.A.

St. Petersburg State University,  
St. Petersburg

**Abstract:** In accordance with the modern level of development of sports of the highest achievements, approaches are proposed aimed at increasing the effectiveness of technical training of young athletes.

**Keywords:** Sports of the highest achievements, initial technical training, motor feelings and perceptions

На современном этапе развития спортивной науки, консолидация усилий многих специалистов сконцентрирована на совершенствовании технической подготовки спортсменов, где по мнению ученых, скрыты неиспользованные резервы для становления спортивного мастерства атлетов.

Текущая тенденция интенсификации тренировочного процесса юных спортсменов ориентирована на форсированную подготовку посредством программированного заучивания требуемого результата, что обуславливает наличие пробелов на более поздних этапах многолетнего тренировочного процесса[10].

Указанные обстоятельства требуют конкретизации основ, касательно организации начальной технической подготовки, рациональная организация которой, способствует сокращению времени становления технического мастерства, без закрепощения его динамических и кинематических параметров. Работая в этом направлении, исследователи и практики спорта пришли к выводу, что сокращение времени становления технического мастерства юных спортсменов, без вредных последствий в будущем, может быть обеспечено целенаправленным развитием специализированных восприятий и воспитанием способности точного воспроизведения пространственно-динамических параметров двигательных действий, характерных для каждого вида спорта [7,8].

Системный подход в изучении организации двигательных действий человека заставляет учитывать вклад психофизиологических и психомоторных способностей, как результата деятельности высших двигательных центров [1]. Продукт психофизиологических и психомоторных способностей выражается в: скорости сенсомоторного реагирования, аутохронометрической точности, внимании, двигательной памяти, экстраполяции, согласованности движений, динамической, пространственной и целевой точности движений с подключением механизмов межмышечной и внутримышечной координации, что формирует целостный спектр координационных способностей [3,5,6]. В каждом виде спорта, данные восприятия проявляются в сложном взаимодействии, одни выполняют ведущую роль, другие вспомогательную, что необходимо выявить, для целенаправленного формирования координационного фундамента в избранном виде спорта.

Взаимосвязь различных сочетаний указанных восприятий, составляют основу двигательного ритма, присущего двигательному навыку. Двигательный ритм представляет собой рациональное расположение динамических акцентов во времени, с определенной длительностью пауз между ними. По количеству динамических усилий, в каждом двигательном акте различают двух-, трех-, четырех- тактные ритмы, которые зависят от специфики соревновательного упражнения. Рассматривая последовательность в реализации динамических усилий, можно заключить, что двигательные ритмы могут

быть последовательными и одновременными т.е. синхронизированным напряжением отдельных мышечных групп, в различных звеньях общей кинематической цепи. Синхронизация, в некоторых видах спорта, (преимущественно в метательных дисциплинах) нескольких технических действий в одном движении, увеличивает показатели максимальной произвольной силы, что так же может увеличить плотность реализованных технических действий в ситуативных видах спорта.

Процесс технической подготовки юных спортсменов должен соответствовать специфике каждого вида спорта, через моделирование характерных условий соревновательной деятельности. Организация технической подготовки юных спортсменов, основанная на формировании того координационного уровня движений, который соответствует соревновательному упражнению [4], позволяет формировать психомоторный образ двигательного действия, без закрепощения кинематических характеристик, соответствующих текущему уровню физического развития занимающегося. Т.е. по мере созревания физических кондиций, между динамическими акцентами сокращается продолжительность паузы, что позволяет осознанно управлять движением в соответствии с внешней информацией и ростом физической подготовленности занимающихся [2,9].

Визуализировать предложенную стратегию в перспективе многолетней подготовки спортсменов можно следующим образом:



Рис. 1. - Схема стратегии начальной технической подготовки

Аргументация данного подхода заключается в первоначальном формировании тех способностей, которые составляют основу двигательного навыка, что является целью всей технической подготовки.

С определением общей стратегии начальной подготовки, у практиков спорта, появились новые запросы касательно методического

обеспечения, выражающегося в том, какие методы и принципы организации технической подготовки будут соответствовать данному подходу для организации начальной технической подготовки юных спортсменов.

#### **Список литературы:**

1. Бернштейн, Н.А. О построении движений. / Н.А. Бернштейн - М.: Медицина, 1947. – 255 с.
2. Болобан, В.Н. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки / В.Б. Болобан // Наука в олимп. спорте. – 2006. - № 2. – С. 6-102.
3. Боровая, В.А. Формирование способности к точному выполнению соревновательного действия как основа технической подготовки копьеметателей / В. А. Боровая, Е. П. Врублевский // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Сер.: Фізичне виховання та спорт. - 2011. - Вып. 91, Т. 2. - С. 142-146.
4. Двейрина, О.А. Степень научной разработанности проблемы координационной подготовки спортсмена / О.А. Дверина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. - №1. С. 85-87.
5. Карпеев, А.Г. Критерии оценки двигательной координации спортивных действий/ А.Г. Карпеев // Вестник Томского государственного университета. – 2008. - № 312. – С. 169 – 173.
6. Колумбет, А. Н. Теоретико-методические основы структурного содержания точности и основные подходы к методике ее развития / А. Н. Колумбет // Revista de Stiințe Socioumane. — Chișinău, 2016. — № 2 (33). — С. 50-57
7. Марков, К.К. Педагогические и психологические аспекты деятельности тренера по волейболу в тренировочном и соревновательном процессах: дис. ... д – ра. пед. наук:13.00.04 / РГУФК. – М., 2001. – 370 с.
8. Немцов, О.Б. Биомеханическая структура точностных двигательных действий: дис. ...до-ра пед. наук: 13.00.04 / О.Б. Немцов. – Майкоп.: 2005. – 329с.
9. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения :

учебник [для тренеров] : в 2 кн. — К.: Олимпийская литература, 2015. — Т. 2. — 770 с.

**List of references:**

1. Bernstein, N. A. On the construction of movements / N. A. Bernstein-M.: Medicine, 1947. - 255 p.
2. Boloban, V. N. Sensorimotor coordination as the basis of technical training / V. B. Boloban // Science in Olympus. sports. — 2006. - No. 2. — Pp. 6-102.
3. Borovaya, V.A. the formation of the ability to the exact implementation of competitive actions as the basis for the technical training of javelin / V. A. Borovaya, E. P. Wroblewski // Visnyk Chernus pedagogichnogo national University im. T. G. Shevchenko. Ser.: Fsica, vol the sport. - 2011. - Vol. 91, V. 2. - P. 142-146.
4. Dveirina, O. A. Degree of scientific development of the problem of coordination training of an athlete / O. A. Dverina // Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. - 2018. - no. 1. Pp. 85-87.
5. Karpeev, A. G. Criteria for evaluating motor coordination of sports actions/ A. G. Karpeev // Bulletin of Tomsk state University, 2008, no. 312, Pp. 169-173.
6. Columbet, A. N. Theoretical and methodological foundations of the structural content of accuracy and basic approaches to the methodology of its development / A. N. Columbet // Revista de Stiințe Socioumane. - Chișinău, 2016. — № 2 (33). — Pp. 50-57
7. Markov, K. K. Pedagogical and psychological aspects of the activity of a volleyball coach in training and competition processes: dis. ... doctor of pedagogical Sciences:13.00.04 / rsufc. - M., 2001. - 370 p.
8. Nemtsov, O. B. Biomechanical structure of precision motor actions: dis. ...to-RA PED. Sciences: 13.00.04 / O. B. Nemtsov. - Maykop.: 2005. - 329S.
9. Platonov, V. N. System of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: textbook [for coaches]: in 2 books. - K.: Olympic literature, 2015. - Vol. 2 — - 770 p.

## **КОНТРОЛЬ ЗА ИСПОЛНЕНИЕМ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Рыбина Д.А.<sup>1</sup>, Фарков Д.С.<sup>2</sup>, Васильев И.А.<sup>1</sup>**

**Санкт-Петербургский государственный университет,  
Санкт-Петербург**

**Общественная организация «Региональная спортивная  
федерация дзюдо Санкт-Петербурга», Санкт-Петербург**

**Аннотация:** в статье рассматривается юридический механизм контроля исполнения федеральных стандартов, деятельности и допустимых полномочий субъектов Российской Федерации в сфере такого контроля. Анализируются грядущие изменения в законодательстве, в том числе в вопросе кадрового обеспечения и необходимого контроля тренерской деятельности. Одним из таких оптимальных юридических механизмов представляется сертификация тренеров региональными спортивными федерациями, проект которой разрабатывается Федерацией дзюдо Санкт-Петербурга.

**Ключевые слова:** региональные спортивные федерации, подготовка спортивного резерва, сертификация тренеров.

## **CONTROL ON FEDERAL STANDARDS OF PREPARATION A SPORTS RESERVE**

**Rybina D.A.<sup>1</sup>, Farkov D.S.<sup>2</sup>, Vasilyev I.A.<sup>1</sup>**

**St. Petersburg State University, St. Petersburg**

**Public Organization “Regional Sports Judo Federation  
of St. Petersburg”, St. Petersburg**

**Abstract:** the article discusses the legal control mechanism on federal standards of preparation a sports reserve, the control authorities of regions of Russian Federation. Also it discusses the upcoming changes in legislation including human resources matters in sports as well as the necessary control of coaching. Such a legal mechanism may be a certification of trainers by regional sports federations, a draft of which is being developed by the Judo Federation of St. Petersburg.

**Keywords:** regional sports federations, preparation of sports reserve, certification of trainers.

Подготовка спортивного резерва – одно из приоритетных направлений сферы спорта, что неотделимо от поиска наиболее эффективных механизмов контроля деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Необходимость механизмов контроля обуславливает должная защита прав и законных интересов лиц, проходящих и осуществляющих спортивную подготовку, а также стремление к наиболее эффективной организации и осуществления спортивной подготовки в соответствии с современным этапом модернизации системы подготовки спортивного резерва.

Федеральный стандарт спортивной подготовки, являющийся согласно ст. 2 Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Закон о спорте) совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанных и утвержденных в соответствии с Законом о спорте и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку, представляется нам краеугольным камнем системы спортивной подготовки. Макет федерального стандарта спортивной подготовки для всех видов спорта имеет одинаковую структуру. В России такой стандарт принимается для всех официально признанных олимпийских и неолимпийских видов спорта. Федеральный стандарт определяет требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки применительно к каждому этапу спортивной подготовки; к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, осуществляющих подготовку; к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки, а также иные требования в совокупности составляющие необходимую базу существования и развития спортивной дисциплины.

Федеральные стандарты спортивной подготовки призваны, в том числе, обеспечить единые требования и нормативы при подготовке спортсменов на всей территории страны; придать плано-

мерность осуществления спортивной подготовки в конкретном виде спорта; обеспечить подготовку спортсменов высокого класса для состава спортивных сборных команд Российской Федерации [1].

Отметим, что внесение изменений в федеральные стандарты спортивной подготовки осуществляется с периодичностью в четыре года с целью совершенствования системы подготовки перспективных спортсменов и отражения основных тенденций профессионального сообщества к проблеме стандартизации деятельности спортивных школ.

Закон о спорте подпунктом 9.1 части 1 статьи 8 наделяет субъекты Российской Федерации полномочием по осуществлению контроля за соблюдением организациями, созданными субъектами Российской Федерации и осуществляющими спортивную подготовку, а также организациями, находящимися на территориях субъектов Российской Федерации, созданными без участия Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Закон Санкт-Петербурга от 14.12.2009 № 532-105 «Об основах политики Санкт-Петербурга в области физической культуры и спорта» пунктом 25-1 статьи 5 указанное полномочие относит к деятельности Правительства Санкт-Петербурга в сфере политики Санкт-Петербурга в области физической культуры и спорта.

Во исполнение полномочия по осуществлению контроля Комитетом по физической культуре и спорту (далее – Комитет) определен Порядок осуществления Комитетом контроля за соблюдением организациями, созданными Санкт-Петербургом и осуществляющими спортивную подготовку, а также организациями, находящимися на территории Санкт-Петербурга, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки, утвержденный распоряжением Комитета от 13.05.2018 № 170-р. А также Комитетом согласно порядку разработан и утвержден План контроля на 2020 год. Такой план утверждается Комитетом ежегодно и содержит выборочный перечень учреждений,

подлежащих осуществлению проверки и сроки проведения такой проверки

В августе текущего года министром спорта РФ было заявлено, что федеральные стандарты спортивной подготовки ждут изменений с учетом применения практики регионов [2]. На состоявшемся в сентябре 2020 заседании Совета по профессиональным квалификациям в сфере физической культуры и спорта был утвержден план разработки и актуализации профессиональных стандартов до 2023 года.

Также в октябре этого года Владимиром Путиным было проведено заседание Совета по развитию физической культуры и спорта (далее – заседание Совета), на котором, как шла речь об итогах реализации стратегии развития физической культуры и спорта до 2020 года, так и были озвучены актуальные вопросы по проекту стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года [3].

Безусловно, совершенствование кадрового обеспечения позволительно отнести к одним из главенствующих направлений, отражаемых в Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ.

Очевидно, в большинстве случаев качество спортивной подготовки, ее эффективность и соответствие принятым стандартам будет зависеть от тренера, осуществляющего подготовку. Так, повышение требований к качеству подготовки спортивного резерва неминуемо влечет необходимость модернизации процесса подготовки специалистов отрасли, формирования новой генерации тренеров, обладающих знаниями особенностей взросления детского организма, соответствующих нагрузок с учетом сенситивных периодов без форсированной подготовки [4].

Эффективность работы тренера обусловлена наличием системного внутреннего контроля уровня его подготовленности. Оценка профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры и спорта является одним из основных элементов, обеспечивающих эффективную подготовку спортивного резерва, поскольку специфика деятельности тренера подразумевает решение значительного спектра задач, связанного не только с основной

деятельностью, что требует высокого уровня профессиональных компетенций [5].

Президентом РФ в ходе заседания Совета была обозначена идея возвращения тренерам статуса педагога как направление для поддержки тренерства, исходя из безусловной важности развития данного направления по отношению к сфере спортивной деятельности и подчеркнута необходимость интеграционного межведомственного взаимодействия Минспорта с Минпросвещения и Минобрнауки.

Таким образом, на заседании Совета была озвучена необходимость осуществления гармонизации законодательства в сфере спорта, физической культуры и образования, в связи с тем что на сегодняшний день они не составляют должной единой системы, чем обусловлена необходимость ее скорейшего создания, в том числе с целью привлечения в тренерскую деятельность ценных кадров.

И также представляется необходимым отметить, что Президентом был сделан акцент – процесс гармонизации законодательства необходим и как контроль за деятельностью субъектов, оказывающих услуги спортивной подготовки – применение федеральных стандартов спортивной подготовки непосредственно к тренерам, работающим с несовершеннолетними спортсменами. Не будем забывать, что на сегодняшний день Рособрнадзор имеет полномочие по контролю деятельности учреждений Министерства просвещения и Министерства науки и высшего образования, но не Министерства спорта.

Безусловно необходимый формат контроля направлен и на решение таких задач как дополнительная селекция кадров, стимулирование систематического, целенаправленного повышения квалификации тренеров, их профессионального роста, так и поддержание качества спортивной подготовки в соответствии с принятыми стандартами.

### **Выводы.**

Запланированный переход от программ спортивной подготовки к дополнительным образовательным программам спортивной подготовки ставит перед нами вопрос – как изменится контроль за соблюдением федеральных стандартов? Представляется, что

полномочия Российской Федерации, субъектов федерации, органов местного самоуправления по осуществлению названного контроля не претерпят изменений. В то же время, процесс «регуляторной гильотины» — реформирования контрольно-надзорной деятельности в сфере образования — должен затронуть обязательные требования, которые будут предъявляться к организациям дополнительного образования, которые теперь будут реализовывать одноимённые программы спортивной подготовки.

В силу образовательного статуса программ спортивной подготовки на них будет распространяться и государственный надзор в сфере образования, но не государственный контроль качества образования. Последний направлен на оценку соответствия содержания и качества подготовки обучающихся по имеющим государственную аккредитацию образовательным программам только федеральным государственным образовательным стандартам [6]. Применительно к образовательным программам спортивной подготовки речь идёт об их соответствии стандартам спортивной подготовки, что невозможно установить на основании текущего содержания понятия «государственный контроль качества образования». Следовательно, наряду с государственным надзором, будет существовать только контроль за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки [7].

Контроль на уровне субъекта федерации объективно не может осуществляться за всеми «подотчётными» организациями, осуществляющими спортивную подготовку — только выборочно. В отношении остальных контроль соблюдения федеральных стандартов спортивной подготовки либо осуществляется иными субъектами, перечисленными в Приказе Минспорта России от 16.08.2013 № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», либо отсутствует как таковой. Можем ли мы увидеть риски в сложившейся ситуации? Разумеется, особенно когда от осуществления контроля воздерживаются спортивные федерации. Как мы отмечали в настоящей статье, эффективность работы тренера выстраивается на основе — си-

стемном внутреннем контроле уровня его подготовленности. В отсутствии контроля со стороны аккредитованной региональной федерации или общероссийской федерации за организациями, осуществляющими спортивную подготовку, остаётся только самоконтроль – самообследование самой организацией.

Абстрагируясь от дискуссии о сопоставимости контроля со стороны органа публичной власти субъекта РФ и конкретной региональной федерации, мы только обратим внимание на необходимость мониторинга последними соблюдения организациями соответствующих стандартов спортивной подготовки. Институт сертификации тренеров, который предлагается федерацией дзюдо Санкт-Петербурга, представляет один из подходов такой проактивной позиции. Контроль региональных федераций, как следует из Приказа Минспорта России 16.08.2013 № 636, осуществляется в отношении условий реализации программ спортивной подготовки, в том числе по кадровому оснащению. В свою очередь, кадровое оснащение не является виртуальными цифрами и тренеры, участвующие в процессе спортивной подготовки, должны соответствовать профессиональной квалификации – профессиональному стандарту. Сертификация тренеров позволяет региональной федерации контролировать, как минимум, два важных момента. Во-первых, обладать актуальной картой тренеров в организациях на уровне субъекта федерации, и их уровнями компетенций. Во-вторых, соответствие деятельности тренеров одноимённому профессиональному стандарту, что предоставляет базовые гарантии для занимающихся лиц во владении тренерами последними методиками, а также безопасности самого процесса спортивной подготовки.

#### **Список литературы:**

1. Гончарова А. И., Ткачева Е. Г., Попов А. П. Современные системы спортивной подготовки в Российской Федерации // Наука-2020. 2019. №7 (32). С. 163
2. Долматова Т.В. Федеральные стандарты спортивной подготовки - новый этап в развитии спорта высших достижений и спортивного резерва // [Электронный ресурс]. Вестник спортивной науки. 2016. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/federalnye>

standarty-sportivnoy-podgotovki-novyuy-etap-v-razviti-sporta-vysshih-dostizheniy-i-sportivnogo-rezerva-1 (дата обращения: 18.09.2020).

3. Заседание Совета по развитию физической культуры и спорта . [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.kremlin.ru/events/councils/64162> (дата обращения: 05.11.2020).

4. Минспорт РФ изменит федеральные стандарты спортивной подготовки с учетом опыта регионов. [Электронный ресурс]. – URL: <https://tass.ru/sport/9327483> (дата обращения: 18.09.2020).

5. Приказ Минспорта России от 16.08.2013 N 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки». [Электронный ресурс]. – СПС «Консультант Плюс». – [Б.м.], 2013 – . – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 04.11.20).

6. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». [Электронный ресурс]. – СПС «Консультант Плюс». – [Б.м.], 2007 – . – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 18.10.20).

7. Чесноков Н. Н, Морозов А. П, Таланцев П. А. Оценка профессиональной деятельности тренера при реализации федеральных стандартов спортивной подготовки // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2019. №2. С. 89-94

### **List of references:**

1. Gncharova A.I., Tkacheva E.G. Modern systems of sport preparation in Russia // Nauka-2020/ 2019/ №7 (32).С. 163

2. Dolmatova T.V. Federal standarts of sport preparation. [Electronic resource]. – Vestnik sportivnoy nauki/ 2016/ № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/federalnye-standarty-sportivnoy-podgotovki-novyuy-etap-v-razviti-sporta-vysshih-dostizheniy-i-sportivnogo-rezerva-1> (accessed: 18.09.2020).

3. Session of Council of sports and physical culture development. [Electronic resource]. – URL: <http://www.kremlin.ru/events/councils/64162> (accessed: 05.11.2020).

4. Ministry of sports of Russia will change federal standarts of sports preparation. [Electronic resource]. – URL: <https://tass.ru/sport/9327483> (accessed: 18.09.2020).

5. Order of the Ministry of sports of Russia dated August 16, 2013, № 636 «The procedure for exercising the control of federal standards for organizations dealing with sports preparation». ”. [Electronic resource]. - ATP “Consultant Plus”. - [B.M.], 2013 -. - URL: <http://www.consultant.ru> (date of access: 04.11.19).

6. Federal Law of 29.12.2012 N 273-ФЗ “On Education in the Russian Federation” [Electronic resource]. – ATP “Consultant Plus”. – [B.M.], 2007 –. – URL: <http://www.consultant.ru> (accessed: 18.10.20).

7. Chesnokov N.N, Morozov A.P, Talantsev P.A. Evaluation of professional coaching dealing with federal standards sports preparation // Izvestia TulGu. Fizicheskaya kultura. Sport. 2019. # 2. C. 89-94

## **КИБЕРСПОРТ - СПОРТ БУДУЩЕГО ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?**

**Кириченко И. В.**

**Военная академия материально-технического обеспечения  
имени генерала армии А. В. Хрулёва, Санкт-Петербург**

**Аннотация:** статья посвящена осмыслению киберспорта как спортивного феномена. В статье освящаются вопросы преимуществ и недостатков киберспортивных соревнований перед традиционными видами спорта, освящаются проблемы киберспорта в России и мире. Поскольку киберспорт набирает стремительную популярность, так как изначально является виртуальным феноменом и широко представлен в интернете, то именно интернет становится благоприятной средой для его популяризации и развития. Масштабные призовые и рекламные компании выводят киберспорт на уровень признания в качестве олимпийской дисциплины. И, если удастся преодолеть трудности, связанные с авторским правом и унифицированностью правил, то можно предположить, что в будущем нас ожидают виртуальные турниры по киберспортивным соревнованиям. И, кроме того, возможно, что и традиционные виды спорта обретут своё новое воплощение в виртуальной среде, которое имеют сейчас, например, футбол, хоккей, лыжные гонки и т.п.

**Ключевые слова:** киберспорт, Олимпийские игры, спортивные состязания, турнир, рекламные компании, компьютерные игры.

## **E-SPORT - A SPORT OF THE FUTURE OR A REALITY?**

**Kirichenko I. V.**

**Military Educational Institution of Logistics named after General  
of the Army A.V.Khrulyov, St. Petersburg**

**Abstract:** the article is devoted to understanding esports as a sports phenomenon. The article deals with the issues of advantages and disadvantages of e-sports competitions over traditional sports, and the problems of e-sports in Russia and the world. Since esports is gaining rapid

popularity, since it is initially a virtual phenomenon and is widely represented on the Internet, it is the Internet that becomes a favorable environment for its popularization and development. Large-scale prize and advertising campaigns are taking esports to the level of recognition as an Olympic discipline.

And, if we manage to overcome the difficulties associated with copyright and uniformity of rules, then we can assume that in the future we will have virtual tournaments in e-sports competitions. And besides, it is possible that traditional sports will find their new embodiment in the virtual environment, which, for example, football, hockey, skiing, etc. have now.

**Keywords:** e-sports, Olympic games, sports, tournament, advertising campaigns, computer games.

Как и любое социальное явление спортивные состязания не остаются неизменными. С каждым годом в перечень спортивных состязаний включаются всё новые дисциплины, происходит уточнение и корректировка правил в уже имеющихся видах спорта (например, в футболе и хоккее), спорт развивается и видоизменяется со временем. Но тенденция к переходу в виртуальное пространство вносит в жизнь общества всё большие коррективы, одной из которых становится появление такого феномена как киберспорт.

Киберспорт для большинства всё ещё представляется чем-то новым и непривычным. В сознании людей под спортом подразумевается футбол, баскетбол, бег или дисциплины, включённые в программу Олимпийских соревнований, но никак не игра на компьютере. Хотя киберспорт сегодня – это самый стремительно развивающийся вид спорта. В своей основе он представляет такой вид соревновательной деятельности, в котором игроки действуют в виртуальном пространстве на основе правил и стратегий конкретной компьютерной игры, используя свои навыки и умения для того, чтобы одержать победу. Также участие в спортивном состязании не требует наличие строго определённого пространства (стадиона или спортивного зала), так как достаточно только компьютера с мощным процессором, мышки и клавиатуры - и можно играть не покидая пределов собственной комнаты. Вдобавок и тренировки не требуют ни специального оборудования, ни

специальной подготовки или физической формы и потому этот вид спорта становится доступным для лиц с ограниченными возможностями здоровья, а киберспортивные успехи достигаются значительно легче, по сравнению с годами тренировок в стандартных спортивных дисциплинах. При этом нельзя не отметить, что киберспорт, равно как и любая спортивная дисциплина формирует ряд навыков, которые будут необходимы человеку во всё расширяющемся виртуальном пространстве. Как отмечают исследователи: «Киберспорт способствует развитию не только интеллектуальных способностей личности, но и физических. Здесь под физическими способностями следует понимать не только непосредственно силовые или скоростные характеристики человеческого организма, но и психофизиологические, такие как восприятие, внимание, эмоционально-волевая и психомоторная реакции, оперативное мышление, уровень развития органов чувств.» [3, 132] Благодаря этим и многим другим качествам киберспорт обретает стремительную популярность и привлекательность. Кроме того, киберспортивные состязания привлекают большой аудитории и болельщиков, а огромные призовые фонды являются дополнительным стимулом для участия всё новых и новых игроков. Это даёт мощный толчок для развития кибериндустрии и привлечению новых инвестиций как для разработки новых типов игр, которые в будущем могут стать полем для проведения спортивных кибер-турниров, так и для проведения киберспортивных соревнований, благодаря возможностям рекламы, а так же для вкладывания денег в сопутствующие киберспортивным состязаниям товары (лицензионные копии игр, мерч, производство компьютерной техники и т.д.). Учитывая стремительные темпы роста, можно предположить, что через несколько лет киберспорт станет традиционным видом спорта.

Киберспорт сегодня не уступает по зрелищности традиционным греческим Олимпийским играм. Эти турниры предоставляют как участникам, так и болельщикам и зрителя настоящее спортивное зрелище и возможность как выиграть многомиллионный приз, так и поболеть за своего фаворита и ощутить свою причастностью к проведению спортивного события в целом.

В нашей стране история развития киберспорта насчитывает почти 20 лет, ведь впервые он появился в России 25 июля 2001 года. Тогда Федерация компьютерного спорта в России впервые заявила о развитии компьютерного спорта на международном уровне и продвижение его в массы, для подготовки граждан к жизни в информационной среде. Как отмечает российская исследовательница И.В. Малиновская «...Россия стала первой страной в мире, признавшая киберспорт официальным видом спорта. Однако еще несколькими годами ранее было проведено ряд турниров: в 1996 году турниры по Starcraft и Quake без призового фонда, однако в этом же году был проведен еще один турнир, но уже с призовым фондом размером в 700 долл. США». [1, 240] Однако, несмотря на интерес к киберспорту в нашей стране, в 2006 году он был исключен из реестра видов спорта по причине межрегиональных разногласии среди субъектов Российской Федерации. Это стало преградой в развитии компьютерной индустрии в России. И только в 07 июня 2016 году по приказу Министерства спорта он снова был включен в реестр, но уже на общероссийском уровне, наравне с «традиционными» видами спорта, такими как футбол, баскетбол, хоккей. Это дало возможность проводить официальные чемпионаты страны по киберспорту, а участникам - получать спортивные разряды по данной дисциплине.

Со временем киберспорт не только получил широкое распространение, но и разделение по типам игрового взаимодействия. Сегодня можно выделить 4 главных типа киберспортивных игр: шутеры, стратегии, файтеры, симуляторы. Киберспортивная индустрия стала всё больше походить на привычный нам спорт. У каждой команды появляются тренеры, которые занимаются с командами от 6 до 8 часов, а также же пиар-агенты, которые заинтересованы в привлечении аудитории. Болельщики все чаще приобретают продукты компаний, связанных с киберспортивными командами (одежду, аксессуары и игровые единицы). Пиар-агенты киберспортивных команд занимаются активным рекламным продвижением игроков на рынке для привлечения дополнительных инвестиций.

Если проиллюстрировать на конкретных примерах уровень распространения киберспортивных соревнований, то можно привести

статистику их онлайн-распространения в Соединённых Штатах Америки. Где почти все онлайн-площадки транслировали финал турнира по игре «Fortnite», как раз в то время когда проходили игры Национальной Баскетбольной Лиги (NBA) и Национальной Хоккейной Лиги (NHL). Только один знаменитый «фортнайтер» под ником Twitch Ninja привлек 628 тысяч человек. Все трансляции проводят официальные компании, с разрешения создателей этих игр, такие как YouTube, Twitch, Avg. Eg. Esports. На данный момент самый большой киберспортивный турнир проводится по игре «Dota 2». Победитель этого турнира получает 23 млн. долларов, хотя сама Valve, издатель игры вносит только 1,6 млн долларов. Прогнозируемый рост фондов игры к 2023 году составит 276 млн. долларов, что свидетельствует о стремительном росте киберспортивной индустрии, так как основной финансовый поток в поддержку фонда турнира обеспечивают СМИ, сами игроки и спонсоров. Игроки, покупая в играх предметы, приносят прибыль компаниям, которая затем использует часть средств для организации турниров. Другим источником дохода является СМИ. В последние пару лет можно часто заметить, что каждый второй рекламный баннер в интернете связан с компьютерными играми. Сегодня киберспорт оценивается в доходах близких к 906 млн. долларов, но уже к 2021 году эта цифра достигнет 1,65 млрд. долларов.

Учитывая подобную популярность киберспортивных соревнований, встаёт вопрос о включении киберспорта в качестве одной из дисциплин в программу Олимпийских игр. Однако, поскольку киберспорт — это прежде всего коммерческое предприятие, то возникает множество проблем, связанных с выбором игры для проведения соревнований на её основе. Так как от выбора игры зависит какая компания-производитель будет получать доход. На ряд проблем, связанных с включением киберспорта в программу международных соревнований обращают внимание отечественные исследователи М.М. Предовская и Е.Е. Тебякина в своей работе «Киберспорт — спортивная реальность нового мира», где отмечается, что «...стремительное развитие киберспорта сталкивается с некоторым количеством проблем, основной из которых является проблема с авторским правом. Поскольку компьютерные игры, по

которым проводятся киберспортивные турниры, принадлежат компаниям-разработчикам, то организация турниров возможна или только на их платформах, или при строгом соблюдении или временной передачи прав пользования. Второй значимой проблемой, требующей внимания, оказывается необходимость официального признания, только после которой возможно унифицированная нормативная регуляция на международном уровне.» [2, 164]

Подводя итог, можно сказать, что киберспорт приобретает всемирную популярность благодаря многим факторам – всеобщей доступности, возможности быстро достигнуть успехов (по сравнению с традиционными видами спорта) и, несомненно, коммерческой привлекательностью. Кроме того, в киберспорте невозможно применение допинга или стимулирующих средств. Поэтому можно прогнозировать киберспорту большое будущее как в мире, так и в нашей стране, особенно учитывая возможность включения его в олимпийскую систему, а препятствия связанные с его включением будут устранены.

#### **Список литературы:**

1. Малиновская И.В. Истоки возникновения киберспорта, генезис киберспорта в России // Транспорт. Экономика. Социальная сфера (Актуальные проблемы и их решения). Сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции. - 2019. - С. 238-243.
2. Предовская М.М., Тебякина Е.Е. Киберспорт – спортивная реальность нового мира // В сборнике: Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта Санкт-Петербург, за 2019 г., посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне и Дню российской науки (Санкт-Петербург, 03-27 февраля 2020 г.). Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург». - 2020. - с. 162-165.

3. Тарасенко В.А. Киберспорт как новое социальное явление в России // Социальная политика и социология. - 2018. - Т. 17. № 4 (129), С. 130-138.

**List of references:**

1. Malinovskaya I.V. The origins of e-sports, the genesis of e-sports in Russia // Transport. Economy. Social sphere (Actual problems and their solutions). Collection of articles of the VI All-Russian scientific-practical conference. - 2019. - S. 238-243.

2. Predovskaya M.M., Tebyakina E.E. Cybersport is a sports reality of the new world // In the collection: Materials of the final scientific-practical conference of the faculty of the National State University of Physical Culture, Sports and Health named after V.I. P.F. Lesgaft St. Petersburg, for 2019, dedicated to the 75th anniversary of Victory in the Great Patriotic War and the Day of Russian Science (St. Petersburg, February 03-27, 2020). Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education "National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg ". - 2020. - p. 162-165.

3. Tarasenko V.A. Cybersport as a New Social Phenomenon in Russia // Social Policy and Sociology. - 2018. - Т. 17.No. 4 (129), S. 130-138.

## ЛЕНИНГРАДСКОЕ ДЗЮДО В 1930-Х ГОДАХ

**Зуб И.В., Володин М.В., Берекенов А.Ж.**

**Государственный университет морского и речного флота  
имени адмирала С.О. Макарова, Санкт-Петербург**

**Аннотация.** В этом году Ленинградскому-Санкт-Петербургскому дзюдо исполнилось 85 лет. Как любое новое начинание дзюдо прошло сложный путь становления. Имея военно-прикладное значение, дзюдо было внесено в комплекс «ГТО». В Московском (1931-1392 уч. г.) и Ленинградском (1933-1934 уч. г.) институтах физической культуры начали изучать дзюдо. Но несмотря на это, развитие этого единоборства не получало бурного развития. Для популяризации дзюдо проводились показательные выступления в парках на стадионах. Проводились соревнования по дзюдо, присваивались разряды. В отличие от Японии, где в дзюдо не было весовых категорий, в СССР были введены семь весовых категорий. Постепенно с развитием борьбы шло и становление правил соревнований. Технический арсенал дзюдо пополнялся эффективными приемами из национальных видов борьбы Советского союза. 16 ноября 1938 года вышел в свет Приказ по Всесоюзному комитету по делам физкультуры и спорта при СНК СССР № 633 «О развитии борьбы вольного стиля».

**Ключевые слова:** дзюдо, соревнования, военно-прикладной вид спорта.

## LENINGRAD JUDO IN THE 1930-S YEARS

**Zub I.V., Volodin M.V., Berekenov A.Zh.**

**Admiral Makarov state university of maritime and inland  
shipping, Sankt-Petersburg**

**Abstract:** This year, Leningrad-Saint Petersburg judo turned 85 years old. As any new beginning of judo passed a difficult way of formation. Having military-applied significance, judo was included in the "GTO" complex. In the Moscow (1931-1392 academic years) and Leningrad

(1933-1934 academic years) institutes of physical culture began to study judo. But despite this, the development of this martial art did not receive rapid development. To promote judo, demonstration performances were held in parks and stadiums. Judo competitions were held, and categories were assigned. Unlike Japan, where there were no weight categories in judo, the USSR introduced seven weight categories. Gradually, with the development of wrestling, the rules of competition were established. The technical Arsenal of judo was replenished with effective techniques from the national types of wrestling of the Soviet Union. On November 16, 1938, the Order of the all-Union Committee for physical culture and sports under the SNK of the USSR № 633 «on the development of freestyle wrestling» was published.

**Keywords:** judo, competitions, military-applied sport.

В 1930-х годах дзюдо набирает популярность в стране, так как дзюдо было включено в комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Появляются публикации по дзюдо, в которых отражается история и принципы дзюдо, основные правила проведения соревнований, перечисляются психофизиологические качества, развиваемые этим видом борьбы [1]. В статье ученика В.С. Ошепкова дается описание истории дзюдо и основы тренировок. Автор приводит квалификацию приемов и разделяет дзюдо на спортивное и военно-прикладное. В военно-прикладное дзюдо входили удары, болевые приемы (перегиб сустава), последние входили и в спортивный раздел. Приемы обезоруживания противника и его конвоирование [2].

Сначала в Москве, а затем в Ленинграде открываются секции дзюдо. В детском доме культуры Бауманского района Москвы в сентябре 1936 г. была открыта спортивная школа «борьбы вольного стиля дзю-до» (дзюдо). В школе занимались тридцать юношей 15-16 лет. Занятия в секции были направлены на развитие качества необходимые для дзюдо качеств: гибкости, быстроты реакции, ловкости [3]. В Ленинграде «Моряк» стал первым спортивным обществом, где под руководством инструктора Михайлова начали проводить занятия по дзюдо [4].

В Ленинграде 12-14 марта 1937 г. в Центральном доме работников физкультуры (ул. Халтурина, д. № 22) состоялись городские со-

революция на личное первенство по дзюдо. В соревнованиях принимают участие около 40 дзюдоистов [5, 6].

В 1937 году с 28 по 31 мая было проведено Первенство Ленинграда по дзюдо среди новичков и спортсменов, имеющих 2-й и 3-й разряды. В Первенстве приняло участие 60 человек из 14 спортивных организаций. В обзорной статье [7] об этих соревнованиях отмечается, что технический уровень участников вырос, но были претензии к судейству, это объяснялось тем, что еще не было твердо установленных правил соревнований [7]. Личное Первенство среди новичков в наилегчайшем весе выиграл Рыбаков (красногвардейский Дом Красной Армии (ДКА)). 2-е место занял Шамиро (Ленинградский институт инженеров гражданского воздушного флота (ЛИИГВФ)) и 3-м в этой весовой категории стал Никулин (пединститут имени Герцена). В легчайшем весе 1-е место занял Селен (ЛИИГВФ), 2-е место занял Тепляков (ДКА). Также победителями Первенства стали в полулёгком весе Шилкин (ДКА), в лёгком Фёдоров (ГОЛИФК), полусреднем – Лapidус (ДКА), в среднем Тамашанский (ДКА).

Среди борцов третьего разряда в легчайшем весе 1-е место занял Орлов, («Союз рабочих консервной промышленности»). В лёгком весе 1-е место занял Кудрявцев (ГОЛИФК). В полусреднем весе 1-е место занял Лавров («Темп»). В полусреднем весе 1-е место занял Лapidус (ДКА). В среднем весе 1-е место занял Радзневский (Ленинградский институт инженеров железнодорожного транспорта).

Среди борцов второго разряда в полулёгком весе 1-е место занял Васильев (ГОЛИФК), 2-е место Иванов (механический техникум) [8].

Несмотря на то, что дзюдо набирало популярность, было и негативное отношение к этому виду спорта. В 1937 г. по предложению майора Жукова были организованы показательные выступления по дзюдо, на которых присутствовало около сорока представителей командного состава воинских частей и военных учебных заведений Ленинграда. Присутствующие дали положительные отзывы о дзюдо. Не смотря на признание представителей Красной Армии дзюдо как вида спорта, имеющего «оборонно-прикладное» значение, организаторы и сподвижники дзюдо И.В. Васильев и С.В. Магеровский

не находили понимания в комитете по физической культуре. Многие спортивные общества видя такое отношение комитета по физической культуре к дзюдо не спешили его развивать в своих обществах [9, 10].

В 17-18 ноября 1937 года в помещении Ленинградского клуба мастеров спорта (ул. Халтурина д. 22) было проведено личное Первенство Ленинграда по дзюдо среди спортсменов 2-го и 3-го разрядов. В этом Первенстве приняло участие 29 дзюдоистов. Соревнования начались с демонстрации техники бросков. Показательные выступления проводились с целью привлечь к занятиям дзюдо больше молодёжи. Несмотря на то, что стаж занятий дзюдо у большинства участников был небольшой, некоторые борцы показали интересные поединки. К таким можно отнести и встречу «разновесов» (абсолютная категория) тяжеловеса Пурзала и средневеса Лаврова. В этой встрече за 1 минуту 32 секунды Лавров выиграл болевым приемом. Но лучшей схваткой на этом турнире была встреча Васильева со Штейнбергом. Васильев одержал победу болевым приемом за 21 секунду. За два дня соревнований было проведено 39 схваток. Из них 7 поединков были закончены чистой победой, 8 поединков закончились болевым приемом и 17 побед было присуждено по очкам. По итогам соревнований 7 дзюдоистам был присвоен 2-ой разряд [11, 12].

24 декабря 1937 года в зале Ленинградского текстильного института состоялась встреча сборных команд по дзюдо Москвы и Ленинграда. Это была первая в истории отечественного дзюдо встреча городов, которые первыми начали развивать этот вид спорта. К этой встрече был учрежден переходящий приз, который должен был разыгрываться каждый год в течении шести лет. В команду Ленинграда после отборочных соревнований вошли: в наилегчайшем весе Сажин (ЛИИГВФ), в легчайшем весе Хоняк (Институт физкультуры им Лесгафта), в полулегком весе А. Иванов (Механический техникум), в легком весе Федоров («Спартак»), в полусреднем весе Лавров («Темп»), в среднем весе Константинов (Кораблестроительный институт), в полутяжелом весе Пурзал («Пищевик»), в тяжелом весе Нанишвили (Холодильный институт), для которого это были первые соревнования такого масштаба, но как отмечалось, что он

хорошо владел техникой национальной грузинской борьбы чидаоба, которая очень схожа с техникой дзюдо [13].

Не смотря на ожидаемое превосходство команды Москвы, командная встреча закончилась со счётом 10:10. Эти соревнования были характерны тем, что было много спорных моментов и решения судей вызывали сомнения. Еще одним моментом, на который было обращено внимание, это слабая борьба в партере [14].

11-18 марта 1938 года в Ленинграде прошло Первенство по дзюдо среди новичков. В этих состязаниях приняли участие 147 дзюдоистов из 14 физкультурных организаций. Соревнования проводились в восьми весовых категориях, в отличие от Японии, где весовых категорий не было. Такое количество участников говорит о том, что популярность дзюдо возросла. Наиболее представительной весовой категорией, 17 участников, был полусредний вес. В этой категории убедительную победу одержал представитель ЛИИКСа т. Беда. Не плохо в этих соревнованиях выступили представители ДСО «Водник» - Куликов стал победителем в наилегчайшем весе, а его товарищ по обществу Алфёров занял первое место в полутяжелом весе. Студент ЛИИГВФ Матросов (полусредний вес) поставил своеобразный рекорд этих соревнований. За 6 минут схватки он бросил соперника 12 раз. Данные соревнования показали, что популярность дзюдо возросла, значительно улучшилась техника дзюдоистов [15].

О том, что дзюдо набирало популярность в Ленинграде показывает и календарь соревнований, опубликованный в газете «Спартак». В этот календарь были включены квалификационные соревнования для спортсменов 3-го разряда (11-12 мая 1938 г.), лично-командное первенство для спортсменов второго разряда (24-25 мая 1938 г.), показательные выступления дзюдоистов в садах, парках и на стадионах (июнь, июль, август), соревнования для новичков (24-25 сентября 1938 г.), отборочные соревнования к матчу 6 городов (1-15 октября 1938 г.) [16].

24 апреля 1938 года было проведено первенство Ленинграда среди новичков и спортсменов 3-го разряда. На этих соревнованиях приняли участие дзюдоисты, прошедшие отборочные соревнования в своих спортивных коллективах [17].

Проведенные в 1937 году по инициативе инспектора военно-учебных заведений майора Жукова показательные выступления боевого раздела дзюдо для командного состава воинских частей и начальников военных училищ дали свои результаты. Возросло количество занимающихся дзюдо, как среди курсантов, так и среди командного состава, так как было высоко оценено военно-прикладное значение этого вида спорта. Дзюдоисты военных учебных заведений показывали хорошие результаты. На прошедшем в марте 1938 года первенстве Ленинграда среди новичков Ленинградское военное училище связи заняло 1-е общекомандное место. На первенстве Ленинграда среди спортсменов 3-е разряда Второе Артиллерийское училище разделило 3-е место с Педагогическим институтом имени А. Герцена.

30 апреля 1938 года в военном училище связи было проведено Первенство по дзюдо среди учебных заведений Ленинградского военного округа. На данных соревнованиях курсанты продемонстрировали хорошую технику борьбы. Командные места распределились следующим образом: 1-место заняло военное училище связи, 2-е место Второе артиллерийское училище и 3-е место заняло Военно-политическое училище имени Энгельса.

Особенно хорошо на этих соревнованиях выступили курсант военного училища связи Кровныхков, курсант Второго артиллерийского училища Кулик и курсант Военно-политического училища имени Энгельса Ивакин.

Несмотря на то, что дзюдо начало культивироваться в военных учебных заведениях, военно-морские училища и некоторые другие училища не выставили своих команд [18].

24 и 25 мая 1938 г. в ЦПКО имени С.М. Кирова на музыкальной эстраде состоялись соревнования на звание чемпиона Ленинграда. Эти соревнования были отборочными на Первенство СССР [19]. В соревнованиях приняло участие 37 человек в семи весовых категориях. В наилегчайшем весе поеду одержал представитель «Водника» Куликов. В легчайшем весе было четыре участника, 1-е место занял также представитель «Водника» Питкевич, который получил не только звание чемпиона Ленинграда, но еще ему был присвоен 1-й разряд. В полулегком весе было девять участников. Участники

были разбиты на две подгруппы. В финал вышли Васильев («Водник») и Ступаков (Педагогический институт им. А. Герцена), в этой схватке броском упором стопой в живот победу одержал Васильев. В легком весе было 11 участников. В финале встретились Терро (ГОЛИФК) и Ларионов (ЛИИГВФ). Победителем в этой весовой категории стал более опытный Ларионов. В полусреднем весе менее опытный дзюдоист Константинов (Кораблестроительный институт) одержал победу подсечкой у представителя общества «Темп» Беда, который до этой встречи не имел ни одного поражения. Константинову на этих соревнованиях был присвоен 1-й разряд. В среднем весе за чемпионский титул боролись член сборной Ленинграда Пурзал и курсант Второго артиллерийского училища Комиссаров. В победе Пурзала никто не сомневался, но Комиссаров, когда Пурзал подвернулся для проведения броска через бедро, провел контрприем выводом Пурзала из равновесия. Несмотря на отсутствие чистого броска решением судей победа была отдана Комиссарову. В полутяжелом весе звание чемпиона Ленинграда было присуждено Алферову («Водник»).

На этих соревнованиях отличилось общество «Водник», из восьми представителей этого общества, трое завоевали чемпионский титул. По результатам соревнований десяти спортсменам был присвоен 1-й разряд [20].

28-29 ноября 1938 г. в Баку прошла встреча борцов вольного стиля. В этих соревнованиях участвовали спортсмены пяти городов: Москвы, Ленинграда, Киева, Баку и Саратова. Фактически это было первое Первенство СССР по борьбе вольного стиля. В первый день соревнований Куликов (Ленинград) за 4 минуты одержал победу над бакинцем Ларионовым (Баку), но проиграл Харьковину (Киев). Убедительную победу за 32 секунды одержал Васильев (Ленинград) над Алиевым (Баку), также Васильев выиграл у киевлянина Богуславского. Ленинградец Беда выиграл у бакинца Сулейманова. В тяжелом весе Пурзал сделал ничью с Киевлянином Канаки. После первого дня соревнований команда Ленинграда лидировала [21].

Следует отметить, что к этому времени в Ленинграде борьбой вольного стиля занималось 500 человек, в Москве только 400. В этих

соревнованиях несмотря на сильный состав московской команды первое командное место с перевесом в 1,5 очка заняла ленинградская команда. Ленинградцы завоевали следующие места: Куликов — 3-е место (легчайший вес); Васильев 3-е место (полулегкий вес); Беда 2-е место (легкий вес); Константинов — 1-е место (средний вес); Алферов (полутяжелый вес); В тяжелом весе 2-е место занял Пурзал [22].

Несмотря на то, что команда Ленинграда заняла в Баку 1-е место, оставались проблемы с развитием дзюдо. На тот момент в Ленинграде занималось 200 разрядников и 300 новичков. Не все спортивные общества развивали этот вид спорта, хотя он признавался военно-прикладным («оборонным») видом спорта, но он еще не был массовым. Единственным обществом, где была массовая секция был «Водник». Кроме «Водника» дзюдо развивалось в университете, Холодильном институте, Педагогическом институте им. А. Герцена, Ленинградском морском техникуме. В зимнюю Спартакиаду вузов Ленинграда «борьба вольного стиля» была включена в зачет, так как более половины вузов имели секции дзюдо. А такие крупные вузы как Индустриальный институт, Горный институт, Химико-технологический институт это вид спорта не развивали. В октябре 1937 г., городской комитет физической культуры предложил спортивным обществам и вузам организовать секции борьбы вольного стиля и включить связанные с этим расходы в сметы. Однако, подавляющее большинство перечисленных в приказе организаций этого распоряжения не выполнило. Кроме этого, не хватало специалистов (инструкторов и тренеров), отсутствовала методическая литература [23].

15-18 ноября 1939 года в Ленинграде были проведены Всесоюзные соревнования по борьбе вольного стиля, к которым проявило интерес большое количество участников. На соревнования приехало 70 представителей Москвы, Ленинграда, Киева, Харькова, Днепрпетровска, Запорожья, Гомеля и других городов. Наибольшее количество участников было из Москвы и Ленинграда — 50 человек. Команду Украины представляли победители первого республиканского первенства, проведенного за 13 дней до всесоюзных соревнований. Призы разыгрывались в восьми весовых категориях, участники боролись по круговой системе [24].

«Борьба вольного стиля дзюу-до» обогащалась техническими действиями из национальных видов борьбы народов СССР. Создавались правила соревнований, в отличии от Японии в СССР были введены семь весовых категорий, формировался судейский корпус. В связи с репрессией основателя дзюдо в СССР В.С. Ощепкова, дзюдо в конце 1930-х годов попало под запрет. Ученик В.С. Ощепкова А.А. Харлампиев продолжил дело своего учителя, но дзюдо было убрано из названия борьбы. 16 ноября 1938 года вышел в свет Приказ по Всесоюзному комитету по делам физкультуры и спорта при СНК СССР № 633 «О развитии борьбы вольного стиля».

В 1948 г. Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта утвердил следующие наименования для отдельных видов спортивной борьбы. В соответствии с этим постановлением борьба вольного стиля стала называться «Самбо». Дзюдо в СССР получило официальное признание только в 1972 году, когда была создана Федерация дзюдо СССР.

#### **Список литературы:**

1. Васильев И. В. Что такое дзюу-до?//Спартак 27 апреля 1937 г. № 39
2. Галковский Н.М. Что такое дзюу-до//Физкультура и спорт. Август 1936. № 15-16. С. 12.
3. Первая детская спортивная школа дзюу-до//Физкультура и спорт. Февраль 1937. № 3. С. 5.
4. Интерес к дзю-до//Спартак. 21 декабря 1936 г. № 101
5. Кузовлев В. Дзю-до//Спартак 12 марта 1937 года № 23.
6. Соревнования по дзю-до//Спартак 18 марта 1937 года № 25.
7. Соревнования по дзюу-до//Спартак 3 июня 1937 г. № 50
8. Победители по дзюу-до//Спартак 6 июня 1937 г. № 51
9. Файнштейн Б. Дзюу-до сделать массовым//Спартак 12 сентября 1937 г. № 84
10. Путь к силе и ловкости//Спартак 24 сентября 1937 г. № 88
11. Первенство Ленинграда по дзюу-до//Спартак 15 ноября 1937 г. № 104.
12. Первенство Ленинграда по дзюу-до//Спартак 21 ноября

1937 г. № 106.

13. Галковский Н.М., Васильев И.В. Сегодня матч Москва – Ленинград// Спартак 24 декабря 1937 г. № 117.

14. Файнштейн Б. Москва – Ленинград//Спартак. 27 декабря 1937 г. № 118.

15. На подъёме//Спартак. 18 марта 1938 г. № 26.

16. Дзюу-до//Спартак. 21 апреля 1938 г. № 37.

17. Сегодня начинается Первенство Ленинграда//Спартак 24 апреля 1938 г. № 38.

18. Магеровский С. Растущий спорт// Спартак. 9 мая 1938 г. № 43.

19. Встречи сильнейших дзюудоистов//Спартак. 21 мая 1938 г. № 47.

20. Васютинский В. Растет мастерство//Спартак. 27 мая 1938 г. № 49.

21. Магеровский С. Матчи борцов вольного стиля//Спартак. 1 декабря 1938 г. № 110.

22. Орбелов В.А. Борьба вольного стиля//Физкультура и спорт. Январь 1939. № 1. С. 10.

23. Магеровский С. Забытое распоряжение//Спартак 27 декабря 1938 г. № 119.

24. Рубанчик И. Впервые в стране//Физкультура и спорт. Декабрь 1939. № 23-24. С. 13.

#### **List of references:**

1. Vasilyev. What is judo?//Spartak. April 27 1937 year . № 39

2. Galkovskiy N. What id ju-do?//Fizkultura I sport. August 1936. № 15-16. P. 12.

3. First Children's and Youth Sports School // Fizkultura I sport. February 1937. № 3. P. 5.

4. Interest in judo //Spartak. 21 December 1936 year. № 101

5. Kuzolev V.// Spartak. 12 March 1937 year № 23.

6. Competitions in judo // Spartak. 18 March 1937 Year № 25.

7. Competitions in judo // Spartak. 3 June 1937 year. № 50

8. Champions in judo// Spartak. 6 June 1937 year. № 51

9. Finestein B. Judo to make mass // Spartak. 12 September 1937

year. № 84

**10.** Way to strength and agility // Spartak 24 September 1937 year. № 88

**11.** Leningrad judo Championship // Spartak. 15 November 1937 year. № 104.

**12.** Leningrad judo Championship // Spartak. 21 November 1937 year. № 106.

**13.** Galkovskiy N., Vasilyev. Today's match is Moscow – Leningrad // Spartak. 24 December 1937 year. № 117.

**14.** Finestein B. Moscow – Leningrad // Spartak. 27 December 1937 year. № 118.

**15.** On the rise // Spartak. 18 March 1938 year. № 26.

**16.** Ju-do// Spartak. 21 April 1938 year. № 37.

**17.** The Leningrad Championship begins today // Spartak. 24 April 1938 year. № 38.

**18.** Magerovsky S. Growing sports // Spartak. 9 May 1938 year. № 43.

**19.** Meetings of the strongest judoists // Spartak. 21 May 1938 year. № 47.

**20.** Vasyutynskiy V. Growing skill // Spartak. 27 May 1938 year. № 49.

Magerovsky S. The matches of the wrestlers // Spartak. 1 December 1938 year. № 110.

**21.** Orbelov V. freestyle wrestling// Fizkultura I sport. January 1939. № 1. P. 10.

**22.** Magerovsky S. Forgotten order // Spartak. 27 December 1938 year. № 119.

**23.** Rubanchik I. First time in the country // Fizkultura I sport. December 1939. № 23-24. C. 13.

**ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ПОЖИЗНЕННОЕ ОТСТРАНЕНИЕ ОТ  
УЧАСТИЯ В ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ ФАКТИЧЕСКОЙ  
ДИСЦИПЛИНАРНОЙ САНКЦИЕЙ (ПО МАТЕРИАЛАМ СПОРА  
CAS 2017/A/5498 VITALY MUTKO V. IOC)?**

**Ветрова Е.Г., Васильев И.А.  
Санкт-Петербургский государственный университет,  
Санкт-Петербург**

**Аннотация:** Данное исследование создано с целью установить правовую природу пожизненного отстранения от участия в Олимпийских играх на примере кейса Виталия Мутко, российского государственного и политического деятеля. Цель предполагает выполнение следующих задач: анализ материалов судебного решения по делу В.Мутко против Международного олимпийского комитета, анализ Олимпийской хартии, выявление правовой позиции Спортивного арбитражного суда по вопросу применимости пожизненного отстранения от участия в Олимпийских играх. В качестве методов исследования выступали анализ, сравнение и обобщение. Авторы исследования пришли к выводу о том, что вопреки позиции МОК пожизненное отстранение от участия в Олимпийских играх является фактической дисциплинарной санкцией, а не административной мерой.

**Ключевые слова:** Олимпийские игры, Спортивный арбитражный суд, CAS, дисциплинарные санкции, Олимпийская хартия, административные меры.

**IS LIFETIME SUSPENSION FROM THE OLYMPIC GAMES A DE  
FACTO DISCIPLINARY SANCTION (BASED ON THE CASE CAS  
2017/A/5498 VITALY MUTKO V. IOC)?**

**Vetrova E.G., Vasilev I.A.  
St. Petersburg State University, St. Petersburg**

**Abstract:** This research was created with the aim of establishing the legal nature of lifelong suspension from participation in the Olympic

Games using the example of the case of Vitaly Mutko, a Russian statesman and politician. The purpose is to perform the following tasks: analysis of the materials of the court decision in the case of V. Mutko v. the International Olympic Committee, analysis of the Olympic Charter, identification of the legal position of the Court of Arbitration for Sport on the applicability of life suspension from participation in the Olympic Games. The study methods were analysis, comparison and generalization. The authors of the research concluded that, contrary to the position of the IOC, life suspension from participation in the Olympic Games is an actual disciplinary sanction, and not an administrative measure.

**Key words:** Olympic Games, Court of Arbitration for Sport, CAS, disciplinary sanction, Olympic Charter, administrative measures.

В конце 2017 года Исполком Международного Олимпийского Комитета (МОК) принял решение о пожизненном отстранении В. Мутко от участия в Олимпийских играх в любом статусе. Мотивацией являлось то, что во время Олимпийских игр в Сочи, когда Мутко возглавлял Министерство спорта РФ, якобы существовала государственная система, направленная на манипуляции с допинг-пробами российских спортсменов<sup>1</sup>. В. Мутко, в свою очередь, подал апелляцию в Спортивный арбитражный суд (CAS) на решение МОК [1].

Сразу перейдём к концу истории – CAS удовлетворил апелляцию В. Мутко на пожизненное отстранение от участия в любом статусе в Олимпийских играх. Арбитраж пришел к выводу, что решение МОК было неправомерным, поскольку российский политик не входит в круг субъектов применения правил Олимпийской хартии<sup>2</sup> [3]. Однако, данный спор в очередной раз актуализировал проблему наличия фактического статуса санкций за определёнными решениями спортивных организаций.

Главный вопрос заключался в том, является ли решение МОК, о котором идет речь, дисциплинарной санкцией? Если решение МОК – санкция, тогда необходимо проверить её на нормативную определённость, то есть установить, соблюдены ли ключевые (хотя

---

<sup>1</sup> CAS 2017/A/5498, para. 11.

<sup>2</sup> CAS 2017/A/5498, para. 63.

бы базовый набор!) фундаментальные принципы привлечения к спортивной дисциплинарной ответственности: принцип легальности (существует ли такая санкция в нормативном регулировании МОК, является ли В. Мутко надлежащим субъектом для наложения подобной санкции), принцип права на защиту (представить свою позицию при принятии решения), принцип равенства привлекаемых к ответственности субъектов (распространение на всех субъектов идентичных норм), принцип соразмерности санкции проступку (санкция не может быть явно и значительно несоразмерной нарушению).

Возможно, решение МОК не представляет собой санкцию, а является «административной мерой», принятой в пределах своей компетенции как организатора спортивного события и не представляющей собой негативные последствия нарушения норм, проистекающих из статуса члена спортивной организации? В таком случае можно было бы ограничиться проверкой, предусмотрена ли такая мера в актах МОК.

Спор CAS 2017/A/5498 Vitaly Mutko v. IOC<sup>3</sup> наглядно иллюстрирует логику арбитража при определении, является ли конкретная мера фактической спортивной санкцией или нет, а также демонстрирует статус-кво сосуществования в регулировании спортивных организаций административных по своей юридической природе мер и дисциплинарных санкций.

При подаче апелляции ключевой тезис позиции В. Мутко заключался в том, что МОК наложил на него санкцию, для которой не было правового основания — нарушен принцип легальности<sup>4</sup>. Данная точка зрения подкреплялась следующими обстоятельствами: «...нет надлежащей правовой основы для применения санкции в отношении Апеллянта, таким образом принцип легальности нарушен, поскольку: (i) Правило 44 Олимпийской хартии не применяется к Апеллянту. Это правило распространяется только на спортсменов. Ответчик пытается “скорректировать” правило 44 с тем, чтобы оно применялось к нынешней ситуации. Однако применение правила 44 таким обра-

---

<sup>3</sup> Arbitration CAS 2017/A/5498 Vitaly Mutko v. IOC // [https://www.tas-cas.org/fileadmin/user\\_upload/Award\\_5498\\_FINAL\\_signed\\_.pdf](https://www.tas-cas.org/fileadmin/user_upload/Award_5498_FINAL_signed_.pdf).

<sup>4</sup> CAS 2017/A/5498, para. 34.

зом явно противоречит намерениям разработчика. Кроме того, никакая другая норма Олимпийской хартии или какое-либо положение Кодекса WADA не являются надлежащей правовой основой для обжалуемого решения. (ii) Не выполняются требования правила 59 Олимпийской хартии и ее положений. (iii) Ответчик прямо признал, что, если решение квалифицировано как санкция, такое не имеет правовых оснований, так как Ответчик не имеет полномочий принимать какие-либо дисциплинарные взыскания в отношении Апеллянта, поскольку он не “подпадает под юрисдикцию МОК и применение правил МОК”»<sup>5</sup>.

В свою очередь, МОК утверждал, что решение не являлось санкцией и было подкреплено с правовой точки зрения п.п. 44, 59 Олимпийской Хартии<sup>6</sup>. МОК подкреплял свою позицию достаточно абстрактными рассуждениями: «Как министр спорта в соответствующий период, Апеллянт должен нести главную ответственность за эту программу, независимо от того, участвовал ли он лично в ней и/или знал ли он об этом. Учитывая объем своего дискреционного права в соответствии с правилом 44 Олимпийской хартии, ответчику не нужно было устанавливать, что Апеллянт совершил какое-либо конкретное нарушение правила, чтобы оправдать свое заявленное намерение не принимать его на всех будущих Олимпийских играх»<sup>7</sup>. В качестве аргумента МОК указывал, что своим решением лишает права В. Мутко принимать участие в любом статусе в Олимпийских играх, но не привлекает его к спортивной дисциплинарной ответственности. В. Мутко не является надлежащим субъектом ответственности, поскольку не подпадает под дисциплинарную юрисдикцию МОК, а следовательно и решение де-юре не может являться санкцией<sup>8</sup>. Однако, в отношении такого аргумента CAS ожидаемо ответил, что это не имеет значения для определения юридической природы принятого решения.

В рассматриваемом споре CAS пришел к выводу, что решение МОК являлось фактической дисциплинарной санкцией. Арбитраж

---

<sup>5</sup> CAS 2017/A/5498, para. 34.

<sup>6</sup> CAS 2017/A/5498, para. 36.

<sup>7</sup> CAS 2017/A/5498, para. 36.

<sup>8</sup> CAS 2017/A/5498, para. 53 (iii).

сослался на собственную практику (Arbitration CAS 2011/O/2422 United States Olympic Committee (USOC) v. International Olympic Committee (IOC), award of 4 October 2011)[2]<sup>9</sup> и подчеркнул, что спортивные нормы (административные меры) служат для облегчения организации мероприятия в целях обеспечения выполнения спортсменами определенных требований, а нормы-санкции запрещают спортсмену принимать участие в соревнованиях вследствие его нежелательного поведения<sup>10</sup>. И, поскольку данное решение МОК об отстранении фактически запретило В. Мутко пожизненно принимать участие в любом статусе в Олимпийских играх, арбитраж квалифицировал такое решение как санкцию<sup>11</sup>.

Выводы.

1. Любые меры, которые МОК имеет право применять, должны быть нормативно определены. Санкция в отношении В. Мутко не была закреплена в Олимпийской Хартии или иных актах МОК, и он не являлся надлежащим субъектом для применения санкций или мер в соответствии с актами МОК, что было также доказано в споре. Даже сам МОК в анализируемом кейсе утверждал, что В. Мутко (1) не является членом МОК, а значит (2) не подпадает под дисциплинарную юрисдикцию МОК.

2. Вопрос применения фундаментальных принципов ответственности получает однозначный ответ в рассматриваемом деле: они не были соблюдены, поскольку МОК замаскировал ответственность под административную меру – пожизненное отстранение. Следовательно, были проигнорированы принципы легальности, права на защиту, равенства привлекаемых к ответственности субъектов, соразмерности санкции нарушению.

3. За «ширмой» административных мер МОК предпринял попытку «спрятать» дисциплинарную санкцию. Это необходимо, чтобы мера носила эффективный карательный характер, но при этом МОК не был бы связан применением перечисленных фундаментальных принципов права, соблюдение которых необходимо

<sup>9</sup> Arbitration CAS 2011/O/2422 United States Olympic Committee (USOC) v. International Olympic Committee (IOC), award of 4 October 2011 // <https://jurisprudence.tas-cas.org/Shared%20Documents/2422.pdf>.

<sup>10</sup> CAS 2017/A/5498, para. 33.

<sup>11</sup> CAS 2017/A/5498, para. 52.

при привлечении к спортивной дисциплинарной ответственности.

### **Список литературы:**

1. Arbitration CAS 2017/A/5498 Vitaly Mutko v. IOC, // [https://www.tas-cas.org/fileadmin/user\\_upload/Award\\_\\_5498\\_\\_FINAL\\_signed\\_.pdf](https://www.tas-cas.org/fileadmin/user_upload/Award__5498__FINAL_signed_.pdf).

2. Arbitration CAS 2011/O/2422 United States Olympic Committee (USOC) v. International Olympic Committee (IOC), award of 4 October 2011 // <https://jurisprudence.tas-cas.org/Shared%20Documents/2422.pdf>.

3. Олимпийская Хартия // [https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/General/EN-Olympic-Charter.pdf#\\_ga=2.118392969.1228923295.1604694234-29624293.1602341551](https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/General/EN-Olympic-Charter.pdf#_ga=2.118392969.1228923295.1604694234-29624293.1602341551)

### **List of references:**

1. Arbitration CAS 2017/A/5498 Vitaly Mutko v. IOC, // [https://www.tas-cas.org/fileadmin/user\\_upload/Award\\_\\_5498\\_\\_FINAL\\_signed\\_.pdf](https://www.tas-cas.org/fileadmin/user_upload/Award__5498__FINAL_signed_.pdf).

2. Arbitration CAS 2011/O/2422 United States Olympic Committee (USOC) v. International Olympic Committee (IOC), award of 4 October 2011 // <https://jurisprudence.tas-cas.org/Shared%20Documents/2422.pdf>.

3. Olympic Charter // [https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/General/EN-Olympic-Charter.pdf#\\_ga=2.118392969.1228923295.1604694234-29624293.1602341551](https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/General/EN-Olympic-Charter.pdf#_ga=2.118392969.1228923295.1604694234-29624293.1602341551)

## **СПОРТ КАК СРЕДСТВО НОРМАЛИЗАЦИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ПОСЛЕ ПЕРЕХОДА НА ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ**

**Меркурьева Д. А. Чивчи-Баши А. Г.,  
Санкт-Петербургский государственный университет,  
Санкт-Петербург**

**Аннотация:** в статье рассматривается проблема снижения физической активности студентов после перехода на дистанционное обучение. Цель работы – изучить изменение отношения обучающихся к спорту как эффективному способу восстановления нормального уровня двигательной активности в условиях пандемии. Для этого был выполнен анализ ранее проведенных исследований среди студентов и работ, посвященных физической активности обучающихся. Основным методом исследования стал социологический опрос среди 302 студентов 18 российских вузов. Было доказано, что переход на дистанционное обучение негативно сказался на здоровье опрашиваемых, но в то же время сподвигнул многих на самостоятельные занятия спортом. Онлайн-платформы стали наиболее популярным ресурсом для организации занятий спортом в домашних условиях. Эта тенденция может быть учтена преподавателями физической культуры, которым приходится искать новые подходы к преподаванию дисциплины в современных условиях.

**Ключевые слова:** студенты, дистанционное обучение, физическая активность, спорт, малоподвижный образ жизни, онлайн-уроки, пандемия.

## **SPORTS AS A MEANS OF NORMALIZING THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS AFTER SWITCHING TO DISTANCE LEARNING**

**Merkureva D. A., Chivchi-Bashi A. G.,  
St. Petersburg State University, St. Petersburg**

**Abstract:** this article deals with the reduction of physical activity in students and its associated problems as a result of switching to distance learning. The article aims to study changes to student's attitudes in embracing sports as the most effective way to restore physical activity to normal levels during the pandemic. The main method of research was a sociological survey among 302 students of 18 Russian universities, and analysis was performed of previously conducted research among students and academic works on physical activity of students. The research showed that the transition to distance learning had a negative impact on the health of the respondents, but it also encouraged many of them to take up sports. Online platforms have become the most popular resource for organizing sports at home. This trend can be taken into account by physical education teachers who have to look for new approaches to teaching physical education in modern conditions.

**Keywords:** students, distance learning, physical activity, sports, sedentary lifestyle, online lessons, pandemic.

### **Введение**

Вторая волна COVID-19 обусловила повторный перевод вузов в онлайн-формат. Студенты вынуждены вновь покинуть аудитории и учиться дистанционно. Как показал опыт весеннего семестра 2019/2020 учебного года, перевод занятий в онлайн-режим негативно сказался на физическом и психологическом здоровье обучающихся [5]. Студентам, которые до пандемии проводили половину дня сидя (около 10-15 часов) [1], пришлось уделять еще больше времени работе на компьютере. Более того, в связи с ограничениями, введенными для снижения распространения коронавирусной инфекции, студенты стали значительно реже выходить из дома, из-за чего их физическая нагрузка стала критически малой. Однако физическая активность жизненно важна для человека. В начале применения ограничительных мер на официальном сайте Всемирной организации здравоохранения появилась публикация, авторы которой призывали людей выполнять физические упражнения во время COVID-19 [8]. Регулярная физическая активность полезна как в физическом, так и в психологическом отношении, что особенно необходимо для студентов, которые не только ведут малоподвижный

образ жизни, но и испытывают психологический дискомфорт в связи с резкой сменой формата обучения [5].

Во время первой волны пандемии наблюдался резкий рост популярности онлайн-тренировок и мобильных приложений для спорта, многие спортивные клубы стали проводить онлайн-сессии на интернет-платформах [2]. Сегодня для получения физической нагрузки не обязательно ходить в тренажерный зал или спортивную секцию, достаточно небольшого пространства в комнате и смартфона с приложением для тренировок. Как обучение перешло из университетских аудиторий в квартиры студентов, так и спорт стал намного доступнее для обучающихся.

Цель данной работы – изучить трансформацию отношения обучающихся к спорту как эффективному способу восстановления нормального уровня двигательной активности в условиях пандемии.

#### **Задачи исследования:**

1. Провести социологический опрос среди студентов.
2. Проанализировать полученные данные, сформулировать выводы исследования.

#### **Анализ предшествующих исследований**

Влияние пандемии на жизнь студентов стало одной из наиболее актуальных тем для современных исследований. Их основная цель – найти способы решения психологических и физиологических проблем, с которыми столкнулись обучающиеся после перехода на дистанционное обучение. Отмечается, что ухудшение состояния учащихся вызвано такими факторами, как значительное снижение социального взаимодействия, длительное нахождение в замкнутом пространстве, страх заразиться COVID-19, увеличившаяся учебная нагрузка [3].

В статье М. В. Пасиковой состояние студентов во время пандемии характеризуется как ситуативная тревожность, которая представляет собой ответную эмоциональную реакцию на резкое изменение привычных жизненных условий и неопределенность ситуации [6]. В то же время перемены, в частности – переход на дистанционное обучение, можно рассматривать как определенный психологический и социальный опыт, возможный источник позитивных перемен.

Одним из таких изменений стал рост интереса студентов к самостоятельным физическим упражнениям. По данным исследования, проведенного среди студентов Уральского федерального университета и Уральского горного университета в мае 2020 года, 97% опрошенных стали уделять зарядке в два раза больше времени, а также заниматься доступными видами спорта. Подобная деятельность способствовала восстановлению жизненных сил и улучшению эмоционального фона [3]. М. В. Пасикова рассматривает физическую культуру как наиболее эффективное средство для профилактики ситуативной тревожности и восстановления нормального уровня физической активности [6]. Опрос среди обучающихся Дальневосточного федерального университета также показал, что большинство (63 %) студентов начали самостоятельно заниматься спортом [4].

Однако в ранее проведенных исследованиях не рассматривался вопрос, какой именно формат тренировок выбирали студенты для восстановления двигательной активности и какими ресурсами при этом пользовались. Важно рассмотреть, насколько выросла популярность интернет-технологий в сфере спорта среди обучающихся, чтобы определить наиболее удобные для студентов ресурсы и использовать их в дальнейшем для дистанционных занятий физической культурой в вузах.

### **Результаты исследования**

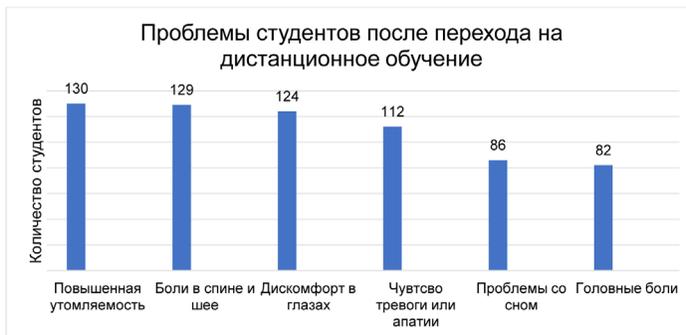
Чтобы изучить воздействие перехода обучения в онлайн-формат на физическую активность студентов был проведен опрос среди студентов 18 вузов России (Санкт-Петербурга, Екатеринбурга, Ульяновска, Томска, Москвы, Казани и Новосибирска). В целом приняло участие 302 человека в возрасте от 17 до 27 лет.

Данный опрос подтвердил негативное воздействие дистанционного обучения на двигательную активность студентов. 83% опрошенных стали реже выходить из дома или почти перестали бывать на улице. В среднем респонденты стали проводить 8,5 часов онлайн, что превосходит норму почти на 40%<sup>1</sup>. Причем для некоторых

---

<sup>1</sup> Число допустимых часов разнится в исследованиях, данная работа опирается на требования СанПиН к организации работы за ЭВМ [7], согласно которому работа за компьютером не должна превышать 6 часов за смену.

студентов количество часов за компьютером превышает допустимый уровень в 3 раза. Чрезмерное использование компьютеров и телефонов и крайне малоподвижный образ жизни негативно сказались на состоянии студентов. Основные проблемы отражены на нижеприведенном графике:



По данным исследования, с переходом на дистанционное обучение у большинства респондентов (62,8%) появилось больше свободного времени. Дополнительные часы многие направили на занятия спортом: 30,3% тех, кто решил увеличить физическую нагрузку, начали самостоятельные тренировки из-за увеличения свободного времени. Также популярными причинами стали ухудшение самочувствия, желание сменить вид деятельности, поддержание физической формы и проблемы с лишним весом. Изменение отношения студентов к спорту показано на следующем графике:



74,2% студентов, начавших заниматься спортом, заметили улучшение самочувствия. Наибольший положительный эффект физические упражнения оказали на эмоциональное состояние опрашиваемых: более половины (58,1%) из тех, кто начал заниматься самостоятельно, отметили, что у них улучшилось настроение. Еще у 34,4% человек снизились боли и утомляемость.

После перехода на дистанционное обучение значительно выросла популярность онлайн-уроков (на 72,5%), мобильных приложений для занятий спортом (на 39,4%) и платных онлайн-курсов (на 100%). Также студенты подключались к онлайн-сессиям спортивных клубов, занимались бегом, ездой на велосипеде и выполняли домашние тренировки без вспомогательных ресурсов (приложений, курсов и т. д.) Респонденты стали чаще делать перерывы на «офисную зарядку» (элементарные упражнения типа потягиваний и скручиваний), увеличилось и число тех, кто выполняет эти упражнения.

В заключении можно отметить, что после резкого снижения физической активности в связи с переходом на дистанционное обучение, студенты пересмотрели роль спорта в жизни человека и признали необходимость физической активности для поддержания психологического и физического здоровья. 77,2% опрошенных, которые еще не занимаются спортом, сказали, что планируют начать это делать. 59,3% респондентов высказали желание посещать тренажерный зал или спортивные секции. При этом 69,2% опрошенных студентов считают, что онлайн-тренировки в домашних условиях могут заменить занятия в залах.

### **Заключение**

Переход на дистанционное обучение негативно отразился на уровне физической активности студентов, а время, которое они стали проводить онлайн, значительно превысило норму, что отрицательно сказалось на их здоровье. Однако рост популярности домашних тренировок показывает, что обучающиеся осознают проблемы, вызванные резкой сменой образа жизни, и самостоятельно находят способы их решения.

Исследование показало, что студенты успешно используют онлайн-платформы для занятий спортом. Можно сделать предположение,

что популярность приложений и онлайн-уроков будет только расти. Вслед за повторным переводом учебных заведений в онлайн-формат может последовать закрытие спортивных клубов и секций. Ранее выработанные механизмы помогут студентам легче перенести новые ограничения, так как они осознали значение спорта как метода борьбы с тревогой и гиподинамией.

Преподавателям по физической культуре стоит сделать упор на разработку методов ведения онлайн-занятий, повышать мотивацию студентов. Можно больше использовать онлайн-уроки и мобильные приложения как форматы, наиболее популярные среди обучающихся.

### **Список литературы:**

1. Володько О.А., Арбузова В.О. Сидячий образ жизни студентов // Научный альманах. - 2018. - №4-2 (42). - С. 21-23.
2. Логунцова И.В. Актуальные тренды рынка маркетинговых коммуникаций в условиях пандемии COVID-19 // Государственное управление. Электронный вестник. - 2020. - №82. - С. 54-68.
3. Меренков, А. В. Трансформация телесности студентов вузов в условиях самоизоляции // общество: социология, психология, педагогика. - 2020. - №7 (75). - С. 14-17.
4. Милько М.М. Исследование физической активности студентов в условиях дистанционного обучения и самоизоляции // Современные наукоемкие технологии. - 2020. - №5. - С. 195-200.
5. Общественный совет при Минобрнауки России обсудил уроки пандемии // Министерство науки и высшего образования Российской Федерации URL: [https://www.minobrnauki.gov.ru/ru/press-center/card/?id\\_4=2777](https://www.minobrnauki.gov.ru/ru/press-center/card/?id_4=2777) (дата обращения: 06/11/2020).
6. Пасикова, М. В. К вопросу о преодолении ситуации тревожности у студентов в условиях пандемии [Текст] / М. В. Пасикова // Тенденции развития образования: педагог, образовательная организация, общество – 2020: сб. науч. Работ. – Чебоксары: Издательский дом «Среда», 2020. – С. 165-167.
7. Приложение 7 к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. Предложения по организации работы с ПЭВМ // SPINET.ru URL: [https://spinet.ru/kendh/sanpin\\_new\\_pr7.php](https://spinet.ru/kendh/sanpin_new_pr7.php) (дата обращения: 06/11/2020)

8. Сохраняйте физическую активность во время COVID-19 // Всемирная организация здравоохранения URL: <https://www.who.int/ru/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19> (дата обращения: 05/11/2020).

**List of references:**

1. Volodko O. A., Arbuzova V. O. Sedentary lifestyle of students // Scientific almanac. - 2018. - №4-2 (42). - P. 21-23.

2. Logunтова I. V. Current trends in the market of marketing communications in the context of the COVID-19 pandemic // Public administration. Electronic Bulletin. - 2020. - No. 82. - Pp. 54-68.

3. Merenkov, A.V. Transformation of the physicality of University students in the conditions of self-isolation / / society: sociology, psychology, pedagogy. - 20202. - №7 (75). - Pp. 14-17.

4. Milko M. M. Research of physical activity of students in the conditions of distance learning and self-isolation // Modern high-tech technologies. - 2020. - No. 5. - Pp. 195-200.

5. Public Council under the Ministry of education and science of Russia discussed the lessons of the pandemic // Ministry of science and higher education of the Russian Federation URL: [https://www.minobrnauki.gov.ru/ru/press-center/card/?id\\_4=2777](https://www.minobrnauki.gov.ru/ru/press-center/card/?id_4=2777) (accessed 06/11/2020).

6. Pasikova, M. V. on the issue of overcoming the situation of anxiety in students in the context of a pandemic [Text] / M. V. Pasikova // Trends in the development of education: teacher, educational organization, society-2020: sat. nauch. Works'. – Cheboksary: Publishing house "Wednesday", 2020. - P. 165-167.

7. Appendix 7 to the SanPiN 2.2.2/2.4.1340-03. Suggestions for organizing work with a PC // SPINET.ru URL: [https://spinet.ru/kendh/sanpin\\_new\\_pr7.php](https://spinet.ru/kendh/sanpin_new_pr7.php) (accessed: 06/11/2020)

8. Stay physically active during COVID-19 // World health organization URL: <https://www.who.int/ru/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19> (accessed: 05/11/2020).

## К ВОПРОСУ О КОРРУПЦИИ В СПОРТЕ: ДОГОВОРНЫЕ МАТЧИ, МОШЕННИЧЕСТВО, ДОПИНГ

Панчук Н.С., Панчук С.А.

Российский государственный университет правосудия,  
Санкт-Петербург

**Аннотация:** Решение проблем коррупции в спорте связано с возросшим количеством нарушений законодательства в этой сфере не только в России, но и в мире. Договорные матчи, мошенничество, злоупотребление властью, растрата, отмывание денег и другие виды преступности в спорте требуют незамедлительного вмешательства и противодействия со стороны правоохранительных органов. В данной статье проводится анализ характеристики понятия «коррупция», представлены виды коррупции и способы противодействия организованной преступности в спорте.

**Ключевые слова:** спорт, коррупция, договорные матчи, мошенничество, организованная преступность.

## TO THE QUESTION OF CORRUPTION IN SPORT: CONTRACTUAL MATCHES, FRAUD, DOPING

Panchuk N.S., Panchuk S.A.

Russian State University of Justice, St. Petersburg

**Annotation:** The solution to the problems of corruption in sports is associated with an increased number of violations of legislation in this area, not only in Russia, but also in the world. Match-fixing, fraud, abuse of power, waste, money laundering and other types of crime in sports require immediate law enforcement intervention and counteraction. This article analyzes the characteristics of the concept of "corruption", presents the types of corruption and methods of combating organized crime in sports.

**Key words:** sport, corruption, fixing matches, fraud, organized crime.

В настоящее время проблема коррупции рассматривается в различных сферах жизнедеятельности, в том числе и в спорте. Злоупо-

ребление властью и социальным положением, допинг, взятки и воровство общественных или государственных денежных средств, подкуп судей, спортсменов, тренеров – основные виды коррупционной деятельности.

В Федеральном законе от 25 декабря 2008 г. № 273 «О противодействии коррупции» установлено, коррупция есть злоупотребление служебным положением, дача взятки, получение взятки, злоупотребление полномочиями, коммерческий подкуп либо иное незаконное использование физическим лицом своего должностного положения вопреки законным интересам общества и государства в целях получения выгоды в виде денег, ценностей, иного имущества или услуг имущественного характера, иных имущественных прав для себя или для третьих лиц либо незаконное предоставление такой выгоды указанному лицу другими физическими лицами.

В исследованиях И.В. Соколовой указано, что коррупция осуществлялась ещё в Древней Греции, подтверждением тому являются писания Вебера, который называли Олимпийские игры «несвященными соревнованиями», основой такого вывода послужили «проплаченные победы» и политические интриги. В качестве примера коррупции в современном мире автор отмечает нелегальные доходы от спортивной сферы, например, прибыль от соревнований по разным источникам оценивается не менее \$145 млрд., которая движется через международные организации FIFA и МОК [4].

Особое внимание занимают проблемы спортсменов, связанные с допингом. Допинг-скандалы, становятся частым явлением в современном профессиональном спорте, однако корни допинга ведут в 1856 год – время, когда слово «допинг» впервые применяется в спорте. Ранее «to dope», означал «давать наркотические средства». В некоторых работах указано, что это слово использовалось для обозначения напитка, который принимали в Южной Африке во время религиозных ритуалов. Существует целый ряд запрещенных препаратов. За употребление допинга в спорте предусмотрено административное наказание в виде штрафа или дисквалификации спортсмена.

С точки зрения зарубежных специалистов коррупция – злоупотребление публичной властью ради частной выгоды. В документах Joseph Senturia можно встретить, что коррупция есть болезненное

развитие общества. Основатель теории государственного суверенитета Thomas Hobbes говорил о коррупции, что это соблазны и презрение к законам.

В научных публикациях отечественных ученых в последние годы, предусмотрена попытка дать характеристику понятия «коррупция», которое исследуется с различных сторон – социология, политология, юриспруденция. Свои выводы о коррупции авторы обосновывают в связи с ростом коррупционных преступлений.

В диссертационном исследовании И.А. Терещенко рассматривает коррупцию как фактор угрозы национальной безопасности Российской Федерации. Автором проведен анализ проблемы коррупции в России и даётся дифференциация проблематики в зависимости от степени изученности [5]. В трудах И.М. Мацкевича сущность коррупции составляет незаконная выгода и получение преимуществ [2], проблеме социальной обусловленности справедливости правосудия посвящены работы В.Г. Бондарева [1] и Е.П. Цыплаковой [6]. Основные этапы развития российского законодательства о противодействии коррупции и тенденции его эволюции раскрыты в трудах Д.А. Пашенцева, А.А. Дорской [3].

Трактуя сущность понятия, «коррупция» некоторые ученые излагают мнение, что в основном в коррупционных схемах задействованы должностные лица. Эти действия связаны с использованием своего служебного положения в личных интересах либо интересах третьих лиц.

В спорте коррупция является распространенной. Преступления в спорте связаны со многими причинами – стремление к победе любой ценой, нажива или нелегальные доходы. Организация преступлений в спорте происходит путем подкупа менеджеров, судей, тренеров и игроков.

В исследованиях Ш.З. Хуббиева акцентируется внимание на процессе подготовки будущих сотрудников системы правосудия. По мнению автора выпускники юридических вузов должны иметь высокий уровень компетентности в предотвращении коррупции и личную профессиональную ответственность при расследовании подобных преступлений [7]. Уголовно-правовым и криминологическим проблемам противодействия преступности в спорте уделено большое внимание со стороны научной общественности (таблица 1):

Таблица 1  
Некоторые научные исследования по проблемам  
противодействия преступности в спорте – 2020 год

п/п	ФИО	Научное направление
1	Алексеева Анна Павловна, г.Калининград, Россия	Организационно-управленческие основы предупреждения коррупционной преступности в сфере спорта
2	Безбородов Дмитрий Анатольевич, г.Санкт-Петербург, Россия	Об использовании системного подхода в исследовании уголовно-правовых проблем в сфере спорта
3	Васильев Илья Александрович, г.Санкт-Петербург, Россия	Дисциплинарная ответственность субъектов спорта за манипулирование результатами матчей обладает превентивным характером?
4	ЛясковскаяКатаржина, г. Белосток, Польша	Коррупция в спорте Польше – правовой и криминологический аспекты
5	Клейменов Иван Михайлович, г.Санкт-Петербург, Россия	Спорт и политика: криминологический подход
6	Мусаев Эльбек Таюфович, г. Ташкент, Узбекистан	Противодействие коррупции в сфере физической культуры и спорта в Республике Узбекистан
7	Рахманова Екатерина Николаевна, г.Санкт-Петербург, Россия	Преступность в сфере спорта: результаты криминологического исследования
8	Сараев Владимир Васильевич, г.Москва, Россия	Отдельные вызовы идеологии противодействия криминальным угрозам в сфере спорта на современном этапе
9	Сафонов Владимир Николаевич, г.Санкт-Петербург, Россия	Квалификация преступлений, совершённых спортсменами с применением приёмов бойцовских единоборств вне сферы спорта
10	Топильская Елена Валентиновна, г.Санкт-Петербург, Россия	Механизм индивидуального преступного поведения спортсменов, вовлеченных в организованную преступную деятельность
11	Шестак Виктор Анатольевич, г.Москва, Россия	Перспективы применения уголовной ответственности за нарушение антидопингового законодательства в Италии

Одним из часто встречающимся видом коррупции в спорте являются договорные матчи. Договорный матч можно рассматривать как спортивное соревнование, результат которого заранее определен путём договорённости сторон между собой или третьей стороной.

Договорные матчи тесно связаны с нелегальными доходами, что является преступлением. В законопроекте Уголовного кодекса Российской Федерации предложены изменения, предусматривающие ужесточение наказания за организацию договорных матчей в спорте. Нечестные соревнования и мошенничество можно встретить в любом виде спорта. Хитрость и обман могут встречаться как во время состязаний, так и при подготовке к ним на самом различном уровне. Например, тренер, заполняя заявку на участие в соревнованиях определенной возрастной группы может указать ложный возраст спортсмена. Или к соревнованиям допускаются спортсмены, которые не имеют права принимать в них участие по состоянию здоровья.

В Уголовном кодексе Российской Федерации" от 13.06.1996 N 63-ФЗ (ред. от 27.10.2020) Статья 159. Мошенничество. Данное понятие предусматривает хищение чужого имущества или приобретение права на чужое имущество путём обмана или злоупотреблением доверием. Мошенничество наказывается штрафом и дисквалификацией спортсменов. Также возможно наказание в виде исправительных работ, арестом, а также лишением свободы.

Противодействие коррупции – одна из проблем в мировом спорте и в юриспруденции. Исследования показывают, что регулировать этот процесс можно если не допускать к участию в официальных спортивных соревнованиях спортсменов, спортивных судей, тренеров, руководителей спортивных команд и других участников соответствующих официальных спортивных соревнований, являющихся подозреваемыми или обвиняемыми в совершении преступления.

### **Литература:**

1. Бондарев В.Г. Социальная обусловленность справедливости правосудия / В.Г. Бондарев, Е.П. Цыплакова // Гуманистические ориентиры профессионального и нравственно-правового воспита-

ния будущих юристов. Сборник статей по материалам Всероссийского круглого стола. Составитель В.Г. Бондарев. 2019. С. 32-36.

2. Мацкевич И.М. Полномочия прокуратуры по противодействию коррупции в Российской Федерации: административно-правовые аспекты [Текст] монография, изд-во «Проспект». – 2012. – с.127.

3. Пашенцев Д.А. Развитие законодательства о противодействии коррупции в России: тенденции и исторические этапы / Д.А. Пашенцев, А.А. Дорская // Журнал российского права. 2020. №4. – С.42-58.

4. Соколова И.В. Коррупция в спорте // научный журнал Спорт: экономика, право, управление. – М.: №3. – 2019. – С.30-34.

5. Терещенко И.А. Коррупция как фактор угрозы национальной безопасности Российской Федерации: политологический анализ [Текст] автореферат дисс.канд.полит.наук. – М.: 2010. – С. – 3-4.

6. Цыплакова Е.П. Справедливость правосудия как социальная проблема российского общества/ В.Г. Бондарев, Е.П. Цыплакова // Теория и практика общественного развития, 2018. №8 (126). – С.17-21.

7. Хуббиев Ш. З. Особенности преподавания учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в юридических вузах / Ш.З. Хуббиев, Н.С. Панчук // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» (2), 2018. – С.88-90.

#### **Literature:**

1. Bondarev V.G. Social conditionality of justice / V.G. Bondarev, E.P. Tsyplakova // Humanistic guidelines for professional and moral and legal education of future lawyers. Collection of articles based on the materials of the All-Russian round table. Compiled by V.G. Bondarev. 2019.S. 32-36.

2. Matskevich I.M. The powers of the prosecutor's office to combat corruption in the Russian Federation: administrative and legal aspects [Text] monograph, publishing house "Prospectus". - 2012. -- p. 127.

3. Pashentsev D.A. Development of anti-corruption legislation in Russia: trends and historical stages / D.A. Pashentsev, A.A. Dorskaya // Journal of Russian Law. 2020. No. 4. - S.42-58.

4. Sokolova I.V. Corruption in sport // scientific journal Sport: economics, law, management. - M.: No. 3. - 2019. - P.30-34.
5. Tereshchenko I.A. Corruption as a factor of threat to the national security of the Russian Federation: political science analysis [Text] abstract of dissertation of candidate of political sciences. - M.: 2010. - S. - 3-4.
6. Tsyplakova E.P. Justice as a social problem of the Russian society / V.G. Bondarev, E.P. Tsyplakova // Theory and practice of social development, 2018. No. 8 (126). - P.17-21.
7. Khubbeiev Sh. Z. Features of teaching the academic discipline "Physical culture and sport" in law schools / Sh.Z. Khubbeiev, N.S. Panchuk // Scientific-theoretical journal "Theory and practice of physical culture" (2), 2018. - P.88-90.

## **ДЕНЕЖНЫЕ ВЫПЛАТЫ СПОРТСМЕНАМИ В ПОЛЬЗУ РАБОТОДАТЕЛЯ: ПРАКТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**

**Завгородний А. В.**

**Санкт-Петербургский государственный университет,  
Санкт-Петербург**

**Аннотация:** Целью данной статьи является исследование проблем, связанных с денежными выплатами со стороны спортсмена работодателю при его увольнении по собственному желанию, но при отсутствии уважительных причин. Указанные выплаты также выплачиваются спортсменом при его увольнении по инициативе работодателя по основаниям, относящимся к дисциплинарным взысканиям. Поэтому основной задачей было выявление существующих проблем и пробелов, связанных с указанными выплатами и определение их правовой природы. При этом использовался как общий, так и частный методы научного познания.

В статье делается вывод, что правовая природа рассматриваемых денежных выплат спортсменом работодателю в рассматриваемых случаях носит договорной характер. По сути спортсмен обязан выплатить сумму, указанную в трудовом договоре, а работодатель в случае возникновения спора не обязан подтверждать суммы понесенных им расходов (затрат) на спортсмена.

**Ключевые слова:** спортсмен, трудовой договор, денежные выплаты, спортивная организация, увольнение, уважительные причины.

## **PAYMENTS BY ATHLETES TO THE EMPLOYER'S BENEFIT: A PRACTICAL ASPECT**

**Alexander V. Zavgorodniy**

**Saint Petersburg State University, Saint Petersburg**

**Abstract:** The purpose of this article is to study the problems associated with cash payments from an athlete to an employer when he is dismissed of his own free will, but in the absence of valid reasons. These payments are also paid by the athlete upon his dismissal on the initiative of the

employer on grounds related to disciplinary sanctions. Therefore, the main task was to identify the existing problems and gaps associated with these payments and determine their legal nature. In this case, both general and specific methods of scientific knowledge were used.

The article concludes that the legal nature of the cash payments from the athlete to the employer in the cases under consideration is of a contract nature. In fact, the athlete is obliged to pay the amount specified in the employment contract, and the employer, in the event of a dispute, is not obliged to confirm the amount of expenses incurred by him for the athlete.

**Keywords:** athlete, employment contract, cash payments, sports organization, dismissal, good reasons.

Трудовой кодекс Российской Федерации [1] (далее – ТК РФ) предусматривает, что спортсмен имеет право уволиться в любой момент по собственному желанию, предупредив письменно работодателя не позднее чем за месяц (ст. 348.12 ТК РФ). Исключение составляют лишь случаи заключения трудового договора на срок до 4-х месяцев. В последнем случае срок предупреждения будет *две недели*, который установлен в ст. 80 ТК РФ, как общая норма для всех работников.

Тем не менее, в трудовых договорах с отдельными категориями спортсменов могут быть предусмотрены условия об обязанности ими предупреждать работодателя о расторжении трудовых договоров по собственному желанию в срок, превышающий один месяц, что в определенной степени ограничивает право этих спортсменов распоряжаться своими способностями к труду по отношению с общими нормами.

При увольнении по собственному желанию без уважительных причин спортсмен будет обязан произвести в пользу работодателя (спортивной организации) определенные денежные выплаты, если это условие с указанием размера компенсации, содержалось в трудовом договоре со спортсменом (ч. 2 ст. 348.12 ТК РФ)

По общему правилу спортсмен обязан произвести указанные выплаты в двухмесячный срок со дня расторжения трудового договора, если иной порядок не был оговорен в трудовом договоре.

Законодатель не поясняет, что следует понимать под уважительными причинами. Представляется, что в данном случае можно по аналогии применять ч. 3 ст. 80 ТК РФ. В указанной статье и судебной практикой определены ряд причин расторжения трудового договора по инициативе спортсмена, которые можно считать уважительными. К подобным причинам относятся, в частности, установленное нарушение работодателем трудового законодательства и иных нормативных актов, условий коллективного договора, соглашения или трудового договора, необходимость осуществления ухода за больным членом семьи в соответствии с медицинским заключением, утрата спортивным клубом, иной физкультурно-спортивной организацией профессионального статуса и др. [2]. При наличии уважительных причин работодатель обязан расторгнуть трудовой договор в срок, указанный в заявлении спортсмена без получения денежных выплат с его стороны.

Указанный перечень уважительных причин может быть дополнен по соглашению сторон в трудовом договоре спортсмена.

Кроме общепринятых уважительных причин, установленных для всех работников, для спортсменов актуальными могут быть и сугубо специальные (спортивные) причины расторжения трудового договора.

На наш взгляд, уважительными причинами для спортсмена могут рассматриваться:

- невключение спортсмена в заявку на текущий спортивный сезон, если это не связано с полной или частичной потерей трудоспособности;
- переход футбольного спортивного клуба в низший дивизион;
- исключение спортивного клуба из состава участников спортивных мероприятий (соревнований);
- восстановление любительского статуса спортсмена;
- окончание спортивной карьеры в профессиональном спорте [3].

Таким образом, в случае спора между спортсменом и работодателем о правомерности размера денежной выплаты, спор может вызвать, также вопрос о том, что является уважительной причиной, по которой спортсмен вправе не выплачивать денежную компенсацию в пользу работодателя.

Уважительные причины расторжения трудового договора спортсменов по собственному желанию могут быть также определены судом. При этом суд должен исходить из конкретных обстоятельств дела, условий трудового договора и учитывать нормы, утвержденные общероссийскими спортивными федерациями по соответствующему виду или видам спорта, которые предусматривают для отдельных категорий спортсменов ряд ограничений по переходу (условий перехода) в другие спортивные клубы или иные физкультурно-спортивные организации.

Поскольку законодательство не содержит исчерпывающий перечень условий, при которых можно расторгнуть трудовой договор без выплаты компенсации, то эти условия могут быть установлены в трудовом договоре со спортсменом при его заключении.

Следует обратить внимание на то, что обязанность осуществления денежной выплаты спортсменом наступает не только за расторжение трудового договора по собственному желанию без уважительной причины, но также в том случае, если спортсмен уволен спортивной организацией (работодателем) по основаниям, относящимся к дисциплинарным взысканиям.

Однако данное требование не распространяется на иные основания прекращения трудового договора, перечисленные ст. 77 и 83 ТК РФ. Подобные обязательные выплаты, предусмотренные законодателем, могут быть установлены только в отношении спортсменов и не могут быть установлены в отношении тренера. Если подобные выплаты будут установлены в трудовом договоре тренера, то это условие не подлежит применению. В соответствии с ч. 2 ст. 9 ТК РФ трудовые договоры не могут содержать условий, ограничивающих права или снижающих уровень гарантий работников по сравнению с установленным трудовым законодательством и иными нормативными правовыми актами, содержащими нормы трудового права.

В трудовом законодательстве не содержится положений, ограничивающих усмотрение сторон при установлении в трудовом договоре со спортсменом условия о размере денежной выплаты, которую спортсмен обязан произвести в пользу работодателя в случаях увольнения по собственному желанию без уважительных причин

или увольнения за нарушения трудовой дисциплины (ч. 3 ст. 348.12 ТК РФ). Поэтому чаще всего возникают трудовые споры по поводу необоснованно высоких размеров таких выплат, которые не всегда разрешаются в пользу работников. Суды зачастую удовлетворяют исковые требования работодателей о взыскании с работников несоразмерно крупных денежных сумм [4].

Отсутствие верхних ограничений размера обязательной денежной выплаты спортсменом работодателю в случае увольнения по собственному желанию, может привести к установлению в трудовых договорах необоснованно завышенных сумм подобных выплат.

Следует заметить, что подобные выплаты являются новым самостоятельным видом ответственности в трудовом праве. Существует мнение, что этот вид ответственности в определенной степени имеет признаки гражданско-правовой ответственности, поскольку размер денежной выплаты хоть и устанавливается трудовым договором, но порой не связан с затратами, понесенными работодателем на подготовку спортсмена [5].

Представляется, что такие выплаты осуществляемые спортсменом требуют определенный контроль со стороны спортивных федераций в целях предотвращения возможных злоупотреблений со стороны физкультурно-спортивных организаций.

Какова же правовая природа указанных выплат? Можно предположить, что денежные выплаты могут носить как компенсационный характер, связанный с затратами физкультурно-спортивной организации по подготовке, обучению и совершенствованию мастера спорта, так и договорный характер [6]. В последнем случае денежные выплаты могут существенно превышать размер компенсационных выплат – реальных затрат работодателя.

Отсутствие четкости в определении размера денежной выплаты в случае увольнения спортсмена по своей инициативе, может привести к тому, что работодатель будет при заключении трудового договора устанавливать высокие и ничем необоснованные размеры денежных выплат при досрочном увольнении спортсмена. Снизить зависимость спортсмена от подобных «кабальных» условий, порой навязываемых работодателем спортсмену, могут общероссийские спортивные федерации, установив в централизованном порядке

определенные размеры денежных выплат со стороны спортсмена в зависимости от стажа его работы у данного работодателя. Также следует учитывать судебную практику при определении размера подобных денежных выплат со стороны спортсмена.

Так, в соответствии с п. 29 Постановления Пленума Верховного Суда РФ от 24 ноября 2015 года № 52 «О применении судами законодательства, регулирующего труд спортсменов и тренеров», размер денежной выплаты, которую спортсмен в силу заключенного трудового договора обязан произвести в пользу работодателя в случае расторжения трудового договора по собственному желанию без уважительных причин или в случае расторжения трудового договора по инициативе работодателя в связи с совершением спортсменом дисциплинарного проступка, определяется трудовым договором.

При рассмотрении дел по требованиям о взыскании денежной выплаты, предусмотренной в ч. 3 ст. 348.12 ТК РФ, суду все же следует проверять обоснованность ее размера, указанного в трудовом договоре. Также ему следует учитывать положения ст. 1 ТК РФ о защите прав и законных интересов работников и работодателей как одной из целей трудового законодательства и об отнесении к числу основных задач трудового законодательства создания необходимых правовых условий для достижения оптимального согласования интересов сторон трудовых отношений.

Для объективной оценки установленного размера денежной выплаты, подлежащей взысканию со спортсмена в пользу работодателя, суду следует учитывать фактические обстоятельства дела. Также необходимо учитывать содержание условий трудового договора об оплате труда и иных выплат, причитающихся спортсмену, продолжительность работы спортсмена, время, остающееся до истечения срока действия срочного трудового договора, а также указанные причины расторжения трудового договора. Суд также должен учесть и возможные потери работодателя, необходимость приглашения на работу другого лица вследствие выбытия спортсмена из календарного плана спортивных соревнований и другие обстоятельства.

Если судом будет установлено, что при включении в трудовой договор условия о размере денежной выплаты, которую спортсмен

обязан произвести в пользу работодателя, было допущено нарушение положений ст. 1 и 2 ТК РФ, то суд вправе уменьшить размер этой выплаты. Мотивы, по которым суд пришел к выводу об уменьшении размера денежной выплаты, которую спортсмен будет обязан произвести в пользу работодателя должны быть отражены в решении суда (ч. 4 ст. 198 ГПК РФ).

Следует заметить, что установлены определенные особенности в способах защиты субъективных прав и обеспечения исполнения обязанностей субъектами спортивных правоотношений. Так защита прав спортсменов предварительно производится в досудебном порядке в дисциплинарных комиссиях, создаваемых общероссийскими спортивными федерациями по видам спорта. Как мы видим, судебный порядок разрешения трудовых споров спортсменами до рассмотрения данного спора в дисциплинарной комиссии ограничен.

Таким образом, можно предположить, что правовая природа денежных выплат со стороны спортсмена работодателю носит договорной характер. Спортсмен обязан выплатить сумму, указанную в трудовом договоре, а работодатель в случае возникновения спора не обязан подтверждать суммы понесенных им расходов на спортсмена.

#### **Список литературы:**

1. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30 декабря 2001 года № 97-ФЗ (с последующими дополнениями и изменениями) // СЗ РФ. 2002. № 1. (ч. 1). Ст. 3.
2. Постановление Пленума Верховного Суда Российской Федерации от 24 ноября 2015 г. № 52 «О применении судами законодательства, регулирующего труд спортсменов и тренеров» // Бюллетень Верховного Суда РФ. 2016. № 2.
3. *Зайцев Ю. В.* Особенности прекращения трудового договора спортсмена. // Спорт: экономика, право, управление. № 3. 2008. С. 21.
4. Головина С. Ю. Способы преодоления судами пробелов и иных дефектов трудового законодательства. "Трудовое право в России и за рубежом". 2018. № 4. С. 19.

5. *Леонов А. С.* Единство и дифференциация в правовом регулировании труда спортсменов и тренеров // Мат-лы 5-й между. науч.-практ. конф. М., 2009. С. 245.

6. *Гусов К. Н., Шевченко О. А.* Спортивное право. М., «Прспект». 2011. С. 43.

**List of references:**

1. Labor Code of the Russian Federation of December 30, 2001 No. 97-FZ (with subsequent additions and changes) // SZ RF. 2002. No 1. (part 1).

2. Resolution of the Plenum of the Supreme Court of the Russian Federation dated November 24, 2015 No. 52 "On the application by courts of legislation regulating the work of athletes and coaches" // Bulletin of the Supreme Court of the Russian Federation.

3. *Zaitsev Yu. V.* Features of termination of an athlete's employment contract. // Sports: economics, law, management. No. 3. 2008. P. 21.

4. *Golovina S. Yu.* Ways of overcoming gaps and other defects of labor legislation by courts. "Labor law in Russia and abroad". 2018.No. 4.P. 19.

5. *Leonov AS* Unity and differentiation in the legal regulation of the work of athletes and coaches // Materials of the 5th between. scientific ...-practical. conf. M., 2009.S. 245.

6. *Gusov KN, Shevchenko OA* Sports law. M., "Prospect". 2011.S. 43.

## ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ДОПИНГА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

Иванов А.Ф., Завгородний А. В.  
Санкт-Петербургский государственный университет,  
Санкт-Петербург

**Аннотация:** Проблема противодействия допингу в современном спорте имеет большую степень актуальности. В современном мире спортивные федерации говорят о допинге выражаясь порой своеобразным «языком войны». Используются даже такие выражения как «битвы» (battles), и «война с допингом» (war against doping). Примечательно, что даже преамбула Антидопингового Кодекса Олимпийского Движения начинается со слов «борьба с допингом». Исходя из этого крайне важной представляется решение проблемы, связанной с употреблением запрещенных веществ и препаратов, в частности, путем установления правовых механизмов, направленных на противодействие распространению допинга в современном спорте. Посредством анализа национального и отчасти международного законодательства эта работа излагает такие правовые механизмы и пытается оценить роль, которую они сыграли в формировании антидопинговой политики.

**Ключевые слова:** допинг, спортивное законодательство, антидопинговая политика, право

## LEGAL REGULATION OF DOPING IN MODERN SPORTS

Ivanou A.F., Zavgorodniy A.V.  
St. Petersburg State University, St. Petersburg

**Abstract:** The problem of countering doping in modern sports has a high degree of relevance. In the modern world, sports federations speak about doping in terms of "war speech". Even such expressions as "battles" and "war against doping" are used. It is noteworthy that even the preamble of the World Anti-doping Code begins with the words "fight against doping". Based on this, it is extremely important to solve the problem

associated with the use of prohibited substances and drugs, in particular, by establishing legal mechanisms aimed at countering the spread of doping in modern sports. Through an analysis of national and partly international legislation, this work sets out such legal mechanisms and attempts to assess the role they have played in shaping anti-doping policy.

**Keywords: doping, sports law, anti-doping policy, law**

Сегодня допинг, безусловно, не только проблема мирового спортивного сообщества, но и проблема глобальной системы здравоохранения. В нынешнем стремительно развивающемся мире допинг является сложным явлением, с учетом бесчисленного количества веществ и препаратов, а также способов их употребления, представляющих серьезную угрозу здоровью индивидов. Важно подчеркнуть, что проблема допинга касается не только лишь самого спорта. Эта проблема охватывает всевозможный медицинский лабораторный персонал, фармацевтические предприятия и их работников, агентов спортсменов, а также сотрудников биологической и химической отраслей, — что свидетельствует о комплексности и всеобъемлющем характере вовлеченности в эту проблему.

К сожалению, даже через много лет по прошествии того или иного спортивного состязания, особенно крупного, общественность практически каждого государства сталкивается с фактом употребления допинга спортсменами, а последние же, в свою очередь, с лишением медалей и чемпионских званий в связи с употреблением различного рода веществ тем или иным образом улучшающих их физическое состояние. Тема допинга по-прежнему волнует современное спортивное сообщество, прежде всего, профессиональное. Ибо, даже невзирая на противодействие распространению допинга, его всевозможные формы и виды перманентно абсолютизируются, не говоря уже о том, что их применение спортсменами наносит вред их здоровью, подменяет настоящие соревновательные результаты, и, бесспорно, нивелирует само значение спорта как такового.

Следует привести дефиниции допинга в спорте. Согласно Толковому словарю спортивных терминов, допинг - это запрещенные фармакологические препараты, методы и процедуры, используе-

мые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата.<sup>1</sup>

Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" так определяет понятие допинга: «Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод)».<sup>2</sup>

Выделим два основных институциональных правовых механизма регулирования допинга в современном спорте:

1. Саморегулирование, осуществляемое спортивными федерациями. Такое регулирование происходит на различных уровнях. При этом индивидуальные виды спорта могут иметь свои отличительные правила и процедуры. Футбол - хороший тому пример. Международная футбольная федерация (FIFA) сохранила свои собственные правила в отношении допинга. Считается, что уровень спортивных штрафов слишком суров для профессиональных футболистов. Другие виды спорта следуют модели Международного Олимпийского Комитета и принимают свои правила и процедуры. При этом существуют также различные региональные уровни. Правила и процедуры национальных федераций по видам спорта могут отличаться от установленных международными федерациями.

2. Регулирование допинга в спорте, осуществляемое национальными правительствами. Опять же, существуют различные ступени такого регулирования как на уровне отдельных государств, так и на межнациональном уровне, к примеру Европейского Союза.

Международная нормативная правовая база регулирования допинга в сфере спорта включает в себя такие документы как: Олимпийская хартия 1894 г., Конвенция против применения допинга 1989 г., Антидопинговый кодекс олимпийского движения 1999 г.,

<sup>1</sup> Терминология спорта: Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. М., 2001. С. 108.

<sup>2</sup> Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // СЗ РФ. – 2007. – № 50. – Ст. 6242; – 2014. – № 31. – Ст. 4861.

Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте 2005 г., Медицинский Кодекс Международного олимпийского комитета 2009 г. и иные.

Всемирный антидопинговый кодекс - основополагающий документ, объединяющий антидопинговые методики, правила и нормы для спортивных организаций и органов государственной власти. «Краеугольным камнем» Кодекса является понятие допинга. Он определяется следующим образом: «использование средства (вещества или метода), которое потенциально вредно для здоровья спортсменов и/или способно повысить их работоспособность, или наличие в организме спортсмена запрещенного вещества или доказательства его использования».

В национальном законодательстве аспекты антидопинговых правил определяет, в частности, Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ. Статья 26 Закона устанавливает перечень нарушений антидопингового правила, а также устанавливает меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Согласно ч. 4 ст. 26 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" «не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, использование в отношении животных, участвующих в спортивном соревновании, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, а также в отношении животного, участвующего в спортивном соревновании, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством»<sup>3</sup>.

Также в структуру антидопингового законодательства вплетена и норма уголовно-правового регулирования, а именно статья 230.1

---

<sup>3</sup> Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // СЗ РФ. – 2007. – № 50. – Ст. 6242; – 2014. – № 31. – Ст. 4861.

УК РФ, закрепляющая ответственность за склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. Санкция статьи является альтернативной: наказание от штрафа до ограничения свободы. Данная уголовно-правовая норма установлена не в отношении самого спортсмена, принимающего допинг, а в отношении лиц, которые для того чтобы спортсмен достиг более высоких результатов воздействуют на здоровье последнего. Поэтому сказано именно о склонении (т.е. волевым принуждении) спортсменов к использованию допинга.

В Российской Федерации был принят Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. № 413-ФЗ «О внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях и статьи 26 и 26.1 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»<sup>4</sup>, и внесены дополнения в виде ст. 6.18 гл. 6 КоАП РФ<sup>5</sup>, которая предусматривает ответственность за «умышленное нарушение спортсменом установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним, выразившееся в использовании или попытке использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода».

Нормы трудового законодательства Российской Федерации также содержат своего рода антидопинговое регулирование. Так, в соответствии со ст. 348.2 Трудового кодекса РФ обязательными для включения в трудовой договор со спортсменом являются условия об обязанности спортсмена соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями, проходить допинг-контроль.

---

<sup>4</sup> Федеральный закон от 06 декабря 2011 г. № 413-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «О внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях и статьи 26 и 26.1 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // СЗ РФ. – 2011. – № 50. – Ст. 7355.

<sup>5</sup> Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30 декабря 2001 г. № 195-ФЗ (ред. от 15.10.2020) // СЗ РФ. – 2002. – № 1 (ч. 1). – Ст. 1; – 2018. – № 32 (ч. 2). – Ст. 5119.

Кроме вышеназванных нормативных правовых актов в области антидопингового законодательства существуют также и подзаконные акты, устанавливающие проведение антидопинговой политики<sup>6</sup>.

Существует ещё один аспект, на который необходимо обратить пристальный взгляд при исследовании темы борьбы с допингом: всевозможное придание гласности и открытости темы допинга, максимальное вовлечение общества в решение этой проблемы. При этом это обязанность каждого из государств-участников постулируется Европейской конвенцией 1989 года, что подчеркивается словами: «Стороны обязуются разрабатывать и осуществлять в случае необходимости в сотрудничестве с заинтересованными спортивными организациями и с привлечением средств массовой информации образовательные программы и кампании, показывающие опасность для здоровья, связанную с допингом, и наносимый им ущерб этическим ценностям спорта. Эти программы и кампании обращены как к молодежи в школьных учреждениях и спортивных клубах и их родителям, так и к взрослым спортсменам, спортивным руководителям и деятелям и тренерам. Для лиц, работающих в области медицины, эти образовательные программы подчеркивают важность соблюдения медицинской этики» (ст. 6 Европейской конвенции 1989 года).

Таким образом, в содержательную структуру национального антидопингового законодательства входят нормы не только федерального закона, но и нормы трудового, административного, а также уголовного права. Основная цель правового регулирования и применения требований в соответствии с нормами международного спортивного законодательства состоит в обнаружении и пресечении использования допинговых препаратов спортсменами. При этом нельзя не отметить, что проблема, связанная с употреблением спортсменами запрещенных веществ (допинга) будет явствовать еще долгое время, ибо неизбежным последствием развития в раз-

---

<sup>6</sup> Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 13 мая 2009 г. № 293 «Об утверждении Порядка проведения допинг-контроля» // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. – 2009. – № 40; – Российская газета. – 2011. – № 165.

личных областях жизнедеятельности человека станут привнесенные изобретенные вещества и методы их употребления. Однако, количество неразрешенных вопросов и проблем в контексте борьбы с допингом в современном спорте остается по-прежнему довольно изрядным. Они требуют нашего дальнейшего исследования и регулирования.

### **Список литературы:**

1. Всемирный антидопинговый кодекс 2015 / перевод с английского А.А. Анцелиович, А.А. Деревоедов (НП «РУСАДА»). – Минск: «Альтиора – живые краски», 2014. – 132 с.
2. Каменков В. С. Право о допинге в спорте // Спортивное право в Республике Беларусь : сборник статей. - Минск, 2012 – Вып. 3 - С. 30 – 39.
3. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30 декабря 2001 г. № 195-ФЗ (ред. от 15.10.2020) // СЗ РФ. – 2002. – № 1 (ч. 1). – Ст. 1; – 2018. – № 32 (ч. 2). – Ст. 5119.
4. Конвенция против применения допинга ETS № 135 (Страсбург, 16 ноября 1989 г.) // Бюллетень международных договоров. – 2000. – № 2. – С. 14.
5. Джон О. Леари. Медикаменты и допинг в спорте: социально-правовые перспективы // Издательство Кавендиш. – 2001.
6. Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 13 мая 2009 г. № 293 «Об утверждении Порядка проведения допинг-контроля» // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. – 2009. – № 40; – Российская газета. – 2011. – № 165.
7. Самсоненко Т.А., Багдасарян С.Д., Петрова С.В., Сидорова А.В. Правовое регулирование борьбы с допингом на международном и национальном уровнях // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 4. – С. 133-138.
8. Терминология спорта: Толковый словарь спортивных терминов / Сост.Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. М., 2001. С. 108.
9. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30 декабря 2001 г. № 197-ФЗ (ред. от 31.07.2020) // СЗ РФ. – 2002. – № 1 (ч. 1). – Ст. 3; – 2018. – № 32 (ч. 1). – Ст. 5108.

10. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13 июня 1996 г. № 63-ФЗ (ред. 27.10.2020) // СЗ РФ. – 1996. – № 25. – Ст. 2954; – 2018. – № 31. – Ст. 4818.

11. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // СЗ РФ. – 2007. – № 50. – Ст. 6242; – 2014. – № 31. – Ст. 4861.

12. Федеральный закон от 06 декабря 2011 г. № 413-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «О внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях и статьи 26 и 26.1 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // СЗ РФ. – 2011. – № 50. – Ст. 7355.

### **List of references:**

1. World anti-doping code 2015 / English translation Antselovich A.A., Derevodov A.A. (NP “RUSADA”), Minsk: “Altiora-living colors”, 2014, 132 p.

2. Kamenkov V. S. Law on doping in sport // Sports law in the Republic of Belarus: collection of articles. - Minsk, 2012 – Ed. 3 - P. 30-39.

3. The Russian code of administrative offences of 30 December 2001 no 195-FZ (as amended on 15.10.2020). SZ RF [Sz the Russian Federation], 2002, no 1 (part 1). St. 1; 2018. no 32 (part 2). St. 5119. (in Russian).

4. Convention against doping ETS No. 135 (Strasbourg, 16 November 1989). Byulleten` mezhdunarodny`x dogovorov [Bulletin of international treaties], 2000, no 2, pp. 14. (in Russian).

5. John O’Leary. Drugs and doping in sport socio-legal perspectives // Cavendish Publishing. – 2001.

6. Order of the Ministry of sports, tourism and youth policy of the Russian Federation dated 09.08.2016 no 947 “on approval of the all-Russian anti-doping rules”. Sbornik oficial’ny`x dokumentov i materialov Ministerstva sporta RF [Collection of official documents and materials of the Ministry of sports of the Russian Federation], 2016, no 8. (in Russian).

7. Samsonenko T., Bagdasaryan S., Petrova S., Sidorova A. Legal regulation of anti-doping at the international and national levels. Fizicheskaja kul’tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport - Science and Practice.], 2018, no 4, pp. 133-138 (in Russian).

8. Terminology of sports: Explanatory dictionary of sports terms / Comp. f. p. Suslov, D. A. Tyshler. M., 2001. P. 108.

9. The labour code of the Russian Federation of 30 December 2001 no 197-FZ (as amended on 31.07.2020). SZ RF [Sz the Russian Federation], 2002, no 1 (part 1). St. 3; 2018, no 32 (part 1). St. 5108. (in Russian).

10. Criminal code of the Russian Federation, of 13 June, 1996, no 63-FZ (as amended on 27.10.2020). SZ RF [Sz the Russian Federation], 1996, no 25, St. 2954; 2018, no 31, St. 4818. (in Russian).

11. Federal law dated 04 December 2007 n 329-FZ (ed. from 31.07.2020) “On physical culture and sport in the Russian Federation”. SZ RF [Sz the Russian Federation], 2007, no 50. St. 6242; 2014, no 31. St. 4861. (in Russian).

12. Federal law of December 06, 2011 № 413-FZ (ed. from 03.07.2016) “on amendments to the Code of administrative offences of the Russian Federation and articles 6 and 26.1 of the Federal law “On physical culture and sports in the Russian Federation”. SZ RF [Sz the Russian Federation], 2011. no 50. St. 7355. (in Russian).

## **ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Хасанов А.Б.**

**Узбекский государственный университет физической  
культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан**

**Аннотация:** Процесс глобализации внес изменения во все сферы общественной жизни. В результате в новых условиях возникают современные требования к специалистам. Сегодня физическая культура и спорт - неотъемлемая часть повседневной жизни человечества. Причина в том, что физическая подготовка и спорт - залог крепкого здоровья. Поэтому во всех странах развитию физической культуры и спорта уделяется особое внимание. Статья посвящена роли специалистов спорта в развитии физической культуры и спорта, а также показаны способы подготовки специалистов в области физического воспитания и спорта как высококвалифицированных специалистов. В статье также анализируются критерии и показатели развития профессиональных спортсменов и даются рекомендации по повышению квалификационных требований.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спорт, здоровое поколение, высококвалифицированный специалист, квалификация, критерий и показатель, профессиональная квалификация, компетентность.

## **WAYS TO IMPROVE THE SKILLS OF SPORTS SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS DEVELOPMENT**

**Khasanov A.B.**

**Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik,  
Uzbekistan**

**Annotation:** The process of globalization has brought changes to all spheres of public life. As a result, modern requirements for specialists

arise in the new conditions. Today, physical culture and sports are an integral part of the daily life of mankind. The reason is that physical training and sports are the key to good health. Therefore, special attention is paid to the development of physical culture and sports in all countries. The article is devoted to the role of sports specialists in the development of physical culture and sports, and also shows how to train specialists in the field of physical education and sports as highly qualified specialists. The article also analyzes the criteria and indicators for the development of professional athletes and provides recommendations for improving qualification requirements.

**Keywords:** physical education, sports, healthy generation, highly qualified specialist, qualification, criterion and indicator, professional qualification, competence.

Поскольку информация необходима для удовлетворения духовных потребностей человечества в эпоху Интернета, физическое воспитание и спорт не менее важны для поддержания здорового образа жизни. Причина в том, что физическая культура и спорт – одно из средств воспитания здорового поколения, духовного воспитания молодых людей, помогающих им стать зрелыми во всех отношениях. Сегодня социальный статус специалистов в этой области поднимается на лидирующие позиции в мире. Потому что каждая страна, конечно же, полагается на специалистов по физическому воспитанию и спорту для сохранения генофонда своей нации, своего народа.

Современные условия, возникающие в результате развития современной науки, требуют развития профессиональных навыков специалистов всех областей.

Президент Республики Узбекистан Шавкат Мирзиёев: «В последние годы принят ряд мер по совершенствованию системы образования и подготовке современных кадров. Конечно, в ближайшее время такое внимание окупится. Однако в условиях, когда во всех сферах проводятся стремительные реформы, нашей стране нужны передовые кадры, соответствующие этим темпам. В текущем процессе структурных изменений стало ясно, что многие профессионалы к этому не готовы, а их знания, навыки и способности

не соответствуют современным требованиям» [1]. Поэтому первоочередная задача при обучении специалистов физической культуры и спорта как зрелых профессионалов на основе современных требований - опираться на критерии, определяющие их квалификацию.

Сегодня важнейшим направлением дальнейшего повышения роли физической культуры и спорта в развитии страны является разработка и развитие критериев, определяющих квалификацию профессионалов спорта.

Таким образом, Указ Президента Республики Узбекистан от 5 марта 2018 года ПФ-5368 «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта» [2].

Для определения критериев и показателей, определяющих квалификацию специалистов физического воспитания и спорта, необходимо знать их сферу профессиональной деятельности. Это отражено в следующем:

- изучать и улучшать физические, умственные и функциональные возможности человека;
- разработка и утверждение принципов активного и здорового образа жизни;
- популяризация физической культуры и спорта;
- формирование личности;
- создание ценностей физического воспитания и спорта.

Статья 14 Закона «О физической культуре и спорте»: «Спортсмены, тренеры, спортивные судьи и другие специалисты, определенные Министерством занятости и трудовых отношений Республики Узбекистан совместно со специально уполномоченным государственным органом, засекреченным перечнем профессий и должностей, являются специалистами в области физической культуры и спорта» [4]. Этим законом установлено, что квалификационные требования к профессиям и должностям спортсменов, тренеров и спортивных судей в спорте определяются специально уполномоченным государственным органом. Кроме того, спортивные профессионалы - это «люди, которые регулярно занимаются спортом или спортом по своему выбору, постоянно совер-

шенствуют свои спортивные навыки и участвуют в спортивных мероприятиях» [5].

Квалификация - это совокупность профессионально важных качеств, знаний и навыков, необходимых для эффективного ведения профессиональной деятельности. Это критерий соответствия и пример готовности специалиста работать по определенной специальности. Квалификация, полученная в результате обучения и практической деятельности, является ключевым показателем профессиональной деятельности профессионала.

Рассмотрим критерии определения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта на основе следующих показателей:

1) Коучинговая деятельность:

- оценка физического и функционального состояния будущих спортсменов, определение их пригодности к тренировкам по отдельным видам спортивной деятельности;

- определение целей и задач образовательного процесса;

- соответствующий подбор средств задания и методов обучения;

- определить размер нагрузок, соответствие способностям спортсмена;

- оценить эффективность инструментов и методов, используемых в процессе обучения и воспитания;

- текущий и пошаговый мониторинг общей и специальной успеваемости студентов-спортсменов тестовой методикой и внесение корректировок в тренировочный процесс;

- мониторинг эффективности занятий физкультурой и спортом, разработка и использование методик ее повышения;

- учет учебных нагрузок с использованием компьютерных программ для планирования учебных процессов.

2) Организационно-управленческая деятельность:

- планирование и прогноз развития физического воспитания и спорта на локальном, региональном и глобальном уровнях;

- управленческие решения в области физической культуры и спорта;

- анализ и обобщение деятельности органов государственного и общественного управления в области физической культуры и спорта;

- организация и проведение массовых спортивных мероприятий.

3) Исследовательская деятельность:

- выявление и формирование актуальных проблем в области физической культуры и спорта;

- формирование логики и методологии научных исследований в области физической культуры и спорта;

- определение целей и задач исследования;

- применение методов и приемов научных исследований;

- обработка, анализ и формализация результатов исследований с помощью компьютерных программ.

Критерии определения квалификации специалистов по физической культуре и спорту будут и дальше совершенствоваться и изменяться с учетом современных требований. Однако даже тогда вышеуказанные квалификационные критерии и их эффективность остаются ключевыми.

Для развития навыков специалистов по физическому воспитанию и спорту мы предлагаем:

Уровень квалификации	Знание	Умения и способности	Компетенции	До соответствующего уровня мастерства способы достижения
Нижняя	....	....	....	....
Средний	....	....	....	....
Высоко	....	....	....	....

Короче говоря, критериями определения квалификации специалистов в области физического воспитания и спорта являются показатели, основанные на знаниях, навыках и способностях в организации занятий спортом.

**Список литературы:**

1. Мирзиёев Ш.М. Узбекистану нужны передовые кадры в соответствии с темпами быстрых реформ. Газета народного слова 19.12.2018.

2. Указ Президента Республики Узбекистан ПФ-5368 «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта».

3. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан «О дальнейшем совершенствовании деятельности Центра научно-методической поддержки, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту при Министерстве физической культуры и спорта Республики Узбекистан».

4. Закон Республики Узбекистан от 4 сентября 2015 года «О физической культуре и спорте» (новая редакция).

5. 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.

## ОСОБЕННОСТИ МЫШЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Якубов Ф.М.

Узбекский государственный университет физической  
культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан

**Аннотация:** Любая деятельность, совершаемая человеком, является продуктом этого мышления. В результате совершенствования различных физических упражнений, которые человек выполняет в своей повседневной деятельности, развивается и его зрение. При этом умственные и физические качества дополняют друг друга. Учитывая тот факт, что физические упражнения сами по себе выполняются на основе определенных закономерностей, в этом процессе проявляется и менталитет специалиста по физической культуре и спорту. Сегодня, в период развития науки и техники, происходят различные изменения в мышлении специалистов всех сфер. В этом процессе важной задачей является развитие мышления специалистов физической культуры и спорта, воспитание их как современных специалистов. А для этого, прежде всего, необходимо изучить, проанализировать особенности их созерцания. Эта статья содержала вышеуказанные аспекты.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спорт, спортивные специалисты, мышление, мыслительный процесс, физическое развитие, психическое развитие.

## FEATURES OF THINKING OF PHYSICAL AND SPORTS SPECIALISTS

Yakubov F.M.

Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik,  
Uzbekistan

**Annotation:** Any activity performed by a person is a product of this thinking. As a result of improving the various physical exercises that a person performs in their daily activities, their vision also develops. At the

same time, mental and physical qualities complement each other. Taking into account the fact that physical exercises themselves are performed on the basis of certain regularities, the mentality of a specialist in physical culture and sports is also manifested in this process. Today, in the period of development of science and technology, there are various changes in the thinking of specialists in all fields. In this process, an important task is to develop the thinking of specialists in physical culture and sports, educating them as modern specialists. And for this, first of all, it is necessary to study and analyze the features of their contemplation. This article contained the above aspects.

**Keywords:** physical education, sports, sports specialists, thinking, thought process, physical development, mental development.

Специалисты по физкультуре и спорту говорят, что это "человек, который регулярно занимается спортом или спортом по своему выбору, постоянно совершенствует свои спортивные навыки и участвует в спортивных мероприятиях" [1]. Анализ взглядов этих специалистов, выявление существующих проблем и предложение им новых современных подходов в качестве решения, и на этой основе дальнейшее совершенствование методов развития мышления этих специалистов является актуальным вопросом.

Этот вопрос также отражен в указе Президента Республики Узбекистан № 5368 от 5 марта 2018 года "О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта".

Великий представитель теории и методики физического воспитания П.Ф.Лесгафт считает, что "существует тесная связь между психическим развитием человека и его физическим развитием" [2]. Дело в том, что физическое совершенство также необходимо для развития человеческого мышления. С. К. Холодов, Б. С. Кузнецов обосновывают связь развития физического воспитания и мышления у специалистов физической культуры и спорта на основе особенностей физического воспитания, его содержательной и процессуальной основы. То есть "существует двусторонняя связь между интеллектом и физическим воспитанием. С одной стороны, физическое воспитание создает хорошие условия для развития мышления

и способствует его развитию; с другой стороны, развитие мышления создает возможность для спортсменов понимать суть решаемых задач и искать творческие решения путем повышения эффективности физического воспитания. Итак, мышление-это деятельность, которая совершенствуется в результате умственного и физического развития.

По мнению Л.П.Матвеева, “их умственная подготовка играет важную роль в подготовке специалистов по физической культуре и спорту” [4]. Потому что без развития мысли трудно понять сущность спортивной деятельности, явлений и процессов, непосредственно связанных с ней. В конечном счете, однако, высоких спортивных результатов достичь невозможно.

В исследованиях ученых Узбекистана в области физического воспитания и спорта была проведена работа по выявлению особенностей мышления спортивных специалистов, методов организации деятельности, связи физического развития с интеллектуальным и интеллектуальным развитием.

Мышление специалиста по физической культуре и спорту проявляется также в практической проверке полученных знаний. В процессе проверки полученных знаний на практике особенности индивидуальности проявляются и у спортивных специалистов. Этот аспект также отражает их мышление. То есть у каждого специалиста по физкультуре и спорту свой стиль. Это означает практический подход или стиль мышления, который состоит в суммировании нескольких стилей мышления.

Если специалисты по физическому воспитанию и спорту сознательно понимают физические упражнения или интересуются спортивной подготовкой и проявляют инициативу и творческий подход к ним, то для правильного формирования навыков движения в организме, развития функциональных способностей необходимо опираться на общепрофессиональные знания [5]. С укреплением знаний, полученных специалистом по физической культуре и спорту, превращением их в навык и выходом на уровень квалификации, растет и развивается его видение мира.

Как мы все знаем, набор человеческих действий мыслится через мозг. От самых простых упражнений до самых сложных упражне-

ний, выполняемых в спортивной тренировке, до самых сложных упражнений, каждый спортсмен сознательно чувствует, то есть все движения выполняются в его сознании, думая в первую очередь. Повторяет весь комплекс упражнений, которые вы выучили и освоили на прямых тренировках или соревнованиях. Это означает, что все усилия в тренировке, знание деятельности с теоретической точки зрения, понимание – это самый необходимый процесс для спортсменов. Это занимает важное место в образе мышления этих специалистов.

В мышлении специалиста по физической культуре и спорту существуют определенные компоненты, которые важны во всех видах спорта и в то же время проявляются в разной степени в зависимости от специфики его спортивной специализации.

К ним относятся следующие:

- знать закономерности решения задач, возникающих в процессе спортивной тренировки;

- оперативная обработка специальных знаний, полученных в результате наблюдений в процессе обучения и осуществления соответствующих действий;

- умение запоминать, запоминать и использовать различную информацию во время соревнований в нужной позиции;

- организация деятельности основана на скорости и гибкости протекания мыслительных процессов в сложных ситуациях, самостоятельности мышления, широте и глубине мышления, последовательности мышления;

- действуйте с опережением ожидаемых событий и принимайте быстрые решения.

Нам необходимо обратиться к “цели” в более глубоком понимании содержания видения специалистов по физической культуре и спорту. “Цель” – это конкретная психофизиологическая ситуация, выражающая готовность специалиста по физической культуре и спорту к выполнению деятельности, направленной на удовлетворение определенной потребности в конкретной ситуации. Следовательно, цель – это исходная позиция спортивного профессионала для последовательности действий, выполняемых в определенной ситуации и потребности быть удовлетворенной в результате этого.

“Цель” предшествует способу деятельности и дает толчок действию, которое является ее начальной стадией. Кроме того, цель влечет за собой цель включить цель. На самом деле это важный процесс, в котором каждый человек ставит перед собой большие цели и строит для себя планы. Цель состоит в том, чтобы приобрести индивидуальный и социальный облик. Достижение победы, обновление определенного рекорда, приобретение материальных средств и т. д. составляют индивидуальную цель специалиста по физическому воспитанию и спорту. А социальная цель-вывести свою команду на первое место, поднять флаг своей страны на самый высокий уровень. Итак, исходя из поставленной цели, поставленная цель является внутренним аспектом мышления специалиста по физической культуре и спорту. Ведь это воплощение совокупности стилей мышления и способов мышления, которые характерны в период возникшей физической активности. Для того чтобы обеспечить практическую направленность мышления, необходимо знать стиль мышления и его содержание. Стиль мышления - это специфическое направление в мыслительном процессе. То есть это процесс мышления для решения конкретной задачи, сравнения ее с предыдущими выводами и принятия нового решения.

Сейчас мы переходим к принципу мышления специалистов в области физической культуры и спорта:

- последовательность;
- креативность;
- тактико - технические;
- целевая направленность;
- гибкость;
- одинаковость.

В заключение отметим, что специалист по физической культуре и спорту-это разносторонний специалист. У него есть много задач для выполнения. Специалист по физической культуре и спорту также демонстрирует особенности своего мышления в процессе планирования, организации и проведения занятий, проверки физической подготовленности студентов, привлечения их к спортивно-оздоровительной работе.

### **Список литературы:**

1. Закон Республики Узбекистан "О физической культуре и спорте" (новая редакция) от 4 сентября 2015 года. - с.29.
2. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Том 1. 1951. -287 с.
3. 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.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ.культуры. М: Физкультура и спорт. 1976. -65 с.
5. Абдиев А.Н. Теория и методика физического воспитания. Учебник. Т: 2005. -22 с.

## **ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТА В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РОССИИ В XVIII – НАЧАЛЕ XX ВЕКА**

**Пашута В. Л., Оточкин В. В., Лопатин С. В., Поярков А. А.  
Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург.**

**Аннотация:** В статье рассмотрены этапы формирования методической базы физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах России, организационные основы становления физической подготовки в русской армии XVIII – начала XX вв.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, спорт, физическое обучение, военное образование.

### **HISTORICAL ASPECTS OF FORMATION OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE ARMED FORCES AT THE RUSSIA IN THE PERIOD OF 18 - EARLY 20<sup>TH</sup> CENTURIES.**

**Pashuta V. L., Otochkin V. V., Lopatin S. V., Poyarkov A. A.  
Military Institute of Physical Training, Saint Petersburg**

**Abstract:** The article deals with the stages of formation History of physical training and sports in the Armed Forces at the Russia and the organizational foundations of physical training of the Russian Army in the period of 18<sup>th</sup> - early 20<sup>th</sup> century.

**Key words:** physical training, sports, physical education, military education.

#### **Введение**

Отсчет становления методического обеспечения физической подготовки и спорта в русской армии и на флоте ведут с начала XVIII в., когда личный состав готовили для боевой деятельности офицеры и унтер-офицеры, понимая необходимость личной подготовки каждого солдата и матроса к действиям в бою.

Значимость формирования физических качеств, необходимых солдату и офицеру для успешных действий в бою, стала очевидной

с началом Северной войны 1700 -1721 гг. Только специальная подготовка солдат и командиров Преображенского и Семеновского полков, получивших обучение под руководством Петра I, помогла выстоять в сражении под Нарвой.

Физическое воспитание в русской армии и на флоте было частью занятий по военным дисциплинам, основные требования к которым предусматривали уставы, наставления, инструкции [1; 2; 4].

Появление и применение в практике обучения войск наставлений и руководств, первоначально зарубежных в переводе, затем отечественных, определило этапы развития соответствующих разделов физической подготовки – фехтования, рукопашного боя, плавания, преодоления препятствий, гимнастики – вплоть до начала XX века. Вместе с тем все многообразие и богатство литературы, составлявшей методическую базу физической подготовки на протяжении более чем двух столетий, не было изучено, систематизировано, не введено в научный оборот.

### **Основные положения**

В течение нескольких лет в Военном институте физической культуры кафедрой гуманитарных и социально-экономических дисциплин проводились исследования в рамках научно-исследовательских работ «Ретроспектива» и «Ретроспектива – 2». Научный руководитель: заведующий кафедрой доктор педагогических наук, профессор В.Л. Пашута, исполнители - доцент С.В. Лопатин, заместитель начальника института доцент полковник С.А. Трапезников, профессор Шашкин Г.А., доценты А.А. Поярков, В.В. Оточкин, А.И. Ларькин.

В процессе исследования были организованы поиск, изучение, систематизация, обобщение источников по истории физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах. На основе этого целью исследовательской работы ставилось создание базы данных нормативных и правовых актов, учебно-методических материалов и библиографии в сфере физической подготовки войск и военно-спортивной деятельности на бумажных и электронных носителях.

Первый этап исследовательской работы НИР «Ретроспектива» реализовался в сборниках нормативно-правовых актов по истории

физической культуры, физической подготовки и спорта в трех книгах с охватом временного периода с XVIII — начало XX века, подготовленных авторским коллективом [5; 6; 7].

Сборники, наряду с аналитическими статьями, содержали большой объем нормативной и методической базы по становлению физической подготовки и видов спорта в армии и на флоте XVIII — начала XX вв.

Каждая книга сборника раскрывала определенную тематику.

В первой книге дан анализ становления фехтования на саблях, шпагах и рапирах, правила фехтования пикой [5].

Во второй книге представлены наставления и руководства по гимнастике [6].

В третьей книге сборника помещены материалы по обучению плаванию и Положение о мобилизации спорта (1915 г.) [7].

К началу XX века физическая подготовка становится важным элементом подготовки войск и учебной дисциплиной, изучаемой в военно-учебных заведениях Российской армии начала XX века. Ретроспективный анализ нормативных документов дает возможность проследить зарождение системы физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах [3].

Наличие в войсках нарезного и автоматического оружия не снизило роль индивидуальной подготовки воина к ведению боевых действий. Увеличилось значение и физической подготовки. Начало XX в. для армий развитых стран знаменовало новый взгляд на роль физической подготовки как важнейшего звена подготовки войск.

Руководящие документы по боевой и физической подготовке того времени зримо показывают основы современной системы физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах. И сегодня основными разделами физической подготовки являются рукопашный бой (фехтование), преодоление препятствий (полевая гимнастика), лыжная подготовка, гимнастика и атлетическая подготовка, ускоренное передвижение (ходьба, бег), военно-прикладное плавание (плавание и переправы вплавь).

Некоторые требования по физической подготовке нашли свое отражение в системе общего школьного образования, цель которого заключается в формировании мобилизационного ресурса моло-

дого пополнения и создание мотивации для обучения в военно-учебных заведениях.

Именно в этот период происходит развитие специальной направленности физической подготовки видов и родов войск, сформировавшейся в середине XVIII в. Примером соединения теории и практики обучения будущих офицеров для артиллерии и инженерного корпуса, следует считать такую организацию учебного процесса, когда воспитанники школ вместе с артиллерийскими полками выходили в лагерь. Задачей полевой практики было получение таких качеств как «неустранимость, проворство, расторопность», которые «так сопряжены с искусством артиллериста, как душа с телом, что одно без другого мертво, или сказать, не действительно к получению победы». А в преддверии участия в боевых действиях офицерам и солдатам внушалось понимание того, «что хотя и жестокий огонь пруссаки производят, но он не столько вредит, сколько страшным кажется», что придавало психологическую уверенность в бою [9].

Об этом свидетельствуют отдельные наставления и руководства по гимнастике, фехтованию, переправам вплавь для артиллерии, кавалерии и военно-морского флота [5, 6, 7].

Публикация нормативно-правовых актов XVIII – начала XX века, исследованных и изученных в рамках первого этапа НИР «Ретроспектива» стала закономерной основой создания монографии «История физической подготовки и спорта в Вооруженных силах с момента возникновения древнерусского государства и до 2017 г.» (авторский коллектив – О.С. Боцман, С.А. Трапезников, В.Л. Пашута, Г.А. Шашкин, С.В. Лопатин, А.А. Поярков, А.И. Ларькин, В.В. Оточкин, А.О. Фролов) под редакцией Заслуженного работника высшей школы РФ, доктора педагогических наук профессора Пашута В.Л.[3].

Задачами исследований на этапе НИР «Ретроспектива – 2» стали:

- изучение содержания физической подготовки в Вооруженных Силах с 1917 г. по настоящее время во взаимосвязи с изменением средств и методов вооруженной борьбы;
- управление физической подготовкой и спортом, деятельность учебных частей и военно-учебных заведений по подготовке специалистов физической культуры и спорта;

- определение тенденций развития физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах;
- анализ опыта научных исследований по теории и методике физического воспитания, профессионального образования в сфере физической подготовки.

В качестве основных направлений научных исследований определялись поиск и анализ развития основных нормативных и правовых актов, регулирующих физическую подготовку и спорт в Вооруженных Силах, а также создание базы данных руководящих документов.

Среди опубликованных документов особое место занимают материалы заседаний Военного совета при Народном комиссаре обороны СССР 1934, 1937, 1938 гг., рассматривавших в прямой постановке вопросы состояния физической подготовки по докладу инспектора физической и горной подготовки Красной Армии А.А. Тарасова, в будущем начальника Военного института физической культуры с 1947 по 1956 гг.

Систематизированы и введены в научный оборот архивные источники и опубликованные документы, мемуары и воспоминания, информация из периодической печати [8].

Это позволило конкретизировать и по-новому охарактеризовать не только развитие физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах, но и открыть новые страницы в биографиях воспитанников нашего института, в том числе, Героев Советского Союза Д. А. Балаханова, Н. С. Угрюмова, С.А. Савушкина, память о которых хранят нынешние поколения.

Наряду с Руководствами по физической подготовке РККА, опубликованные сборники по истории физической подготовки с 1917 по 1941 гг. содержат требования Руководств по боевой подготовке видов и родов войск: пехоты, конницы, танковых, летных частей, пограничных войск, по организации соревнований в войсках.

Опубликованы Наставления и Программы по лыжной подготовке, обучению плаванию, гимнастике, по рукопашному бою в Красной Армии, программы и пособия по обучению инструкторов физической подготовке и спорта в межвоенный период.

Одним из первых документов, включивших физическую подго-

товку в программу военного образования населения и подготовки к защите молодого Советского государства, стал Декрет ВЦИК от 22.04.1918 г., определивший создание при Управлении Всеобщего военного обучения (Всевобуча) Высшего Совета физической культуры (ВСФК), на который было возложено руководство физической подготовкой и спорта в Красной Армии и на Флоте.

Большой интерес вызывают собранные в единый комплекс, ставшие библиографической редкостью, утвержденные в 1922 – 1927 гг. Программы по планированию физической подготовки, Руководства по отдельным разделам физической подготовки и видам спорта, в том числе, по владению холодным оружием, обучению способам защиты и нападения без оружия, гимнастике, плаванию, лыжам, положения и штаты военно-окружных кавалерийских, железнодорожных школ инструкторов физического воспитания, центрального спортивно-гимнастического зала, центров физической культуры, созданных в 1921 г., которые дают представление о их штатах и преподаваемых дисциплинах.

В сборники помещены пособия «Физическая подготовка бойца» 1927 г. для младшего и среднего командного состава РККА и красноармейского физкультурного актива, «Курс физической подготовки Сухопутных войск РККА» 1937 г., определявшие содержание по разделам физической подготовки и видам спорта за предвоенные десятилетия существования физической подготовки в РККА и РККФ.

На основе исследования комплекса документов разработаны дополнения в учебно-методические пособия по учебной дисциплине «История физической культуры, физической подготовки и спорта», «История Отечества», позволяющие показать физическую подготовку и спорт как процесс органично связанный с повседневной жизнью и деятельностью военной организации государства.

Как завершение научно-исследовательской работы (НИР) «Ретроспектива-2» в качестве предложений авторским коллективом в целях использования в образовательной деятельности полученных результатов спланированы:

- подготовка к изданию монографии «История физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах СССР - Российской Федерации»,

- выпуск аннотированного сборника и электронной базы данных нормативных правовых актов в помощь изучению учебной дисциплины «История физической культуры, физической подготовки и спорта»,

- сбор материал для создания электронного базового учебника «История физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах РФ» и терминологического словаря-гlossария по данной тематике.

### **Заключение**

Изучение «Истории физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах» будущими офицерами специалистами физической подготовки позволит не только расширить кругозор курсантов и слушателей, но и обеспечить системное понимание особенностей становления физической подготовки в процессе овладения профессиональными компетенциями, умение адекватно оценивать суть происходивших событий исторического прошлого, видеть предпосылки и основные этапы физической подготовки и спорта, прогнозировать основные тенденции и направления развития физической культуры, физической подготовки и спорта.

Знание исторических аспектов становления физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах окажет помощь в обучении и воспитании курсантов на славных традициях Военного института физической культуры.

### **Список литературы:**

1. Булатов А.С. История физической подготовки войск — Л.: ВДКИФК, 1978. — 191 с.

2. Голошапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие. — 3-е изд., стер. — М.: «Академия», 2005. — 312 с.

3. История физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах с момента возникновения древнерусского государства и до 1917 г. / Боцман О.С., Трапезников С.А., Пашута В.Л. и др.: коллект. монография: // Под ред. проф. В.Л. Пашута. — СПб.: МО РФ, ВИФК, 2019. — 262 с.

4. История и основы теории физической культуры: учеб. пособ./ под ред. В.В. Миронова, В.Г. Федорова. — СПб.: ВИФК, 2005. — 295 с.

5. История развития физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах России: сб. норм.-правовых актов. В 3 кн. – Кн. 1 / под ред. В.Л. Пашута. – СПб: МО РФ, ВИФК, 2018. – 244 с.

6. История развития физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах России: сб. норм.-правовых актов. В 3 кн. – Кн. 2 / под ред. В.Л. Пашута. – СПб: МО РФ, ВИФК, 2018. – 300 с.

7. История развития физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах России: сб. норм.-правовых актов. В 3 кн. – Кн. 3 / под ред. В.Л. Пашута. – СПб: МО РФ, ВИФК, 2018. – 307 с.

8. История развития физической культуры, физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах СССР в 1917 – 1934 гг. годах): сб. норм.-правовых актов: учеб. пособие. В 3 кн. Кн. 1. (1917 – 1934 гг.) / авт. колл.: В.В. Пашута, С.В. Лопатин, А.А. Поляков и др.: под ред. В.Л. Пашута. – СПб: МО РФ, ВИФК, 2019. – 719 с.

9. Оточкин В.В., Лопатин С.В., Пашута В.Л. Нормативное закрепление специальной направленности физической подготовки в артиллерии (исторические аспекты) // Война и оружие. Новые исследования и материалы. Труды Девятой Междунар. науч.-практ. конф. 15 - 17 мая 2019 г. - Ч. II. – СПб.: ВИМАИВиВС, 2019. – С. 213 – 218.

#### **List of references:**

1. Bulatov A.S. History of physical training in the Armed Forces. – Leningrad: МИПТ, 1978. 191p.

2. Goloschapov B.R. History of development of physical culture and sports - М.: Academy, 2005. 312 p.

3. History of physical training and sports in the Armed Forces from the beginning of the ancient Russian state to 1917 / Botsman O.S., Trapeznikov S.A., Pashuta V.L., etc.: collective monograph: // Under red. prof. V.L. Pashuta. - St. Petersburg: Russian MoD, МИПТ, 2019. 262 p.

4. History and fundamentals of the theory of physical culture. // Under red. Mironov V.V., Fedorov V.G. - SPb: МИПТ, 2005. – 295 p.

5. History of development of physical training and sports in the Armed Forces of Russia: collection of norms.-legal act.: study. stipend. In 3 books. Book. 1. / author's collective: V. V. Pashuta, S. V. Lopatin, A. A. Poyarkov, etc.: ed. - SPb: Russian MoD, МИПТ, 2018. 244 p.

6. History of development of physical training and sports in the Armed Forces of Russia: collection of norms.-legal act.: study. stipend. In 3 b. B. 2. / author's collective: V. V. Pashuta, S. V. Lopatin, A. A. Poyarkov, etc.: ed. - SPb: Russian MoD, MIPT, 2018. 300 p.

7. History of development of physical training and sports in the Armed Forces of Russia: collection of norms.-legal act.: study. stipend. In 3 b. B. 3. / author's collective: V. V. Pashuta, S. V. Lopatin, A. A. Poyarkov, etc.: ed. - SPb: Russian MoD, MIPT, 2018. 307 p.

8. History of development of physical culture, physical training and sports in the Armed Forces of the USSR in 1917-1934 ): collection of norms.- legal acts: study. stipend. In 3 b. B. 1. (1917-1934) / author's collective: V. V. Pashuta, S. V. Lopatin, A. A. Poyarkov, etc.: ed. - SPb: Russian MoD, MIPT, 2019. 719 p.

9. Otochkin V. V., Lopatin S. V., Pashuta V.L. Normative consolidation of special orientation of physical training in artillery: historical aspects // War and weapons. New research and materials. Proc. of the Ninth international scien. and pract. conf. May 15-17, 2019. – P. II. - St.Pb.: MHMoAEaCT, 2019. Pp. 213-218.

## НАРРАТИВНЫЕ ПОДХОДЫ К УПРАВЛЕНИЮ РИСКАМИ ПАНДЕМИИ SARS-COV-2 СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Григорьев В.И.

Санкт-Петербургский государственный экономический  
университет, Санкт-Петербург

**Аннотация:** целью исследования является апробация нарративных подходов к защите студентов от влияния фактора пандемии SARS-CoV-2. Приоритетной задачей является перенастройка образовательных траекторий, модульной системы, проектного управления на исключение рисков срыва надежности учебной деятельности. По опроснику «Качество жизни» – sf-36 оценивалась воздействие пандемии на здоровье 620 студентов в возрасте  $18,1 \pm 0,4$  лет. Оценка эффективности разработанных подходов дана в границах компетенций ФГОС ВО3++ по шкалам «когнитивность», «лестница достижений», «окно возможностей». Доказано, что концентрация технологических ресурсов, сосредоточенная на формирование устойчивости студентов к биоэнергетическому кризису, является эффективным фактором управления рисками пандемии.

**Ключевые слова:** гипокинезия, интерактивная модель, кризис, локдаун, стратегия, флуктуации.

## NARRATIVE APPROACHES TO SARS-COV-2 PANDEMIC RISKS MANAGEMENT BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Grigorev V.I.

St. Petersburg State University of Economics, St. Petersburg

**Abstract:** the purpose of the research is approbation of narrative approaches to students protection from SARS-CoV-2 pandemic factor influence. The priority task is to reconfigure educational trajectories, modular system, project management to eliminate the risks of disrupting the reliability of educational activities. According to the questionnaire

“The quality of life” – sf-36, the impact of the pandemic on the health of 620 students aged  $18,1 \pm 0,4$  years was assessed. Evaluation of the effectiveness of the developed approaches is given within the competences of the Federal State Educational Standard of Higher Education 3 ++ on the scales “cognitive”, “ladder of achievements”, “window of opportunities”. It has been proved that the concentration of technological resources, focused on the formation of students’ resilience to the bioenergy crisis, is an effective factor in managing the pandemic risks.

**Keywords:** hypokinesia, interactive model, crisis, lockdown, strategy, fluctuations.

Дискурс кросскультурной интеграции, сосредоточенный на комплексную защиту студентов от пандемии SARS-CoV-2, получает позитивную коннотация в экспертном сообществе. Предполагалось, что реализация компенсаторного функционала физической культуры на платформе «Стратегия – 30» [1], обеспечит комплексную индивидуальную защиту здоровья студентов, рост сущностных сил и жизненной активности. Заданный вектор поиска определил логику конструирования нарративных подходов, расширяющих диапазон возможностей физической культуры в формировании устойчивости студентов к флуктуациям пандемии. Методологический базис исследования опирается на концепцию нестабильности экосистемы VUCA (У. Беннис, Б. Нанус), теорию массовых коммуникаций (М. Кастельс), концепцию онлайн-образования «Образование 4.0».

**Методика и организация исследования.** В программе наблюдений, наряду с мета-анализом образовательных порталов, интернет-сайтов и методической литературы, использована технология фокус-групп исследования. Изучена аналитика, публикации экспертных форумов и контент интернет-сайтов, на основе которых разработаны нарративные подходы. Мониторинг здоровья 620 студентов в возрасте  $18,1 \pm 0,4$  лет проводился по шкалам «Качество жизни» – sf-36 [4]. Исследование сосредоточено на разработке, идентификации и оценке методов управления рисками пандемии SARS-CoV-2 с использованием ресурсов платформы «Стратегия – 30».

Ключевая задача исследования – свести к минимуму деструк-

тивные изменения, вызванные тектоническими сдвигами пандемии в отрасли. В результате технической экспертизы ресурсов физической культуры синтезирована кластерная модель, максимально аффилированная к решению задач «Стратегии – 30». Резистентность к нагрузкам определялась по репликаторам PWC170, МОК, СОК, ЧСС, АД, длительности сердечного цикла R-R, ИНМ общего обмена веществ (ООВ). По показателям зрительно-моторных реакций ВОД, РДО, SAN, T-тmax оценивалась динамика изменения психомоторного состояния и общей alertности. По антропометрическим показателям обхватов в области груди, плеча, талии, бедра, голени определялась постуральные преобразования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате полевых исследований выделены факторы «слабого звена» подготовленности (А. Богданов). Локдаун SARS-CoV-2, меняя стиль жизни студентов, порождает рецессию традиционных видов и форм физической культуры [3]. В весеннюю фазу пандемии выявлена специфичная условиям гиподинамии вариабельность изменения центральных, двигательных и вегетативных функций. Самый разрушительный фактор, в оценках 81% студентов, – вынужденная гиподинамия (GD\_S), экстремально влияющая на психофизическое здоровье (PS\_S), коммуникации (K\_S) и жизненную стратегию (SA\_S) (-0,702). В числе нарушений на первый план выдвигаются нарушения дыхательных (DF\_S) и гемодинамических функций (GF\_S), проявление ситуационных депрессий SD\_S и рост конфликтной напряженности KN\_S (-0,640).

Итоги первой фазы пандемии выражены в избыточной стресс-реакции студентов на риск заражения вирусом [2]. Как следствие «сбитой фокусировки», повышающего напряженность, падение alertности и адаптационных возможностей (-0,631). Зафиксированное по шкале «физическое здоровье» (SD\_S) снижение качества жизни KY\_S (+0,591) у 72% респондентов коррелирует с сокращением фоновой двигательной активности (DA\_S) до 3,5-4,1 тыс. локомоций (1,0-1,1 час) и соответственно, суточных энергозатрат 2512-2630 ккал – как следствие экзистенциального компромисса. Научный интерес представляет зафиксированный нижний уровень работоспособности PWC170 (13,0-14,2 кгм/мин/кг), продиктованный

дефицитом двигательной активности (ДА). Ситуация усугубляется сохранением фактора неопределенности, негативно влияющего на физическую работоспособность (FR\_S) и уровень соматического здоровья (SD\_S). Наиболее показательным является ухудшение результатов в беге на 100 м – на 10,6% (0,677), подтягивании из виса на перекладине – на 6,8% (–0,541) и сгибании рук в упоре лежа – на 6,1% (–0,504) [2]. Очевидна острая потребность к минимизации рисков в условиях диктатуры пандемии. Обращение к онлайн-занятиям – дополнительный рычаг повышения качества жизни в условиях «ослабленных связей» интернет-пространства.

Снижение оценок «удовлетворенность жизнью» до  $17,2 \pm 0,1$  балла коррелирует с ростом психофизического напряжения PN\_S (–0,537) и снижением социальной активности SA\_S (–0,431). Этот процесс указывает на глубинные изменения коллективной психологии студенчества, обусловленные системным сбоем в трансформации компенсаторного функционала дисциплины (KF\_D) в сегментах здоровьесбережения ST\_D (+0,672) и экономического стимулирования FT-D (+0,608). Полученные результаты дополняют исследования связи между ростом энтропии SARS-CoV-2, структурно-энергетическим дефицитом и десинхронизацией функциональных ритмов активности [3]. Психосемантический характер этих связей указывает на приоритетность личностного развития субъекта культурных и социальных отношений. Поэтому навигация подготовки сосредоточена на коррекцию дефицитарного ресурса – увеличение объёма и энергетической напряженности занятий.

По итогам дискриминантного анализа 72 агрегированных переменных разработана программа выхода из кризиса, отвечающая стандартам безопасности [5]. Она предусматривает пошаговое овладение контентом пяти модулей, сфокусированных на защиту студентов от непредсказуемых ситуаций, вызванных локдауном SARS-CoV-2.

Функционал 8-ми недельного модуля «Компенсаторно-реабилитационная платформа» транслирует технологии лайф-менеджмента, повышающие мышечную и сердечно-сосудистую адаптацию к росту нагрузки в первую фазу пандемии. Главный ресурс модуля заключается в реализации возможностей достижения поставленной

цели при ограниченных ресурсах. Его внутренние стимулы нацелены на активизацию энергопродуцирующей системы — основы устойчивости к гиподинамии. Они обрастают интерпретациями, меняющими представление о жизненных стандартах студенческой молодежи.

На платформе модуля реализуются императивы целостности обучения и тренировки, оперативно вносятся коррективы в операционный состав и траектории физического развития. Инструменты «feedback» обеспечивают быструю реакцию на качественные сдвиги адаптационных процессов по «слабым сигналам» изменения ритма функциональных систем (+0,653). Благодаря модуляции нагрузки по времени выполнения упражнений, амплитуде, числу повторений, интервалам отдыха и мощности задается скорость развертывания функциональных резервов и аэробного метаболизма. В частности, концентрация аэробных нагрузок в диапазоне 45–50% МПК, ЧСС 130–150 уд/мин. обеспечивает синхронизацию ритмических функций систем в границах «оптимума эффективности» (0,609) [2]. Позитивный отклик вызывает предоставление студентам расширенных полномочий в построении самостоятельных занятий, соразмерных запросу ( $32,7 \pm 0,1$ ). На валидность модуля в достижении синергетического эффекта указывает рост адаптационных резервов, поструральных и функциональных преобразований, общего тонуса SAN с  $4,1 \pm 0,02$  до  $6,5 \pm 0,01$  балла и ЖЕЛ до  $3,1 \pm 0,2$  л (+0,602).

Актив 10-ти недельного модуля «*Измени свое тело*» — это микс разных форматов, сконцентрированных на улучшение параметров энергетического гомеостаза. Прорывные возможности гибридного формата подготовки, включающего инструменты гибкого обучения (вебинары, видеокурсы, кейсы), просматриваются в создании регуляторной среды, снижающей негативный эффект макрофлуктуаций пандемии. Имплементация задач модуля по преодолению последствий пандемии, запускает несколько траекторий подготовки студентов. Его контент сфокусирован на мобилизацию стимулов развития, максимально ориентированных на результат.

Нарративный проект реализуется по запросам целевой аудитории на улучшение биометрических параметров моторики и телосложения. В его базовой конфигурации просматривается предметная

модальность элективной физической культуры, повышающая эффективность подготовки. Предусматривает диверсификацию средств, методов и организационных форм занятий – как наиболее перспективный инструмент повышения эффективности педагогического менеджмента. Контент модуля сосредоточен на агрегации дескрипторов элективных занятий (двигательного состава и структуры движений), формирующих маршруты овладения компетенциями ФГОС ВО 3++ (+825). Драйвером развития выступает геймификация подготовки, включающая интерактивы «Body & Mind», стретчинг, пилатес, Discorobics (31,1±0,1).

Полученные результаты дополняют «Стратегию – 30» в разделе «Анализ текущего состояния развития физической культуры и спорта в Российской Федерации». Релевантные платформе прогнозные модели по реализации задач в новых условиях (WP\_III) опираются на панели индикаторов, отражающих переход вузов на более низкую траекторию развития.

Императивное требование – внедрение опережающей технологии, повышающей устойчивость к пандемии. Предикативность модуля «Физкультура – для всех» (12 недель) проявляется в достижении докризисного уровня активности, сопряженная с диверсификацией средств на кросс-тренингах. Антропоцентрическая экстрема подготовки ориентирована на преодоление стохастической волатильности управления за счет проектирования моторного потенциала, постуральных и функциональных преобразований. Параметрическая регуляция нагрузок на кросс-тренингах приводит к росту метаболизирующей массы тела, улучшению результатов в становой тяге на 14%, кистевой динамометрии Dmax на 20%, подтягивании из виса на 16% (+0,621). В его базовой конфигурации реализуются принципы диссипативной самоорганизации системы (К. Майнцер). Нагрузочные фазы кейсов сосредоточены на акцентированное развитие разных мышечных групп, избирательную проработку проблемных сегментов тела, повышение работоспособности (PWC170), улучшение гемодинамики и энергетического обмена (+0,511). Глубина тренировочного воздействия возрастает благодаря амплитудно-частотной модуляции нагрузки в резонансном режиме (+0,472). Тогда управление качеством подготовки переходит

от традиционного управления результатами занятий к управлению самим процессом. Обеспечиваются выстроенные по приоритетам возможности для повышения эффективности дисциплины в целом.

Генерализующий дискурс по повышению безопасности и стандартов жизни представлен разделом: «*Приоритетные направления и области развития сферы физической культуры и спорта*» (PN\_V). Динамика мобилизационного развития обусловлена структурными реформами SR\_V (+0,572), обновлением нормативно-правовой базы PB\_V (+0,501), переходом на профстандарты PS\_V (+0,464) и цифровые кейсы обучения ZK\_O (+0,413). Имплементация задач, связанных с выходом из пандемии SARS-CoV-2 на 12-недельном модуле «*Спорт – норма жизни*», запускает несколько траекторий подготовки студентов. Модуль сфокусирован на мобилизацию стимулов развития, максимально ориентированных на результат. В его базовой конфигурации просматривается предметная модальность элективной физической культуры, повышающая возможность комбинирования аффилированных ресурсов в процессе индивидуализации физической подготовки. Выделяет процесс диверсификации средств, методов и организационных форм занятий – как наиболее перспективный инструмент повышения эффективности педагогического менеджмента. Предикатом редуцированного по числу составляющих выступает оценка эффективности реализации ресурсов, пропорциональная затратам времени.

**Выводы.** Обсуждаемая в статье конструктивность нарративных подходов, трансформирующая контент физической культуры в условиях пандемии, выстраивается в контексте мировых трендов. Проявляемая синергия формирует новую сущность физической культуры, ориентированную на увеличение человеческого, социального и физического капитала.

В научной универсальности антикризисной модели просматривается имманентность решения методических вопросов, связанных с концентрацией ресурсов, обеспечивающих формирование устойчивости к росту энтропии SARS-CoV-2. Нарративные подходы улучшают базисные характеристики управления: обеспечивают рост адаптивности, динамичности, вариативности, целостности и преемственности. Позволяют видеть стохастическую природу

формирования устойчивости студентов к влиянию пандемии. Задают новый импульс развития элективной физической культуры в вузах. Структурная сегментация средств в модулях оплачивается снижением степени риска ожирения студентов, поддержания метаболического здоровья и когнитивных возможностей.

### **Список литературы:**

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года. – URL: <https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030> (дата обращения: 20.11.2020).

2. Григорьев В.И. Гибридный формат занятий физической культурой студентов в условиях пандемии SARS-CoV-2 // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции 30 октября 2020 г. Саратов. – Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2020. – С. 50–54.

3. Лубышева Л.И. Философские этюды к современному пониманию физической культуры и спорта // Физическая культура и здоровье молодежи: XVI Всероссийская научно-практическая конференция, 27 марта 2020 г. – Санкт-Петербург : СПбГУП, 2020. – С. 15–17.

4. Опросник «Качество жизни» – sf-36. – URL: [https://massage-sport.ru/sf\\_36](https://massage-sport.ru/sf_36) (дата обращения: 21.11.2020).

5. Рекомендации по профилактике коронавирусной инфекции (COVID– 19) в учреждениях физической культуры и спорта. – Режим доступа: URL: [http://www.rekomendacii-rpn-ot-04.06.2020-basseyun\\_-fitnes](http://www.rekomendacii-rpn-ot-04.06.2020-basseyun_-fitnes). (дата обращения: 20.10.2020).

### **List of references:**

1. Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation until 2030 [Electronic resource]. – URL: <https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030> (accessed: 20.11.2020).

2. Grigorev V.I. Hybrid format of students physical training in conditions of SARS-CoV-2 pandemic // Relevant issues of physical education of youth and student sports: collection of proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference, 30 October 2020 Saratov. – Saratov: Publishing House «Saratovsky Istochnik», 2020. – p.p. 50–54.

3. Lubysheva L.I. Philosophical studies for the modern understanding of physical culture and sports // Physical culture and health of youth: XVI All-Russian Scientific and Practical Conference, 27 March 2020. – St. Petersburg: Saint Petersburg University of the Humanities and Social Sciences, 2020. – p.p.15-17.

4. Questionnaire “The quality of life” – sf-36. [Electronic resource]. – URL: [https://massage-sport.ru/sf\\_36](https://massage-sport.ru/sf_36) (accessed: 21.11.2020).

5. Recommendations for the prevention of coronavirus infection (COVID–19) in institutions of physical culture and sports. [Electronic resource]. – URL: [http://www.rekomendacii-rpn-ot-04.06.2020-basseyny\\_-fitnes](http://www.rekomendacii-rpn-ot-04.06.2020-basseyny_-fitnes) (accessed: 20.10.2020).

## ЛЕТОПИСЬ СПОРТА В ПЕРИОД БЛОКАДЫ ЛЕНИНГРАДА

Новикова Н.И.

Санкт-Петербургский государственный университет,  
Санкт-Петербург

**Аннотация:** Исследование посвящено изучению спорта в период Великой Отечественной войны, проекту Общественного движения спортивных волонтеров Санкт-Петербурга студентов-спортсменов КФКиСЭТ СПбГУ «Летопись спорта в блокадном Ленинграде».

Автор предлагает разработать инновационные образовательные траектории обучающихся ссузов и вузов в рамках аудиторных и семинарских занятий, которые будут способствовать осмыслению истории спорта в форс-мажорных условиях и воспитанию гражданской ответственности молодого поколения сегодня.

**Ключевые слова:** история спорта Ленинграда, спортивные волонтеры, студенческое научное общество, образовательные траектории.

## CHRONICLE OF SPORTS DURING THE SIEGE OF LENINGRAD

Novikova N.I.

Saint Petersburg State University, Saint Petersburg

**Abstract:** The research is devoted to the study of sports during the Great Patriotic War, the project of the Public Movement of sports volunteers of St. Petersburg students-athletes of KFKiSET St. Petersburg State University "Chronicle of sports in the siege of Leningrad".

The author proposes to develop innovative educational trajectories of students of secondary schools and universities within the framework of classroom and seminar classes, which will contribute to understanding the history of sports in force majeure conditions and educating the citizenship of the younger generation today.

**Keywords:** history of sports in Leningrad, sports volunteers, student scientific society, educational trajectories.

«Из событий минувших дней нужно извлекать уроки для решения современных задач, для того чтобы посмотреть немного вперёд: на ближайшую, среднесрочную, отдалённую перспективу».

Президент России В.В.Путин.  
Общероссийское историческое собрание. 22 июня 2016 г.

2020 - Год памяти и славы в России, и мы не могли не вспомнить суровые годы блокады Ленинграда и тех, кто отстоял город.

Цель нашего исследования –

формирование инновационных образовательных траекторий обучающихся на основе исследования спортивной деятельности в период блокады Ленинграда для современного осмысления истории спорта в форс-мажорных условиях и воспитания гражданственности студентов.

Задачи:

- изучить труды исследователей спорта, основанные на архивных данных, и провести встречи с участниками блокадных матчей или их потомками;

- организовать публикации в печатных СМИ и на Интернет-ресурсах, начать видеолетопись о спортсменах, которые были в годы блокады Ленинграда в рамках рубрики «Герои спорта – Герои Победы»;

- продолжить проект «Спортивно-историческое краеведение» в плане изучения истории спорта в период блокады Ленинграда;

- привлечь к изучению темы и ведению исследовательской работы обучающихся КФКиСЭТ СПбГУ (студенческое научное общество);

- подготовить предложения для включения итогов исследования в учебную программу дисциплины «Теория и история физической культуры» для специальности 49.02.01 «Физическая культура».

В Год памяти и славы в России говорилось немало о мужестве жителей Ленинграда, которые работали на заводах и обороняли город, но почти не вспоминали о спорте. Кроме, пожалуй, рассказа

о футбольном матче 1942 года, вокруг которого уже стали нарастать разные мифы.[2,3]

Учебная дисциплина «Теория и история физической культуры» для специальности 49.02.01 «Физическая культура» даёт осмысление всех направлений деятельности человека, т.к. история спорта накладывается на факты, происходившие в мире или в России в описываемый период.

Спорту в период Великой Отечественной войны обычно посвящают только одну пару программы курса, да и в учебниках описываются в основном события, связанные с воинами-спортсменами из столицы.

Наше личное знакомство с великими ленинградцами: хоккеистом В.А.Быстровым, Почетным гражданином Санкт-Петербурга, многоборцем, альпинистом М.М.Бобровым, Олимпийской чемпионкой по толканию ядра Г.И.Зыбиной, преподавателем Ленинградского университета, участницей теннисного блокадного матча Н.Б.Ветошниковой дало импульс к началу модернизации содержания исторического модуля дисциплины в контексте истории спорта блокадного Ленинграда.[7]

Трагический фон, на котором развивалась спортивная деятельность в осажденном городе на Неве, представил нам недавно в документальном материале о действительном положении города коллега К.А.Болдовский.[1]

Мы благодарим петербургских историков спорта, журналистов, которые помогли нам сформировать летопись спорта в период блокады Ленинграда (1941-1944). Это С.И.Таратынов (серия публикаций о блокадном спорте в альманахе «Олимпийская панорама» и в газете «Санкт-Петербургские ведомости»), М.А.Григорьев (исторические эссе в газете «Петербургский дневник»), А.В.Рогаткин и А.А.Напреенков (многочисленные статьи в газете «Пенальти» и биографические сборники). А. Р. Кентлер и В. З. Файбисович подготовили к юбилею Победы книгу «Забвенья нет. Шахматы в блокадном Ленинграде». А.Л.Дунаевский оказал содействие в описании подлинной истории футбольных блокадных матчей. Исследователь спорта Ю.П.Лукосяк предоставил нам монографии об истории спорта России и Санкт-Петербурга, высту-

пил соавтором нашего фильма «Блокадный центр спорта», провел on-line встречу со студентами КФКиСЭТ СПбГУ. И.Б.Ровках и В.В.Панфилов (статьи по истории спорта в газете «Вечерний Санкт-Петербург» и фоторепортажи с чествований героев войны-спортсменов) регулярно встречались со студентами и рассказывали о своих исторических находках. **Историк искусства и** спортивной архитектуры Д.В.Козлов в своих изысканиях представил нам биографию архитектора стадиона им. С.М.Кирова А.С.Никольского, вехи строительства спортивных стадионов.[5,6,8]

Мы благодарим директора Государственного мемориального музея обороны и блокады Ленинграда Е.В.Лезик за предоставленную монографию «Музей Ленинградской Победы». [7]

Вторым направлением нашей работы стало привлечение к исследовательской миссии студентов КФКиСЭТ Санкт-Петербургского государственного университета, членов студенческого научного общества.[9]

Месяцы изоляция отчасти «помогли» молодежи собрать нужный материал и преобразовать его на практических занятиях в рамках учебных программ дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» (исторический модуль) для специальности 49.02.01 «Физическая культура» в цикл презентаций для аудиторий разного возраста.

Так сформировался проект Общественного движения спортивных волонтеров Санкт-Петербурга «Летопись спорта в период блокады Ленинграда» (автор идеи – Нина Новикова).

Формирование науки о физическом воспитании в аспекте истории имеет тенденции к междисциплинарному исследованию, поскольку развивается в контексте специальных знаний по естественно-научным дисциплинам, психологии, политике, экономике, что позволяет молодым исследователям накапливать новые профессиональные компетенции. В контексте темы «Летопись спорта в период блокады Ленинграда» происходит структурирование совокупности мировоззренческих взглядов молодого поколения, когда более здраво оцениваются многие текущие политические и спортивные события. Критерии истинности исторических знаний в объеме возможного абстрагирования от политической и сиюминутной конъюнктуры складываются

именно через решение социально значимой обусловленности познания конкретных событий.

Нельзя отрицать вклад наших предшественников в развитие науки о физической культуре и спорте, но преемственность в исторической методологии может сохраниться только путем ее постоянного развития.

Неравнодушная общественная позиция исследователей, в нашем случае членов студенческого научного общества, понимаемая ими современная ситуация в мире спорта, проецируется в прошлое и дает поистине синергетический эффект. Мы допускаем возможность объективного исторического познания спорта в блокаду Ленинграда.[9]

Спорт может помочь выжить в самом прямом смысле этого слова и в период суровой военной години, и в дни мировой эпидемиологической ситуации. Раскрывая обстоятельства ведения блокадного спорта, мы даем исторические аналогии для деятельности современного спортсмена.

По итогам нашего исследования сложилась вот такая краткая хроника спортивной деятельности в период блокады Ленинграда.[10,11]

22 июня 1941 года на стадионе им. В.И.Ленина (ныне “Петровский”) должны были пройти сразу два футбольных матча чемпионата СССР: «Спартак» (Ленинград) — «Спартак» (Москва) и «Зенит» — «Спартак» (Харьков), на стадионе “Динамо” - соревнования по легкой атлетике с участием прибалтийских спортсменов, на р. Невке - гребные соревнования, на Петергофском шоссе - велогонка. Но на долгие годы пришла война.

Большинство ленинградских спортсменов ушло на фронт, более четырехсот вступили в ряды народного ополчения, оставшиеся в блокадном городе готовили боевые резервы. Пловцы обучали воинов плаванию и организации переправ на плотках и подручных средствах. Специалисты по пулевой стрельбе работали в снайперских школах. Яхтсмены стали незаменимыми помощниками в десантных операциях. Партизанские отряды лыжников умело сражались в тылу врага.

Великая женщина блокадного Ленинграда Мария Минина, многократная чемпионка СССР по лыжным и велосипедным гонкам,

мастера спорта СССР по 6 видам спорта, участница движения «спортсменов-тысячников», что вели военно-прикладную подготовку. Мария обучила более 3000 бойцов, участвуя еще и в соревнованиях. В рассказе о ней помогли коллеги из Петрозаводска, где родилась Минина.[7]

Первым соревнованием в городе стал шахматный матч 13 ноября 1941 года. Затем были баскетбольные и теннисные соревнования, лыжные гонки и другие многочисленные состязания и спортивные праздники. [3]

В мае 1943 года прошла эстафета: старт был на Дворцовой пл., далее спортсмены бежали по Невскому, передали эстафету (планшетку) бегунам в противогазных костюмах, их сменяли велосипедисты, мотоциклисты, затем следовали другие военизированные этапы. Снаряды рвались на пути физкультурников, которые останавливались на секунды и снова продолжали бег. Последним этапом эстафеты была полоса препятствий. [10]

Первый Олимпийский чемпион от России 1908 года Н.А.Панин-Коломенкин стал инструктором Всеобуча, учил борьбе, рукопашному бою, стрельбе, бегу, штыковому бою. После эвакуации на Большую землю продолжил обучение воинов и написание учебных пособий.

Архитектор уникального стадиона им. С.М.Кирова А.С.Никольский первую зиму 1941-го провел в Ленинграде, где вёл иллюстрированный дневник, рисовал улицы, убежища, людей, занимался проектом стадиона и парка даже во время бомбежек. 22 января 1942 года Никольский пишет: «Сдавать город нельзя: лучше умереть, чем сдать. Я твердо верю в скорое снятие осады и начал думать о проекте триумфальных арок для встречи Героев - войск, освободивших Ленинград.» [8]

Конечно, это не полный рассказ о спорте в блокаду Ленинграда...  
Накопленный багаж знаний мы начали презентовать.

С мая 2020 года представлены авторские исследования о спорте времен войны на Интернет-ресурсах Движения (<https://museum-sport.spb.ru/>; <https://vk.com/antimuseumofthesport>). В рубрике «Герои спорта – Герои Победы» с оптимистичным хэштегом #спортРоссиижив рассказы о детях блокады Галине Зыбиной и Юрии

Тюкалове, что стали затем Олимпийскими чемпионами, хоккеисте-тренере Валентине Быстрове.

Мы рассказали о знаменитых ленинградцах: тренере-легкоатлете В.И.Алексееве (имя его носит комплекс в Санкт-Петербурге), футболисте, комментаторе В.С.Набутове и многих-многих других героях спорта.

С исследователем спорта Ю.П.Лукосяком, студентами-динамовцами Антоном Соболевым и Павлом Сергеевым мы перелистали героическую страницу спорта на стадионе «Динамо», где работал военно-учебный пункт спортивной подготовки воинов. По итогам встречи РИА-ФАН был выпущен фильм «Блокадный центр спорта» (автор сценария Н.Новикова).

В Российской национальной библиотеке 22 июня на круглом столе "Сила духа. Блокадный футбол и спорт в годы войны. Правда истории." с участием ведущих историков спорта мы рассказали о нашем исследовании.

А затем был XIX форум «Социальный Петербург 2.0: формула роста». Третий год подряд идут наши публичные защиты: проект музея спорта (2018), «Спортивно-историческое краеведение» (2019). В 2020 году мы представили «Летопись спорта в блокадном Ленинграде». Студенты провели исследовательскую работу по поиску дополнительных фактов о спорте в блокаду Ленинграда, проявили креативность при подготовке интерактивных игр, презентации и выступления на сцене. [9]

23 октября в Доме молодежи Санкт-Петербурга мы презентовали проект. Открыл презентацию театрализованный трогательный мирный танец «Синий платочек» (А.Федорова, Е.Сивак и В.Фролова), прерванный уходом на фронт народного ополчения (М.Петров и А.Соболев). На экране сменялись картины блокады, а студенты на сцене представляли свои исторические эссе (координатор проекта М.Проскурина, видеоряд – А.Амосова, волонтеры С. Рубцова, К.Терещенко, Л.Крылов), спортивные интерактивные зоны (футбол со зрителями - М.Петров и А.Соболев, шахматный клуб – С.Рубцова), выставку с рассказом о работе Общественного движения спортивных волонтеров Санкт-Петербурга за 12 лет (информационный стенд – А.Федорова и В.

Фролова, видеоряд – Е.Сивак). По своей инициативе А.Федорова и М.Петров изготовили макеты картонных шахмат – реплику шахмат времен блокады Ленинграда.

Новизна педагогических методов в рамках дисциплины «Теория и история физической культуры» для специальности 49.02.01 «Физическая культура» использовалась в 2019-2020 учебном году на занятиях со студентами КФКиСЭТ СПбГУ в форме делового сотрудничества, помощи и уважения между педагогом и обучающимися (кстати, будущими педагогами), что позволило студентам проявить свои способности в плане творческого мышления, саморазвития и самоконтроля на семинарах, а затем преобразовать полученные компетенции в конкретные проекты. [9]

Актуальная задача педагога - профессиональная подготовка и социальное воспитание конкурентноспособного ученика-личности с необходимым набором современных компетенций, что достигается путём внедрения в образовательный процесс методов проектирования, проблемного обучения, исследовательской работы и современных информационных технологий. Нам удалось это. Итог данного этапа исследования - проект дополнительного исторического модуля в рамках учебных программ дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» для специальности 49.02.01 «Физическая культура» под условным наименованием «Великая Отечественная война 1941-1945 гг. Физическая культура и спорт в период блокады Ленинграда.».

Также в рамках деятельности студенческого научного общества КФКиСЭТ СПбГУ сформирован проект патриотической образовательной программы для обучающихся средних и высших учебных заведений Санкт-Петербурга «Летопись спорта в период блокады Ленинграда» (дополнительный образовательный модуль), что студенты апробируют во время учебно-производственных практик текущего учебного года.

### **Список литературы:**

1. Блокада в решениях руководящих партийных органов Ленинграда, 1941-1944 гг. : постановления бюро ленинградских горкома и обкома ВКП(б), стенограммы заседаний / Санкт-Петербургский

государственный университет ; составители: К. А. Болдовский (отв. составитель) и др. Июнь 1941 г. - март 1942 г.- 2019.

2. Дунаевский А.Л., Румянцев С.А. Блокадный футбол. История легендарных матчей. Изд-во Т8, Санкт-Петербург, 2020ю - 110 с.

3. Дунаевский А.Л. Первый блокадный матч. Издательство ИП Князев. Санкт-Петербург.— 2018. - 573 с.

4. Кентлер А.Р., Файбисович В.З. Забвенья нет. Шахматы в блокаде Ленинграда. Изд-во Коста. Санкт-Петербург. — 2019. - 174 с.

5. Козлов Д.В.Стадионы Ленинграда. 1920-1950-е гг. История и архитектура.

Изд-во Европейского университета в Санкт-Петербурге. — 2018. 128 с

6. Козлов Д.В. Александр Никольский и архитектура стадионов. Изд-во Коло. Санкт-Петербург. — 2019.- 176 с.

7. Музей Ленинградской Победы / Комитет по культуре Санкт-Петербурга ; под редакцией Ю. Л. Буяновой ; сбор архивных материалов: С. В. Костышина [и др.]. - Санкт-Петербург : Государственный мемориальный музей обороны и блокады Ленинграда, 2019. — 271 с.

8. Никольский А. С. Ленинградский альбом: рисунки, гравюры, проекты военных лет / А. С. Никольский ; сост. О. Н. Смелков. -Ленинград : Искусство, 1984. - 252 с.: ил.

9. Новикова Н. И. Организация спортивно-исторического краеведения в процессе изучения студентами дисциплины «Теория и история физической культуры»// Физическая культура и спорт в системе образования, инновации и перспективы развития: сб.материалов . Всеросс.научн.-практ.конф. - Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, 2020. — С. 127-133.

10. Спортивный подвиг несломленного Ленинграда [Электронный ресурс]. - Электрон. дан. — сайт Минобороны России, 2014 - URL : [https://function.mil.ru/news\\_page/world/more.htm?id=11893908%40egNews](https://function.mil.ru/news_page/world/more.htm?id=11893908%40egNews)

11. Энциклопедия "Великая Отечественная война 1941-1945" . Физическая культура и спорт [Электронный ресурс].- Электрон. дан. — 1985 -URL: <http://history.niv.ru/doc/encyclopedia/vov/articles/188/fizicheskaya-kultura-i-sport.htm>

### **List of literature:**

1. The blockade in the decisions of the leading party bodies of Leningrad, 1941-1944: resolutions of the Bureau of the Leningrad City Committee and the Regional Committee of the CPSU (b), transcripts of meetings / St. Petersburg State University; compiled by K. A. Boldovsky (editor-in-chief), etc. June 1941 - March 1942-2019.
2. Dunaevsky A. L., Rumyantsev S. A. Blockade football. The history of legendary matches. T8 Publishing House, Saint Petersburg, 2020y-110 p.
3. Dunaevsky A. L. The first blockade match. Publishing house IP Knyazev. Saint-Petersburg. - 2018. - 573 p.
4. Kentler A. R., Faibisovich V. Z. Oblivion no. Chess in besieged Leningrad. Costa Publishing House. Saint-Petersburg. - 2019. - 174 p.
5. Kozlov D. V. Stadiums of Leningrad. 1920s-1950s History and architecture. Publishing House of the European University in St. Petersburg. - 2018. 128 s
6. Kozlov D. V. Alexander Nikolsky and the architecture of stadiums. Kolo Publishing House. Saint-Petersburg. - 2019. - 176 p.
7. Museum of the Leningrad Victory / Committee on Culture of St. Petersburg; edited by Yu. L. Buyanova; collection of archival materials: S. V. Kostyshina [et al.]. - St. Petersburg: State Memorial Museum of Defense and Siege of Leningrad, 2019. - 271 p.
8. Nikolsky A. S. Leningrad album: drawings, engravings, projects of the war years / A. S. Nikolsky; comp. O. N. Smelkov. - Leningrad: Iskusstvo, 1984. - 252 p.: ill.
9. Novikova N. I. The organization of sports and historical local lore in the process of studying by students of the discipline "Theory and history of physical culture" / / Physical culture and sport in the education system, innovations and prospects of development: collection of materials . All-Russian.scientific.- practical conference-St. Petersburg State University, St. Petersburg, 2020. - p. 127-133.
10. Sports feat of unbroken Leningrad[Electronic resource]. - Electron. dan. - website of the Russian Ministry of Defense, 2014-URL : [https://function.mil.ru/news\\_page/world/more.htm?id=11893908%40egNews](https://function.mil.ru/news_page/world/more.htm?id=11893908%40egNews)
11. Encyclopedia "The Great Patriotic War of 1941-1945". Physical culture and sport [Electronic resource].- Electron. dan - - 1985-URL: <http://history.niv.ru/doc/encyclopedia/vov/articles/188/fizicheskaya-kultura-i-sport.htm>



## **2.ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**



## **ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ**

**Кольцова М.П., Сунгурова А.В., Фролович В.В., Варенцова И.А.  
Северный (Арктический) федеральный университет имени  
М.В. Ломоносова, г. Архангельск**

**Аннотация:** в данной статье представлена методика обучения плаванию лиц с ДЦП, которая имеет следующие особенности: обучение проводится на мелкой части, с использованием ручной поддержки, детально проводится обучение дыханию, применялось чередование этапов освоения движений и согласования их в единый двигательный акт. Адаптивная физическая культура позволяет удовлетворять потребности детей с ДЦП в двигательной активности, оптимизировать психофизическое состояние и обеспечить сенсорную, умственную и моторную дееспособность, которая необходима для нормальной жизнедеятельности и учёбы.

Участник эксперимента научился передвигаться в воде в разных направлениях с различной скоростью, овладел элементами движений плавания «ноги кроль на груди» и «ноги кроль на спине». Появилась ритмичность и согласованность движений. Ребенок научился задерживать дыхание. Расширились двигательные возможности ребенка.

**Ключевые слова:** заболевание, плавание, обучение, детский церебральный паралич.

## **LEARNING TO SWIMMING CHILDREN WITH CHILDREN'S CEREBRAL PARALYCH**

**Koltsova M.P., Sungurova A.V., Frolovich V.V., Varentsova I.A.  
Northern (Arctic) federal University named after  
M.V. Lomonosov, Arkhangelsk**

**Abstract:** this article presents a method of teaching swimming to persons with cerebral palsy, which has the following features: training is carried out on a small part, using manual support, breathing training is

carried out in detail, alternating stages of mastering movements and coordinating them into a single motor act were used. Adaptive physical culture allows to meet the needs of children with cerebral palsy in motor activity, optimize the psychophysical state and provide sensory, mental and motor capacity, which is necessary for normal life and study.

The participant of the experiment learned to move in the water in different directions at different speeds, mastered the elements of swimming movements «legs crawl on the chest» and «legs crawl on the back». There was a rhythm and consistency of movements. The child learned to hold his breath. The child's motor capabilities expanded

**Keywords:** illness, swimming, training, cerebral palsy.

Детский церебральный паралич (ДЦП) - это термин, используемый для обозначения группы непрогрессирующих поражений двигательных отделов, вызванных повреждением ЦНС, произошедшим в антенатальном, интранатальном или неонатальном периоде. Двигательные нарушения, характерные для ДЦП, часто сопровождаются мыслительными, речевыми, вегетативными расстройствами. Формы ДЦП по Медицинской классификации болезней (МКБ-10): G80 - Церебральные параличи, G81- Гемиплегия, G82 - Параплегия и тетраплегия, G83 - другие паралитические синдромы [1].

Сопутствующие заболевания: интеллектуальные/познавательные нарушения и нарушения поведения (формируется в следствие органического поражения головного мозга, ограничение движений, контактов, социальная дезадаптация. Наблюдается нарушение внимания, мышления, снижение памяти. Заметна повышенная истощаемость нервной системы, возбудимость нервных процессов),эпилепсия и другие пароксизмальные расстройства (возникают в ответ на различные раздражители), нарушения зрения и слуха, нарушения речи (дизартрия) и питания, деформации (из-за отсутствия формирования установочных рефлексов быстро развиваются кифосколиозы, деформации стоп, дисплазия тазобедренных суставов), контрактуры, нарушение вегетативной нервной системы (наблюдается снижение аппетита, расстройства сна, беспокойства, периодического повышения температуры, жажды, запоров или поносов, повышенного потоотделения, нарушения имму-

нологической реактивности). Дети, страдающие ДЦП, имеют статистически значимо меньшие показатели роста, массы тела и окружности головы по сравнению со здоровыми сверстниками. Наблюдается отставание в физическом развитии. Чаще встречается дисгармоничность развития. Дети с ДЦП относятся к группе риска адаптационных реакций [5].

При спастической диплегии отмечается тетрапарез (нижние конечности поражены больше, чем верхние). Резко повышен тонус мышц конечностей, тела, языка, высокие сухожильные рефлексy, усилены тонические рефлексy, наблюдаются патологические установки и деформации конечностей, формируется спастическая походка с перекрестом, при этом ходят самостоятельно только половина больных, с опорой – 30%, остальные передвигаются в коляске [4].

При работе с детьми необходимо учитывать возраст, а также форму и степень тяжести ДЦП. Адаптивная физическая культура позволяет удовлетворять потребности детей с ДЦП в двигательной активности, оптимизировать психофизическое состояние и обеспечить сенсорную, умственную и моторную дееспособность, которая необходима для нормальной жизнедеятельности и учёбы [3].

Плавание является эффективным средством физического развития и закаливания. Во время плавания активно действует вся скелетная мускулатура, сердечно-сосудистая система, легче переносится физическая нагрузка. Кроме того, плавание корректирует у детей с ДЦП сколиозы, осанку, снижает спастичность, способствует расслаблению мышц. Подбор упражнений по плаванию в бассейне должен быть индивидуальным. Подготовительные упражнения проводятся в начале занятия (подготовительная часть) на суше и воде. Плавание рекомендуется всем детям с ДЦП. Оно способствует укреплению мышц. Движения в воде замедленны, что дает ребенку запас времени для расчета действий. Способность к сохранению равновесия в воде менее важна, поэтому он может заниматься на равных со сверстниками, что способствует повышению его самооценки. При заболевании ребенка церебральным параличом тренер должен находиться в воде вместе с ребенком, что требует не только повышенного внимания со стороны тренера, но

и разработки соответствующих поддержек и страховки, обеспечивающих безопасность организации и проведения занятий. Учитывая тяжелое физическое состояние ребенка, тренеру необходимо обеспечить организацию прохождения им всех служб плавательного бассейна: раздевалка, туалет, душ, спуск в воду, выход из воды [2].

Цель работы: проанализировать особенности обучения плаванию ребенка-инвалида.

Задачи:

- Обучить участника исследования управлять своим телом и передвигаться в воде;
- Освоить навыки плавания кроль на груди и кроль на спине;
- Согласовать работу ног при плавании кролем на груди и выдох в воду.

Материал и методы: работа проводилась на базе плавательного бассейна САФУ имени М.В. Ломоносова в 2019 – 2020 годах. Использовался индивидуальный подход к обучению, игровой метод, метод показа.

Под наблюдением в рамках эксперимента находился один человек в возрасте 8 лет. Основной диагноз: детский церебральный паралич (ДЦП), форма - тетрапарез, Критерии включения в исследование: возраст, наличие ДЦП, информированное согласие родителей на участие ребенка в исследовании. Занятия плаванием проводили один раз в неделю - 45 минут. Участник исследования занимался плаванием в течении 6 месяцев (с октября 2019 года по март 2020 года).

Обучение плаванию ребенка с ДЦП происходило на мелкой части бассейна. Для обеспечения безопасности и коррекции положения тела обучающегося использовалась страховка инструктора, который постоянно, на протяжении всех занятий, находился рядом. На начальном этапе все упражнения проводились в игровой форме, чтобы ребенок был увлечен действием и в то же время мог выполнять простые задания. Часто первое занятие вызывает волнение и, как следствие, появляется скованность движений, ребенок начинает искать опору, хвататься за инструктора или бортик бассейна. На данном этапе все упражнения выполнялись в медленном темпе, в небольшой дозировке. В процессе занятий применялись игры в воде с перемещением предметов:

«Гараж». На бортике расположены доски для плавания разных размеров и цветов. Из пункта А в пункт Б необходимо переместить данные материалы. Инструктор вместе с ребенком перемещается шагами в воде, поддерживая его за руки и поясицу. Обучающийся выбирает предмет и переносит его из «гаража» (место на бортике на мелкой части бассейна) на «автостоянку» (место у лестницы – спуск в воду). Преодолеваемое расстояние в игре на первых занятиях короткое, но постепенно увеличивается. Положительный эффект игры: обучающийся начинает вслух проговаривать новые слова, отличает цвета, одновременно двигается и удерживает положение тела в равновесии.

«Магазин». В игре используются мячи разных размеров и цветов. Ассоциации цвета мяча и размера позволяет выбрать название фруктов или овощей. Зеленый большой мяч ассоциируется с арбузом, оранжевый большой мяч - с дыней, малый красный – с яблоком или томатом. В игре два участника, тренер предлагает выбрать в магазине товар, ребенок выбирает понравившийся ему мяч, проговаривает его название и берет в руки и переносит его в обозначенное место. Тренер страхует его. Положительный эффект игры: во время игры, у ребенка развивается координация движений, улучшается речь и проходит чувство страха, потому что он увлечен данным действием.

«Автобус». На виртуальной остановке около бортика на мелкой части бассейна обучающийся выбирает автобус, на котором будет перемещаться на другую остановку, где можно поиграть в новую игру. С помощью плотной большой плавательной доски, за которую он держится, происходит перемещение «на автобусе» в новое место. Перемещаться в воде можно и с помощью другого удобного приспособления - нудлс – инвентарь в виде палки, предназначенный для занятий аквааэробикой, гидротерапией и для выполнения упражнений на воде и на суше. Он используется начинающими и профессиональными спортсменами, детьми и для реабилитации после полученных травм. Положительный эффект игры: ребенок начинает сам осознанно выбирать «Автобус», на котором он будет перемещаться на новую остановку. Улучшается звукопроизношение, отмечается правильный выбор цвета и название транспорта,

увеличивается словарный запас. Во время игры инструктор может произносить стихотворение, таким образом, при неоднократном повторе его, ребенок заучивает фразы, далее воспроизводит стих.

После первого этапа — знакомства с водной средой, постепенно ребенок учится ложиться на воду. Инструктор использует нудлс для правильного положения тела обучаемого в воде. Исходное положение (И.П.): нудлс под грудью, изучается работа ног в кроле на груди (попеременное опускание и поднятие ног). Задание выполняется с поддержкой тренера, который преодолевает расстояние вместе с ребенком. И.П.: нудлс под головой, лежа на спине. Изучается работа ног в кроле на спине. Каждое упражнение выполняется по 2-4 раза, а после ребенок выбирает игру и выполняет задания тренера в игре. Затем снова обучение работе ног.

Обучение дыханию (выдох в воду). Чтобы научить ребенка с ДЦП выдыхать в воду, сначала учили его на суше дышать через нос с закрытым ртом и задерживать дыхание на вдохе. При погружении в воду напоминали, что вдох выполняется над водой, в воде можно делать только выдох. Такие напоминания были нужны до тех пор, пока обучающийся не выработает стойкую привычку следить за дыханием самостоятельно. Научить ребенка с ДЦП делать выдох в воду очень сложно. Погрузив его тело в воду до плеч, инструктор показывал, как выдыхать в воду. Использовали следующие упражнения: Исходное положение (ИП) на груди, поддержка под грудь и поясницу. 1. Подбородок опускается до уровня воды. Испытуемый дует на воду или на игрушку. 2. Лицо опускается в воду. Исследуемый выдыхает в воду воздух из рта до появления пузырей, можно открыть в воде глаза и посмотреть, как образуются во время выдоха пузыри. Можно пускать пузыри, громко произнося любые звуки (энергичное «го», чуть затянутое «фу...у»). 3. После глубокого вдоха задержать дыхание, вытянуть руки вперед, опустить лицо в воду, сделать выдох в воду. 4. Вдох над водой, опустить лицо в воду, выдох в воду. Исходное положение на груди, нудлс под грудью, инструктор помогает сохранить горизонтальное положение. 5. На счет раз, два, три, спрятались, опустить голову в воду и задержать дыхание. После освоения выдоха в воду и владения телом в водной среде, упражнение усложняют, происходит обучению согласованию работы ног и выдоху в воду.

Особенность методики состояла в чередовании этапов освоения элементов плавания вместе с разучиванием слов, стихов, игр. Сначала обучали удерживать горизонтальное положение, затем разучивали движения ног «кроль», потом – согласование движений ног с дыханием. Методика обучению плаванию способствует расслаблению мышц обучающегося, где уменьшается спастичность.

Таким образом, методика обучения плаванию лиц с ДЦП имела следующие особенности: обучение начинали на мелкой части, использовали ручные поддержки, детально проводили обучение дыханию, использовали иное чередование этапов освоения движений и согласования их в единый двигательный акт.

#### **Выводы:**

Перед началом обучения плаванию испытуемый не умел держаться на воде, более того, не имел опыта погружения в воду, кроме домашней ванны. Он научился более уверенно передвигаться. Ребенок стал более координирован в движениях и стал чаще улыбаться. Улучшилась мелкая и крупная моторика верхних конечностей, улучшилась речь и память. Простудными заболеваниями ребенок стал болеть реже. По мере освоения движений в воде, у исследуемого сформировались новые двигательные координации: работа ногами одновременно и поочередно, согласование движения ног и дыхания.

Участник эксперимента научился передвигаться в воде в разных направлениях с различной скоростью, овладел элементами движений плавания «ноги кроль на груди» и «ноги кроль на спине». Появилась ритмичность и согласованность движений. Ребенок научился задерживать дыхание. Расширились двигательные возможности ребенка.

По нашему мнению, плавание является необходимым средством для лечения и реабилитации детей с ДЦП.

#### **Список литературы:**

1. Инструкция по использованию Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, десятого пересмотра (для пользующегося МКБ-10) : утверждено

Первым заместителем Министра здравоохранения Российской Федерации А. М. Москвичев, 25 мая 1998 г. N 2000/52-98. – Текст : электронный // Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации. – URL : <http://docs.cntd.ru/document/1200114623> (дата обращения: 27.10.2020)

2. Мукина, Е. Ю., Дерябина, Г. И., Лернер, В. Л. Занятия плаванием коррекционно-оздоровительной направленности в адаптивной физической рекреации детей с последствиями детского церебрального паралича // Вестник Тамбовского университета. Серия : Гуманитарные науки. – 2013. – С. 178-182.

3. Немкова, С. А. Ранняя диагностика и комплексное лечение детского церебрального паралича // Практика педиатра. – 2014. – № 5. – С. 28-32.

4. Овчаренко, Е. С., Фефелова, В. В., Колоскова, Т. П. Физическое развитие младших школьников с детским церебральным параличом // Сибирский медицинский журнал. –2014. – Т. 126, № 3. – С. 82-84.

5. Чуфарова, Л.И., Шестакова, А.С. Адаптивная физическая культура для детей 7-8 лет с детским церебральным параличом // Журнал Наука–2020. – 2018. – № 3. – С. 112-114.

#### **List of literature:**

1. Instructions for the use of the International Statistical Classification of diseases and health-related problems of the tenth revision (for the user of ICD-10): approved by the First Deputy Minister of Health of the Russian Federation А.М. Moskvichev, May 25, 1998 N 2000/52-98. - Text: electronic / / Electronic Fund of legal and normative-technical documentation. - URL : <http://docs.cntd.ru/document/1200114623> (accessed: 27.10.2020)

2. Mukina, E. Yu., Deryabina, G. I., Lerner, V. L. Swimming lessons of correctional and health-improving orientation in adaptive physical recreation of children with the consequences of cerebral palsy // Bulletin of the Tambov University. Series: Humanities. - 2013. - p. 178-182.

3. Nemkova, S. A. Early diagnosis and complex treatment of children's cerebral palsy. - 2014. - No. 5. - p. 28-32.

4. Ovcharenko, E. S., Fefelova, V. V., Koloskova, T. P. Physical development of school children with cerebral palsy // Siberian medical journal. -2014. – Vol. 126, No. 3. – P. 82-84.

5. Chufarov, L. I., Shestakova, A. S. Adaptive physical education for children 7-8 years with cerebral palsy // Journal of Science–2020. – 2018. – № 3. – S. 112-114.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТВОРЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Карпова С.Н.

Санкт-Петербургский государственный университет  
аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург

**Аннотация:** в статье рассмотрены примеры заданий на практических занятиях физической культурой, направленные на формирование управленческих способностей студентов специальных медицинских групп.

**Ключевые слова:** творческие задания, управленческие способности, средства физической культуры, специальная медицинская группа.

## USE OF CREATIVE TASKS FOR THE FORMATION OF MANAGERIAL ABILITIES OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS

Karpova S.N.

Saint-Petersburg state University of aerospace instrumentation,  
Saint-Petersburg

**Abstract:** the article considers examples of tasks in practical physical education classes aimed at developing managerial abilities of students of special medical groups.

**Key words:** creative tasks, managerial skills, means of physical culture, special medical group.

**Введение.** В современном мире многие высшие учебные заведения являются многопрофильными по образовательным программам. Санкт-Петербургский университет аэрокосмического приборостроения принимает на обучение абитуриентов по специальностям социально-гуманитарного, физико-математического, естественно-го профиля. При подготовке специалиста необходимо учитывать,

что после окончания ВУЗа он может попасть на руководящую работу. Существует также ряд специальностей, которые изначально предполагают управленческую деятельность. Это относится к таким специальностям как менеджмент в электроэнергетике, финансовый менеджмент, управление человеческими ресурсами, социально-культурный сервис и туризм, связи с общественностью и др. В связи с этим большое значение должно уделяться формированию готовности студентов к управленческому общению. Особое значение в управленческом общении имеют конфликтные ситуации [1]. Они могут быть связаны с решением организационных задач, неспособностью выслушать оппонента в спокойной форме, отсутствием возможности проявить инициативу, кратко сформулировать теоретические аспекты, аргументировать направленность дальнейших действий. Значимую роль в конфликтном поведении имеет повышенное эмоциональное возбуждение. Оно имеет как объективные, так и субъективные причины. К субъективным причинам стоит отнести низкие адаптационные возможности организма к высокому эмоциональному возбуждению, высокую мотивацию человека к руководящей деятельности. Объективными причинами могут являться ограниченность времени на оценивание ситуации, принятие решений, необычность создавшейся ситуации, недостаточность или избыток информации, а также внезапность возникновения ситуации [5]. Однако возможно избежать, либо уменьшить влияние неадекватного поведения специалиста на руководящей работе, если в ходе обучения по предстоящей деятельности моделировать типичные ситуации, включая игровой метод на занятиях физической культурой [6].

Среди обучающихся, будущих специалистов руководящей деятельности, особое место занимают студенты, относящиеся к специальной медицинской группе. Их количество из года в год увеличивается. Растет число абитуриентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, глаз и желудочно-кишечного тракта. Большие умственные нагрузки в ВУЗах создают предпосылки для сидячего образа жизни, который, в свою очередь, способствует развитию гиподинамии, ухудшению осанки и развитию близорукости. Опрос занимающихся и контрольные тесты, проводимые

в начале учебного года, показывают низкий уровень общей физической подготовленности студентов [2]. Типичной складывается ситуация, когда студенты, не обладая развитой скелетной мускулатурой, испытывают некоторый психологический дискомфорт при общении со сверстниками. Такому состоянию сопутствует неуверенность в собственных возможностях, как физического, так и эмоционального характера. Подобная ситуация не создает необходимых предпосылок для формирования волевых качеств, необходимых для высокоэффективного управленческого общения. Организация и содержание физической подготовки студентов специальных медицинских групп требует совершенствования и поиска эффективных методов и средств, позволяющих решить проблему недостаточной физической работоспособности, физической подготовленности, низкого уровня адаптационных способностей организма [3]. В педагогической работе необходимо решать задачи, направленные на укрепление здоровья, увеличение адаптационных резервов организма, повышение психологической устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, и в конечном счете, на подготовку к будущей профессиональной деятельности, в том числе управленческого характера.

**Цель исследования** - доказать положительное влияние использования видов деятельности на занятиях физической культурой, моделирующих типичные ситуации управленческого характера, включая игровой метод, у студентов специальных медицинских групп.

**Методы и организация исследования.** Для проведения педагогического эксперимента в сентябре 2019 года были сформированы способом собственно случайного отбора [4] две группы, состоящие из студентов третьего курса – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ). Каждая группа состояла из 20 человек (12 юношей, 8 девушек) в возрасте от 19 до 21 года. Занятия проводились 2 раза в неделю в течение 6 месяцев в учебном режиме на базе Санкт-Петербургского университета аэрокосмического приборостроения. В экспериментальной группе два занятия, а в контрольной группе одно занятие в неделю было направлено на всестороннее развитие организма в целом, профилактику заболевания занимающегося и проходило

для двух групп одинаково. Второе занятие в неделю в экспериментальной группе целенаправленно посвящалось моделированию ситуаций на управленческое общение средствами физической культуры. При проведении этого занятия в экспериментальной группе применялись задания, направленные на формирование управленческих способностей студентов. В январе у студентов проходит зимняя сессия, вследствие чего отсутствуют учебные занятия в ВУЗе. В это время студенты выполняли учебные задания, общались дистанционно, руководствуясь методическими рекомендациями преподавателя. Содержание заданий разрабатывалось по принципу универсальности для большинства нозологических групп.

В процессе проведения педагогического эксперимента со студентами экспериментальной группы решались задачи:

- формировать способность проявлять инициативу при решении спорных организационных вопросов, аргументировать, отстаивать свое решение, спокойно выслушивать чужое мнение, кратко и четко формулировать свои мысли;

- совершенствовать способность восприятия, анализа информации в неожиданных, новых, необычных ситуациях, при изменении социальных характеристик коллектива, а также при таких физиологических состояниях как утомление, эмоциональное возбуждение, стресс.

Задания, выполняемые в экспериментальной группе были направлены на решение поставленных выше задач. Всем участникам группы было необходимо выполнить следующие виды деятельности:

- 1.Провести самостоятельно заранее подготовленный комплекс ОРУ в своей группе в подготовительной части занятия.

- 2.Провести самостоятельно заранее подготовленный комплекс упражнений, направленный на развитие и совершенствование определенных физических качеств в своей группе в основной части занятия.

- 3.Провести судейство в различных видах подвижных, спортивных игр, эстафетах, реализуемых среди студентов своей группы, спортивных игр, тяжелой атлетики, шейпинга.

- 4.Провести выполнение и оценку функциональных проб, реализуемых среди студентов своей группы, спортивных игр, тяжелой атлетики, шейпинга.

### **Результаты педагогического эксперимента**

Основными педагогическими тестами для оценки эффективности заданий, выполняемых в экспериментальной группе по формированию управленческих способностей были выбраны тест «Сложные аналогии» для оценки логичности мышления и тест Бурдона для оценивания концентрации и переключаемости внимания.

Результаты тестов в начале эксперимента (3-4 учебные недели) и после эксперимента (20-24 учебные недели) были следующие. В контрольной группе изменения в результатах тестов были минимальными, в экспериментальной группе произошли улучшения результатов в тесте «Сложные аналогии» на 20%, в тесте Бурдона – на 25%. Также стоит отметить, что студенты экспериментальной группы уже через месяц после начала эксперимента проявляли больше активности на занятиях, интересовались теоретическими сведениями, связанными биологическими, психологическими основами.

**Выводы.** По результатам эксперимента можно сделать следующие выводы. Данная работа дает наглядное представление о повышении адаптационных способностей студентов к предстоящей профессиональной деятельности, повышении способности проявлять инициативу при решении спорных организационных вопросов, аргументировать, отстаивать свое решение, спокойно выслушивать чужое мнение, кратко и четко формулировать свои мысли; совершенствовании способности восприятия, анализа информации в неожиданных, новых, необычных ситуациях, при изменении социальных характеристик коллектива, а также при таких психофизиологических состояниях как утомление, эмоциональное возбуждение, стресс путем использования заданий, направленных на формирование управленческих способностей у студентов специальных медицинских групп, занимающихся по экспериментальной методике.

### **Список литературы:**

1.Бородкин Ф.М., Коряк Н.М. Внимание: конфликт! Новосибирск: Наука, 1989. - 189 с.

2. Карпова С.Н. Развитие общей выносливости у студентов специальных медицинских групп на основе применения тренировочных комплексов аэробной направленности. Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в системе образования России: ин-новации и перспективы развития» 21-23 ноября 2019г.-СПб: «Золотое сечение» СПбГУ, 2019.

3. Карпова С.Н., Пригода Г.С. Структура факторов, определяющих необходимость использования унифицированных тренировочных комплексов в ходе физического воспитания студентов специальных медицинских групп // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.-2019 г. №3(169).-С.135-138

4. Трифонова Н.Н., Еркомайшвили И.В. Спортивная метрология: учеб.пособие. Екатеринбург, издательство Уральского университета, 2016, 108 с.

5. П. Фресс, Ж. Пиаже. Экспериментальная психология. / М.: Прогресс, 1975. С.133–142

6. Устинов И.Е. Использование творческих заданий для формирования управленческих способностей студентов нефизкультурных ВУЗов в процессе физического воспитания. //Методические указания. Санкт- Петербургская государственная академия сервиса и экономики, СПб, 2002

## Reference

1. Borodkin F. M., Koryak N. M. Warning: conflict! Novosibirsk: Nauka, 1989. - 189 p.

2. Karpova S. N. Development of general endurance in students of special medical groups based on the use of aerobic training complexes. Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference " Physical Culture and Sport in the Russian Education System: innovations and development prospects "November 21-23, 2019-St. Petersburg: "Golden Section" of St. Petersburg State University, 2019.

3. Karpova S. N., Prigoda G. S. The structure of factors determining the need for the use of unified training complexes in the course of physical education of students of special medical groups / / Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgaft.-2019, No. 3 (169). - p. 135-138

4. Trifonova N. N., Erkomaishvili I. V. Sportivnaya metrologiya: ucheb.stipend. Yekaterinburg, Ural University Press, 2016, 108 p.
5. P. Fress, J. Piaget. Experimental psychology. / M.: Progress, 1975. pp. 133-142
6. Ustinov I. E. The use of creative tasks for the formation of managerial abilities of students of non-physical education institutions in the process of physical education. //Methodological guidelines. St. Petersburg State Academy of Service and Economics, St. Petersburg, 2002

## **ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ КАФЕДРЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ**

**Бегидова Т.П.**

**Воронежский государственный институт физической  
культуры, Воронеж**

**Аннотация:** в статье представлена и анализируется история и перспективы развития кафедры теории и методики адаптивной физической культуры Воронежского государственного института физической культуры.

Деятельность осуществлялась на протяжении почти 30 лет вместе с развитием адаптивной физической культуры и спорта в Воронежской области и в России, оказав взаимное положительное влияние.

Цель исследования: рассмотрение перспектив развития кафедры с учетом анализа деятельности в сфере адаптивной физической культуры и спорта.

Задачи исследования: - модернизация образовательной деятельности кафедры с учетом потребностей общества и государства; - создание научно-исследовательского комплекса, обеспечивающего научное обоснование системы адаптивной физической культуры и спорта; - развитие кадрового потенциала кафедры.

Методы исследования включали: обзор и контент-анализ научных источников, педагогические наблюдения, анкетирование, анализ и синтез, методы математической статистики.

**Ключевые слова:** концепция, адаптивный спорт, история развития, волонтерская деятельность, учебные дисциплины, деятельность кафедры.

## **DEVELOPMENT PROGRAM OF THE DEPARTMENT OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN A SPORT UNIVERSITY**

**Begidova T.P.**

**Voronezh State Institute of Physical Culture, Voronezh**

**Resume:** The article presents and analyzes the history and development prospects of the Department of Theory and Methodology of Adaptive Physical Culture of the Voronezh State Institute of Physical Culture.

The activity was carried out for almost 30 years along with the development of adaptive physical culture and sports in the Voronezh region and in Russia, having a mutual positive impact.

Purpose of the research: consideration of the prospects for the development of the department, taking into account the analysis of activities in the field of adaptive physical culture and sports.

Research objectives: - modernization of the educational activities of the department, taking into account the needs of society and the state; - creation of a research complex that provides scientific substantiation of the system of adaptive physical culture and sports; - development of the personnel potential of the department.

Research methods included: review and content analysis of scientific sources, pedagogical observations, questionnaires, analysis and synthesis, methods of mathematical statistics.

**Key words:** concept, adaptive sports, development history, volunteer activities, academic disciplines, department activities.

Адаптивная физическая культура (АФК) развивается в Воронежской области с 1993 г., с проведения преподавателями кафедры гимнастики Воронежского филиала Московского областного государственного института физической культуры, ныне - Воронежский государственный институт физической культуры (ВГИФК) - спортивных праздников для детей с инвалидностью на основе волонтерской деятельности [2, 4].

При содействии сотрудников кафедры в 1999 г. была открыта детско-юношеская школа адаптивной физической культуры инвалидов (ДЮШАФКИ), ныне - спортивная школа паралимпийского резерва (СШПР) в ведении Воронежского областного спорткомитета, и создано региональное отделение Специальной Олимпиады РФ [2, 3, 4, 5, 8].

Международная организация Специальной Олимпиады повлияла на становление кафедры: преподаватели Т.П. Бегидова, Г.В. Бармин обучались по программе развития АФК в вузах стран бывшего

СССР. В 2003 г. в образовательный процесс включена дисциплина «Адаптивная физическая культура» на факультетах дневного и заочного обучения. Затем открыта специальность (направление подготовки) «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» для подготовки кадров по АФК.

31.08.2020 г. приказом ректора ФГБОУ ВО «ВГИФК» А.В. Сысова создана кафедра теории и методики адаптивной физической культуры во главе с заведующим Т.П. Бегидовой - к. пед. н., профессор, МС СССР МК, ЗР ФК РФ, судья РК, член Совета Лидеров Специальной Олимпиады Европы/Евразии, член Правления Специальной Олимпиады России, исполнительный директор Воронежского территориального отделения Специальной Олимпиады России.

Цель развития кафедры: создание условий в освоении государственных образовательных стандартов, получении практических навыков будущей профессии. Для чего формируется непрерывная система: школа, спортивно-адаптивная школа, центр реабилитации – вуз (бакалавриат – магистратура) - дополнительное образование (ФПК), являющаяся конкурентным преимуществом ВГИФК.

Стратегические направления развития кафедры: - повышение качества преподавания и методического обеспечения дисциплин и программ кафедры, на основе инновационной деятельности; - сбалансированное развитие направлений научной деятельности кафедры через научно-исследовательские и образовательные проекты, развитие контактов с научным и физкультурно-спортивным сообществом, повышение публикационной активности и мобильности ППС; - развитие кадрового состава ППС кафедры: повышение доли ППС с ученой степенью; - использование ресурсов и научно-педагогического потенциала кафедры для формирования качественной системы физкультурного образования, интегрированной в научно-образовательное пространство, способной решать прикладные задачи АФК и спорта; - укрепление имиджа и репутации кафедры в академическом сообществе.

Кафедра является выпускающей по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья», направленность (профиль): «Адаптивное физическое

воспитание», квалификация выпускника: бакалавр на факультетах дневного (ФДО) и заочного (ФЗО) обучения, а также магистратуры 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья». Организация учебной и учебно-методической работы осуществляется в соответствии с образовательными стандартами поколения 3++.

Среди выпускников с ОВЗ: Нина Рябова – ЗМС РФ по плаванию (спорт лиц с ПОДА), многократная чемпионка и рекордсменка России, Европы и Мира, участница Паралимпийских игр; Максим Коваль - МС РФ МК по плаванию (спорт слепых), многократный чемпион России, финалист чемпионатов Европы, бронзовый призер чемпионата Мира. Оба продолжили обучение в магистратуре.

ППС кафедры ведет работу над совершенствованием технологии, содержания и методов образовательной деятельности за счет внедрения вариативных образовательных программ; технологий проектного обучения; формирования, развития и внедрения дистанционных образовательных технологий.

Для успешной реализации образовательных программ привлекаются высокопрофессиональные отечественные и зарубежные специалисты, работодатели, тренеры и спортсмены к чтению лекций по проблемам АФК и спорта, инклюзивного образования и реабилитации средствами АФК и спорта, к участию в научных исследованиях. Преподаватели кафедры активно и успешно работают в российских и зарубежных вузах, физкультурно- спортивных и реабилитационных организациях.

Издаются учебные пособия по дисциплинам учебного плана, закрепленным за кафедрой, в том числе совместно с зарубежными специалистами и на иностранных языках [1 – 8 и др.].

В приоритете внедрение образовательных технологий с использованием интерактивных форм обучения, основанных на анализе деловых ситуаций (кейс-метод), проведении мастер-классов, круглых столов и групповых дискуссий с участием работодателей. Они привлекаются к разработке кейсов, деловых игр, программ практик и итоговой аттестации, чтению лекций и оценке сформированности компетенций выпускников при сдаче ГИА, защите отчетов по практике и выпускных квалификационных работ. Кафедра обнов-

ляет содержание лабораторных занятий по дисциплинам, продолжая сотрудничество с научно-исследовательской лабораторией института и других вузов.

В числе основных задач: совершенствование методического обеспечения самостоятельной работы студентов, в т.ч., находящихся на индивидуальных графиках обучения; проведение индивидуальной работы при инклюзивном обучении студентов с ОВЗ.

Кафедра расширяет возможности переподготовки и повышения квалификации ППС в виде мастер-классов ведущих преподавателей, взаимных посещений занятий, обучения по программам повышения квалификации, участия в семинарах, конференциях и конгрессах.

Программы повышения квалификации на факультете дополнительного профессионального образования реализуются с актуализацией их учебно-методического обеспечения.

Для оценки мониторинга удовлетворенности студентов и работодателей качеством преподавания проводится анкетирование с работой и анализом получаемых результатов.

Приоритетным направлением научно-исследовательской работы кафедры и деятельности научной школы является «Управление развитием адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья», в рамках которого решаются задачи:

- изучение современного состояния системы управления АФК и спортом, комплексной реабилитации в России и в Воронежской области;
- анализ нормативно-правовых источников отрасли АФК и нормативно-правовых документов комплексной реабилитации;
- исследование вопросов правового регулирования АФК и комплексной реабилитации в России и в Воронежской области;
- выявление проблем законодательства в сфере АФК и спорта, комплексной реабилитации лиц с ОВЗ в России и в Воронежской области для разработки предложений по их дальнейшему решению;
- определение влияния занятий АФК и спортивной подготовки на комплексную реабилитацию и социальную интеграцию лиц с ОВЗ.

Для дальнейшего развития научно-исследовательской деятельности планируется: - активизация деятельности ППС, студентов и магистрантов кафедры по подготовке публикаций, индексируемых в РИНЦ, по - возможности, в журналах ВАК и WOS / SCOPUS; - проведение научных исследований по утвержденным ТЗ, в т.ч., по заказу физкультурно-спортивных, спортивно-адаптивных, коррекционно-реабилитационных организаций; - продолжение деятельности научных кружков для привлечения студентов и магистрантов к научно-исследовательской работе, участию в круглых столах, конференциях и конкурсах; - организация и проведение ежегодной научно-практической конференции по АФК «Круглый стол» «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе» с элементами научной школы для молодежи; - продолжение деятельности по повышению имиджа кафедры через научные публикации результатов работ, участие в научных конференциях и круглых столах.

Для успешной реализации программы развития кафедры осуществляются мероприятия: по привлечению выпускников кафедры, других вузов для обучения в магистратуре; выпускников, склонных к научно-исследовательской деятельности - в аспирантуре; формированию системы академической мобильности магистрантов и студентов; созданию информационной базы данных научных достижений и потенциала ППС, магистрантов и студентов кафедры; проведению PR-мероприятий, позиционирующих институт, в качестве участников и экспертов ТВ-программ; подготовку публикаций в зарубежных отраслевых СМИ с целью повышения репутации института и кафедры среди работодателей; рецензирование и оппонирование диссертаций, авторефератов, научных статей, учебных пособий, монографий и программ.

Кафедра активизировала работу с научно-педагогическими кадрами и работодателями: по подготовке кандидатских диссертаций для повышения научного потенциала и оптимизации структуры в соответствии с требованиями Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства спорта РФ; повышению квалификации ППС кафедры посредством обучения, участия в вебинарах,

семинарах, конференциях и конгрессах; обмена опытом преподавателей в рамках сотрудничества с российскими и зарубежными вузами-партнерами, физкультурно-спортивными, адаптивно-спортивными, коррекционно-реабилитационными организациями; созданию и внедрению системы сетевого взаимодействия институт-работодатель, расширению педагогического кадрового потенциала за счет их представителей; увеличению числа договоров с адаптивно-спортивными, коррекционно-реабилитационными организациями Воронежа и области; продолжению работы с российскими и зарубежными организациями с целью повышения имиджа ВГИФК.

Воспитательная работа имеет три уровня форм организации: массовые мероприятия (День первокурсника, День здоровья, физкультурно-спортивные мероприятия, студенческие научные конференции, выпускные мероприятия); групповые формы (внутри коллективов академических групп); индивидуальная личностно-ориентированная воспитательная работа (индивидуальное консультирование в рамках дисциплины, разработка индивидуальных программ для студентов, работа в составе небольших групп по реализации творческих проектов, индивидуальная научно-исследовательская работа, работа студентов в рамках учебных практик и волонтерской деятельности).

Таким образом, реализация предложенной программы развития на кафедре теории и методики АФК ВГИФК, позволила заслужить признание педагогической и научной общественности, и существенно повысить эффективность и качество подготовки выпускаемых специалистов .

#### **Список литературы:**

1. Бегидов, М.В. Социальная защита инвалидов: учебное пособие для академического бакалавриата / М.В. Бегидов, Т.П. Бегидова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2019. - 98 с. - ISBN 978-5-534-05572-6.

2. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов вузов / Т.П. Бегидова. — М.: Ф и С, 2007. - 190 с.; ISBN 978-5-278-00846-0.

3. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие на армянском языке / Т.П. Бегидова, Г.М. Папаян. – Ереван, 2017. – 128 с.

4. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: пособие для вузов / Т.П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 191 с.; ISBN 978-5-534-07190-0.

5. Бегидова, Т.П. Спортивная тренировка лиц с ограниченными возможностями здоровья в режиме самоизоляции: учебное пособие / Т.П. Бегидова, П.Ю. Королев, М.В. Бегидов, А.Ю. Чернов, Е.М. Белкина. – Воронеж: ООО «РИТМ», 2020. – 204 с.; ISBN 978-5-6044883-3-1.

6. Бегидова, Т.П. Адаптивное физическое воспитание лиц с интеллектуальной недостаточностью: тестовые задания для бакалавриата / Т.П. Бегидова, И.Н. Маслова, П.И. Новицкий. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – 40 с.

7. Новицкий, П.И. Тестовые задания по дисциплине «Специальное олимпийское движение лиц с интеллектуальной недостаточностью»: для магистрантов / П.И. Новицкий, Т.П. Бегидова. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – 48 с.

8. Система контроля уровня физического развития и физической подготовленности для комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие / под общ. ред. проф. Т.П. Бегидовой. – Воронеж.: ООО «ПТ», 2015. – 90 с.; ISBN 978-5-9906973-4-8.

### **List of references:**

1. Begidov, M.V. Social protection of disabled people: a textbook for an academic bachelor's degree / M.V. Begidov, T.P. Begidova. – 2nd ed., Rev. and add. – М.: Yurayt Publishing House, 2018. – 98 p. – ISBN 978-5-534-05572-6.

2. Begidova, T.P. Fundamentals of adaptive physical culture: a textbook for university students / T.P. Begidova. – М.: F and S, 2007. – 190 p.; ISBN 978-5-278-00846-0.

3. Begidova, T.P. Fundamentals of adaptive physical culture: textbook in Armenian / T.P. Begidova, G.M. Papanyan. – Yerevan, 2017. – 128 p.

4. Begidova, T.P. Fundamentals of adaptive physical culture: a manual for universities / T.P. Begidova. - 2nd ed., Rev. and add. - M.: Yurayt Publishing House, 2017. - 188 p.; ISBN 978-5-534-07190-0.

5. Begidova, T.P. Sports training for people with disabilities in self-isolation mode: a tutorial / T.P. Begidova, P.Yu. Korolev, M.V. Begidov, A.Yu. Chernov, E.M. Belkin. - Voronezh: RITM LLC, 2020. - 204 p.; ISBN 978-5-6044883-3-1.

6. Begidova T.P. Adaptive physical education of persons with intellectual disabilities: test tasks for bachelor's degree / T.P. Begidova, I.N. Maslova, P.I. Novitsky. - Vitebsk: VSU named after P.M. Masherova, 2020. - 40 p.

7. Novitsky, P.I. Test tasks for the discipline "Special Olympic movement of persons with intellectual disabilities": for undergraduates / P.I. Novitsky, T.P. Begidova. - Vitebsk: VSU named after P.M. Masherova, 2020. - 48 p.

8. The system for monitoring the level of physical development and physical fitness for comprehensive rehabilitation and social integration of persons with disabilities in health: a textbook / under total. ed. prof. T.P. Begidova. - Voronezh: LLC PT, 2015. - 92 p.; ISBN 978-5-9906973-4-8.

## **БАДМИНТОН КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ИНТЕГРАЦИИ ИНВАЛИДОВ В ОБЩЕСТВЕ**

**Блохина Н.В., Ламанов С.В., Кротенко Н.Н.  
Северный (Арктический) федеральный университет имени  
М.В. Ломоносова, Архангельск**

**Аннотация:** Спорт инвалидов (адаптивный спорт) - это спорт, которым занимаются люди с ограниченными возможностями, в том числе физическими и интеллектуальными. Парабадминтон – это спорт для людей с поражением опорно-двигательного аппарата. Юнифайд-бадминтон - вид спорта, в котором спортсмены с ограниченными интеллектуальными возможностями и без них выступают в качестве товарищей по команде. В статье данные направления бадминтона рассмотрены на примере спортсменов Архангельской области.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, пара-бадминтон, юнифайд-бадминтон, инвалиды

## **BADMINTON AS AN EFFECTIVE MEANS OF SOCIAL INTEGRATION OF THE DISABLED**

**Blokhina N.V., Lamanov S.V., Krotenko N.N  
Northern (Arctic) Federal University named after M.V.  
Lomonosov, Arkhangelsk**

**Abstract:** Disabled sport (adaptive sport) is a sport played by people with a disability, including physical and intellectual disabilities. Parabadminton is a sport for persons with musculoskeletal disorders. Unified-badminton is a sport bringing together athletes with and without intellectual disabilities as teammates.

In the article these variants of badminton are illustrated by an example of sportsmen of the Arkhangelsk region.

**Keywords:** adaptive physical culture, adaptive sports, parabadminton, unified badminton, disabled

В настоящее время в России накоплен большой опыт применения средств и методов физической культуры в работе с лицами с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов. В адаптивной физической культуре, основываясь на потребностях лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), можно выделить следующие компоненты: адаптивное физическое воспитание; адаптивный спорт; адаптивная двигательная рекреация; адаптивная физическая реабилитация[4].

Практика подтверждает, что, если для здоровых людей двигательная активность — обычная потребность, реализуемая повседневно, то для инвалида физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации.

**Адаптивный спорт.** Содержание адаптивного спорта (как базового, так и высших достижений) направлено, прежде всего, на формирование у инвалидов высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов в состязаниях с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем.

Есть мнение, что двигательная активность и в особенности спорт, являются самыми эффективными средствами социализации личности и ребенка, и взрослого человека (Мартене Р., 1979). Участие в спортивных соревнованиях, спортивные тренировки предъявляют повышенные требования к организму человека, функционированию всех его систем. Именно поэтому, спортивное движение инвалидов и по сей день является предметом для дискуссии среди ученых и специалистов по физической культуре и спорту. И, тем не менее, спорт инвалидов существует и развивается.

Адаптивный спорт в настоящее время развивается преимущественно в рамках крупнейших международных Паралимпийского и Специального Олимпийского движений.

**Парабадминтон** — вид спорта для людей с любыми формами поражения опорно-двигательного аппарата. Отправной точкой его развития можно считать 1995 год, когда в Лондоне состоялся первый Европейский открытый турнир по бадминтону для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья. В г. Амстерфурт (Нидерланды) тремя годами позже состоялся первый чемпионат

мира. В 2008 году развитием парабадминтона на всемирном уровне стала заниматься Международная федерация бадминтона (BWF), в 2010 году она была принята в члены Международного паралимпийского комитета (МПК). В 2014 году МПК приняло решение о включении парабадминтона в программу XVI Паралимпийских летних игр 2020 года в г. Токио (Япония). В настоящее время парабадминтон активно развивается более чем в 16 субъектах Российской Федерации [5].

Организация соревнований для инвалидов отличается необходимостью предварительного отбора и классификации спортсменов по их функциональным возможностям для формирования групп. Для этого используется специально разработанная спортивно-медицинская классификация. Разделение участников по функциональным классам, с учетом степени поражения, позволяет создавать равные возможности для всех спортсменов на победу в своей категории, а также обеспечивает определенный уровень безопасности для спортсменов-инвалидов.

Для справедливого судейства все игроки в парабадминтоне делятся на 6 классов в зависимости от физических особенностей: спортсмены-колясочники - WH1 и WH2, «стоячие» спортсмены - SL3, SL4, SU5 и спортсмены, чей рост менее 147 см - SS6.

Ирина Борисова – спортсменка из г. Архангельска, выступающая в классе спортсменов, чей рост менее 147 см. Ирина обучается в **«Архангельском многопрофильном реабилитационном центре для детей»**. Центр является единственным учреждением в городе и области, в котором реализуется комплексный, междисциплинарный подход к вопросам абилитации и реабилитации [2]. **Ирина** занимается бадминтоном 4 года, неоднократно становилась победительницей Чемпионатов и Кубков России, международных турниров. В ноябре 2018 года стала бронзовым призёром Чемпионата Европы, а в августе 2019 года стала бронзовым призёром Чемпионата мира в Швейцарии, присвоено звание МСМК [7].

Михаил Чивиксин – спортсмен из г. Северодвинска, выступающий в классе «стоячие спортсмены». Спортивное звание – мастер спорта. Неоднократный победитель Чемпионатов России (2017г – 1 место одиночный разряд и микст), Чемпионат Европы 2018 г. –

3 место в парном разряде [6]. Михаил Чивиксин до недавнего времени успешно сочетал подготовку к соревнованиям с тренерской работой – приобщал к бадминтону воспитанников школы-интерната для детей с поражением опорно-двигательного аппарата.

Ирина и Михаил тренируются в МБУ СШ №6 г. Архангельска, тренер – Ламанов С.В. Оба спортсмена занимаются как в группе с другими спортсменами с ОВЗ, так и в группе со здоровыми спортсменами, что содействует повышению коммуникативной активности. Общение составляет один из основных мотивов инвалидов при занятиях спортом и важную часть спортивной деятельности. Тренировочный процесс и участие в соревнованиях являются действенными способами физической, психической, социальной адаптации. Достижения личностного роста, выражающиеся в положительной динамике результатов (или физического состояния), расширение коммуникативных связей, установление межличностных контактов с партнерами по команде, тренерами, судьями, зрителями, признание успехов гармонизируют его жизнь, возвышают самооценку, поддерживают и усиливают веру в себя [3].

Движение Специальной Олимпиады пропагандирует и развитие юнифайд-спорта. Слово «юнифайд» (unified) в переводе с английского означает «единый» или «объединенный». Юнифайд-спорт — это особые соревнования, где за одну команду выступают обычные спортсмены и люди с особенностями развития. Юнифайд-спорт помогает спортсменам включиться в жизнь общества, ломая стереотипы по отношению к людям с нарушениями интеллекта. Поэтому во время тренировок и соревнований атлетов Специальной Олимпиады и партнеров не разделяют, а называют всех — *членами команды*.

В 2015 году Архангельская область подготовила и защитила заявку на проведение Всероссийской спартакиады по **юнифайд-бадминтону** в рамках Специальной Олимпиады России. Участие принимали спортивные делегации от 17 субъектов РФ (что стало хорошим стимулом для развития специального олимпийского движения на территории области). Игроки в Юнифайд-паре должны быть одной возрастной категории. Возрастная категория юнифайд-пары определяется по младшему игроку: возрастная группа 16-21

(максимальная разница в возрасте не более 5 лет); возрастная группа 22+ (Максимальная разница в возрасте не более 20 лет). Спортсмены с нарушением интеллекта – «атлеты», здоровые спортсмены – «партнеры».

Пара по унифайд-бадминтону – архангелогородка Наталья Блохина (партнер) и новодвинка Лариса Дуркина (атлет) – взяла «золото» на Всероссийской спартакиаде Специальной Олимпиады [1]. Наталья Блохина – преподаватель кафедры физической культуры САФУ (г. Архангельск), Лариса Дуркина - воспитанница «Новодвинского детского дома-интерната для детей с нарушениями в интеллектуальном развитии».

Совместная деятельность, которая является неотъемлемым компонентом унифайд-бадминтона, особенно важна для лиц с ограниченными возможностями, социальное общение которых ограничено. Игровая форма и соревновательный характер деятельности помогают решить такую важную для ресоциализации субъекта проблему, как самоутверждение его как личности. Возможность передачи позитивного социального опыта и опыта социально-позитивного общения без видимого воспитательного воздействия педагога.

Бадминтон - одна из древнейших игр нашей планеты, это спортивная игра. Для детей-инвалидов игровой метод представляется наиболее целесообразным. Игра позволяет, вступать во взаимодействие с партнерами, что необходимо для формирования навыков общения среди детей-инвалидов. Также игра снимает умственное утомление, повышает самооценку, способствует устранению замкнутости, застенчивости. Бадминтон развивает координацию движений, равновесие, точность, дифференцировку усилий, стимулируют развитие физических способностей детей. Психологическое воздействие спортивных игр и соревнований в адаптированном варианте облегчает компенсацию физических, психических и социальных изменений личности, нормализуя социальную значимость, повышая психоэмоциональную устойчивость в условиях стресса.

Наиболее ярко интегративная функция проявляется в спорте высших достижений, где спортивные результаты и рекорды спортсменов-инвалидов рассматриваются как высшие общечеловеческие достижения мирового масштаба, вызывая неизменное удивле-

ние и восторг. Здесь имеют значение как отношения, которые складываются среди непосредственных участников события – спортсменов и тренеров, врачей и психологов, арбитров и организаторов, так и взаимоотношения с окружением – журналистами, обозревателями, комментаторами, спонсорами, волонтерами, болельщиками [3].

Основная цель привлечения инвалидов к регулярным занятиям - восстановить утраченный контакт с окружающим миром, создать необходимые условия для воссоединения с обществом, участия в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья [8].

### **Список литературы:**

1. Архангельские известия [Электронный ресурс]. - Электрон. дан.–URL: <https://www.izvestia29.ru/2018/12/20/5c1b899612f17b3a0f247552.html> (дата обращения: 3.11.2020)
2. Государственное бюджетное учреждение Архангельской области социального обслуживания детей с ограниченными возможностями [Электронный ресурс].- Электрон. дан.- URL: <https://centr.arkh.socinfo.ru/abilitacia> (дата обращения: 05.11.2020).
3. Евсеев С.П., Шапкова Л.В., Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.: ил.
4. Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Агеев А.В. Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации // МНКО. 2016. №3 (58). [Электронный ресурс].- Электрон. дан. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-fizicheskoy-reabilitatsii-sotsialnoy-adaptatsii> (дата обращения: 08.11.2020).
5. Паралимпийский комитет России [Электронный ресурс].- Электрон. дан.-URL: <https://paralymp.ru/sport/sports/paralimpiyskie-distsipliny/badminton/> (дата обращения: 05.11.2020).
6. Паралимпийский комитет России [Электронный ресурс].- Электрон. дан.- URL: <https://paralymp.ru/sport/athletes/mikhail-chiviksin/> (дата обращения: 06.11.2020).
7. Паралимпийский комитет России [Электронный ресурс].- Электрон. дан.- URL: [https://paralymp.ru/sport/athletes/irina\\_borisova/](https://paralymp.ru/sport/athletes/irina_borisova/) (дата обращения: 06.11.2020).

8. Сунагатова, Л. В. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов / Л. В. Сунагатова, У. А. Марченкова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2012. — № 12 (47). — С. 603-607. —[Электронный ресурс].- Электрон. дан.- URL: <https://moluch.ru/archive/47/5856/> (дата обращения: 08.11.2020).

**List of references:**

1. Arkhangel'skie Izvestia [Electronic resource]. - Electron. dan.- URL: <https://www.izvestia29.ru/2018/12/20/5c1b899612f17b3a0f247552.html> (accessed: 3.11.2020) .

2. State publicly funded institution of the Arkhangel'sk region of social services for children with disabilities [Electronic resource]. - Electron. dan. - URL: <https://centr.arkh.socinfo.ru/abilitacia> (accessed 05.11.2020).

3. Evseev S.P., Shapkova L.V., Adaptive physical culture: Study guide. — М.: Soviet sport, 2000. - 240 p.: ill.

4. Litvina G.A., Kulchitsky V.E., Ageev A.V. Adaptive physical culture as a means of physical rehabilitation and social adaptation // MNKO. 2016. No. 3 (58) [Electronic resource].- Electron. dan. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-fizicheskoy-reabilitatsii-i-sotsialnoy-adaptatsii> (accessed 08.11.2020).

5. Paralympic Committee of Russia [Electronic resource]. - Electron. dan. - URL: <https://paralymp.ru/sport/sports/paralimpiyskie-distipliny/badminton> (accessed 05.11.2020).

6. Paralympic Committee of Russia [Electronic resource].- Electron. dan. - URL: <https://paralymp.ru/sport/athletes/mikhail-chiviksin/> (accessed 06.11.2020).

7. Paralympic Committee of Russia [Electronic resource] .- Electron. dan.- URL: [https://paralymp.ru/sport/athletes/irina\\_borisova/](https://paralymp.ru/sport/athletes/irina_borisova/) (accessed 06.11.2020).

8. Sunagatova L.V., Marchenkova U.A. The influence of adaptive sports on the social adaptation of disabled people / L. V. Sunagatova. - Text: direct // Young scientist. - 2012. - No. 12 (47). - S. 603-607. - [Electronic resource]. - Electron. dan. - URL: <https://moluch.ru/archive/47/5856/> (accessed 11.08.2020).

## **МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**

**Игешева М.А.<sup>1</sup>, Игешев А.А.<sup>2</sup>**

**Санкт-Петербургский государственный университет,  
Санкт-Петербург**

**Спортивная общественная организация «Клуб Единоборств  
Владивостока “Молот”», Владивосток**

**Аннотация:** В данной статье рассматривается проблема различных методик адаптивной физической культуры для детей с нарушением слуха, вызванным врожденным или приобретенным факторами. Цель настоящего исследования заключается в выявлении взаимосвязей проблем, как в двигательной, так и в речевой сфере у детей с нарушением слуха, и особого подхода, который должен применяться в выполняемых ребенком упражнениях. В статье доказывается необходимость для успешной адаптации ребенка комплексного применения упражнений, направленных на всестороннее развитие его организма, включающих в себя как коррекционные задания, так и физические, а также игровые, которые будут способствовать развитию здоровья ребенка, его внимания и кругозора.

**Ключевые слова:** дети, адаптивная физическая культура, упражнения для детей с нарушением слуха, адаптация, «LRS».

## **METHODS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE FOR CHILDREN WITH HEARING IMPAIRMENT**

**Igesheva M.A.<sup>1</sup>, Igeshev A.A.<sup>2</sup>**

**St. Petersburg State University, St. Petersburg  
Sports Public Organization “Club of Martial Arts of Vladivostok  
‘Molot’ ”, Vladivostok**

**Abstract:** In this article, there is a discussion about problems with different methods of adaptive physical culture for children with hearing impairment that was caused by congenital or acquired factors. A purpose is to show connection of problems in motor and speech spheres of children

with hearing impairment with special attitude that has to be applied in exercises a child gets. In the article there are showed that it is important to use methods that are directed to full development of child's organism for successful adaptation. For this, it can be possible to apply correctional, physical and play methods. It helps to develop condition of health, attention, and horizons. In the result, children with hearing impairment who routinely special kind of exercises can struggle with complications caused by hearing impairment.

**Keywords:** Children, Adaptive Physical Culture, Exercises for children with Hearing Impairment, Adaptation, "LRS".

Адаптивная физическая культура – это вид физической культуры, направленный на адаптацию и реабилитацию людей с инвалидностью. Такой вид физкультуры помогает человеку преодолевать различные психологические проблемы, эффективнее развивать и совершенствовать работу организма, а также осознавать важность и необходимость своего личного вклада в социальное развитие общества.

При различных видах нарушения здоровья требуются специальные методики для реабилитации и адаптации человека в общественную жизнь.

Нарушение слуха можно разделить на полное или частичное, и оно может быть вызвано как врожденными, так и приобретенными факторами. Чаще всего встречаются приобретенные (75%) [2]. Но в случае нарушений слуха у детей процент врожденного фактора возрастает – 40% [3] вместо 25%.

Причины появления у детей нарушения слуха различны. Одна из них связана с генетическим фактором. В этом случае один из родителей является переносчиком мутации – рецессивного гена тугоухости, который может передаваться ребенку. Другая причина появления нарушений слуха – это инфекции, которые были перенесены матерью во время беременности, что вызвало осложнения у ребенка. Также, в случае того, если ребенок в раннем возрасте перенес свинку или корь [3], появляются нарушения слуха. Существуют и другие причины, такие как неправильная гигиена, воздействие шума и побочные эффекты ототоксичных препаратов [3].

Вследствие нарушений слуха дети имеют проблемы с развитием речи и двигательных функций [4].

Для того чтобы ребенок нормально развивался и не имел проблем с социализацией, необходимо выполнять определенные упражнения, обучать ребенка, делая упор на развитие умственных способностей, помогать ребенку с адаптацией. В процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми, имеющими нарушения слуха и речи, основное внимание должно быть сосредоточено на раскрытии своеобразия ребенка, на создании для него индивидуальной коррекционно-развивающей программы, основанной на всестороннем, комплексном изучении особенностей его развития [1].

Проблемой является использование только коррекционных упражнений без упора на физические, и наоборот, преподавание традиционной физической культуры без учета особенностей развития ребенка с целью точно такой же адаптации как у детей без отклонений. Все это приводит к неравномерному уровню всестороннего развития ребенка с нарушениями слуха.

Одной из методик для адаптации детей с нарушениями слуха являются упражнения, которые одновременно развивают двигательные, умственные и речевые функции. Такой вид методики задействует все сферы жизнедеятельности ребенка. Педагогическое воздействие в данном случае должно осуществляться за счет комплексного применения различных упражнений [4] для эффективного процесса развития ребенка.

Как пишет доктор педагогических наук Л. Д. Хода, существует несколько причин для использования движений к стимуляции речи. Главная из них заключается в совпадении элементов речи и движения. Таким образом, данный подход побуждает ребенка испытывать чувства к разным степеням напряжения, продолжительности, быстроты, акцентированию и развивает ощущение собственного тела, которыми можно потом легче управлять в макродвижениях, переходя к контролю микродвижений артикуляционной мускулатуры [1]. Движение способствует пониманию ребенком собственной речи, которая является основным компонентом в познании мира.

Одной из методик является упражнение «LRS» («Слушание – Чтение – Говорение») [5]. Его задача состоит в том, чтобы развивать у ребенка слуховосприятие. Упражнение выполняется следующим образом: к слуховому аппарату ребенка, по возможности, подключается микрофон, в который будет говорить читающий (в его роли может выступить преподаватель или родитель). Далее, читающий дает ребенку интересную для него книгу и карандашом указывает на слова, которые читает в данный момент. Главное, чтобы текст читался с нормальной скоростью, специально не замедленной, но четко и понятно. Внимание ребенок должен уделять тексту в книге, а не движениям рта читающего. Затем ребенок должен произнести прочитанное преподавателем или родителем предложение с той же скоростью и ритмом. Такое упражнение нужно выполнять минимум по десять минут в день. Методика «LRS» помогает ребенку эффективнее научиться читать, понимать и воспроизводить прочитанное, так как в упражнении используются одновременно несколько сфер.

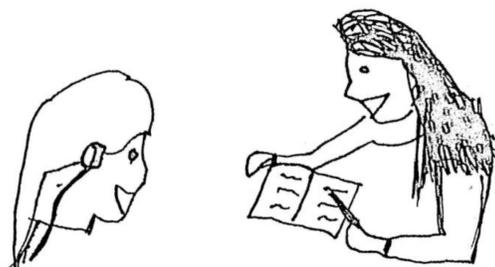


Рис. 1. Девочка с надетым слуховым аппаратом вместе с преподавателем читает текст по методике “LRS”. Автор М. Игешева.

Для детей с нарушением слуха особенно важно развивать двигательные функции: уверенная координация, силовые качества, нормальная скорость реакции. Для этого необходимо выполнять соответствующие упражнения, помогающие укреплять двигательную сферу. В процессе объяснения правил и техники выполнения упражнений могут применяться различные методы: практические (предписание алгоритмического типа), наглядные (показ и метод графической записи упражнений) и словесные (объяснение, метод коррекции ошибок) [4].

Одними из упражнений, направленных на развитие координации, являются ходьба по дорожке с различными препятствиями, балансировка на набивном мяче и другие. Также могут подключаться элементы игры в футбол, баскетбол и волейбол [6]. Такие виды упражнений помогают устранить отсталость развития координации у ребенка, развить физические качества для адаптации.

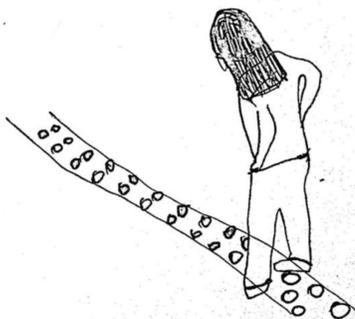


Рис. 2. Ребенок идёт по дорожке с разной поверхностью. Автор М. Игешева.

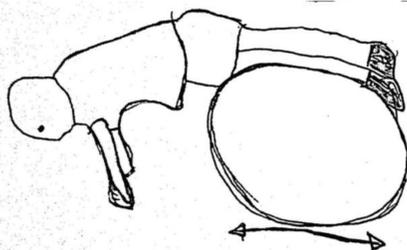


Рис. 3. Ребенок выполняет упражнение на набивном мяче. Автор М. Игешева.

Также для работы с детьми с нарушениями слуха важен процесс игры. Через этот процесс ребенку проще и интереснее познавать мир и учиться чему-то новому. Игра «Подними руку» помогает в развитии внимания и скорости реакции. Оно выполняется следующим образом: играющие располагаются в круге, лицом к центру. Ведущий находится внутри круга. Как только ведущий касается рукой одного из игроков, рядом стоящие игроки слева и справа поднимают руки, ближе расположенные к указанному игроку: игрок справа – левую руку, игрок слева – правую руку. Если игрок ошибается, он получает штрафные очки. Побеждает тот, кто получит меньше штрафных очков [7]. В результате игры ребенок развивает подвижность, ловкость, помогающие быстро реагировать и в других сферах обычной жизни (умственная, бытовая).

Для детей с нарушением слуха также можно использовать силовые упражнения с отягощением (например, с помощью гантелей) собственного веса. Эффективно будет применение круговой тренировки с поочередной нагрузкой на различные мышцы: шеи, спины,

груди, плечевого пояса, живота и нижних конечностей. Упражнения должны быть строго дозированы. На начальном этапе желательно объяснять порядок выполнения ребенку с нарушением слуха с помощью наглядного и словесного методов. Можно применять одновременное воспроизведение слова и показа упражнения преподавателем. Ребенок после словесного объяснения повторяет произнесенное за инструктором. Такая техника помогает развивать речевые качества ребенка, его восприятие и внимание, а также запоминать новые слова. Важно использовать методы наглядного, словесного и практического восприятия для способствования более осознанному выполнению комплексов упражнений, что повышает интерес к занятиям. Могут быть выполнены такие комплексы упражнений для улучшения силовых качеств:

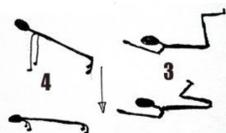
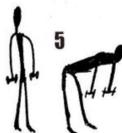
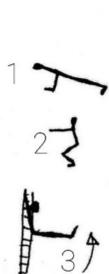


Рис. 4. Круговая тренировка с отжиманиями, приседами, вися на перекладине, подтягиванием, прыжками, одновременными подъемами рук и ног лежа на животе. Автор М. Игешева.

Рис. 5. Круговая тренировка с выпадами на одну ногу поочередно, наклонами с гантелями, подъемами согнутых ног лежа на спине отжиманиями, подтягиванием гантелей к груди. Автор М. Игешева.

Количество выполнений и длительность упражнений определяются в зависимости от тренированности ребенка преподавателем.

Делая вывод по данной работе, можно сказать, что важно не только научить детей с нарушением слуха выполнять определенные

упражнения, но и развить интерес, который будет подталкивать ребенка думать и заботиться о своем здоровье для его развития и успешной адаптации в общество, несмотря на осложнения. В методиках нужно применять различные способы объяснения и донесения информации для того, чтобы более широко развивать физические, умственные и психологические качества ребенка. Главное, выполнять упражнения регулярно для того, чтобы справляться с особенностями физического и психического развития в связи нарушений слуха.

### **Список литературы:**

1. Евсеев С. П., Шипицына Л. М. Частные методики адаптивной физической культуры. М.: Советский спорт, 2003. С. 104–107.
2. Причины нарушения слуха [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. - [Б. м.]: Студопедия. – URL: [https://studopedia.ru/22\\_6674\\_prichini-narusheniya-sluha.html](https://studopedia.ru/22_6674_prichini-narusheniya-sluha.html) (дата обращения: 07.11.2020).
3. Дети с нарушением слуха – причины и особенности развития [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. - [Б. м.]: Аудионика Специалисты по слуху. – URL: <https://audionika.ru/info/snizhenie-slukha/deti-s-narusheniem-slukha-osobennosti.html> (дата обращения: 07.11.2020).
4. Методика адаптивной физической культуры для обучающихся имеющих нарушения слуха [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. - [Б. м.]: Образовательная социальная сеть nsportal.ru. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/materialy-metodicheskikh-obedinenii/library/2015/12/17/metodika-adaptivnoy-fizicheskoy> (дата обращения: 07.11.2020).
5. Использование инновационной методики слуховой восстановительной стимуляции для реабилитации лиц с нарушениями слуха [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. - [Б.м.]: Pandia. – URL: <https://pandia.ru/text/77/352/36280-5.php> (дата обращения: 07.11.2020).
6. Основы методики адаптивного физического воспитания (АФВ) глухих и слабослышащих детей [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. - [Б. м.]: Студопедия. – URL: <https://studopedia.ru>.

ru/22\_6675\_osnovi-metodiki-adaptivnogo-fizicheskogo-vospitaniya-afv-gluhih-i-slaboslishashchih-detey.html (дата обращения: 07.11.2020).

7. Коррекционные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. - [Б. м.]: Инфоурок. – URL: <https://infourok.ru/korrekcionnie-igri-i-uprazhneniya-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-3665585.html> (дата обращения: 07.11.2020).

### **List of references:**

1. Reasons of Hearing Impairment [Electronic resource]. – Electron. dan. - [B. m.]: Studopedia. – URL: [https://studopedia.ru/22\\_6674\\_prichini-narusheniya-sluha.html](https://studopedia.ru/22_6674_prichini-narusheniya-sluha.html) (accessed 07.11.2020).

2. Children with Hearing Impairment [Electronic resource]. – Electron. dan. - [B. m.]: Audionika Specialists of Hearing. – URL: <https://audionika.ru/info/snizhenie-slukha/deti-s-narusheniem-slukha-osobnosti.html> (accessed 07.11.2020).

3. Methods of Adaptive Physical Culture for Educators with Hearing Impairment [Electronic resource]. – Electron. dan. - [B. m.]: Educational Social Network nsportal.ru. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/materialy-metodicheskikh-obedinenii/library/2015/12/17/metodika-adaptivnoy-fizicheskoy> (accessed 07.11.2020).

4. Evseev S. P., Shipitsyna L. M. Particular Methods of Adaptive Physical Culture. Moscow, Soviet Sport, 2003. P. 104–107.

5. Use of Innovative Methods of Hearing Restorative Stimulation for Rehabilitation of Persons with Hearing Impairment [Electronic resource]. – Electron. dan. - [B. m.]: Pandia. – URL: <https://pandia.ru/text/77/352/36280-5.php> (accessed 07.11.2020).

6. Fundamentals of Adaptive Physical Culture (APC) for Deaf and Hearing-Impaired Children [Electronic resource]. – Electron. dan. - [B. m.]: Studopedia. – URL: [https://studopedia.ru/22\\_6675\\_osnovi-metodiki-adaptivnogo-fizicheskogo-vospitaniya-afv-gluhih-i-slaboslishashchih-detey.html](https://studopedia.ru/22_6675_osnovi-metodiki-adaptivnogo-fizicheskogo-vospitaniya-afv-gluhih-i-slaboslishashchih-detey.html) (accessed 07.11.2020).

7. Correctional Plays and Exercises for Children with Developmental Disabilities [Electronic resource]. – Electron. dan. - [B. m.]: Infourok. – URL: <https://infourok.ru/korrekcionnie-igri-i-uprazhneniya-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-3665585.html> (accessed 07.11.2020).

## **КОРРЕКТИРОВКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ С ГИПОТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Павлов И.Д., Евдокимов И.М.**

**Санкт-Петербургский государственный университет  
аэрокосмического приборостроения**

**Аннотация:** В статье представлено данные о изменении функционального состояния студентов специальной медицинской группы с диагнозом гипотоническая болезнь. В ходе годового цикла занятий с применением аэробной нагрузки, а также вариантов закаливания было установлено значимые положительные изменения в работе сердечно сосудистой системы. Наиболее перспективная динамика заключалась в добавлении ежедневных умеренных аэробных нагрузках в виде ходьбы и легкого бега.

**Ключевые слова:** студенты, специальная медицинская группа, гипотония, оздоровление

## **CORRECTION OF THE FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS WITH HYPOTONIC DISEASE BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE**

**Pavlov I.D., Evdokimov I.M.**

**St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation**

**Abstract:** The article presents data on changes in the functional state of students of a special medical group diagnosed with hypotonic disease. During the one-year cycle of classes with the use of aerobic exercise, as well as hardening options, significant positive changes in the work of the cardiovascular system were found. The most promising dynamic was the addition of daily moderate aerobic activity in the form of walking and light running.

**Key words:** students, special medical group, hypotension, health improvement

Современный производственный процесс характеризуется уменьшением удельного веса физического труда, повышением его сложности и интенсивности. Это, в свою очередь, требует от рабочих и служащих значительного увеличения психических и физических возможностей, высокой концентрации внимания, напряжения и т. д. Все перечисленные качества нуждаются в постоянном совершенствовании, так как чем сложнее технология производства, тем более функционально подготовленным должен быть человек, работающий на этом производстве.

Перед каждым высшим учебным заведением страны ставится задача подготовки специалистов на высоком научно-техническом уровне. Однако как процесс обучения, так и применение профессиональных знаний и умений возможны только при хорошем состоянии здоровья и высокой работоспособности. Поэтому занятия физической культурой и спортом приобретают особую актуальность, так как вместе с двигательной деятельностью восстанавливается и поддерживается здоровье человека. При этом используются биологические пути мобилизации собственных защитных и компенсаторных свойств организма.

Особого внимания заслуживают организация и методика проведения занятий по физическому воспитанию со студентами с отклонениями в состоянии здоровья, зачисленными в специальное учебное отделение. В этом отделении физические упражнения расцениваются как лечебный, нормализующий фактор.

Однако физическая культура при первичной гипотонии или гипотонической патологии в этом отделении используется крайне недостаточно.

Как известно, понижение артериального давления обусловлено нарушением функции нервного аппарата, регулирующего систему кровообращения [1]. Наиболее частыми причинами, приводящими к развитию гипотонической болезни, являются эмоциональные перенапряжения. Вот почему среди студентов это заболевание имеет значительное распространение.

Рассматривая физическую культуру как метод комплексной функциональной терапии, мы в период 2019/20 уч. года изучали влияние физических упражнений на студентов с гипотонической

болезнью. Под наблюдением находились две группы студентов в возрасте 19—22 лет (39 девушек и 3 юношей). Все обследованные имели уровень артериального давления ниже 100/60 мм рт. ст. и жаловались на головную боль, головокружение, нарушение сна, быструю утомляемость. У 5 студентов отмечались ещё и боли неопределенного характера в области сердца.

Студенты были разбиты на две группы. Студенты первой группы (17 женщин и 2 мужчин) два раза в неделю занимались лечебной гимнастикой по 1,5 ч, ежедневно утренней гигиенической гимнастикой (УГГ) продолжительностью 20—25 мин с последующими водными процедурами в виде обтирания или душа с температурой воды 19—20 °С (комплекс № 1).

Студенты второй группы (22 женщины и 1 мужчина) наряду с гимнастикой (2 раза в неделю) занимались волейболом, УГГ и совершали ежедневно прогулки пешком по 4—5 км (комплекс № 2).

Двигательный режим испытуемых строился с соблюдением рационального режима всей их деятельности. Физическая нагрузка при занятиях распределялась равномерно и постепенно, физиологическая кривая нагрузки была многовершинной. Некоторое ее увеличение мы допускали в середине основной части занятия или в конце, чтобы выполнение физических упражнений заканчивалось в состоянии, когда уровень артериального давления превышал исходный. Особое внимание уделялось патогенетическим воздействиям, для чего использовались специальные упражнения, способствующие более максимальному и длительному нарастанию артериального давления [2]. Поэтому мы применяли специальные упражнения, выполняемые в среднем или медленном темпе и включающие большие мышечные группы, упражнения скоростно-силового характера, а также дозированные статические напряжения.

Учитывая, что большинство студентов испытывали головокружение и неприятные ощущения при наклонах головы и изменении положения туловища, занятия проводились при тщательном контроле за их самочувствием.

Значительное внимание уделялось дозировке физической нагрузки, а также последовательности выполнения тех или иных упражнений. Так, чтобы наиболее оптимально использовать

непосредственное действие силовых, скоростно-силовых и статических усилий, мы проводили вначале статические упражнения и только потом силовые, и скоростно-силовые.

Все студенты были обучены процедуре закаливания, комплексу утренней гигиенической гимнастики.

Педагогический эксперимент продолжался в течение 7 месяцев (с сентября по апрель). В январе во время экзаменационной сессии студенты занимались самостоятельно.

Для суждения об оздоровительном эффекте применения физических упражнений и закаливающих процедур были изучены характер и объем предъявляемых жалоб, частота пульса и уровень артериального давления до эксперимента, в его процессе и при завершении.

В процессе исследования было установлено, что занятия вызвали улучшение самочувствия и состояния лиц как в первой, так и во второй группе. Однако наибольшее число, статистически достоверных, случаев улучшения прослеживалось во второй группе по сравнению с первой. Так, головные боли прекратились более чем у 2/3 лиц второй группы (17 человек), в то время как в первой группе только у половины (11 человек); головокружения — соответственно у 21 и 14 студентов.

Динамику субъективного статуса мы сопоставили с объективными изменениями функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

Показатели частоты пульса и уровня артериального давления у студентов, страдающих гипотонической болезнью, в начале и в конце эксперимента представлены в таблице 1.

Как видно из таблицы, в результате проведенных мероприятий наблюдается нормализация уровня артериального давления. Происходит статистически достоверное повышение как систолического, так и диастолического давления у студентов обеих групп, но во второй группе наблюдалась лучшая динамика изменения показателей. Наиболее отчетливый прирост артериального давления отмечался у студентов второй группы. Так, повышение систолического давления во второй группе составило  $20,9 \pm 1,2$  мм рт. ст., в первой— $17,8 \pm 2,1$ , диастолического — соответственно  $9,1 \pm 1,2$  и  $6,5 \pm 1,3$

мм рт. ст. Таким образом, улучшение самочувствия шло параллельно с нормализацией артериального давления. В конце исследования наступало достоверное уменьшение частоты пульса как во второй, так и в первой группе, урежение пульса оказывалось наиболее выраженным во второй группе.

Таблица 1

Сравнительная характеристика пульса и артериального давления у студентов с гипотонической болезнью в разные периоды исследования

Период исследования	Частота пульса		Уровень АД			
	Первая группа	Вторая группа	Первая группа		Вторая группа	
			Систолическое	Диастолическое	Систолическое	Диастолическое
Начальный	77,0±1,3	79,2 ± 1,4	90,5±1,1	55,6±0,5	92,4 ±1,4	57,8±1,1
Завершающий	72,1±1,2*	71,8±2,1*	108,3*±2,4	62,1±2,3*	113,3±4,4*	66,9±2,4*

\*  $p < 0,05$  – достоверность различий в группе по сравнению с первым обследованием.

Наблюдалось наибольшее тренирующее действие комплекса упражнений и мероприятий на сердечно-сосудистую систему у студентов второй группы.

Наши данные находятся в соответствии с имеющимися данными, которые свидетельствуют об урежении частоты сердечных сокращений в результате тренировки как у спортсменов, так и у занимающихся лечебной физкультурой [3;4].

Несмотря на различия в увеличении уровня артериального давления и уменьшения частоты сердечных сокращений у студентов второй и первой групп, можно утверждать, что в обеих группах в конце исследования минутный объем кровообращения пропорционален степени проходимости прекапиллярного русла. Следовательно, комплексное применение тренирующих средств и закаливающих факторов нормализует функцию вазомоторного центра, приводя к норме артериальное давление у студентов, страдающих гипотонической болезнью.

Результаты исследований показывают, что использованные лечебные комплексы для первой и второй групп студентов-гипотоников дают отчетливый терапевтический эффект, выражающийся в уменьшении или исчезновении жалоб и нормализации артериального давления.

### **Список литературы:**

1. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие для студентов вузов обучающихся по специальности "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2018. - 188 с.

2. Васенина, В.Г. Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам у лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие к авт. спецкурсу для студентов и бакалавров РГУФКСМиТ : специальности 032102.65 : специализации "Физ. реабилитация" : [рек. Эмс ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / В.Г. Васенина ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма". - М., 2014. - 76 с.

3. Романовский, С.К. Двигательная активность как основное условие поддержания и укрепления здоровья современных студентов с отклонениями в состоянии здоровья / С.К. Романовский // Вестн. спортив. науки. - 2015. - № 3. - С. 58-62.

4. Тарабарина, Е.В. Формирование готовности студентов специального отделения к физкультурно-оздоровительной деятельности / Е.В. Тарабарина, В.В. Кононец // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. - 2014. - № 4. - С. 57-60.

### **List of references:**

1. Begidova, T.P. Fundamentals of adaptive physical culture: textbook. manual for university students studying in the specialty "Physical culture for persons with disabilities": ext. Feder. agency for physical culture and sport / T.P. Begidova. - 2nd ed., Rev. and add. - M.: Yurayt, 2018. -- 188 p.

2. Vasenina, V.G. Physiological mechanisms of adaptation to physical activity in persons with disabilities in health: textbook. manual for ed.

special course for students and bachelors of RSUFKSMiT: specialties 032102.65: specializations "Physical rehabilitation": [rec. Ems FGBOU VPO "RGUFKSMiT"] / V.G. Vasenin; Ministry of Sports of the Russian Federation, Feder. state budget. educated. institution of higher. prof. Education "Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism". - M., 2014.-- 76 p.

3. Romanovsky, S.K. Motor activity as the main condition for maintaining and strengthening the health of modern students with disabilities in health / S.K. Romanovsky // Vestn. sports. science. - 2015. - No. 3. - S. 58-62.

4. Tarabarina, E.V. Formation of readiness of students of a special department for physical culture and health-improving activity / E.V. Tarabarina, V.V. End // Phys. culture: upbringing, education, training. - 2014. - No. 4. - S. 57-60.

## **ВОЗМОЖНОСТИ И ПРЕИМУЩЕСТВА ПРИМЕНЕНИЯ ЙОГИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**Васюнькин М.В., Минвалеев Р.С.  
Санкт-Петербургский государственный университет,  
Санкт-Петербург**

**Аннотация:** цель данной работы – описать преимущества и возможности применения йоги в образовательных программах для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В соответствии с поставленной целью были определены следующие задачи: изучить особенности воздействия практической йоги на организм; описать возможные трудности освоения типовых программ физической культуры лицами с ОВЗ; изложить преимущества йогических практик по сравнению с обычными физическими упражнениями; показать возможности их внедрения в образовательные программы. В работе были использованы такие методы, как поиск информации, изучение документов, обработка статистических опросных данных. Контингент – учащиеся Института Наук о Земле. Результатом работы стал вывод, что йога обладает большей органичностью, меньшей травматичностью, а также большей эффективностью по сравнению с обычными упражнениями; внедрение йоги в образовательные программы для лиц с ОВЗ имеет большой потенциал, который можно реализовать.

**Ключевые слова:** йога; преимущества; возможности; образование; ограниченные возможности здоровья; физкультура.

## **POSSIBILITIES AND BENEFITS OF YOGA APPLICATION IN EDUCATIONAL PROGRAMS FOR PERSONS WITH DISABILITIES**

**Vasiunkin M.V., Minvaleev R.S.  
St. Petersburg State University, St. Petersburg**

**Abstract:** the purpose of this work is to describe the advantages and possibilities of using yoga in educational programs for people with

disabilities. In accordance with this goal, the following tasks were identified: to study the features of the impact of practical yoga on the body; to describe the possible difficulties of mastering standard programs of physical culture by persons with disabilities; outline the advantages of yogic practices over conventional physical exercise; to show the possibilities of their introduction into educational programs. The work used such methods as information search, study of documents, processing of statistical survey data. The contingent is students of the Institute of Earth Sciences. The result of the work was the conclusion that yoga is more organic, less traumatic, and also more effective than conventional exercises; the introduction of yoga into educational programs for people with disabilities has great potential that can be realized.

**Keywords:** yoga; advantages; possibilities; education; disabilities; physical culture

**Введение.** Во все времена поддержание здоровья обучающихся являлось одной из главных целей применения образовательных программ по физической культуре. Очевидно, что для лиц с ОВЗ должны быть применены особые образовательные программы, где учитываются их индивидуальные физические и психологические возможности. При разработке подобных программ специалисты обычно руководствуются оценками физических нагрузок на разные группы мышц, ведущими к поддержанию их тонуса. Как правило, такие программы адаптивной физической культуры отличаются от стандартных пониженными нагрузками и модификацией состава упражнений в зависимости от ограничений здоровья.

Согласно определению, адаптивная физическая культура – это социальный феномен, основной целью которого является социализация или ресоциализация личности инвалида или человека с отклонениями в состоянии здоровья, поднятие уровня качества их жизни, наполнение её новым содержанием, смыслом, эмоциями, чувствами, а не только их лечение с помощью тех или иных физических упражнений или физиотерапевтических процедур. [1] Психологический аспект играет большую роль в занятиях адаптивной физической культурой, но как добиться максимальной физиологической эффективности этих занятий и пользы для здоровья? Этот вопрос

важен в плане рациональной организации образовательного процесса, что включает оптимальное использование трудовых ресурсов работников сферы образования и временных ресурсов обучающихся. Давайте попробуем найти возможный ответ на данный вопрос в этой работе.

**Механизм действия йоги.** Согласно определению, приведённому Р.С. Минвалеевым, понятие «йога» лучше всего передаётся словом «иго», подчинение. [2] То есть, правильное выполнение асан даёт ощутимый физиологический эффект. По моему мнению, йога в практическом смысле может быть определена как система упражнений с высоким физиологическим эффектом.

В основе механизма действия йогических практик лежат моторно-висцеральные рефлексы. Описал их физиолог М.Р. Могендович, но без отношения к йоге. Это рефлексы, осуществляемые посредством задействования вегетативной нервной системы в ответ на раздражение проприорецепторов. Эти рефлексы позволяют достаточно эффективно влиять на нейрогуморальную регуляцию работы разных внутренних органов в зависимости от принятой позы. Правильно выполненные асаны могут изменять кровообращение. Интенсифицировать его или временно замедлять в отдельных органах можно принятием антиортостатических поз или таких поз, в которых кровеносные сосуды органически пережимаются на время, что в общем итоге приводит к нормализации как кровообращения, так и функций органов. Применение йогических практик способно оказывать ощутимое воздействие на организм у человека с любым уровнем подготовки, причём это воздействие является необходимым и достаточным в силу использования ресурсов своего тела. [3]

**Возможные трудности.** Итак, мы имеем представление, что такое йога. Это немного своеобразная, но полезная и научно обоснованная практика, которую можно применять в образовательных программах по физической культуре. Но когда мы говорим об адаптивной физической культуре, перед нами встают определённые сложности. Некоторые из них стоит выделить как общие для любой образовательной программы, связанные с ограниченными возможностями здоровья. Среди них требование повышенного внимания и психологической чуткости к обучающимся, необходимость нали-

чия у преподавателя специальных знаний, готовность помочь обучающимся преодолеть психологические и физические трудности, действуя соответственно профессиональным принципам. [4] Со стороны обучающихся могут возникнуть трудности, связанные с нежеланием усвоения образовательных программ. Здесь прежде всего оказывает своё влияние лень как эволюционно сформированный психологический механизм, призванный ограничить нас от лишних действий, которые могут не понести пользы. По моим предположениям, это нежелание аргументировано недооценкой пользы физической активности, ощущением нерациональности траты времени, уделяемого занятиям физической культурой, страхом перед возможными неудачами. Очевидно, с этими трудностями можно справиться проведением воспитательной работы и применением системы положительного оценивания, предполагающей развитие собственной мотивации у обучающихся путём предоставления им возможности выбора вида активности и положительной обратной связи. [5]

А какие сложности могут возникнуть при внедрении конкретно йогических практик в образовательные программы? Прежде всего, стоит принять во внимание недоверие многих людей к этой практике. Как правило, оно обосновано тем, что многим йога представляется неким фокусом, легендой, не имеющей под собой научной почвы. Также часто можно услышать, что йога — достаточно древняя практика, из-за чего возникает ощущение неактуальности, и в ней есть большое количество разных направлений, из-за чего складывается впечатление отсутствия системы — неотъемлемой характеристики любой науки. По этому поводу можно сказать, что подход к йоге с физиологической точки зрения вполне научен, и среди большого числа практик многие действительно работают. Понимая вид асаны и учитывая её воздействие на функционирование организма, можно создать вполне точную и научно обоснованную классификацию упражнений, как и в обычной физической культуре. По поводу древности йоги можно сказать, что учение, просуществовавшее много сотен лет, не может быть безосновательным, иначе оно бы исчезло. Безусловно, в нём присутствует много неисследованного и много внесённого дилетантами.

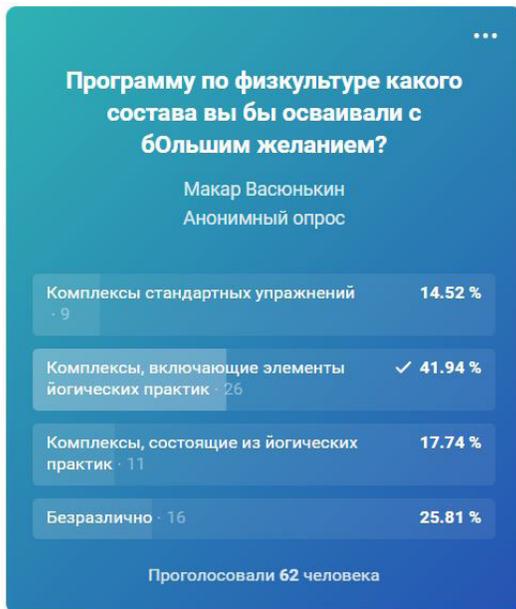
Но при проверке научными способами доказываемся неэффективность ошибочных положений, тогда как правильные положения подтверждают свою эффективность. Например, Р.С. Минвалеев в рамках одного из своих исследований среди группы испытуемых доказал неэффективность такой йогической практики, как дыхание одной ноздрей. Но в то же время правильная поза плуга способна нормализовывать печёночный кровоток. [2] Из этого вытекает вопрос рациональности занятий физической культурой с применением йоги. Решение этого вопроса – применение в образовательных программах только тех асан, которые научно подтвердили свою эффективность.

Ещё одна трудность может быть связана с относительной новизной идеи применения этих практик в программах по физической культуре, а следовательно, отсутствием большой базы опыта в этой области. Тот, кто решится применять йогу в образовательной программе, может столкнуться с малым количеством готовых наработок, соответственно, в действиях этого лица будет присутствовать элемент новаторства. Это предполагает большее количество интеллектуальных усилий при составлении образовательных программ. Кого-то это может отпугнуть, но стоит знать о преимуществах йоги, которые могут компенсировать вышеупомянутые трудности.

**Преимущества йоги.** Отхождение от консервативного взгляда на программы образования по адаптивной физической культуре и внедрение йогических практик способно увеличить эффективность занятий по многим параметрам, ведь у йоги, по сравнению со стандартными программами адаптивной физической культуры есть ряд преимуществ. Первое – это низкий травматизм, так как в йоге для получения эффекта используются собственные ресурсы организма. В процессе выполнения упражнений основной акцент делается на диалоге с организмом, когда ты правильно выполняешь позу и получаешь обратную связь в виде должного эффекта и наоборот. Организм способен давать нам знать, какие асаны нам нужны, а от каких лучше воздержаться. Эксперимент, проведённый Р.С. Минвалеевым, наглядно это иллюстрирует: выраженное нежелание исполнять стойку на голове выказывали люди, у которых был усиленный приток крови к голове. Асаны имеют естественное про-

исхождение, то есть основываются на рефлексам, заложенных в нас природой. Эта органичность особенно важна для лиц с ОВЗ, которым может быть трудно выполнять упражнения стандартных программ. Ещё одно весомое преимущество – относительная простота выполнения, необходимого для достижения эффекта. Также преимуществом йогических практик является некий элемент новизны, способный повысить интерес и мотивацию обучающихся к освоению образовательной программы.

В рамках исследования мною был проведён опрос среди студентов Института наук о Земле (СПбГУ). В опросе участвовали 60 человек в возрасте до 35 лет, из которых 10 юношей и 50 девушек. Согласно опросу, абсолютное большинство (58,3%) предпочли бы осваивать образовательные программы по физкультуре, содержащие йогические практики, нежели стандартные программы. 26,7% посчитали безразличным тип образовательной программы, что подтверждает достаточно низкий уровень мотивации. Меньше всего респондентов (15%) высказалось в пользу стандартных комплексов упражнений, из чего можно сделать вывод о низкой заинтересованности студентов в освоении обычных программ по физической культуре.



Малое количество людей (31,4% от проголосовавших за программы, содержащие йогу) хотело бы заниматься по программе, состоящей только из йоги, что может быть объяснено недоверием к предмету или страхом неудачи/сложностей в освоении. (Среди 10 юношей 0 проголосовали за программу, состоящую из йогических практик)

При этом большинство (68,6%, 5 из 10 юношей) проголосовавших за программы, где есть йога, выбрали вариант образовательной программы, которая бы включала йогические практики вместе со стандартными упражнениями. Это может быть объяснено неким консерватизмом, нежеланием оставлять привычное, но также это означает, что обучающиеся заинтересованы в поддержании баланса между общим физическим развитием и применением упражнений с высоким физиологическим эффектом. По моему предположению, включение йогических практик в комплексы стандартных упражнений является оптимальным вариантом как для обучающихся, так и для разработчиков образовательных программ.

**Возможности применения йоги.** Здоровье по определению Клода Бернара [6] и Уолтера Кэннона [7] – постоянство внутренней среды организма, то есть гомеостаз. Применение йоги в программах по адаптивной физической культуре способно вызвать значительные позитивные морфофункциональные сдвиги состояния здоровья.

Возможности внедрения йогических практик в программы адаптивной физкультуры довольно широки. Естественно, отдельные практики, например, сиршасана – стойка на голове – трудноисполнимы и не могут широко применяться в рамках образовательных программ, но многие позы доступны для выполнения.

Симхасана – поза льва. Достаточно проста в выполнении даже для лиц с ОВЗ, но эффективна для поднятия местного иммунитета в области верхних дыхательных путей. Правильное выполнение асаны вызывает приток крови к лимфоидному кольцу Пирогова-Вальдейера, что обеспечивает увеличение его защитной функции. Асана состоит в напряжении мышц шеи и спины и высывывании языка до упора вниз.

Поза кобры – бхуджангасана – также имеет большие возможности для применения в образовательных программах. Выполнение

бхуджангасаны воздействует на надпочечники и снижает уровень кортизола. Также она поднимает уровень половых гормонов, что ведёт к преобладанию анаболических процессов в организме над катаболическими [2]. Поза хороша тем, что не требует специальной подготовки и наличия гибкости.

Техника капалабхати может быть использована в образовательных программах для лиц с ОВЗ. Выполнение приводит к генерализации кровообращения, и наблюдаются следующие эффекты: тепло с кровью направляется к периферии, а также увеличивается приток крови к мозгу, что увеличивает уровень мыслительной способности. Также полости пневматических костей черепа очищаются в процессе выполнения методики.

**Заключение.** В заключение хотелось бы сказать, что йога — научно обоснованный вид оздоровительной активности, и здесь рассмотрены некоторые из практик, действие которых научно подтверждено. Йога может быть включена в программы адаптивной физической культуры. Лицам с ОВЗ она подходит по ряду преимуществ, а именно, сравнительно малому количеству противопоказаний, высокой эффективности при поддержании щадящего уровня нагрузок, а также естественности. Учитывая эффекты различных йогических практик в рамках научного подхода, а также индивидуальные способности обучающихся, можно составлять комплексы упражнений, вписывающиеся в рамки образовательных программ.

**Вывод.** В работе описаны возможности и преимущества применения йоги в образовательных программах по адаптивной физической культуре. Трудности введения йоги в образовательные программы в её новизне и сложившемся стереотипном отношении недоверия к ней. Преимущества — низкий уровень травматизма и высокий уровень заинтересованности обучающихся в освоении дисциплины. Образовательные программы можно составлять как из одних йогических практик, так и сочетать эти практики со стандартными упражнениями, что предпочтительнее. Йога имеет большой потенциал для применения в образовательных программах для лиц с ОВЗ, который необходимо реализовать.

### **Список литературы:**

1. Бернар К. Курс общей физиологии. Жизненные явления, общие животным и растениям /пер. с франц. М. Антоновича - СПб., 1878 - 317 с.[6]
2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура : Учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.: ил. ISBN 5-85009-607-8 [1]
3. Минвалеев Р.С., Руденко А.А. Традиционные системы оздоровления. Учебное пособие. СПб: Национальный институт здоровья, 2003 — 94 с.
4. Минвалеев Р.С. Физиологические аспекты избранных асан хатха-йоги. — СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2014. — 103 с. ISBN 978-5-288- [2]
5. Налобина А.Н., Основы физической реабилитации : учебник / Налобина А.Н. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2017. - 328 с. - ISBN 978-5-91930-078-6 [4]
6. Ростомашвили Л.Н., Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие / Л.Н. Ростомашвили. - 2-е изд., стереотип. - М. : Спорт, 2020. - 164 с. - ISBN 978-5-907225-11-4 [5]
7. Кэннон У., Мудрость тела, Нью-Йорк, 1932. [7]
8. Эберт Д. Физиологические аспекты йоги /пер. с нем. Минвалеева Р.С. - СПб., 1999 - 159 с. [3]

### **List of references:**

1. Bernard C. Course of General Physiology. Life phenomena common to animals and plants / translated from French by M. Antonovich - SPb., 1878 - 317 p. [6]
2. Ebert D. Physiological aspects of yoga / translated from Deutch by: Minvaleev R.S. - SPb., 1999 - 159 p. [3]
3. Evseev S.P., Shapkova L.V. Adaptive physical education: Textbook. - M .: Soviet sport, 2000 .-- 240 p .: ill. ISBN 5-85009-607-8 [1]
4. Minvaleev R.S. Physiological aspects of selected asanas of Hatha Yoga. - SPb .: Publishing house of St. Petersburg. University, 2014 - 103 p. ISBN 978-5-288- [2]

5. Minvaleev R.S., Rudenko A.A. Traditional health systems. Tutorial. SPb: National Institute of Health, 2003 - 94 p.

6. Nalobina A.N, Fundamentals of physical rehabilitation: textbook / Nalobina A.N. - Omsk: Publishing house of SibGUPK, 2017.-- 328 p. - ISBN 978-5-91930-078-6 [4]

7. Rostomashvili L.N, Adaptive physical culture in work with persons with complex developmental disorders: textbook / L.N. Rostomashvili. - 2nd ed., Stereotype. - M.: Sport, 2020.-- 164 p. - ISBN 978-5-907225-11-4 [5]

Cannon W., The wisdom of this body, New York, 1932. [7]

## СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рубцова А.В., Рубцова М.В.

Санкт-Петербургский государственный университет,  
Санкт-Петербург

**Аннотация.** Социальные функции физической культуры часто подвергались анализу в российской и зарубежной литературе. Однако их описание не было достаточно систематизированным, в результате чего часть социальных функций могла ускользнуть от внимания исследователей. В статье предлагается использовать социологический структурно-функциональный подход в качестве системы описания социальных функций. Использование методологии AGIL Т. Парсонса позволяет не только упорядочить имеющиеся социальные функции, но и наметить перспективы их развития.

**Ключевые слова:** физическая культура, социальные функции, общественное здоровье, социализация личности, методология AGIL

## SOCIAL FUNCTIONS OF PHYSICAL CULTURE

Rubtcova A.V., Rubtcova M.V.

St. Petersburg State University, St. Petersburg

**Abstract:** Social functions of physical culture often analyzed in Russian and foreign literature. However, their description was not sufficiently systematized. A part of the social functions could escape the attention of researchers. The article proposes to use the sociological structural-functional approach as a system for describing social functions and identifying possible dysfunctions of physical culture. The use of T. Parsons' AGIL methodology allows not only to streamline the existing social functions, but also to outline the prospects for their development.

**Keywords:** physical culture, social functions, public health, socialization, AGIL methodology

Важнейшей социальной функцией физической культуры является воспитание всесторонне и гармонично развитой личности [2]. Также исследователи выделяют следующие социальные функции физической культуры:

- биологическую, связанную с удовлетворением естественные потребности в физической активности [5];

- эстетическую, заключающуюся в духовном развитии личности, ее эстетических потребностей [5];

- профилактическую, направленную на предупреждение девиантного и делинквентного поведения, позволяющую обрести чувство безопасности [6];

- коммуникационную, способствующую общению, установлению межличностных контактов [5]; развивающую социально значимые качества личности [1]; способствующую социализации личности [8];

- информационную, позволяющую обществу накапливать культурную информацию и передавать ее от поколения к поколению [5];

- нормативную, обуславливающую закрепление рациональных норм деятельности в системе социальных норм и санкций [5];

- государственную, направленную на подчинение физической культуры и спорта государственным интересам [4]; создание условий для физической активности населения на государственном и региональном уровне [2].

Для полного определения социальных функции физической культуры достаточно плодотворным будет анализ ее как социального института и выявление ее места в социальной системе общества. По мнению известного американского социолога Талкотта Парсонса, любая социальная система обеспечивает социализацию индивидов и выполняет общественно значимые функции [7]. Институт физической культуры в данном отношении имеет значительный потенциал для достижения данной задачи в силу того, что он реализует важную социальную функцию – гармонизацию отношений человека с физической и социальной средой, обеспечение баланса между ними в целях всестороннего развития человеческой личности. Как и любой другой социальный институт, институт физической

культуры формирует свои социальные нормы и ценности, которые выполняют определенные функции.

Талкотт Парсонс предложил выделять четыре основных функции социальных систем, организованные на разных уровнях социальной системы общества – техническом, менеджерском (управленческом), институциональном и социальном [7]. Первая функция – *функция адаптации*, отвечает за приспособления к условиям окружающего мира. На техническом уровне – уровне субъект-субъектного взаимодействия – она обеспечивается социальными ролями акторов, вовлеченных в процесс функционирования института физической культуры: обучающихся и тренирующихся как реципиентов института физической культуры. На менеджерском (управленческом) уровне социальная функция адаптации реализуется через комплекс мер по укреплению здоровья, который предпринимают индивиды, занимающиеся физической культурой. На институциональном уровне функция адаптации обеспечивает физическое здоровье личности, а на социальном – сохранение общественного здоровья.

Вторая функция – *функция целедостижения* отвечает за целевую стратегию социального института. На техническом уровне функция целедостижения может реализовываться через социальные роли специалистов, владеющих знаниями, умениями, навыками, необходимыми для осуществления своей социальной роли – инструкторами, тренерами, преподавателями фитнеса и лечебной физкультуры. На менеджерском (управленческом) уровне социальная функция целедостижения реализуется благодаря разработке методики физического воспитания и образования, лечебной физкультуры для людей с ограниченными возможностями здоровья и т.д. На институциональном уровне функция целедостижения обеспечивает разработку системы позитивных и негативных санкций, внедрение механизмов социального контроля, стимулирующих заботу людей о собственном здоровье, их интерес к занятиям физической культурой. На социальном уровне функция целедостижения увязывает нормы и санкции в единую систему поощрения заботы об общественном здоровье.

Третья функция – *функция интеграции*, которая отвечает за единство и координацию элементов социальной системы. На первом

(техническом) уровне функция интеграции может осуществляться экспертами, судьями, представителями региональных и государственных органов управления физической культурой и спортом. На менеджеральном (управленческом) уровне социальная функция интеграции реализуется с помощью разработки нормативно-правовой базы физической культуры и спорта. На институциональном уровне функция интеграции реализуется через механизмы социализации личности, ее интериоризации (принятия) норм и правил внимания к своей физической активности как социальной, а не только правовой норме. На социетальном уровне функция интеграции обеспечивает комплекс механизмов формирования здорового образа жизни населения, включая государственную политику и деятельность международных институтов.

Четвертая функция — *функция латентности и сохранения культурного образца*, которая обеспечивает преемственность в развитии социальной системы. На техническом уровне функция латентности обеспечивается социальными ролями представителей гражданского общества и общественных организаций, занимающихся проблемами общественного здоровья, физической культуры и спорта, а также проблемами инвалидности и реабилитации. На менеджеральном (управленческом) уровне социальная функция латентности и сохранения культурного образца реализуется как поддержка социальных практик оздоровления со стороны гражданского общества. На институциональном уровне функция латентности обеспечивает духовное и социальное здоровье личности. На социетальном уровне функция латентности выражается в гармонизации отношений человека с физической и социальной средой.

Структура социальных функций физической культуры в соответствии с методологией AGIL Талкотта Парсонса представлена в Таблице 1.

Приведенный анализ социальных функций показывает, что методология AGIL Т. Парсонса может быть действенным аналитическим инструментом по организации наших знаний о социальных функциях физической культуры. Нельзя не отметить, что ряд исследователей отмечает недостатки использования структурно-функционального анализа при характеристике социальных институтов

и их функций [3]. По их мнению, структурно-функциональный анализ хорошо описывает стабильные социальные системы, подвергающиеся незначительным изменениям.

Таблица 1. Структура социальных функций физической культуры

Социальные функции/ уровни организации социальной системы	Адаптация (А)	Целесодействие (G)	Интеграция (I)	Латентность и сохранение культурного образца (L)
Технический	Обучающийся / Тренирующийся/ Спортсмен	Инструктор/ Тренер	Эксперт/ Судья/Представители государства	Представители гражданского общества и общественных организаций
Менеджеральный (Управленческий)	Комплекс мер по укреплению здоровья	Разработка методики физического воспитания	Нормативная база физической культуры и спорта	Поддержка социальных практик оздоровления
Институциональный	Физическое здоровье личности	Разработка системы позитивных и негативных санкций, внедрение механизмов социального контроля	Социализация личности	Духовное и социальное здоровье личности
Социетальный	Сохранения общественного здоровья	Организация институциональных норм и правил в единую систему	Формирование здорового образа жизни населения	Гармонизация отношений человека с физической и социальной средой

Однако в условиях ускорения общественного развития, цифровизации общества, и даже текущей пандемии перед социальным институтом физической культуры могут быть поставлены новые

вызовы. Как обеспечивать физическую активность в небольшом замкнутом пространстве, в условиях ограниченного общения (запрет на выход из дома в условиях пандемии, будущие космические путешествия) и т.д. Поэтому в качестве главного недостатка структурно-функционального подхода называлось то, что хорошо описывая социальные функции в данный момент времени, структурно-функциональный подход дает мало информации для прогнозирования изменения данных функций. Вместе с тем, структурно-функциональный подход оказался достаточно продуктивным инструментом анализа и в условиях активных общественных трансформаций [10] и изменений социальных ролей [9]. В связи с этим мы полагаем, использование методологии AGIL Т. Парсонса позволяет не только упорядочить имеющиеся социальные функции, но и наметить перспективы их развития.

#### **Список литературы:**

1. Бойко В. В. Развитие социально значимых качеств у слушателей курсов инструкторской подготовки по спортивному туризму // Автономия личности. 2011. №2 (4). С.20-27.
2. Ветков Н. Е. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества // Наука-2020. 2016. №2 (8). С.32-40.
3. Дарендорф Р. Тропы из утопии : Работы по теории и истории социологии [Пер. с нем. Б. Скуратова и В. Близнакова]. - М. : Праксис, 2002.
4. Дюперрон Г. А. Теория физической культуры: научные основы физической культуры, систематика физических упражнений, методика урока физического воспитания, упражнения к урокам физического воспитания. - Издание 3-е, исправленное, дополненное. -Ленинград : Кооперативное издательство "Время", 1930. С.13.
5. Журбина А. Д. Социологические аспекты физической культуры и спорта // Научный вестник МГТУ ГА. 2007. №113. С. 49-58.
6. Макеева В. С., Токарева К. Е. Спорт и туризм в регламентации здорового образа жизни студентов // Автономия личности. 2011. №2 (4).
7. Парсонс Т. О структуре социального действия/ под общ. ред. В.Ф. Чесноковой и С.А. Белановского. — М.: Академический Проект, 2002.

8. Щетинина С. Ю. Феномен физической культуры и спорта в социализации личности // Автономия личности. 2011. №2 (4). С.35-49.

9. Armstrong, D. *Actors, Patients and Agency: A Recent History // From Health Behaviours to Health Practices: Critical Perspectives*, John Wiley & Sons Limited, 2014. P. 7-18.

Vaicekauskiene V. *Integration of systems theory into social work*. Logos. Issue 58, 2009, P. 181-188.

#### **List of references:**

1. Boyko V.V .Development of socially significant qualities among students of instructor training courses in sports tourism // *Autonomy of personality*. 2011. No. 2 (4). P.20-27.

2. Vetkov N.E .Physical culture and sport as social phenomena of society // *Science-2020*. 2016. No. 2 (8). P.32-40.

3. Dahrendorf R. *Paths from Utopia: Works on Theory and History of Sociology* [Per. with him. B. Skuratov and V. Bliznekov]. - М.: Prak-sis, 2002.

4. Duperron G.A .*Theory of physical culture: scientific foundations of physical culture, systematics of physical exercises, methods of physical education lesson, exercises for physical education lessons*. - Edition 3, revised, supplemented. -Leningrad: Cooperative publishing house "Time", 1930. P.13.

5. Zhurbina A.D. *Sociological aspects of physical culture and sport // Scientific Bulletin of MSTU GA*. 2007. No. 113. P. 49-58.

6. Makeeva V. S., Tokareva K. E. *Sport and tourism in the regulation of a healthy lifestyle of students // Autonomy of personality*. 2011. No. 2 (4).

7. Parsons T. *On the structure of social action* / ed. V.F. Chesnokova and S.A. Belanovsky. - М .: Academic Project, 2002.

8. Shchetinina S. Y. *The phenomenon of physical culture and sports in the socialization of the individual // Autonomy of the individual*. 2011. No. 2 (4). P.35-49.

9. Armstrong, D. *Actors, Patients and Agency: A Recent History // From Health Behaviours to Health Practices: Critical Perspectives*, John Wiley & Sons Limited, 2014. P. 7-18.

Vaicekauskiene V. *Integration of systems theory into social work*. LogosIssue 58, 2009, P. 181-188.

## **РОЛЬ И ЗНАЧИМОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ ПАУЭРЛИФТЁРОВ**

**Тоштурдиев Ш.Х**

**Узбекский государственный университет физической  
культуры и спорта, город Чирчик, Узбекистан**

**Аннотация:** В статье раскрывается роль и значимость тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации в паралимпийском пауэрлифтинге. Современный уровень спортивных соревнований предполагает сверхинтенсивный и сверхобъемный уровень физической нагрузки на спортсмена-паралимпийца.

Но экстремальные стрессовые нагрузки испытывает и психика. Правильно подобранная психологическая подготовка становится обязательным условием спортивной деятельности, гарантирующей достижение высоких результатов.

**Ключевые слова:** паралимпийский пауэрлифтинг, психологическая подготовка, программа, установки, визуализация, тренировочный процесс.

## **THE ROLE AND SIGNIFICANCE OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF PARALYMPIC POWERLIFTERS**

**Toshturдиеv Sh.X**

**Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik,  
Uzbekistan**

**Annotation:** The article reveals the role and significance of the training process of athletes of high qualification in Paralympic powerlifting. The modern level of sports competitions involves a super-intense and super-voluminous level of physical activity on a Paralympic athlete. But the psyche also experiences extreme stress. Properly selected psychological training becomes a prerequisite for sports activities, guaranteeing the achievement of high results.

**Key words:** Paralympic powerlifting, psychological training, stress, loads, imaging, training process.

**Актуальность.** Сегодня современный спорт с каждым днем расширяет наши представления о границах человеческих возможностей. Спорт становится все более профессиональным и ставит новые вызовы перед спортивной наукой. Это обуславливает высокую степень эмоционального и психического напряжения, которые, как правило, негативно влияют на эффективность тренировочного процесса и соревновательную результативность.

Следует отметить, что психологическая подготовка спортсменов становится все более актуальной. Спортивная деятельность требует, чтобы спортсмен мог контролировать свое психологическое состояние. Без этого в современном спорте высших достижений шансы добиться побед на международных соревнованиях становятся призрачными.

Проблема диагностики и формирования специальных способностей спортсменов обусловлена тем, что она была и остается базисной проблемой теории и методики физического воспитания и спорта, а её дальнейшая разработка связана с логикой развития спортивной науки и обеспечивает её теоретико-методологический уровень [1]. Знание ведущих психомоторных способностей в конкретном виде спорта является основой для определения специальных средств подготовки. Развитие различных компонентов психомоторных способностей в значительной мере помогает и юным, и квалифицированным спортсменам научиться в совершенстве управлять своими двигательными действиями и добиваться высокого технического мастерства [1,2].

В последние десятилетия исследований о психологической подготовке спортсменов (в частности, биологической обратной связи) стали очень популярны среди ученых и практиков. Точно так же создание ментальных образов в сочетании с практическими упражнениями оказалось эффективным методом, облегчающим освоение навыков движения, техники и тактики и увеличивающим эффект традиционно используемых силовых тренировок. Травмированным и спортсменам с ограниченными возможностями ментальные образы дают возможность поддерживать технико-тактические навыки, когда их двигательная активность ограничена.

**Цель исследования:** заключалась в обосновании роли и значения психологической подготовки паралимпийцев пауэрлифтеров, а также практических путей оказания эффективной психологической подготовки.

**Задачи исследования:** 1) Изучить мнение тренеров по паралимпийскому пауэрлифтингу о значимости психомоторных способностей спортсменов-паралимпийцев, а также уровень психомоторной подготовки спортсменов-паралимпийцев. 2). Теоретически обосновать эффективность идеомоторной методики и аутотренинга паралимпийцев пауэрлифтеров; 3) Разработать индивидуальную программу для каждого спортсмена.

**Методы исследования.** Анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, беседа, психомоторное тестирование, методы математической статистики.

**Организация исследования.** В ходе проведения исследования мы контактировали более чем с 44 спортсменами паралимпийцами. Исследования проходили в два этапа по 6 недель. Контрольная группа, состоящая из 30 спортсменов, выполняла запланированную нагрузку без психологических методов. Экспериментальная группа, состоящая из 24 спортсменов, использовала сеанс психологической подготовки, выполняя три занятия в неделю длительностью до 20 минут по созданию образов, сопровождаемое консультантом-психологом, используя визуализацию спортивной деятельности и создание внутренних образов индивидуально подобранных элементов. Кроме того, они выполняли одно индивидуальное занятие в неделю, концентрируясь на важных для себя задачах и комбинациях.

На первом этапе (4 недель) спортсмены экспериментальной группы включали практические занятия по созданию ярких *внешних образов* поведения перед стартом, включавшие схему их поведения перед выступлением, подход к помосту и постановку рук на стартовой позиции, психологическую концентрацию перед выжиманием штанги, выполнение опускания по своей траектории штанги на грудь в соответствующем ритме, выдерживание паузы и выжимание штанги. На втором этапе (4 недель) в естественных условиях спортсмены создавали соответствующие *внутренние образы*, включавшие специфические ощущения, сопутствующие предстартовой

концентрации и развитию мышечных усилий. Процесс создания этих образных схем контролировался объективными показателями, такими как частота сердечных сокращений, дыхания и пульс.

Эта программа соответствовала подготовительному периоду с тренировочным планом, когда фазы объёмных нагрузок низкой интенсивности сопровождались более обобщёнными задачами по созданию образов, в то время как фазы высокоинтенсивных упражнений объединялись с созданием образов соревновательного упражнения.

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

В исследовании мы основывались на методологии Леоновой А.Б. «Психологические технологии управления состоянием человека». (2009).

В своей работе мы придерживались принципа ориентации на личность и ее внутреннее содержание, для чего использовался личностно-ориентированный подход. Это позволило не только диагностировать содержание внутреннего мира спортсмена, но и, в случае наличия в нем негативных компонентов (тщеславия, меркантилизма, ненависти и жестокости по отношению к соперникам), оказывать на личность соответствующее психолого-педагогическое воздействие в целях ее коррекции.

Совокупность этих личностных характеристик и условий является фундаментом, наличие которого обеспечивает практически постоянное успешное преодоление трудностей и может быть определено как личностный потенциал преодоления.

В результате анализа полученного материала мы предлагаем следующее: используя определённую психологическую установку на конкретный результат в соревновательном упражнении, спортсмен формирует своё состояние психической готовности, а также на преодоление разнообразных проблем встречающихся в день соревнований.

**Выводы.** Использование установки психологической подготовки в течение подготовительного периода спортсменами-паралимпийцами позволили получить положительное влияние совершенствования процесса увеличения силы, которая повысилась на 19 %. Выполнение этой программы подготовительного периода привело как к улучшению психики, так и выполнению намеченных результатов. Спортсмены экспериментальной группы повысили результат на 10-11 кг.

Резюмируя вышеизложенное нужно отметить, что:

1. Значение организации сеансов психологической подготовки мысленного самопрограммирования спортсменов-паралимпийцев освоена. Экспериментально обоснована установка психологической готовности спортсменов-паралимпийцев к соревнованиям.

2. Приемами идеомоторной тренировки являются упражнения по мысленному воспроизведению освоенных ранее двигательных актов – образы движения, при этом интенсивное повторение мысленно выполненного движения способствует стабилизации и закреплению навыков.

Вместе с тем, идеомоторную тренировку можно использовать в тех случаях, когда сеанс психологической регуляции включает метод нервно-мышечной релаксации: двигательные релаксационные упражнения могут быть трансформированы в их мысленное воспроизведение.

3. Прием мысленного самопрограммирования в состоянии релаксации идеомоторной тренировки применялся на фоне состояния аутогенного погружения с целью мысленной отработки определенных двигательных программы предстоящего соревнования. При организации процедуры диагностики, учитывалась необходимость комплексного и системного подхода.

В заключении можно предположить, что последующие усилия исследователей и выдающихся тренеров приведут к более значительному вкладу этих технологий в дальнейший прогресс процесса спортивной подготовки и мирового спорта в целом.

### **Литература**

1. Атакаева А.Т. Роль психологической подготовки к спортивным соревнованиям / А. Т. Атакаева, А. А. Беков, С. К. Тулеев // Современные исследования — 2017: сб. ст. по материалам междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. А. И. Вострецова. — Нефтекамск, 2017. — С. 864-870.

2. Ахмадеев Д.Н. Психологическая подготовка учащихся к соревнованиям / Д. Н. Ахмадеев//Новая наука: стратегии и векторы развития. — 2016. — № 4-2 (76). — С. 6-7.

## **СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ИГРОКОВ ВО ФЛОРБОЛ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

**Сидоренко А.С., Сидоренко В.С., Анциферов А.Н., Пригода Г.С.  
Санкт-Петербургский государственный университет  
аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург**

**Аннотация.** Флорбол является одной из наиболее популярных спортивных игр среди студентов вузов. Пандемия коронавируса и, как следствие, переход на занятия физической культурой в домашних условиях, нарушили нормальный ход учебно-тренировочного процесса студентов в данном виде спорта. С целью компенсации отсутствия игровой практики, нами были предложены студентам специальные комплексы упражнений с клюшкой в руках, направленные как на развитие ловкости, улучшения координации движений и укрепления лучезапястного сустава и кистей рук, так и на улучшение отдельных технических элементов игры.

**Ключевые слова:** флорбол, студенты вузов, лучезапястный сустав, ловкость и координация движений, пандемия

## **SPECIAL EXERCISES FOR FLOORBALL PLAYERS PERFORMED AT HOME**

**Sidorenko A.S., Sidorenko V.S., Antsiferov A.N., Prigoda G.S.  
Saint Petersburg State University of Aerospace Instrumentation,  
Saint Petersburg**

**Abstract.** Floorball is one of the most popular types of physical activity among university students. The coronavirus pandemic and, as a result, the transition to physical education at home, disrupted the normal course of the educational and training process of students in this sport. In order to compensate for the lack of game practice, we offered students special sets of exercises with a stick in their hands, aimed at developing dexterity, improving coordination of movements and strengthening the wrist joint and hands, and improving the hotel technical elements of the game.

**Keywords:** floorball, university students, wrist joint, dexterity and coordination of movements, pandemic

Развитие флорбола в ГУАП несколько лет назад привело к тому, что его популярность среди студентов вуза стала стремительно возрастать. Рамки игры перестали ограничиваться только секционными занятиями, элементы игры стали активно внедряться в учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию, вытесняя оттуда классические спортивные игры, такие как баскетбол, волейбол, алтимат-фрисби, бадминтон. Мини-флорбол и его младший брат фловотен, заняли одно из основных мест в учебных планах по физической культуре для студентов 1-3 курсов [1].

К большому сожалению, проведению чемпионату вуза по мини-флорболу в апреле 2020 года, заявки на участие в котором подали команды 21 учебной группы, помешала пандемия коронавируса и последующий за ней переход на дистанционное обучение.

У студентов, желающих совершенствоваться в технике игры, не стало игровой практики, и как следствие, возможности оттачивать своё мастерство. В домашних условиях, в которых приходилось тренироваться студентам весной 2020 года, когда были закрыты для проведения занятий даже парки и скверы, возможности для тренировок были крайне ограничены. Из всего набора средств и методов подготовки основной акцент пришёлся на общефизические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств занимающихся.

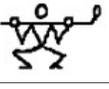
Для того, чтобы частично компенсировать у студентов отсутствие игровой практики и возможности улучшать технику игры, нами были предложены студентам специальные комплексы упражнений с клюшкой для выполнения дома, в условиях ограниченного пространства [2].

**Комплекс 1** (табл.1) включал в себя обычные общеразвивающие упражнения, выполняемые с клюшкой в руках. Цель данных заданий, помимо общего разогревания организма и подготовки его к дальнейшей работе, подразумевала улучшение хвата клюшки, укрепление кисти и лучезапястного сустава, повышение подвижности и гибкости суставов верхней части тела, развитие ловкости и координации [3].

Упражнения комплекса были предложены в обычном для проведения общей разминки порядке, т.е. последовательно воздействуя на опорно-двигательный аппарат занимающихся сверху вниз, начиная с верхней части тела и заканчивая мышцами нижних конечностей.

Таблица 1. Комплекс упражнений общеразвивающей разминки, выполняемых с клюшкой в руках.

	И.п. стоя, удерживая клюшку внизу широким хватом. Одну ногу поочередно отводить назад на носок, поднимать клюшку вверх, прогибаясь назад. По 6-8 раз на каждую ногу.
	И.п. стоя, ноги врозь, удерживая клюшку сверху широким хватом. Выполнять наклоны с клюшкой поочередно в одну и другую стороны. По 6-8 раз в каждую сторону.
	И.п. стоя, удерживая клюшку широким хватом перед собой, повороты в одну и другую стороны на 90°, не отрывая ног от пола. По 6-8 раз в каждую сторону.
	И.п. стоя, ноги врозь, удерживая клюшку руками на плечах широким хватом, наклоны туловища вперед, влево, вправо. В сумме 15-20 раз.
	И.п. стоя, ноги врозь, удерживая клюшку руками на плечах широким хватом, повороты туловища в наклоне. По 6-8 раз в каждую сторону.
	И.п. стоя, удерживая клюшку руками на плечах широким хватом, круговые вращения туловищем по и против часовой стрелки. По 6-8 раз в каждую сторону.
	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, клюшка вертикально, упирается крюком в пол, опираясь на конец клюшки двумя руками, наклоны вниз 10-12 раз.
	И.п. стоя, удерживая клюшку широким хватом внизу сзади. Наклоны вперед, поднимая руки вверх 10-12 раз.
	И.п. стоя, ноги шире плеч, удерживая клюшку узким хватом перед собой. Наклоны вниз, стараясь коснуться клюшкой пола 10-12 раз.

	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, удерживая клюшку широким хватом внизу сзади. Наклоны вниз в левую и правую стороны, стараясь коснуться клюшкой пола. По 5-6 раз в каждую сторону.
	И.п. стоя в положении выпада, удерживая клюшку руками на плечах широким хватом, покачивания со сменой ног прыжком или поворотом туловища на 180°. По 5-6 раз в каждую сторону.
	И.п. упор присев, удерживая клюшку руками на плечах широким хватом, поочередно одна нога отведена в сторону на пятку, покачивания на одной ноге с плавным переходом с ноги на ногу. По 6-8 раз на каждую ногу.
	И.п. стоя, удерживая клюшку руками на плечах широким хватом, глубокие приседания 6-8 раз.
	И.п. стоя, ноги вместе, удерживая клюшку руками внизу узким хватом. Поочередное отведение прямой ноги назад, с одновременным выведением рук с клюшкой вперёд. По 6-8 раз на каждую ногу.
	И.п. упор присев, удерживая клюшку широким хватом внизу сзади под коленями. Вставать, сгибая руки и подтягивая клюшку вверх 6-8 раз.
	И.п. стоя, клюшка придерживается руками за конец. Отпуская руки, делать поочередные махи одной ногой через клюшку и успеть поймать её руками. По 6-8 раз на каждую ногу.
	И.п. стоя, клюшка устанавливается вертикально крюком на полу сбоку у стопы одной ноги, конец клюшки в одноименной руке. Опираясь на клюшку, поочередные приседания на одной ноге, другая прямая нога вперед (пистолетик). По 5-6 раз на каждую ногу.
	И.п. стоя боком к клюшке, лежащей на полу крюком вперед, ноги вместе. Прыжки боком через клюшку на двух ногах. В сумме 16-20 раз.
	И.п. стоя боком к клюшке, которая лежит на полу крюком вперед. Выполнять скрестные перешагивания через клюшку на месте. По 12-15 раз в каждую сторону.

	<p>И.п. стоя ноги вместе, клюшка устанавливается вертикально крючком на полу, опираясь на конец клюшки двумя руками, выполнять поочередные махи ногами вперед-назад и в стороны. В сумме 20-25 раз.</p>
---	---

**Комплекс 2** (табл.2) охватывал блок заданий, направленных на укрепление мышц и связок лучезапястных суставов и кистей рук. Молодые люди в процессе игры, в результате собственных неподготовленных и нескоординированных действий, получают, достаточно большое количество незначительных повреждений и травм. Одним из уязвимых мест студентов является область лучезапястного сустава [4]. Неправильный хват, резкие движения, чрезмерные усилия во время нанесения ударов по мячу, приводят к перераспределениям действующих на конечности сил, заканчивающихся растяжениями мышечно-связочного аппарата суставов. Но больше всего кисти рук подвержены травмам в результате слабой подготовленности мышц и связок, а также вследствие некачественной разминки.

К сожалению, укреплению локтевого и лучезапястного суставов уделяется недостаточное внимание на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре. А что касается проведения качественной подготовительной части непосредственно перед играми, то это бич игроков в большинства спортивных игр. Редкие спортсмены-игроки осознанно выполняют полный комплекс общеразвивающих разогревающих упражнений в начале тренировки, стараясь как можно быстрее перейти к работе с мячом.

Поэтому есть надежда, что выполняя задания данного комплекса, у студентов сформируется определенный стереотип и они будут использовать данные упражнения в дальнейшем.

Таблица 2. Комплекс упражнений с клюшкой в руках для укрепления кисти и лучезапястного сустава.

	<p>И.п. стоя, удерживая клюшку перед собой прямыми руками на ширине плеч, ладонями вниз параллельно полу, одновременное сгибание-разгибание кистей 12-15 раз.</p>
---	---

	И.п. стоя, удерживая клюшку перед собой прямыми руками на ширине плеч, ладонями вниз параллельно полу, поочередное вращение клюшки кистями по и против часовой стрелки по 6-8 раз по и против часовой стрелки.
	И.п. стоя, удерживая клюшку прямыми руками перед собой, за конец параллельно полу, кисти рук в замке, поочередное отведение клюшки кистями в левую и правую стороны в горизонтальной плоскости. По 6-8 раз в каждую сторону.
	И.п. стоя, удерживая клюшку прямыми руками перед собой, за конец параллельно полу, кисти рук в замке, подъём и опускание клюшки кистями вверх-вниз по 6-8 раз в каждую сторону.
	И.п. стоя, удерживая клюшку прямыми руками вниз-вперёд перед собой за конец, кисти рук в замке, крюк клюшки на полу, отведение клюшки кистями по 6-8 раз в каждую сторону.
	И.п. стоя, ладонями вниз, удерживая клюшку в руках, чуть согнутых в локтевых суставах, на ширине плеч, вверху на уровне головы, отпускать клюшку обеими руками и стараться поймать её на уровне бедёр 8-10 раз.
	И.п. стоя, удерживая клюшку прямыми руками за концы параллельно полу, направляя усилие наружу и внутрь стараться согнуть клюшку. По 6-8 раз в каждую сторону.
	И.п. стоя, одна рука, вдоль туловища, удерживая клюшку за середину параллельно туловищу, вращение клюшки вокруг туловища по и против часовой стрелки, передавая её из руки в руку. По 5-6 раз по и против часовой стрелки.
	И.п. стоя, одна рука, чуть согнутая в локтевой суставе, вперед параллельно полу, удерживая клюшку за середину в сагиттальной плоскости, пронация-супинация кисти, поворачивая клюшку на 180°. По 5-6 раз каждой рукой в каждую сторону.
	И.п. стоя, одна рука, чуть согнутая в локтевой суставе, вперед параллельно полу, удерживая клюшку за середину в сагиттальной плоскости, перебрасывать клюшку с руки на руку во фронтальной плоскости. По 5-6 раз каждой рукой в каждую сторону.
	И.п. стоя, одна рука, согнутая в локтевом суставе, прижата к телу ладонью вниз, удерживая клюшку за конец параллельно туловищу в горизонтальной плоскости, пронация-супинация кисти, поворачивая клюшку на 18°. По 5-6 раз на каждую руку.

	<p>И.п. стоя, одна прямая рука в сторону, удерживая клюшку кистью параллельно пола, опускать-поднимать клюшку во фронтальной области до касания пола крюком. По 5-6 раз на каждую руку.</p>
---	---

**Комплекс 3** (табл.3) был ориентирован на выполнение занимающимися упражнений технической направленности. Невозможно совершенствовать технику флорбола в домашних условиях, однако с помощью отдельных заданий возможно сохранить навыки владения клюшкой и контроля мяча, повышать точность бросков, быстроту реакции и координацию [5].

Таблица 3. Комплекс упражнений, направленный на улучшение техники работы с клюшкой и контроля мяча

	<p>Броски мяча клюшкой в стену с расстояния 80-100 см на точность на высоту от 10 до 60 см от пола, удары по мячу с отскоком от стены. В сумме 50-60 бросков.</p>
	<p>Ведение мяча на месте влево-вправо через линию на 20-30 см в каждую сторону, постепенно увеличивая скорость, 40-50 раз.</p>
	<p>Ведение мяча на месте вдоль линии влево-вправо на 40-50 см в каждую сторону, 25-30 раз.</p>
	<p>Стоя на месте, ведение мяча вправо-влево, вперед-назад перед собой одной рукой с максимальной амплитудой, в сумме 50-60 раз.</p>
	<p>Стоя на месте ведение мяча вокруг себя по и против часовой стрелки с перехватом клюшки за спиной по 10-12 раз в каждую сторону.</p>
	<p>Ведение мяча с поворотом туловища вокруг своей оси по и против часовой стрелки, по 10-12 раз в каждую сторону.</p>
	<p>Ведение мяча клюшкой восьмеркой между ног по и против часовой стрелки. По 6-8 раз в каждую сторону.</p>
	<p>Ведение мяча восьмеркой через два конуса, расположенные на расстоянии 60-80 см друг от друга по и против часовой стрелки, по 8-10 в каждую сторону.</p>

	Подбрасывая мяч крюком клюшки на весу 30-50 раз.
	Удары мяча клюшкой в пол с 30-50 см 25-30 раз.

Опросы показали позитивное отношение студентов к данным упражнениям. Большинство занимающихся флорболом особо отметили задания, направленные на укрепление суставов и связок и контроль мяча на органиченном участке, до которых редко доходило дело на обычных тренировках. Возобновление учебно-тренировочного процесса после восстановления очного обучения, показало что занимающиеся в целом не утратили навыки игры, из чего можно сделать вывод о том, что предложенные нами задания принесли им определенную пользу.

#### **Список литературы:**

1. Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для студентов факультета № 8 (ФГОС 3+ 328 часов). СПб.: ГУАП, 2019. - 29 с.
  2. Олин, В.Н. Технологии спортивной тренировки во флорболе: монография. - М: Директ-Медиа, 2018. — 236 с.
  3. Сидоренко, А.С. Анциферов, А.Н. Пригода, Г.С. Организация соревнований по мини-флорболу. Учебное пособие для студентов. - СПб.: ГУАП, 2020. - 64 с.
- Сидоренко, А.С. Укрепление лучезапястного сустава студентов при занятиях флорболом. Сборник материалов IX Международной научно-практической конференции. «Физическая культура, спорт, туризм: » – Орёл: МАБВ, 2020. - с. 68-71.
- Сидоренко, А.С. Анциферов, А.Н. Повышение мастерства владения клюшкой студентов вуза при занятиях флорболом. Межвузовский сборник научно-методических работ «Физическая культура и спорт в профессиональном образовании».— СПб: СПбПУ, 2020. —с. 247-250.

### **List of references:**

1. Working program on the discipline "Physical culture" for students of the faculty number 8 (FSES 3 + 328 hours). SPb.: SUAI, 2017. 29 p.

2. Olin, V. N. Technologies of sports training in floorball: monograph. - M: Direct Media, 2018. 236 p.

3. Sidorenko, A. S. Antsiferov, A. N. Prigoda, G. S. Organization of mini-floorball competitions. - SPb.: GUAP, 2020. - 64 p.

4. Sidorenko, A. S. Strengthening of the wrist joint of students during floorball classes. Collection of materials of the IX International scientific and practical conference. "Physical culture, sport, tourism:" - Orel: MABV, 2020. - pp. 68-71.

Sidorenko, A. S. Antsiferov, A. N. Improving the skill of club ownership of University students in floorball classes. Interuniversity collection of scientific and methodological works "Physical culture and sport in professional education". - SPb: SpbPU, 2020. - p. 247-250.

## **ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ЗРЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

**Рубцова С.П., Новикова Н.И.**

**Санкт-Петербургский государственный университет,  
Санкт-Петербург**

**Аннотация:** Вынужденный переход на дистанционное обучение в период пандемии COVID-19 показывает, сколь болезненным может быть пребывание в цифровой среде для формирующегося организма учащихся. С одной стороны, цифровая среда помогает снизить негативный психологический эффект самоизоляции и жизни в условиях пандемии, с другой стороны, погружение в цифровую среду негативно сказывается на здоровье всех: детей, педагогов, родителей. Никто не исключает нервно-психических расстройств: от простой бессонницы до цифрового аутизма, гиподинамии, частичной потери зрения и т.д.

В современных условиях, когда детям приходится учиться дистанционно, очень важно позаботиться о профилактике проблем со зрением обучающихся.

В задачи нашего исследования входят предложения по выработке у детей навыков использования регулярной гимнастики для глаз, а также общие рекомендации для педагогов и родителей по профилактике заболевания глаз обучающихся.

Мы предлагаем комплексы упражнений, которые смогут быть практически применимы в период интенсивного дистанционного обучения.

**Ключевые слова:** дистанционное обучение, проблемы со зрением, здоровьесбережение, оздоровительные методики, ЛФК, комплексы упражнений для глаз.

## **PROBLEMS OF HEALTH-SAVING VISION OF STUDENTS IN THE REMOTE FORMAT OF THE EDUCATIONAL PROCESS**

**Rubtsova S. P., Novikova N. I.**

**St. Petersburg State University, St. Petersburg**

**Abstract:** The forced transition to distance learning during the COVID-19 pandemic shows how painful it can be to stay in the digital environment for the emerging body of students. On the one hand, the digital environment helps to reduce the negative psychological effect of self-isolation and life in a pandemic, on the other hand, immersion in the digital environment negatively affects the health of all: children, teachers, parents. No one rules out neuropsychiatric disorders: from simple insomnia to digital autism, hypodynamia, partial vision loss, etc.

In today's conditions, when children have to learn remotely, it is very important to take care of the prevention of vision problems of students.

The objectives of our study include suggestions for developing children's skills in using regular eye exercises, as well as general recommendations for teachers and parents on the prevention of eye diseases of students.

We offer sets of exercises that can be practically applicable in the period of intensive distance learning.

**Keywords:** distance learning, vision problems, health-saving, health-improving techniques, physical therapy, complexes of exercises for the eyes.

**Актуальность:** Вынужденный переход на дистанционное обучение в период пандемии COVID-19 показывает, сколь болезненным может быть пребывание в цифровой среде для формирующегося организма учащихся. [1,5]

С одной стороны, цифровая среда помогает снизить негативный психологический эффект самоизоляции и жизни в условиях пандемии, с другой стороны погружение в цифровую среду негативно сказывается на здоровье всех: детей, педагогов, родителей. Никто не исключает нервно-психических расстройств: от простой бессонницы до цифровой деградации, гиподинамии, частичной потери зрения и т.д.

В сегодняшних условиях, когда детям приходится учиться дистанционно, очень важно позаботиться о профилактике проблем со зрением обучающихся.

В достаточно подробном письме Министерства Просвещения Российской Федерации «О рекомендациях по использованию информационных технологий» от 12 октября 2020 г. N ГД-1736/03

с приложением «Рекомендации по использованию информационных технологий в образовательном процессе в условиях распространения новой коронавирусной инфекции в 2020/2021 учебном году», к сожалению, нет, на наш взгляд, одного из немаловажных аспектов дистанционного обучения, который касается здоровьесбережения обучающихся. [1, 2]

«Дистанционное обучение не должно увеличивать нагрузку на обучающихся, педагогов и родителей» звучит неубедительно.

Мы постарались в своем исследовании обратить внимание на очень важный аспект – здоровье обучающихся, и более узкую тему, которая стала актуальной практически для всех – обострение проблем со зрением. [4,7,9,10]

**Цель:** сформировать предложения по выработке системы у обучающихся следить за своим здоровьем, в частности за зрением.

**Задачи:** выработать у обучающихся навык использования регулярной гимнастики для глаз; подготовить общие рекомендации для педагогов и родителей по профилактики заболевания глаз обучающихся; предложить комплексы упражнений, которые смогут быть практически применимы в период интенсивного дистанционного обучения.

Дистанционное обучение предполагает работу педагога с классом или группой в режиме онлайн. В текущем времени учащиеся общаются с преподавателем, а также между собой посредством компьютера, планшета, ноутбука или телефона. Практически все задания требуют от учащихся зрительного внимания при письме, одновременного слежения за онлайн трансляцией урока, письменными и устными ремарками педагога. Глаза ученика устремлены то на экран гаджета, то в тетрадь, что глобально меняет характер зрительной нагрузки.

В отличие от урока в классе или аудитории, где после фокусировки на близком расстоянии и записи в тетрадь учащийся поднимает глаза и смотрит вдаль на доску или на педагога, автоматически расслабляя аккомодацию, в сложившейся ситуации глаза учеников продолжают работать на близком расстоянии, не имея возможность «сбросить» мышечное напряжение и расслабиться.

Для глаз максимальная зрительная нагрузка появляется при работе на близком расстоянии, при этом мышечная система глаза

постоянно находится в напряжении (цилиарная мышца вынуждена максимально сжимать хрусталик), чтобы не терять фокус и хорошо видеть вблизи. Поэтому зрительная работа учащихся исключительно на близком расстоянии в течение 40 минут подряд приводит к перенапряжению цилиарной мышцы и целому каскаду изменений в зрительной системе глаза. Особенно опасной становится та ситуация, если изначально уже имелись заболевания глаз или предрасположенность к ним. А если умножить 40 минут на 6 уроков, прибавить время выполнения домашнего задания, и, конечно же, добавим личное досуговое время, проведенное за экранами гаджетов и телевизора при невозможности выйти на улицу, посмотреть вдаль, погулять и подвигаться, сумма получится впечатляющей. [3,9,10]

С другой стороны, кроме перегрузки аккомодации, использование телефонов и планшетов в домашних условиях приводит к желанию удобно разместиться в кресле или на диване, специально оборудованном для занятий. Однако это исключает возможность удобно писать, ровно сидеть, а также не обеспечивает правильное освещение.

Неправильно организованное рабочее место учащегося наносит не меньший вред здоровью, чем избыточное напряжение глаз вблизи. Страдает позвоночник, постепенно и незаметно развиваются сколиозы, ранний остеохондроз, что в свою очередь также опосредованно служит причиной снижения зрения. В условиях значительных нарушений организации труда, учащихся развивается порочный круг патологических изменений зрительной системы.

Кроме уже названных причин нарушения зрения при дистанционном варианте обучения, необходимо отметить, что работа с экранами приводит абсолютно у всех людей любого возраста к снижению частоты морганий, что в свою очередь приводит к постепенному развитию синдрома сухого глаза, усугубляющего зрительное переутомление.

Есть еще один незаметный и очень вредный механизм снижения зрения и иммунитета – невозможность выйти на улицу в необходимом временном объеме, а значит отсутствие выработки кожей витамина Д, так необходимого в борьбе с прогрессирующей миопией.

Сочетанное отсутствие движения и витамина Д, что также приводят к сколиозу, остеохондрозу, и в свою очередь, лишь подхлестнет развитие проблем со зрением.

\* **ЛФК как основа профилактики заболевания глаз.**

Возможности ЛФК в офтальмологии полностью не раскрыты. Из многочисленной глазной патологии ЛФК применяется в настоящее время лишь при глаукоме и миопии. [10]

Более широкое распространение получила ЛФК при миопии. ЛФК показана всем лицам, имеющим прогрессирующую приобретенную и неосложненную отслойкой сетчатки близорукость любой степени. Возраст не является лимитирующим моментом, однако наиболее эффективна ЛФК у детей. У близоруких детей, имеющих одновременно различные нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие и т.д.), применение ЛФК обязательно. Чем раньше назначают ЛФК при миопии и чем меньше степень близорукости, тем выше эффективность метода. (При врожденной близорукости применение ЛФК малоэффективно. Противопоказано назначение ЛФК при угрозе отслоения сетчатки.)

Специальные упражнения при миопии на основе рекомендаций врачей, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, осуществляется работа тренерами, педагогами, родителями.

\* **Общие рекомендации**

\* **Организация рабочего места**

Отрегулируйте высоту стула или стола — центр монитора должен быть ниже уровня глаз на 15–20 градусов. Высота стола и стула должны соответствовать росту учащегося согласно гигиеническим нормам. Отрегулируйте положение монитора. Экран компьютера должен находиться на расстоянии от 50 до 70 (45–60) сантиметров от пользователя. Настройте яркость. Яркость монитора должна соответствовать яркости окружающего освещения. Помимо яркости, можно оптимизировать цветовую температуру монитора. В тёмных помещениях лучше использовать более тёплые (желтоватые) тона, а при хорошем освещении — более холодные (синие). Избавьтесь от бликов и искажений. Посмотрите, где расположено рабочее место учащегося. Если рядом окно или зеркало, следует разумно обзавестись монитором с антибликовым покрытием или поставить рядом

лампу рассеянного света. Светильник сбоку не будет слепить глаза и образовывать лишние тени. Не стоит сидеть за компьютером в темноте, и обязательно следите за чистотой монитора. Чем больше пыли и пятен, тем меньше контрастность и хуже зрению. В комнате должна быть обеспечена достаточная влажность не менее 50%, при необходимости должны работать увлажнители воздуха; регулярное проветривание помещения после каждого занятия. В перерывах обязательна гимнастика. [6]

**\* Организация правильной зрительной нагрузки**

После завершения каждого занятия должен быть перерыв, в течение которого необходимо полностью отказаться от зрительной нагрузки вблизи, лучше посмотреть в окно, сделать физические и зрительные упражнения; максимальное время непрерывной зрительной нагрузки согласно санитарно-гигиеническим нормам для старших учащихся не более 40 минут. Этих норм нужно придерживаться даже тогда, когда речь идет о свободном времени (компьютерные игры, просмотр фильмов, некоторые хобби (рисование, шитье), в этот список попадает, к сожалению, и чтение).

Следите, чтобы ребенок сидел с прямой спиной. Неправильная осанка грозит головной болью, напряжением мышц шеи и глаз. Напоминайте ребенку, что перед экраном нужно моргать. Только с помощью упражнений решить проблему нельзя, но они помогут разгрузить аккомодацию, расслабить излишнее зрительное напряжение. [9]

**\* Витамины для глаз.**

Витамины для глаз, содержащие такие вещества, как лютеин, зеаксантин, конечно, полезны, но они, к сожалению, не избавят от чувства усталости в глазах. При интенсивной работе за компьютером они не работают. В таких случаях отдавайте свой выбор витаминам группы В. Для профилактики способствуют витамины А и С. В любом случае необходима консультация врача.

Нарушение гигиенических норм при зрительной работе, несоблюдение режима дня, нерегулярное и неполноценное питание, недостаток витаминов, недосыпание, недостаточное пребывание на свежем воздухе и солнце, зрительные перегрузки при постоянной работе за компьютером, адинамия – все это приводит к ослаблению

организма. Со стороны глаз диагностируются зрительные расстройства: астиопия, усталость и утомление глаз, спазм аккомодации, появление и прогрессирование близорукости со снижением зрения.

Для того чтобы сохранить зрение и здоровье, важно даже в самоизоляции соблюдать режим дня, правильно и регулярно питаться, высыпаться, давать себе разумную физическую нагрузку, выполнять гигиенические требования при работе с компьютером или гаджетами.

#### **\* Комплексы упражнений для глаз**

Методы Владимира Георгиевича Жданова; Эдуарда Сергеевича Аветисова; Мирзакарима Норбекова; Уильяма Горацио Бейтса дают вариативность выбора и подбора упражнений для себя.

#### **Социологический опрос**

Нами был проведен опрос в социальных сетях по теме ухудшения зрения в период обучения онлайн.

В опросе участвовало 50 человек, 30 обучающихся, возраст до 22 лет; 20 педагогов, средний возраст старше 45 лет. Результат оказался плачевным. Все участвующие в опросе чувствуют ухудшение зрения. При делении данных как: незначительно и сильно, второе было выбрано педагогами в 60 процентах случаях. Т.е. педагоги сильнее почувствовали ухудшение зрения. Тогда как обучающиеся 40 процентов. Конечно, это связано и с разницей в возрасте, группы неоднородные по возрасту. Но для нас был важен факт критичности показателей. Вариант «не чувствую ухудшений» не выбрал никто.[6]

#### **Выводы:**

Необязательно изобретать новые технологии, надо вспомнить и применить, адаптировать к современным реалиям, хорошо зарекомендовавшие себя, но необоснованно забытые методики по восстановлению и сохранению здоровья обучающихся, их зрения.[8]

Рассмотренная тема намного глубже, это должен быть комплексный подход и со стороны как взаимодействия ученик-родитель-педагог-врач, и со стороны выбора и нахождения баланса между здоровьем психическим, физическим - качеством и методами образования. Найти баланс между обучением онлайн, качественной учебой, чтением и сохранением здоровья. [5]

Трудно призывать родителей следить за временными ограничениями использования детьми гаджетов, когда это проблема и родителей. Может начать с детей, они легче идут на эксперименты. Но сейчас пандемия вносит свои коррективы - сохранение жизни и здоровья в глобальном масштабе. Мы можем начать с малого: с утренней гимнастики, гимнастики для глаз, с 5 минутных перерывов-разминок на переменах; уделить время ребенку, а не социальным сетям; прогулки на природе, а не время, проведенное в барах; улыбнуться, а не ругаться. И этот выбор делает каждый, постоянно, каждую минуту. Давайте делать правильный выбор и следить за своим здоровьем.

### **Список литературы**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.

2. Письмо Министерства просвещения РФ от 12 октября 2020 г. N ГД-1736/03 «О рекомендациях по использованию информационных технологий».

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 17 марта 2020 г. N 103 "Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий";

4. Письмо от 13 марта 2020 г. N СК-150/03 "Об усилении санитарно-эпидемиологических мероприятий в образовательных организациях" (совместное письмо с Роспотребнадзором);

5. Письмо от 19 марта 2020 г. N ГД-39/04 "О методических рекомендациях по реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий";

6. Письмо от 27 марта 2020 г. N 07-2446 "О направлении информации по вопросам психолого-педагогической поддержки обучаю-

щихся, родителей (законных представителей), педагогов в условиях распространения новой коронавирусной инфекции";

7. Письмо от 7 мая 2020 г. N ВБ-976/04 "О реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий";

8. Письмо от 12 августа 2020 г. N ГД-1192/03; N 02/16587-2020-24 "Об организации работы образовательных организаций в 2020 - 2021 учебном году" (совместное письмо с Роспотребнадзором).

9. Бойкова Н.Н. - Офтальмология. Бойкова Н.Н. Офтальмология: Учебное пособие. — М.: РИОР, 2007. - 320 с.

10. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений/С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 416 с.

### **List of literature**

1. Federal Law "On Education in the Russian Federation" of December 29, 2012 N 273-FZ.

2. Letter of the Ministry of Education of the Russian Federation of October 12, 2020 N GD-1736/03 "On recommendations for the use of information technologies".

3. Order of the Ministry of Education of the Russian Federation of March 17, 2020 N 103 " On Approval of the Temporary procedure for Supporting the implementation of educational programs of Primary General, Basic General, Secondary General Education, educational programs of Secondary vocational education and Additional general education programs using e-learning and distance education technologies";

4. Letter dated March 13, 2020 N SK-150/03 "On strengthening sanitary and epidemiological measures in educational organizations" (joint letter with Rospotrebnadzor);

5. Letter dated March 19, 2020 N GD-39/04 " On methodological recommendations for the implementation of educational programs of primary general, basic general and secondary general education, educational programs of secondary vocational education and additional general education programs using e-learning and distance education technologies";

6. Letter dated March 27, 2020 N 07-2446 " On sending information on psychological and pedagogical support for students, parents( Legal representatives), teachers in the context of the spread of a new coronavirus infection";

7. Letter dated May 7, 2020 N WB-976/04 " On the implementation of extracurricular activities, education and Socialization Programs and additional General Education programs using distance education technologies";

8. Letter of August 12, 2020 N GD-1192/03; N 02/16587-2020-24 "On the organization of the work of educational organizations in the 2020-2021 academic year" (joint letter with Rospotrebnadzor).

9. Boikova N. N.-Ophthalmology. Boikova N. N. Ophthalmology: Textbook. - M.: RIOR, 2007. - 320 p.

10. Therapeutic physical culture: Study for students. higher. studies. S. N. Popov, N. M. Valeev, T. S. Garaseva, etc.; Ed. by S. N. Popov. - M.: Publishing Center "Academy", 2004. - 416 p.

### **3.ИССЛЕДОВАНИЯ, ИННОВАЦИИ И НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**



## **СВЯЗЬ И ИНФОРМАТИВНОСТЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СИЛОВОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ГРЕБЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ) СО СКОРОСТЬЮ ГРЕБЛИ**

**Петров М.Г., Баранова М.В., Егоренко Л.А., Андреева Е.А.  
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург**

**Аннотация:** в статье представлены данные о степени корреляции результатов специфических тестов этапных контролей гребцов высокой квалификации со скоростью соревновательной гребли. На данном этапе исследования решалась задача: определить степень зависимости тестовых силовых упражнений общей физической подготовки и времени прохождения дистанции 500 м на изокинетическом тренажере со скоростью хода лодки. Корреляция результатов тестовых упражнений силовой направленности и скорости лодки находится в пределах 0,18-0,44; результатов специальной эргометрии (тренажер Хюттеля) – 0,48-0,68; результатов в тестах на изокинетических тренажерах – 0,66-0,79.

**Ключевые слова:** гребля на байдарках и каноэ, тесты этапного контроля, скорость хода лодки, корреляция.

## **INFORMATION CONTENT OF INDICATORS OF POWER AND SPECIAL PERFORMANCE OF HIGHLY QUALIFIED ROWERS (KAYAKING AND CANOEING) WITH THE SPEED OF ROWING**

**Petrov M. G., Baranova M. V., Egorenko L. A., Andreeva E. A.  
The Lesgaft National State University of Physical Education,  
Sport and Health, St.-Petersburg**

**Abstract:** the article presents data on the degree of correlation of the results of specific tests of stage controls of highly qualified rowers with the speed of competitive rowing. At this stage of the study, the task was solved: to determine the degree of dependence of the test strength exercises of

General physical fitness and the time of passing the distance of 500 m on an isokinetic simulator with the speed of the boat. The correlation between the results of power-oriented test exercises and the speed of the boat is in the range of 0.18-0.44; the results of special ergometry (Huttel simulator) - 0.48-0.68; results in tests on isokinetic simulators-0.66-0.79.

**Keywords:** kayaking and canoeing, stage control tests, boat speed, correlation.

В основе биомеханики всех видов гребли лежит создание движущих сил и преодоление с их помощью силы сопротивления воды, ветра, гравитации и инерции. Для этого нужны определенные силовые возможности. Целесообразно различать отдельные компоненты специальной силовой подготовленности гребца: максимальную силу, скоростную силу, динамическую силовую выносливость, статическую силовую выносливость [1].

В Примерной программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва В.А. Каверина (2004), в отличие от современного Федерального государственного стандарта спортивной подготовки, для групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) по гребле на байдарках и каноэ были рекомендованы 12 тестовых упражнений общей физической подготовки (ОФП), в 11 из которых определены нормативы. Тесты по плаванию на 500 м для женщин и 1000 м для мужчин проводятся без учета времени. Сдача тестовых нормативных испытаний по ОФП и на изокINETических тренажерах типа Weba-sport (Венгрия) обязательны.

Наш интерес представляла корреляционная связь результатов данных тестов со скоростью гребли. Показатели в тестах на суше сопоставлялись с результатами прохождения дистанции 500 м с хода с соревновательной интенсивностью (по Пирсону).

Теснота корреляционной связи у мужчин (N=18): подтягивание в висе силой  $r=-0,44$ ; разгибание рук в упоре лежа, количество раз за 2 мин  $r=-0,42$ ; жим штанги 40 кг лежа, количество раз за 2 мин  $r=-0,22$ ; тяга штанги 40 кг лежа количество раз за 2 мин  $r=-0,44$ ; подъем ног в висе на шведской стенке, до уровня кистей рук, коли-

чество раз  $r=-0,39$ ; сгибание туловища на доске, наклонной на 40 градусов, руки за головой, количество раз за 2 мин  $r=-0,40$ ; подъем диска от штанги 15 кг над головой из наклона с выпрямлением туловища, количество раз за 2 мин  $r=-0,36$ ; подъем переворотом на перекладине, количество раз  $r=-0,41$ ; бег на 100 м  $r=0,38$ ; бег на 3000 м  $r=0,39$ ; прыжок с места двумя ногами, см  $r=-0,36$ .

У женщин (N=15): подтягивание в висе, количество раз  $r=-0,46$ ; разгибание рук в упоре лежа, количество раз за 2 мин  $r=-0,41$ ; жим штанги 20 кг лежа, количество раз за 2 мин  $r=-0,33$ ; тяга штанги 30 кг лежа, количество раз за 2 мин  $r=-0,38$ ; подъем ног в висе на шведской стенке до уровня 90 градусов, количество раз  $r=-0,23$ ; сгибание туловища лежа на наклонной на 40 градусов доске, руки за головой, количество раз за 2 мин  $r=-0,33$ ; подъем диска от штанги 10 кг над головой из наклона с выпрямлением туловища, количество раз за 2 мин  $r=-0,39$ ; подъем переворотом на низкой перекладине, количество раз  $r=-0,34$ ; бег 100 м  $r=0,41$ ; бег 3000 м  $r=0,42$ ; прыжок с места двумя ногами, см  $r=0,44$ .

Все 12 рекомендованных тестовых упражнений несут динамический преодолевающий характер, охватывают мышцы плечевого пояса и рук, туловища, ног. Технические требования и описание упражнений понятны, а сами тесты вполне добротны и хорошо воспроизводимы. Тренеры Санкт-Петербурга по гребле на байдарках и каноэ преимущественно используют эти 12 упражнений в качестве контрольных тестов в своей работе.

Результаты тестовых испытаний на тренажерах Хюттеля-Мертенса у квалифицированных байдарочников коррелировали со скоростью гребли ( $r=0,48$ ); у каноистов –  $r=0,46$  [3]. Результаты тестов женщин байдарочниц высокой квалификации на данном тренажере также коррелировали со скоростью гребли ( $r=0,63$ ) [2].

Результаты мужчин байдарочников (N=15) в 2-х минутной работе на изокинетическом тренажере Weba-sport коррелировали с результатом прохождения дистанции 500 м с хода с соревновательной интенсивностью ( $r=0,66-0,79$ ). Стоит отметить, что, несмотря на высокую степень корреляции показателей на изокинетическом тренажере со скоростью лодки, победитель «тренажерной» гонки побеждает в гонке на воде не всегда, но шанс быть в призерах – высокий.

Таким образом, показанные специфические тесты для гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации являются информативными маркерами силовой и специальной работоспособности гребцов и целесообразны для использования в ходе этапных контролей.

**Список литературы:**

1. Иссурин В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / Под. ред. В.М. Зацiorsкого. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 75.
2. Шаробайко И.В. Специальная силовая подготовка женщин-байдарочниц с учетом их двигательных особенностей ; Дисс... канд. пед. наук. – Л., 1983.
3. Шубин К.Ю. Разработка и обоснование специальной силовой тренажерной подготовки гребцов на байдарках и каноэ ; Дисс. ... канд. пед. наук. – Л., 1982.

**List of references:**

1. Issurin V. B. Biomechanics of rowing on kayaks and canoes. Ed. by V. M. Zatsiorsky. Moscow, Physical culture and sport, 1986. – 75.
2. Sharobayko I. V. Special strength training of women kayakers about their motor characteristics. Dissertation. Led., 1983.
3. Shubin K. Yu. Development and justification of special strength training of rowers on kayaks and canoes. Dissertation. Led., 1982.

## **ВЫЯВЛЕНИЕ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ В ПСИХИЧЕСКОМ РЕАГИРОВАНИИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ СТРЕСС-ФАКТОРЫ**

**Лубышева Л.И.<sup>1</sup>, Пешков А.А.<sup>2</sup>, Пешкова Н.В.<sup>2</sup>**

**Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва  
Сургутский государственный университет, Сургут**

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследований, характеризующие гендерные различия в психическом реагировании высококвалифицированных дзюдоистов на соревновательные стресс-факторы, а также применяемые спортсменами методы психорегуляции психического состояния для достижения оптимального уровня эмоционального возбуждения для ведения соревновательной борьбы.

**Ключевые слова:** соревновательные стресс-факторы, помехоустойчивость, спортсмены-дзюдоисты.

## **GENDER-SPECIFIC MENTAL RESPONSES TO COMPETITIVE STRESS FACTORS IN ELITE JUDOKAS**

**Lubysheva L.I.<sup>1</sup>, Peshkov A.A.<sup>2</sup>, Peshkova N.V.<sup>2</sup>**

**Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow,  
Surgut State University, Surgut**

**Abstract:** The article presents the research results describing gender-specific mental responses to competitive stress factors in elite judokas, as well as mental state psychoregulation methods used by the athletes to achieve the optimal emotional level for competitive activity.

**Keywords:** competitive stress factors, distraction tolerance, judokas.

**Актуальность исследования.** Мировой спортивный опыт показывает, что в настоящее время особую роль в соревновательной

деятельности спортсмена играет его психологическая подготовленность, особенно в спорте высших достижений. Следовательно, по мнению отечественных спортивных психологов целенаправленная, научно обоснованная работа с психикой спортсмена по эффективному использованию ее резервов для оптимизации тренировочной и соревновательной деятельности, является важнейшей составной частью психологической подготовки спортсмена [1, 2, 3].

Результативность спортсмена в дзюдо, как и других видах спорта, во многом зависит от умения владеть собственными эмоциями и контролировать психические состояния. Психологическая подготовка борца помогает создать такое состояние, которое с одной стороны, способствует наилучшей физической и технической подготовленности, а с другой — противостоять сбивающим факторам, как перед началом, так и во время соревнования — схватки с противником. Таким образом, психологическая подготовленность позволяет спортсмену сохранять оптимальный уровень боевой готовности и добиваться такого результата в соревнованиях, который в полной мере характеризует его подготовленность на данный конкретный момент [4].

Все вышесказанное подтверждает необходимость организации специальной психологической подготовки борцов к соревновательной деятельности, и чем выше квалификация спортсменов, тем более «точно» должна организовываться данная работа. Важно, что различия в подборе средств и методов психорегуляции могут быть обусловлены и гендерными особенностями спортсменов, их различным реагированием на стресс-факторы соревновательной деятельности [5].

**Цель исследования** — выявить гендерные различия в психическом реагировании высококвалифицированных дзюдоистов на соревновательные стресс-факторы.

**Методы и организация исследования.** В процессе работы для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: психолого-педагогическая диагностика (методика исследование уровня помехоустойчивости спортсменов М.С. Ткачевой [6]; шкала соревновательной личностной тревожности

Р. Мартенса; интервьюирование спортсменов по специально разработанной анкете). В исследовании приняли участие 10 спортсменов-дзюдоистов, юниоры до 23 лет (юноши и девушки, мастера спорта, входящие в сборную команду по дзюдо г. Сургута).

**Обсуждение результатов исследования.** Для выявления силы действия различных стресс-факторов соревновательной деятельности на высококвалифицированных дзюдоистов нами была использована методика исследования помехоустойчивости спортсменов, разработанная М.С. Ткачевой [25]. Результаты девушек-дзюдоисток обозначены на рис. 1.

На основании представленных данных можно сделать заключение, что наименьшее влияние на дзюдоисток в процессе соревнований оказывают факторы «объективные внешние условия» и «своя команда», тогда как наибольшее помеховлияющее воздействие имеют факторы «зрители» и «физическое состояние».

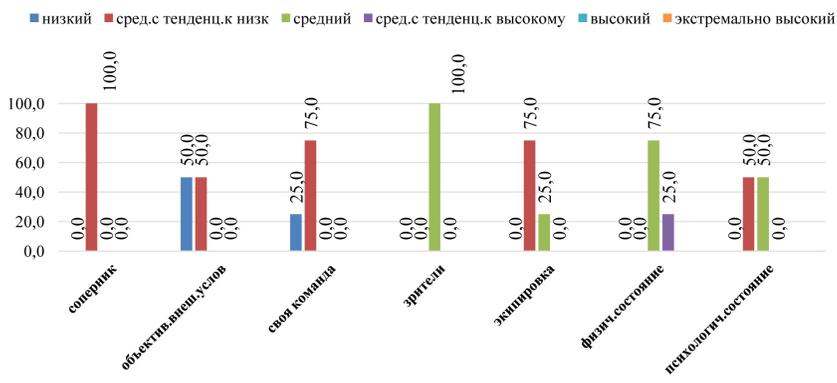


Рис. 1. Среднегрупповые показатели проявления силы действия отдельных стресс-факторов у высококвалифицированных дзюдоистов-девушек (в %)

При этом у одной из спортсменок по фактору «физическое состояние» был выявлен средний уровень с тенденцией к высокому, это свидетельствует о том, что при возникновении дискомфорта внутреннего состояния дзюдоистка с большой долей вероятности не сможет показать высокого спортивного результата.

Данные, полученные в процессе тестирования юношей, представлены на рис. 2.

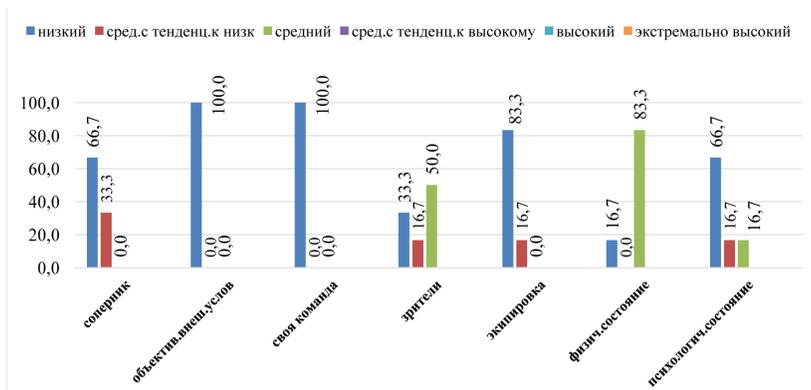


Рис. 2. Среднегрупповые показатели проявления силы действия отдельных стресс-факторов у высококвалифицированных дзюдоистов-юношей (в %)

На основании обозначенных на рисунке результатов, можно констатировать, что у большинства дзюдоистов-юношей фактор «физическое состояние» имеет среднее помеховлияющее воздействие, тогда как для девушек этот показатель оказался наиболее значимым. Также необходимо отметить, что фактор «зрители» с показателями среднего уровня зафиксирован только у 50% респондентов, в то время как у девушек он выявлен в 100% случаев.

Следует акцентировать внимание на том, что и у девушек и у юношей в низком диапазоне оказались такие факторы как «объективные внешние условия», «своя команда», «экипировка». В целом можно сделать заключение, что у спортсменов показатели по всем шкалам находятся в диапазонах от низкого до среднего. Это свидетельствует о достаточно хорошей психологической подготовке как юношей, так и девушек.

Вышеуказанные результаты подтверждаются данными, полученными по тесту соревновательной личностной тревожности Р. Мартенса (рис. 3).

Указанные на рис. 3 результаты свидетельствуют о том, что в целом у спортсменов данный показатель за месяц до начала соревнований находится в пределах средних значений. Среди ученых существует мнение, что не всегда повышенный уровень тревожности негативно влияет на успешность соревновательной деятельности, большее значение имеет то, насколько спортсмен умеет справиться

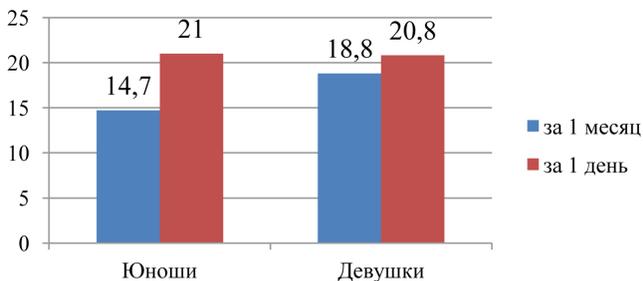
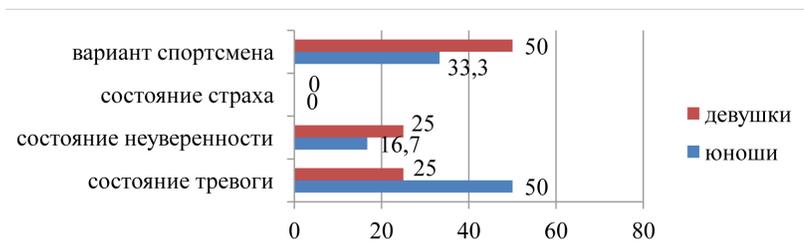


Рис. 3. Среднегрупповые показатели соревновательной личностной тревожности высококвалифицированных борцов дзюдоистов по шкале Р. Мартенса (в баллах)

с тревогой, или ему в этом помогает тренер. За 1 день до соревнований наблюдается динамика роста уровня тревожности.

Сравнительный анализ показателей девушек и юношей позволяет сделать вывод, что юноши в целом менее тревожны, чем девушки за месяц до начала соревнований. Девушки же в свою очередь за день до соревнований показали результат, входящий в диапазон средних значений уровня тревожности.

Выявление субъективных оценок спортсменов своего состояния перед соревнованиями и используемых методов психорегуляции с помощью которых они пытаются справиться с негативными проявлениями тревоги осуществлялось в процессе интервьюирования по специально разработанной анкете.



\* Под вариантом спортсмена все респонденты единогласно подразумевали состояние апатии

Рис. 4. Ответы респондентов на вопрос: «Какого типа психическое состояние характерно для вас перед началом соревнований?» (юноши)(%)

На рис. 4 представлены результаты опроса спортсменов относительно испытываемой тревоги перед соревнованиями.

Анализ ответов респондентов свидетельствует о том, что 50% дзюдоисток отметили ответ «иногда» и 50% «часто». У юношей ответы распределились следующим образом – 66,7% «часто», 33,3% «иногда». Можно прийти к выводу, что юноши более часто испытывают тревогу, чем девушки.

Сравнительный анализ демонстрируемого уровня эмоционального возбуждения перед соревнованиями свидетельствует о преобладании спортсменов, которые перед началом соревнований находятся в состоянии предстартовой лихорадки или апатии; что в целом может свидетельствовать о низком уровне знаний и владения методами психорегуляции, что подтвердилось в процессе опроса.



Рис. 5. Ответы респондентов на вопрос: «Какой уровень эмоционального возбуждения присущ Вам перед началом соревнований?»(юноши) (в %)

На вопрос «Помогают ли вам используемые средства психорегуляции справиться с негативными психическими состояниями?» все девушки ответили «иногда», а 100% юношей обозначили вариант «да», в основном в качестве методов психорегуляции спортсменами указывались: самоприказ и самоуспокоение.

**Закключение.** Полученные в процессе исследования результаты подтвердили необходимость учета гендерных особенностей спортсменов в процессе реализации психологической подготовки. Было выявлено, что используемые дзюдоистами методы психорегуляции не всегда оказывают ожидаемый эффект.

В связи с этим считаем необходимым в тренировочном процессе: 1) формировать позитивное отношение спортсменов к развитию и совершенствованию психорегуляции и использованию ее в тренировочной и соревновательной деятельности; 2) обучить спортсменов основам аутогенной тренировки, более активно в тренировочном процессе применять психомышечную и идеомоторную тренировки; при подборе средств и методов психорегуляции учитывать гендерные особенности спортсменов и индивидуальный уровень соревновательной тревожности [3, 4, 5].

### **Список литературы:**

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
2. Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Р.М. Найдиффер. – М.: ФиС, 1979. – 224 с.
3. Смоленцева, В. Развитие навыков саморегуляции у спортсменов в процессе спортивного совершенствования / В. Смоленцева // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 2. – С. 53-59.
4. Психодиагностика и психорегуляция психических состояний спортсменов: учеб.-метод. пособие / Б.П. Яковлев, Л.Е. Савиных, А.А. Пасишников. – Сургут: Винчера, 2012. – 159 с.
5. Пешков А.А. Исследование психологической готовности высококвалифицированных борцов к соревновательной деятельности / А.А. Пешков, Н.В. Пешкова // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации: мат-лы междунар. науч.-практ. конф., посвященной памяти проф. В.Н. Зуева. – Тюмень: Изд-во Вектор Бук, 2019. – С. 194-198.
6. Ткачева, М.С. Характеристика и социально-психологические условия формирования помехоустойчивости спортсменов: дис. ... канд. пед. наук / М.С. Ткачева. – Саратов, 2003. – 177 с.

### **List of references:**

1. Ilyin, E.P. Psychology of sport / E.P. Ilyin. – SPb.: Peter, 2008. – 352 p.
2. Naydiffer, R.M. Psychology of a competing athlete / R.M. Naydiffer. – M.: FiS, 1979. – 224 p.

3. Smolentseva, V. Development of self-regulation skills in athletes in the process of sports improvement / V. Smolentseva // Science in Olympic sports. – 2005. – No. 2. – P. 53–59.

4. Psychodiagnostics and psychoregulation of mental states of athletes: study guide. allowance / B.P. Yakovlev, L.E. Savinykh, A.A. Pasishnikov. – Surgut: Winchera, 2012. – 159 p.

5. Peshkov A.A. Research of psychological readiness of highly qualified wrestlers for competitive activity / A.A. Peshkov, N.V. Peshkova // Strategy for the formation of a healthy lifestyle of the population by means of physical culture and sports: trends, traditions and innovations: materials of international. scientific-practical conf. dedicated to the memory of prof. V.N. Zueva. – Tyumen: Publishing house Vector Buk, 2019. – P. 194–198.

6. Tkacheva, M.S. Characteristics and socio-psychological conditions for the formation of noise immunity in athletes: dis. ... Cand. ped. Sciences / M.S. Tkacheva. – Saratov, 2003. – 177 p.

# **ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА**

**Попова М.В.**

**Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Республика Саха (Якутия)**

**Аннотация.** Статья посвящена изучению влияния личностных особенностей на формирование жизненных ценностей спортсменов высокого класса. Автором, на основании корреляционного анализа Спирмена, был проведен анализ взаимосвязи показателей личностных черт и показателей выраженности жизненных ценностей. Показатели личностных черт были получены на основании опросника личностных черт Р. Кеттелла. Показатели выраженности жизненных ценностей были получены с помощью морфологического теста жизненных ценностей (МТЖЦ) В.Ф. Сопова и Л.В. Карпушина.

Исследование проводилось с 2018 по 2020 года на базе ФГБОУ ВО «Чурапчинского института физической культуры и спорта». В исследовании приняли участие спортсмены высокого класса (N=44).

По итогам корреляционного анализа мы выявили, взаимосвязь жизненной ценности «Креативность» с фактором Q2 (независимость-зависимость), «Социальные контакты» и личностной чертой - фактор Н (робость-смелость), «Сохранение индивидуальности» с личностной чертой – фактор L (доверчивость-недоверчивость.)

**Ключевые слова:** личностные особенности, жизненные ценности, спортсмены высокого класса.

## **INFLUENCE OF PERSONAL FEATURES ON THE FORMATION OF LIFE VALUES IN TOP LEVEL ATHLETES**

**Popova M.V.**

**Churapcha State Institute of Physical Education and Sports,  
Churapcha, Republic of Sakha (Yakutia)**

**Abstract.** The article is devoted to studying the influence of personal features on the formation of life values of top-level athletes. The author, on the basis of Spirman's correlation analysis, analyzed the relationship between the indicators of personality traits and the indicators of the expression of life values. Indicators of personality traits were obtained on the basis of R. Kettell's personality questionnaire. Indicators of expression of life values were obtained with the help of morphological test of life values (MTVC) of V.F. Sopov and L.V. Karpushin.

The research was conducted from 2018 to 2020 on the basis of FSBEI VO "Churapchino Institute of Physical Culture and Sports". Top level athletes (N=44) took part in the research.

Based on the results of the correlation analysis, we revealed a correlation between the life value of "Creativity" and the factor Q2 (independence-dependence). "Social contacts" and personality trait - factor H (timidity - boldness), "Preservation of individuality" with personality trait - factor L (trustfulness - mistrustfulness).

**Keywords:** personality traits, life values, top level athletes.

Максимальные человеческие возможности в спорте высших достижений определяются не только физическими, физиологическими показателями, но и психическими. Так еще В. Кольрауш, занимающийся одним из первых спортсменами-олимпийцами признавал, что психологические свойства спортсмена имеют, пожалуй, большее значение, чем форма его тела.

Обратимся к определению спортсменов высокого класса в федеральном законе Российской Федерации.

Анализ Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" позволяет выделить следующие основные категории спортсменов: спортсмены-любители; спортсмены-профессионалы; спортсмены высокого класса. В основных понятиях, используемых в федеральном законе от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Физической Федерации» спортсмена высокого класса определяют как спортсмена, имеющего спортивное звание и выступающего на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов. Положение о Единой всероссийской спортивной квалифика-

ции, зарегистрированным Минюстом России 8 августа 2019 г., под № 55518 выделяет следующие спортивные звания: мастер спорта России, мастер спорта России международного класса, гроссмейстер России.

Таким образом, к спортсмену высокого класса относят спортсмена, имеющего спортивное звание не ниже мастера спорта России, выступающего на соревнованиях с целью достижения максимального возможного для него спортивного результата в соревновательной деятельности, обусловленной особенностями вида спорта.

На сегодня спорт высших достижений выступает наглядной моделью деятельности, в которой определяются предельные возможности человека. Где проявляются его физические, физиологические и психические качества, с целью достижения наивысших результатов в спорте [2,3].

**Методы исследования.** Результаты личностных особенностей и выраженности жизненных ценностей были получены на основании методик: 16F опросник Р. Кеттелла [1] и морфологического теста жизненных ценностей (МТЖЦ) В.Ф. Сопова и Л.В. Карпушина [7].

Методика Р. Кеттелла является многофакторным личностным опросником, основанном на теоретических основах психологии личности человека, психологической диагностике и математической обработке данных. На основании данного опросника выявляются 16-ть личностных черт. Под чертой предполагается определенная характеристика человека в различных ситуациях и в поведении [5,6].

МТЖЦ направлена на изучение мотивационно-ценностной структуры личности человека, на основании выявления 8-ми терминальных ценностей: развитие себя, духовное удовлетворение, креативность, активные социальные контакты, собственный престиж, достижение, высокое материальное положение, сохранение собственной индивидуальности [4].

Для исследования взаимосвязи личностных черт и жизненных ценностей, мы использовали корреляционного анализа Спирмена.

**Результаты исследования.** По итогам изучения личностных особенностей спортсменов высокого класса ФГБОУ ВО ЧГИФКиС, мы выявили следующие результаты представленные на рис. 1.

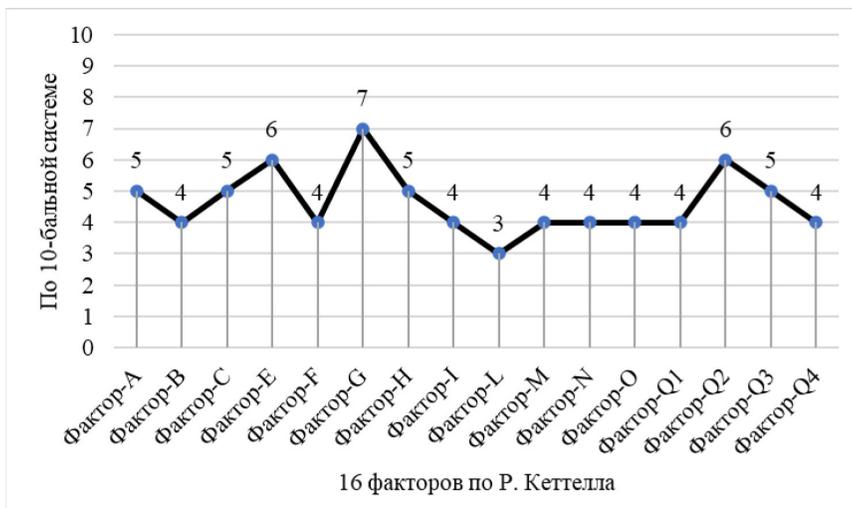


Рис. 1. Показатели исследования личностных черт по опроснику 16F Р. Кеттелла спортсменов высокого класса.

Результаты исследования выраженности жизненных ценностей спортсменов высокого класса ФГБОУ ВО ЧГИФКиС представлены на рис. 2.

По итогам изучения влияния личностных особенностей на формирование жизненных ценностей мы выявили следующие результаты:

- взаимосвязь фактора Q2 и жизненной ценности «Креативность» ( $r=0,36$ );
- взаимосвязь фактора Н и жизненной ценности «Социальные контакты» ( $r=0,32$ );
- взаимосвязь фактора L и жизненной ценности «Сохранение индивидуальности» ( $r=0,31$ ).

**Выводы.** Взаимосвязь личностной черты Q2 (независимость-зависимость) с жизненной ценностью «Креативность», констатирует, о том, что чем выше у независимы спортсмены высокого класса тем важнее им быть креативнее т.е. желание изменять окружающую действительность, в частности вносить разнообразие в свою спортивную деятельность, оригинальность комплекс упражнений и тренировок.

Взаимосвязь личностной черты Н (робость-смелость) с жизненной ценностью «Социальные контакты», констатирует,

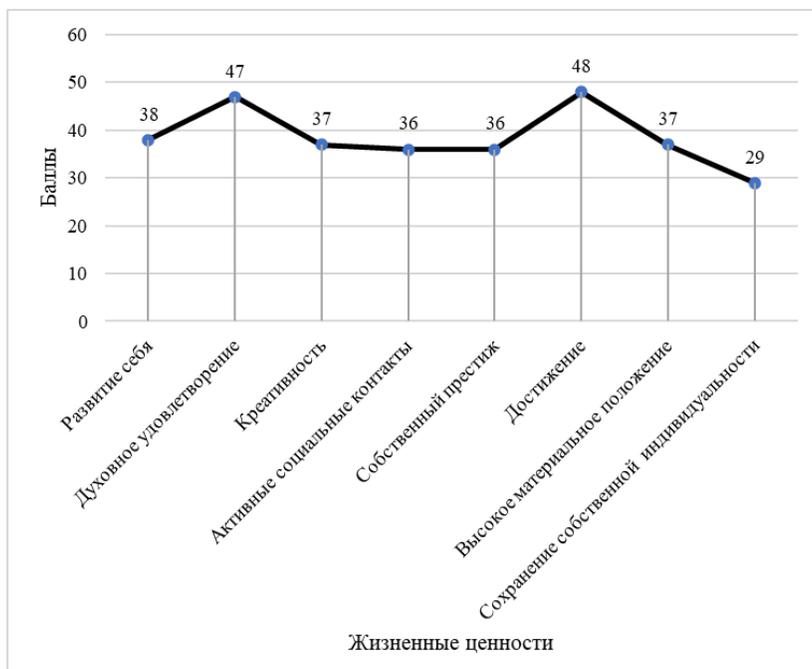


Рис. 2. Показатели выраженности жизненных ценностей по МТЖЦ В.Ф. Сопова и Л.В. Карпушина спортсменов высокого класса.

о том, что чем выраженное будет у них смелость тем, более у них будет наблюдаться стремление расширить свои социальные контакты, получение удовлетворения от взаимодействия спортсменов в совместном виде спорта, и в общем спортивной деятельности.

Взаимосвязь личностной черты L (доверчивость-недоверчивость) с жизненной ценностью «Сохранение индивидуальности», констатирует, о том, что чем выраженное будет у них самостоятельность, самостоятельность и независимость тем, более у них будет наблюдаться преобладание собственных мнений, взглядов, в частности выражать свою индивидуальность в своем виде спорта, стремление выделяться среди других.

### **Список литературы:**

1. Выборщик, И.В. Личностный многофакторный опросник Р. Кеттелла Учебное пособие / И.В. Выборщик, З.А. Шакурова. - Челябинск: Изд. ЮУрГУ, 2000. - 54 с.

2. Григорович, Е. С. Физическая культура: учеб. пособие / Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. - Минск: Высш. шк., 2014. - 350 с.

3. Попков, В.И. Спорт высших достижений: проблемы, задачи, особенности и личность спортсмена / В.И. Попов, И.И. Вдовкин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2018, - Том 3, №1. - С. 117-122.

4. Попова, М.В. Анализ доминирующих ценностей спортивной молодежи как оценка направленности жизненного пути / М.В. Попова // Международные спортивные игры «Дети Азии» - фактор продвижения идей Олимпизма и подготовки спортивного резерва: материалы международной научной конференции, посвященной 20-летию I Международных спортивных игр «Дети Азии» и 120-летию Олимпийского движения в стране. - Якутск: РИО медиа-холдинга, 2016. - С. 299-302.

5. Попова, М.В. Выраженность личностных черт у спортсменов с высоким уровнем адаптивности в условиях вуза / М.В. Попова // Проблемы физкультурного образования: концептуальные основы и научные инновации: материалы V Международного научного конгресса. - Саки: ИП Бровко А.А., 2018. - Вып. 5. - С. 202-206.

6. Попова, М.В. Сравнительный анализ личностных качеств студентов-спортсменов разных спортивных квалификаций, и студентов, не занимающихся спортом / М.В. Попова // Научное мнение. - 2019. - №9. С. 95-98.

7. Сопов, В.Ф. Морфологический тест жизненных ценностей: Руководство по применению. Методическое пособие / В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина. - Самара: Изд-во СамИКП - СНЦ РАН, 2002. - 49 с.

### **List of literature:**

1. Vybortshik, I.V. *Lichnostnyi mnogofaktornyi oprosnik R. Kettela* / I.V. Vyborschchik, Z.A. Shakurova [Personal Multi-factor R. Kettel's Questionnaire]. Chelyabinsk, South Ural State University Publ., 2000, 54 p. (in Russian).

2. Grigorovich, E.S. *Fizicheskaya kultura* / E.S. Grigorovich [Physical Culture]. Minsk, High School Publ., 2014., 350 p. (in Russian).

3. Popkov, V.I. *Sport vyshikh dostizheniy: problemy, zadachi, osobennosti I lichnost sportsmen* / V.I. Popkov, I.I. Vdovkin [The sport of high achievements: problems, objectives, characteristics and personality of the athlete]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya Rekreasiya*, 2018. Vol. 3, no.1. 117-122 pp. (in Russian).

4. Popova, M.V. *Analiz dominiruyushikh tsennostei sportivnoi molodezhi kak otsenka napravlenosti zhiznennogo puti* / M.V. Popova [Analysis of the dominant values of sports youth as an assessment of the direction of life]. *Mezhdunarodnie sportivniye igry "Deti Azii" – factor prodvizheniya idei Olimpizma I podgotovki sportivnogo rezerva: materialy mezhdunarodnoi nauchnoi konferensii, posvyashennoi 20-letiyu I Mezhdunarodnikh sportivnikh igr "Deti Azii" I 120-letiyu Olimpiyskogo dvizheniya v strane* [Proceedings of the international scientific conference dedicated to the 20th anniversary of the first International sports games "Children of Asia" and the 120th anniversary of the Olympic movement in the country: "International sports games "Children of Asia" - a factor in promoting the ideas of Olympism and training sports reserves"]. Yakutsk, 2016. 299-302 pp. (in Russian)

5. Popova, M.V. *Vyrazhennost lichnostnykh chert u sportsmenov s vysokim urovnem adaptivnosti v usloviyakh vuza* / M.V. Popova [Expression of personality traits in athletes with a high level of adaptability in a University setting]. *Problemy fizkulturnogo obrazovaniya: kontseptualniye osnovi I nauchniye innovatsii: materialy V Mezhdunarodnogo nauchnogo kongressa* [Proceedings of Problems of the V International scientific Congress "Physical education: conceptual foundations and scientific innovations"]. Saki, 2018. 202-206 pp. (in Russian).

6. Popova, M.V. *Sravnitelnyi analiz lichnostnykh kachestv studentov-sportsmenov raznykh sportivnykh kvalifikatsiy, i studentov, ne zanimayutshikhsya sportom* M.V. Popova [Comparative analysis of personal qualities of students-athletes of different sports qualifications, and students who are not engaged in sports]. *Nauchnoe Mnenie*, 2019, no. 9, 95-98 pp. (in Russian)

7. Sopov, V.F. *Morfologicheskiy test zhiznennykh tsennostei* / V.F. Sopov, L.V. Karpushina [Morphological test of life values]. Samara, 2002. P.49.

## **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19**

**Гетман С. И., Штамбург И. Н.**

**Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург**

**Аннотация.** Здоровье – это главное достояние любого человека. Крепкое, хорошее здоровье позволяет достигать многих серьезных целей. Для того, чтобы обладать хорошим здоровьем, нужно вести здоровый образ жизни. Поэтому с раннего детства нужно прививать навыки здорового образа жизни. Здоровый образ жизни подразумевает изменение отношения индивидуума к состоянию собственного здоровья и осмыслению здоровья как основополагающей человеческой ценности. Факторы, влияющие на здоровье многогранны и многочисленны. Это и наследственность, и экологическая обстановка, и уровень развития медицины. Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения становится приоритетом государственной социальной политики в условиях пандемии новой коронавирусной инфекции COVID-19. Целью нашей работы стало формирование концепции здорового образа жизни и определение возможности ранней диагностики инфицирования COVID-19 в Кадетском корпусе Военного института физической культуры, Санкт-Петербург.

**Ключевые слова:** здоровье, медицина, новая коронавирусная инфекция COVID-19, тест-системы на COVID-19, кадетский корпус, иммунитет, здоровый образ жизни, физическая культура.

## **MEDICAL AND BIOLOGICAL PROBLEMS AND FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE CULTURE FOR STUDENTS IN THE CONTEXT OF THE COVID-19 PANDEMIC**

**Getman S. I., Shtamburg I. N.**

**Military Institute of physical culture, Saint Petersburg**

**Annotation.** Health is the main asset of any person. Good good health allows you to achieve many serious goals. In order to have good health,

you need to lead a healthy lifestyle. Therefore, from early childhood, you need to instill healthy lifestyle skills. A healthy lifestyle implies a change in the individual's attitude to the state of their own health and understanding of health as a fundamental human value. The factors that affect health are numerous and multifaceted. This includes heredity, environmental conditions, and the level of medical development. The problem of preserving the health of the younger generation is becoming a priority of state social policy in the context of the NEW covid-19 coronavirus pandemic. The Purpose of our work was to determine the possibility of early diagnosis of COVID-19 infection in the Cadet corps of the Military Institute of physical culture, St. Petersburg.

**Key words:** health, medicine, new covid-19 coronavirus infection, covid-19 test systems, cadet corps, immunity, healthy lifestyle, physical culture.

**Введение.** Острое респираторное заболевание, вызванное новой коронавирусной инфекцией COVID-19, стремительно распространилось во всем мире [1]. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) официально объявила эпидемию COVID-19 чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения, имеющей международное значение.

На сегодняшний день, мы знаем, что источником заболевания является больной человек или бессимптомный вирусоноситель [2]. Установлено, что вирус передается от человека к человеку и имеет следующие пути передачи.

1. Воздушно-капельный: вирус выделяется при разговоре, кашле, чихании.
2. Воздушно-пылевой: вирус циркулирует с пылевыми частицами в воздухе.
3. Контактный: вирус передается через рукопожатия и предметы обихода, загрязненные заразным материалом.
4. Фекально-оральный: после посещения туалета не вымыли руки с мылом.

Как мы видим, личная гигиена, в сложившейся эпидемиологической обстановке, эта та область здорового образа жизни, которую сложно переоценить! К счастью, это именно та область, которую мы в силах регулировать сами.

К основным принципам здорового образа жизни относят: соблюдение гигиенических норм, негативное отношение к вредным привычкам, физическую активность, закаливание, рациональное питание, рациональный режим дня [3].

Обучение навыкам здорового образа жизни, соблюдение правил личной гигиены, являются самыми действенными сегодня мерами по сохранению здоровья, которые не требуют значительных финансовых затрат, но могут дать ощутимый социально-экономический эффект.

В настоящей статье мы акцентировали внимание на правилах личной гигиены, рациональном питании и раннем выявлении инфицированных новой коронавирусной инфекцией COVID-19.

#### **Основные положения.**

Риск заразиться.

Установлено, что если люди, находящиеся рядом с больным COVID-19 одели защитную медицинскую маску – риск заразиться снижается до 70 %. Если защитную медицинскую маску одел и сам больной – риск заразиться снижается до 5 %.

#### **Период заразности.**

Это время от момента попадания возбудителя в организм, до появления первых симптомов: лихорадки, кашля, ощущения ломоты во всем теле. Этот период при COVID-19 может варьировать от 2 до 14 дней, но в среднем составляет 5 суток. Именно поэтому при появлении в коллективе инфицированного COVID-19 вводят карантин для всех окружающих.

#### **Показатель заразности.**

Показатель заразности определяет, сколько человек заражает вокруг себя один инфицированный COVID-19. Показатель заразности для новой коронавирусной инфекции составляет 2,3, то есть один заболевший заражает еще как минимум двух человек из окружения, что является средним показателем. Нужно отметить, что больной COVID-19 может заражать других людей с расстояния двух метров, в том числе в период, когда у него самого симптомы еще не проявились.

И здесь нельзя не упомянуть о том, что здоровье человека во многом зависит от того, как организовано питание. Продукты пита-

ния являются источником энергии и материалом для строительства клеток и тканей организма, в том числе и иммунной системы. В пище содержатся углеводы, белки, жиры, минеральные вещества и витамины, необходимые для жизнедеятельности организма человека. Рациональное питание – это правильно организованное, систематическое потребление пищи, которая по составу и калорийности (энергетической ценности) отвечает потребностям организма. Для полноценного питания пища должна содержать различные продукты растительного и животного происхождения и быть разнообразной. В этом случае организм человека будет обеспечен всем необходимым строительным материалом и сможет оказать сопротивление инфекции.

#### **Роль витаминов и микроэлементов.**

В период пандемии COVID-19 хочется отдельно остановиться на тех витаминах и микроэлементах, которые вносят наибольший вклад для формирования иммунной системы человека.

**Цинк Zn** необходим для функционирования более 500 различных белков и 300 различных ферментов. Предохраняет от стресса. Обладает противовирусными и антиоксидантными свойствами [4]. Цинк необходим для образования эритроцитов. Поддерживает иммунитет: продукция интерлейкина-2, Т-лимфоцитов (вирус COVID-19 подавляет Т-лимфоцитарный ответ). Является адаптогеном. Участвует в синтезе **густина** (отвечает за чувство вкуса) [5]. Коронавирус может формировать в организме человека комплексы с цинком, препятствуя реализации его биологического действия. Этим объясняется снижение вкусовой чувствительности у больных COVID-19.

#### **В каких продуктах содержится цинк?**

Это, прежде всего, морепродукты. В 100 г приготовленных устриц содержится 78,6 мг цинка (т.е. больше чем 5 суточных норм). Цинком богаты мясо, ростки пшеницы, шпинат, семена, орехи, какао, шоколад, овощи, бобовые и грибы [6].

**Витамин Д** стимулирует иммунную систему и повышает защитную функцию легких. Суточная потребность – от 400 до 600 МЕ/сут. При недостатке витамина Д повышается риск воспалительных, аутоиммунных и инфекционных заболеваний (рецепторы

к витамину Д обнаружены на Т-лимфоцитах, макрофагах), а также риск метаболического синдрома и сердечно-сосудистых заболеваний (витамин Д активирует синтез инсулина; стимулирует фагоцитарную активность макрофагов и моноцитов, активирует естественные киллеры – Тbc) [7].

Получить **витамин Д** можно не только от солнца – летом на улице, но и вместе с натуральными продуктами. К источникам относятся рыбий жир, мясо сельди, лосось, сардины и тунец. Также полезно регулярно употреблять в пищу яичный желток, кисло-молочные продукты в любом виде (от творога до кефира) и печенку [8].

**Витамин С** – мощный биологический антиоксидант. Повышает сопротивляемость организма к инфекциям. Витамин С содержится в большом количестве в малине, шиповнике, цитрусовых, киви, красной и черной смородине, красном перце, томатах, луке, цветной и брюссельской капусте, брокколи, картофеле [9].

И конечно самым оптимальным для всех является – не заболеть!

Хочется поделиться опытом ранней диагностики COVID-19 с использованием в качестве скрининга тест-систем.

**Цель** нашего исследования – оценка возможности ранней экспресс диагностики новой коронавирусной инфекции COVID-19 у воспитанников и сотрудников Кадетского корпуса (спортивная школа) Военного института физической культуры с использованием скрининговых тест-систем.

**Материал и методы.** В исследовании участвовали 119 человек: 75 кадет и 44 сотрудника Кадетского корпуса (19 мужчин и 25 женщины). В качестве скрининга использовали экспресс-систему Ab Test (Colloidal Gold) фирмы производителя INNOVITA (Tangshan) Biological Technology Co., Ltd. Интерпретация результатов проводилась в соответствии с инструкцией производителя набора. Тест-система представлена пластиковой панелью с двумя углублениями. В одно углубление помещают каплю крови обследуемого, туда же добавляют каплю реагента, входящего в набор тест-системы. Во втором окне пластиковой панели можно увидеть наличие иммуноглобулинов классов IgM или IgG в данном образце крови или их отсутствие. Если появляется красная полоска напротив буквы М (ан-

титела класса IgM) – это говорит об остром периоде коронавирусной инфекции у данного обследуемого. Если появляется красная полоска напротив буквы G (антитела класса IgG) – это говорит о том, что в прошлом обследуемый уже переболел новой коронавирусной инфекцией и у него выработались антитела класса IgG. Если напротив букв M и G полосок не появилось, значит исследуемый не был инфицирован новой коронавирусной инфекцией или перенес ее в легкой форме и антитела в высоком титре не выработались. И, наконец, если красная полоска появилась и напротив буквы M и напротив буквы G – это говорит о том, что исследуемый в настоящий момент переносит COVID-19 и находится уже на пути к выздоровлению, при этом началась выработка антител класса IgG, обеспечивающих устойчивость к новой коронавирусной инфекции.

В случае получения положительного или сомнительного результата на COVID-19 информация в течение 2-х часов передается в ближайший территориальный орган Роспотребнадзора [10].

В условиях вахтовой работы Кадетского корпуса Военного института физической культуры (смена воспитателей заступает на вахту 1 раз в 14 дней) проведено скрининговое тестирование воспитанников и сотрудников спортивной школы последовательно, дважды, с интервалом 9 дней на антитела к новой коронавирусной инфекции COVID-19 с использованием тест-системы INNOVITA. Из 238 проведенных тестов на COVID-19 только у одного сотрудника Кадетского корпуса выявлены антитела класса IgG, свидетельствующие о ранее перенесенной инфекции COVID-19 и выработавшемся иммунитете. У всех остальных обследованных (75 воспитанников и 43 сотрудника кадетского корпуса) тест показал отрицательный результат.

Такой подход позволяет своевременно выявлять инфицированных новой коронавирусной инфекцией и не допускать заболевшего в коллектив, предотвращая распространение COVID-19.

И в завершении хочется напомнить о правилах личной гигиены в условиях пандемии новой коронавирусной инфекции.

1. Используйте защитную медицинскую маску, прикрывая плотно ею рот и нос. Меняйте маску каждые 2 часа.
2. Соблюдайте дистанцию при общении.

3. Избегайте тесных контактов с людьми, которые могут быть больными.
  4. Сократите время пребывания в местах скопления людей.
  5. Избегайте прикосновения к своему рту и носу.
  6. Тщательно и часто мойте руки с мылом и протирайте их дезинфицирующими средствами (антисептиками).
- Желаем всем быть здоровыми, подтянутыми и с хорошим настроением!

#### **Список литературы:**

1. Zhang, L. Origin and evolution of the 2019 novel coronavirus / L. Zhang. et al. // Clin Infect Dis. 2020. 10.1093/cid/ciaa112 [Epub ahead of print]. [PMC free article] [PubMed]
2. Tang, X. On the origin and continuing evolution of SARS-CoV-2 / X. Tang. et al. // Natl Sci Rev. 2020. 10.1093/nsr/nwaa036.
3. Иванов, А.С. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни: учеб. пособие / А.С. Иванов, В.В. Трунин. – СПб.: ВИФК, 2013. – 113 с.
4. Скольный, А.В. Микроэлементозы человека (диагностика и лечение) / А.В. Скольный. – М.: КМК, 2001. – 96 с.
5. Лысиков, Ю.А. Роль и физиологические основы обмена макро- и микроэлементов в питании человека / Ю.А. Лысиков // Эксперим. и клин. гастроэнтерология. – 2009. – № 2. – С. 120–131.
6. Ребров, В.Г. Витамины, макро- и микроэлементы / В.Г. Ребров, О.А. Громова. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2008. – 960 с.
7. Белоусов, Ю.Б. Клиническая фармакология: национальное руководство / Ю.Б. Белоусов, В.Г. Кукес, В.К. Лепяхин, В.И. Петров. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2009. – 976 с.
8. Захарова, И.Н. Недостаточность витамина Д у подростков: результаты круглогодичного скрининга в Москве / И.Н. Захарова, Т.М. Творогова, О.А. Громова, Е.А. Евсеева, С.И. Лазарева, И.Д. Майкова, Н.Г. Сугян // Педиатрическая фармакология. – 2015. – Т. 12, № 5. – С. 528–531.
9. Громова, О.А. Нейрохимия макро- и микроэлементов. Новые подходы к фармакотерапии / О.А. Громова, А.В. Кудрин. – М.: АлевВ., 2001. – 300 с.

10. Инструкция по организации работы по диагностике новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Приложение к письму Роспотребнадзора от 21.01.2020 № 02/706-2020-27.

**List of references:**

1. Zhang, L. Origin and evolution of the 2019 novel coronavirus / L. Zhang, et al. // Clin Infect Dis. 2020. 10.1093/cid/ciaa112 [Epub ahead of print]. [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)]

2. Tang, X. On the origin and continuing evolution of SARS-CoV-2 / X. Tang, et al. // Natl Sci Rev. 2020. 10.1093/nsr/nwaa036.

3. Ivanov A.S., Trunin V.V. Physical culture and sport in healthy life style // Study Guide. – SPb.: MIPT, Russian Defence Ministry, 2013. – 113 p.

4. Skalny, A.V. human Microelementosis (diagnostics and treatment) / A.V. Skalny. – M.: KMK, 2001. – 96 p.

5. Lysikov, Y. A. Role and physiological basis of exchange of macro - and microelements in human nutrition / Yu. a. Lysikov // Let's try it. and a wedge. gastroenterology. – 2009. – No. 2. – Pp. 120–131.

6. Rebrov, V. G. Vitamins, macro-and microelements / V. G. Rebrov, O. A. Gromova. – M.: GEOTAR-Media, 2008. – 960 p.

7. Belousov, Yu. b. Clinical pharmacology: national guide / Yu. b. Belousov, V. G. Kukes, V. K. Lepahin, V. I. Petrov. – Moscow: GEOTAR-Media, 2009. – 976 p.

8. Zakharova, I. N. vitamin D Deficiency in adolescents: results of year-round screening in Moscow / I. N. Zakharova, T. M. Tvorogova, O. A. Gromova, E. A. Evseeva, S. I. Lazareva, I. D. Maikova, N. G. Sugyan // Pediatric pharmacology. – 2015. – Vol. 12, No. 5. – P. 528–531.

9. Gromova, O. A. neurochemistry of macro-and microelements. New approaches to pharmacotherapy / O. A. Gromova, A.V. Kudrin. – Moscow: Alevv., 2001. – 300 p.

10. Instruction on organization of work on the diagnosis of novel coronavirus infection (COVID-19). Appendix to the letter of Rospotrebnadzor dated 21.01.2020 no. 02/706-2020-27.

# ХАРАКТЕРИСТИКА ОПЕРАНТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В КООРДИНАТАХ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Яичников И.К.<sup>1</sup>, Иванов В.Г.<sup>2</sup>

Политехнический Университет Петра Великого  
Спортивно-Технический Центр «Монолит», Санкт-Петербург

**Аннотация:** Регулярные, профессионально организованные физические нагрузки на открытом воздухе способствуют гармоничному развитию юношеского организма. Автоматизация психофизиологического мониторинга способствует самостоятельной оптимизации студентом своего функционального состояния в возрастных переходах онтогенеза.

**Ключевые слова:** учебно-тренировочное занятие, параметрический психофизиологический мониторинг

## WELLNESS OPERANT CONDITIONING UNDER PSYCHOPHYSIOLOGICAL MONITORING OF AN ORGANISM FUNCTIONAL STATE

Yaichnikov I.K.<sup>1</sup>, Ivanov V.G.<sup>2</sup>

Peter the Great Polytechnic University  
Sport&Technic Center “Monolit”, Saint-Petersburg

**Abstract:** The regular professionally organized physical activities in the open air promote harmonious development of a youthful organism. The psychophysiological monitoring automatization promotes student optimization of his functional condition during the period of the ontogeny age thresholds overcome.

**Keywords:** sports training, parametrical psychophysiological monitoring

«В здоровом теле – здоровый дух!», далее «В здравом рассудке – здоровое тело!» и, наконец, «В должном движении – Жизни продолжение!», так можно прокомментировать эволюцию основ Здорового Образа Жизни, аргументированно представленной в лекции

известного профессора СПбГУ. Татьяны Черниговской [4]. Основным приспособительным механизмом выживания индивида в процессах филогенеза является успешность поведенческого удовлетворения запросов гомеостаза организма в изменчивой окружающей среде выживания – оперантного обусловливания (*operant conditioning*), причем, должный уровень физической работоспособности, перемещения в пространстве коллинеарно поведенческому вектору «потребность-удовлетворение», является базисным механизмом в Репродуктивном, Нутритивном, Сейфгардном драйве [2,3,6]. Однако, в современной техногенной среде социогенеза фактор цифровой виртуализации «среды выживания» актуализирует доселе неизвестные в эволюции Жизни на Земле механизмы адекватного развития Онтогенеза [6,8]; тем не менее, уже выявлен очевидный «биологический» запрос на поиск решений в оптимизации филогенеза, например, «Разработка кинезиологических переходных процессов» в линейке возрастных периодов онтогенеза; проблема, однако, заключается в том, что исторически отработанный механизм передачи опыта поколений от старшего к младшему, как показало время, требует модернизации, требует преимущественно совместных усилий в разработке трансперсональных трендов реального присутствия в прогрессии виртуальной действительности [2,4,8].

В этой связи «Совершенствование физического воспитания студентов в условиях гуманизации образования предполагает, во-первых, организацию мониторинга, который является частью учебно-воспитательного процесса и ориентирован на постоянное отслеживание, оценку, анализ и коррекцию этого процесса и его результатов, во-вторых, результаты мониторинга являются отправным моментом для проектирования, конструирования и коррекции учебно-воспитательного процесса через изменение таких его условий, как введение профильной дифференциации по физкультурно-спортивным потребностям студентов и уровневой дифференциации по степени сформированности мотивации занятий, методической и физической подготовленности. Получение комплексной информации о показателях физической культуры студенческой молодежи позволит оптимизировать оценку

эффективности и коррекции содержания применяемых в образовательных учреждениях программ физического воспитания»; с.123, цитата по [5].

В нашем многолетнем спортивно-педагогическом мониторинге последовательно формируется парадигма эффективного *Real-Time* сотрудничества студентов и преподавателей в поиске оптимальных путей интеграции специализированных образовательных технологий будущей профессии студента вуза с культурой сохранности личного здоровья в индивидуализированных форматах физической загрузки организма «сейчас, сегодня, завтра и навсегда» [1,4]. Так, например, «Социометрические аспекты, содержащиеся в парадигме образовательного процесса колледжа, реализуются в материалах медико-биологического контроля выполнения тестирующей физической нагрузки; последняя выступает сразу в двух качествах - как объект контроля психофизического развития студентов колледжа и как предмет обучения их же методологии аналогичного контроля своих будущих воспитанников. В различных модификациях дидактический пакет сформированного, таким образом, образовательного «социометрического» исследования применяется на регулярной основе в течение учебного года, как в аудитории, так и в спортивном зале»; с.72, цитата по [1]. «В разработке рекреационных алгоритмов физического развития студентов в современных условиях необходимо учитывать, как показывает наш опыт, в первую очередь два фактора: во-первых, необходимость перемещения студента из позиции «объект» в позицию «субъект» спортивно-педагогического процесса; во-вторых, становясь «субъектом», т.е. активным, вдумчивым участником индивидуализации своего физического развития наравне, в партнёрстве с преподавателем, студент (студентка) вовлекает педагога в информационное пространство развития своего поколения - в технологии дистанционных образовательных программ.»; с.34, цитата по [6]. «Integration of technical elements of different types of sport into paradigm of physical fitness educational program in the University under the “competitive relations concord” as showed in our researches and our colleagues too “contemporary educational organizations propose that children’s experiences in sport and physical education contribute to the mental acuity, skills, and strategies

that are important for navigating challenges faced across the “lifespan”»; p.231,5s, citation [8].

В этой связи целью нашего исследования являлась разработка комплексного подхода к осуществлению оперативного мониторинга динамики психофизического развития студентов вследствие активного участия в спортивно-педагогических образовательных программах вуза.

В задачи исследования входило выявление в течение осеннего семестра характера положительных - *a*) гемодинамических сдвигов, *b*) изменений в работе температурного гомеостаза, *c*) характеристик в динамике физической работоспособности, *d*) психоэмоциональных паттернов, *e*) алгоритмов самостоятельной адаптации применительно к индивидуальным особенностям собственного организма навыков, освоенных студентами при выполнении программы общей физической подготовки на открытом воздухе – «Футбол».

*Материал и методы.* В исследовании принимали участие 26 юношей 18-19-летнего возраста основной группы здоровья в протоколах, согласованных с рекомендациями Комитета по Этике; основная подгруппа (*ОП*) – 17 студентов, имели спортивный юношеский разряд по дисциплине «Футбол», контрольная подгруппа (*КП*) – 9 студентов, имели «Серебряный Значок» *ГТО*; занятия проходили дважды в неделю в первой половине учебного дня.

*Регистрировались* – *a*) пульсовая стоимость занятия (*ПСз*) – разница пульса (*a.Radialis Sinistra*, количество сотрясений сосудистой стенки за 1мин) до и после события, *b*) пульсовая стоимость прожитого дня (*ПСд*), *c*) аксиллярная и тимпанальная температуры слева ( $T^{\circ}Ca,s$ ;  $T^{\circ}Cm,s$ ), межполушарный (*интертимпанальный*) температурный градиент ( $\Delta T^{\circ}Cm,d-s$ , с точностью до  $0,2^{\circ}C$ ; *d*) состояние общей физической работоспособности оценивалось по параметрам теста «*FOURSTEP*» [7]; *e*) фаза физического многодневного физиологического биоритма ( $\varphi$  в градусах окружности [6]) и *f*) месяц («до» и «после» даты рождения) *Индивидуального Эндогенного Года* [5] рассчитывались на весь семестр одной таблицей; *g*) паттерны текущего психоэмоционального состояния индивида определялись в авторской *Шкале ПсихоЭмоционального Позиционирования Индивида* (тест *ШПЭСИ* [3]); *h*) Тест *САН* – *Самочувствие (Кс), Активность*

(*Ка*), *Настроение (Кн)* и *j*) тест Спилбергера-Ханина – «*Реактивная (С-Х,р)* и *Ситуационная Тревожность (С-Х,с)*» [6,8], *к*) Тест «*Дневник Прожитого Дня*» [6], проводились перед каждым занятием.

Все полученные данные обрабатывались статистически с оценкой достоверности изменений по непараметрическому Критерию Знаков при уровне доверительных значений  $P \leq 0,05$ , *КЗ*.

*Полученные результаты и заключение.* «Оперантное (~поведенческое) Благополучие» индивида определяется динамикой отношения «Наличных Резервных Возможностей Механизмов Жизнеспособности» к мотивированной результативности «Затрат Резервной Наличности в Механизмах Текущей Жизнедеятельности» в преодолении бытовых и профессиональных эпизодов повседневности, чем и определяется текущее Функциональное Состояние; различают «*ФСоп* - относительного покоя», «*ФСнс* - предстартовое состояние», «*ФСвб* - состояние вработывания», «*ФСгв* - состояние гипертрофического восстановления» и «*ФСуи* – состояние утомления, истощения» [2,6].

По данным, представленным в *Табл.1* можно сделать следующие заключения. В результате систематического выполнения программы физического развития в формате спортивной игры в обеих подгруппах в *ФСнс* эффект тренированности выразился в более экономном, более эффективном формате работы сердечно-сосудистой системы, но также и на более длительном, насыщенном различными событиями отрезке времени – на протяжении всего времени бодрствования в *ФСоп*. Однако в работе температурного гомеостаза, в характеристиках энергообеспеченности в целом и характере эмоциональной лабильности (межполушарный температурный градиент [6]) сохраняется, как в *ФСоп*, так и в *ФСнс*, режим базисной стабильности [2,6]. В контрольной подгруппе *Кс* достоверно увеличился в отличие от *ОП*, в обеих подгруппах активность – *Ка* и настроение – *Кн*, достоверно возросли. У студентов *ОП*, выполнявших более интенсивную игровую физическую нагрузку, общая, фоновая тревожность – *С-Х,р*, достоверно снизилась в отличие от *КП*.

По параметрам теста «*FOURSTEP*», разрабатываемого нами специально для видов спорта со сложной биомеханической комбинацией

рикой, такого, например, как дисциплина Футбол [7], в **ОП** исходно высокая общая физическая подготовка, сохранялась на протяжении всего семестра, тогда как в **КП** тренирующий эффект семестрового макроцикла - физическая работоспособность, достоверно возросла. Таковы итоги по подгруппам в целом, однако в более подробном формате мониторинга – индивидуализированном, можно отметить интересную параметрическую согласованность.

Таблица 1  
РЕЗУЛЬТАТЫ МОНИТОРИНГА  
РЕГИСТРИРОВАВШИХСЯ ПАРАМЕТРОВ ПО ИТОГАМ ОСЕННЕГО  
СЕМЕСТРА

	ОСНОВНАЯ ПОДГРУППА			КОНТРОЛЬНАЯ ПОДГРУППА		
	Начало семестра	<i>КЗ</i>	Конец семестра	Начало семестра	<i>КЗ</i>	Конец семестра
<i>ПСз</i>	72/Δ11	<i>P</i> ≤ 0,05	70/Δ6	83/Δ19	<i>P</i> ≤ 0,05	75/Δ12
ПСд	64/Δ15	<i>P</i> ≤ 0,05	66/Δ16	78/Δ16	<i>P</i> ≤ 0,05	70/Δ15
T°Ca,s	36,4	<i>P</i> ≥ 0,05	36,6	35,9	<i>P</i> ≥ 0,05	36,4
T°Ст,s	36,1	<i>P</i> ≥ 0,05	36,3	36,1	<i>P</i> ≥ 0,05	36,0
ΔT°Ст,d-s	0,3	<i>P</i> ≥ 0,05	0,3	0,2	<i>P</i> ≥ 0,05	0,4
САН-С	5,6	<i>P</i> ≥ 0,05	5,8	4,5	<i>P</i> ≤ 0,05	5,9
САН-А	5,0	<i>P</i> ≤ 0,05	6,4	4,4	<i>P</i> ≤ 0,05	5,2
САН-Н	5,9	<i>P</i> ≤ 0,05	6,6	5,7	<i>P</i> ≤ 0,05	6,1
С-Х,p	31	<i>P</i> ≤ 0,05	26	34	<i>P</i> ≥ 0,05	30
С-Х,c	45	<i>P</i> ≤ 0,05	33	47	<i>P</i> ≤ 0,05	38
FOUR-STEP	«Хорошо»	<i>P</i> ≥ 0,05	«Хорошо»	«Удовл.»	<i>P</i> ≤ 0,05	«Хорошо»

*Примечание:* цифрами в ячейках даны средние значения параметра по подгруппе, достоверность отличий указана по «Критерию Знаков», остальные пояснения представлены в тексте.

В разрабатываемых нами, Тесте **ШПЭСИ** [3,8], еще одной из многочисленных вариаций теста цветовых предпочтений Макса Люшера, наиболее информативной оказалась интерпретация по совокупности предпочтений такая, как – поведенческий «Стиль

Инициативного, Творческого Способа «решения проблем», Стиль Стереотипного, Привычного Способа «решения проблем», Стиль Привычного Безразличия к «переменам в окружающей среде», Стиль Изначального Неприятия «событий в окружающей среде» [С.442, 3]; в Тесте «**ТЕРМОКАРТИРОВАНИЕ**», основанном на использовании оригинального метода, защищенного авторским свидетельством [6], оказалось информативным различие позиции «*Краниокорпоральный Предиктор*» в случае, когда температура головы ниже температуры туловища ( $\Delta TT\leftarrow$ »), указывает на высокую физическую выносливость, работоспособность и наоборот, когда температура головы выше температуры тела – на низкий уровень готовности к успешному преодолению физических нагрузок [6,8], «*Межполушарный Предиктор (трансаурикулярный)*» – в случае отсутствия межполушарного температурного градиента [6] указывает на низкий уровень психоэмоциональной выносливости и наоборот, наличие достоверной разницы температур правого и левого полушарий головного мозга ( $\Delta MP\leftarrow+$ »), – на высокий уровень психоэмоционального обеспечения успешного оперантного поведения в преодолении различных бытовых и профессиональных нагрузок окружающей среды [6]; *в хронобиологической парадигме* разрабатываемого нами *RealTime* мониторинга, наиболее информативным оказался контроль за фазами Физиологического Многодневного Физического Биоритма – *Высокая, Низкая резервная составляющая* физической работоспособности и *Критичные Фазы* нестабильной физической производительности [5,6], а также мониторинг первого от даты рождения (критичного) и последнего (продуктивного) месяца Индивидуального Эндогенного Года [5].

Индивидуализация по сочетанию на день тренировки следующих параметров –  $\Delta TT\leftarrow$ »,  $\Delta MP\leftarrow+$ », «поведенческий «*Стиль Инициативного, Творческого Способа «решения проблем»,  $\phi$  45-135°* для студентов *ОП*, по итогу тренировки, отмечалась тренером наивысшей положительной оценкой; наряду с этими закономерностями, для студентов *КП* параметры –  $\Delta TT\leftarrow o$ »,  $\Delta MP\leftarrow o$ », оказалась наиболее критичными и для обеих подгрупп месяц перед нем рождения оказался особо критичным, в этом случае тренировку целесо-

образно проводить в щадящем режиме, а лучше заменить собеседованием.

Таким образом, регулярные, профессионально организованные физические нагрузки на открытом воздухе способствуют гармоничному развитию юношеского организма. Можно полагать, что автоматизация рутинной части мониторинга будет способствовать его распространению и на бытовые эпизоды повседневности и, что особенно ценно, в самостоятельном конструктивном пересмотре оптимального режима суток, контролируемом функциональном состоянии в возрастных переходах онтогенеза.

#### **Список литературы:**

1. Жидких Т.С., Минеев В.С., Яичников И.К. Социология физической культуры и спорта: состояние и перспективы развития. - Материалы Всероссийской научн. конференции. - СПб.: Политех-Экспресс, 2017. - С.71-73.
2. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека: учеб. пособие/ под общ. ред. А.С. Солодкова. - НГУ им. П.Ф. Лесгафта. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт. - 2011. - 200с.
3. Суханов Н.С., Сереброва Т.М., Яичников И.К. Спортивно-педагогический формат индивидуализации учебно-тренировочного занятия в инжиниринге медико-биологического контроля. - Материалы Всероссийской научной конференции. СПб.: Политех-Экспресс, 2017. С. 439-445.
4. Татьяна Черниговская "Как научить мозг учиться?" современности. [Электронный ресурс]. - Электрон. дан. - [Б.м.], 2020. - URL: <https://www.youtube.com/watch?v=nEGmdlJEr8M> (дата обращения: 12.10.20).
5. Шапошникова В.И., Таймазов В.А Хронобиология в спорте. - М.: Советский спорт, 2005. - 180 с.
6. Яичников И.К. Тестирование общей физической работоспособности по показателям работы сердечно-сосудистой и терморегуляторной систем: учебно-методическое пособие. - НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - СПб.: 2009. - 54с.

7. Яичников И.К., Данилов М.С., Лотоненко А.А. «ФОР-СТЕП» в подготовке футболистов.- Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 3(28). – С.49–56.

8. Namazov A.K., Ignatov V.G., Shamraj L.V., Yaitchnikov I.K. Cognitive coaching under university educational technologies.- The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS Future Academy. [https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2018.12.02.120/18th PCSF](https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2018.12.02.120/18th_PCSF), 2018.

List of references:

1. Zhidkih T.S., Mineev V. S, Yaitchnikov I.K. Sociology of physical training and sports: a condition and development prospects. - Materials All-Russia Sci. Conference. - SPb.: Polytechnic University-Press, 2017. - С.71-73.

2. The Management to a practical training on human physiology. Under Prof. A.S. Solodkov. - NSU of P.F.Lesgafta.- M: Soviet sport.- 2011.- 200с.

3. Sukhanov N.S., Serebrova T.M., Yaitchnikov I.K. sports a format of an individualization of uchebno-training employment in engineering of medical and biologic control. - Materials of the All-Russia Sci. Conference.- SPb.: Polytechnic University-Press, 2017.- P. 439-445.

4. Tatyana Chernigovskaya "How to teach a brain to study today?" [An electronic resource]. Elektron. dan.- [B.m.], 2020.- URL: [at.ch?v=nEGmdlJEr8M](https://at.ch?v=nEGmdlJEr8M) (accessed 12.10.20).

5. Shaposhnikova V.I., Tajmazov V.A. Chronobiology in sports.- M: the Soviet sports, 2005.- 180 p.

6. Yaitchnikov I.K. The testing of the general physical working capacity on indicators of cardiovascular and терморегуляторной systems work.- NSU after P.F. Lesgaft.- SPb.: 2009.— 54p.

7. Yaitchnikov I.K., Danilov M.S., Lotonenko A.A. «FOURSTEP» in preparation of football players.- Culture Physical and Health.- 2010.- № 3 (28) - P.49-56.

8. Namazov A.K., Ignatov V.G, Shamraj L.V., Yaitchnikov I.K. Cognitive coaching under university educational technologies.- The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS Future Academy.- [https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2018.12.02.120/18th PCSF](https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2018.12.02.120/18th_PCSF) 2018.

## **ПРИМЕНЕНИЕ РИТМОСТРУКТУРНЫХ КОМПЛЕКСОВ В СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ**

**Фарбей В.В.**

**Российский государственный педагогический университет  
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург**

**Аннотация.** Разработанная методика включает применение в тренировочном процессе ритмо-структурных комплексов (РСК) стрелковых упражнений биатлона, выполняемых по пяти зонам интенсивности физических нагрузок циклического характера на тренажерах (велоэргометр, тредбан, кросс и др.) и фиксированием времени по каждому компоненту стрельбы биатлона. Применение тренажеров позволило использовать возможности искусственно создаваемой управляющей среды для повышения эффективности двигательных действий в стрелковой подготовке биатлонистов, формировать стабильный уровень техники стрельбы биатлона на основе внешней системы управления движениями спортсмена. При этом осуществлялся аутоконтроль ритма движений и темпа выполнения пяти выстрелов, что позволило повысить результативность тренировочной и соревновательной деятельности биатлонистов в показателях стрелковой и комплексной подготовленности.

**Ключевые слова:** ритмо-структурные комплексы, тренажеры, техника стрельбы в биатлоне, аутоконтроль.

## **APPLICATION OF RHYTHMOSTRUCTURAL COMPLEXES IN SHOOTING TRAINING OF QUALIFIED BIATHLONISTS**

**Farbey V.V.**

**Russian State Pedagogical University A.I. Herzen,  
St. Petersburg**

**Annotation.** The developed methodology includes the use of rhythmic-structural complexes (RSC) in the training process of biathlon shooting exercises, performed in five zones of intensity of cyclic physical loads on

simulators (bicycle ergometer, treadmill, cross, etc.) and recording the time for each component of biathlon shooting. The use of simulators made it possible to use the capabilities of an artificially created control environment to increase the efficiency of motional actions in shooting training of biathletes, to form a stable level of biathlon shooting technique on the basis of the athlete's external movement control system. At the same time, autocontrol of the rhythm of movements and the pace of five shots fulfillment was carried out, which made it possible to increase the effectiveness of the training and competitive activity of biathletes in terms of shooting and complex readiness.

**Key words:** rhythmic-structural complexes, simulators, shooting technique in biathlon, auto-control

Современные тенденции развития биатлона характеризуются возросшей скоростью передвижения спортсменов на дистанции, повышением точности стрельбы и уменьшением общего времени на ее выполнение. Это ставит необходимым осуществлять дальнейший поиск резервов роста мастерства и результативности соревновательной деятельности на всех этапах многолетней подготовки биатлонистов.

Специальные исследования [1;2;3] показывают, что на всех этапах многолетней тренировки из двух компонентов соревновательной деятельности биатлонистов: качество результатов стрельбы и скорости передвижения на лыжах, наибольшего внимания требует стрелковая подготовка. Вместе с этим до настоящего времени является актуальной разработка методики стрелковой подготовки биатлонистов с использованием тренажеров.

В системе современной спортивной подготовки применение тренажеров позволяет использовать возможности искусственно создаваемой управляющей среды для повышения эффективности двигательных действий спортсмена [3].

Нами разработана методика стрелковой подготовки позволяющая формировать и достигать стабильного уровня соревновательного варианта технике стрельбы в биатлоне на основе внешней системы управления движениями спортсмена. В методике реализованы возможности внешней искусственной помощи спортсмену при форми-

ровании ритмоскоростного компонента техники стрельбы, определяющим ее эффективность. Методика включает применение в тренировочном процессе ритмо-структурных комплексов (РСК) стрелковых упражнений биатлона выполняемых по пяти зонам интенсивности физических нагрузок выполнения упражнений циклического характера (велоэргометр, тредбан, кросс и др.) и фиксированием времени по каждому компоненту стрельбы биатлона. Выполнение этих действий осуществлялось с учетом режима тренировочной и соревновательной деятельности биатлонистов и последовательности действий на огневом рубеже: подход к огневому рубежу; подготовку к стрельбе; производство прицельных выстрелов; уход с огневого рубежа. При этом осуществлялся аутоконтроль ритма движений и темпа выполнения пяти выстрелов звуковым ритмо-лидером, а также интенсивности выполняемых нагрузок по показателям пульсометра.

Разработаны варианты РСК различающихся по уровню интенсивности задаваемых нагрузок (ЧСС): 1 зона - 120-132 уд/мин; 2 зона - 133-144 уд/мин; 3 зона - 145-156 уд/мин; 4 зона - 157- 168 уд/мин; 5 зона – 169-180 уд/мин и времени на выполнение РСК:

*РСК- 1. Упражнения для стрельбы лежа.*

Изготовка 35-25 с; темп стрельбы 11 – 5 с; уход с рубежа 10 с; общее время на рубеже 89 – 55 с.

Упражнения для стрельбы стоя.

Изготовка 35-25 с; ритм стрельбы 11 – 5 с; уход с рубежа 8 с; общее время на рубеже 87 – 53 с;

*РСК – 2. Упражнения для стрельбы лежа.*

Изготовка 35-20 с; темп стрельбы 9 – 4 с; уход с рубежа 8 с; общее время на рубеже 79 – 44 с.

Упражнения для стрельбы стоя.

Изготовка 30-20 с; темп стрельбы 9 – 4 с; уход с рубежа 7 с; общее время на рубеже 73 – 43 с;

*РСК – 3. Упражнения для стрельбы лежа.*

Изготовка 25-15 с; темп стрельбы 8 – 3 с; уход с рубежа 7 с; общее время на рубеже 64 – 34 с;

*Упражнения для стрельбы стоя.*

Изготовка 22-12 с; темп стрельбы 8 – 3 с; уход с рубежа 6 с; общее время на рубеже 60 – 30 с.

*РСК – 4 Упражнения для стрельбы лежа.*

Изготовка 20-12 с; темп стрельбы 6 – 2 с; уход с рубежа 5 с; общее время на рубеже 49 – 25 с.

*Упражнения для стрельбы стоя.* Изготовка 18-8 с; темп стрельбы 6 – 2 с; уход с рубежа 4 с; общее время на рубеже 46 – 20 с.

Целевое применение комплексов определяется задачами этапов многолетней подготовки спортсменов и направленностью тренировочного процесса в годичном цикле подготовки.

Проверка эффективности разработанной методики стрелковой подготовки биатлонистов проводилась в педагогическом эксперименте, организованном в условиях учебно-тренировочных занятий с юными биатлонистами.

В эксперименте приняло участие спортсменов, занимающихся не тренировочном этапе. Были сформированы экспериментальная и контрольная группы по 12 человек в каждой, относительно однородные по составу.

В экспериментальной группе специальная стрелковая подготовка биатлониста проводилась по разработанной нами методике. В контрольной группе применялась методика без использования возможностей РСК.

Результаты контроля за динамикой специальной подготовленности и результативности соревновательной деятельности юных спортсменов экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ) показали, что применение в тренировочном процессе РСК, позволяет достигать более высоких результатов в показателях стрелковой и комплексной подготовленности в биатлоне в сравнении с методикой, которая применялась в контрольной группе.

По итогам первого года занятий отмечено преимущество экспериментальной группы по показателям: результаты индивидуальной и спринтерской гонок; общее время стрельбы лежа и стоя ( $p < 0,05$ ).

По завершении второго года занятий были отмечены статистически значимые ( $p < 0,05$ ) темпы прироста в показателях специальной подготовленности у спортсменов экспериментальной и контрольной групп. Сравнение темпов прироста результатов в соревновательных упражнениях между группами выявило на ста-

статистически значимом уровне преимущество экспериментальной группы ( $p < 0,05$ ).

За период третьего года занятий выявленные различия между группами по всем исследуемым показателям были более выражены на статистически значимом уровне. При этом различий в уровне результатов лыжной гонки по каждому году занятий, не выявлено ( $P > 0,05$ ).

Статистические значимые различия в исследуемых отмечены в показателях: общее время стрельбы, точность и скорострельность в стрельбе лежа и стоя, а также спортивных результатов биатлонистов, при ( $p < 0,05$ ). Вместе с этим следует отметить, что в результатах гоночной подготовленности статистически значимых различия не выявлено.

Таким образом, применение методики стрелковой подготовки биатлонистов с использованием РСК свидетельствует о ее эффективности для роста спортивных результатов в биатлоне.

Выводы.

1. Управление стрелковой подготовкой биатлонистов на основе применения технических средств с аутоконтролем движений способствует эффективному формированию ритмоскоростного компонента техники стрельбы в биатлоне на основе срочной информации о качестве и скорости стрельбы в процессе выполнения физических нагрузок различной интенсивности, позволяет своевременно осуществлять коррекции движений спортсменом и тренером.

2. В процессе многолетней этапной подготовки применение методики стрелковой подготовки биатлонистов с использованием РСК, способствует росту спортивных результатов за счет уменьшения времени на изготовку; темп стрельбы; уход с рубежа; общее время на рубеже и повышения точности стрельбы в условиях соревновательной деятельности.

3. Разработанная методика позволяет осуществлять в тренировочном процессе сочетание гоночной подготовки и формирование техники стрельбы в режиме соревновательной деятельности биатлониста.

### **Список литературы**

1. Биатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М. И. Шикунов и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 88 с.

2. Дунаев К.С., Селифонов А.А., Федотов С.И. Планирование тренировочной нагрузки по биатлону у юниоров. В сборнике: Современная система спортивной подготовки в биатлоне Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. Под общей редакцией В. А. Аикина, Н. С. Загурского. 2015. С. 39-43.

3. Ратов И.П., Попов Г.И., Логинов А.А., Шмонин Б.В. Биомеханические технологии подготовки спортсменов – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 120 с.

4. Фарбей В.В. Управление стрелковой подготовкой биатлонистов на основе применения технических средств с аутоконтролем движений// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2012. - № 11 (93) – С. 117- 121.

### **List of references:**

1. Biathlon: An exemplary program of sports training for children and youth sports schools, specialized children and youth schools of the Olympic reserve / MI Shikunov et al. - M .: Soviet sport, 2005. - 88 p.

2. Dunaev K.S., Selifonov A.A., Fedotov S.I. Biathlon training load planning for juniors. In the collection: Modern system of sports training in biathlon Materials of the IV All-Russian scientific and practical conference. Under the general editorship of V. A. Aikin, N. S. Zagursky. 2015.S. 39-43.

3. Ratov I.P., Popov G.I., Loginov A.A., Shmonin B.V. Biomechanical technologies for training athletes - M .: Physical culture and Sport, 2007. - 120 p.

4. Farbey V.V. Management of shooting training of biathletes on the basis of the use of technical means with autocontrol of movements // Uchenye zapiski of the University named after P.F. Lesgaft. - 2012. - No. 11 (93) - P. 117-121.

# IMPROVING THE SPORTS AND PEDAGOGICAL SKILLS OF FEMALE STUDENTS IN RHYTHMIC GYMNASTICS

M. D. Ortikova

Uzbekistan state university of physical culture and sports,  
Chirchik city, Republic of Uzbekistan

**Аннотация.** В статье проведён анализ подготовки специалистов по художественной гимнастике. Представлены данные организации учебно-тренировочного процесса с углубленным объемом теоретических знаний, практических умений и навыков, а также проработкой каждой его структурной единицы. В данной работе раскрывается осознанное планирование и организация микроцикла тренировочной работы с точки зрения «полного охвата» и рационального распределения учебно-тренировочных разделов спортивной подготовки гимнасток.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, учебно-тренировочный процесс, тренерская практика, технико-тактическая подготовка.

**Annotation.** The article analyzes the training of specialists in rhythmic gymnastics. Data on the organization of the training process with an in-depth volume of theoretical knowledge, practical skills, as well as the study of each of its structural units are presented. This paper reveals the conscious planning and organization of the microcycle of training work from the point of view of “full coverage” and rational distribution of training sections of gymnasts sports training.

**Key words:** artistic gymnastics, training process, coaching practice, technical and tactical training.

**Introduction.** Modern rhythmic gymnastics refers to technical and aesthetic sports, the feature of which is the capacity and versatility of technical and tactical training of athletes. Search for new and effective approaches to the organization of the educational and pedagogical process of students, it is necessary to additionally in-depth theoretical knowledge and practical skills in conducting training sessions in rhythmic gymnastics.

In addition, a large amount of training time in modern rhythmic gymnastics prevails in special physical training – the development and improvement of endurance, speed, flexibility, strength, jumping ability, artistry, as well as psychological and tactical training of future specialists.

The theoretical and methodological basis of the research was made up of the works of specialists:

- on the theory and methodology of physical education and sports (*Korenberg V. B., 1996; Platonov V. N., 1997; Lubysheva L. I., 2002*);

- on the theory and methodology of artistic gymnastics (*Biruk E. V., 1972; Lisitskaya T. S., 1982; Minchin Yu. V., 1989; Belokopytov J. A., 1991; Smolenski V. M., 1993; 2002; Karpenko L. A., 2003; Viner I. A., 2010*).

In connection with the above, purposeful training of coaching staff from among future teachers during the entire period of study at the University makes it possible to provide a creative approach to all aspects of the graduate's professional activity and will allow him to independently solve the problems of organizing and planning the training process in rhythmic gymnastics. All of the above determines the relevance of this study.

The purpose of the research is to Analyze the training of future University specialists in rhythmic gymnastics.

Discussion and results of the study.

The analysis revealed that the training of professional specialists in rhythmic gymnastics is, first of all, the universality of the training material, training in the appropriate organization of the training process, a differentiated approach with a detailed study of each of its structural units.

Analyzing the training of female students in coaching practice, I showed that in the organization of training work on the ground, as in previous years, there are two approaches. The first approach is simple, typical for low-performing specialists, but very tempting and contagious. This group of coaches composes competitive compositions according to age and usually one composition for several gymnasts. Summarizing their work, it looks like this: a short warm-up (most often independent), then work on two or three competitive combinations (by elements, parts, integrally) and pumping" or "stretching" at the end. Others-a minority of them, but they are successful trainers-use a complex organization of the

training process. A characteristic feature of their system is the fragmentary (mosaic) construction of training sections. The structural unit of the organization of their training work is fragments – separate logically constructed episodes of work, lasting 10-20 (sometimes more) minutes each. For example, in the section of non-objective training, mandatory, regularly repeated fragments of training work are:

- steps-cross-country skiing, step and dance training;
- specific (wave-wave) preparation;
- jump training;
- acrobatic training.

When working with gymnasts of different ages, it is often practiced to conduct mixed fragments: step-jump or dance - jump training; jump-acrobatic training; balance-jump training; balance-jump-acrobatic training, etc. Plastic and choreographic training is not unimportant. In the section subject training often practiced teaching subject lessons on three or four types of all-round 5: rope, Hoop, ball, clubs, ribbon. Very rarely, only experimental trainers practice subject lessons with two or three subjects that are similar in handling, when one subject "teaches" how to work with another. Increasingly, the combining non-objective and subject training, especially in working with gymnasts mid – level all 5 of the above-mentioned fragments of abstract training in combination with a particular movement of one of the 5 items. For example, improving the technique of balance, turns or jumps in combination with the work of the subject.

In choreographic training, the most traditional in modern rhythmic gymnastics is:

- conducting lessons of classical or folk characteristic choreography in the form of separate classes;
- learning dance steps, poses, and hand movements as part of a step-dance fragment;

A specialist coach in rhythmic gymnastics will see in the performances of gymnasts the manifestation of strength, speed and strength abilities, and vestibular stability, and endurance. For leading rhythmic gymnastics coaches, there are no "unimportant" physical abilities, but there are problems associated with the effective organization of their development. Special physical training is carried out, mainly in the framework of two

fragments of the training process: during warm and in the framework of General and special physical training complexes at the end of training sessions. In this regard, it is necessary, first of all, to note the special dual role of the preparatory part (warm-up) in the training process of gymnasts.

In the General theory of physical culture, it is considered that the main purpose of the preparatory part of training sessions is to purposefully prepare students to solve the problems of the main part of the lesson. However, our observations of the work of leading specialists in rhythmic gymnastics with both young and highly qualified athletes have shown that this definition is not complete enough. The main purpose of the preparatory part in working with Junior and middle-level students is to prepare the musculoskeletal system of gymnasts for future sporting achievements, and to maintain a high level of readiness of qualified gymnasts. In addition, experienced specialists attach great importance to the variety of warm, thereby achieving a more versatile and harmonious development of athletes.

#### **Literature.**

1. Karpenko L. A. Fundamentals of sports training in rhythmic gymnastics: Textbook. – SPb: Publishing house Spbgup, 2000. – 40 p.
2. Hermes S. Z. physical education, University of Mosul, Iraq / L. A. Novikova, S. Z. Hermes // Mater, mezhdunar, nauch. - prakt. Internet-Conf.: Fitness-2010 Rsufksmit. - M.: Svetoton, 2010. - P. 96-97.
3. Artistic gymnastics: textbook / under the General editorship of L. A. Karpenko. - M.: VFHG, 2003. - 382 p.

## **РОССИЙСКАЯ ИМПЕРИЯ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ: РЕПРЕЗЕНТАЦИЯ ИСТОРИИ УЧАСТИЯ В МАТЕРИАЛАХ СОВРЕМЕННЫХ НОВОСТНЫХ ПОРТАЛОВ**

**Бузикова Л.М., Сидоренко А.С.**

**Санкт-Петербургский государственный университет,  
г. Санкт-Петербург**

**Аннотация:** В данной статье анализируется репрезентация истории участия Российской Империи на Олимпийских играх в современных публицистических материалах новостных порталов. Проводится анализ статей порталов Life.Спорт, Lenta.ru, Рамблер.Спорт и Sports.ru. Метод сравнения различных публикаций и лонгридов помогает выявить особенности и закономерности в репрезентации участия дореволюционной России в олимпийском движении в современных СМИ, методы подачи материала, интерес авторов к тому или иному событию и их собственную точку зрения.

**Ключевые слова:** репрезентация, Олимпийские игры, Российская Империя, публицистика, новостные порталы.

## **THE RUSSIAN EMPIRE AT THE OLYMPIC GAMES: REPRESENTATION OF THE HISTORY OF PARTICIPATION IN THE ARTICLES OF NEWS PORTALS**

**Buzikova L.M., Sidorenko A.S.**

**Saint Petersburg state University, Saint Petersburg**

**Abstract:** This article analyzes the representation of the history of the Russian Empire's participation in the Olympic games in modern journalistic articles of news portals. The analysis is carried out using articles from portals: Life.Sports, Lenta.ru, Rambler.Sport, Sports.ru. The method of comparing various publications and longreads helps to identify the features and patterns in the representation of the participation of pre-revolutionary Russia in the Olympic movement in the modern media, the methods of presenting the material, the authors' interest in a particular event and their own point of view

**Keywords:** representation, Olympic Games, Russian Empire, journalism, news portals.

Олимпийские игры и всё что с ними связано всегда привлекает к себе внимание большой аудитории различных слоёв населения, даже тех, кто обычно не проявляет интереса к спорту. Современные Олимпиады — это не только спортивное событие в отдельно взятой стране, но и всемирное социальное, политическое и культурное явление. Поэтому в современных СМИ Олимпийские игры — одна из важнейших для освещения тем. В преддверии почти каждой Олимпийских игр порталы, посвящённые спорту и общественной жизни, публикуют материалы об истории олимпийского движения, в том числе, участия на Олимпийских играх представителей Российской Империи.

В данном исследовании нами был проведён анализ материалов нескольких современных СМИ, посвящённых истории участия спортсменов Российской Империи в Олимпийских играх, с целью выявления основных событий и личностей, которые в большей степени волновали авторов публикаций и на которых был сконцентрирован материал. Для анализа были выбраны материалы порталов Life.Спорт (статья Е. Антонюка «Забытые игры: дореволюционная Россия на олимпийских соревнованиях») [3], Lenta.ru (лонгрид Б. Лифшица «Камаринская на брусках и стрельба по голубям. Первые Олимпиады Российской империи») [6], Рамблер.Спорт («История выступления сборных СССР и России на Олимпийских играх») [4], Sports.ru (материал С. Купцова «Наше первое золото Игр») [5].

К сожалению, история участия Российской Империи в Олимпийских играх довольно скромная [1]. Российские подданные принимали участие в отдельных олимпийских дисциплинах только три раза: на играх 1900, 1908 и 1912 годов.

В первом десятилетии XX века темпы экономического развития Российской Империи были самыми высокими в мире, однако спорт в ее жизни занимал более чем скромное место. Условия для развития имелись лишь в ряде крупных городов, а городское население страны к концу XIX века составляло только около 13%. Женщины не допускались в спортивные клубы, поэтому женский спорт в стране практически отсутствовал. Среди городского населения спортом

могли заниматься в основном только представители буржуазии. В масштабах страны число занимающихся не превышало 3%.

В связи с тем, что спорт на рубеже XIX—XX веков не позиционировался и не воспринимался в России как общественное и социально необходимое явление, в период до 1911 года в России не существовало институций, отвечающих за организацию участия сборной страны в Олимпийских играх [7].

Небольшое количество участников Олимпийских игр 1900 и 1908 годов отправлялось на соревнования по собственной инициативе. Олимпиады 1896 и 1904 годов пришлось пропустить из-за банальной нехватки денежных средств.

Только на Играх 1912 года в Стокгольме Российская Империя была представлена более-менее полноценной сборной, при этом состав команды был сформирован в основном из спортсменов военных училищ Санкт-Петербурга, а многие сильные и конкурентно способные спортсмены из других городов остались дома [2].

В советское время любые темы, связанные с различными аспектами жизни в Российской Империи до 1917 года, либо выставлялись в негативном свете, либо просто не рассматривались, многие архивы были утрачены, а участники и очевидцы тех событий уехали в эмиграцию, поэтому в современной историографии можно обнаружить лишь небольшое количество статей и монографий, посвящённых участию представителей Российской Империи на Олимпийских играх.

Эти отличительные черты вопроса освещения истории Олимпийских игр отражены и в большинстве выбранных материалов, где отсутствуют ссылки на соответствующие источники, а в некоторых из них присутствуют факты, которые можно подвергнуть сомнению. Однако, такие факты привлекают внимания читателя и являются одной из особенностей публицистического стиля.

Одной из причин публикации материалов, посвящённых истории участия страны в соревнованиях, можно считать приближение самих Олимпийских игр. И действительно, если обратиться к датам публикации материалов, можно увидеть, что три из них были опубликованы в августе 2016 года. Так, материал с портала Life.Спорт был выпущен 9 августа 2016 года, лонгрид Lenta.ru — в начале августа 2016 года,

статья портала Рамблер.Спорт — 7 августа 2016 года. Данные материалы были выпущены в период подготовки и проведения XXXI Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро. Если рассматривать публикации других источников, в том числе перед Играми 2014 года в Сочи, то становится совершенно очевидно, что гипотеза о повышении интереса к историческому материалу об участии российских спортсменов в олимпийских соревнованиях непосредственно до и во время проведения игр является верной. Для того, чтобы выделить основные события, на которых сконцентрированы публицистические материалы, следует обратиться к каждому из них.

Статья Е. Антонюка «Забытые игры: дореволюционная Россия на олимпийских соревнованиях» представляет собой хронологическое описание Олимпиад 1900, 1908 и 1912 годов [3]. Материал систематизирован, поэтому сведения о каждой Олимпиаде представляют собой блок, составленный из истории подготовки к участию, ходе соревнований и их результатов, а также биографии некоторых участников. Так как статья представляет собой обзорный материал, автор не делает акцента на конкретных Олимпийских играх или личностях спортсменов. Материал сопровождается архивными фотографиями соревнований, церемоний открытия Олимпийских игр и самих спортсменов.

Лонгрид «Камаринская на брусках и стрельба по голубям. Первые Олимпиады Российской империи» был создан порталом Lenta.ru совместно с доктором исторических наук Б. Лифшицем [6]. Данный материал освещает как историю участия Российской Империи в возрождении Олимпийских игр, так и историю участия спортсменов в самих соревнованиях. Статья состоит из отдельных сюжетов, расположенных в хронологическом порядке: возрождение олимпийского движения (роль генерала А.Д. Бутковского в этом событии), «Первое русское золото Олимпиад» (блок посвящен победе Н. Панина-Коломенкина в дисциплине фигурное мужское катание), «Великий князь и Камаринская» (рассказ об участии в соревнованиях великого князя Дмитрия Павловича и русской гимнастической школе, привлёкшей внимание зрителей), «Футболисты проиграли с честью» (о футбольном матче сборных Российской империи и Германии) и «Боролись 11 часов»

(история победы М. Клейна над Ф. Асикайненом в длительном поединке). Из этих сведений читатель может узнать наиболее интересную информацию об Олимпиаде. Материал также сопровождается архивными фотографиями спортсменов и церемоний Олимпиад. Однако, исторических сведений по сравнению с предыдущей публикацией в лонгриде представлено меньше, да и достоверность некоторых из них вызывает сомнение. Так, например, в заметке «Как безвестный финн из Санкт-Петербурга стал призером игр в Афинах», со ссылкой на первого историографа российского спорта Дюперрона, утверждается о «неком финне, подданном Российской Империи», который якобы завоевал бронзовую медаль в соревнованиях по борьбе на I Олимпийских играх современности. Однако финские олимпийцы на данных играх участия не принимали, да и финские фамилии в официальных протоколах Игр отсутствуют.

На портале Рамблер.Спорт в преддверии Летних Олимпийских игр 2016 года была опубликована статья «История выступления сборных СССР и России на Олимпийских играх» [4]. Материал представляет собой статистическую выжимку об итогах участия сборной России в каждой Олимпиаде, из которой можно узнать о городе проведения игр, количестве участников (для Олимпиады 1900 года) и количестве завоёванных медалей. Сопровождающие фотографии, как и другая информация, отсутствуют.

Последним выбранным для анализа стал текст С. Купцова «Наше первое золото Игр» на портале Sports.ru [5]. Статья посвящена первому спортсмену, выигравшему золотую медаль на Олимпийских играх, фигуристу Николай Панину-Коломенкину. В материале приведена подробная биография спортсмена, включающая историю происхождения, описана его спортивная карьера, история соперничества со шведским спортсменом Ульрихом Сальховым, отмечен вклад Н. Панина-Коломенкина в российский спорт. Материал сопровождается архивными фотографиями спортсмена, связанных с ним личностей (У. Сальхов), событий (Олимпийские игры 1912 года) и мест (Юсуповский сад). В статье присутствует большое количество оценочных суждений, влияющих на восприятие исторического материала. Тем не менее, в тексте С. Купцова

содержится большое количество информации, посвящённой истории участия России в Олимпийских играх 1908 и 1912 годов.

Проведённый анализ четырёх материалов из различных порталов, посвящённых спорту и общественной жизни, позволяет сделать следующие выводы:

1. Большинство СМИ возвращаются к теме истории участия Российской Империи в Олимпийских играх в период подготовки или проведения очередных Олимпиад.

2. Перечисленные материалы представляют собой освещение вопроса участия Российской Империи в Олимпийских играх с разного ракурса: от статей, в которых приводятся исключительно статистические данные, до материалов, представляющих собой довольно полную историю вопроса.

3. Большинство работ дают объективную нейтральную оценку событий, происходящих в то время.

4. К сожалению, некоторые авторы не обращаются к официальным историческим источникам, в том числе иностранным (сайт МОК), поэтому в публикациях часто встречаются ошибки и неточности.

5. Для наглядности большинство материалов сопровождается архивными фотографиями, что безусловно повышает интерес читателя.

Резюмируя вышесказанное следует отметить, что представленная историческая тема в настоящее время вызывает интерес у широкого слоя читателей, поэтому работы в данном направлении должны продолжаться. Однако для того, чтобы реально оценить смысл происходящих в то время событий, следует изучать различные первоисточники, как официальные результаты соревнований того времени (не только олимпийских), так и воспоминания реальных очевидцев данных событий, и сравнивать полученные сведения.

#### **Список литературы:**

1. Суник А. Б. Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX — XX веков / А. Б. Суник. М.: Советский спорт, 1998. С. 417-595.

2. Аграшин А. Дебютное выступление сборной Российской империи по футболу на Олимпийских играх 1912 г. В Стокгольме // Вестник ЯрГУ. Серия Гуманитарные науки. 2017. № 2 (40). С. 43-45.
3. Антонюк Е. Забытые игры: дореволюционная Россия на олимпийских соревнованиях // Life. Спорт [Электронный ресурс]. URL: <https://life.ru/p/888158> (дата обращения: 03.11.2020).
4. История выступления сборных СССР и России на Олимпийских играх // Рамблер/Спорт [Электронный ресурс]. URL: <https://sport.rambler.ru/summer/34386540-istoriya-vystupleniya-sbornyh-sssr-i-rossii-na-olimpiyskih-igrah/?updated> (дата обращения: 03.11.2020).
5. Купцов С. Наше первое золото Игр // Sports.ru [Электронный ресурс]. URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/heroesofsport/2392015.html> (дата обращения: 03.11.2020).
6. Лифшиц Б. Камаринская на брусках и стрельба по голубям. Первые Олимпиады Российской империи // Lenta.ru [Электронный ресурс]. URL: [https://olympichistory.lenta.ru/#\\_opening](https://olympichistory.lenta.ru/#_opening) (дата обращения: 03.11.2020).
7. Пакуева Е. Загадочные Олимпийские игры 1900 года // За будущее фехтования [Электронный ресурс]. URL: [http://www.fencingfuture.org/cntnt/rus/fehtovanie/iz\\_istorii\\_olimpijskih\\_igr/zagadochnye\\_olimpijskie\\_igry\\_1900\\_goda.html](http://www.fencingfuture.org/cntnt/rus/fehtovanie/iz_istorii_olimpijskih_igr/zagadochnye_olimpijskie_igry_1900_goda.html) (дата обращения: 03.11.2020).
8. Тихомиров В. Забытая русская олимпиада // Историческая правда [Электронный ресурс]. URL: <http://www.istpravda.ru/artifacts/4863/> (дата обращения: 03.11.2020).

#### **List of references:**

1. Sunik A. B. Russian sport and the Olympic movement at the turn of the XIX-XX centuries / A. B. Sunik. M.: Soviet sport, 1998. P. 417-595.
2. Agrashin A. Debut performance of the Russian Empire national football team at the 1912 Olympic games in Stockholm // Bulletin Of The Yaroslavl State University. Series of Humanitarian Sciences. 2017. No. 2 (40). P. 43-45.
3. Antonyuk E. Forgotten games: pre-revolutionary Russia at the Olympic competitions // Life. Sport [Electronic resource]. URL: <https://life.ru/p/888158> (date accessed: 03.11.2020).

4. History of the USSR and Russian national teams ' performance at the Olympic games // Rambler / Sport [Electronic resource]. URL: <https://sport.rambler.ru/summer/34386540-istoriya-vystupleniya-sbornyh-sssr-i-rossii-na-olimpiyskih-igrah/?updated> (accessed: 03.11.2020).

5. Kuptsov S. Our first gold of Games // Sports.ru [Electronic resource]. URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/heroesofsport/2392015.html> (date accessed: 03.11.2020).

6. Lifshits B. Kamarinskaya on bars and shooting pigeons. First Olympics of the Russian Empire // Lenta.ru [Electronic resource]. URL: [https://olympichistory.lenta.ru/#\\_opening](https://olympichistory.lenta.ru/#_opening) (accessed: 03.11.2020).

7. Pakueva E. Mysterious Olympic games of 1900 // For the future of fencing [Electronic resource]. URL: [http://www.fencingfuture.org/cntnt/rus/fehtovanie/iz\\_istorii\\_olimpijskih\\_igr/zagadochnye\\_olimpijskie\\_igry\\_1900\\_goda.html](http://www.fencingfuture.org/cntnt/rus/fehtovanie/iz_istorii_olimpijskih_igr/zagadochnye_olimpijskie_igry_1900_goda.html) (accessed: 03.11.2020).

8. Tikhomirov V. the Forgotten Russian Olympiad // Historical truth [Electronic resource]. URL: <http://www.istpravda.ru/artifacts/4863/> (accessed: 03.11.2020).

## **ПРАВОВЫЕ СТАНДАРТЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ БОРЬБЫ С ДОПИНГОМ НА ТЕРРИТОРИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Калашникова Ю.Я., Компаниец А.В., Васильев И.А.  
Санкт-Петербургский государственный университет,  
Санкт-Петербург**

**Аннотация:** Целью работы является анализ существующих правовых норм, регулирующих отношения в сфере борьбы с допингом на территории Российской Федерации. В работе проведен анализ правовых стандартов в российском законодательстве, посвященных теме допинга. Рассмотрены основные проблемы в областях уголовного, административного и трудового права, которые связаны с несовершенством правового регулирования, применяемого в рассматриваемой сфере. В выводах перечислены пробелы и недочеты, которые в ближайшее время должны быть заполнены и исправлены законодателем Российской Федерации.

**Abstract:** The aim of the paper is to analyze the existing legal norms regulating relations in the field of fighting against doping on the territory of the Russian Federation. The paper analyzes the legal norms in Russian legislation on the topic of doping. The main problems related to the imperfections of legal regulation in this area are considered. The main issues in the fields of criminal, administrative and labor law, which are associated with the imperfection of legal regulation applied in the examined area, are considered. The conclusion lists the gaps and shortcomings, which has to be filled in and corrected in the near future by the legislator of the Russian Federation.

## **LEGAL STANDARDS REGULATING THE FIGHT AGAINST DOPING IN THE TERRITORY OF THE RUSSIAN FEDERATION**

**Kalashnikova Yu.Ya., Companiets A.V., Vasiliev I.A.  
Saint Petersburg State University, Saint Petersburg**

**Ключевые слова:** допинг, субстанции и методы, запрещенные для использования в спорте, правовое регулирование, антидопинговое законодательство.

**Key words:** doping, substances and methods prohibited in sports, legal regulation, anti-doping legislation.

В современном мире тема, касающаяся употребления спортсменами допинга, становится все актуальнее. С каждым годом появляются новые субстанции, а также методы улучшения показателей атлета, запрещенные для использования в спорте<sup>1</sup>. Допинговые скандалы не редкость как на мировом, так и на национальном уровнях. Один из последних международных скандалов, связанных с Российской Федерацией, произошел в 2015 году, когда российские легкоатлеты были обвинены в применении допинга. В результате сборная России по легкой атлетике не смогла выступить на летних Олимпийских играх 2016 года [2]. Впоследствии некоторые все же смогли принять участие, но уже под нейтральным флагом. Такое развитие событий нередко случается в истории спорта. Массовое недовольство граждан страны, к которой применяются санкции, свидетельствует о болезненном отношении к данной теме. Мы попытаемся разобраться с правовыми нормами Российской Федерации, направленными на борьбу с допингом, а также рассмотрим существующие проблемы данного регулирования.

На сайте Министерства спорта Российской Федерации собраны все действующие нормативные правовые акты, регулирующие соответствующую сферу. Наиболее важным является Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»<sup>2</sup>, где «предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним» отведена часть статей.

В 2016 году после допингового скандала, рассмотренного выше, Приказом Министерства спорта Российской Федерации были утверждены «Общероссийские допинговые правила»<sup>3</sup>. На основании

---

<sup>1</sup> Приказ Минспорта России от 21 ноября 2019 года № 947 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» // СПС «Консультант Плюс».

<sup>2</sup> Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Собрание Законодательства Российской Федерации. 2007. № 50. Ст. 6242.

<sup>3</sup> Приказ Минспорта России от 9 августа 2016 года № 947 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» // СПС «Консультант Плюс».

Федерального закона от 22 ноября 2016 года № 392-ФЗ<sup>4</sup> Уголовный Кодекс (далее – УК РФ) был дополнен статьями 230.1 и 230.2<sup>5</sup>, в которых введена ответственность для определенного круга лиц за склонение спортсмена к использованию, а также за использование в отношении него субстанций или методов, запрещенных в спорте. Круг лиц, подлежащих уголовной ответственности по рассматриваемым статьям, четко ограничен: санкции применяются только в отношении тренера, специалиста по спортивной медицине или иного специалиста в области физической культуры и спорта. Однако объективная сторона этих составов может быть выполнена не только перечисленными лицами. Так, например, склонение может быть осуществлено продавцом отдела спортивного питания, который не является специалистом по спортивной медицине, то есть человеком, прошедшим специальное обучение [12]. Данное лицо не может быть привлечено к ответственности по статьям 230.1 и 230.2, так как не является субъектом преступления. Рассмотренная ситуация свидетельствует о существовании пробела в законодательстве Российской Федерации.

Федеральным законом от 1 мая 2019 г. № 96-ФЗ<sup>6</sup> были также внесены изменения в статью 6.18 Кодекса об административных правонарушениях<sup>7</sup> (далее – КоАП РФ). В новой редакции введена административная ответственность для спортсмена, умышленно использовавшего или пытавшегося использовать допинг, тогда как старая редакция предусматривала ответственность только для тре-

<sup>4</sup> Федеральный закон от 22 ноября 2016 года № 392-ФЗ «О внесении изменений в Уголовный кодекс Российской Федерации и Уголовно-процессуальный кодекс Российской Федерации (в части усиления ответственности за нарушение антидопинговых правил» // Собрание Законодательства Российской Федерации. 2016. № 48. Ст. 6732.

<sup>5</sup> Уголовный кодекс Российской Федерации от 13 июня 1996 № 63-ФЗ // Собрание Законодательства Российской Федерации. 1996. № 25. Ст. 2954.

<sup>6</sup> Федеральный закон от 1 мая 2019 г. № 96-ФЗ «О внесении изменений в статьи 3.5 и 6.18 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях» // Собрание Законодательства Российской Федерации. 2019. № 18. Ст. 2220.

<sup>7</sup> Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30 декабря 2001 года № 195-ФЗ // Собрание Законодательства Российской Федерации. 2002. № 1. Ст. 1.

нера, специалиста по спортивной медицине или иного специалиста в области физической культуры.

Такой законодательный подход Российской Федерации имеет право на существование и эффективность должным образом оценим спустя некоторое время, однако уже сейчас можно поискать направления развития. Как показывает мировая практика, главным при проведении антидопинговой политики является не только ужесточение уже существующих мер, но и расширение регулирования<sup>8</sup> (например, введением новых составов), в том числе в целях формирования в обществе отрицательного отношения к спортсменам, употребляющим и употреблявшим допинг. В том числе важно, чтобы ответственность за употребление допинга несли и сами спортсмены.

В России мы видим, что уголовное наказание применяется для тренера, специалиста по спортивной медицине или специалиста в области физической культуры и спорта, но не для спортсмена. В 2019 году, как уже говорилось выше, была введена административная ответственность для спортсмена, принимавшего или пытавшегося принять допинг, однако ранее такой ответственности не существовало. При этом даже введенная санкция, на наш взгляд, не является достаточной для обеспечения соблюдения требований законодательства, поскольку предусмотренный штраф (от тридцати тысяч до пятидесяти тысяч рублей) несопоставим с зарплатами профессиональных спортсменов.

В отрасли трудового права Федеральным законом от 28 февраля 2008 года № 13-ФЗ<sup>9</sup> была введена в действие глава 54.1 Трудового Кодекса Российской Федерации<sup>10</sup> (далее – ТК РФ), которая определила особенности регулирования труда спортсменов и тренеров. В статье 348.2 ТК РФ закреплена обязанность тренера, в дополнение к основополагающим, соблюдать антидопинговые правила, а также принимать меры по предупреждению их нарушения. Со-

---

<sup>8</sup> Так, в Германии, например, был принят отдельный «Акт по борьбе с допингом в спорте» (Act against doping in sport).

<sup>9</sup> Федеральный закон от 28 февраля 2008 года № 13-ФЗ «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации» // Собрание Законодательства Российской Федерации. 2008. № 9. Ст. 812.

<sup>10</sup> Трудовой кодекс Российской Федерации от 30 декабря 2001 № 197-ФЗ // Собрание Законодательства Российской Федерации. 2002. № 1. Ст. 3.

гласно ст. 2.5-2.8 Всемирного антидопингового Кодекса<sup>11</sup> тренер может быть субъектом ответственности, он также, как и спортсмен, может быть дисквалифицирован. При таком развитии событий осуществление трудовой функции тренером невозможно. Однако в главе 54.1 ТК РФ нет положений о прекращении трудового договора с тренером в случае его дисквалификации на длительный срок в то время, как дисквалификация спортсмена служит основанием для прекращения с ним трудового договора (ст. 348.11 ТК РФ). Невершенство трудового законодательства в этой части значительно ущемляет права работодателя, который не вправе уволить тренера на основании его дисквалификации.

#### **Выводы:**

В настоящее время существуют явные пробелы и недочеты в законодательстве РФ, которые необходимо в ближайшее время преодолеть и исправить. Так, например, наблюдается:

1. Необоснованное ограничение круга лиц, подлежащих уголовной ответственности по статьям 230.1 и 230.2 УК РФ;
2. Недостаточный размер санкции в статье 6.18 КоАП РФ для соблюдения требований законодательства;
3. Отсутствие в главе 54.1 ТК РФ положений о прекращении трудового договора с тренером в случае его дисквалификации на длительный срок.

Безусловно, наш законодатель стремится быстро реагировать на существующие проблемы и вносить изменения в законодательство Российской Федерации. Поэтому надеемся, что в скором времени данные пробелы получат квалифицированное решение.

#### **Список литературы:**

1. Федоров А.В. Уголовная ответственность за склонение к использованию допинга // Российский следователь. - 2017. - № 11. - С. 38-43.

#### **References:**

Fedorov A.V. *Ugolovnaya otvetstvennost' za sklonenie k ispol'zovaniyu dopinga* [Criminal liability for inducement to take Performance-Enhancing drugs]. *Rossiiskij sledovatel'* [Russian Investigator], 2017, No 11, pp. 38-43.

---

<sup>11</sup> Всемирный антидопинговый Кодекс от 20 февраля 2003 года // СПС «Консультант Плюс».

# ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ВОЗРАСТНЫХ И АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ДАННЫХ ВРАТАРЕЙ НА УСПЕШНОСТЬ ОТРАЖЕНИЯ ПЕНАЛЬТИ В ФУТБОЛЕ

**Доможилова А.А.**

**Санкт-Петербургский государственный университет,  
Санкт-Петербург**

**Аннотация.** В статье анализируются показатели вратарей, выступавших в Английской Премьер-лиге в двух сезонах, соревнования в которых проводились по разным правилам пробития пенальти. Было определено, что в условиях регламента, по которому голкиперам при отражении одиннадцатиметрового удара разрешалось находиться на линии ворот двумя ногами, а не одной, наблюдалась отрицательная корреляционная связь между процентом отраженных пенальти и возрастом.

**Ключевые слова:** вратарь в футболе, пенальти, правила футбола, длина тела.

## STUDY OF THE INFLUENCE OF AGE AND HEIGHT OF GOALKEEPERS ON THE SUCCESS OF STOPPING THE PENALTY KICK

**Domozhilova A.A.**

**St. Petersburg State University, St. Petersburg**

**Abstract.** The purpose of this study is to investigate success affecting factors for goalkeepers to save a penalty. We determined the correlation between the success in stopping the penalty kick with a height and age for two seasons of the English Premier League.

**Keywords:** football goalkeeper, penalty kicks, rules of football game, height.

**Введение.** На ежегодном собрании Международного совета футбольных ассоциаций (IFAB) 2 марта 2019 года были утверждены изменения в правила футбола, вступившие в силу в ведущих европей-

ских лигах с сезона 2019/2020 [1]. Следует отметить, что одно из принятых нововведений коснулось процедуры пробития пенальти. Так, по новому регламенту во время исполнения одиннадцатиметрового удара вратарю разрешается стоять на линии ворот только одной ногой, а не двумя, как в предыдущие годы.

Несомненно, данные изменения привели к необходимости перестроения технико-тактической подготовки представителей рассматриваемого амплуа, при этом следует учитывать, что отражение пенальти – сложный аспект игровой деятельности, успешность в реализации которого обусловлена множеством факторов [2, 5].

На основании вышесказанного, **целью работы** являлась оценка влияния возрастных и антропометрических данных вратарей на успешность отражения пенальти до и после изменения правил.

**Материалы и методы.** На основании результатов систематического поиска на сайте Transfermarkt, в работе были проанализированы статистические показатели, а также возрастные и антропометрические данные вратарей, выступающих в Английской Премьер-лиге (АПЛ) в сезонах 2018/2019 и 2019/2020, в ворота которых было назначено не менее одного одиннадцатиметрового удара [3, 4]. Процент отраженных пенальти (Р%) рассчитывался по формуле:

$$P\% = (P_{\text{отраженных}} * 100) / P_{\text{назначенных}} ;$$

В последующем была определена корреляционная связь показателя Р% со значениями длины тела и возраста голкиперов в двух рассматриваемых сезонах.

Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью пакета анализа MS Excel.

**Результаты.** В сезоне 2018/2019 в АПЛ в суммарной сложности было пробито 103 одиннадцатиметровых удара в ворота 27 голкиперов, при этом процент отражения пенальти в среднем был равен 22,9%. Следует отметить, что средний возраст вратарей в рассматриваемом сезоне составлял  $29,6 \pm 3,8$  лет, а длина тела –  $191,1 \pm 3,6$  см. Проведенный корреляционный анализ позволил выявить отрицательную связь между значениями Р% и возрастом голкиперов ( $r = -0,416$ ;  $p < 0,05$ ), а при рассмотрении с показателем длины тела она отсутствовала ( $r = 0,093$ ).

В сезоне 2019/2020 за время проведения чемпионата было назначено 92 пенальти в ворота, которые защищали 28 голкиперов, а процент отбитых пенальти был сопоставим с предыдущим годом и составил 22,8%. Средний рост у представителей рассматриваемого амплуа был равен  $190,5 \pm 3,5$  см, а возраст –  $30,1 \pm 4,2$  лет. При корреляционном анализе не было выявлено статистически достоверной связи между значениями Р% как при сопоставлении с возрастом спортсменов ( $r=0,297$ ), так и с длиной тела ( $r=-0,028$ ).

Таким образом, можно предполагать, что в условиях правила, требующего от голкиперов находиться на линии ворот двумя ногами при пробитии пенальти, более успешными были молодые спортсмены, обладающие, вероятно, более высокими физическими кондициями, чем возрастные представители рассматриваемого амплуа. В свою очередь, изменения в правилах нивелировали данное преимущество.

Следует подчеркнуть также и то, что 17 вратарей выступали в двух сезонах и для них процент отраженных пенальти составил в чемпионате 2018/2019 года – 24,4%, в следующем за ним – 20,3%, при среднем значении за карьеру 21,8%. Интересным является тот факт, что индивидуальные показатели Р% до внесения изменений в правила пробития одиннадцатиметровых ударов положительно коррелировали со значением Р% за всю спортивную карьеру ( $r=0,529$ ;  $p<0,05$ ), в то время как после изменения регламента, связь не регистрировалась ( $r=-0,276$ ). Эта закономерность подчеркивает то, что отражение пенальти – сложный навык, который является характеристикой успешности становления профессионального мастерства представителей рассматриваемого амплуа.

**Выводы.** Вратарь в футболе – специфическое игровое амплуа, которое зачастую сопряжено с индивидуальным стилем игровой деятельности, формирующегося на протяжении всей спортивной карьеры. С другой стороны, как показывают результаты представляемого исследования, в условиях изменения правил, от вратарей требуется умение адаптироваться и вносить коррективы в технические аспекты своей игры.

### **Список литературы:**

1. 133rd Annual General Meeting of The International Football Association Board [Электронный ресурс]. – URL : [https://static-3eb8.kxcdn.com/documents/831/093710\\_020320\\_IFAB\\_AGM\\_Minutes\\_02.03.19\\_Final.pdf](https://static-3eb8.kxcdn.com/documents/831/093710_020320_IFAB_AGM_Minutes_02.03.19_Final.pdf) (дата обращения: 03.11.2020).
2. Anticipation and visual search behaviour in expert soccer goalkeepers / G. J. P. Savelsbergh [et al.] // *Ergonomics*. – 2005. – Vol. 48 (11-14). – P. 1686-1697.
3. Penalty statistics: Missed. [Электронный ресурс]. – URL: [https://www.transfermarkt.com/mt/premierleague/elfmeterstatistik/wettbewerb/GB1/plus/?saison\\_id=2018](https://www.transfermarkt.com/mt/premierleague/elfmeterstatistik/wettbewerb/GB1/plus/?saison_id=2018) (дата обращения: 03.11.2020).
4. Penalty statistics: Missed. [Электронный ресурс]. – URL: [https://www.transfermarkt.com/mt/premierleague/elfmeterstatistik/wettbewerb/GB1/plus/?saison\\_id=2019](https://www.transfermarkt.com/mt/premierleague/elfmeterstatistik/wettbewerb/GB1/plus/?saison_id=2019) (дата обращения: 03.11.2020).
5. Ziv, G. Physical characteristics, physiological attributes, and on-field performances of soccer goalkeepers / G. Ziv, R. Lidor // *Int. J. Sports Physiol. Perform.* – 2011. – Vol. 6(4). – P. 509-524.

### **References:**

7. 133rd Annual General Meeting of The International Football Association Board [Electronic resource]. – URL : [https://static-3eb8.kxcdn.com/documents/831/093710\\_020320\\_IFAB\\_AGM\\_Minutes\\_02.03.19\\_Final.pdf](https://static-3eb8.kxcdn.com/documents/831/093710_020320_IFAB_AGM_Minutes_02.03.19_Final.pdf) (accessed: 03.11.2020).
8. Anticipation and visual search behaviour in expert soccer goalkeepers / G. J. P. Savelsbergh [et al.] // *Ergonomics*. – 2005. – Vol. 48 (11-14). – P. 1686-1697.
9. Penalty statistics: Missed. [Electronic resource]. – URL: [https://www.transfermarkt.com/mt/premierleague/elfmeterstatistik/wettbewerb/GB1/plus/?saison\\_id=2018](https://www.transfermarkt.com/mt/premierleague/elfmeterstatistik/wettbewerb/GB1/plus/?saison_id=2018) (accessed: 03.11.2020).
10. Penalty statistics: Missed. [Electronic resource]. – URL: [https://www.transfermarkt.com/mt/premierleague/elfmeterstatistik/wettbewerb/GB1/plus/?saison\\_id=2019](https://www.transfermarkt.com/mt/premierleague/elfmeterstatistik/wettbewerb/GB1/plus/?saison_id=2019) (accessed: 03.11.2020).
11. Ziv, G. Physical characteristics, physiological attributes, and on-field performances of soccer goalkeepers / G. Ziv, R. Lidor // *Int. J. Sports Physiol. Perform.* – 2011. – Vol. 6(4). – P. 509-524.

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ РАВНОВЕСИЯ ЮНЫХ ИГРОВИКОВ**

**Седоченко С.В., Савинкова О.Н**  
**Воронежский государственный институт физической культуры, Воронеж**

**Аннотация:** представлен статистический и сравнительный анализ стабилOMETрических параметров равновесия игроков двух групп (младшей 7-8 лет и старшей 10 лет). В возрасте 7-8 лет не сформировано качество функции равновесия, не имеет высокой зависимости от визуального контроля и характеризуется как высоко индивидуализированный, несформировавшийся паттерн удержания устойчивости вертикальной позы. У десятилетних игроков качество функции равновесия выше, чем у младшей группы игроков (различия не достоверны), выявлена нестабильность статической устойчивости и достоверное увеличение воздействия зрения на функцию равновесия. Таким образом, можно заключить, что функция равновесия в возрасте 7-8 лет и в возрасте 10 лет не сформирована, не имеет статистически достоверных межгрупповых различий, но в группе десятилетних игроков наблюдалось достоверное увеличение воздействия зрения на функцию равновесия подтверждает начавшееся формирование функции статического равновесия.

**Ключевые слова:** юные игроки, стабилOMETрические параметры, качество функции равновесия.

## **COMPARATIVE ANALYSIS OF STABILOMETRIC EQUILIBRIUM PARAMETERS OF YOUNG PLAYERS**

**Sedochenko S.V., Savinkova O.N.**  
**Voronezh State Institute of Physical Culture, Voronezh**

**Abstract:** The article presents a statistical and comparative analysis of the stabilometric equilibrium parameters of players in two groups (the youngest one is 7-8 and the older one is 10 years old) At the age of 7-8 years, the quality of the balance function is not formed, does not have

a high dependence on visual control and is characterized as a highly individualized, unformed pattern of maintaining the stability of the vertical posture. In ten-year-old gamers, the quality of the balance function is higher than in the younger group of gamers (the differences are not significant), instability of static stability and a significant increase in the effect of vision on the balance function were revealed. Thus, we can conclude that the balance function at the age of 7-8 years and at the age of 10 years is not formed, does not have statistically significant intergroup differences, but in the group of ten-year-old gamers there was a significant increase in the effect of vision on the balance function confirms the beginning formation of the static balance function.

**Key words:** young gamers, stabilometric parameters, quality of the balance function

Существует ряд исследовательских работ, в которых указываются возрастные рамки сенситивных периодов развития определенных физических способностей [2, 7, 8, 9]. Наиболее сложными в оценке являются координационные способности, поскольку их направленность дифференцирована и разбита на группы, которые включают от 4 до 8 видов координационных способностей. Одним из таких видов является способность к удержанию статической устойчивости и равновесия вертикальной позы. Оценка качества функции равновесия и вестибулярной устойчивости с применением высокоточных компьютерных технологий с биологической обратной связью наиболее часто осуществлялась у спортсменов и студентов в возрасте 14 и старше лет [1, 3-6]. В более ранних возрастных категориях подобных исследований в доступной литературе нами не обнаружено, что и обосновало актуальность эксперимента.

Цель работы: провести сравнительный анализ функции равновесия юных игроков двух групп младшей (7-8 лет) и старшей (10 лет).

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературные источники по изучаемой теме.
2. Протестировать игроков двух групп младшей (7-8 лет) и старшей (10 лет) с применением стабиланализатора компьютерного

с биологической обратной связью «Стабилан-01-2», по методике «Допусковый контроль».

3. Провести статистический и сравнительный анализ полученных стабилметрических данных игроков двух групп.

Методы исследования.

Оценка устойчивости вертикальной позы осуществлялась на базе учебной лаборатории №1 ВГИФК, с применением стабилоанализатора компьютерного с биологической обратной связью «Стабилан-01-2», по методике «Допусковый контроль». Оценивались следующие параметры: качество функции равновесия (КФР, %) с открытыми, закрытыми глазами и в пробе «Мишень»; коэффициент Ромберга (KoeffRomb, %), длина статокинезиограммы в зависимости от площади эллипса (LFS, 1/мм) при открытых и закрытых глазах, параметр, характеризующий корреляционную зависимость между положением центра давления в сагиттальной плоскости относительно межлодыжечной линии и скоростью перемещений центра давления (VFY) при открытых и закрытых глазах, в норме данный показатель близок к 0 и имеет положительное значение.

Контингент испытуемых.

В исследовании приняли участие юные спортсмены (мальчики), занимающиеся игровыми видами спорта (футбол, волейбол, баскетбол). В первую младшую группу (n=10) объединили игроков 7-8 лет, а во вторую старшую 10 лет (n=10). Спортивный стаж  $1,8 \pm 0,2$  года.

Основные результаты.

В таблице 1 представлены значения качества функции равновесия при открытых, закрытых глазах и в пробе с визуальной биологической обратной связью «Мишень». При открытых глазах у игроков 7-8 лет не высокие значения КФР<sub>о</sub>  $67,83 \pm 4,62$ , не значительный и не достоверный регресс которых составил КФР<sub>з</sub>  $61,46 \pm 3,37$  при закрытых глазах ( $t=1,11$ , при уровне значимости 0,05  $t=2,101$ ) и КФР<sub>м</sub>  $63,33 \pm 3,40$  и в пробе «Мишень» ( $t=0,78$ ). У десятилетних игроков при открытых глазах средние значения КФР<sub>о</sub>  $72,62 \pm 3,44$ , выявлен достоверный регресс КФР<sub>з</sub>  $58,33 \pm 4,90$  ( $t=2,39$ ) в пробе с закрытыми глазами и не достоверный ( $t=1,35$ ) КФР<sub>м</sub>  $64,95 \pm 4,53$  в пробе «Мишень».

Межгрупповое различие КФР<sub>о</sub> в пробе с открытыми глазами было не значительным и составило 4,8%, с закрытыми глазами 3,13%, в пробе «Мишень» 1,62%. Межгрупповое отличие КФР<sub>о</sub> в пробе с открытыми глазами ( $t=0,83$ ), с закрытыми глазами ( $t=0,53$ ) и в пробе «Мишень» ( $t=0,29$ ) было статистически не достоверно.

Таблица 1

Стабилометрические параметры тестирования по методике «Допусковый контроль», юных спортсменов игровиков

КФР <sub>о</sub> (%)	КФР <sub>з</sub> (%)	КФР <sub>м</sub> (%)	КоefRomb, (%)	LFS <sub>о</sub> (1/мм)	LFS <sub>с</sub> (1/мм)	VFY <sub>о</sub> У.е.	VFY <sub>с</sub> У.е.
7-8 лет (n=10)							
67,83± 4,62	61,46± 3,37	63,33± 3,40	134,42± 18,57	1,60± 0,24	1,49± 0,18	16,86± 6,78	8,96± 3,09
10 лет (n=10)							
72,62*± 3,44	58,33*± 4,90	64,95± 4,53	209,25± 31,29	2,55± 0,43	1,80± 0,23	3,44± 0,93	4,26± 1,08

\* - достоверное внутригрупповое отличие t-критерия Стьюдента при уровне значимости  $\alpha=0.05$   $t=2,101$

Согласно данным таблицы 1 дети 7-8 лет имеют не высокие значения коэффициента Ромберга (КоefRomb),  $134,42\pm 18,57\%$ , а в 10 лет у детей данный параметр выше среднего  $209,25\pm 31,29$ , что свидетельствует о увеличившемся воздействии зрения на функцию равновесия. Межгрупповое различие составило 74,8%, но было статистически не достоверно. Длина статокинезиограммы в зависимости от площади эллипса (LFS) с открытыми глазами  $1,60\pm 0,24$  у детей младшей группы не значительно отличается от данного параметра с закрытыми глазами  $1,49\pm 0,18$ , всего лишь на 0,11 (1/мм). В то время как у детей 10 лет данный параметр с открытыми глазами составил  $2,55\pm 0,43$ , а с закрытыми  $1,80\pm 0,23$ , соответственно отличие составило 0,75 (1/мм). Межгрупповое различие было статистически не достоверным и составило при открытых глазах 0,95 (1/мм), при закрытых 0,3 (1/мм). Увеличение разницы данного параметра между значениями с открытыми и закрытыми глазами свидетельствует о снижении стабильности вертикальной стойки. Нами получены положительные значения показателя VFY у обеих

групп испытуемых, однако данные игроков 7-8 лет значительно выше, чем у десятилетних, так же обращает на себя внимание факт высоких значений VFY с открытыми глазами  $16,86 \pm 6,78$  у.е. и снижение в 1,9 раза с закрытыми до  $8,96 \pm 3,09$  у.е. В то время как у десятилетних обратная динамика низкие значения с открытыми глазами  $3,44 \pm 0,93$  у.е. и незначительное увеличение (в 0,8 раз) при закрытых глазах  $4,26 \pm 1,08$  у.е. Такие значения можно охарактеризовать, как отсутствие напряжения в трехглавой мышце голени в обеих группах испытуемых, но у игроков младшей группы высокий разброс показателей и снижение значений с закрытыми глазами указывает на высокоиндивидуализированный, несформировавшийся паттерн удержания устойчивости вертикальной позы. Данный параметр у игроков младшей группы при открытых глазах на 13,4 у.е., при закрытых на 4,7 у.е. был выше. Однако межгрупповое различие VFY было статистически не достоверным.

Вывод.

Резюмируя вышеописанный сравнительный анализ устойчивости юных спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта можно заключить, что в возрасте 7-8 лет не сформировано качество функции равновесия, которое не имеет высокой зависимости от визуального контроля и характеризуется как высокоиндивидуализированный, несформировавшийся паттерн удержания устойчивости вертикальной позы. Одной из причин такой низкой оценки является обусловленность сенситивным периодом (способность сохранять равновесие), который у мальчиков начинается с 10-12 лет [1, 3]. У десятилетних игроков качество функции равновесия выше, чем у более младшей группы испытуемых, (но различия не достоверны), отмечается увеличение воздействия зрения на функцию равновесия, нестабильность статической устойчивости и отсутствие напряжения в трехглавой мышце голени при удержании статического равновесия. Трактовка нестабильности вертикальной стойки объясняется активацией роста тела и сохранившимся преобладанием процессов возбуждения над торможением в возрасте 10 лет [2, с. 97].

Таким образом, можно заключить, что функция равновесия в возрасте 7-8 лет и в возрасте 10 лет не сформирована, не имеет

статистически достоверных межгрупповых различий. Но в возрастной группе десятилетних игроков наблюдалось достоверное увеличение воздействия зрения на функцию равновесия, что подтверждает начавшееся формирование функции статического вестибулярного равновесия.

### **Список литературы**

1. Германов Г.Н. Исследование стабилметрических параметров устойчивости «изготовки» стрелков-винтовочников / Г.Н. Германов, И.А. Сабирова, С.В. Седоченко, А.В. Черных // Культура физическая и здоровье. - 2014. - № 3 (50). - С. 43-45.

2. Назаренко Л.Д. Развитие двигательного-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л.Д. Назаренко. – М.: Теория и практика физической культуры, 2001. – 332 с., ил

3. Седоченко С. В. Динамика стабилметрических параметров стрелков-пулевиков 12–13 лет в тесте с поворотом головы в ответ на коррекционные воздействия / С. В. Седоченко, А. В. Черных, О. Н. Савинкова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4. – № 2. – С. 179– 190.

4. Седоченко С.В. Стабилметрические параметры развития устойчивости спортсменов посредством биологической обратной связи / С.В. Седоченко, А.В. Черных, О.Н. Савинкова // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 20. – №1. – С. 62-68.

5. Седоченко С.В. Динамика стабилметрических параметров в пробе с поворотом головы у студентов-спортсменов / С.В. Седоченко, А.В. Черных, О.Н. Савинкова // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 19. – №2. – С63-68.

6. Седоченко С.В. Сравнительный анализ стабилметрических характеристик устойчивости стрелков винтовочников и пистолетчиков / С.В. Седоченко, И.А. Сабирова, А.В. Черных // Вестник Луганского государственного университета имени Тараса Шевченко. - 2016. - № 1 (2). - С. 96-102.

7. Трофимов О. Н. Развитие координационных способностей и равновесия у детей младшего школьного возраста / О. Н. Трофимов // Ярославский педагогический вестник– 2011. – №3. – С. 114-118.

8. Трунина С. Г. Медицинская консультация при определении спортивной специализации юных спортсменов / С. Г. Трунина // Вестник КазНМУ. – 2012. – №1. – С. 440-443.

9. Тхорев В.И. Сенситивные периоды развития двигательных способностей учащихся школьного возраста / В.И. Тхорев, С.П. Аршинник // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2010. – №1. – С. 40-45.

#### **List of references:**

1. Germanov G.N. Investigation of stabilometric parameters of stability of "ready" riflemen / G.N. Germanov, I.A. Sabirova, S.V. Sedochenko, A.V. Chernykh // Physical culture and health. - 2014. - No. 3 (50). - P. 43-45.

2. Nazarenko L. D. Development of motional-coordinating qualities as a factor in the health improvement of children and adolescents / L.D. Nazarenko. - Moscow: Theory and practice of physical culture, 2001.- 332 p.

3. Sedochenko S. V. Dynamics of stabilometric parameters of shooters-bullets 12-13 years old in the test with head turning in response to corrective actions / S. V. Sedochenko, A. V. Chernykh, O. N. Savinkova // Physical culture ... Sport. Tourism. Motor recreation. - 2019. - Vol. 4. - No. 2. - P. 179–190.

4. Sedochenko S.V. Stabilometric parameters of the development of stability of athletes through biological feedback / S.V. Sedochenko, A.V. Chernykh, O. N. Savinkova // Man. Sport. The medicine. - 2019. - Vol. 20. - No. S1. - P. 62-68.

5. Sedochenko S.V. Dynamics of stabilometric parameters in a test with a head turn in student-athletes / S.V. Sedochenko, A.V. Chernykh, O. N. Savinkova // Man. Sport. The medicine. - 2019. - Vol. 19.– No. 2. – P. 63-68.

6. Sedochenko S.V. Comparative analysis of stabilometric characteristics of stability of riflemen and pistol shooters / S.V. Sedochenko, I.A. Sabirova, A.V. Chernykh // Bulletin of the Lugansk State University named after Taras Shevchenko. - 2016. - No. 1 (2). - P. 96-102.

7. Trofimov ON Development of coordination abilities and balance in children of primary school age / ON Trofimov // Yaroslavl Pedagogical Bulletin - 2011. - No 3. - P. 114-118.

8. Trunina S. G. Medical consultation in determining the sports specialization of young athletes / S. G. Trunina // Bulletin of KazNMU. - 2012. - No. 1. - P. 440-443.

9. Tkhorev V.I. Sensitive periods of development of motor abilities of schoolchildren / V.I. Tkhorev, S.P. Arshinnik // Physical culture, sport - science and practice. - 2010. - No. 1. - P. 40-45.

## УЛЬТРАЗВУКОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ЙОГИ

Минвалеев Р.С, Ноздрачев А.Д.

Санкт-Петербургский государственный университет,  
Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация:** Занимающиеся йогой и их тренеры, опираясь на заявления современных учителей йоги, как в Индии, так и за ее пределами, верят, что та или иная поза может влиять на функционирование различных органов и систем. Так это или не так, можно проверить с помощью ультразвуковой доплерфлоуметрии, неинвазивной методики оценки линейных и объемных характеристик кровотока в артериях и венах, что и мы выполнили в отношении ряда поструральных воздействий из арсенала хатха-йоги – сиршасаны, сарвангасаны, халасаны, бхуджангасаны и агнисары. Ультразвуковая визуализация притока и оттока крови к различным частям тела или органам во время выполнения упражнений йоги позволяет косвенно оценить влияние этих упражнений на функцию задействованных органов и систем.

**Ключевые слова:** упражнения йоги, поструральные влияния, доплерфлоуметрия

## ULTRASOUND STUDIES OF YOGA EXERCISES

Minvaleev R.S., Nozdrachev A.D.

St. Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia

**Abstract:** Yoga practitioners and their trainers, based on the statements of modern yoga teachers, both in India and abroad, believe that a particular yoga pose may specifically affect the functioning of various organs and systems. Whether this is true or not, can actually be checked by using Doppler ultrasound blood flow measurements a non-invasive technique for assessing the linear and volumetric characteristics of blood flow in the arteries and veins, which we also performed for a number of postural effects from the arsenal of Hatha yoga – Sirshasana, Sarvangasana, Halasana, Bhujangasana and Agnisara. Ultrasonographic visualization of

blood in and outflow to various internal organs during yoga exercises allows indirect estimation of the effect of yoga asanas on the function of those organs.

**Keywords:** Yoga exercise, postural effect, Doppler ultrasound blood flow measurement.

Йога как совокупность методов, позволяющих управлять различными функциями организма, во все времена включала в себя телесные практики, поэтому актуальность физиологического подхода к изучению и освоению этой традиции не вызывает сомнений. Однако большинство научных работ посвященных лечебным и оздоровительным эффектам йоги представляют собой наблюдения с нахождением вероятностных оценок того, как йога влияет на благоприятный исход конкретных заболеваний, или шире повышает уровень здоровья и качества жизни. [1] При этом чаще всего авторы этих работ оставляют открытыми для будущих исследований вопросы о конкретных механизмах, обуславливающих эти эффекты. [2] С другой стороны занимающиеся йогой и их тренеры, опираясь на заявления современных учителей йоги, как в Индии, так и за ее пределами, верят, что та или иная поза может влиять на функционирование различных органов и систем. Так, например, известный учитель Йоги Шри Б.К.С. Айенгар утверждает, что «Регулярные занятия Ширшасаной обеспечивают прилив здоровой чистой крови к клеткам мозга, ... Она обеспечивает надлежащее кровоснабжение таких важных органов мозга, как гипофиз и шишковидная железа» [3]. Так это или не так, можно проверить с помощью ультразвуковой доплерфлоуметрии, неинвазивной методики оценки линейных и объемных характеристик кровотока в артериях и венах, что и мы выполнили в отношении ряда постуральных воздействий из арсенала хатха-йоги (в переводе с санскрита «йоги усилия»).

Известно, что активное функционирование какого-либо органа требует возрастания его кровоснабжения, и наоборот, снижение притока артериальной крови к органу лимитирует его функциональную активность. Тогда количественная оценка изменения объемного кровотока какого-либо органа во время выполнения специфических упражнений йоги позволяет оценить влияние этих

упражнений на активность этого органа, опосредованное кровоснабжением. Ультразвуковое исследование на основе эффекта Доплера линейных и объемных показателей кровотока в отдельных артериях и венах позволяет сделать это неинвазивно, прямо во время выполнения специальных статических положений тела, именуемых в йоге *асанами*, а также до и после этих постуральных воздействий. Удивление вызывает тот факт, что среди работ посвященных физиологическому влиянию йоги на организм человека практически нет работ с применением ультразвуковой визуализации [4], поэтому в этом миниобзоре мы кратко расскажем только о наших ультразвуковых исследованиях избранных асан хатха-йоги, опубликованных с 1996 по 2019 годы.

### **Сиршасана и сарвангасана**

После первой нашей работы по эхокардиографическому исследованию трансмитрального кровотока в левом сердце во время выполнения сиршасаны (рис. 1) и сарвангасаны (рис. 2), в которой была установлена разница ответов диастолического наполнения левого желудочка при исследуемых антиортостатических положениях тела [5], в 2018 году мы решили проверить упомянутое выше заявление Айенгара Б.К.С. о том, что та же сиршасана увеличивает приток крови к мозгу. Оказалось, что сиршасана не увеличивает, но уменьшает объемный кровоток по внутренней сонной артерии, доставляющей кровь к мозгу, в полном соответствии с известным принципом авторегуляции мозгового кровотока [6]. Более того, с учетом возрастающей угрозы повышения внутричерепного давления, мы получили еще один критерий прямого противопоказания к выполнению перевернутых поз: если приток артериальной крови к мозгу не снижается, но возрастает, то занимающемуся йогой эту позу следует исключить из набора ежедневно выполняемых статических упражнений (асан). В любом случае субъективное нежелание вставать на голову следует признать обоснованным.

### **Халасана и бхуджангасана**

В отличие от предыдущих асан, халасана (поза плуга) (рис. 3) и бхуджангасана (поза кобры) (рис. 4) требуют значительного напряжения задействованных мышц.



Рис. 1 Сиршасана



Рис. 2 Сарвангасана



Рис. 3 Халасана



Рис. 4 Бхуджангасана

Вопреки ожиданиям мы не обнаружили существенных количественных изменений перфузии паренхиматозных органов (соответственно, печени и почек) при выполнении этих упражнений. Однако нами выявлены разительные качественные изменения венозного оттока от этих органов в момент кульминации правильного выполнения исследуемых поз тела, т.е. на максимуме напряжения соответствующих мышц. Если в исходном положении у здоровых лиц в характере венозного оттока от печени и почек наблюдается различной степени венная пульсация, то в момент выполнения упражнений отток по венам становится монофазным, вплоть до "гладкой" эхографической кривой скорости потока, что является следствием повышения трансмурального давления в венах печени и почек при

повышении внутрибрюшного давления. (Рис. 5) Интересно, что подобная картина наблюдается при ряде патологий затрагиваемых паренхиматозных органов, когда причиной внутриорганного обжатия вен является тот или иной патологический процесс [7,8].

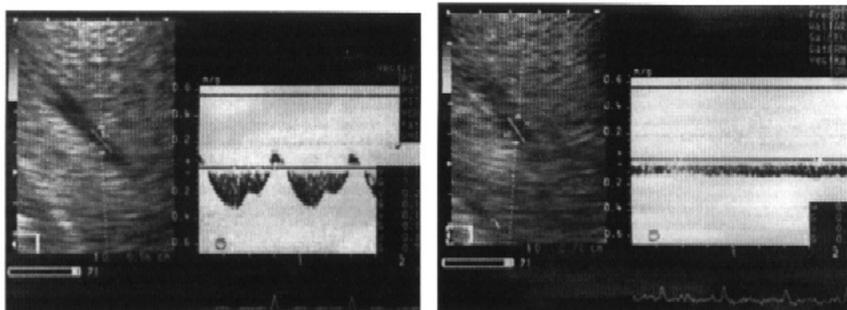


Рис. 5. Развитие неп пульсирующего оттока крови по печеночной вене при выполнении халасаны.

#### Агнисара

В настоящее время мы установили, что правильно выполненная *агнисара* (Рис. 6) увеличивает приток крови к спланхической области, регистрируемый по верхней брыжеечной артерии, что должно способствовать адекватному кровоснабжению желудочно-кишечного тракта для успешного исполнения им пищеварительной функции [9].

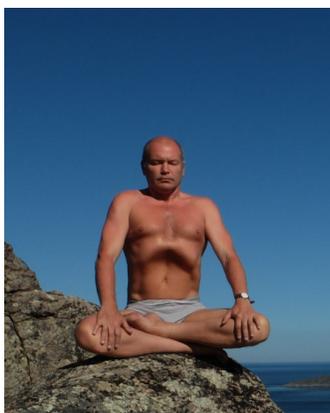


Рис. 6. Агнисара

## **Выводы:**

1. Ультразвуковые исследования представляют собой удобный неинвазивный метод оценки постуральных влияний на кровоснабжение различных органов при выполнении упражнений йоги (асан)
2. Ультразвуковая визуализация притока и оттока крови к различным частям тела или органам во время выполнения упражнений йоги позволяет косвенно оценить влияние этих упражнений на функцию задействованных органов и систем.

## **Список литературы:**

1. Field T. Yoga clinical research review. *Complement Ther Clin Pract.* 2011 Feb;17(1):1-8. doi: 10.1016/j.ctcp.2010.09.007. Epub 2010 Oct 14. PMID: 21168106.
2. Field T. Yoga research review. *Complement Ther Clin Pract.* 2016 Aug;24:145-61. doi: 10.1016/j.ctcp.2016.06.005. Epub 2016 Jun 16. PMID: 27502816.
3. Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги. (Йога Дипика) / Пер. с англ. – М: МЕДСИ XXI, 1993. – 528 с., ил.
4. Jeter PE, Slutsky J, Singh N, Khalsa SB. Yoga as a Therapeutic Intervention: A Bibliometric Analysis of Published Research Studies from 1967 to 2013. *J Altern Complement Med.* 2015 Oct;21(10):586-92.
5. Минвалеев Р.С., Кузнецов А.А., Ноздрачев А.Д., Лавинский Х.Ю. Особенности наполнения левого желудочка сердца при переворотных позах человека // *Физиология человека*, 1996, т.22, №6, с.27-34.
6. Minvaleev RS, Bogdanov RR, Bahner DP, Levitov AB. Headstand (Sirshasana) Does Not Increase the Blood Flow to the Brain. *J Altern Complement Med.* 2019 Aug;25(8):827-832.
7. Минвалеев Р.С., Кузнецов А.А., Ноздрачев А.Д. Как влияет поза тела на кровоток в паренхиматозных органах? Сообщение I. Печень // *Физиология человека*, 1998, т.24, №4. - с.101-107.
8. Минвалеев Р.С., Кузнецов А.А., Ноздрачев А.Д. Как влияет поза тела на кровоток в паренхиматозных органах? Сообщение II. Почки // *Физиология человека*, 1999, т.25, №2. - с. 92-98.
9. Минвалеев Р.С., Богданов Р.Р., Bahner D., Levitov A. Агни-сара увеличивает кровоток в верхней брыжжечной артерии // Без-

опасный спорт-2020: материалы VII международной научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2020 – с. 122-128.

**List of references:**

1. Field T. Yoga clinical research review. *Complement Ther Clin Pract.* 2011 Feb;17(1):1-8. doi: 10.1016/j.ctcp.2010.09.007. Epub 2010 Oct 14. PMID: 21168106.
2. Field T. Yoga research review. *Complement Ther Clin Pract.* 2016 Aug;24:145-61. doi: 10.1016/j.ctcp.2016.06.005. Epub 2016 Jun 16. PMID: 27502816.
3. Iyengar BKS. *The Illustrated Light on Yoga.* New Delhi: Harpers Collins, 1997.
4. Jeter PE, Slutsky J, Singh N, Khalsa SB. Yoga as a Therapeutic Intervention: A Bibliometric Analysis of Published Research Studies from 1967 to 2013. *J Altern Complement Med.* 2015 Oct;21(10):586-92.
5. Minvaleev RS, Kuznetsov AA, Nozdrachev AD, Lavinskiĭ IuKh. Osobennosti napolneniia levogo zheludochka serdtsa pri stoĭke na stoĭke na golove i v perevernutykh pozakh [Left ventricle filling during head stand and inverted postures]. *Fiziol Cheloveka.* 1996 Nov-Dec;22(6):27-34. Russian. PMID: 9053367.
6. Minvaleev RS, Bogdanov RR, Bahner DP, Levitov AB. Headstand (Sirshasana) Does Not Increase the Blood Flow to the Brain. *J Altern Complement Med.* 2019 Aug;25(8):827-832.
7. Minvaleev RS, Kuznetsov AA, Nozdrachev AD. Kak vliiaet poza tela na krovotok v parenkhimatoznykh organakh? Soobshchenie I. Pechen' [How does body posture affect the blood flow in parenchymatous organs? I. The liver]. *Fiziol Cheloveka.* 1998 Jul-Aug;24(4):101-7. Russian.
8. Minvaleev RS, Kuznetsov AA, Nozdrachev AD. Kak vliiaet poza tela na krovotok v parenkhimatoznykh organakh? Soobshchenie II. Pochki [How does body posture affect the blood flow in the parenchymatous organs? II. The kidneys]. *Fiziol Cheloveka.* 1999 Mar-Apr;25(2):92-8. Russian.
9. Minvaleev RS, Bogdanov RR, Bahner DP, Levitov AB., Kuznetsov AA. Yogic Agnisara increases blood flow in the superior mesenteric artery. In print.

## **МЕТОДЫ БИОУПРАВЛЕНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ КОНЪЮНКТУРЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ**

**Д. В. Горбачев, Т.М.Жидких, В.С.Минеев**  
**Санкт-Петербургский государственный университет,**  
**Санкт-Петербург**

**Аннотация.** Современная система подготовки высококвалифицированных спортсменов представлена технологиями, которые можно условно разделить на три группы: психолого-педагогические, медико-биологические и технические. В свою очередь технические технологии представлены не только оборудованием для проведения контроля за биомеханическими и физиологическими параметрами, но и оборудованием, предназначенным для проведения биоуправления во время тренировочного процесса. Развитие перечисленных групп технологии нельзя рассматривать отдельно, так как усовершенствование в одной из представленных групп, оказывает влияние на другие группы технологий подготовки высококвалифицированных спортсменов.

**Ключевые слова:** биоуправление, технологии, спортсмены

## **METHODS OF BIOFEEDBACK IN THE MODERN ENVIRONMENT TECHNOLOGIES FOR TRAINING HIGHLY QUALIFIED ATHLETES**

**D. V. Gorbachev, T.M Zhidkih, V.S.Mineev**  
**Saint Petersburg state University, Saint Petersburg**

**Annotation.** The modern system of training highly qualified athletes is represented by technologies that can be divided into three groups: psychological and pedagogical, medical and biological, and technical. In turn, technical technologies are represented not only by equipment for monitoring biomechanical and physiological parameters, but also by equipment designed for bio-management. The development of these technologies cannot be considered separately, since improvements in one

of the presented groups have an impact on other groups of technologies for training highly qualified athletes.

**Keywords:** biofeedback, technologies, athletes

**Введение.** Процессы развития различных научных направлений непосредственно влияют на развитие спортивных технологий. Спортивная наука впитывает в себя все достижения. Для повышения спортивного результата используются самые последние достижения научной мысли от микроэлектроники до фармакологии. Результатом научного прогресса является включение в тренировочный процесс знаний, полученных тренерами, спортивными специалистами и учеными. Специалистам, занимающимся подготовкой высококвалифицированных спортсменов, приходится работать с психолого-педагогическими, медико-биологическими и техническими инновациями.

**Психолого-педагогические инновации в спорте.** Инновациям в педагогике в настоящее время уделяется повышенное внимание. Большинство педагогических инноваций обусловлено внедрением новых технических средств контроля и биоуправления в учебно-тренировочный процесс. Так, например, использование трекеров, которые возможно применять для кардиобиоуправления, способствует разработке новых методик воспитания наиболее значимых физических качеств у спортсменов циклических видов спорта. В свою очередь, это уже является новой концепцией физического воспитания спортсменов.

Создание обновленной системы физического воспитания спортсменов с применением технических средств контроля и биоуправления отличается значительной напряженностью тренировочных нагрузок.

Таким образом, сокращение временных границ при подготовке спортсменов, большой личной ответственностью, как тренера, так и спортсмена за результат в соревнованиях различного уровня влияет на психическое состояние спортсмена, и может проявляться в нарушении устойчивости нервно-психического состояния, психо-эмоциональной лабильности и напряженности, низкой стрессоустойчивости и жизнестойкости. В связи с этим возникает необхо-

димось психологического сопровождения спортсменов на всех этапах спортивной деятельности с целью формирования стрессоустойчивости, активной жизненной позиции, конкурентоспособной и здоровой личности [2,3].

На данном этапе развития теории и практики биоуправления психологическое сопровождение спортсменов эффективно осуществляется в процедурных кабинетах, с возможностью проведения биоуправления с релаксационными и диагностическими сценариями.

**Медико-биологические инновации в спорте** представлены тремя группами: 1) инновации в области спортивной генетики, 2) инновации в области спортивной фармакологии и спортивного питания, 3) инновации в области мониторинга физиологических параметров спортсменов.

Инновации в области спортивной генетики представлены новыми методами определения по ДНК предрасположенности человека к тем или иным видам спорта. Результаты, полученные в результате проведения подобного анализа ДНК, могут быть использованы во многих сферах жизни. Предлагаются технологические подходы и требования к программному продукту, который поспособствовал бы автоматизированному анализу генетической предрасположенности к различным видам спортивной активности [6,7].

На данном этапе развития спортивной генетики рассматривается возможность использования методов биоуправления как дополнение к методам анализа ДНК. Это такие методики, как психофизиологическая диагностика спортивной одаренности по профилю личности на основе анализа уровня способности спортсмена к биоуправлению по данным ЭЭГ.

Инновации в области спортивной фармакологии и спортивного питания следует рассматривать на стыке спортивной педагогики, биохимии, физиологии и клинической фармакологии. По существу — это фармакология здорового человека, находящегося в экстремальных условиях постоянной физической нагрузки, психоэмоционального напряжения и периодической смены хроноклиматических условий. На современном этапе развития спорта спортивной фармакологии присущи следующие особенности:

антидопинговые ограничения, связанные со спецификой спортивной деятельности; невозможность (низкая эффективность) прямого переноса клинико-фармакологических данных на спортивную деятельность; необходимость прямой оценки эффективности действия препаратов на физические качества (силу, выносливость, скорость); внутренировочный характер воздействия, связанный с особенностями спортивной подготовки (питанием, характеристикой и условиями нагрузок и др.); внедрение инновационных технологий как в области получения новых, более эффективных фармакологических препаратов, так и в мониторинге этих средств и долгосрочной оценке их воздействия на индивидуальные особенности метаболизма в организме спортсмена (например, концепция биологического паспорта) [1,4,5].

Одним из самых сложных направлений теории и практики биоуправления спорта являются исследования влияния различных веществ на способность к управлению различными параметрами. Это обусловлено, тем, что влияние биологически активных веществ на организм с целью увеличения способности спортсменов к биоуправлению, может приводить к серьезным функциональным дисбалансам.

Инновации в области мониторинга физиологических параметров спортсменов представлены новыми программными продуктами, которые совместимы не только с компьютерами, но и со смартфонами. Данная тенденция обеспечивает компактность и мобильность средств мониторинга физиологических параметров спортсменов.

**Технические инновации в спорте.** В результате миниатюризации носимых устройств, возникло новое направление в спортивном мониторинге - Smart fabrics — «умная одежда». В ткань «умной одежды» интегрируются компоненты носимой электроники, выполняющей роль интерфейса между телом и внешним миром. В основном, с помощью «умной одежды» осуществляется мониторинг физиологических параметров.

Если ранее в спорте использовались в основном методы видеорегистрации, позволяющие проводить бесконтактное исследование кинематики движений человека по анализу видеоряда в одной пло-

скости, то теперь получают распространение оптические системы захвата движений. В этих системах используются различные мини-датчики, что позволяет расширять перечни параметров для проведения биоуправления в процессе выполнения физических упражнений.

**Заключение.** В ходе анализа становится очевидно, что группа технических технологий, применяющихся в спорте высших достижений в современной конъюнктуре спортивной науки является определяющей. Появление новых технических решений, которые возможно было бы применять в системе подготовке спортсменов, отражается на появлении инноваций в области психолого-педагогических и медико-биологических технологий.

Краткий анализ современной конъюнктуры технологии подготовки спортсменов показывает об универсальности метода биоуправления как диагностического инструмента и способа повышения результативности. Так как биологическая обратная связь – это основное свойство живых существ, становится очевидным, что с развитием технической стороны будет наблюдаться развитие теории и практики биоуправления в спорте. Но это развитие будет не как отдельной отрасли, а как направления, которое встроено в спортивную науку со всеми актуальными и современными психолого-педагогическими и медико-биологическими технологиями.

### **Список литературы**

1. Арансон М.В. Спортивное питание: состояние вопроса и актуальные проблемы / М.В. Арансон, С.Н. Португалов // Вестник спортивной науки. — 2011. -№ 1. — С. 33-37.
2. Зюкин А. В. Психолого-педагогические технологии формирования высокой психической устойчивости у действующих спортсменов / Зюкин А. В., Набойчинко Е. С., Носкова М. В./ Уральский медицинский журнал. 2019. №1 (169) С. 98-105
3. Кузнецова В.В. Спорт как сфера исследования социальной экстремологии // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2006. — № 19. — С. 34-41.
4. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. — Краснодар, 2001. -168 с.

5. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология: справочник. — М.: ИПК «Московская правда», 1999. — 115 с.

6. Филонова Д. В. Спортивная генетика: обзор российского рынка и новых технологий / Филонова Д.В., Бадтиева В. А., Юрасов В. В., Хесуани Ю. Д., Шаров В. И. / Биоэкономика и экобиополитика. 2016. №2(3) С. 98-105

7. Williams A.G., Heffernan S.M., Day S.H. Genetic testing in exercise and sport - have direct-to-consumer genetic tests come of age? // Наука и спорт: современные тенденции. 2014. Т. 2. №1 (2). С. 3-9.

### **List of references**

1. Aranson M. V. Sports nutrition: state of the question and actual problems / M. V. aranson, S. N. Portugalov // Bulletin of sports science. - 2011. - No. 1. - P. 33-37.

2. Zyukin A.V. Psychological and pedagogical technologies for the formation of high mental stability in active athletes / Zyukin A.V., Naboichinko E. S., Noskova M. V. / Ural medical journal. 2019. No. 1 (169) Pp. 98-105

3. Kuznetsova V. V. Sport as a sphere of social extremology research // Scientific notes of the p. F. Lesgaft University. - 2006. - No. 19. - Pp. 34-41.

4. Makarova G. A. Pharmacological support in the system of training athletes. - Krasnodar, 2001. -168 p.

5. Seifulla R. D. Sports pharmacology: Handbook. - М.: ИПК "Moskovskaya Pravda", 1999. - 115 p.

6. Filonova D. V. Sports genetics: review of the Russian market and new technologies / Filonova D. V., Badtieva V. A., Yurasov V. V., Khesuani Yu. D., Sharov V. I. / Bioeconomics and ecobiopolitics. 2016. No. 2(3) Pp. 98-105

7. Williams A.G., Heffernan S.M., Day S.H. Genetic testing in exercise and sport - have direct-to-consumer genetic tests come of age? // Science and sport: current trends. 2014. Vol. 2. No. 1 (2). Pp. 3-9.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПЛАНИРУЮЩЕЙ  
И СИЛОВОЙ ПОДАЧ НА ПРИМЕРЕ КОМАНД ДЕВУШЕК ПО  
ВОЛЕЙБОЛУ КУБКА ГОРОДА АРХАНГЕЛЬСКА 2018-2019  
ГОДОВ**

**Филатова М.И., Журавлев А.В.**

**Северный (Арктический) федеральный университет имени  
М.В.Ломоносова, Архангельск, Россия**

На современном этапе развития волейбола наблюдается тенденция опережающего роста эффективности атакующих действий по сравнению с действиями в защите. Ведущее место среди технических приемов атаки волейбола в последнее время занимает подача мяча. Это обусловлено тем, что современные игроки стремятся не просто ввести мяч в игру, а пытаются непосредственно выиграть с подачи розыгрыш. Необходимо учитывать и тот факт, что в современном волейболе в зависимости от тактики игры команды в атаке и соперника в защите используется большое разнообразие подач по технике выполнения, которые вносят большой вклад в эффективность игры в нападении команды.

**Ключевые слова:** волейбол, планирующая подача, силовая подача.

**EFFICIENCY OF THE USE OF PLANNING AND FORCEFUL  
GIVING ON THE EXAMPLE OF GIRLS' VOLLEYBALL TEAMS OF  
THE CUP OF THE CITY OF ARKHANGELSK IN 2018-2019**

**Filatova M.I., Zhuravlev A.V.**

**Northern (Arctic) Federal University named after  
M.V.Lomonosov, Arkhangelsk, Russia**

At the current stage of volleyball development, there is a tendency to outstrip the effectiveness of attacking actions in comparison with the actions in defense. The leading place among the techniques of volleyball attack in recent years has been taken by the service of the ball. This is due to the fact that today's players are not just trying to enter the ball into the

game, and try to win directly with the help of a drawing. It is also necessary to take into account the fact that in modern volleyball, depending on the tactics of the team in the attack and the opponent in the defense uses a wide variety of submissions on the technique of execution, which contribute greatly to the effectiveness of the game in the attack team.

**Key words:** volleyball, planning feed, power feed.

**Введение.** На сегодняшний день проблема оценки качественно-количественных характеристик техники подач мяча в процессе соревновательной деятельности изучена недостаточно, так как не выявлены основные критерии подвергаемые контролю, ограничивающие эффективность этих действий волейболистов, не установлены факторы, определяющие успешность выполнения подач. Также недостаточно глубоко рассмотрена теоретическая составляющая данной проблемы, что приводит к необходимости появления научно обоснованных практических рекомендаций.

**Цель работы:** Оценка основных эффективных качественно-количественные параметров техники выполнения планирующей и силовой подач в современном женском волейболе на основе результатов команд девушек по волейболу Кубка города Архангельска 2018-2019 годов.

В экспериментальной части работы были поставлены следующие **задачи исследования:**

1. Изучить общие сведения о планирующей и силовой подачах в волейболе
2. Определить процентное соотношение силовых и планирующих подач в играх Кубка города Архангельска среди команд девушек.
3. Проанализировать показатели эффективности силовых и планирующих подач игроков команд девушек Кубка города Архангельска.
4. Выявить влияние эффективности подачи игроков на итоговый результат Кубка города Архангельска среди команд девушек.

Поставленные в работе задачи решались при помощи следующих **методов исследования:**

1. Теоретический анализ, обобщение научно-методической и специальной литературы
2. Наблюдение
3. Методы математической статистики

**Значимость работы:** Полученные данные являются основой для дальнейшего совершенствования техники подач в современном женском волейболе.

**Объект исследования.** Соревновательный процесс команд девушек по волейболу Кубка города Архангельска 2018-2019 годов.

**Предмет исследования.** Регистрация качественно-количественных характеристик техники подач в соревновательной деятельности команд девушек по волейболу Кубка города Архангельска 2018-2019 годов.

Подача - технический приём, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Первое время значение подач сводилось к введению мяча в игру. По мнению многих экспертов, постепенно они превратились в немаловажный нападающий приём, используемый командой, и значительно влияют на исход состязания. Подачи являются первым звеном в цепи игровых действий. Чем эффективней подачи, тем положительней это сказывается в ходе игры для команды, перехватившей право подачи и тем самым инициативу. С подачи начинаются наступательные действия. При встрече двух равноценных команд от подачи может зависеть победа или поражение. Выполняя подачу, игрок должен стремиться, прежде всего: получить прямой выигрыш очков и достигнуть тактического эффекта при нецеленаправленном приёме мяча и вынужденной импровизации нападения. Выполнение подач, умелое, четкое, может затруднить противнику их прием, нарушить организацию его нападающих действий. Иногда подача приносит команде сразу очко. Это достигается точностью, силой и разнообразием подач

Планирующая подача — способ ввода мяча в игру в волейболе. В полёте мяч вибрирует, поэтому подача и получила такое название. Планирующая подача, как и силовая, может быть верхней (в прыжке) и нижней, прямой и боковой. Нередко выполняется укороченная планирующая подача. [1]

Выполнение тактической подачи происходит следующим образом: подающий обычно находится далеко от задней линии, что способствует большему колебанию мяча. Кисть по отношению к предплечью и плечу напряжена, что придаёт мячу ускорение. Для увеличения силы удара подающий слегка сгибает руку, затем подбрасывает мяч перед собой и наносит основанием ладони короткий и резкий удар в центр мяча, не сопровождая его. Вес тела при ударе переносится на впереди стоящую ногу. Мячу не придаётся никакого вращения, траектория его полёта практически параллельна полу.

Планирующая подача наряду с другими в волейболе имеет свои особенности:

- минимальное движение ног
- умеренное или быстрое движение руки
- короткий подброс
- не допускается какое-либо вращение мяча при подаче

**Главная особенность планирующей подачи заключается в том, что не допускается какое-либо вращение мяча. Он должен лететь строго по прямой линии для достижения максимального эффекта.**

Поскольку мяч летит прямо, он испытывает на себе максимальное сопротивление воздуха, что приводит к появлению характерного планирующего эффекта в полете. Из-за такого поведения снаряда, обороняющейся команде тяжело определить точное место попадания и грамотно принять его.

Разумеется, что исполнение удара такой сложности требует от игрока серьёзного технического мастерства. При реализации плавающей подачи встречаются досадные ошибки, которые губят её с самого начала:

- удар выполнен не по центру - в случае, если игрок промахивается и допускает неточность, траектория полета мяча сильно искажается, что влияет на эффективность подачи.
- отсутствие зрительного контроля - очень важно постоянно держать мяч в поле зрения, если игрок отвлекается от снаряда, то это может нанести серьёзный ущерб точности.
- активная игра кистью - сложность плавающей подачи заключается в том, чтобы направить мяч идеально прямо. Если игрок делает сильный кистевой акцент при реализации подачи, то мяч будет вращаться в полете. [2]

Поддача силовая – это подача с высоким подбросом мяча, которая совершается с разбега и в прыжке.

Наиболее распространенная подача в волейболе. Чтобы ее совершить, подающий игрок отходит назад на приличное расстояние. Потом он подбрасывает мяч немного вперед и высоко над головой, и с разбега выполняет удар в прыжке. Это позволяет отправить мяч с большой силой и при этом он полетит по снижающейся траектории.

Самое главное при приеме силовой передачи – реакция. Такой мяч может очень быстро достигнуть чужой площадки, поэтому принимающего волейболиста должна быть прекрасная реакция и хорошая техника.

Данный вид подач является самым распространенным, но многие игроки всё равно допускают досадные ошибки, которые губят хорошую возможность заработать очко для команды.

Самыми частыми ошибками при исполнении силовой подачи являются :

- неправильный подброс мяча, который не позволяет нанести точный удар
- отсутствие прицеливания и контроля мяча
- попытка излишне контролировать мяч с помощью кисти
- выбор неправильного момента для прыжка [4]

В ходе нашего исследования были проанализированы 4 матча (две полуфинальные и две финальные игры) по волейболу Кубка города Архангельска 2018-2019 годов.

Таблица 1 – Итоги выступления сборных женских команд  
Кубка города Архангельска 2018-2019 годов

Полуфиналы				Финалы			
Раунд	Команда	Результат	Команда	Раунд	Команда	Результат	Команда
1/2	САФУ	1:3	Олимпика	Матч за 3-е место	СГМУ	4:1	САФУ
1/2	СГМУ	2:3	ТЭЧ-Сервис	Финал	ТЭЧ-Сервис	0:2	Олимпика

При регистрации статистических показателей матчей использовалась методика В.Я. Бунина [3], позволяющая дать оценку результативности и эффективности параметрам технико-тактических действий игроков при выполнении силовых и планирующих подач (таблица 2).

Таблица 2 – События, регистрируемые при оценке эффективности подачи, обозначение их количества и значения коэффициентов «полезности»

Действие	Результат выполнения действия	Обозначение количества результатов	Значение коэффициента «полезности»
Подача	Выигрыш мяча подачей	n1	1
	После приема подачи противник:		
	- возвращает мяч без атаки	n2	0,650
	- выполняет вторую передачу снизу	n3	0,500
	- выполняет вторую передачу сверху вне площадки нападения	n4	0,450
	- выполняет вторую передачу сверху в пределах площадки нападения	n5	0,350
	Ошибка при подаче	n6	0

Показатели количества выполненных подач мужскими сборными командами на Олимпийских играх 2016 года представлены в таблице 3.

В таблице 4 приведены сводные показатели силовых и планирующих подач в исследуемых матчах в количественном и процентном отношении.

Анализируя данные этих таблиц, нужно отметить, что во всех исследуемых матчах силовые подачи являлись наиболее часто используемыми игроками. Количество силовых подач в играх на 95,97 % превышает количество планирующих подач.

Таблица 3 – Количественные показатели силовых и планирующих подач на Олимпийских играх по волейболу 2016 года среди мужских команд

Команды	Виды подач	«Эйс»	Без атаки	Снизу передача	Сверху вне площадки нападения	Сверху в пределах площадки нападения	Ошибки при подаче
САФУ (1)	Силовая	2	1	3	8	29	15
	Планирующая	1	0	0	1	0	0
Олимпиака (3)	Силовая	3	1	10	13	35	8
	Планирующая	3	0	3	0	0	1
ТЭЧ-Сервис (3)	Силовая	8	0	2	10	65	15
	Планирующая	2	0	0	0	0	1
СГМУ (2)	Силовая	4	1	9	12	66	18
	Планирующая	0	0	1	0	0	1
САФУ (1)	Силовая	5	6	9	16	50	9
	Планирующая	2	0	0	0	0	1
СГМУ (4)	Силовая	5	9	5	13	49	20
	Планирующая	3	0	0	0	0	2
ТЭЧ-Сервис (0)	Силовая	2	0	4	8	32	16
	Планирующая	0	0	2	1	0	0
Олимпиака (2)	Силовая	8	2	5	10	36	10
	Планирующая	1	0	0	0	0	2

Таблица 4 – Сводные показатели силовых и планирующих подач в исследуемых матчах

Вид подачи	Количество подач	%
Силовая	667	95,97
Планирующая	28	4,03
Всего	695	100

Таким образом, на основании полученных результатов исследования можно сделать вывод, что в современном волейболе у женщин наиболее предпочтительным способом подачи мяча является силовая подача и чаще всего она выполняется в прыжке.

В рамках решения одной из задач исследования была проанализирована также эффективность выполнения силовых и планирующих подач игроков команд девушек Кубка города Архангельска 2018-2019 годов. Результаты проведенного анализа отображены в таблице 5.

Таблица 5 – Показатели эффективности силовых и планирующих подач игроков команд девушек Кубка города Архангельска 2018-2019 годов.

Команды	Вид подачи	Всего	Эффективность
САФУ (1)	Силовая	58	0,309
	Планирующая	2	0,725
Олимпика (3)	Силовая	70	0,382
	Планирующая	7	0,643
ТЭЧ-Сервис (3)	Силовая	100	0,363
	Планирующая	3	0,667
СГМУ (2)	Силовая	110	0,342
	Планирующая	2	0,250
САФУ (1)	Силовая	95	0,401
	Планирующая	3	0,667
СГМУ (4)	Силовая	101	0,360
	Планирующая	5	0,600
ТЭЧ-Сервис (0)	Силовая	62	0,303
	Планирующая	3	0,483
Олимпика (2)	Силовая	71	0,407
	Планирующая	3	0,333

Анализ эффективности планирующих и силовых подач у команд победителей матча и проигравших выявил следующее: средняя эффективность силовых подач команд победителей матча составила  $((0,382+0,363+0,342+0,407))/4=0,374$  **0,374**, проигравших  $((0,309+0,342+0,401+0,303))/4=0,339$  **0,339**; средняя эффективность плани-

рующих подач команд победителей матча составила  $((0,643+0,667+0,600+0,333)/4=0,561)$  **0,561**, проигравших  $((0,725+0,250+0,667+0,483)/4=0,531)$  **0,531**. По соотношению показателей эффективности можно сделать промежуточный вывод о том, что качество планирующих и силовых подач игроками является важным фактором, способствующим достижению победы командой в матче. В то же время анализ показателей таблицы 5 позволил установить преимущество силовой подачи над планирующей для достижения успеха в матче. Можно сделать вывод, что применение командами силовых подач являлось одним из факторов, способствующих победе в матче. Также анализ таблицы 5 выявил, что в большинстве исследуемых матчей в (75 %) побеждали команды, которые использовали преимущественно силовые подачи. Также следует отметить, что количество планирующих подач было значительно меньше по сравнению с силовыми подачами во всех матчах. [5]

В таблице 6 отражены сводные показатели эффективности силовых и планирующих подач во всех исследуемых матчах.

Таблица 6 – Сводные показатели эффективности силовых и планирующих подач в исследуемых матчах

Вид подачи	Количество подач	Эффективность
Силовая	667	0,358
Планирующая	28	0,546
Всего	695	0,452

Анализ данных таблицы 6 выявил, что количество силовых подач в анализируемых матчах превышает планирующие подачи, но их эффективность меньше, чем у планирующих подач. Эффективность силовых подач составила 0,358, планирующих – 0,546. Общая эффективность выполнения подач на Кубке города Архангельска среди команд девушек характеризуется показателем 0,358. Таким образом, можно сделать вывод, что на названном турнире показатели эффективности подачи были на среднем уровне. Это можно объяснить как возросшим уровнем технико-тактической подготовленности принимающих игроков, так и большим количеством ошибок при подаче, особенно – при

выполнении силовой подачи в прыжке. На заключительном этапе исследования была предпринята попытка проанализировать распределение призовых мест в зависимости от эффективности силовых и планирующих подач. В таблице 7 показано распределение призовых мест и эффективность силовых и планирующих подач этих команд.

Таблица 7 – Распределение призовых мест и эффективность силовых и планирующих подач команд – участниц Кубка города Архангельска 2018-2019 годов

Место	Команда	Количество силовых подач	Показатели эффективности силовых подач	Количество планирующих подач	Показатели эффективности планирующих подач
I	Олимпиака	141	0,395	10	0,550
II	ТЭЧ-Сервис	162	0,340	6	0,575
III	СГМУ	211	0,351	7	0,500
IV	САФУ	153	0,366	5	0,690

Показатели таблицы 7 не позволили выявить установленную выше зависимость того, что команда, использующая преимущественно силовые подачи, чаще побеждает и, соответственно, может занять высокие места. Первое место в приведённом турнире заняла команда «Олимпиака», показатель количества силовых подач и их эффективность у данной сборной выше, чем у команды, занявшей 2-е место, но такая же закономерность не выявлена в матчах за 3-е и 4-е места. У сборных «ТЭЧ-Сервиса» и «СГМУ» количество и эффективность силовых подач меньше, чем у сборной «САФУ», занявшей всего лишь 4-е место. В то же время в исследуемых матчах также не выявлена зависимость призовых мест, занятых командами, от эффективности выполнения ими планирующих подач. Было установлено, что самый высокий показатель эффективности планирующих подач у сборной «САФУ», хотя результат команды по итогам Кубка города Архангельска по волейболу не самый лучший (4-е место).

Исходя из полученных результатов исследования, следует сделать следующий вывод: количество силовых и планирующих подач не влияет на итоговый результат турнира.

#### **Список литературы:**

1. Фетисова С.Л. Биомеханическое исследование подач в волейболе и методика их совершенствования. — Л., 1974.
2. Правильная подача в волейболе [Режим доступа: [http://www.dinamo-vgu.ru/sport/pravilnaya\\_podacha\\_myacha\\_v\\_volleyballe/](http://www.dinamo-vgu.ru/sport/pravilnaya_podacha_myacha_v_volleyballe/)]. Дата обращения: 20.11.2019
3. Бунин, В. Я. Теоретико-методические основы обеспечения соревновательной деятельности в волейболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Я. Бунин. — Д., 1981.
4. подача силовая [Режим доступа: <http://alvin-almazov.ru/volleyball-rus/podacha-silovaya/>]. Дата обращения: 23.11.2019
5. Ахмеров, Э. К. Сравнительные количественные показатели и эффективность разных способов подач высококвалифицированных волейболистов / Э. К. Ахмеров, В. А. Мойсевич, А. О. Шамрович // Ученые записки. — 2004. — Вып. 8. — С. 194–202.

#### **List of literature:**

1. Fetisova S. L. Biomechanical study of serves in volleyball and methods of their improvement — - L., 1974.
2. Correct serve in volleyball [Access mode: [http://www.dinamo-vgu.ru/sport/pravilnaya\\_podacha\\_myacha\\_v\\_volleyballe/](http://www.dinamo-vgu.ru/sport/pravilnaya_podacha_myacha_v_volleyballe/)]. Accessed: 20.11.2019
3. Bunin, V. Ya. Theoretical and methodological foundations of ensuring competitive activity in volleyball: abstract. dis. ... Candidate of Pedagogical Sciences / V. Ya. Bunin. - D., 1981.
4. Power feed [Access mode: <http://alvin-almazov.ru/volleyball-rus/podacha-silovaya/>]. Accessed: 23.11.2019
5. Akhmerov, E. K. Comparative quantitative indicators and the effectiveness of different methods of serving highly qualified volleyball players / E. K. Akhmerov, V. A. Moisevich, A. O. Shamrovich // Scientific notes. - 2004. - Issue 8. - pp. 194-202.

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ АНТИДОПИНГОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ

Хритов И. Н., Ващук О. В.

Санкт-Петербургский государственный университет,  
Санкт-Петербург

**Аннотация:** В статье представлен анализ деятельности российской национальной антидопинговой организации «РУСАДА». Автор опирается на исследование, которое выявило крайне низкий уровень осведомлённости респондентов о деятельности данной организации. Целью данного исследования является обоснование необходимости совершенствования антидопингового образования в России, а также обозначение перспектив, в которых должны реализовываться образовательные программы по профилактике употребления допинга. Результатом исследования является вывод о том, что необходимо осуществлять антидопинговую образовательную деятельность доступную для большинства населения и в первую очередь для молодёжи. Выявлена эффективность реализации антидопинговых образовательных программ в сети Интернет благодаря использованию современных мультимедийных технологий. Данный подход способствует активному вовлечению людей в образовательные процессы, так как создаёт комфортную среду для получения информации.

**Ключевые слова:** допинг, молодёжь, Интернет, антидопинговое образование.

## MODERN PROBLEMS OF ANTI-DOPING EDUCATION IN RUSSIA

Khritov I. N., Vashchuk O. V.

St. Petersburg State University, St. Petersburg

**Abstract:** The article presents an analysis of the activities of the Russian national anti-doping organization "RUSADA". The author relies on a study that revealed an extremely low level of awareness of the respondents about the activities of this organization. The purpose of this study is to

substantiate the need to improve anti-doping education in Russia, as well as to outline the prospects in which educational programs for the prevention of doping use should be implemented. The result of the study is the conclusion that it is necessary to carry out anti-doping educational activities accessible to the majority of the population and, first of all, to young people. The effectiveness of the implementation of anti-doping educational programs on the Internet through the use of modern multimedia technologies has been clarified. This approach contributes to the active involvement of people in educational processes, as it creates a comfortable environment for receiving information.

**Keywords:** doping, youth, Internet, anti-doping education.

### **Введение**

На фоне активной коммерциализации спорта в 20 веке и его превращения в инструмент политической борьбы перед всем мировым спортивным сообществом встала проблема использования допинга. Безусловно сегодня эта проблема является одной из главных в спортивном движении. Важно отметить, что на современном этапе она касается не только профессиональных спортсменов, но и также людей, особенно среди молодого поколения, которые не принимают участия в крупных спортивных состязаниях. Данный факт можно объяснить наличием типичных стереотипов в представлениях людей в отношении допинга, а также тем, что на сегодняшний день многие запрещённые фармакологические препараты являются доступными. В сложившейся ситуации антидопинговое образование занимает одно из ключевых положений в профилактике употребления допинга. Помимо информирования и предостережения спортсменов реализуемые образовательные программы призваны формировать определённые ценностные ориентации, способствующие соблюдению норм спортивной этики. Предназначенные для различных слоёв населения, в первую очередь они должны быть нацелены на школьников и студентов, ведь именно молодёжь в ближайшем будущем будет определять менталитет [3]. Но, несмотря на проделанную работу, о которой постоянно сообщают российские и иностранные спортивные чиновники, проблема предотвращения допинга

остаётся крайне актуальной [3]. Антидопинговое образование нуждается в модернизации, а также в регулярной корректировке в соответствии с изменениями, которые вносятся в законодательство Российской Федерации.

#### **Цели и методы работы**

-Обосновать необходимость введения новых способов предотвращения использования допинга среди спортсменов.

-Обозначить новые направления в реализации образовательных программ в рамках совершенствования системы антидопингового образования в Российской Федерации.

Исследование выполнено на основе теоретического анализа и обобщения результатов научных исследований с использованием методов систематизации и логической индукции.

#### **Основная часть**

Необходимо начать с того, что в январе 2008 года по инициативе Федерального агентства по физической культуре и спорту была создана Независимая Национальная антидопинговая организация «РУСАДА», одной из направлений деятельности которой является информирование общественности и спортивного сообщества о ключевых положениях антидопинговых правил, формирование негативного общественного мнения к допингу, а также внедрение и реализация образовательных программ, эффективно предотвращающих использование допинга в спорте [5]. Для оценки эффективности работы данной организации обратимся к исследованию Ю. В. Окунькова, Э. А. Зюрина и И. В. Загорского (2019), в ходе которого был проведён онлайн-опрос (400 чел.) [4]. Касательно организации «РУСАДА» исследование показало, что большинство респондентов (63%) не осведомлены о деятельности данного агентства. Более трети опрошенных (33%) заявили о том, что слышали о деятельности «РУСАДА», но целенаправленно не следят за его работой и только 4% знают, что делает агентство, и следят за этой информацией [4]. На основе данного исследования можно сделать вывод о том, что ведущей российской национальной антидопинговой организации «РУСАДА» нужно оптимизировать работу в отношении информирования общественности и спортивного сообщества о деятельности своей организации. Также следует отме-

тить тот факт, что в данном опросе для респондентов основным источником информации о допинге и мероприятиях противодействия ему являются материалы из сети «Интернет» и телевидения (25%), 14% опрошенных используют материалы Министерства спорта Российской Федерации и «РУСАДА», 61% учащихся не интересуются информацией о борьбе с допингом [4]. Учитывая широкую распространённость использования сети Интернет среди представителей молодого поколения, реализация антидопинговых образовательных программ в режиме онлайн является эффективным методом в информировании населения и профилактике использования допинга. Чтобы обосновать данный тезис, достаточно рассмотреть сайт «РУСАДА», который дал возможность пройти антидопинговый онлайн-курс всем заинтересованным лицам. Показателем результативности данного способа является тот факт, что данный курс прошло уже более 80000 человек. Однако, стоит отметить, что сайт Национальной антидопинговой организации «РУСАДА» – хороший и информативный, но ориентирован в первую очередь на специалистов [6]. При этом практически нет ни одного сайта по борьбе с допингом, рассчитанного на людей различного уровня образования [1]. Исходя из тезиса об эффективности реализации образовательных программ в режиме онлайн, мы обращаем внимание также на то, что необходимо использовать современные мультимедийные технологии, так как они реализуют новые принципы представления информации, позволяющие человеку максимально комфортно её воспринимать [2]. Интерактивность и аудиовизуальный формат антидопинговых программ способствует более активному вовлечению людей в образовательный процесс.

### **Выводы**

Таким образом, на основе данного исследования можно сделать вывод, что осуществление антидопинговой образовательной деятельности в России не до конца развито и нуждается в корректировке своей деятельности. Теоретический анализ литературы показывает, что проблема рассматривалась достаточно широко. В то же время в результате изучения был получен материал, анализ которого позволил заключить, что основные антидопинговые

образовательные программы должны реализовываться для лиц всех возрастных групп и с различным уровнем образования, однако, необходимо делать акцент на осуществление образовательной деятельности среди молодёжи. Исследования также показали, что перспективным направлением антидопингового образования является использование современных мультимедийных технологий в образовательном процессе.

#### **Список литературы:**

1. Бадрак К. А. Проблема антидопингового образования в молодёжной среде [Текст] // Вестник спортивной науки. – 2010. – №1. – С. 55-57.

2. Муромцева А. В. Особенности восприятия информации человеком в современном мультимедийном пространстве [Текст] // Вестник РГГУ. Серия Экономика. Управление. Право. – 2015. – №1 – С. 66-74.

3. Бадрак К. А. Направления деятельности в системе предотвращения допинга в спорте [Текст] / К. А. Бадрак, О. М. Шелков // Адаптивная физическая культура. – 2010. – №3. – С. 51-53.

4. Окуньков Ю. В. Изучение отношения к допингу учащихся образовательных организаций общего и высшего образования, систематически занимающихся физической культурой и спортом [Текст] / Ю. В. Окуньков, Зюрин Э. А., Загорский И. В. // Вестник спортивной науки. – 2019. – №6. – С. 72-74.

5. РУСАДА | За честный спорт [Электронный ресурс]. URL: [https://rusada.ruhttps://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fru](https://rusada.ruhttps://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fru(дата обращения 08.11.2020))(дата обращения 08.11.2020)

6. НАРКОТИКИ.РУ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.narkotiki.ru/> (дата обращения 08.11.2020)

#### **List of references:**

1. Badrak K. A. The problem of anti-doping education in the youth environment [Text] // Vestnik of sports science. - 2010. - No. 1. - S. 55-57.

2. Muromtseva A. V. Peculiarities of human perception of information in the modern multimedia space [Text] // Vestnik RGGU. Series Economics. Control. Right. - 2015. - No. 1 - P. 66-74.

3. Badrak K. A. Directions of activity in the system of doping prevention in sport [Text] / K. A. Badrak, O. M. Shelkov // Adaptive physical culture. - 2010. - No. 3. - S. 51-53.

4. Okunkov Yu. V. Studying the attitude to doping of students of educational institutions of general and higher education, systematically engaged in physical culture and sports [Text] / Yu. V. Okunkov, Zyurin EA, Zagorskiy IV // Vestnik of sports science. - 2019. - No. 6. - S. 72-74.

5. RUSADA | For honest sport [Electronic resource]. URL: <https://rusada.ru> (date of treatment 11/08/2020)

6. NARKOTIKI.RU [Electronic resource]. URL: <http://www.narkotiki.ru/> (date of treatment 11/08/2020)



**4. ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
И СПОРТОМ. МОДЕРНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО  
ПРОЦЕССА**



## **РЕАЛИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖЬЮ НА ТЕРРИТОРИИ АРКТИЧЕСКОГО РЕГИОНА**

**Белецкая Е.В., Каркавцева И.А.  
Северный (Арктический) федеральный университет имени  
М.В. Ломоносова, Архангельск**

**Аннотация:** В представленной статье рассмотрены основные аспекты развития студенческого спорта и волонтерского движения как одна из наиболее эффективных форм физкультурно-воспитательной работы с молодежью в Северном (Арктическом) федеральном университете имени М.В. Ломоносова. Основная направленность работы связана с получением основных теоретических и практических знаний, умений и навыков в повседневной жизнедеятельности, развивающих отношение к физическому и эмоционально-волевому здоровью.

**Ключевые слова:** студенческая молодежь, физическая культура, спорт, волонтерское движение, самореализация, образовательная среда, соревнования, физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

## **IMPLEMENTATION OF PHYSICAL CULTURE AND EDUCATIONAL WORK WITH STUDENTS IN THE ARCTIC REGION**

**Beletskaya E.V., Karkavtseva I.A.  
Northern (Arctic) Federal University named after  
M.V. Lomonosov, Arkhangelsk**

**Abstract:** The article deals with the main aspects of the development of student sports and the volunteer movement as one of the most effective forms of physical culture and educational work with young people at the Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov. The main focus of the work is related to obtaining basic theoretical and practical knowledge, skills and abilities in everyday life, developing an attitude to physical and emotional-volitional health.

**Keywords:** student youth, physical culture, sports, volunteer movement, self-realization, educational environment, competitions, sports and fitness complex "Ready for work and defense".

В настоящее время крайне актуален вопрос по изучению структуры управления организацией физкультурно-воспитательной работы со студенческой молодежью в период обучения в вузе на территории Арктического региона.

**Целью** работы является изучение совместного подхода в работе физкультурно-спортивного центра «Арктика» и волонтерского движения в образовательной среде.

Основными **задачами** волонтерского и физкультурно-спортивного центра «Арктика» в университете являются:

- пропаганда и популяризация физической культуры и спорта среди студентов;
- организация работы по совершенствованию спортивного мастерства студентов и формирование сборных команд на соревнованиях;
- создание условий для участия сборных команд в межвузовских, всероссийских и международных соревнованиях;
- разработка и проведение информационно-рекламных и иных пропагандистских мероприятий в вузе;
- организация и проведение спортивно-массовых мероприятий во внеучебное время, проведение соревнований;
- организация и работа в секциях по видам спорта;

**Результаты исследования и их обсуждение.** В соответствии с возложенными задачами центры выполняют следующие функции: разработка проектов нормативных правовых актов по вопросам физической культуры и спорта; анализа и оценки состояния физической культуры и спорта; организация проведение соревнований в университете; подготовка спортивного резерва и сборных команд; подготовка документов на присвоение спортивных званий и наград студентам в орган исполнительной власти Архангельской области, отвечающий за развитие физической культуры и спорта; внесение в органы исполнительной и законодательной власти Архангельской области, органы местного самоуправления предложения по вопро-

сам развития физической культуры и спорта, социальной защиты спортсменов университета; осуществление разработки информационных материалов по вопросам физической культуры и спорта в университете; осуществление организации спортивных праздников, спортивных соревнований, спортивных массовых мероприятий для студентов, сотрудников университета, других категорий граждан и предприятий с целью пропаганды физической культуры, спорта, здорового образа жизни; взаимодействие с другими структурными подразделениями университета по вопросам добровольческой деятельности.

Студенческий спорт – это составная часть спорта, культивируемая в высших учебных заведениях, интегрирующая массовый спорт и спорт высших достижений [5, 6]. Во многих вузах, в том числе, и в Северном (Арктическом) федеральном университете имени М.В. Ломоносова функционируют спортивные секции по различным видам спорта.

Финансовые возможности, региональные и природно-климатические компоненты Арктического региона не всегда позволяют вузу внедрить большинство видов спорта на уровне специализированных спортивных секций. И все же учитывая интерес и потребности студенческой молодежи вуз изыскивает возможности для создания и функционирования различных патриотических и творческих центров [1, 2]. На сегодняшний день при университете существует не менее 15-17 направлений спортивных секций и клубов, где студенты занимаются игровыми видами спорта, лыжными гонками, полиатлоном, многоборьем, триатлоном, легкой атлетикой, плаванием, гимнастикой, единоборствами, акробатикой, флорболом.

В Северном (Арктическом) федеральном университете имени М.В. Ломоносова среди обучающейся студенческой молодежи, организуется «Спартакиада», и проводится спортивным клубом «Арктика». В основном это традиционные соревнования среди сильнейших спортсменов учебных подразделений университета. Спортивные соревнования проходят по 17 видам программ среди юношей и по 12 видам программ среди девушек. Все соревнования проходят в период учебного года с середины сентября по май включительно. Программа «Спартакиады» постоянно расширяется, а по

итогах результатов «Спартакиады» в конце учебного года проводится определение сильнейших спортсменов университета для формирования сборных команд к участию во Всероссийской студенческой универсиаде.

После подведения итогов «Спартакиады» командам-победителям и командам-призерам в торжественной обстановке вручаются переходящие кубки и памятные дипломы.

Положение определяет порядок формирования сборных команд и наделения статусом спортивной сборной команды САФУ коллективов спортсменов и тренеров по различным видам спорта, права и обязанности членов сборных команд, а также регулирует вопросы обеспечения сборных команд.

Сборные команды формируются по различным видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта, и входящих в программу соревнований Российского студенческого спортивного союза, и Универсиад. Студенческие сборные команды участвуют в областных, всероссийских и международных соревнованиях, а также в спортивных и физкультурных-оздоровительных мероприятиях университета и города (рис. 1).

Студенческий спорт и волонтерское движение в университете являются неотъемлемыми составляющими процесса образователь-



Рисунок 1 – Студенческая «Спартакиада» по футболу в САФУ

ной деятельности при обучении в вузе. Волонтерская деятельность — это движение, которое становится все более значимым педагогическим ресурсом в социализации студенческой молодежи.

Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова не является исключением, в рамках вуза реализуется масштабная волонтерская деятельность, осуществляющая колоссальный воспитательный эффект и социализацию в обществе.

В настоящее время добровольческая деятельность является одним из ключевых направлений деятельности студентов. На сегодняшний день количественный показатель присоединившихся к волонтерскому движению из числа студентов вузов значительно выросло. Очевидно, что явление студенческого добровольчества обретает большую значимость и актуальность в общественной сфере жизни [3, 4].

Ежегодно волонтеры САФУ имеют возможность участвовать в более чем 100 мероприятиях различного уровня, в том числе и спортивной направленности, а также попрактиковать свои языковые знания в роли переводчика на мероприятиях международного уровня. Все желающие добровольцы - студенты и сотрудники, в том числе и «Серебряные» волонтеры, проходят обязательное обучение при волонтерском центре (рис. 2).



Рисунок 2 — Участие волонтеров САФУ в Универсиаде г. Казань

Благодаря Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года разработанная в соответствии с поручением Президента РФ много открыто спортивных сооружений и объектов [2].

В основном добровольцами выступают студенты, которые проходят обучение в вузе, которые сплачиваются в единую команду университета САФУ и участвуют во многих Всероссийских и Международных Универсиадах, Фестивалях, Чемпионатах по видам спорта, спортивных праздниках и проектах.

Студенческие спортивные соревнования – одна из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной работы [5].

С сентября 2017 года у студентов Северного (Арктического) федерального университета появилась уникальная возможность выполнить нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на спортивных площадках университета в Центре тестирования. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия (ГТО).

Спортивный клуб университета «Арктика» помогает организовать общеобразовательным организациям на местах, в том числе и выездные тестирования для выполнения норм ГТО. В качестве помощников в организации мероприятия, двигательного тестирования, судейства при выполнении тестов, выступают обучающиеся студенты вуза, а именно спортсмены факультета физической культуры, сотрудники кафедры физической культуры, а также волонтеры центра.

Существует также и материальная сторона преимуществ: согласно п. 11 Приказа Министерства Образования и Науки РФ № 1663 от 27.12.2016 «Об утверждении порядка назначения государственной академической стипендии» [2], при выполнении нормативов и требований золотого знака отличия ВФСК «ГТО» студенты могут зарабатывать дополнительные баллы для получения повышенной стипендии.

**Заключение.** Участие в спортивной и волонтерской деятельности во время обучения в вузе способствует реализации социальной и творческой активности, личностному росту, успешной адаптации в профессиональной деятельности, снижает недоброжелательность и агрессию, учит грамотно распределять свободное и учебное время. Результативность взаимодействия таких структур как спортивные клубы, творческие центры и волонтерское движение университета это – успешное внедрение и развитие инновационных подходов, методов и программ, направленных на удовлетворение потребностей личности в духовном, физическом, культурном и нравственном развитии студенческой молодежи. Совместная коллегиальная работа структурных подразделений в том числе спортивных кафедр университета способствуют успешной реализации спортивно-оздоровительных программ, пропаганде физической культуры и спорта, привлечение к здоровому образу жизни и спорту различных групп населения.

#### **Список литературы:**

1. Алмазова О.В. Профориентация в системе социального волонтерства / О.В. Алмазова, Н.С. Пряжников, С.М. Чурбанова // Национальный психологический журнал. 2017. №1 (25). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/proforientatsiya-v-sisteme-sotsialnogo-volonterstva> (дата обращения: 22.01.2020).
2. Кузьминчук А.А. Направления молодежного добровольчества: специфика и перспективы развития / А.А. Кузьминчук, М.В. Певная, Е.Р. Тимиршина // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. 2018. №2 (53). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/napravleniya-molodezhnogo-dobrovolchestva-spetsifika-i-perspektivy-razvitiya> (дата обращения: 23.01.2020).
3. Кушникович Н. Факторы волонтерства и благотворительности / Н. Кушникович, Д. Рибовски // ЭВД. 2012. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-volonterstva-i-blagotvoritelnosti> (дата обращения: 22.01.2020).
4. Леньков С.Л. Психологический потенциал студенческого волонтерства / С.Л. Леньков, Н.Е. Рубцова, Т.Б. Мацюк // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2018. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/>

psihologicheskii-potentsial-studencheskogo-volonterstva (дата обращения: 21.01.2020).

5. Губа В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. — М.: Советский спорт, 2016. — 208 с.

6. Корельская И.Е., Варенцова И.А. Личностно ориентированное обучение в физическом воспитании студентов// Теория и практика физической культуры. 2019. № 4. С. 27.

List of references:

1. Almazova OV Career guidance in the system of social volunteering / O.V. Almazov, N.S. Pryazhnikov, S.M. Churbanova // National psychological journal. 2017. No. 1 (25). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/proforientatsiya-v-sisteme-sotsialnogo-volonterstva> (date accessed: 01/22/2020)

2. Kuzminchuk A.A. Directions of youth volunteering: specificity and development prospects / A.A. Kuzminchuk, M.B. Singing, E.R. Timirshina // Bulletin of the Surgut State Pedagogical University. 2018. No. 2 (53). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/napravleniya-molodezhnogo-dobrovolchestva-spetsifika-i-perspektivy-razvitiya> (date accessed: 23.01.2020).

3. Kushnirovich N. Factors of volunteering and charity / N. Kushnirovich, D. Ribovski // EVD. 2012. No. 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-volonterstva-i-blagotvoritelnosti> (date accessed: 01/22/2020).

4. Lenkov S.L. Psychological potential of student volunteering / S.L. Lenkov, N.E. Rubtsova, T.B. Matsyuk // Bulletin of the Udmurt University. Series "Philosophy. Psychology. Pedagogy". 2018. No. 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskii-potentsial-studencheskogo-volonterstva> (date of access: 21.01).

5. Lip V.P. Scientific-practical and methodical bases of physical education of students / V.P. Guba, O.S. Morozov, V.V. Parfenenkov. - М.: Soviet sport, 2016. -- 208 p.

6. Korelskaya I.E., Varentsova I.A. Personally oriented teaching in physical education of students // Theory and practice of physical culture. 2019.No. 4.P. 27.

## **ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОГО СКАЛОЛАЗАНИЯ. УЛИЧНЫЙ СКАЛОДРОМ «СВЕТЛАНА», КАК ПРИСПОСОБЛЕННОЕ СПОРТИВНОЕ СООРУЖЕНИЕ.**

**Коваль Т.Е., Булавченко К.В., Жужакова Е.А.  
Санкт-Петербургский государственный университет,  
г. Санкт-Петербург, Россия**

**Аннотация:** Статья посвящена историческим аспектам спортивного скалолазания, в начальный период становления самостоятельного вида спорта, на примере истории популярного уличного Санкт-Петербургского скалодрома «Светлана». Раскрыты особенности подготовки скалолазов в историческом разрезе. Рассмотрены архитектурно-планировочные особенности скалодрома «Светлана», классифицированного как приспособленное спортивное сооружение для спортивного скалолазания.

**Ключевые слова:** История спортивного скалолазания, история уличных тренажеров для спортивного скалолазания, архитектурно-планировочные особенности уличных тренажеров, как приспособленных спортивных сооружений.

## **HISTORICAL ASPECTS OF SPORT CLIMBING. STREET CLIMBING WALL "SVETLANA", AS AN ADAPTED SPORTS FACILITY.**

**Koval T. E., Bulavcyenko K.V., Zhuzhakova E.A.  
Saint Petersburg state University, Saint Petersburg, Russia**

**Abstract:** Article is devoted to the historical aspects of sports climbing, in the initial period of formation of an independent sport, on the example of the history of the popular St. Petersburg climbing wall "Svetlana". The features of training rock climbers in the historical context are revealed. The architectural and planning features of the climbing wall "Svetlana", classified as an adapted sports facility for sports climbing, are considered.

**Keyword:** The history of sports climbing, the history of street simulators for sports climbing, architectural and planning features of street simulators as adapted sports facilities.

## **Введение.**

Спортивные сооружения, как элемент социально-культурной инфраструктуры, вносят крупнейший вклад в дальнейшее развитие архитектуры городов, в историческое наследие развития вида спорта, являются составным элементом при проведении и организации соревнований, включая ретро-турниры.

Спортивное скалолазание в 2017 году было включено МОК в олимпийскую программу летней олимпиады в Токио-2020 [1].

Все виды соревнований по спортивному скалолазанию в настоящий момент проходят на спортивных объектах в закрытых помещениях и соответствуют требованиям к специально построенным спортивным сооружениям, где специально построенные спортивные сооружения это сооружения, построенные по специально разработанному архитектурному проекту, согласно строительным нормам, на специально отведенном земельном участке.

История скалолазания начиналась на скалах, на естественном рельефе, а подготовка спортсменов проходила на объектах непригодных к организации научно-обоснованного тренировочного процесса.

**Цель данной статьи** раскрыть исторические аспекты использования приспособленных сооружений в качестве тренажёров по скалолазанию, максимально приближенных для решения задач по подготовке спортсменов-скалолазов (на примере истории популярного уличного Санкт-Петербургского скалодрома «Светлана»).

## **Методы исследования.**

Методами исследования были выбраны: анализ литературных источников, анализ протоколов спортивных турниров по скалолазанию низовых организаций 2018,2019,2020 годов, неструктурированный опрос, экспертный анализ специалистов.

Спортивное скалолазание как соревновательный альпинизм на скалах появился в СССР. Впервые соревнования по скалолазанию были проведены в СССР в конце 1940-х годов. В 1955 году был проведён первый Чемпионат СССР по скалолазанию. В 1966 году в ЕВСК были включены нормативы III, II и I разрядов по скалолазанию, а 1969 года — высшие разряды по скалолазанию — КМС и МС, что послужило мощным толчком к развитию спортивного скалолазания как самостоятельного вида спорта [2,5].

Первоначально тренировки и соревнования по скалолазанию проходили только на естественном рельефе. В процессе развития скалолазания возникла прямая необходимость в проведении учебно-тренировочных занятий на объектах, максимально приспособленных для решения задач связанных с повышением уровня лазания.

Одними из объектов, на которых готовилась сборная г. Ленинграда по скалолазанию были:

- нештукатуренные кирпичные стены здания «Же де Пом» на территории Петербургского государственного университета, которые включали каменные детали: цоколь, облицованный гранитом, сандрики и замки из резного известняка, а также кладку из красного крупномерного кирпича с зазубринами на торцах;
- стену цокольного этажа лабораторного корпуса научно-производственного объединения «Светлана», которая была облицована необработанными гранитными камнями.

В период становления нового вида спорта при проведении соревнований, включая чемпионаты СССР по скалолазанию, основное внимание было сосредоточено на классификации скальных маршрутов на естественном рельефе. Потребность в классификации искусственных объектов, на которых тренировались скалолазы, не возникало.

В 1968 году в Уральском политехническом институте был построен первый деревянный тренажер, имитирующий скальную стенку, который впоследствии стали регулярно использоваться для тренировок [5].

В ноябре 1987 года в Гренобле (Франция) в ледовом Олимпийском Дворце спорта состоялся неофициальный (показательный) чемпионат мира, который проходил в зале на искусственном рельефе. Специально построенная стена состояла из ярких разноцветных квадратов, практически не имея сходства со скальными маршрутами. Успешность проведения этого масштабного спортивного состязания послужила в дальнейшем активному развитию спортивных сооружений – скалодромов, к которым впоследствии стали предъявлять специальные требования; проводить их классификацию, как спортивных объектов; предъявлять требования по паспортизации спортивных объектов [4].

Использование специальных скалодромов в закрытых помещениях повлияло на снижение популярности уличных тренажеров, но полностью их не заменило.

Спортивное скалолазание продолжало стремительно развиваться, что привело к новым требованиям, связанным с конструктивными особенностями скалодромов; внедрение требований по проведению технической экспертизы при введении скалодромов в эксплуатацию; получение паспорта спортивного объекта.

В правила проведения соревнований по спортивному скалолазанию был также введён специальный пункт: «Соревновательная стена должна соответствовать требованиям принятого Правлением Федерации стандарта "Правила по проектированию и строительству скалодромов (скалолазных стендов)". Требования к открытым скалодромам устанавливаются сводом правил по проектированию и строительству СП 31-115-2008 "Открытые физкультурно-спортивные сооружения. Часть 4. Экстремальные виды спорта" [3].

Появление сертифицированных коммерческих скалодромов и новых спортивных современных сооружений по скалолазанию вынудило большую часть спортсменов-скалолазов, особенно низкой квалификации, оплачивать свои тренировочные занятия по спортивному скалолазанию.

В то же время многие альпинистские клубы и молодёжные клубы, где проводились занятия по скалолазанию, продолжали посещать некоммерческий уличный скалодром, расположенный на стене производственного объединения «Светлана».

Популярность посещения уличного скалодрома «Светлана» спортсменами-скалолазами, настойчивые обращения в Администрацию Выборгского района СПб с просьбой не запрещать проведение тренировочных занятий, позволили в дальнейшем беспрепятственно проводить массовые занятия и соревнования на уличном спортивном объекте.

Что же представляет в настоящее время скалодром «Светлана», негласно классифицированный скалолазами по архитектурно-планировочным особенностям? По своим характеристикам уличный спортивный объект скалодром «Светлана» может быть отнесён по архитектурно-планировочным особенностям к приспособленному

спортивному сооружению на открытом воздухе. Т.к. приспособленным спортивным сооружением называется сооружение, построенное при несоблюдении строительных норм по спортивным сооружениям, и которое переоборудовано под спортивное сооружение[4].

Уличный скалодром «Светлана» расположен в черте города Санкт-Петербург по адресу: проспект Мориса Тореза д.64, на внешней стороне стены цокольного этажа Лабораторного корпуса ПАО «Светлана».

Скалодром представляет собой внешнюю стену цоколя здания, облицованного гранитным необработанным камнем, суммарной длиной более 100 метров и высотой от 2,5метров до 4,2 метров. К цокольному этажу Лабораторного корпуса примыкает кирпичное здание, нижняя часть которого, длиной более 100метров, также используется для тренировок.

Исторически проведение спортивных занятий на уличном скалодроме «Светлана», в целях подготовки спортсменов к соревнованиям, осуществлялось на стене круглогодично, и включалось в планы тренировок почти всеми ведущими скалолазами 70-х, 80-х, 90-х годов двадцатого столетия.

Повышенный интерес к истории возникновения скалодрома «Светлана»; внимание к специфике места его расположения; попытка классификации скалодрома, как спортивного объекта; анализ причин его популярности с момента возникновения и до настоящего времени, сформировались к концу 2019 года в связи с принятием решения городскими властями и администрацией города Санкт-Петербурга о проведении перепланировки участка, где находится скалодром, с последующей элитной застройкой.

Мотивация сохранить объект, официально внести в исторические документы особенности становления скалолазания в Ленинграде и в СССР, побудило группу скалолазов собрать исторический материал по месту расположения легендарного скалодрома, архитектурным особенностям Центрального здания лабораторного корпуса ПАО «Светлана», которые стали «знаковыми» для целой плеяды скалолазов.

Вот несколько полученных исторических фактов.

1. В 1830-х годах, в окрестностях Лесного института (нынешней Лесотехнической академии), которая превращалась в дачную местность, место, поросшее сосновым лесом, стали именовать «Сосновкой». Среди жителей центральных районов Петербурга «Сосновка» имела репутацию дикой окраины, удобной для проведения дуэлей. В феврале 1840 года в Сосновке на месте современного перекрёстка проспекта Мориса Тореза и Светлановского проспекта состоялась дуэль М. Ю. Лермонтова с Эрнестом де Барантом, сыном французского посла.

2. Приспособленное спортивное сооружение скалодром «Светлана» расположен на стене Лабораторного корпуса ПАО «Светлана», современного российского холдинга, занимающегося разработкой и выпуском мощных электровакуумных приборов и изделий микроэлектроники. «СВЕТЛАНА» это аббревиатура «СВЕТовые ЛАмпы Накаливания».

3. Первоначально крышу Центрального здания венчала огромная стилизованная буква «С». В 1976 году светящуюся букву «С» сняли, а на стене здания появилась фигура летящей женщины. Бронзовая скульптура на Центральном корпусе здания носит название «Полет Электроники». Скульптор В. Козенюк. «Полет Электроники» - образ, символизирующий современную науку. Электроника изображена в виде летящей молодой женщины, воплощая ощущение длительного, вечного движения. Декоративные элементы, обрамляющие фигуру сверху и снизу, ассоциируются с импульсными всплесками на экранах лучевых осциллографов.

4. Историческая популярность скалодрома «Светлана» связана с достаточно близким расположением НПО «Светлана» к спортивному корпусу Ленинградского Политехнического института. (А ведь именно там тренировались сильнейшие спортсмены-скалолазы периода развитого социализма). Более того, для выполнения отделочных работ цоколя были выбраны гранитные камни, сохранявшие естественные формы. Крепление облицовочных камней было достаточно удобное и прочное, и их можно было использовать для лазания в любое время года (в отличие от стен Петропавловской крепости с булыжниками в стене).

5. Классификация маршрутов. Экспертной оценкой, проведённой опытными скалолазами, количество маршрутов в настоящее

время варьируется от 10 до 40 с категорией сложности от «5А» до «6С».

6. В настоящее время в течение года посещаемость уличного скалодрома «Светлана» варьируется от 100 до 500 человек.

7. За период 2019, 2020 годов на уличном скалодроме были проведены три спортивных турнира и два фестиваля (один ретро-фестиваль в декабре 2019 года).

В течение 2019 и 2020 года среди спортсменов-скалолазов, занимающихся на скалодроме «Светлана» был проведён неструктурированный опрос, с целью получить ответы на следующие вопросы.

- Как вы оцениваете пользу от занятий на свежем воздухе?
- Занятия на уличном скалодроме позволяют совместить аэробные и силовые нагрузки?
- Помогают ли занятия на скалодроме повысить иммунитет и сопротивляемость организма к различным заболеваниям?
- Каков уровень и вариативность маршрутов?
- Оцените по шкале из пяти баллов уровень безопасности занятий на скалодроме «Светлана».

В опросе приняли участие более 50 человек.

#### **Результаты исследования.**

В процессе работы были получены и обобщены исторические данные, связанные с историческими фактами развития скалолазания Ленинграде и Санкт-Петербурге, а также фактами использования внешних, облицованных кирпичом или гранитным камнем, учебных и производственных учреждений в целях подготовки спортсменов-скалолазов.

Результаты проведенного анкетирования спортсменов при проведении тренировочных занятий на спортивном объекте внешней стены, облицованной гранитным камнем ПАО «Светлана» (уличный скалодром «Светлана») показали следующее.

100 % респондентов отметили пользу от занятий на свежем воздухе. Все респонденты согласились с тем, что занятия на уличном скалодроме позволяют совместить аэробные и силовые нагрузки. Также было установлено, что тренировки по скалолазанию на открытом воздухе на объекте, приспособленном для лазания, явились эффективным видом тренировок, позволяющим быстро избавиться

от лишнего веса, поддержать отличную спортивную форму. Респонденты подтвердили, что уличный скалодром «Светлана» помогает занимающимся повысить иммунитет и сопротивляемость организма к различным заболеваниям, выработать устойчивость к стрессам и избавиться от депрессии. В анкетах было зафиксировано, что после каждого занятия спортсмены получали заряд бодрости и позитивного настроения.

Респонденты, имеющие квалификацию выше II спортивного разряда по альпинизму, отметили высокую вариативность маршрутов уличного скалодрома «Светлана» и максимальную приближенность их к маршрутам на естественном рельефе. А это позволяет спортсменам высокой квалификации успешно тренироваться, находясь в городской среде.

При оценке скалодрома, как исторического спортивного объекта, с точки зрения уровня безопасности при организации и проведении занятий, 98% участников опроса поставили оценку «отлично».

#### **Выводы.**

Проведенный исторический анализ литературных источников по спортивному скалолазанию и результаты неструктурированного опроса позволили раскрыть исторические аспекты использования приспособленных сооружений для скалолазания, на примере уличного Санкт-Петербургского скалодрома «Светлана», в качестве тренажёров, максимально приближенных для решения задач по подготовке спортсменов-скалолазов, а также оценить эффективность их использования.

#### **Список литературы.**

1. Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская. Спортивное скалолазание: от соревнований по элементарному лазанию по скалам до олимпийских игр// Теория и практика физической культуры и спорта. 2016 - №1. – С. 61-62.
2. А.Е Пиратинский Подготовка скалолаза. М., 1987, 236 с
3. Система нормативных документов в строительстве. Свод правил по проектированию и строительству. Открытые физкультурно-спортивные сооружения. СА 31-115-2008. Часть 4. Экстремальные виды спорта. М.,2010.

4. Электронный ресурс <https://www.citywalls.ru/house9668.html>
5. Электронный ресурс <http://c-f-r.ru/press/history/history87-90/>

### **List of references**

1. Т. Е. Ковал, Л. В. Yarchikovskaya. Sports climbing: from elementary rock climbing competitions to the Olympic Games// Theory and practice of physical culture and sports. 2016-No. 1. pp. 61-62.
2. А. Е. Piratinsky Training of a rock climber. М., 1987, 236 p.
3. The system of regulatory documents in construction. A set of rules for design and construction. Outdoor sports facilities. CA 31-115-2008. Part 4. Extreme sports. Moscow, 2010.
4. Electronic resource <https://www.citywalls.ru/house9668.html>  
Electronic resource <http://c-f-r.ru/press/history/history87-90/>

## **НЕУДАЧНЫЕ ЗАЯВКИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА НА ПРОВЕДЕНИЕ КРУПНЫХ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ**

**Сидоренко А.С.**

**Санкт-Петербургский государственный университет  
аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург**

**Аннотация:** Санкт-Петербург, северная столица России, город который по праву считается родиной российского спорта и который в XX и начале XXI веков воспитал большое количество олимпийских чемпионов и спортсменов самого высокого класса, до сих пор так и не стал олимпийской столицей. В советское время Ленинград был в тени Москвы и не мог самостоятельно рассчитывать на проведение крупных международных соревнований. В постсоветское время, несмотря на проведение Игр Доброй воли, чемпионатов мира по хоккею и гандболу, попытки провести в Санкт-Петербурге Олимпийские игры наталкивались на проблемы с финансированием и бюрократические проволочки. В статье идет речь о неудачных заявках города на Неве принять у себя Олимпийские игры и футбольные чемпионаты.

**Ключевые слова:** Санкт-Петербург, Олимпийские игры, чемпионаты мира, неудачные заявки

## **ST. PETERSBURG'S UNSUCCESSFUL BID TO HOST MAJOR INTERNATIONAL COMPETITIONS**

**Sidorenko A.S.**

**Saint Petersburg State University of Aerospace Instrumentation,  
Saint Petersburg**

**Abstract:** St. Petersburg, the Northern capital of Russia, a city that is considered to be the birthplace of Russian sports and which in the XX and early XXI century brought up a large number of Olympic champions and high-class athletes, still has not become the Olympic capital. In Soviet times, Leningrad was in the shadow of Moscow and could not independently host major international competitions. In the

post-Soviet period, despite the holding of the Goodwill Games, world championships in hockey and handball, attempts to hold the Olympic games in St. Petersburg encountered problems with funding and bureaucratic delays. This article is about the unsuccessful bids of the city on the Neva river to host the Olympic games and football Championships.

**Keywords:** St.-Petersburg, the Olympic games, world championships, unsuccessful bids

Санкт-Петербург в конце в XIX и начале XX веков – родина практически всего российского спорта. Именно здесь зародились отечественные лёгкая и тяжелая атлетика, плавание, прыжки на лыжах с трамплина, конькобежный спорт, фигурное катание. Спортивный Петербург имел важное значение в Европе и в мире, он был одним из центров мирового конькобежного спорта и фигурного катания, принимал крупные европейские соревнования по академической гребле, борьбе и велосипедному спорту. Сразу две организации «Санкт-Петербургское общество любителей бега на коньках» и «Санкт-Петербургский кружок любителей спорта» стояли у истоков создания в 1892 году Международного союза конькобежцев. А в 1896 году в городе прошел первый чемпионат мира по фигурному катанию.

Исторически так сложилось, что с переименованием города сначала в Петроград, а затем в Ленинград, статус города как крупного спортивного центра заметно понизился. I мировая война помешала проведению в городе III Всероссийской Олимпиады, а после Октябрьской революции и в дальнейшем, в течение всего периода существования СССР, все основные спортивные события страны происходили в Москве и иногда в столицах союзных республик, а Ленинград, несмотря на свои богатые спортивные традиции и целую плеяду выдающихся тренеров и спортсменов самого высокого класса, незаслуженно находился на втором плане.

Международная изоляция СССР в первой половине 20 века, тяжёлые последствия 2 мировой войны, жесткое противостояние Советского Союза со странами капиталистического лагеря, закрытость страны, развал СССР и сложная экономическая и политическая ситуация 90-х препятствовали организации в нашей

стране международных спортивных соревнований высшего уровня. Единственным значимым спортивным событием мирового масштаба в нашей стране в XX веке стали Олимпийские игры 1980 года в Москве, да и то в них не принимали участие ведущие спортсмены большинства стран Запада, бойкотирующие Игры. Ленинград тогда получил 7 матчей олимпийского футбольного турнира, а планируемую ранее в городе олимпийскую парусную регату в итоге перенесли в Таллин [1,2].

Мало кому известно, но СССР, а затем и Российская Федерация несколько раз подавали заявки на проведение Олимпийских игр и футбольных чемпионатов, но по разным причинам право на их проведение нашей стране предоставлено так и не было. И больше всего в этом плане не повезло Ленинграду-Санкт-Петербургу.

**Чемпионат мира по футболу 1990 года.** В 1990 году у ленинградцев был исторический шанс воочию увидеть у себя лучших футболистов мира на главном футбольном турнире планеты. Успех Олимпийских игр подтолкнул руководство страны к организации в СССР чемпионата мира по футболу. К его проведению Советский Союз шел постепенно. В 1984-м в нашей стране состоялся юношеский чемпионат Европы - матчи проходили в Москве, Ленинграде, Минске и Киеве. А в 1985-м СССР принял молодежный чемпионат мира, один из полуфиналов которого прошел в Ленинграде.

Заявки на право проведения чемпионата, кроме СССР, подали Англия, Греция и Италия. Но перед голосованием, которое состоялось в мае 1984-го на конгрессе ФИФА в Цюрихе, англичане сами сняли свою заявку, а заявка Греции не соответствовала всем критериям ФИФА и была в итоге отклонена. Таким образом, за ЧМ-1990 боролись только СССР и Италия [3].

Заявка СССР была выигрышной итальянской. Во всех городах-кандидатах, т.ч. и Ленинграде, были построены стадионы на 60 и более тысяч зрителей, соответствующие в то время всем необходимым требованиям, а президент ФИФА Жоао Авеланж открыто поддерживал СССР [4].

Отказ от участия в Олимпийских играх в Лос-Анджелесе в мае 1984 года потянул за собой на дно и заявку на проведение чемпионата мира по футболу в Советском Союзе. Понимая, что это реше-

ние отразится и на заявке страны Авеланж пытался отговорить советское правительство не отказываться от поездки на Олимпиаду или отпустить туда хотя бы футбольную команду. В итоге за заявку Советского Союза проголосовало только 5 членов исполкома ФИФА, а Италия получила 11 голосов.

**Зимние Олимпийские игры 1996 года.** После проведения Летних Олимпийских игр, Советский Союз планировал принять у себя и Зимние игры. По подсчетам, проведение такого соревнования позволило бы принести доход государству около 100 миллионов инвалютных рублей. Изначально рассматривалось несколько вариантов Ленинград, Бакуриани, Красноярск. В итоге, после рекомендаций нескольких членов МОК, было решено остановить свой выбор на Ленинграде.

В городе уже был построен ряд современных для того времени спортивных сооружений: стадион имени Кирова на 70 тыс. мест, на котором планировалось провести церемонии открытия и закрытия, СКК им. Ленина на 25 тыс. зрителей и дворец спорта "Юбилейный" для проведения соревнований по хоккею и фигурному катанию. Для конькобежцев планировалось возвести новый ледовый стадион в парке Челюскинцев [5].

Центром Игр должен был стать пригород Ленинграда – Кавголово, где должны были состояться соревнования по биатлону, бобслею, лыжным гонкам, прыжкам на лыжах с трамплина, санному спорту и фристайлу. Здесь планировалось построить новую санно-бобслейную трассу, лыжный стадион на 3000 мест с закрытыми трибунами, новый комплекс трамплинов, здание пресс-центра.



Рис.1. Ленинград – город кандидат на проведение Зимних Олимпийских игр 1996 года. Нептун – официальный талисман игр.

Также для олимпийцев нужно было возвести новую олимпийскую деревню, построить новый терминал аэропорта, значительно расширить сеть метрополитена. Все олимпийские объекты должны были быть связаны единой транспортной автомагистралью.

Самым слабым звеном заявки было отсутствие в непосредственной близости от города возвышенностей, высота которых позволяла бы провести соревнования по горнолыжному спорту. Поэтому Горспорткомитет предложил провести соревнования горнолыжников в Хибинах (г. Кировск мурманской области). Для Кировска предусматривался свой талисман – девочка с национальными чертами народов Севера [6]. Зрителей и участников Игр предполагалось доставлять из Ленинграда самолетами за 1 час.

В начале 1985 года секретарь Ленинградского обкома КПСС Лев Зайков внес предложение о выдвижении кандидатуры города на проведение зимних Олимпийских игр, а в феврале 1996 года заявка Ленинграда была официально передана МОК. Однако чем меньше времени оставалось до Игр, тем более очевидно становилась её неосуществимость [7]. В стране началась перестройка, которая обнажила проблемы во многих областях советской экономики и значительное отставание спортивной инфраструктуры города от передовых стран Запада. Идея провести в СССР вторые Олимпийские игры оказалась несостоятельной, а через несколько лет не стало и самой страны. В итоге заявка Ленинграда не попала даже в шорт-лист городов претендентов.

Только распад Советского Союза позволил Санкт-Петербургу принять у себя спортивные соревнования мирового масштаба. В 1994 году состоялись Игры Доброй воли, основным спонсором которых был американский медиамагнат Тед Тёрнер, поэтому городские власти не затратили на их проведение значительных финансовых вложений. В 2000 году город получил право на проведение чемпионата мира по хоккею, чуть позже в 2005 чемпионат мира по гандболу среди женщин.

**Летние Олимпийские игры 2004 года.** После удачно проведенных Игр Доброй воли мэр Санкт-Петербурга Анатолий Собчак загорелся идеей провести в городе летние Олимпийские игры [8].

По мнению членов Олимпийского комитета России, преимуществами Санкт-Петербурга были: огромный опыт проведения в Рос-

сии крупных спортивных соревнований, неоспоримые заслуги страны и города в области олимпийского движения и пропаганды олимпийских идеалов. красота Санкт-Петербурга — памятника ЮНЕСКО, привлекательного для туристов, отсутствие больших дополнительных капиталовложений, из-за наличия в городе большинства необходимых для игр спортивных объектов.

Аргументами против проведения Олимпиады-2004 считались: нестабильность политической ситуации в России, нарушение традиционного архитектурного ансамбля Петербурга строительством новых спортивных сооружений, неблагоприятная экологическая обстановка, недовольство многих недостаточно обеспеченных граждан большими тратами, проведение в России сравнительно недавно Летних Олимпийских игр 1980 года.

Согласно плану организаторов церемонии открытия и закрытия планировались на стадионе им. Кирова, там же и на стадионе Петровский матчи футбольного турнира, СКК им. Ленина должен был принять соревнования по гимнастике и спортивным играм, спорт-комплекс Юбилейный соревнования боксёров, Зимний стадион — фехтовальщиков, парки Пушкина и Петергофа соревнования по конному спорту и стрельбе из лука [9]. Многие стадионы и объекты инфраструктуры необходимо было построить с нуля. Большинство олимпийских объектов должна была связать единая скоростная магистраль Север-Юг (нынешний ЗСД). Для подготовки к Играм был создан специальный фонд «Санкт-Петербург-2004» [10].

В июне 1996 году Анатолий Собчак проиграл выборы, что стало первым серьезным ударом по планам Олимпиады, хотя его приемник Владимир Яковлев и высказывался за проведение Игр.



Рис.2. Санкт-Петербург – город-кандидат на проведение Летних Олимпийских игр 2004 года.

В сентябре 1996 года в город прибыла инспекция МОК, которая высоко оценила шансы Санкт-Петербурга. Однако кроме Питера заявки на проведение Олимпиады 2004 года, подали ещё 10 городов, аргументы и финансовые возможности которых оказались весомее. Заявка города в итоге не попала в итоговый список городов-кандидатов. Планы на Игры 2004 года опережали своё время. В конце 90-х годов 20 века город и страна были ещё не в состоянии провести спортивное мероприятие такого масштаба.

**Чемпионат Европы по футболу 2008 года.** Россия рассматривалась как один из главных кандидатов на проведение европейского первенства. В стране давно не проводилось крупных турниров и имелись все необходимые для этого возможности. Кроме Санкт-Петербурга городами кандидатами являлись: Москва, Самара, Саратов, Казань, Ростов-на-Дону, Волгоград, Краснодар. Однако и на этот раз российской заявка не дошла до финального этапа голосования. Самой большой проблемой России была неразвитость инфраструктуры регионов. Также на решение членов УЕФА повлияли слишком большие расстояния между городами, не до конца решенный вопрос с визами для болельщиков, поведение футбольных хулиганов и теракт на Дубровке, случившийся за несколько недель до выборов [11].

20-е годы XXI века запомнятся жителям нашей страны большим количеством спортивных соревнований самого высокого уровня, которые прошли на территории России: Зимние Олимпийские игры в Сочи, чемпионат мира по футболу, чемпионаты мира по лёгкой атлетике в Москве и по водным видам спорта в Казани, летняя и зимняя универсиады и другие. Петербургские любители футбола смогли воочию лицезреть выступления ведущих футболистов планеты на кубке конфедераций и чемпионате мира.

Право на проведение соревнований столь высокого уровня Российская федерация смогла получить благодаря возросшему авторитету страны в мире, стабильной экономической ситуации, заинтересованности руководителей государства, русскому гостеприимству и, конечно же, блестящим победам российских спортсменов на международной арене.

Однако спортивный Санкт-Петербург опять оказался в проигрыше. Победа Сочи лишила Северную столицу возможности по-

дать заявку на проведение Олимпийских игр 2016 и 2020 годов. А в настоящее время сложная международная обстановка, допинговые скандалы, международные санкции, ухудшение экономической ситуации надолго поставили крест на перспективах Санкт-Петербурга стать олимпийской столицей.

### **Список литературы:**

1. Комплексный план экономического и социального развития Ленинграда на 1980 год.—Л: Лениздат», 1980.
2. Олимпиада-80. Как это было [Электронный ресурс].- URL: <https://olympteka.ru/olymp/archive/article/17.html> (дата обращения: 9.9.2020)
3. Колосков, В.И. В игре и вне игры. —М: «Детектив-пресс», 2008. — 40 с.
4. Мирный процесс. Почему СССР не стал бороться за чемпионат мира по футболу 1990 года [Электронный ресурс].- URL: <https://rg.ru/2018/06/29/godina-futbol.html> (дата обращения: 10.9.2020)
5. Заботы олимпийского кандидата, Советский спорт, 1986. №12. С.1.
6. Овсебян, К.С. «Ленинград приглашает Белую Олимпиаду» — Киров. Изд-во ВятГГУ, 2015. с. 108-113.
7. Ленинград спортивный-86 [Электронный ресурс].- URL: <https://museum-sport.spb.ru/sport-v-sssr/leningrad-sportivnyy-1986> (дата обращения: 10.9.2020)
8. Петербург в борьбе за Олимпиаду-2004 [Электронный ресурс].- URL: <https://www.rosbalt.ru/main/2005/03/16/200155.html> (дата обращения: 9.9.2020)
9. Санкт-Петербург приглашает Олимпиаду—2004. Составитель Бобров М.М. — СПб: СПбГУП, 1995. — 158 с.
10. Постановление правительства Санкт-Петербурга от 23 декабря 1996 года № 22. О ходе работ по продвижению заявки Санкт-Петербурга на право проведения Олимпийских Игр 2004 года.
11. Почему России отказали в праве на проведение чемпионата Европы по футболу? Итоги российского футбольного сезона [Электронный ресурс].- URL: <https://www.svoboda.org/a/24203381.html> (дата обращения: 12.9.2020)

### **List of references:**

1. Comprehensive plan of economic and social development of Leningrad for 1980. - L: Lenizdat", 1980.
2. Olympiad-80. How it was [Electronic resource]. - URL: <https://olympteka.ru/olymp/archive/article/17.html> (accessed: 9.9.2020)
3. Koloskov, V.I. In & out of the game. - M: "Detective press", 2008. – 40 p.
4. The peace process. Why the USSR did not fight for the 1990 FIFA world Cup [Electronic resource]. - URL: <https://rg.ru/2018/06/29/rodina-futbol.html> (accessed: 10.9.2020)
5. Concerns of the Olympic candidate, Soviet sport, 1986. No. 12. P. 1.
6. Ovsepyan, K. S. "Leningrad invites the White Olympiad"– Kirov. VyatGGU publishing house, 2015, pp. 108-113.
7. Leningrad Sportivny-86 [Electronic resource]. - URL: <https://museum-sport.spb.ru/sport-v-sssr/leningrad-sportivnyy-1986> (accessed: 10.9.2020)
8. St. Petersburg in the fight for the 2004 Olympics [Electronic resource]. - URL: <https://www.rosbalt.ru/main/2005/03/16/200155.html> (accessed: 10.9.2020)
9. Saint Petersburg invites the 2004 Olympic games. Compiled by M. M. Bobrov-SPb: SpbGUP, 1995. - 158 p.
10. Resolution of the government of Saint Petersburg No. 22 of December 23, 1996. On the progress of work to promote St. Petersburg's bid for the right to host the 2004 Olympic Games.
11. Why was Russia denied the right to host the European football championship? Results of the Russian football season [Electronic resource]. - URL: <https://www.svoboda.org/a/24203381.html> (accessed: 12.9.2020)

## **ЭФФЕКТЫ ОТ СНИЖЕНИЯ ОБЪЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ**

**Ермилова В.А., Симдянов И.В., Шилов Р.А., Килуновский Д.А.  
Санкт-Петербургский государственный университет,  
г.Санкт-Петербург**

**Аннотация:** В работе рассмотрены и проанализированы результаты исследования по выявлению осознанного негативного влияния снижения физической нагрузки в условиях самоизоляции на психологическое здоровье. Авторами был разработан онлайн опросник и обработаны 54 анкеты студентов.

Выявлено, что при осознанном ухудшении психоэмоционального состояния студенты увеличивают свою физическую активность. Однако, собственно ситуация с качественным изменением привычного режима физической нагрузки при самоизоляции не вызвала у опрошенных осознанного беспокойства.

Сделан вывод о том, что респонденты не придают должного значения отсутствию нормальной физической нагрузки. Игнорирование данной проблемы будет иметь отложенные долговременные эффекты на здоровье (такие как избыточный вес, ослабление мускулатуры, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы) и весь комплекс последствий от неспособности выполнять социальные функции до психических расстройств, что определяет необходимость повышения в условиях самоизоляции мотивации к занятиям физической культурой.

**Ключевые слова:** психологическое здоровье, самоизоляция, физическая нагрузка.

## **EFFECTS ON THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS IMPOSED BY REDUCING THE PHYSICAL ACTIVITY IN THE CONDITIONS OF PANDEMIC CURFEW**

**Ermilova V.A., Simdyanov I.V., Shilov R.A., Kilunovskii D.A.  
St. Petersburg State University, St. Petersburg**

**Abstract:** The paper reports on a study aimed to identify the perceived negative impact of reducing physical activity in the conditions of pandemic curfew on psychological health of students. The authors developed an online questionnaire and processed 54 student questionnaires.

It was revealed that with a conscious deterioration of the psycho-emotional state, students increase their physical activity while the entire qualitative change in the usual exercise regimen during the pandemic restrictions did not cause any conscious concern among the respondents.

It is concluded that the respondents do not attach due importance to the lack of normal physical activity. Ignoring this problem will have delayed long-term health effects such as being overweight, weakened muscles, impaired cardiovascular function and the full range of consequences from inability to perform social functions to mental disorders. This calls for the need to increase motivation for physical training during the curfew.

**Keywords:** psychological health, pandemic curfew, physical activity.

## **Введение**

Такое базовое понятие, как «здоровье», имеет множество различных определений. В уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [1]. А в современной психологической науке имеется множество концепций психологического здоровья и вариантов классификации его составляющих [2, 3]. При этом психологическое здоровье может рассматриваться как динамическая совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества [4].

Согласно общепринятым представлениям, спорт благотворно влияет на психику. Например, установлено, что во время бега уровень бета-эндорфина (гормона счастья) в крови увеличивается в 5 раз [5]. Другие работы также подтверждают благотворное влияние спорта на психику [6, 7, 9].

В условиях самоизоляции количество физической нагрузки у студентов неминуемо уменьшается. Активному образу жизни

и в обычное время следуют не все, а при введении карантина ограничены занятия спортом на улице, зачастую ухудшены условия для занятий в помещении и снижена мотивация. В связи с этим правомерно ожидать возникновения проблем с психологическим здоровьем. Данная проблема имеет особое значение для студентов ВУЗов, составляющих образовательную элиту России, ведь такие обучающиеся находятся под повышенным давлением из-за необходимости выполнения множества сложных и объёмных заданий, количество которых возросло после введения дистанционного обучения. Актуальности проблеме сокращения физической активности в период самоизоляции добавляет тот факт, что введение карантина приобрело глобальный характер, а наблюдаемые в настоящее время тенденции позволяют прогнозировать неоднократные повторения введения режима самоизоляции.

Таким образом, существует острая необходимость изучить влияние снижения физической нагрузки на психику студента в условиях карантина, а также определить способы действенной минимизации негативных эффектов и последствий такого изменения образа жизни.

### **Материалы и методы**

В ходе исследования был разработан опросник, включающий в себя 3 блока: блок общих вопросов (пол, факультет, возраст), блок с методикой «Самочувствие, Активность, Настроение» (САН) и блок из 9 вопросов для оценки физической активности респондентов. Нами использована стандартная методика САН, широко применяемая для оценки психического состояния, психоэмоциональной реакции на нагрузку, при выявлении индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций [8].

В опросе участвовало 54 респондента в возрасте от 17 до 27 лет из Московского Энергетического Института и Санкт-Петербургского Государственного Университета. Опрос проводился с помощью онлайн-инструмента Google forms. Разработанный опросник доступен по адресу: <https://forms.gle/gBVZb6rmu2D1wPzC8>.

Описание опрашиваемой группы представлено в таблице 1.

Таблица 1. Deskриптивные характеристики опрашиваемой группы. Всего опрошено 54 студента (n=54).

Пол	Факультет	Возраст, лет	ВУЗ
41 девушка (76%)	Психологии, Филологический, Лечебное дело, Институт химии, Институт электроэнергетики	17 – 27	СПбГУ, МЭИ
13 юношей (24%)			

### Результаты и обсуждение

Среднее значение для системы САН равно 4 (норма). Оценки ниже 4-х баллов говорят о неблагоприятном состоянии респондента. Полученные в ходе исследования суммарные данные по методике САН представлены в таблице 2.

Таблица 2. Результаты опроса студентов по блоку методики САН, представленные абсолютным числом ответивших и их процентом от общего числа опрашиваемой группы (n=54).

Критерий оценки состояния	Соответствие норме	
	Ниже нормы	Соответствует норме или выше нормы
Самочувствие	23 (42,6%)	31 (57,4%)
Активность	35 (64,8%)	19 (35,2%)
Настроение	27 (50,0%)	27 (50,0%)
Средняя оценка по критериям	33 (61,1%)	21 (38,9%)

На основе блока вопросов по физической активности, была рассчитана разница в объеме физической нагрузки до введения режима самоизоляции и после. Связь между данной разницей и данными Таблицы 2 представлена на Рис. 1 (а) и (б) ниже.

В качестве факторов, влияющих на психологическое здоровье в режиме самоизоляции, респондентами отмечено отсутствие личного общения. Однако, сравнение ответов по методике САН в группах с различным отношением к отсутствию личного общения, не выявило никаких различий в психоэмоциональном состоянии респондентов (значение САН = 3,9 в каждой из четырёх групп). Таким образом, в данной группе респондентов изменение в личном обще-

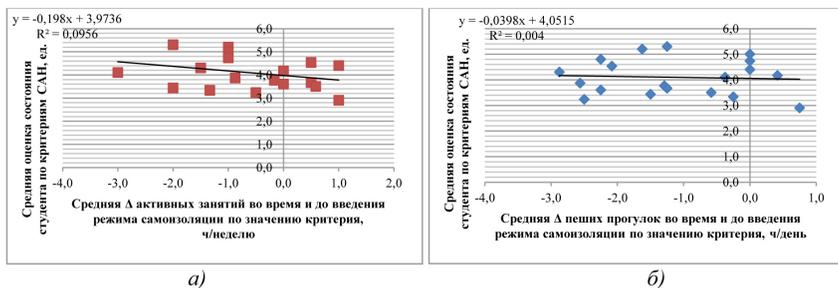


Рис 1. Зависимость состояния респондентов от уровня изменений в физической нагрузке в условиях самоизоляции: а) по всем видам активной физической нагрузки, б) по режиму пеших прогулок.

нии вообще не привело к реальным изменениям в психологическом состоянии и не повлияло на зависимости, отображённые на графиках Рис.1.

Как видно из графиков, в тех случаях, когда респонденты осознают ухудшение своего психоэмоционального состояния, они стремятся к его коррекции через увеличение физической активности. Иными словами, в условиях самоизоляции только осознанное ухудшение психического здоровья (настроения и самочувствия) заставляет людей больше заниматься физической культурой. А собственно режим самоизоляции не оказался достаточным стимулом для того, чтобы респонденты стали компенсировать недостающую физическую нагрузку (см. Табл.3), и не вызвал какого-либо осознанного беспокойства.

Таблица 3. Данные по ответу респондентов на вопрос «С какими причинами, которые могут помешать Вашим занятиям спортом, Вы согласны?», представленные абсолютным числом ответивших и их процентом от общего числа опрошиваемой группы (n=54).

Вариант ответа	Количество голосов
Отсутствие мотивации	39 (72,2%)
Усталость	35 (64,8%)
Отсутствие времени	34 (63,0%)
Смущение	10 (18,5%)
Другое	3 (5,6%)

А в этом может скрываться большая проблема поскольку отсутствие мотивации к восполнению нормальной физической нагрузки будет иметь отложенные долговременные эффекты на здоровье, такие как постепенный набор сверхнормативного веса, ухудшение осанки и зрения, ослабление мускулатуры, возникновение проблем с сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабет, рак и, как следствие, весь комплекс последствий от неспособности выполнять необходимые социальные функции до психических расстройств вроде депрессии и анорексии (см, например, [9]).

Полученные результаты не могут считаться универсальными поскольку опрос произведен по узкой возрастной категории и социальному статусу. Однако несомненно, что как минимум для этой социальной группы необходимо выработать меры по повышению мотивации к занятиям физической культурой в условиях самоизоляции для минимизации долговременных негативных эффектов. Поиск таких действенных механизмов может быть предметом отдельного исследования, построенного на основании полученных авторами данных.

### **Выводы**

1. Априорные ожидания об ухудшении осознанного психофизического состояния в группе респондентов не нашло объективных подтверждений. Изменения в доступности к занятиям спортом и привычным физическим нагрузкам не обнаружили корреляции с действительным состоянием психофизического здоровья.
2. Осознанное ухудшение психоэмоционального состояния ведет к добровольному увеличению физической активности.
3. Сам по себе режим самоизоляции не оказался достаточным стимулом для того, чтобы респонденты стали компенсировать недостающую физическую нагрузку, и не вызвал какого-либо осознанного беспокойства. Следовательно, необходимо повышать уровень мотивации к занятиям физической культурой и спортом в студенческой аудитории.

### **Список использованной литературы**

1. Основные документы ВОЗ. Сорок восьмое издание. Включающее поправки, принятые до 31 декабря 2014 г. 2014. – 1 с.

2. Волочков А.А., Репина Е.В. Структура психологического здоровья студентов // Вестник ПГГПУ, серия 1. Психологические и педагогические науки. - Пермь: Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т, 2016. - С. 38-46.

3. Волочков А.А. Учебная активность и психологическое здоровье студента // Активность, ценностная направленность и психологическое здоровье студенчества / под ред. А.А. Волочкова. - Пермь: Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т, 2015. - С. 120-135.

4. Хухлаева О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников. - М.: Академия, 2010. - 110 с.

5. Оздоровительный бег [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.medicinform.net/fitness/fit/fit6.htm>

6. Greist, J. H., Klein, M. H., Eischens, R. R., Faris, J., Gurman, A. S., Morgan, W. P. (1978). Running through Your Mind. *Journal of Psychosomatic Research*, 22, 259-294

7. Еганов А.В., Быков В.С., Романова Л.А., Никифорова С.А., Кокин В.Ю. Влияние занятий спортом на психическое здоровье мужчин. Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 1 – С. 107-110.

8. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / сост. О.В. Барканова [серия: Библиотека актуальной психологии]. – Вып.2. – Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с.

9. Дружилов С.А. Психологические факторы здоровья человека и детерминанты его негативных психических состояний в труде // Международный журнал экспериментального образования. – 2013. – № 10-2. – С. 250-253.

### **List of used literature**

1. Basic documents of WHO. Forty-eighth edition. Including amendments adopted before December 31, 2014, 2014, p.1.

2. Volochkov A.A., Repina E.V. "The structure of students' psychological health." // *Bulletin of PSUHP, Series 1. Psychological and pedagogical sciences*. Perm: Perm State University of Humanities and Pedagogy, 2016, pp. 38-46.

3. Volochkov A.A. “Educational activity and psychological health of a student.” // Activity, value orientation and psychological health of students. Ed. Volochkov A.A. Perm: Perm State University of Humanities and Pedagogy, 2015, pp. 120-135.

4. Khukhlaeva O.V. “Correction of mental health disorders of preschoolers and younger students.” // M.: Academy, 2010. p. 110.

5. Wellness run [Electronic resource]. - URL: <https://www.medicinform.net/fitness/fit/fit6.htm>

6. Greist, J. H., Klein, M. H., Eischens, R. R., Faris, J., Gurman, A. S., Morgan, W. P. “Running through Your Mind.” // Journal of Psychosomatic Research, 22, 1978. pp. 259-294.

7. Eganov A.V., Bykov V.S., Romanova L.A., Nikiforova S.A., Kokin V.Yu. “The impact of sports on the mental health of men.” // Modern high technologies. Vol. 1, 2016. pp. 107-110.

8. “Methods for diagnosing the emotional sphere: psychological workshop.” / comp. by Barkanov O.V. [series: Library of Actual Psychology]. Issue 2. Krasnoyarsk: Litera-print, 2009 . p.237.

9. Druzhilov S.A. “Psychological factors of human health and the determinants of his negative mental states in labor.” // International Journal of Experimental Education. Vol. 10-2. 2013. pp. 250-253.

## СОПОСТАВЛЕНИЕ ДВУХ ОЛИМПИЙСКИХ ДЕВИЗОВ В ШКОЛАХ ФУТБОЛА СССР И ФРАНЦИИ В 1960-ЫЕ ГОДЫ

Глушкова А.И., Мерзлов А.Г.

Санкт-Петербургский государственный университет,  
Санкт-Петербург

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются принципы, лежащие в основе школ футбола Франции и СССР 1960-ых годов. Целью статьи является анализ основополагающих концепций двух школ и сопоставление их с олимпийскими девизами – первоначальным и современным. В качестве методов исследования использовался теоретический метод, был произведен анализ источников отечественной и зарубежной литературы, проведено анкетирование. Респонденты – 9 юношей 14-18 лет (14 лет - 1, 16 лет - 1, 17 лет - 3, 18 лет - 4). На основе изучения установлено, что школы футбола базируются на разных принципах относительно соревновательной деятельности, исходя из которых спортивная деятельность футболистов и развивается.

**Ключевые слова:** юношеский футбол, олимпийские девизы, соревнования, основополагающие принципы, Франция, СССР

## COMPARISON OF THE TWO OLYMPIC MOTTOES IN SCHOOLBOYS FOOTBALL OF SOVIET UNION AND FRANCE IN THE 1960S

Glushkova A.I., Merzlov A.G.

St. Petersburg State University, St.Petersburg

**Abstract:** This paper considers principles on which schoolboys football of Soviet Union and France were based in the 1960s. The main purpose of the paper is the examination of basic concepts of the two schools and their comparison with Olympic mottoes (initial and actual). A theoretical method was used as a method of research, sources of domestic and foreign literature were analyzed, a questionnaire was disseminated. 9 young men (14-18 years old) were interviewed (14 years old – 1, 16 years old - 1,

17 years old - 3, 18 years old - 4). Our research concludes that schoolboys football were based on different competition principles depending on which sports activities were developing.

**Keywords:** youth football, Olympic mottos, competitions, fundamental principles, France, Soviet Union

### *Введение*

Подготовка будущих футболистов – кропотливый и длительный труд. Это процесс обучения, в ходе которого используются методы, тактики и приемы необходимые для приобретения спортивного мастерства достойного уровня и достижения наивысших результатов спортсменов в соревновательной деятельности.

### *Школа футбола в СССР.*

Школа советского футбола основывалась на следующей концепции. В течение всего периода освоения этого мастерства спортсмен не перестает приобретать новые навыки футбольной техники, постоянно совершенствуя их. Исходя из этого, выделяют такие основные задачи технической подготовки:

- освоение всего многообразия техники
- способность комбинирования различных технических приемов
- эффективное владение сложными техническими приемами в стрессовых условиях соревновательной деятельности [1]

Важно подчеркнуть, что для решения представленных выше задач технической подготовки футболистов широко использовалась соревновательная деятельность. В ходе состязаний у спортсменов отрабатывался весь комплекс технических навыков, так как создавались условия, позволявшие проявить физические и тактические приемы. Соревнование представляет собой модель, отражающую все цели и задачи педагогической части процесса. Если сослаться на соревновательную практику периода СССР, можно заметить, что идеология спорта отвечала олимпийскому девизу «Быстрее, выше, сильнее!» («Citius, Altius, Fortius!»). В 1931 году был введен физкультурно-спортивный комплекс ГТО, составивший основу всего учебного плана по физическому воспитанию молодежи на долгие десятилетия [6]. Подобная мысль вложена и в слова А.М. Зеленцова, руководителя научно-исследовательского центра ФК «Динамо»,

сказавшего о советском спорте периода 1950-60-ых годов: «Многие тренеры считали: чем больше команда тренируется, тем лучше она играет. Однако можно провести на поле три часа, не получая при этом должной нагрузки, а можно плодотворно поработать 45-50 минут» [2]. Нацеленность советской подготовки на победы любой ценой, чрезмерная мобилизация спортсменов склонны были, напротив, приводить к противоположным результатам, не способным оправдать требования руководства. Перевозбуждаясь в процессе соревновательной деятельности в юношестве, спортсмен терпел поражения и не достигал высот в своей спортивной карьере [4]. Лобановский, советский футболист и тренер, настаивал на том, что закладывая в основу обучения футболистов стремление достигнуть наивысших результатов на соревнованиях юношеского этапа, подобная система подготовки идет на пользу только зарубежным соперникам. В задачу последних в юношеском возрасте входит получение в первую очередь профессионального опыта [5].

#### *Школа футбола во Франции.*

Действительно, если обратиться к становлению спорта того же периода во Франции, можно проследить следующие тенденции. С началом Пятой республики спорт постепенно становится массовой практикой, ориентирующейся на соревновательную деятельность. Исходя из идеологии Жака де Ретте [Jacques de Rette] первостепенная ценность соревновательной практики – формирование спортсмена. Франсуа Балюто [François Baluteau] добавляет, что внедрение спортивной соревновательной деятельности в 1960-ые годы ориентировано на физическое и моральное совершенствование личности [7]. Отсюда следует, что во Франции спорт охватывает множество ценностей, главная их которых заключается в следующем: спортсмен примиряется с успехом другого и восхищается способностями противника на этапе участия в юношеских соревнованиях.

Соревнование вписывается в желание победить другого. Однако в этот период оно становится прежде всего противостоянием с самим собой. Большинство спортсменов, начинающих свою профессиональную карьеру, были бы только рады оказаться на стадионе, где они могли бы увидеть, чего действительно стоят, а значит

сделать шаг к формированию своей личности. Здесь они находят свой путь [7]. Помимо этого не стоит пренебрегать тем, что соревнование символизирует следующую идею: результат должен быть и будет улучшен, если спортсмен проанализирует свое выступление на соревнованиях и воспримет его как ценный опыт для дальнейшего развития, а не как демотивирующее поражение.

Французская школа спорта не одобряет соревнование, которое вместо того, чтобы укрепить человека, способствовало бы его моральному и физическому разрушению, делая из него гонца за результатом. Стремление к повышению результативности вредит изначально заложенным ценностям. Мы можем сказать, что эта система в какой-то степени отражена в словах Пьера де Кубертена [Pierre de Coubertin], основателя современных Олимпийских игр, «Главное не победа, а участие» («l'important c'est de participer»), лишь с оговоркой что к 1960-ым годам они приобретают новый смысл. Соревновательная деятельность направлена не на преодоление самого себя, изнуряющее спортсмена, а ориентирована на работу над собой с целью получения нового профессионального знания.

#### *Подход Лобановского.*

Тем не менее советская школа не стояла на месте, для нее было характерно впитывание нового и отвержение уже устаревшего, стесняющего потенциальное развитие. Ввиду того, что для победы в спорте необходимо слияние различных факторов, начиная от физической готовности, заканчивая психологической подготовкой спортсмена, в 1960-ые годы предпринимается попытка реализации ряда изменений в системе подготовки футболистов. Изменения эти связаны в том числе и с сопоставлением своих приемов обучения спортсменов с приемами зарубежных соперников. Для улучшения работоспособности футболистов тренерский состав под эгидой Лобановского уделял внимание очередности времени работы и отдыха в тренировочном процессе. В основу изменений системы было положено повышение интенсивности тренировок при сокращении их продолжительности. Необходимо подчеркнуть, что в ходе одной тренировки невозможно развивать обратные по своему происхождению стороны функциональных возможностей человека (вынос-

ливость и скорость) [3]. Подход же Лобановского принимал во внимание это. Появилось понимание, какие методы, используемые в тренировочной деятельности отныне, приведут команду за конкретный период времени к поставленным задачам. Основа тренировок, которые закладывает команда Лобановского, способствует быстрому привыканию организма спортсмена, выводя его на должный уровень выносливости [3]. Таким образом, освоившийся организм воспринимает физические нагрузки с большей терпимостью - они больше не являются для него стрессовой ситуацией, а значит, работа на износ сводится к минимуму.

#### *Социологический опрос*

Возвращаясь к основной теме данной статьи, я хочу отметить, что исходя из результатов социологического опроса, можно прийти к следующему выводу. Восприятие спортивной деятельности нынешних юных футболистов и их отношение к соревновательной практике все также соответствует девизу «быстрее, выше, сильнее». Большинство опрошенных, ассоциируя футбол с победами и поражениями (88,9%), не готовы заниматься этим видом спорта для простого участия в соревновательной деятельности ради обретения профессионального опыта. В них уже заложена мысль о необходимости и ценности победы, поскольку поражение и участие в турнире воспринимаются ими как негативное событие в их жизни сравнимое с позором. При этом нельзя не отметить, что больше половины юношей (55,6%) считают, что они не находятся на пике спортивной формы, ввиду того, что этот период еще не настал. Следовательно, их потенциал либо раскроется позже, в процессе их взросления, либо уже не раскроется никогда в связи с ранним завершением футбольной карьеры или растратой физических сил. Все выше сказанное говорит о том, что стремление выиграть успешно на юношеских соревнованиях, побеждать любой ценой, по крайней мере для самих спортсменов, - задача номер один.

#### *Выводы*

Итак, можно сделать такой вывод о принципах лежащих в основе советской и французской школ юношеского футбола. Модель СССР, ставящая перед спортсменом цель победы, несмотря на трансформации, остается жить в отношении современных юношей

футболистов к соревновательной деятельности. Тогда как французская система 1960-го года ставит в приоритет приобретение опыта на этапе юношеских соревнований, что позволят спортсменам раскрыть свой талант потом, без преждевременной растраты физических сил.

### **Список литературы:**

1. Выжгин, В.А. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. / В.А. Выжгин, М.С. Полишкис — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. — 254 с., ил. (с. 79-85)
2. Зеленцов, А.М. Моделирование тренировки в футболе / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский. - Киев : Здоров'я, 1985. - 136 с.: ил.
3. Зеленцов, А.М. Методологические основы разработки моделей тренировочных занятий / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский
4. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин — СПб.: Питер, 2012. — 352 с.
5. Лобановский, В.В. Бесконечный матч — М.: Физкультура и спорт, 1989. - 191с., ил. — (Сердца, отданные спорту)
6. Сосновский, И.Ю. Энциклопедический словарь юного спортсмена / И.Ю. Сосновский, А.М. Чайковский— М.: Педагогика, 1979. — 478с.
7. Lemonnier, J-M. Jeunesse et sport dans les années soixante. Les valeurs de la compétition en question / J-M. Lemonnier Les Sciences de l'éducation — pour l'Ère nouvelle 2010/3 (Vol.43) pages 83 à 103

### **List of references:**

1. Vyzhgin, V.A., Polishkis M.S. — Football: Coursebook for institutes of physical culture. / V.A. Vyzhgin, M.S. Polishkis — М.: Physical education, education and science, 1999. — 254.
2. Zelentsov, A.M. — Simulation of training in football / A.M. Zelentsov, V.V. Lobanovsky — Kiev: Health, 1985. -136.: ill.
3. Zelentsov, A.M. Methodological bases for developing training models / A.M. Zelentsov, V.V. Lobanovsky
4. Ilyin, E.P. Psychology of sport. / E.P. Ilyin — St. Petersburg.: Piter, 2012. — 352.

5. Lobanovsky, V.V. Endless Match / V.V. Lobanovsky – M.: Physical education and sport, 1989. – 191, ill.
6. Sosnovsky, I.YU. Encyclopedic dictionary of a young sportsman / I.YU. Sosnovsky, A.M. Tchaykovsky – M.: Pedagogy, 1979. – 478.
7. Lemonnier, J-M. Youth and sport in 1960s. The values of the competition in question / J-M. Lemonnier Sciences of education – for new age 2010/3 (Vol.43) pages 83-103.

## **МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ К ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Проскурина М.Н., Новикова Н.И.**  
**Санкт-Петербургский государственный университет,**  
**Санкт-Петербург**

**Аннотация:** Данная работа выявляет мотивационные методы приобщения студентов-спортсменов к волонтерству. В задачи исследования входило проведение социологического опроса студентов Колледжа физической культуры и спорта, экономики, технологий Санкт-Петербургского государственного университета для изучения их отношения к волонтерской деятельности.

Актуальность темы обусловлена необходимостью общественно значимого развития личности молодых спортсменов, формирования у них социальной ответственности, активной жизненной позиции, гражданственности, а также гармонизация физических и духовных качеств молодых людей, выбравших траекторию своей жизни в достаточно непростое время для отечественного спорта.

Исследование позволило сформировать актуальные методы мотивации студентов-спортсменов к волонтерской деятельности.

**Ключевые слова:** студент-спортсмен, волонтер, мотивация, волонтерский центр вуза, общественное движение спортивных волонтеров, социальная активность студента.

## **MOTIVATING STUDENT-ATHLETES TO VOLUNTEER**

**Proskurina M. N., Novikova N. I.**  
**St. Petersburg State University, St. Petersburg**

**Abstract:** This work reveals the motivational techniques of initiation of student-athletes to volunteer. The objectives of the study were to conduct a sociological survey of students of the College of Physical Culture and Sports, Economics, and Technology of St. Petersburg State University to study their attitude to volunteer activities.

The relevance of the topic is due to the need for socially significant development of the personality of young athletes, the formation of their social responsibility, active life position, citizenship, as well as the harmonization of the physical and spiritual qualities of young people who have chosen the trajectory of their lives in a rather difficult time for national sports.

The research allowed us to form actual methods of motivating student-athletes to volunteer.

**Keywords:** student-athlete, volunteer, motivation, university volunteer center, social movement of sports volunteers, social activity of the student.

Целью данной работы является выявление мотивационных методов приобщения студентов-спортсменов к волонтерской деятельности. [12]

Задачи исследования:

– теоретически определить возможные пути мотивации студента-спортсмена к волонтерской деятельности;

- изучить отношение студентов-спортсменов к волонтерской деятельности путем проведения социологического опроса студентов Колледжа физической культуры и спорта, экономики, технологий Санкт-Петербургского государственного университета;

– сформировать методы мотивации студентов-спортсменов к волонтерской деятельности.

Актуальность темы обусловлена необходимостью общественно значимого развития личности молодых спортсменов, формирования у них социальной ответственности, активной жизненной позиции, а также гармонизация физических и духовных качеств молодежи, выбравших траекторию жизни в непростое время для отечественного спорта. [1]

Начальным уровнем формирования системы спортивного волонтерства в Российской Федерации стали Олимпийские и Паралимпийские игры 2014 года, Всемирные летние и зимние универсиады, которые проходили в нашей стране и неизбежно привлекали к себе внимание молодежи, в том числе и в плане добровольчества. [9,14]

Проблемы отечественного спорта последнего времени, да и сложная эпидемиологическая обстановка значительно усложнили формирование мотивации молодежи к волонтерству, да и к спорту в целом.

В 2021-2024 годах к проведению в Российской Федерации (несмотря на пандемию) запланирован ряд крупных международных и все-российских соревнований, к которым нужно найти и сформировать команды спортивных волонтеров, профессионально подготовленных в образовательных средних и высших учебных заведениях.

Это обуславливается присутствием на событиях волонтеров, что неизбежно влияет на положительный имидж страны-организатора, особенно, если задействованы молодые, позитивные люди, студенты.

С другой стороны, волонтерская деятельность формирует у самой молодежи интерес к общественно значимым мероприятиям, а спортсменам даёт ничем незаменимый опыт практической работы на реальном событии. [10,11]

В нашем исследовании были рассмотрены положительные аспекты организации волонтерской деятельности для студентов-спортсменов, изучены предпосылки мотивации их к добровольчеству. [2,3]

Стоит для начала отметить, что в нашей стране очень мало организаций, занимающихся непосредственно волонтерской деятельностью (кроме организаций, которые выигрывают лоты для подготовки волонтеров к международным событиям уровня Олимпийских игр, Всемирных универсиад, чемпионатов мира). [13]

Практически в каждом вузе России есть свои волонтерские центры, которые приглашают добровольцев на разовые городские акции или свои внутренние университетские события. Однако, концептуальными вопросами социальной и профессиональной мотивации волонтеров-студентов такие организации не занимаются. Как правило приглашаются на волонтерскую работу все желающие, или волонтерство идёт в зачет по одной из учебных дисциплин. [5,6,15]

То есть, если студент не замотивирован изначально волонтерской деятельностью, тем огромным опытом, который можно приобрести при реализации конкретного мероприятия, не активен

в социальной сфере, он точно не будет заниматься поиском вариантов волонтерства. [16,18]

В нашем случае есть удачное соединение вузовской структуры и независимой общественной организации.

Спортивное управление СПбГУ активно занимается приобщением студентов-спортсменов к волонтерской деятельности, создан спортивный комитет студенческого совета, где обсуждаются и реализуются разнообразные проекты с участием волонтеров-студентов.

Общественное движение спортивных волонтеров Санкт-Петербурга (член Ассоциации волонтерских центров России) с 2008 года ведет целенаправленную работу по привлечению к спортивному волонтерству молодежи вузов и школ Санкт-Петербурга, знакомит студентов-спортсменов с деятельностью разных организаций сферы физической культуры и спорта, которые проводят масштабные городские и межрегиональные спортивные соревнования, что даёт молодежи возможность проявить себя на самостоятельной ответственной работе. [14,17]

Современные исследования выделяют следующие мотивы, которые направляют людей на занятия спортивной волонтерской деятельностью:

- это «драйв» (как говорят сейчас в молодежной среде), т. е. удовольствие от самого процесса деятельности;
  - реализация личностного потенциала;
  - развитие коммуникативных способностей;
  - приобретение полезных социальных и практических навыков;
  - знакомства с известными спортсменами и новыми друзьями;
  - опыт ответственного взаимодействия в команде;
  - проверка лидерских качеств (для части волонтеров);
  - общественное признание, чувство социальной значимости.
- [4,5,7]

Однако, не всегда перечисленные моменты могут надолго мотивировать студентов-спортсменов к участию в волонтерстве, что дало нам импульс к проведению исследования путем опроса студентов-спортсменов и анализу собственного волонтерского опыта работы.

Методом нашего исследования был социологический опрос, который мы провели в группах студентов КФКиСЭТ СПбГУ разных спортивных специальностей. [8]

Опрошено 50 студентов-спортсменов.

Виды спорта респондентов (студентов-спортсменов), чел.: легкая атлетика – 21; единоборства – 13; плавание – 5; спортивная гимнастика – 5;

футбол – 3; хоккей – 2; шахматы – 1.

Проведен опрос студентов-спортсменов до их работы волонтерами на спортивном мероприятии, а затем после работы волонтерами.

Итоги опроса студентов-спортсменов до работы в качестве волонтера.

51% опрошенных считал, что спортивное волонтерство – полезная деятельность, но им лично неинтересна.

23% опрошенных ответили, что спортивное волонтерство – полезная деятельность, но это может отвлечь их от регулярных тренировок.

26% опрошенных ответили, что спортивное волонтерство – полезная деятельность, и они займутся этой работой. Половина опрошенных данной выборки предположила, что волонтерство может помочь и в профессиональной деятельности, 10% ответили, что смогут познакомиться со своими спортивными кумирами и известными организаторами спорта, 30% сочли, что могут реализовать личный потенциал в новом качестве, 10% решили, что смогут приобрести в целом полезные для жизни навыки.

*Итоги опроса студентов-спортсменов после работы в качестве волонтера на спортивных событиях, которые обеспечивало Общественное движение спортивных волонтеров Санкт-Петербурга (совместно с Комитетом по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга, ФСО профсоюзов Санкт-Петербурга и Ленинградской области «Россия», Военно-историческим тиром).*

100% опрошенных, которые участвовали в волонтерстве, ответили, что спортивное волонтерство – полезная деятельность, и им лично эта работа интересна и может быть полезна в дальнейшем.

Во второй части опроса после участия в волонтерской деятельности студенты-спортсмены отметили, что организаторы были заинтересованы в их знаниях в функционировании конкретных видов спорта, что им была доверена работа на конкретных участках проведения соревнований, в мандатных комиссиях, судействе и пр.

Студентам-волонтерам было «интересно почувствовать себя частью спортивного мероприятия», несмотря на то что они сами регулярно тренируются по своим видам спорта и выступают на соревнованиях.

В студентах стали проявляться естественные признаки эмпатии (осознанное сопереживание другому человеку) и формироваться у них определенный уровень социальной ответственности.

Используя опыт Санкт-Петербургского государственного университета и Общественного движения спортивных волонтеров Санкт-Петербурга, можно разработать алгоритм формирования мотивации студентов-спортсменов к волонтерской деятельности.

Главное, что отмечают волонтеры со стажем работы, - волонтерам надо доверять конкретный ответственный участок работы, должен быть четкий расчет численности добровольных помощников, необходимо подходить к каждому волонтеру с учетом его психофизических данных.

На наш взгляд, формировать мотивацию студентов-спортсменов к волонтерской деятельности необходимо по следующим направлениям:

1. Со стороны центра волонтеров вуза.

- 1.1. Внедрение именных и повышенных стипендий за активную социальную деятельность студентам, обучающимся на госбюджетной форме обучения. Для студентов платной формы обучения мотивацией может быть возможность перехода на госбюджетную форму обучения, благодаря преимущественно отличной успеваемости и активной социальной деятельности (наиболее часто упоминается в ответах опроса).

- 1.2. Статьи о волонтерах в СМИ и Интернет-ресурсах учебного заведения. Стоит отмечать активные действия студентов-спортсменов также и за спортивные достижения. По публикациям студенты чувствуют важность своей деятельности, приобщенность к большому общему делу.

1.3. Не стоит забывать и об организации стендов в учебном заведении, где будут размещены фотоотчеты, грамоты, стенгазеты о прошедшем мероприятии с упоминанием участия тех или иных студентов.

2. Со стороны общественной независимой организации.

2.1. Предлагается мотивировать студентов-спортсменов приглашением на пресс-конференции и встречи с выдающимися спортсменами, организаторами спорта, директорами спортобъектов.

2.2. Также рекомендуется активно вести репортажи с участием студентов-спортсменов на всех информационных ресурсах Движения.

3. Со стороны всех организаторов работы волонтеров в вузе и НКО.

3.1. На каждом спортивном мероприятии, где работают волонтеры, необходимо предоставлять им питание, теплую одежду, места для согрева.

3.2. После окончания мероприятий рекомендуется дарить сувенирную продукцию с логотипом организации или соревнования.

3.3. Вручение грамот волонтерам после проведения турнира, что является наиболее эффективной мотивацией для участия в волонтерской деятельности студентов-спортсменов, а также благодарностей вузу за работу волонтера.

4. Личный пример активных студентов, занимающихся волонтерской деятельностью, публикации с мероприятий на личных страницах участвующих студентов в волонтерской деятельности. Этот пункт является очень важным, исходя из личных исследований мотивации студентов-спортсменов к волонтерской деятельности. Студенты видят успехи, красивые, веселые фотографии и публикации своих одноклассников и сокурсников, и хотят также участвовать в мероприятиях.

Наше исследование подтвердило мнение, что включение студентов-спортсменов в волонтерскую деятельность создает уникальные возможности для реализации личности спортсменов, развития их организаторских способностей, приобретения ими социального и жизненного опыта, овладения нравственной и коммуникативной культурой, реализации чувства гражданственности и ответственности.

сти за порученное дело и формирования позитивного отношения к добровольчеству в целом. [14,16,17]

Однако мотивация к волонтерской деятельности должна регулярно обновляться в контексте современного развития физической культуры и спорта, образовательной системы в вузах и ссузах, вызовов времени.

### **Список литературы**

1. Бабина Т. В. Оценка социальной и экономической эффективности добровольческой деятельности на уровне организации // Проблемы эффективного использования научного потенциала общества : сб. ст. по итогам Междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2018. – Ч. 3. – С. 45-47.

2. Волонтерское движение в гражданско-патриотическом воспитании студенческой молодежи / Л. И. Батюк [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 9. – С. 97-98.

3. Горлова Н. И. Организация волонтерского движения на базе высших учебных заведений России: тенденции и приоритеты развития // Вестник Московского государственного областного университета. Сер.: История и политические науки. – 2017. – № 4. – С. 124-131 ; То же [Электронный ресурс]. – URL : <http://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-volonterskogo-dvizheniya-na-baze-vysshih-uchebnyh-zavedeniy-rossii-tendentsii-i-prioritety-razvitiya> (16.01.2018).

4. Как стимулировать добровольцев? // Нарконет. – 2017. – № 8. – С. 17.

5. Красавина Е. В. Мотивационные аспекты участия молодежи в волонтерской деятельности / Е. В. Красавина, Н. И. Горлова // Инновационное развитие: потенциал науки и современного образования : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. – Пенза, 2018. – Ч. 3. – С. 224-227.

6. Львова С. В. Организация волонтерского движения в образовательной организации : учеб.-метод. пособие : в 3 ч. / С. В. Львова, Л. Ю. Овчаренко, Ю. В. Чельшева. – Москва : Перо, 2018. – Ч. 1. – 101 с.

7. Молодежное добровольческое движение: факторы развития, условия привлечения и удержания волонтеров / З. А. Хуснутдинова

[и др.] // Педагогический журнал Башкортостана. – 2017. – № 3 (70). – С. 118-124.

8. Молькова А. С. Волонтерское движение как форма проявления социальной активности молодежи // Социально-психологические, управленческие и маркетинговые направления развития цифровой экономики : сб. материалов междунар. науч.-практ. конф. по проблемам социальной психологии, управления персоналом, менеджмента и маркетинга. – Реутов, 2018. – Ч. 1. – С. 114-122.

9. Рябова М. А. Событийное волонтерство в России: особенности мотивации волонтеров крупных спортивных событий // Научные достижения и открытия современной молодёжи : сб. ст. победителей междунар. науч.-практ. конф. – Пенза, 2017. – Ч. 1. – С. 1508-1511.

10. Синяева М. И. Волонтерство как социальное явление современного общества / М. И. Синяева, О. И. Могиленец // Коллекция гуманитарных исследований. – 2017. – № 2 (5). – С. 75-78.

11. Сушко В. А. Проявление волонтерства в современном российском обществе // Теория и практика общественного развития. – 2017. – № 11. – С. 43-46; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/proyavlenie-volonterstva-v-sovremennom-rossiyskom-obschestve> (16.01.2018).

12. Федеральный закон от 11 августа 1995 г. № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях» (с изменениями и дополнениями от 31 июля 2020 г.) // Собрание законодательства Российской Федерации. То же [Электронный ресурс]. – URL : <https://base.garant.ru/104232/>

13. Шиняева О. В. Спортивное волонтерское движение в современной России // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2017. – № 3. – С. 126-132.

### **Интернет-ресурсы**

14. Ассоциация волонтерских центров [Электронный ресурс]. – Москва, [2014- 2021]. – URL: <http://авц.рф/>

15. Волонтерский центр [Электронный ресурс] // Уральский федеральный университет: сайт. – Екатеринбург, [2013-2021]. – URL: <https://volural.ru/>

16. Добровольцы России [Электронный ресурс]: единая информационная система: сайт. – [Б. м., 2018-2021]. – URL: <https://dobro.ru/>

17. НКО «Общественное движение спортивных волонтеров Санкт-Петербурга» [Электронный ресурс]. – [Санкт-Петербург, 2014 г.]. – URL; <https://dobro.ru/organizations/10001778/info>

18. Сила Урала [Электронный ресурс]: ресурсный центр добровольчества // Добровольцы России: сайт. – Екатеринбург [2017-2021]. – URL: <https://silaurala.com/>

### **List of literature**

1. Babina T. V. evaluation of the social and economic benefits of volunteering at the organization level // problems of the effective use of scientific potential of the society : collection of articles on the results of the Intern. nauch.-pract. Conf. – Ufa, 2018. – Part 3. – S. 45-47.

2. Volunteerism in civil-Patriotic education of students / L. I. Batiuk [et al.] // Theory and practice of physical culture. - 2017. - No. 9. - pp. 97-98.

3. Gorlova N. I. Organization of the volunteer movement on the basis of higher educational institutions of Russia: trends and priorities of development // Bulletin of the Moscow State Regional University. Ser.: History and Political Sciences. - 2017. - No. 4. - p. 124-131 ; The same [Electronic resource]. - URL : <http://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-volonterskogo-dvizheniya-na-baze-vysshih-uchebnyh-zavedeniy-rossii-tendentsii-i-priority-razvitiya> (16.01.2018).

4. How to encourage volunteers? // Narconet. - 2017. - No. 8. - p. 17.

5. Krasavina E. V. Motivational aspects of youth participation in volunteer activities / E. V. Krasavina, N. I. Gorlova // Innovative development: the potential of science and modern education: collection of articles of the International Scientific and Practical Conference-Penza, 2018. - Part 3. - p. 224-227.

6. Lvova S. V. Organization of the volunteer movement in the educational organization: textbook.- method. manual : in 3 hours / S. V. Lvova, L. Yu. Ovcharenko, Yu. V. Chelysheva. - Moscow: Pero, 2018. - Part 1. - 101 p.

7. Youth voluntary movement: factors of development, conditions for attracting and retaining volunteers / Z. A. Khusnutdinova [et al.] // Pedagogical Journal of Bashkortostan. – 2017. – № 3 (70). – P. 118-124.

8. Myself A. S. Volunteering as a form of manifestation of social activity of youth // Socio-psychological, managerial and marketing directions of development of the digital economy : proceedings of the international. nauch.-pract. Conf. on social psychology, personnel management, management and marketing. - Reutov, 2018. - Part 1. - p. 114-122.

9. Ryabova M. A. Event-based volunteerism in Russia: features of motivation of volunteers of major sports events // Scientific achievements and discoveries of modern youth: collection of articles of winners of international scientific conferences. - practical conference-Penza, 2017. - Ch. 1. - p. 1508-1511.

10. Sinyaeva M. I. Volunteerism as a social phenomenon of modern society / M. I. Sinyaeva, O. I. Mogilenets // Collection of Humanitarian Studies. – 2017. – № 2 (5). – Pp. 75-78.

11. Sushko V. A. Manifestation of volunteerism in modern Russian society // Theory and practice of social development. - 2017. - No. 11. - pp. 43-46; The same [Electronic resource]. - URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/proyavlenie-volonterstva-v-sovremennom-rossiyskom-obschestve> (16.01.2018).

12. Federal Law No. 135-FZ of August 11, 1995 "On Charitable activities and Charitable Organizations" (with amendments and additions of July 31, 2020) // Sobranie zakonodatelstva Rossiyskoy Federatsii. The same [Electronic resource]. – URL : <https://base.garant.ru/104232/>

13. Shinyaeva O. V. Sports volunteer movement in modern Russia// Proceedings of the Tula State University. Humanities. - 2017. - No. 3. - pp. 126-132.

### **Internet resources**

14. Association of volunteer centers [Electronic resource]. - Moscow, [2014-2021]. - URL: <http://авц.рф/>

15. The Volunteer Center [Electronic resource] // Ural Federal University: website. - Yekaterinburg, [2013-2021]. – URL: <https://volural.ru/>

16. Volunteers of Russia [Electronic resource]: unified information system: website. – [B. M., 2018-2021]. – URL: <https://dobro.ru/>

17. NGO "Social movement of sports volunteers of St. Petersburg" [Electronic resource]. – [Saint Petersburg, 2014]. - URL; <https://dobro.ru/organizations/10001778/info>

18. The power of the Urals [Electronic resource]: resource center of volunteerism // Russian Volunteers: website. - Yekaterinburg [2017-2021]. – URL: <https://silaurala.com/>

# **АКТУАЛЬНОСТЬ ВКЛЮЧЕНИЯ ВОСТОЧНЫХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В СТУДЕНЧЕСКУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ СРЕДУ**

**Косоня Ю.Р., Голощук А.Е., Борисова А.А.  
Санкт-Петербургский государственный университет,  
Санкт-Петербург**

**Аннотация:** В рамках современного глобального информационного общества мы можем говорить о востребованности осуществления гармоничного личностного развития, объединявшего бы в себе духовные, интеллектуальные и физические практики. Интеллектуальные игры, близкие восточному менталитету, благодаря своей своеобразной комплексности, могут служить инструментом к реализации указанной задачи. Участие в них подразумевает одновременно и соревнование, и риск, и эстетическое удовольствие от созерцания и созидания, а также служит образовательным целям. Таким образом, в данной статье анализируется актуальность включения восточных интеллектуальных видов спорта в студенческую образовательную среду с целью развития у молодёжи навыков критического и аналитического мышления, способности к концентрации, а также формирования духовных ценностей, в контексте изучения связи игровой практики с культурой традиционных обществ, что также может представлять научный интерес для студентов самых разных направлений.

**Ключевые слова:** интеллектуальные виды спорта, восточные интеллектуальные виды спорта, стратегические настольные игры, студенческая образовательная среда, спорт в СПбГУ, духовное воспитание, формирование творческой личности

## **RELEVANCE OF INCLUDING THE ORIENTAL INTELLECTUAL SPORTS IN THE STUDENT EDUCATIONAL ENVIRONMENT**

**Cosonea I.R., Golostsuk A.E., Borisova A.A.  
St. Petersburg State University, St. Petersburg**

**Abstract:** Within the framework of the modern global information society, we can talk about the demand for the implementation of harmonious personal development, which would combine spiritual, intellectual and physical practices. Intellectual games, close to the eastern mentality, due to their complexity, can serve as a tool for the implementation of this task. Participation in them implies both competition and risk, aesthetic pleasure from contemplation and creation, and also serves educational purposes. Thus, this article analyzes the relevance of the inclusion of Asian intellectual sports in the university educational environment in order to provide young people with the skills of critical and analytical thinking, the ability to concentrate, as well as the formation of spiritual values, as part of studying the connection between playing practice and the culture of traditional societies, which can also be of scientific interest to students of various fields.

**Keywords:** intellectual sports, oriental intellectual sports, strategy board games, student educational environment, sports at St. Petersburg State University, moral education, formation of a creative personality

## **Введение**

Игра как феномен культуры имеет огромное значение в жизни человека. Она начинает своё существование ещё со времён, когда на планете появляются первые живые существа, способные посредством игры воспринимать окружающую действительность, и до сих пор продолжает путь своего становления и преобразования в современном мире.

На игры, в большей степени, оказывает влияние культура, в которой они собственно зарождаются и практикуются. Как утверждал Р. Кайуа: «В них сказываются её предпочтения, в них находят продолжение её обычаи, в них отражаются её верования». [1, стр. 103] Например, старейшим предком современных шахмат считается индийская игра «чатуранга», в которой было четыре короля. Однако, после того, как игра появилась в средневековой Европе, под влиянием особых тенденций культуры того времени количество королей уменьшилось, а один из них и вовсе превратился в королеву или даму. Тем не менее, стоит отметить, что несмотря на изменения некоторых «внешних» особенностей и правил, игра сохранила свою

суть. По словам Стефана Цвейга, она «выдержала испытание временем лучше, чем все книги и творения людей, это единственная игра, которая принадлежит всем народам и всем эпохам, и никому не известно имя божества, принесшего её на землю, чтобы рассеивать скуку, изощрять ум, ободрять душу». [2, стр. 23]

Исходя из вышеописанного, совсем неудивителен тот факт, что в Санкт-Петербурге, и в частности в Санкт-Петербургском государственном университете, не распространены исконные восточные интеллектуальные виды спорта, поскольку прочные связи с восточными странами возникли гораздо позже, чем с Европой. Среди спортивных клубов университета единственным представленными восточными интеллектуальными видами спорта являются лишь шахматы и шашки. Однако, как известно, Петербург называют «многонациональным» городом, который сочетает в себе традиции и обычаи, архитектурные стили и храмы, язык и культуру самых разных этносов. В связи с этим, введение восточной культуры в общество, а также в студенческую образовательную среду сегодня как никогда актуально.

#### **Восточные интеллектуальные виды спорта**

Подобные шахматам восточные интеллектуальные игры, такие как японские сёги (различные варианты), китайские сянци, корейские чанги развивают тактику, стратегию, комбинированное зрение и зрительную память. Также освоение данных игр — прекрасный способ развить как логические, так и творческие способности человека. В процессе задействованы оба полушария мозга, что является преимуществом, особенно в нынешних условиях роста потребности общества в творчески деятельных работниках в самых различных сферах.

Что касается азартных стратегических игр, в которых в равной степени содержится стратегия и удача, - на сегодняшний день они держатся в стороне. Тем не менее, также как состязательные игры преобразовались в разные виды спорта, так и азартно-комбинаторные игры нашли свою ключевую позицию в жизни, а именно в математике, тем самым поспособствовав её развитию, начиная от теории вероятностей и заканчивая топологией. В других сферах жизни, к сожалению, их распространение минимизируют, несмотря на то,

что многие азартные игры официально признаны как виды спорта. Однако китайская культура и распространённая на территории Китая азартная игра маджонг (мацзян) идут рука об руку. Для китайцев это символ мира и дружбы. Приглашение кого-нибудь поиграть в маджонг в китайской культуре является синонимом протянутой руки в знак начала дружбы. Данная игра улучшает память, развивает логическое мышление, воображение, расчёт и пр. «Мацзян, игра середины эпохи Цин, зародившаяся ещё в эпоху Тан и объединившая в себе особенности древних игр «в листья» ецзыси, карты маджо и домино гупай...служит своеобразным ключом понимания особенностей менталитета не только китайского народа, но и этносов, населяющих обширный восточноазиатский регион». [3, стр. 35]

Восточные интеллектуальные виды спорта также могут представлять интерес для студентов разных академических направлений, как источник исторических, культурологических, философских, археологических и других сведений о том или ином Восточном регионе. Как пишет Р. Кайуа: «Если игры одновременно представляют собой явление моды и отражение культуры, то можно считать разумным, что в определенной степени целая цивилизация, и в рамках этой цивилизации, целая эпоха, может быть охарактеризована своими играми». [1, стр. 105]

Так, например, Япония является одной из тех стран, где логическая настольная игра го занимала важное место в истории и культуре страны (точно также как в Китае игра вэйци, а в Корее игра падук). Самураи использовали го для изучения военной стратегии, и так постепенно появились профессиональные лиги го. Также, изменение традиций игры в го на протяжении истории можно сопоставить с изменяющимися представлениями восточных этносов о гендере. Изначально, из-за своего гипер-мускулинного языка, игра способствовала укреплению мужских идеалов в Японии и Китае, и до сегодняшнего дня игроки в го - особенно на соревновательном уровне - были преимущественно мужчинами. Однако с глобализацией го были предприняты попытки сделать игру более инклюзивной. В конце 1980-х в Японии изобрели парное го - вариант, в котором две команды, состоящие из мужчин и женщин, играют друг против друга. Сейчас парному го посвящён ежегодный

международный турнир, и этот стиль приобрел популярность в западных странах.

В японской культуре стремление к самореализации через «путь» настольных игр проявляется эстетически. В случае с го как красота доски, на которой «танец» противников образует великолепный и сложный узор. Разумеется, цель го - победить; однако японские комментаторы всегда отмечают, что эта цель блекнет на фоне более высокого интереса к эстетическому достижению «гармонии». В связи с этим, оба момента – игровое поведение или сотрудничество и интеллектуальное соперничество - одинаково важны, потому что без борьбы не может быть красоты. Слабый игрок, который не оказывает сопротивления, неспособен сотрудничать в создании симметричного и прекрасного узора на доске. Также можно отметить, что «путь» японских игр заключается не в победе, а в самореализации посредством дисциплины. Японский писатель Ясунари Кавабата рассказывает историю двух молодых игроков высокого ранга, которые спрашивают совета у ясновидящего о том, как побеждать: «Правильный метод - это потерять всякое самосознание в ожидании хода противника» [8, стр. 89]. В этом хорошо узнается дзэн-концепция «*wu-hsin*» - «no-mind» (букв. «без сознания»), которая ярко проявляется и в японских боевых искусствах. Кавабата в своих работах описывает своеобразную форму самозабвения, присущую эффективному спорту или боевым действиям. Последний важный аспект касательно именно игры го, это понятие порядочности и чести, которое стоит рассмотреть в рамках духовного воспитания молодого поколения. Правила го, претендующие на универсальность при равном обращении со всеми, далеки от того, чтобы стоять выше борьбы и желания победить, в следствие чего они также становятся инструментами в индивидуальных стратегиях как средства достижения победы. Проницательное восприятие лезек в новых правилах заменяет честную тонкость действительно проницательного игрока. Таким образом, идеал честности как квазимеханическое равенство между игроками никогда не достигается. Поэтому, опять же, для сдерживания злоупотреблений необходимо полагаться на силу чести. Из этого можно сделать вывод, что интеллектуальные игры помогают преодолеть межкультурный и межязы-

ковой барьеры, развивают взаимоуважение и толерантность и способствуют сокращению социальной дистанции между людьми. Таким образом, введение восточных игр в студенческую образовательную среду не только объединит студентов с разных направлений, но и поспособствует развитию командных навыков, взаимопонимания и взаимоуважения.

Ещё одна восточная игра кёги карута, в которой соревнуются два игрока, сидящие на татами друг напротив друга. Сначала они кланяются и говорят: «*Ёросику онэгайсимасу*». Игра карута начинается с поклона и заканчивается поклоном точно также, как матч по дзюдо. Вежливость очень важна. В данном случае правила игры вновь являются важным источником информации о менталитете, традициях, этничности и языковых нормах страны. Также карута является идеальным примером настольной интеллектуальной игры, в которой ключевую роль играет не только гибкая память, но и скорость реакции, способность к концентрации и отточенные рефлексy. Сразу же после озвучивания чтесом стихотворения игроки соревнуются, чтобы «выбить» соответствующую карту *тори-фуда* (яп. 取札, «карты, которые берут») как можно быстрее. Опытным игрокам даже не нужно смотреть на карты перед тем, как провести по нужной, так как они в состоянии запомнить позиции карт во время запоминания стихотворных строк. Таким образом исход соревнования в основном зависит от скорости рефлексов участников, что в свою очередь является ещё одним аспектом, который могут помочь развить восточные интеллектуальные игры.

#### **Медицинские исследования о пользе интеллектуальных игр**

Значимость интеллектуальных игр проявляются в самых разных аспектах, в том числе в медицинской профилактике. В области психосоматической медицины настольные игры рассматривают как досуг, участие в котором предотвращает деменцию и когнитивные нарушения у пожилых людей. [5, стр. 61] Например, 20-летнее проспективное популяционное исследование, проведённое на юго-западе Франции, установило взаимосвязь между игрой в настольные игры и риском последующего слабоумия. [6] Из 3675 участников без деменции в этом исследовании 1176 (32%) сообщили, что регулярно играли в настольные игры и у 840 (23%) в течение периода

последующего наблюдения развилась деменция. Риск развития слабоумия у игроков в настольные игры был на 15% ниже, чем у тех, кто не играет, а также у игроков в настольные игры реже наблюдались негативные тенденции в ходе оценки психического состояния (MMSE) и было выявлено меньше случаев депрессии, чем у тех, кто не играет. Экспериментальные исследования по изучению сигналов магнитно-резонансной томографии (МРТ) или электроэнцефалографии (ЭЭГ) мозга у профессиональных игроков в настольные игры показали, настольные игры эффективно улучшают симптомы у людей, которые испытывают панические атаки [7], а также у людей с синдромом дефицита внимания или гиперактивности (СДВГ) [9] и болезнью Альцгеймера (AD). [4]

### **Выводы**

В заключении необходимо выделить ряд тенденций, которые имеют место быть в современном мире, а именно, популяризация здорового образа жизни среди молодёжи лишь в ключе физического, но не духовного здоровья, в то время как согласно данным ВОЗ на долю нарушений психического здоровья приходится 16% глобального бремени болезней и травматизма среди лиц в возрасте 10–19 лет, а депрессия является одной из ведущих причин заболеваемости и инвалидности среди подростков во всем мире; а также роль межкультурной коммуникации в современном глобальном обществе, которую иллюстрирует рост числа абитуриентов Восточного факультета СПбГУ: согласно приказам о зачислении на места с оплатой стоимости обучения, опубликованным 29 августа на сайте СПбГУ, первокурсниками стали 1208 человек — это почти на 14 % больше, чем год назад. Данные тенденции могут служить причинами заинтересованности молодых людей в восточных интеллектуальных видах спорта, и таким образом указывают на актуальность их включения в студенческую образовательную среду, так как из приведённых выше в статье примеров следует, что восточные интеллектуальные игры служат важными источниками в изучении культуры и истории древнейших цивилизаций мира, а также могут служить методами предотвращения деменции, слабоумия, некоторых психических расстройств. Кроме того, сегодня глобальное информационное общество требует от человека навыков критическо-

го мышления и коммуникабельности, способности к концентрации, умения интегрироваться в иную культурную среду и относиться с пониманием и уважением к её представителям. Восточные интеллектуальные виды спорта включают в себя все эти аспекты.

Если обратиться к изречению Ювенала, ставшему крылатым: «Надо молить богов, чтоб дух здоровый был в теле здоровом», то можно заметить, что он стремился сформулировать мысль о гармонично развитом человеке, которому присуще как здоровое тело, так и здоровый дух. Так, в физической культуре и спорте духовность занимает одно из приоритетных мест и играет важную роль в нравственном воспитании молодёжи. В данном контексте интеллектуальные виды спорта могут выступать одним из основополагающих средств в реализации воспитания моральных ценностей современного поколения. И в том числе мы можем говорить, что просвещённый человек с высокими духовными ценностями, как следствие будет иметь все предпосылки для понимания важности физической культуры и развития, соблюдения здорового образа жизни, отказа от пагубных привычек.

#### **Список литературы:**

1. Роже Кайуа, Игры и люди. / Статьи и эссе по социологии культуры — М.: ОГИ, 2007. — С. 103, 105.
2. Стефан Цвейг, Шахматная новелла. / М.: Правда, 1956. — С 23.
3. Традиционная игровая культура стран Восточной Азии. Учебное пособие / Сост.: д-р ист. наук, доц. Е. Э. Войтишек. Новосибирск: Новосибирский государственный университет, 2012. — С. 278.
4. Akbaraly TN, Portet F, Fustinoni S, Dartigues JF, Artero S, Rouaud O, Touchon J, Ritchie K, Berr C. Leisure activities and the risk of dementia in the elderly: results from the three-city study. *Neurology*. 2009. — 61 p.
5. Aoyagi M, Ogawa T. Effects of denture wearing and chewing in elderly with dementia repeating aspiration pneumonia. *J Jpn Psychiatr Nurs Soc.*, 2013.
6. Barzegar K, Barzegar S. Chess therapy: a new approach to curing panic attack. *Asian J Psychiatr*, 2017.

7. Dartigues JF, Foubert-Samier A, Le Goff M, Viltard M, Amieva H, Orgogozo JM, Barberger-Gateau P, Helmer C. Playing board games, cognitive decline and dementia: a French population-based cohort study.

8. Kawabata, Yasunari. Japan, The Beautiful and Myself. / Trans. Edward Seidensticker. Tokyo/Palo Alto: Kodansha, 1969. — 89 p.

9. Kim SH, Han DH, Lee YS, Kim BN, Cheong JH, Han SH. Baduk (the game of go) improved cognitive function and brain activity in children with attention deficit hyperactivity disorder. / Psychiatry Investig, 2014.

### **List of references:**

1. Caillois R., Man, Play and Games. / Articles and essays on the sociology of culture — М.: ОГИ, 2007. — 103, 105 p.

2. Zweig S., The Royal Game. / М.:Правда, 1956. — 23 p.

3. Traditional gaming culture of East Asian countries. Training manual / Author: Doctor of Historical Sciences, docent. E. E. Voytishek. Novosibirsk: Novosibirsk State University, 2012. — 278 p.

4. Akbaraly TN, Portet F, Fustini S, Dartigues JF, Artero S, Rouaud O, Touchon J, Ritchie K, Berr C. Leisure activities and the risk of dementia in the elderly: results from the three-city study. Neurology. 2009. — 61 p.

5. Aoyagi M, Ogawa T. Effects of denture wearing and chewing in elderly with dementia repeating aspiration pneumonia. J Jpn Psychiatr Nurs Soc., 2013.

6. Barzegar K, Barzegar S. Chess therapy: a new approach to curing panic attack. Asian J Psychiatr, 2017.

7. Dartigues JF, Foubert-Samier A, Le Goff M, Viltard M, Amieva H, Orgogozo JM, Barberger-Gateau P, Helmer C. Playing board games, cognitive decline and dementia: a French population-based cohort study.

8. Kawabata, Yasunari. Japan, The Beautiful and Myself. / Trans. Edward Seidensticker. Tokyo/Palo Alto: Kodansha, 1969. — 89 p.

9. Kim SH, Han DH, Lee YS, Kim BN, Cheong JH, Han SH. Baduk (the game of go) improved cognitive function and brain activity in children with attention deficit hyperactivity disorder. / Psychiatry Investig, 2014.

## РЕПРЕЗЕНТАЦИЯ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ МУЛЬТИПЛИКАЦИИ

Власова И.А., Минвалеев Р.С.

Санкт-Петербургский государственный университет,  
Санкт-Петербург

**Аннотация:** В статье анализируется репрезентация спорта и физической культуры в отечественной мультипликации на примере наиболее значимых работ, выпущенных в СССР, и наиболее популярных среди зрителей мультсериалов, выпускаемых в наше время. Рассматриваются работы, посвященные Олимпиаде-1980, работы Бориса Дёжкина, также анализируется соотношение эпизодов про спорт в наиболее популярных российских мультсериалах для детей – «Смешарики», «Маша и Медведь» и «Барбоскины». Применением корреляционного анализа установлен значимый линейный тренд доли эпизодов, посвященных спорту, в рассматриваемых российских мультсериалах. Высказываются предположения о влиянии мультипликации на зрителей и значимости репрезентации спорта в этом виде искусства.

**Ключевые слова:** репрезентация спорта, мультипликация, российские мультсериалы, советская мультипликация.

## REPRESENTATION OF THE SPORTS AND PHYSICAL TRAINING IN RUSSIAN ANIMATION

Vlasova I.A., Minvaleev R.S.

St. Petersburg State University, St. Petersburg

**Abstracts:** The representation of the sport and physical training in Russian animation is analyzed in this article. It is composed of the most considerable works made in the USSR and the most popular animated series produced now. The focus is on the Boris Dezhkin's works, cartoons about Olympic Games. Also it is analyzed three animated Russian series: "Smeshariki", "Masha and the Bear" and "Barboskiny". Using correlation analysis, a significant linear trend was established in the proportion of

episodes devoted to sports in the Russian animated series under consideration. Suggestions are made about the influence of animation on the audience and the significance of the representation of sports in this art form.

**Keywords:** representation of the sport, animation, Russian animated series, Soviet animation.

## **Введение**

Мультипликация сейчас является распространенным видом аудиовизуального контента, который популярен как среди детей, так и среди подростков. Мультфильм – это один из источников формирования культурных ценностей у ребенка с самого раннего возраста.[2] При просмотре зритель идентифицирует себя с героем[5]. Желание подражать любимому герою способно инициировать изменения в поведении ребенка, что позволяет говорить о том, что мультипликация оказывает влияние на характер и личностные качества зрителя. Темы, которые поднимаются в мультипликации, способны завлечь и заинтересовать ребенка, поэтому важно показывать в мультфильмах занятия спортом и физкультурой.

Мы решили проанализировать варианты репрезентации спорта в отечественной мультипликации в историческом и современном контексте, что и составило цель данной работы.

## **Советский период**

Советская культура в целом делала сильный акцент на здоровый образ жизни и популяризацию спорта в жизни жителей СССР[3]. Кроме «традиционных» видов искусства это отразилось так же и на анимации: в таких советских мультфильмах, как «Чемпион» (1948, реж. А.Иванов), «Кто первый?» (1950, реж. Б. Дёжкин, Г. Филиппов) герои участвуют в соревнованиях в лыжных и велосипедных гонках соответственно.

Отдельное место в череде советских мультфильмах о спорте занимают произведения Бориса Дёжкина. Из 27 его мультфильмов 12 посвящены спорту. Он посвятил спорту такие мультфильмы, как «Необыкновенный матч», «Старые знакомые», «Снежные дорожки», «Шайбу! Шайбу!», «Матч-реванш», «Метеор на ринге», «Приходи на каток» и другие. В мультфильмах режиссер использует анти-

тезную систему образов героев: у него можно выделить «своих», спортсменов и их противников, причем конфликт строится таким образом, что спортсмены выгодно выделяются на фоне последних[4]. Таким образом, зрители могут захотеть брать пример именно со спортсменов, которые играют в хоккей, катаются на лыжах или на коньках, выражают собой положительные качества.

Значимым событием в СССР были Летние Олимпийские Игры 1980-ого года. Это событие отразилось в том числе на мультипликации: были сняты мультфильмы, в которых принимал участие mascot Олимпиады – Олимпийский Мишка. Ему посвящен блок мультфильмов «Баба-Яга против!» (реж. В. Пекарь), мультфильм «Кто получит приз?». «Салют, Олимпиада» (реж. И. Ковалевская) и «Первый автограф» (реж. Б. Дёжкин). Также сюжету олимпийских игр посвящены мультфильмы «Как казаки олимпийцами стали» (реж. В. Дахно), «Большая эстафета» (реж. И. Аксенчук) и т.д. Интерес к олимпийским играм, таким образом, отразился на анимации. Если сравнить обилие посвященных Олимпиаде-1980 мультфильмов с тем, как репрезентовалась Олимпиада в Сочи 2014 года, можно сделать вывод, что в СССР к вопросу популяризации Олимпийских игр режиссеры подходили с большей серьезностью.

### **Современная мультипликация**

В современной анимации также существует тенденция обращения к сюжетам, касающихся физической культуры и спорта[1]. Для анализа современной ситуации в мультсериалах российского производства были выделены 5 мультсериалов с наибольшим количеством оценок среди пользователей по версии портала «КиноПоиск»[7]. В этот список вошли «Маша и Медведь» (308185 оценок), «Смешарики» (227753), «Фиксики» (171111), «Простоквашино» (145653) и «Барбоскины» (118637). Были выделены серии, посвященные репрезентации разных видов спорта и физической культуре.

Специфика мультсериала «Фиксики» такова, что эпизоды обычно состоят из бытовой ситуации, в ходе которой поясняют принципы работы различных устройств, физические явления и принципы безопасности при обращении с техникой. В связи с этим количество эпизодов, которые бы показывали спорт, достаточно мало.

Однако официальный youtube-канал мультсериала публиковал сборник серий, которые поднимали тематику спорта. В него вошли 10 эпизодов: «Парашют», «Хоккей», «Анализ крови», «Шахматы», «Команда», «Тренажер», «Сковородка», «Рычаг», «Кино», «Бетон». Серия «Команда», например, посвящена хоккейному матчу героев, а в серии «Кино» герои снимают фильм о своей игре в баскетбол.

Сюжет мультсериала «Простоквашино» почти не затрагивает тему спорта, однако во втором сезоне была серия, которая стала исключением. Эпизод «Распорядок дня» посвящен подготовке главного героя к школьной олимпиаде по физкультуре. Ситуация повторяется: несмотря на специфику мультсериала, в общем-то, не затрагивающую тематику спорта и физкультуры, есть серия, которая этой тематике посвящена.

Иначе состоит ситуация в мультсериале «Смешарики». Для удобства в исследовании были рассмотрены эпизоды, вышедшие в эфир с 2003 по 2019 год (см. табл.1). Мы подсчитали количество серий, посвященных спорту и физкультуре, в каждый год выхода мультсериала.

Таблица 1  
Количество серий, посвященных спорту, в мультсериале «Смешарики»

	Год выпуска											
	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2015	2019
Количество серий	4	28	23	27	22	25	37	22	19	7	1	2
Серий про спорт	0	4	0	2	2	3	10	1	2	3	0	0

Как можно увидеть из таблицы, в мультсериале постоянно уделяется внимание физической культуре и спорту. Почти каждый год выпускались эпизоды, в которых спорт так или иначе был показан. Из 217 серий 27 было посвящено спорту, что составляет 12,44% от общего числа эпизодов.

В какой же форме происходит эта репрезентация? Одна из героинь, Совунья, постоянно занимается поддержанием здорового об-

раза жизни и увлекается физкультурой. Кроме нее, регулярно активными играми и физической активностью занимаются младшие герои: Крош, Ёжик и Ньюша. В качестве примера можно вспомнить серии «Материнский инстинкт», «Всё успеть», «Её звали Ньюша» и т.д. Отдельные выпуски посвящены также конкретным видам спорта. В них принимают участие не только герои, которые обычно занимаются физкультурой, но и те, кто обычно занят другими делами. Таковы серии «Бобслей – дело принципа», «Слишком фигурное катание» (части 1 и 2), «Гольф», «Большие гонки», «Хоккей» (части 1 и 2), «Футбол. Первый тайм», «Футбол. Второй тайм», «Наш олимпийский чемпион», «Чистый спорт» и другие. Эти серии позволяют зрителю составить начальное представление о разных видах спорта и о труде, который спортсмен прикладывает для достижения успеха (серия «Наш олимпийский чемпион»). Таким образом, мультсериал «Смешарики» вносит существенный вклад в популяризацию спорта и физической активности среди своих зрителей. У мультсериала нет возрастного ограничения, а художественный руководитель проекта, Анатолий Прохоров, в интервью утверждал: «Мы рассчитывали на возраст старших дошкольников – 5-7 лет. Но сейчас, по факту, нас начинают смотреть с 4-х.»[8]. Таким образом, интерес к спорту может прививаться через «Смешариков» с раннего возраста.

Похожий путь и у мультсериала «Маша и Медведь». Спорт и физическая активность показаны в основном через спортивные игры главной героини, Маши; однако в серии «Праздник на льду» в ледовом шоу участвуют почти все значимые герои мультсериала. Мультсериал эпизодами про спорт тоже пытается охватить разнообразие видов активности и привить зрителям интерес к нему. Из 78 серий первых трех сезонов мультсериала 7 серий посвящены спорту и физкультуре, что составляет 8,97% от общего числа эпизодов (табл. 2).

Таблица 2

Количество серий, посвященных спорту, в мультсериале «Маша и Медведь»

	Сезон		
	1	2	3
Количество серий	26	26	26
Серий про спорт	2	3	2

Последний мультсериал, вошедший в число самых популярных — это «Барбоскины». Стоит отметить, что это так называемый ситком (ситуационная комедия), в котором за каждым из героев закреплена определенная роль, за границы которой персонаж обычно не выходит[6]. Это сложно назвать положительным аспектом, поскольку за образами закрепляется череда стереотипов, мало соответствующих действительности. Один из героев — это Дружок, один из детей семьи Барбоскиных, который много занимается спортом, любит футбол и является фанатом футбольной команды. Образ Дружка противоречив, так что спорт показан не как что-то, чем стоит увлекаться, а скорее как то, что становится помехой к учебе, что неверно.

В основном спорт и физкультура в мультсериале изображены либо как вид активности Дружка, либо в качестве телевизионных передач, которые смотрят персонажи. В отдельных сериях показывается и то, что спорт и физическая активность — это полезный вид деятельности, который пригодится каждому. Таковы, например, серии «Пятерка по физкультуре», «Фигурист» и т.д. Ниже представлено соотношение серий про спорт в вышедших сезонах.

Таблица 3  
Количество серий, посвященных спорту, в мультсериале «Барбоскины»

	Сезон														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Количество серий	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	18	3
Серий про спорт	2	2	3	1	1	0	1	1	4	2	1	1	2	1	0

Как видно из таблицы, на 216 серий приходится 22 серии про спорт. Это составляет 10,18% от общего числа эпизодов. Составим выборку на основе мультсериалов «Смешарики», «Маша и Медведь» и «Барбоскины», где будут зафиксированы значения общего числа эпизодов в мультсериалах и число эпизодов про спорт в этих мультсериалах и проанализируем ее.

### Корреляционный анализ

Предположим, что в современных мультсериалах, ориентированных на детскую аудиторию, производители пытаются выпускать определенное число эпизодов, которые бы репрезентовали спорт.

Таблица 4

Соотношение эпизодов про спорт к общему числу эпизодов

Мультсериал	Эпизодов всего	Эпизодов про спорт
«Смешарики»	217	27
«Маша и Медведь»	78	7
«Барбоскины»	216	22

Для проверки данной гипотезы посчитаем коэффициент линейной корреляции Пирсона между общим числом эпизодов и эпизодами, посвященным спортивной тематике (см. табл. 4). Он оказался равен 0.9722, что довольно близко к единице. Это говорит о том, что между этими выборками может существовать связь. Коэффициент детерминации  $R^2$  равен 0.945, т.е. число эпизодов всего (факторный признак) определяет 94.5% дисперсии числа эпизодов про спорт (зависимого признака). Эти показатели позволяют предположить, что на данной выборке гипотеза не противоречит опытным данным.

#### Выводы:

1. В современных мультсериалах просматривается линейный тренд эпизодов, в которых так или иначе происходит репрезентация спорта и физической культуры.

2. Для юных зрителей значимым остается наследие советской мультипликации, в которой создавались мультфильмы, в которых спорт изображался как занятие, которое важно и достойно для подрастающего человека. Желание подражать персонажам мультфильмов возникает у ребенка или подростка, который смотрит этот мультфильм, так что своя доля в пропаганде спорта, физкультуры и здорового образа жизни у мультипликации имеется.

3. Найденная корреляция в самых популярных мультсериалах, позволяет предположить, что в других мультфильмах, которые строят сюжет похожим образом, найдутся эпизоды про спорт; учитывая же, что ребенок, смотрящий мультфильмы, вряд ли ограничивается

одним мультсериалом, можно предположить, что у него может возникнуть интерес к спортивной деятельности после просмотра мультфильмов..

#### **Список литературы:**

1. Елкина М.В. ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДСТВАМИ СОВРЕМЕННОЙ МУЛЬТИПЛИКАЦИИ. // Научные труды Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. 2014. №19. 167-170.

2. Лалетина А. Ф. Культурообразующее значение мультипликации // Лингвокультурология. 2009. №3.

3. Лигостаева Н.Д. РЕПРЕЗЕНТАЦИЯ ТЕМЫ СПОРТА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ КУЛЬТУРЕ СОВЕТСКОГО ВРЕМЕНИ // Ярославский педагогический вестник. 2020. №1 (112).

4. Молчанова Ю.В., Артемьева Л.Б. К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ МУЛЬТИПЛИКАЦИИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ НА ПРИМЕРЕ РАБОТ БОРИСА ДЕЖКИНА // ИННОВАЦИОННЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И КРЕАТИВНОСТЬ В ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКЕ – Стерлитамак, 2017. – 20-23.

5. ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МУЛЬТФИЛЬМОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА / Пелескова Т.С., Тукова Е.А. URL: <https://interactive-plus.ru/e-articles/210/Action210-18386.pdf> (дата обращения 04.11.2020).

6. Степаненко А.К. Анимационные средства массовой культуры - эталоны для подражания или средство формирования нравственной инвалидности подрастающего поколения? (на примере мультсериала «Барбоскины») // РЕМ: Psychology. Educology. Medicine. 2016. №2.

7. Мультфильмы (Россия) – списки лучших сериалов – КиноПоиск [Электронный ресурс]. URL: [https://www.kinopoisk.ru/lists/navigator/animation/country-2/?quick\\_filters=serials&tab=all](https://www.kinopoisk.ru/lists/navigator/animation/country-2/?quick_filters=serials&tab=all) (дата обращения: 03.11.2020).

8. Образовательная мультипликация [Электронный ресурс]. URL: [http://erazvitie.org/article/obrazovatel'naja\\_multiplikacija](http://erazvitie.org/article/obrazovatel'naja_multiplikacija) (дата обращения: 04.11.2020)

### **List of references:**

1. Elkina M.V. POPULARIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS BY MEANS OF MODERN ANIMATION. // SCIENTIFIC WORKS OF THE SIBERIAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS. 2014. №19. 167-170.
2. Laletina A.F. Cultural significance of animation// Cultural Linguistics. 2009. №3.
3. Ligostaeva N.D. REPRESENTATION OF THE THEME OF SPORTS IN THE ARTISTIC CULTURE OF THE SOVIET ERA // Yaroslavl pedagogical Vestnik. 2020. №1 (112).
4. Molchanova Yu.V., Artemieva L.B. TO THE QUESTION ABOUT THE INFLUENCE OF ANIMATION ON PHYSICAL EDUCATION FOR CHILDREN FOR EXAMPLE THE WORKS OF BORIS DEZHKIN // INNOVATIVE COMPETENCIES AND CREATIVITY IN PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY – Sterlitamak, 2017. – 20-23.
5. THE INFLUENCE OF MODERN CARTOONS ON THE FORMATION OF A TEENAGER'S PERSONALITY / Peleskova T.S., Tukova E.A. URL: <https://interactive-plus.ru/e-articles/210/Action210-18386.pdf> (accessed 04.11.2020).
6. Stepanenko A.K. Animation media of mass culture - role models or a means of forming the moral disability of the younger generation? (on the example of the animated series "Barboskiny») // PEM: Psychology. Educology. Medicine. 2016. №2.
7. Cartoons (Russia) - lists of the best TV series-Kinopoisk [Electronic resource]. URL: [https://www.kinopoisk.ru/lists/navigator/animation/country-2/?quick\\_filters=serials&tab=all](https://www.kinopoisk.ru/lists/navigator/animation/country-2/?quick_filters=serials&tab=all) (accessed 03.11.2020).
8. Educational animation [Electronic resource]. URL: [http://erazvitie.org/article/obrazovatel'naja\\_multiplikacija](http://erazvitie.org/article/obrazovatel'naja_multiplikacija) (accessed 04.11.2020)

**ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В СЕВЕРНОМ  
(АРКТИЧЕСКОМ) ФЕДЕРАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМЕНИ  
М.В. ЛОМОНОСОВА**

**Корельская И.Е., Варенцова И.А.  
Северный (Арктический) федеральный университет имени  
М.В. Ломоносова, Архангельск**

**Аннотация.** В статье предложена концепция освоения модуля «Физическая культура и спорт» в Северном (Арктическом) федеральном университете имени М.В. Ломоносова. Учебная дисциплина реализуется в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования по уровню образования бакалавриат и специалитет с учетом состояния здоровья и интересов обучающихся. Регулярные занятия физическими упражнениями особенно необходимы в связи с крайне неблагоприятным, хаотическим воздействием на организм человека природно-климатических и экологических факторов среды на Севере России. Проверка уровня здоровья студентов позволит вовремя вносить коррективы в физическую тренировку, что усилит положительный эффект от двигательной активности. Выполнена оценка уровня здоровья студентов, используя разные методики. Показан сравнительный анализ уровня здоровья у юношей и девушек.

**Ключевые слова:** здоровье, оценка уровня здоровья, физическая культура, студенты.

**ASSESSMENT OF HEALTH OF STUDENTS  
IN THE NORTHERN (ARCTIC) FEDERAL UNIVERSITY  
NAMED AFTER  
M.V. LOMONOSOV**

**Korelskaya I.E., Varentsova I. A  
Northern (Arctic) Federal University named after  
M. V. Lomonosov, Arkhangelsk**

**Abstract:** The article is devoted to the concept of mastering the module "Physical culture and sport" at the Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov. The academic discipline is implemented in accordance with federal state educational standards of higher professional education at the bachelor level of study and specialty level, taking into account the health status and interests of students. Regular physical exercise is especially necessary in connection with the extremely unfavorable, chaotic effect on the human body of natural, climatic and environmental factors of the environment in the North of Russia. Verification the level of health of students will allow timely adjustments to physical training, which will enhance the positive effect of physical activity. The assessment of the level of students' health was carried out using different methods. The comparative analysis of the health level of boys and girls is shown

**Keywords:** health, assessment of the level of health, Physical culture, students.

1. Учеба в вузе является новой вехой в жизни молодых людей, которая подготавливает их к профессиональной деятельности. Студенчество составляет особую социальную группу населения. Экономические трудности, ухудшающаяся экологическая обстановка, и возрастающая учебная нагрузка, связанная с инновациями специальных образовательных программ, не могли не сказаться на здоровье студенческой молодежи [Оценить уровень здоровья студентов, используя разные методы оценки.

2. Провести сравнительный анализ уровня здоровья студентов.

**Организация исследования.** Процесс организации образовательной деятельности студентов бакалавриата и специалитет в САФУ освоение дисциплин элективного модуля по физической культуре и спорту (согласно ФГОС 3+) включает изучение 2-х дисциплин: «Прикладная физическая подготовка и спорт» - 328 часов практических занятий (1-6 семестр) и «Физическая культура и спорт» - 20 часов лекции, 8 часов практические занятия, 44 часа самостоятельная работа (6 семестр, с применением ЭО и ДОТ), в рамках которой студенты выполняют задание по самооценке физического здоровья по различным методам.

**Результаты исследования.** В 2018-2019 учебном году было собрано и проанализировано более 1200 индивидуальных заданий студентов (ИТЗ) 3 курса. Исключены студенты имеющие нарушения в состоянии здоровья, а выборку вошли ИТЗ 415 девушек и 330 юношей в возрасте 20-22, лет. Для оценки уровня индивидуального здоровья использовали метод «Экспресс-оценка физического здоровья» (по В.П. Петленко, 1996).

Для оценки уровня здоровья по методу В.П. Петленко (1996), провели расчет индекса массы тела (ИМТ), который является обобщенным непосредственным показателем гармоничности строения тела человека и косвенным показателем правильного питания и здоровья, основанный на отношении массы тела и его длины (роста).

Так же нужно учитывать различные особенности телосложения. Человек с развитой мускулатурой может иметь «избыточный» ИМТ, однако ожирения наблюдаться не будет, так как мышечная ткань тяжелей жировой. С возрастом величина нормального ИМТ постепенно повышается.

Распределение у студентов (юношей) по ИМТ свидетельствует о том, что на 3 курсе 6,67% юношей имели умеренный избыток массы тела (22 человека), «выше среднего» показателя 16% (50 юношей) - имели незначительный избыток массы тела, «средний» показатель составил 67,88% у 224 юношей, что является идеальной массой тела, и «ниже среднего» 4,85 % (16 студентов) и «низкий» у 5,45% (18 студентов), что является дефицитом массы тела.

Распределение показателя ИМТ у девушек свидетельствует о том, что на 3 курсе 21,93 % - 29 студенток имели умеренный избыток массы тела, «выше среднего» показателя 16% (38 девушек) - имели незначительный избыток массы тела, «средний» показатель составил 66,75% у 277 девушек, что является идеальной массой тела, и «ниже среднего» 14,70 % у 61 девушки и «низкий» у 2,41% (10 девушек), что является дефицитом массы тела.

Жизненный индекс служит для определения функциональных возможностей аппарата внешнего дыхания. Должные значения жизненного индекса (ЖИ): у мужчин – не менее 65-70 мл/кг; у женщин – не менее 55-60 мл/кг; у спортсменов – 75-80 мл/кг; у спортсменок – 65-70 мл/кг.

Жизненная емкость легких отражает потенциальные возможности дыхательной системы и является лимитирующим звеном в системе транспорта кислорода, поэтому показатель ЖИ, как соотношение массы тела и ЖЕЛ, является более информативным в части обеспечения организма кислородом.

По результатам самооценки: жизненный индекс соответствовал средним показателям и выше среднего у 33% студентов, а у студенток 24 %.

Высокий показатель ЖИ у 36,36 % студентов, и 67,95% студенток, что свидетельствует о хороших функциональных возможностях аппарата внешнего дыхания (аэробные возможности организма).

У студентов, у кого величина этого показателя менее 55 мл/кг, а это 30%, может свидетельствовать о недостаточности их жизненной емкости легких и ограничении функциональных возможностей дыхательного аппарата. И как следствие, ухудшение выносливости и состояния здоровья организма.

У студенток, у кого величина этого показателя мене 45 мл/кг, а это 8%, что намного меньше, чем у юношей, может свидетельствовать как о недостаточности их жизненной емкости легких и ограничении функциональных возможностей дыхательного аппарата, так и об избыточном весе тела.

Система дыхания и система кровообращения в функциональном отношении тесно связаны, причем недостаточность одной может быть компенсирована усилением функции другой.

Средними величинами силового индекса считаются следующие: сила кисти у мужчин 70–75 % от веса, у женщин – 50–60 %, у спортсменов – 75–81 %, у спортсменок – 60–70 %.

Силовой индекс соответствовал средним показателям у 8,8 % студентов, а у студенток 14 %.

Распределение студентов по уровню здоровья свидетельствовало о том, что на 3 курсе 68 % студентов имели «средний» (39 %) и «выше среднего» (29 %) показатели здоровья, а у студенток «средний» 14 % и «выше среднего» 8,9% показатели здоровья, а высокий показатель у 45,8 %, что свидетельствует о хороших приспособительных механизмах и хорошем уровне адаптации.

Индекс Робинсона - применяют для количественной оценки энергопотенциала организма человека. Он используется для оценки уровня обменно-энергетических процессов, происходящих в организме. Индекс характеризует систолическую работу сердца. Чем больше этот показатель на высоте физической нагрузки, тем больше функциональная способность мышц сердца. По этому показателю косвенно можно судить о потреблении кислорода миокардом. Для индекса Робинсона необходимы данные о частоте сердечных сокращений и систолическом артериальном давлении.

Распределение студентов по уровню здоровья (Индексу Робинсона) свидетельствовало о том, что только у 5,45% студентов и 12,77% студенток функциональные резервы сердечно-сосудистой системы находятся в отличной форме, в норме у 47,58% студентов и 43,61% студенток, у 20,61% студентов и 25,06% студенток можно говорить о недостаточности функциональных возможностей ССС и у 26,37% студентов и 18,56% студенток есть признаки нарушения регуляции деятельности ССС.

Проба Мартине-Кушелевского – тест, который применяют для оценки способности сердечно-сосудистой системы переносить нагрузки и восстанавливаться после физических упражнений. Результаты пробы позволяют оценить скорость адаптации организма к нагрузке и получить представление о скорости восстановительных процессов.

Распределение студентов по уровню здоровья свидетельствовало о том, что на 3 курсе 20,0% студентов имели «средний» и «выше среднего» 26,67% показатели здоровья, а у студенток «средний» 42,89% и «выше среднего» 20,96% показатели здоровья, что свидетельствует о высокой скорости адаптации организма к нагрузке и восстановительных процессов.

Таким образом, сформирована общая оценка уровня здоровья по комплексу показателей по методу В.П. Петленко (рис. 1) среди юношей составила средний уровень здоровья у 38,79%, высокий и очень высокий у 32,43%, ниже среднего и низкий у 28,79% юношей. А у девушек средний уровень здоровья по самооценке составил 39,76%, высокий и выше среднего уровень у 26,23%, ниже среднего и низкий у 34% девушек.

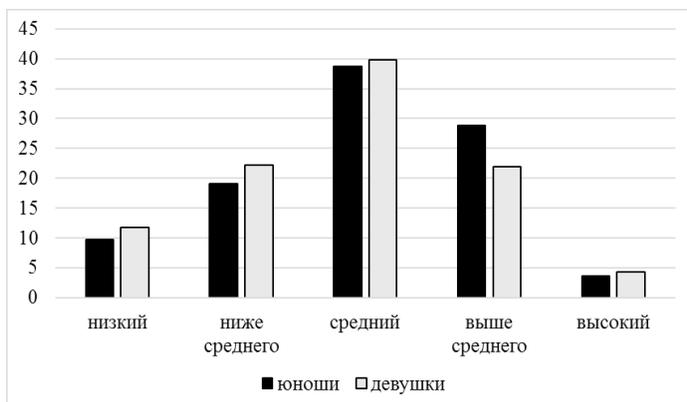


Рисунок 1 – Распределение уровня здоровья по методу В.П. Петленко

**Заключение.** Знать свой уровень здоровья необходимо, так как стремление к повышению показателей здоровья является сильнейшим раздражителем к проведению регулярных тренировочных занятий независимо от возраста, погоды, дефицита времени и т.д. В условиях Севера России регулярные занятия физическими упражнениями особенно необходимы в связи с крайне неблагоприятным, хаотическим воздействием на организм человека природно-климатических и экологических факторов среды. Вместе с тем, постоянный контроль уровня здоровья молодых людей позволит вовремя вносить коррективы в физическую тренировку, что усилит положительный эффект от двигательной активности.

#### Список литературы:

1. Андриющенко Л.Б. Формирование готовности у студентов к развитию физической культуры и спорта как долгосрочный федеральный инновационный проект// В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 96-104.
2. Букова Л.М., Буков Ю.А., Андриющенко Л.Б., Кобза М. Рациональное построение занятий по физическому воспитанию в вузе как фактор стимуляции процессов восстановления и повышения

работоспособности обучающихся // Теория и практика физической культуры. 2019. № 9. С. 18-20.

3. Варенцова И.А., Пушкина В.Н. Содержание и структура образования по физической культуре как условие его гуманитаризации / Материалы VI Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <http://www.scienceforum.ru/2014/410/4506>.

4. Галкин Ю. П. Здоровье как ценностный компонент студентов физкультурного вуза / Ю. П. Галкин, Т. М. Булкова // Физическая культура. Воспитание, тренировка. – 2011. – № 2. – С.14–17.

5. Зелянина А.Н., Варенцова И.А. Лебедева М.П., Голубина О.А., Зайцева Е.Н. Динамика индивидуально-психологических характеристик студентов в процессе изучения в вузе теоретического блока по дисциплине «Физическая культура» / Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации: материалы научно-практической конференции (заочной) с международным участием: 21-22 октября 2015 г. – Ульяновск: ЗЕБРА, 2015. – С. 432-436

List of references:

1. Andryushchenko L.B. Formirovaniye gotovnosti u studentov k razvitiyu fizicheskoy kul'tury i sporta kak dolgosrochnnyy federal'nyy innovatsionnyy proyekt // V sbornike: Perspektivnyye napravleniya v oblasti fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma agrarnykh vuzov Rossii. Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. 2018. S. 96-104.

2. Bukova L.M., Bukov YU.A., Andryushchenko L.B., Kobza M. Ratsional'noye postroyeniye zanyatiy po fizicheskomu vospitaniyu v vuze kak faktor stimulyatsii protsessov vosstanovleniya i povysheniya rabotosposobnosti obuchayushchikhsya // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2019. № 9. С. 18-20.

3. Varentsova I.A., Pushkina V.N. Soderzhaniye i struktura obrazovaniya po fizicheskoy kul'ture kak usloviye yego gumanitarizatsii / Materialy VI Mezhdunarodnoy studencheskoy elektronnoy nauchnoy konferentsii «Студенческий научный форум» URL: <http://www.scienceforum.ru/2014/410/4506>.

4. Galkin YU. P. Zdorov'ye kak tsennostnyy komponent studentov fizkul'turnogo vuza / YU. P. Galkin, T. M. Bulkova // Fizicheskaya kul'tura. Vospitaniye, trenirovka. – 2011. – № 2. – С.14–17.

5. Zelyanina A.N., Varentsova I.A. Lebedeva M.P., Golubina O.A., Zaytseva Ye.N. Dinamika individual'no-psikhologicheskikh kharakteristik studentov v protsesse izucheniya v vuze teoreticheskogo bloka po distsipline «Fizicheskaya kul'tura» / Aktual'nyye problemy sovremennogo obrazovaniya: opyt i innovatsii: materialy nauchno-prakticheskoy konferentsii (zaachnoy) s mezhdunarodnym uchastiyem: 21-22 oktyabrya 2015 g. – Ul'yanovsk: ZEBRA, 2015. – S. 432-436.

# **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И НАПРАВЛЕНИЕ «СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ» В СИСТЕМНОМ ПОДХОДЕ К КАЧЕСТВУ ЖИЗНИ**

**Распопова Н.И.**

**Автономная некоммерческая организация высшего  
образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»**

**Аннотация:** В статье рассматривается возможность улучшения качества жизни членов общества при реализации в обществе ЗОЖ и направления «Спорт для всех» с учетом системного подхода к удовлетворению потребностей и, в частности, базовой потребности детей подросткового возраста и людей пожилого возраста потребности в общении.

**Ключевые слова:** «Спорт для всех», ЗОЖ, качество жизни, общение, подростковый возраст, люди пожилого возраста, психологическое здоровье.

## **HEALTHY LIFESTYLE AND THE DIRECTION "SPORTS FOR EVERYONE" IN THE SYSTEMATIC APPROACH TO THE QUALITY OF LIFE**

**Raspopova N.I.**

**Autonomous non-profit organization of higher education  
"St. Petersburg Law Academy"**

**Abstract:** the article considers the possibility of improving the quality of life of society members when implementing healthy lifestyle in society and the "Sport for all" direction, taking into account a systematic approach to meeting the needs and, in particular, the basic needs of adolescent children and elderly people, the need for communication.

**Keyword:** Sports for all, healthy lifestyle, quality of life, communication, adolescence, the elderly, psychological health.

ЗОЖ в последнее время все больше привлекает внимание общества, так же, как и направление «Спорт для всех».

По результатам статистики с тех пор как ЗОЖ стал активно пропагандироваться увеличилась продолжительность жизни, улучшилось качество жизни.

Общеизвестно, что собой представляет ЗОЖ. ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровье человека на 60 % и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение). Здоровый образ жизни подразумевает ментальное здоровье, отказ от табака и употребления алкоголя, здоровые модели питания, физическую активность, физические упражнения, спорт и т. д. Поддающиеся изменению формы поведения, такие как употребление табака, отсутствие физической активности, нездоровое питание и употребление алкоголя, — повышают риск развития неинфекционных заболеваний (НИЗ).

Согласно Всемирной организации здравоохранения, здоровый образ жизни направлен на снижение риска возникновения серьезного заболевания и преждевременной смерти. Он улучшает здоровье, «помогает наслаждаться в большей степени и большим числом аспектов жизни; помогает семье». Четыре аспекта являются наиболее важными для здорового образа жизни: отказ от табака, отказ от алкоголя, физическая активность и здоровое питание. [1]

Факторы, нарушающие душевное равновесие, можно перечислять бесконечно, и оградиться от них полностью невозможно. Не существует универсального рецепта, гарантирующего успех каждому человеку.

ЗОЖ — это:

**Активность.** ВОЗ рекомендует 30 минут легкой аэробной нагрузки каждый день.

**Рациональное питание.** Количество нутриентов (белков, жиров, углеводов) должно соответствовать потребностям организма. Программа составляется врачом, если человек болен.

**Психогигиена.** Навык управления эмоциями, расслабления и избавления от негатива, провоцирующего неврозы.

**Чередование нагрузок и отдыха.** Это касается как тренировок, так и работы, обязанностей, семьи.

Профилактика заболеваний. Речь идет о банальных правилах гигиены, прививках, создании здоровых условий труда. [1]

### Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

Формирование здорового образа жизни сегодня является актуальной темой для любого человека, будь то взрослый или ребенок, школьник или студент. Иногда в семье культуру здорового образа жизни родители воспитывают у детей, начиная уже с дошкольного возраста. Детсады, школы, средства массовой информации сегодня активно занимаются пропагандой ЗОЖ и составляющих его элементов: физкультуры, гимнастики и разнообразных диет. У этой тенденции есть свои причины.

Все дело в том, что современная жизнь требует от человека больших вложений своего труда, времени и, главное, здоровья ради достижения собственных целей. Положение также усугубляется плохой экологией, сидячими условиями труда, некачественными продуктами и плохим режимом питания, вредным излучением от разнообразной техники и многими другими факторами, которые способны влиять на наше психическое и физическое самочувствие.

Здесь целесообразно обратить внимание на следующие особенности.

Слишком много используется понятие нельзя: а) само понятие нельзя создает фоновое состояние психологической напряженности, а это уже плохо, человек будет на подсознательном уровне стремиться избегать состояния психологической напряженности, а, следовательно, того что нельзя этот факт будет существенно усложнять возможность реализации формирования здоровых привычек, здорового образа жизни. Откладывая каждый раз до следующего понедельника, который так никогда и не наступит. Из вышеизложенного следует тот факт, что чтобы привычки, стиль здорового образа жизни стали желанной нормой необходимо связать их с чем-то положительным, позитивным, приятным, комфортным.

Одной из системообразующих состояний ЗОЖ является двигательная активность и эту проблему целесообразно решать в рамках направления «Спорт для всех» активно развивающееся во всем мире.

Гармония с собой с миром системообразующее понятие качества жизни.

Для повышения эффективности ЗОЖ рассмотрим подробнее состояние гармонии с собой и с миром, то есть состояние комфорта, которое возможно только в ситуации системного удовлетворения потребностей, которые как известно включают в себя: первичные потребности (физиологические) потребности в еде, воде, одежде, безопасности и высшие, социальные потребности, потребности в принадлежности к группе, уважении и самореализации.

И если с первыми потребностями, потребностями в еде, одежде, безопасности все понятно, то возможность удовлетворения высших социальных потребностей в нашем обществе остается пока проблемой плохо решаемой.

Так что же представляют собой эти потребности, потребность принадлежности к группе, потребность в уважении?

Остановимся подробнее на потребности принадлежности к группе и потребности в уважении.

Принадлежность к группе.

К каким группам в основном мы принадлежим?

А) Первая группа это семья. Но к семье принадлежат люди разных полов, разных возрастов, а это значит, что даже самая счастливая семья не может в полном объеме удовлетворить потребности в общении.

Б) Группа на работе.

На работу людей берут для выполнения конкретных должностных обязанностей, необходимых для создания социально-полезного продукта необходимого для удовлетворения конкретных потребностей, членов, общества. Поэтому по свойствам личности люди разные, разные по интересам. В последнее время члены общества все больше внимания уделяют психологическому климату в трудовой группе и работодателям приходится с этим считаться, проводя специальную работу по формированию позитивного психологического климата на работе. Максимально сплоченная группа, позитивно влияющая на результат деятельности это команда. Но даже при самых благоприятных условиях комплексное удовлетворение потребности в общении не достигается.

В) Друзья.

Но здесь мы сталкиваемся с проблемой места и времени.

И прежде всего места. Не где встречаться со старыми друзьями и заводить новых. У каждого члена семьи есть свои друзья и, если каждый член семьи будет приводить в дом своих друзей тогда, когда захочет с ними пообщаться это будет не дом, а какой-то базар, разрушающий семью.

И особенно в сложной ситуации оказываются подростки и пожилые люди.

Учитывая тот факт, что в современной семье один ребенок, а родители до вечера находятся на работе ребенок после школы остается один на один с собой, а точнее интернетом, где он становится легкой добычей разного рода преступников, или вместе с одноклассниками от безделья то покурят, то выпьют- любопытно, а это путь к формированию вредных привычек, оказывающих негативное влияние на соматическое и психологическое здоровье.

В не менее сложной ситуации оказываются и пожилые люди, вышедшие на пенсию и часто к этому времени потерявшие одного из членов семьи, потерявшие социальные связи с рабочей группой, у них даже интернета нет. Психологи заметили, что пожилые люди, вышедшие на пенсию, умирают раньше своих ровесников работающих. Они объясняют это потерей социальных связей, невозможностью удовлетворения базовой потребности потребности в общении.

Но так ли безнадежна ситуация, не решаема проблема???

Время, у подростков и пожилых людей как мы выяснили, проанализировав некоторые аспекты их жизни есть. Может немного времени на встречу с друзьями нашлось бы и у трудоспособного населения в виду важности этого вида общения для качества жизни, для ощущения гармонии с собой и с миром.

Очевидно более сложной проблемой является проблема места.

Но если тщательно проанализировать инфраструктуру микрорайона мы выясним:

а) в шаговой доступности находятся школы, государственная собственность, в обязанности школ входит решение проблем членов общества тем более таких важных как физиологическое и психологическое здоровье членов общества, пустующая во второй половине дня;

б) подростковые клубы, основная деятельность, которых на данный момент времени учить детей плясать и петь, может не плохо было бы разнообразить виды деятельности подростковых клубов, и включить в их деятельность решение жизненно-важной проблемы, проблемы удовлетворения потребности в общении и расширить возрастной диапазон;

в) библиотеки. Из-за снижения значения информации на бумажных носителях встает вопрос об уходе профессии библиотекарь. А может ее рано хоронить. Может несколько изменить ее атрибуты, и она еще долго будет радовать общество фактом своего существования. Ну а пока общество будет думать над сменой атрибутов профессии библиотекарь может имеет смысл подумать над использованием помещений библиотек для решения проблем ЗОЖ и направления «Спорт для всех». За решением организационных вопросов целесообразно обратиться к волонтерам, обладающим свойствами личности лидера.

Таким образом были бы решены следующие проблемы:

1. Проблема места и времени.
2. Удовлетворена базовая потребность человека, потребность в общении,
3. В общении по интересам. Для кого-то это возможность поговорить о здоровом питании; новых рецептах или о том, где дешевле купить качественные продукты. Для кого-то настольные игры или что-другое.
4. Принадлежность к группе. Возможность выбрать группу, в которой человек чувствует себя комфортно. Возможность встретиться со старыми друзьями и завести новых.
5. Удовлетворить потребность в уважении.
6. После встречи можно предложить маршрут шагов на 5000тысяч вокруг библиотеки или чего-то другого и по домам.

А со временем группы могли бы дифференцироваться и по видам спорта. Одни бы так и остались ходить. Другие выбрали бы ходьбу скандинавскую. Третьи бег трусцой. Четвертые игру в футбол, баскетбол и т.д.

Таким образом можно было бы не только успешно объединить ЗОЖ и «Спорт для всех», но и решить серьезные психологические

проблемы. Проблему качества жизни, которая как известно одно-значно не связана с уровнем жизни (количеством денег) особенно остро стоящую в подростковом возрасте и у пожилых людей. А вопросы курения, алкоголя, наркотиков и тому подобного отпали бы сами собой без всяких запретов. Так как как правило они имеют место быть в качестве замещения, альтернативы безделью или снятию состояния психологического напряжения из-за отсутствия равновесия, баланса, гармонии между нагрузками как физическими, так и психологическими и качественным отдыхом, то есть психофизиологическими нагрузками и отдыхом.

Такая организация жизнедеятельности способствовала бы качественному системному удовлетворению всех сторон общения

А) эмоциональному удовольствию, которое люди получали бы от удовлетворения невербальной стороны общения (жесты, позы, дистанции и т.д.)

Б) обмен информацией, способствовал бы удовлетворению коммуникативной стороны общения.

В) интерактивная сторона общения (общение в деятельности) удовлетворялась бы, например, в двигательной активности, в ходьбе и т.д..

### **Список литературы:**

1. Болотова А.К., Молчанова О.Н., Психология развития и возрастная психология /Болотова А.К., Молчанова О.Н.-М.: Издательский дом Высшей школы экономики, 2012. С.516
2. Дружилов С.А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека // Современные научные исследования и инновации. — 2016. — № 4. — С. 654—648.
3. Роль среды и наследственности в формировании индивидуальности человека/ Под редакцией И.В.Равич-Щерба; Науч.-исслед.ин-т общей и педагогической психологии Акад.пед.наук СССР.-М.:Педагогика,1988.-С.336
4. Профессиональные стандарты как основа подготовки конкурентоспособных работников: метод. пособие / М.В. Привезенцев, О.Н. Олейникова, А.А. Муравьева и др. — М.: Альфа-М, 2007. — 150 с.

5. Шухатович В. Р. Здоровый образ жизни Архивная копия от 25 января 2009 на Wayback Machine (недоступная ссылка с 14-06-2016 [1613 дней])// Энциклопедия социологии. — Мн.: Книжный Дом, 2003.

**List of references:**

1. Bolotova A.K., Molchanova O.N., Developmental psychology and developmental psychology / Bolotova A.K., Molchanova O.N.-М .: Publishing house of the Higher School of Economics, 2012. P.516

2. Druzhilov S.A. Healthy lifestyle as an expedient human activity // Modern scientific research and innovation. - 2016. - No. 4. - P. 654-648.

3. The role of environment and heredity in the formation of individuality / Edited by IV Ravich-Shcherba; Research Institute of General and Pedagogical Psychology, Academy of Pedagogical Sciences of the USSR.- М .: Pedagogy, 1988.-P.336

4. Professional standards as the basis for the training of competitive workers: method. allowance / M.V. Privezentsev, O. N. Oleinikova, A.A. Muravyova et al. - М .: Alfa-M, 2007 .-- 150 p.

5. Shukhatovich VR Healthy lifestyle Archived copy of January 25, 2009 at the Wayback Machine (inaccessible link from 06/14/2016 [1613 days]) // Encyclopedia of Sociology. - Minsk: Book House, 2003.

## **ФАКТОРЫ ВНЕШНЕЙ И ВНУТРЕННЕЙ СРЕДЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА**

**Еремина Е.А.**

**Национальный исследовательский университет ИТМО,  
Санкт-Петербург**

**Аннотация:** в данной статье рассматривается система факторов внешней и внутренней среды студенческого спортивного клуба и предлагается последовательность этапов проведения анализа, которая позволит установить взаимосвязи между выявленными факторами, обеспечивающую дальнейшее принятие стратегических решений в развитии клуба

**Ключевые слова:** стратегия, стратегический менеджмент, спортивный менеджмент, студенческий спорт, студенческий спортивный клуб

## **EXTERNAL AND INTERNAL FACTORS OF THE STUDENT SPORTS CLUB**

**Eremina E.A.**

**ITMO University, Saint-Petersburg**

**Abstract:** the following article defines the system of the external and internal factors of the student sports club' environment and proposes stages of the analysis, which allow to reveal the correlation of the factors, ensuring further strategic decisions in the student sports club' development.

**Key words:** strategy, strategic management, sports management, student sports, student sports club

В настоящий момент развитие студенческого спорта является одним из важнейших направлений развития физической культуры и спорта в РФ. Цели и задачи развития студенческого спорта отражаются в таких документах стратегического планирования, как Концепция развития студенческого спорта в Российской Федера-

ции на период до 2025 года и Межотраслевая программа развития студенческого спорта<sup>1</sup>. Одной из поставленных задач является «расширение сети студенческих спортивных клубов»<sup>2</sup>, что говорит о приоритетности формирования и развития студенческих спортивных клубов (далее - ССК). В то же время, одним из важнейших факторов в развитии студенческих спортивных клубов является эффективное стратегическое управление, обеспечивающее координацию внутренних и внешних приоритетов развития студенческих спортивных клубов. Однако на сегодняшний день уровень разработанности данной проблематики находится на крайне низком уровне. Существующие разработки в области развития ССК, а именно «Методические рекомендации по развитию студенческого спорта»<sup>3</sup> и «Методическое пособие по созданию и развитию студенческого спортивного клуба»<sup>4</sup> не раскрывают вопросы стратегического управления. Что касается научных разработок в области развития ССК, то в работах российских авторов также затрагиваются лишь некоторые аспекты деятельности клубов и практически отсутствуют работы, посвященные вопросам стратегического развития ССК. В публикациях, затрагивающих данную проблематику, описывается практика деятельности отдельных клубов [1;2], но не предлагаются рекомендации по совершенствованию стратегического управления. В данной статье рассматривается подход к проведению стратегического анализа, как важного этапа стратегического управления ССК, через призму системы факторов внешней и внутренней среды студенческого спортивного клуба.

В среде ССК можно выделить три категории:

---

<sup>1</sup> Межотраслевая программа развития студенческого спорта, утв. Приказом Министерства спорта РФ и Министерства науки и высшего образования РФ от 27 ноября 2019 г. № 981

<sup>2</sup> Концепция развития студенческого спорта в РФ на период до 2025 года, утв. Приказом Министерства спорта РФ от 21 ноября 2017 г. № 1007.

<sup>3</sup> Методические рекомендации по развитию студенческого спорта, утв. Министерством образования и науки РФ, Министерством спорта РФ 28.06.2016 г.

<sup>4</sup> Студенческий спортивный клуб: начало. Методическое пособие по созданию и развитию студенческого спортивного клуба. URL: <https://kronbars.itmo.ru/images/pages/10/Sportsclub.pdf> (дата обращения: 05.07.2020 г.)

– внутренняя среда, включающая все факторы, которые характеризуют состояние развития студенческого спортивного клуба и отражают как результаты деятельности клуба, так и исходные условия, создаваемые самой образовательной организацией;

– внешняя среда ближнего окружения, включающая совокупность факторов, которые оказывают влияние на ССК, однако и клуб может повлиять на них;

– внешняя среда дальнего окружения, включающая те влияющие факторы, на которые студенческий спортивный клуб повлиять не может, в частности к ним относятся приоритеты развития студенческого спорта, определяемые государством, или тенденции развития спортивной сферы.

Система факторов внешней и внутренней среды студенческого спортивного клуба отражена на рис. 1.

В рамках проведения стратегического анализа развития ССК, необходимо последовательно проанализировать все факторы, оказывающие влияние на ССК, и сформировать перечень факторов, формирующих основу для дальнейшего принятия стратегических решений.

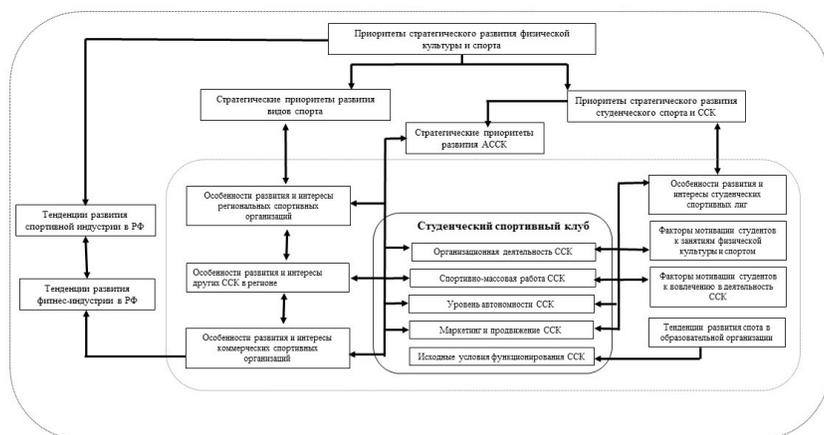


Рис. 1. Система факторов внешней и внутренней среды студенческого спортивного клуба  
Составлено автором.

На первом этапе анализируется совокупность факторов внутренней среды. Здесь целесообразно рассмотреть исходные условия функционирования ССК, а также определить текущее состояние деятельности ССК.

Анализ исходных условий функционирования подразумевает исследование особенностей развития образовательной организации в целом. Данный аспект касается в первую очередь ресурсного обеспечения. Так, развитие ССК во многом определяется наличием источников финансирования, которое зависит от ряда факторов. К факторам, влияющим на наличие источников финансирования, можно отнести тип образовательной организации, статус образовательной организации, наличие студенческого спортивного клуба и наличие собственного бюджета клуба, наличие зарегистрированного фонда на базе образовательной организации, факт собственности или временного владения объектами спорта [3]. Также, исходные условия функционирования студенческого спортивного клуба затрагивают вопросы отличительных характеристик образовательной организации – в частности, специализация и направленность образовательной организации, которая определяет перспективы формирования системы мотивации студентов к вовлечению в деятельность ССК, а также может стать источником конкурентных преимуществ. Не менее важным для клуба является построение бренда, соответствующего традициям образовательной организации – в связи с этим, целесообразно принимать во внимание элементы имиджа, символику образовательной организации.

Анализ текущего состояния развития ССК подразумевает, во-первых, анализ организации физкультурной, спортивной и оздоровительной работы со студентами в образовательной организации: наличие других физкультурно-спортивных структур, заинтересованность руководства в развитии студенческого спорта. Во-вторых, в контексте оценки развития ССК необходим всесторонний анализ его деятельности, для которого целесообразно оценивать показатели деятельности клуба по следующим направлениям.

1. Организационная деятельность. По данному направлению наиболее приоритетны такие показатели, как количество человек в активе, структура клуба, степень вовлеченности студентов

в деятельность клуба, наличие системы мотивации активистов, наличие элементов управления — миссии, стратегии, планов и отчетов о деятельности, наличие корпоративной культуры в ССК.

2. Спортивно-массовая работа ССК — отражает ключевые показатели работы со студентами, в том числе охват видов спорта, количество и формат спортивно-массовых мероприятий, количество участников спортивно-массовых мероприятий, наличие спортивных секций и сборных команд под брендом ССК, наличие клубов по видам спорта.

3. Уровень автономности ССК — включает источники финансирования ССК (бюджетные и внебюджетные, в том числе возможности фандрайзинга) и текущее состояние партнерского взаимодействия.

4. Маркетинг и продвижение ССК. Данное направление включает в себя оценку элементов брендинга ССК (наличие названия, логотипа, маскаота, слогана ССК, наличие наружного брендинга в образовательной организации или на спортивно-массовых мероприятиях, проведение имиджевых мероприятий) и оценку SMM-продвижения ССК (динамика статистических показателей в социальных сетях).

В дальнейшем, для регулярного мониторинга деятельности ССК, целесообразно сформировать перечень наиболее важных показателей внутреннего развития клуба, учитывать и анализировать их как в статике, так и в динамике.

Параллельно с анализом внутренней среды, необходимо проводить анализ факторов внешней среды. В рамках анализа факторов внешней среды дальнего окружения, основной задачей является определение основных приоритетов развития студенческого спорта, а также физической культуры и спорта в целом.

1. Со стороны государственных приоритетов, следует анализировать такие факторы, как нормативно-правовое регулирование деятельности студенческих спортивных клубов и стратегические приоритеты развития студенческих спортивных клубов, студенческого спорта, физической культуры и спорта в целом. Государственные приоритеты развития физической культуры и спорта и студенче-

ского спорта в РФ отражены в следующих документах стратегического планирования:

- Концепция развития студенческого спорта в РФ на период до 2025 года<sup>5</sup>;
- Межотраслевая программа развития студенческого спорта<sup>6</sup>;
- Концепция подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 года<sup>7</sup>;
- Стратегия физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года<sup>8</sup> и др.

Цели и задачи развития студенческого спорта, отраженные в данных документах, являются определяющими для всей системы студенческого спорта, в том числе студенческих спортивных клубов. В качестве основных приоритетов развития студенческого спорта на будущие годы, можно выделить<sup>9</sup>:

- расширение сети студенческих спортивных клубов и обеспечение участия студенческих спортивных клубов в соревнованиях студенческих спортивных лиг;
- развитие кадрового потенциала субъектов системы студенческого спорта;
- обеспечение системы студенческого спорта физкультурной и спортивной инфраструктурой;
- совершенствование информационного обеспечения студенческого спорта;
- ресурсное обеспечение системы студенческого спорта.

---

<sup>5</sup> Концепция развития студенческого спорта в РФ на период до 2025 года, утв. Приказом Министерства спорта РФ от 21 ноября 2017 г. № 1007.

<sup>6</sup> Межотраслевая программа развития студенческого спорта, утв. Приказом Министерства спорта РФ и Министерства науки и высшего образования РФ от 27 ноября 2019 г. № 981

<sup>7</sup> Концепция подготовки спортивного резерва до 2025 года, утв. Распоряжением Правительства РФ от 17 октября 2018 г. № 2245-р

<sup>8</sup> Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утв. Распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. №3081-р

<sup>9</sup> Межотраслевая программа развития студенческого спорта, утв. Приказом Министерства спорта РФ и Министерства науки и высшего образования РФ от 27 ноября 2019 г. № 981

2. Со стороны приоритетов негосударственного сектора, целесообразно выявить потенциальные направления развития отдельных видов спорта или расширения системы спортивно-массовых мероприятий, а также приоритеты развития студенческих спортивных организаций и спортивных организаций в РФ.

К числу приоритетов развития студенческого спорта, устанавливаемых негосударственными субъектами, относятся приоритеты развития Российского студенческого спортивного союза, Ассоциации студенческих спортивных клубов России (АССК), студенческих спортивных лиг, а также приоритеты развития видов спорта, которые определяются программами развития видов спорта, разрабатываемых общероссийскими спортивными федерациями.

При этом, приоритеты АССК можно выделить отдельно, поскольку они затрагивают преимущественно околоспортивные направления развития, в частности спортивный менеджмент и маркетинг. Так, задачами развития АССК России являются: синхронизация деятельности всех субъектов системы студенческого спорта, создание условий для формирования у обучающихся компетенций, связанных с развитием студенческого спорта, позиционирование АССК и каждого студенческого спортивного клуба как бренда<sup>10</sup>.

3. Для выявления возможных направлений партнерского взаимодействия с коммерческими организациями и современных тенденций спортивного бизнеса, которые можно применять в деятельности ССК, целесообразно провести анализ тенденций развития фитнес-индустрии и спортивной индустрии в РФ. В данном контексте определяющим является возможность привлечения партнеров в проекты, реализуемые ССК, в связи с чем нужно реализовывать проекты, соответствующие текущим трендам в спорте.

Далее, анализируется внешняя среда ближнего окружения, в которой находятся те лица и организации, которые как влияют на деятельность ССК, так и могут испытывать влияние от деятельности ССК, и поэтому в ней формируется потенциал для взаимодействия в целях развития спорта. Наиболее тесное взаимодействие ССК

---

<sup>10</sup> Резолюция Всероссийского форума студенческих спортивных клубов, утв. 10.11.2018 г.

осуществляется с основными потребителями физкультурно-спортивных услуг — студентами образовательных организаций. Здесь целесообразно проанализировать факторы мотивации студентов к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях, проводимых ССК, а также факторы мотивации студентов к участию в развитии ССК путем волонтерства или реализации молодежных проектов в области студенческого спорта.

Среди внешних организаций следует выделить: региональные отделения АССК России и РССС, студенческие спортивные лиги, другие студенческие спортивные клубы, региональные спортивные организации (спортивные школы, региональные спортивные федерации и др.) и коммерческие спортивные организации (профессиональные спортивные клубы, фитнес-клубы и др.). Возможность взаимодействия ССК с данными организациями зависит от уровня развития клуба. Можно выделить две основные группы интересов субъектов студенческого спорта — это развитие системы спортивно-массовых мероприятий и развитие отдельных видов спорта. Первая группа интересов в настоящий момент более доступна для ССК, и открывает больше возможностей для взаимодействия — однако ограничивает сам формат взаимодействия информационной поддержкой мероприятий, содействием в проведении мероприятий или организацией совместных мероприятий. В свою очередь, развитие видов спорта как основа для взаимодействия требует от ССК определенного уровня развития, высокой заинтересованности студентов в конкретных видах спорта.

После формирования перечня факторов внешней и внутренней среды ССК, необходимо выявить все потенциальные взаимосвязи между факторами, которые позволят объединить направления развития, определяемые текущим состоянием развития ССК, и направления развития, заданные приоритетами государства и негосударственных субъектов системы студенческого спорта. Интеграция данных направлений развития позволит выявить организации из среды ближнего окружения, с которыми целесообразно устанавливать взаимодействие. Таким образом, системный анализ факторов внешней и внутренней среды ССК позволит установить оптимальные приоритеты стратегического развития

студенческих спортивных клубов, учитывающих интересы как самого клуба, так и всех заинтересованных сторон.

### **Литература:**

1. Кузьмин С.М. Проект по разработке маркетинговой стратегии студенческого спортивного клуба СПбПУ «Черные медведи» // Информатика и кибернетика – материалы студенческой научной конференции 4-9 апреля 2016 г. С. 313-315.

2. Матвеева М.С., Клименко А.Н. Стратегия развития студенческого спортивного клуба // Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры – материалы международной научно-практической конференции 29 ноября 2018 г. С. 48-51.

3. Слободянюк Н.В. Ключевые аспекты механизма финансирования студенческих спортивных клубов в образовательных организациях (на примере учреждений высшего образования) // Экономика знаний: теория и практика. 2017. №4. С. 40-56.

### **References:**

1. Kuzmin S.M. Proekt po razrabotke marketingovoj strategii studencheskogo sportivnogo kluba SPbPU «Chernye medvedi» // Informatika i kibernetika – materialy studencheskoj nauchnoj konferencii, 2016. P. 313-315.

2. Matveeva M.S., Klimenko A.N. Strategiya razvitiya studencheskogo sportivnogo kluba // Sovremennye problemy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki, ozdorovitel'noj i adaptivnoj fizicheskoy kul'tury – materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, 2018. P. 48-51.

3. Slobodyanyuk N.V. Key aspects of the financial mechanism student sports clubs in educational organizations (on the example of higher education) // Economics of knowledge: theory and practice, 2017. №12. P. 712-716.

# ИЗУЧЕНИЕ АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-ОБЩЕСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Фролов В.В.

Санкт-Петербургский государственный университет,  
Санкт-Петербург

**Аннотация:** В статье приведены результаты исследования адаптационного потенциала по методике А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина «Многоуровневый личностный опросник (МЛО) «Адаптивность». Обосновано, что организация учебно-общественной деятельности обучающихся в педагогическом процессе в учебных заведениях по программам среднего профессионального образования оказывает серьезное воздействие на развитие всей личности обучающихся: изменяется ее структура, происходит общая перестройка важных психических функций индивида, во многих случаях наблюдается рост личной ответственности, адаптивности.

**Ключевые слова:** адаптивные способности, нервно-психическая устойчивость, коммуникативные способности, моральная нормативность, волонтер, среднее профессиональное образование, учебно-общественная деятельность

## STUDY OF THE ADAPTIVE POTENTIAL OF STUDENTS IN THE PROCESS OF EDUCATIONAL AND SOCIAL ACTIVITIES

Frolov V.V.

St. Petersburg State University, St. Petersburg

**Abstract:** The article presents the results of the study of adaptive potential using the method of A.G. Maklakov and S.V. Chermyanin "multi-Level personal questionnaire (MLO) "Adaptability". It is proved that the organization of educational and social activities of students in the pedagogical process in educational institutions for secondary vocational education programs has a serious impact on the development of the entire personality of students: its structure changes, there is a General

restructuring of important mental functions of the individual, in many cases there is an increase in personal responsibility and adaptability.

**Keywords:** adaptive capacity, emotional and mental stability, communicative ability, moral normativity, volunteer, secondary vocational education, educational and social activities

С учебными заведениями среднего профессионального образования связан период юношества и ранней взрослости. Согласно указаниям законодателя, изложенным в ст. 68 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», среднее профессиональное образование призвано решать задачи культурного, профессионального и интеллектуального развития человека [4].

Обучение в учебных заведениях по программам среднего профессионального образования оказывает серьезное воздействие на развитие личности человека: изменяется ее структура, происходит общая перестройка важных психических функций индивида, наблюдается рост личной ответственности, адаптивности.

**Цель исследования:** оценка уровня коммуникативных способностей, поведенческой регуляции, моральной нормативности, выявление в ходе образовательного процесса адаптационного потенциала обучающихся, осваивающих образовательную программу по специальности 49.02.01, а также в рамках участия в добровольческом движении.

В исследовании, проходившем с 2016 по 2019 год, приняли участие обучающиеся Колледжа физической культуры и спорта, экономики и технологии Санкт-Петербургского государственного университета.

Всего было задействовано 172 студента, из них 63 чел. — активные волонтеры, 109 чел. — обучающиеся колледжа, не принимавшие участия в соответствующем добровольческом движении.

Терминологическая конструкция «учебно-общественная» деятельность обусловлена спецификой соответствующей деятельности, реализуемой в двух направлениях: в рамках учебных занятий, проводившихся в Колледже физической культуры СПбГУ, нацеленных на усвоение теоретических знаний и отработку практический

навыков волонтерской деятельности, а также в рамках выездных мероприятий, где обучающиеся принимали реальное участие в спортивных фестивалях, выставках и турнирах в качестве спортивных волонтеров [1].

В качестве диагностического инструментария был взят *Многоуровневый личностный опросник (МЛО) «Адаптивность» А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина* [2, 3].

Динамика изменения уровня соответствующих личностных качеств отображена на рис. 1 - 4.

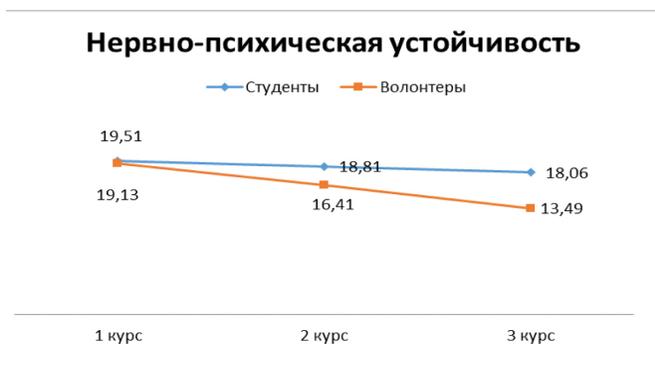


Рис. 1 - Динамика изменения средне группового уровня нервно-психической устойчивости

Как видно из рис. 1, уровень нервно-психической устойчивости (НПУ) обучающихся 1 курса обеих групп при «стартовом» тестировании был примерно одинаков. Показатель Манна-Уитни также свидетельствует об отсутствии достоверных различий на данном временном этапе. При этом ко второму курсу нервно-психическая устойчивость волонтеров повышается (уменьшение численного значения баллов здесь фактически обозначает обратное – чем меньше числовое значение соответствующего показателя – тем выше уровень НПУ). К третьему курсу НПУ волонтеров становится еще выше (числовое значение еще меньше). Изначальный показатель из пятого стэна переходит в шестой (высший уровень среднего значения), однако не переходит к седьмому-десятому, когда уровень НПУ можно было бы признать высоким.

При этом в группе лиц, не принимавших участия в волонтерском движении, уровень НПУ (средний – пятый стэн) практически не менялся на протяжении всех трех лет обучения в колледже, лишь незначительно снижаясь к последнему году.

Выявленные тенденции позволяют предположить, что участие в спортивном волонтерстве способствует повышению уровня нервно-психической устойчивости юношей и девушек, в то время как само по себе обучение в специализированном на физической культуре и спорте учебном заведении также ведет к развитию данного качества, однако в меньшей степени и не столь выражено.

Следующий показатель, к анализу которого перейдем, характеризует уровень коммуникативных способностей субъектов.

Анализ коммуникативных способностей (рис. 2) позволяет прийти к аналогичным выводам. Как выяснилось, их уровень существенно и непрерывно рос (а в числовом выражении – снижался) именно в группе обучающихся, принимавших активное участие в волонтерском движении. При этом из пятого стэна (средние значения) ко второму курсу перешел в шестой (наиболее высокая позиция из средних значений), а к третьему курсу - в разряд показателей, характеризующихся высоким уровнем развития соответствующих качеств (седьмой стэн).

Одновременно в группе из 109 человек, не принимавшей участия в добровольческом движении, при примерно равном уровне

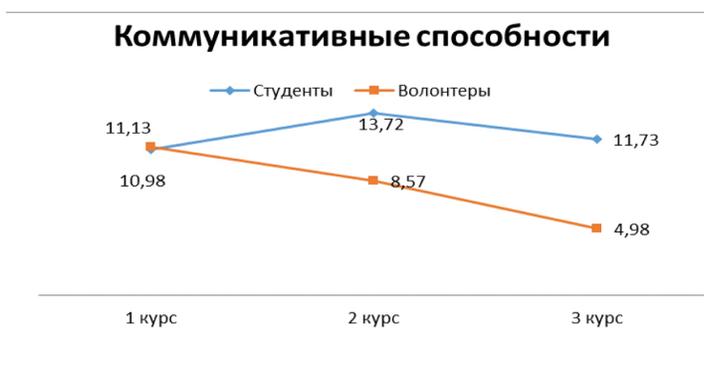


Рис. 2 - Динамика изменения средне группового уровня коммуникативных способностей

коммуникативных навыков на первом курсе с группой будущих волонтеров, в последующие годы обучения наблюдались иные тенденции. Так, ко второму курсу намечилось некоторое снижение соответствующих навыков (переход от пятого к четвертому стэну), а к третьему году обучения в колледже – незначительное улучшение (возврат к уровню пятого стэна).

Можно предположить, что на втором курсе наблюдался некий кризис отношений, характерный для периода «притирки» и привыкания обучающихся друг к другу, педагогическому составу, требованиям коллективной деятельности, взаимодействия в группе. Лицам же, принимавшим активное участие в волонтерском движении, удалось избежать негативных последствий данного этапа, так как сама по себе добровольческая деятельность направлена на выработку более гуманного отношения к окружающим людям, эмпатии, стремлению помочь ближним.

Общеизвестно, что многие мероприятия в рамках спортивного волонтерства нацелены на помощь спортсменам-инвалидам, а также сопряжены с взаимодействием с большим количеством людей самых разнообразных социальных прослоек и убеждений (прибывающими на спортивные мероприятия болельщиками, тренерами, организаторами, координаторами спортивных игр и состязаний и т.д.).

Таким образом, как выяснилось, участие юношей и девушек в спортивном волонтерстве ведет к выраженному росту коммуникативных

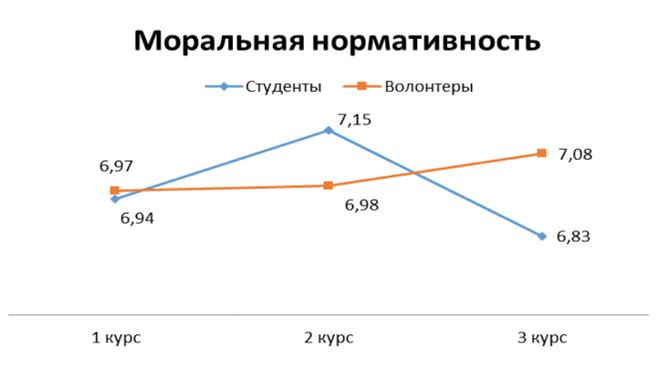


Рис. 3 - Динамика изменения средне группового уровня моральной нормативности

навыков и нервно-психической устойчивости. Однако данная тенденция, как было определено, распространяется не на все качества адаптивности молодежи.

Помимо прочих показателей, также была произведена диагностика уровня моральной нормативности (МН) у студентов (рис. 3).

Как видно из рис. 3, уровень моральной нормативности почти не изменялся на протяжении всех трех лет обучения, причем как в первой группе, так и во второй. Можно предположить, что обучение в специализированном спортивном учебном заведении, равно как и участие в изучаемом добровольческом движении, не оказывает прямого и выраженного воздействия на формирование моральной нормативности обучающихся там лиц.

Наиболее же важный сводный показатель, характеризующий общий уровень адаптивности человека, может быть получен путем сложения баллов по предыдущим трем шкалам согласно формуле:

**ЛАП** ("Личностный адаптационный потенциал") = **НПУ** ("Нервно-психическая устойчивость") + **КС** ("Коммуникативные способности") + **МН** ("Моральная нормативность")

Средние арифметические значения уровня ЛАП для наглядности отображены на рис. 4.

Как видно из рис. 4, общий уровень личностного адаптационного потенциала непрерывно рос на протяжении всех лет исследования в группе волонтеров: от удовлетворительной (четвертый стэн)



Рис. 4 - Динамика изменения средне группового уровня адаптивных способностей

до уровня нормальной адаптации (шестой стэн), при этом он почти не изменялся, претерпевая лишь незначительные колебания, в группе обучающихся, не принимавших участия добровольческом движении (четвертый стэн – первый и последние курсы – с переходом к промежуточному значению – между третьим и четвертым стэном - на втором).

О том, что полученные результаты не были случайны, свидетельствуют следующие расчеты (табл. 1).

Как видно из данных, представленных в табл. 1, на первом курсе не было выявлено ни одного значимого различия в показателях по 4 изучаемым шкалам обеих групп. Данный факт может свидетельствовать о том, что характеристики обучаемых по используемым критериям к 3-му семестру 1-го курса (первичное тестирование) были примерно на одном и том же уровне, что в целом могло быть обусловлено тем, что ни один из участников к тому времени не принимал практического участия в какой-либо общественно-полезной активной деятельности. Напомним, что распределение на группы в этот период было условным - по признаку «записался» либо «не записался» на участие в еще только запланированных на тот момент мероприятиях в области спортивного волонтерства.

Однако уже ко второму и третьему курсам становятся очевидными достоверные и значимые различия для таких показателей как нервно-психическая устойчивость (достоверность различия 95% на втором и 99% на третьем курсах), коммуникативные и адаптивные способности (99% на двух последних курсах).

При этом по параметру «Моральная нормативность» не было выявлено значимых различий ни на одном из курсов, что подтверждает ранее сделанный предварительный вывод о том, что спортивное волонтерство не развивает в значительной степени соответствующее качество у обучающейся молодежи.

На основании проведенного исследования мы можем сделать вывод о том, что организация учебно-общественной деятельности обучающихся в педагогическом процессе в учебных заведениях по программам среднего профессионального образования оказывает серьезное воздействие на развитие всей личности обучающихся: изменяется ее структура, происходит общая перестройка важных

психических функций индивида, во многих случаях наблюдается рост личной ответственности, адаптивности.

Таблица 1 - Средние арифметические значения уровня выраженности способностей по методике «Адаптивность» А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина с выявлением достоверности межгрупповых различий по критерию Манна-Уитни

	Шкалы	Группы	Мср	U	P	Интерпретация
1 курс	Адаптивные способности	Студенты	37,44	3408,5	0,937	Различий нет ( $\rho > 0,05$ )
		Волонтёры	37,22			
	Нервно-психическая устойчивость	Студенты	19,51	2895,5	0,083	Различий нет ( $\rho > 0,05$ )
		Волонтёры	19,13			
	Коммуникативные способности	Студенты	10,98	3078,5	0,255	Различий нет ( $\rho > 0,05$ )
		Волонтёры	11,13			
Моральная нормативность	Студенты	6,94	3114,5	0,299	Различий нет ( $\rho > 0,05$ )	
	Волонтёры	6,97				
2 курс	Адаптивные способности	Студенты	39,67	1764,5	0,000	Различия есть ( $\rho < 0,001$ )
		Волонтёры	31,97			
	Нервно-психическая устойчивость	Студенты	18,81	2721,5	0,023	Различия есть ( $\rho < 0,05$ )
		Волонтёры	16,41			
	Коммуникативные способности	Студенты	13,72	555,5	0,000	Различия есть ( $\rho < 0,001$ )
		Волонтёры	8,57			
Моральная нормативность	Студенты	7,15	3280	0,619	Различий нет ( $\rho > 0,05$ )	
	Волонтёры	6,98				
3 курс	Адаптивные способности	Студенты	36,62	1032,5	0,000	Различия есть ( $\rho < 0,001$ )
		Волонтёры	25,56			
	Нервно-психическая устойчивость	Студенты	18,06	1156,5	0,000	Различия есть ( $\rho < 0,001$ )
		Волонтёры	13,49			
	Коммуникативные способности	Студенты	11,73	31,5	0,000	Различия есть ( $\rho < 0,001$ )
		Волонтёры	4,98			
Моральная нормативность	Студенты	6,83	3151	0,364	Различий нет ( $\rho > 0,05$ )	
	Волонтёры	7,08				

### **Список литературы:**

1. Белов В.В., Фролов В.В., Роль спортивного волонтерства в формировании профессионально значимых личностных качеств будущих педагогов по физической культуре и спорту [Текст] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. - № 7(185). С.39-45

2. Маклаков, А.Г. Профессиональный психологический отбор персонала. Теория и практика: Учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2008. - 480 с.

3. Почтарева, Е.Ю. Личностно-ориентированное профессиональное развитие педагога // Фундаментальная и прикладная наука: новые вызовы и прорывы: сб. статей Международной научно-практической конференции. - Петрозаводск, 2020. - С. 312-315.

4. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 физическая культура (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2014 г. № 976) // СПС «КонсультантПлюс».

### **List of references:**

1. Belov V.V., Frolov V.V., the Role of sports volunteering in the formation of professionally significant personal qualities of future teachers of physical culture and sports [Text] // Scientific notes of the p. F. Lesgaft University. – 2020. - № 7(185). Pp. 39-45

2. Maklakov, A.G. Professional psychological selection of personnel. Theory and practice: Textbook for universities. - St. Petersburg: Piter, 2008. - 480 p.

3. Pochtareva, E.Yu. Personal-oriented professional development of a teacher / / Fundamental and applied science: new challenges and breakthroughs: collection of articles of the International scientific and practical conference. - Petrozavodsk, 2020. - Pp. 312-315.

Federal state educational standard of secondary professional education in the specialty 49.02.01 physical culture (approved by Order of the Ministry of education and science of the Russian Federation No. 976 of August 11, 2014) // SPS "ConsultantPlus".

## ВОЛОНТЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА

Новикова Н.И., Цветкова К.А.

Санкт-Петербургский государственный университет,  
Санкт-Петербург

**Аннотация:** Авторы отмечают определенное снижение профессионального уровня представителей разных специальностей в области физической культуры и спорта, что может быть восполнено приходом новых выпускников ссузов и вузов, которые приобрели необходимые компетенции в своих учебных заведениях и закрепили их практически во время своей волонтерской деятельности.

Волонтерство – лучший способ профессионального самопознания и самораскрытия для тех, кто скоро получает диплом педагога, учителя физической культуры, это прямой путь формирования их профессионального мастерства.

**Ключевые слова:** физическая культура, компетенции, саморазвитие, спортивное волонтерство, профессиональные стандарты.

**Abstract:** The authors note a certain decrease in the professional level of representatives of various specialties in the field of physical culture and sports, which can be compensated by the arrival of new graduates of secondary schools and universities who have acquired the necessary competencies in their educational institutions and have consolidated them practically during their volunteer activities.

Volunteering is the best way of professional self-knowledge and self-discovery for those who will soon receive a diploma of a teacher, a teacher of physical culture, it is a direct way of forming their professional skills.

**Keywords:** physical culture, competencies, self-development, sports volunteering, professional standards.

Актуальность нашего исследования связана с тем, что уровень достижений в российском спорте, как на мировой арене, так и внутри страны, в последнее время в силу объективных и субъективных причин стал заметно снижаться. Это же касается и уровня

спортивной журналистики, менеджмента, науки, медицины, юриспруденции.

На наш взгляд, немалый вклад в решение текущих проблем в спорте России могут решить, как ни парадоксально, спортивные волонтеры.[1]

Обучающиеся средних и высших образовательных учреждений в области физической культуры и спорта принимают активное участие в волонтерской деятельности, и именно они, имеющие определенный набор профессиональных компетенций, могут стать теми специалистами новой формации, которые вернут славу отечественному спорту, поднимут уровень мастерства во всех профессиях отрасли с учетом внедрения современных методологий и трендов нашего непростого времени.[2,4]

Цель исследования:

Изучить волонтерскую деятельность обучающихся в контексте их профессионального роста для построения грамотной профессиональной личной карьеры и эффективного развития отрасли.

Задачи исследования:

1. Исследовать функции волонтеров спортивного мероприятия.
2. Выявить применение полученных профессиональных компетенций волонтеров спортивного мероприятия в будущей карьере выпускника средних и высших образовательных учреждений в области физической культуры и спорта.
3. Выработать рекомендации для построения целевой программы формирования профессиональной карьеры обучающихся средних и высших образовательных учреждений в области физической культуры и спорта, которые прошли опыт волонтерской работы.

Волонтерство - это неоплачиваемая, добровольная деятельность, которая способствует решению социально значимых проблем общества.

Спортивное волонтерство – это участие в обеспечении спортивных событий мирового или регионального уровня, организация физкультурно-массовых мероприятий, проведение информационно-пропагандистских акций и показательных выступлений, помощь ветеранам спорта и др.

Можно отметить, что волонтерство – это всегда ответственная деятельность, от которой во многом зависит успешное проведение мероприятия в целом, а порой даже жизнь и здоровье человека. [3]

На сегодняшний день невозможно представить себе спортивные мероприятия без поддержки волонтеров. Добровольные помощники успешно справляются с любыми заданиями, обеспечивают бесперебойную работу на всех этапах подготовки и проведения соревнований. [5,7]

Главные ценности волонтера-спортсмена: искреннее добровольное желание оказывать помощь оргкомитету игр и его профессиональные компетенции, полученные в вузе или ссузе, которые позволяют решить любые задачи в области физической культуры и спорта.[8]

Функции спортивных волонтеров.

1. На спортивно-массовых мероприятиях:

- проведение профилактических занятий или тренингов для всех групп населения, показательные выступления;
- участие в проведении или организация массовых акций, выставок, соревнований, игр;
- творческая деятельность (разработка сценариев массовых акций и станционных игр, мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, плакатов, брошюр, создание видеороликов);
- распространение информации (через раздачу полиграфии, расклейку плакатов, работу в своей социальной среде);
- первичное консультирование и сопровождение населения в плане здорового образа жизни;
- сбор (тестирование и опросы) и обработка данных.

2. На международных соревнованиях:

- организация спортивных соревнований в целом;
- аккредитация спортсменов, тренеров, зрителей, специалистов и представителей международной олимпийской семьи;
- подготовка спортивных объектов к проведению соревнований;
- работа в зоне проведения соревнований и в зонах для спортсменов с учетом соблюдения норм и правил по всем видам спорта;
- управление Деревней спортсменов, атташе команд;

- волонтер протокола (работа с VIP гостями);
- лингвистические услуги;
- соблюдение безопасности на мероприятиях;
- работа со СМИ и вещательными корпорациями;
- помощь судейской коллегии и судьям-информаторам;
- медицина и сопровождение спортсменов на допинг-контроль;
- службы питания, проживания, транспортных и технических услуг;
- работа со спонсорами и со зрителями.

На этапе подготовки волонтера к работе на спортивном мероприятии идет освоение профессиональных компетенций, которые связаны практически со всеми знаниями, умениями и навыками, что необходимы в любых направлениях деловой активности. [6,8,9]

Студенты-волонтеры начинают обучение с коммуникационных навыков, в т.ч. элементарного знакомства с командой оргкомитета, персоналом объектов, волонтерами, что является основополагающим элементом педагогической деятельности.

Далее волонтеры осваивают специфические функции, определяют зоны своей ответственности, знакомятся с историей Олимпийских игр или Всемирных универсиад (в соответствии с событием), страны и города-организатора игр и содержанием конкретного спортивного мероприятия, изучают специальную терминологию и лексику (на русском и английском языках).

Затем идёт инструктаж на месте предстоящей работы: осваиваются общие знания о спортивном объекте и его управлении, зонах доступа, безопасности объекта, пресс-центрах и, конечно, видах спорта на объекте.

Перед глобальными мультиспортивными событиями волонтеры участвуют в тестовых соревнованиях различного уровня, которые, порой, проходят гораздо сложнее, чем основные события.

На всех спортивных событиях спортивные волонтеры осваивают методику работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья.

В волонтерстве студент получает опыт исполнительской дисциплины, командообразования и решения форс-мажорных проблем.[7]

Волонтерство - это объединение самых разных людей и комфортное создание площадки для обмена опытом.

Волонтерская деятельность способствует изменению мировоззрения в положительном направлении, удовлетворяет потребность в общении и самоуважении, нужности и значимости в социуме, закрепляет уже имеющиеся умения и навыки, открывает новые способности, которые можно реализовать в профессии.[3,4,8]

Таким образом, полученные навыки могут пригодиться в любой профессии, связанной со спортом. [4,5]

Так, в спортивной журналистике - коммуникабельность и грамотная литературная речь поможет брать интервью и писать репортажи; спортивному менеджеру опыт работы со спонсорами и знания изнутри структуры спортивных объектов позволит качественно вести переговоры с деловыми партнерами; спортивным юристам поможет знание работы шаперонов (представители антидопинговой службы) и других специалистов, в тренерской и педагогической деятельности – знание системы проведения соревновательной деятельности и организации судейства по разным видам спорта поможет вести циклы спортивной подготовки. Навыки волонтера помогут педагогу и в плане организации занятий будущих учеников, налаживания дисциплины в классах, поскольку волонтеры ответственно подходят к работе и пунктуальны, умеют взаимодействовать с разнообразной аудиторией

Успешная профессиональная карьера не складывается сама по себе. Ее необходимо планировать, к ней необходимо целенаправленно идти, особенно в области физической культуры и спорта. Спортсмен не сможет всю жизнь активно выступать на спортивной арене. Также не может педагог или учитель физической культуры, тренер всю жизнь давать одну и ту же методику тренировок без повышения квалификации.[3,4,5,8,9]

Структуру плана профессиональной карьеры представляем так:

- смысл и цель жизни;
- планируемая профессия (основной и запасные варианты);
- предполагаемое образование (содержание и уровень);
- выход на профессиональное мастерство.

Любая успешная траектория профессиональной карьеры опирается на знания в выбранной области деятельности, предыдущий опыт профессии, сложившиеся ценности данной деятельности, эмоциональное восприятие своего пути и творческую самореализацию самого человека.

Включение обучающихся в области физической культуры и спорта в широкое поле культуры, социальной активности и гражданственности может только дать компетентностный системный подход к изучению дисциплин курса и практического их применения.

Волонтерство – лучший способ профессионального самопознания и самораскрытия для тех, кто скоро получает диплом педагога, учителя физической культуры, это прямой путь формирования их профессионального мастерства. [6,8]

Именно волонтерство позволяет обучающемуся освоить на опыте тот теоретический материал, который он получает в учебном заведении.

К тому же, мы убеждены, что каждое учебное заведение в области физической культуры и спорта должно содействовать волонтерской активности своих обучающихся. Необходимо создавать волонтерские центры, которые могут дать первичные навыки волонтерской работы и предоставить студентам возможность применить свой опыт на спортивных событиях в первую очередь в самом вузе или ссузе.

Должно быть регулярное информационное обеспечение волонтерской программы на уровне вуза или ссуза, разработаны программы мотивации к участию в волонтерстве, поощрения волонтеров посредством грамот, а лучше и постоянных волонтерских книжек.

Также целесообразно продумывать процесс формирования ключевых компетенций у студентов физкультурных вузов и ссузов в процессе волонтерской деятельности на крупных спортивных мероприятиях в рамках практико-ориентированной деятельности.

Популяризация идей добровольчества в молодежной среде содействует всестороннему развитию обучающихся, формированию у них активной жизненной позиции, расширению возможностей

внеучебной деятельности (реализация собственных идей и проектов в социальной сфере, помощь в организации массовых студенческих мероприятий, спортивных соревнований, участие в конкурсах, конференциях, форумах, создание спортивных клубов, спортлиг, студенческих научных обществ).

До сих пор нет пока программ целенаправленного использования волонтеров-спортсменов при решении городских, муниципальных задач по развитию массовой физической культуры и пропаганды здорового образа жизни. [2,3,4,5]

Начать использовать опыт добровольцев сферы спорта, когда студенты старших курсов вузов и ссузов будут приглашаться на волонтерскую работу в государственные и муниципальные учреждения в качестве ответственных исполнителей конкретных спортивных программ, можно уже в текущий момент.

Мы рекомендуем сформировать целевую региональную программу Санкт-Петербурга для использования опыта обучающихся средних и высших образовательных учреждений в области физической культуры и спорта, которые приобрели опыт волонтерской работы.

В контексте возможностей, которые даёт Постановление Правительства РФ от 28 ноября 2018 г. N1425 "Об утверждении общих требований к порядку взаимодействия федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления, подведомственных им государственных и муниципальных учреждений, иных организаций с организаторами добровольческой (волонтерской) деятельности и добровольческими (волонтерскими) организациями и перечня видов деятельности, в отношении которых федеральными органами исполнительной власти, органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления утверждается порядок взаимодействия государственных и муниципальных учреждений с организаторами добровольческой (волонтерской) деятельности, добровольческими (волонтерскими) организациями", можно начать работу во взаимодействии с общественными волонтерскими организациями.[2]

Когда же волонтер-спортсмен проявит свои способности на ответственной работе, он может становиться кандидатом в кадровый резерв любых отраслевых учреждений.

Опыт, который в волонтерской работе получает обучающийся, неоценим, и, на наш взгляд, до сих пор еще до конца не изучен.

Наше исследование подтверждает гипотезу, что для эффективного развития физической культуры и спорта в России необходимо использовать специалистов, которые имеют профессиональное образование и приобрели опыт работы в волонтерской программе.

### **Список литературы**

1. Федеральный закон от 11 августа 1995 г. № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях» (с изменениями и дополнениями от 31 июля 2020 г.) // Собрание законодательства Российской Федерации. То же [Электронный ресурс]. – URL : <https://base.garant.ru/104232/>

2. Об утверждении концепции федеральной целевой программы развития образования на 2016–2020 годы: распоряжение Правительства РФ от 29 декабря 2014 года n 2765-р [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/420244216>.

3. Амирова Р. И. Волонтерство как инновационная практика в России // Научная мысль XXI века: результаты фундаментальных и прикладных исследований: материалы Межд.науч.-практ.конф.– Самара, 2017.– С.80-81.

4. Драндров Г.Л. Формирование у студентов физкультурных вузов ключевых компетенций в процессе волонтерской деятельности на крупных спортивных мероприятиях / Г.Л. Драндров, И.Ф. Файзуллин // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6; URL: <http://www.science-education.ru/130-23185>.

5. Коренева М.В. Разработка программы подготовки волонтеров в Олимпийском движении и её внедрение в профессиональное образование сервисных специальностей / М.В. Коренева, Д.А. Кружков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 1 (47). – С. 60–63.

6. Кравчук Т.А. Волонтерское движение в профессиональной подготовке по направлениям туристского профиля / Т.А. Кравчук //

Физкультурное образование Сибири. – 2013. – Т. 30, № 1. – С. 17–19.

7. Кружков Д.А. Феномен волонтерства в общественной жизни и олимпийском движении: исторический аспект / Д.А. Кружков, М.В. Коренева. – Краснодар, 2008. – 40 с.

8. Папазян Г. С. Потенциал волонтерской деятельности в решении задач личностного и профессионального роста обучающихся // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Сер.: Гуманитарные науки. – 2017. – № 8. – С. 111-115.

9. XXVII Всемирная летняя Универсиада 2013 в Казани, 6–17 июля [Электронный ресурс]. URL: <http://kazan2013.com/>.

### **List of literature**

1. Federal Law No. 135-FZ of August 11, 1995 "On Charitable activities and charitable organizations" (with amendments and additions of July 31, 2020) / / Sobranie zakonodatelstva Rossiyskoy Federatsii. The same [Electronic resource]. – URL : <https://base.garant.ru/104232/>

2. On the approval of the concept of the federal target program for the development of education for 2016-2020: order of the Government of the Russian Federation of December 29, 2014 n 2765-r [Electronic resource]. – Access mode: <http://docs.cntd.ru/document/420244216>.

3. Amirov R. I. Volunteering as an innovative practice in Russia // Scientific thought of the XXI century: results of fundamental and applied research: materials of the International Scientific and Practical Conference-Samara, 2017. – pp. 80-81.

4. Drandrov G. L. Formation of key competencies in the process of volunteer activity at major sports events among students of physical culture universities / G. L. Drandrov, I. F. Fayzullin // Modern problems of science and education. – 2015. – № 6; URL: <http://www.science-education.ru/130-23185>.

5. Koreneva M. V. Development of the program of training of volunteers in the Olympic movement and its introduction into professional education of service specialties / M. V. Koreneva, D. A. Kruzhdov // Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. – 2009. – № 1 (47). – P. 60-63.

6. Kravchuk T. A. Volonterskoe dvizhenie v professionalnoy podgotovke po napravleniyam turistskogo profilya [Volunteer movement in professional

training in the directions of the tourist profile].-2013- Vol. 30, No. 1. - p. 17-19.

7. Kruzhkov D. A. The phenomenon of volunteerism in public life and the Olympic movement: a historical aspect / D. A. Kruzhkov, M. V. Koreneva. - Krasnodar, 2008. - 40 p.

8. Papazyan G. S. The potential of volunteer activity in solving problems of personal and professional growth of students // Modern science: actual problems of theory and practice. Ser.: Humanities. - 2017. - No. 8. - pp. 111-115.

9. XXVII World Summer Universiade 2013 in Kazan, July 6-17 [Electronic resource]. URL:<http://kazan2013.com/>.

# ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Петрова К.Т.

Российский государственный педагогический университет  
имени А. И. Герцена

Аннотация. Целью данного исследования является разработка новой модели самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «физическая культура»

Задачи исследования:

1. Проанализировать современные проблемы самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура».
2. Провести сравнительный анализ содержания самостоятельной работы по физической культуре и выявить исходный уровень функционального состояния и физического развития студентов колледжа.
3. Разработать и экспериментально подтвердить эффективность новой модели самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура».

Методы исследования:

- 1) Анкетирование и опрос (целью определения выполнения самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»).
- 2) Двигательное и функциональное тестирование (целью определения физического состояния студентов).
- 3) Педагогический эксперимент – заключался в разработке и применении печатного пособия для самостоятельной работы по дисциплине «физическая культура»
- 4) Статистическая обработка результатов исследования

Исследование проводилось на базе ГБПОУ Некрасовский педколледж №1. В нем приняли участие 14 юношей и 26 девушек в возрасте от 17 до 21 год

*Ключевые слова:* физическая культура, самостоятельная работа, студенческая молодежь, организация самостоятельной работы.

# «ORGANIZATION OF SELF-MAINTAINED EXERCISES WITHIN THE CLASSES OF COLLEGE STUDENTS IN THE DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE»

Petrova K.T.

A. I. Herzen Russian State Pedagogical University

*Abstract:* The aim of this research is to develop a new model of independent work in the discipline "physical culture».

Objectives of the study:

1. Analyze the current problems of independent work of students in the discipline " physical culture»
2. conduct a comparative analysis of the content of independent physical education classes and identify the initial level of functional state and physical development of College students
3. Develop and experimentally confirm the effectiveness of a new model of independent work in the discipline "physical culture»

Method of research:

- 1) Questionnaire and survey to determine the performance of independent work in the discipline " physical culture»
- 2) Motor and functional testing to determine the physical condition of students
- 3) Pedagogical experiment–consisted in the development and application of a printed manual for independent work on the discipline " physical culture»
- 4) Statistical processing of research results

The study was conducted on the basis of the Nekrasov pedagogical College № 1. It was attended by 14 boys and 26 girls aged 17 to 21 years

*Keywords:* Physical education, independent work, student youth, organization of independent work.

После теоретического анализа литературных источников можно сказать, что студенты не воспринимают физическую культуру, как учебную дисциплину, что приводит к снижению самостоятельной работы. Интересные версии есть и в других литературных источниках, например, снижение самостоятельной двигательной активности

из-за цифровизации образования и появления всевозможных приспособлений для быстрого доступа к необходимым объектам (такси, заказ еды на дом и пр.) [1].

В ходе работы были выявлены основные направления работы по дисциплине «Физическая культура» – лёгкая атлетика, гимнастика, лыжный спорт, волейбол и настольный теннис. По каждому разделу программы предусмотрена самостоятельная работа в виде выполнения презентаций, рефератов и практических заданий.

После проведения диагностики физического и функционального состояния обучающихся, были выявлены серьезные недостатки в физическом развитии двигательных качеств.

Далее последовал опрос обучающихся для определения их отношения к занятиям по физической культуре и к самостоятельной работе. В опросе приняли участие более 100 респондентов в возрасте от 16 до 21 года. Этот возрастной диапазон охватывает студентов 1-4 курсов и показывает общую картину отношения студентов к занятиям физической культурой в целом.

Для начала рассмотрим ответ на вопрос о посещении занятий по физической культуре. 46,8% ответили, что регулярно посещают занятия, однако, стоит отметить, что это менее половины респондентов. 15,3% ответили, что не посещают занятия, потому что ходят на другие тренировки. 5,6% отметили, что им не интересно заниматься. 4% отмечают, что им далеко ездить, и 4% отмечают, что им просто лень. По 3,2% респонденты отдали варианту плохой программы и малому количеству игровых видов спорта. Также в индивидуальном порядке звучали ответы, что тяжесть выполнения физических упражнений заставляет пропускать занятия, и был ответ про стеснение своего тела.

Далее последовал вопрос о том, каким бы хотели видеть занятие по физической культуре сами студенты. Вариантов было много, но 54,8% ответили, что самое важное – это интересные занятия. 34,7% отметили, что хотели бы видеть современное занятие по физической культуре с использованием современной техники (28,2%), с новым инвентарем (31,5%) и с включением новых видов спорта в программу (29%). 16,9% отметили, что хотели бы видеть занятия смешными, а 14,5% желают видеть интерактивы в занятиях. Очень

интересный ответ дали 10,5% респондентов, отметив, что видят занятия с красивым преподавателем.

Далее последовали вопросы про самостоятельные занятия физической культурой. 18,5% отметили, что вообще не занимаются самостоятельно физической культурой вне учебы/работы. Причем, количество ответивших отрицательно увеличивается пропорционально возрасту респондентов. Эта тенденция наводит на мысли о том, что после выпуска этот процент увеличится еще больше. И это еще раз подтверждает актуальность работы в необходимости прививать любовь к самостоятельным занятиям именно в студенческой среде.

Далее, исходя из результатов опроса, была разработана новая модель самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура», а также выполнено экспериментальное подтверждение эффективности разработанной модели, в которой четыре блока самостоятельной работы.

Первый блок направлен на самостоятельную работу с теоретическим материалом по разделам программы.

В первом блоке сделан упор на изучение теоретического материала. В него вошли:

1. Самостоятельное изучение видеоматериалов по разделам программы. С ссылкой на QR-код
2. Просмотр соревнований по видам спорта в соответствии с учебной программой.
3. Изучение истории видов спорта в соответствии с разделом программы. На страницах представлены ссылки на QR-код для ознакомления более подробно.
4. Изучение техники выполнения отдельных технических элементов в соответствии с разделом программы.
5. Посещение соревнований по видам спорта в соответствии с разделом программы.

Пятый пункт направлен на освещение спортивных событий для привития интереса к разделам программы у обучающихся.

Второй блок посвящен практической работе

Второй блок включил в себя практическую работу по дисциплине физическая культура

1. Выполнение комплекса упражнений (рис.1)

2. Занятия фитнесом по видео урокам

Этот раздел включает в себя теоретический материал по аэробике и силовым программам, а также специальные видео уроки для занятий дома, или в спортивном зале

3. Выполнение специальных упражнений

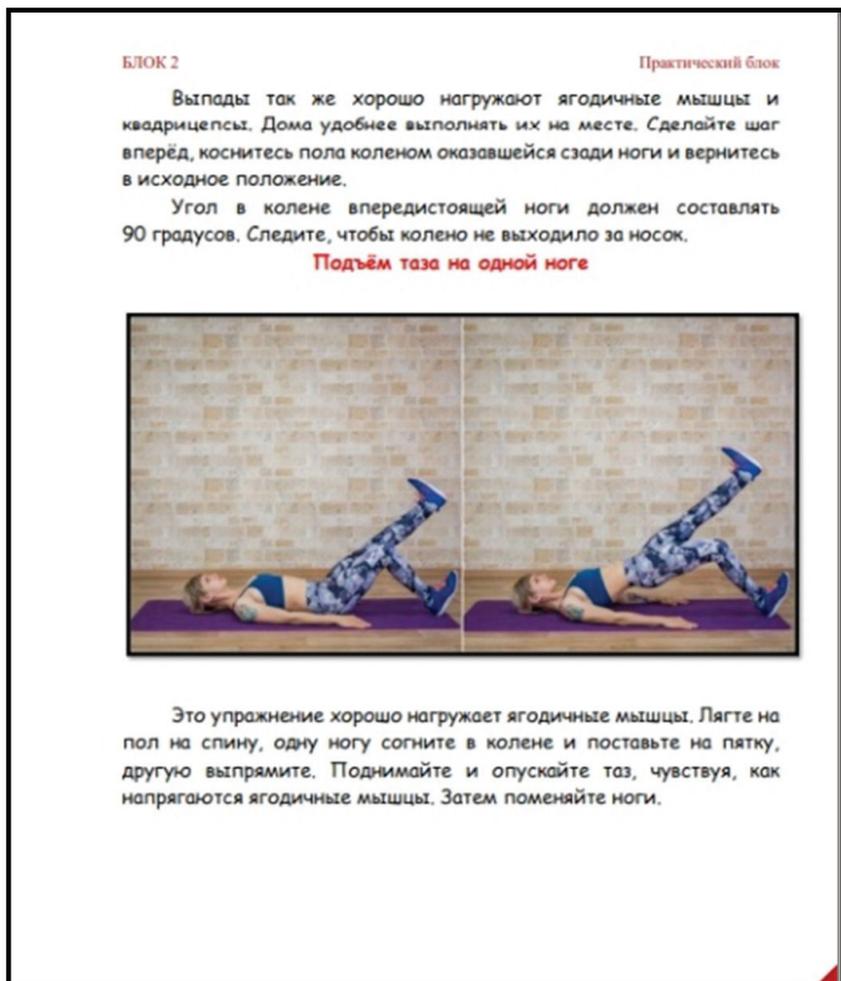


Рис. 1. Выполнение комплекса упражнений

В этот раздел входят упражнения, которые относятся только к разделам программы учебной дисциплины. Легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения, упражнения на лыжах, и прочее.

#### 4. Утренняя гимнастика

Данный раздел направлен на общее укрепление организма обучающихся и рассчитан на ежедневное выполнение

Особенностью второго блока является включение интерактивной работы студента с ресурсами интернета. К некоторым заданиям прикреплены QR коды с ссылками на видео и текстовые источники информации. Данное введение обосновано запросу обучающихся на современный подход к образованию.

Третий блок направлен на самостоятельную диагностику уровня своей подготовленности и контролю своего состояния здоровья

Третий блок посвящен мониторингу собственного состояния физического, функционального и общего состояния обучающихся. Основной задачей этого блока является научить студентов наблюдать за своим состоянием и контролировать наличие пагубных для здоровья занятий.

В него вошли:

1. Функциональные тесты, которые возможно проводить в домашних условиях. (для проведения функциональной пробы в домашних условиях был выбран тест Руфье).

2. Элементарные физические тесты (определение подвижности суставов, измерение масса-ростового индекса Кетле).

3. Таблицы рациона питания, режима сна, режима двигательной активности.

4. Наличие рубрик для заполнения показателей самодиагностики. (рис.2)

Для заполнения обучающимся предложена таблица по собственным измерениям, после записи своих результатов в таблицу необходимо произвести анализ своих показателей.

5. Промежуточный контроль за состоянием здоровья по оценочным шкалам.

Для наблюдения за своим здоровьем в модели предложены схемы и таблицы.

Четвёртый блок направлен на творческое использование полученных знаний и умений.

Основная цель четвертого блока научить студентов самостоятельно использовать полученные знания и умения в жизни. В этом блоке был использован метод «квестовых» игр и заданий для увеличения интереса к выполнением творческих заданий.

БЛОК 3 Диагностический блок

**ЧССр = [(220 – возраст) – ЧССп] x ИТН + ЧССп**  
 где, ЧССр – это пульс, рекомендуемый для кардиотренировки  
 ЧССп – это пульс: в покое (его измерять необходимо после 5 минут полного покоя)  
 ИТН – это интенсивность планируемой нагрузки, в формуле вместо 60% используется коэффициент от 0,6 – 0,8.  
 Измерение пульса производят спустя 3 – 5 минут после начала кардиотренировки, затем по мере необходимости или по самочувствию.

**ЗАДАНИЕ**  
**ПРОВЕСТИ ТЕСТИРОВАНИЕ И ЗАНЕСТИ РЕЗУЛЬТАТЫ В ПРЕДЛОЖЕННУЮ НИЖЕ ТАБЛИЦУ. НАПИСАТЬ АНАЛИЗ СВОЕГО ФУНКЦИОНАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ**

**Индивидуальная карта оценки текущего физического (состояния) развития**

Возраст \_\_\_\_\_ пол \_\_\_\_\_  
 Дата составления \_\_\_\_\_ Длина тела, см \_\_\_\_\_ Масса тела, кг \_\_\_\_\_  
 Пульс покоя уд/мин \_\_\_\_\_  
 Предпочитаемые виды двигательной активности: \_\_\_\_\_  
 Периодичность занятий физическими упражнениями: \_\_\_\_\_  
 Наличие противопоказаний к занятиям физическими упражнениями: \_\_\_\_\_

Тест/Функциональная проба		Значения			Оценка показателей индекса/функциональной пробы
Массо-ростовой индексе Кетле2					
Коррекция массы тела					
Индекс Руфье		P <sub>1</sub>	P <sub>2</sub>	P <sub>3</sub>	
		ИР=			
Подвижность суставов	плечевого сустава	правый		левый	
Тест на гибкость					

**ПРОАНАЛИЗИРЬТЕ ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Рис.2. Рубрики для заполнения

За каждое выполненное задание в каждом блоке, студентам начисляются определённые баллы. Таким образом у обучающихся повышается интерес к их выполнению, а в сочетании с удобным и понятным форматом это приносит наиболее желаемый эффект.

Выбор именно такого подхода обоснован запросом обучающихся для выполнения самостоятельных занятий.

Таким образом, у нас получилось четыре больших блока заданий, которые были распределены по разделам программы. Для наиболее эффективного положительного эффекта, новая модель самостоятельных занятий была сформирована в виде яркого методического пособия формата А5.

Студентам, учувствовавшим в исследовании, предлагалось вести записи в пособии, одновременно выполняя задания. В процессе выполнения заданий предполагается вызвать интерес к самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура».

В завершении работы был проведен опрос участников, и был получен положительный отзыв о предоставленной новой модели самостоятельной работы по дисциплине «физическая культура».

После внедрения новой модели самостоятельной работы по дисциплине «физическая культура для экспериментальной группы» были проведены повторные функциональные и физические тесты.

Исходя из результатов контрольного тестирования в контрольной группе по функциональному тесту – ортостатическая проба видно, что 80% получили результат – неудовлетворительно; 10% – хорошо; 10% – нормально и 0% отлично. В сравнении с тестированием до начала исследования в контрольной группе произошло ухудшение показателей.

Исходя из результатов контрольного тестирования в экспериментальной группе по функциональному тесту – ортостатическая проба видно, что 40% получили результат – неудовлетворительно; 15% – хорошо; 30% – нормально и 15% отлично. В сравнении с тестированием до начала исследования в экспериментальная группа показала незначительное улучшение результатов. Если сравнить с контрольной группой, то показатели выросли у ряда занимающихся, отличный результат получили на 2 человека больше, чем до начала исследования, количество хорошо выполнивших тест уменьшилось на 3, но

выросло на 4 в показателе нормально. С неудовлетворительного показателя 4 обучающихся перешли в категорию нормально и хорошо. Это свидетельствует о том, что в экспериментальной группе произошла положительная динамика функционального состояния обучающихся к концу исследования, а в контрольной наоборот ухудшилось.

При сравнении результатов входящего и контрольного тестирования виден прирост показателей. По двигательному тесту бег на 100 метров прирост составил 0,6 сек. В тесте бег на 3 км прирост составил 47 сек, в тесте прыжок в длину – 0,6 см, в тесте отжимания – 1,3. В тесте наклон вперед – 1 см.

При сравнении результатов входящего и контрольного тестирования виден прирост показателей. По двигательному тесту бег на 100 метров прирост составил 1 сек. В тесте бег на 3 км прирост составил 1:01 сек, в тесте прыжок в длину – 0,8 см, в тесте отжимания – 0,9. В тесте наклон вперед – 1,2 см.

После сравнении результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп была выявлена эффективность влияния новой модели самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» на физическое развитие и функциональное состояние занимающихся.

Таким образом, из результатов педагогического эксперимента можно наблюдать изменения показателей в обеих группах, но в контрольной группе, большинство значений не имеет статистически значимого прироста или имеет отрицательный прирост показателей в то время, как в экспериментальной группе большинство показателей является статистически значимыми и в процентном соотношении имеет только положительный прирост показателей.

Также стоит отметить положительные отзывы студентов о новой модели самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура». Многие из участников исследования хотели бы продолжать использовать модель в процессе обучения, отмечая его удобным, красивым, интересным и современным подходом к самостоятельной работе в целом.

Основываясь на полученных математических данных, можно сделать вывод, что новая модель организации самостоятельных

занятий физическими упражнениями по дисциплине «Физическая культура» является более эффективной, чем стандартная программа.

#### **Список литературы:**

1. Акулова, Л. Н. Анализ современного состояния социально-активной позиции учителя физической культуры / Л. Н. Акулова, А. С. Королев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2016. - № 3 (133). - С. 21-26.

2. Балакирева, А. А. Двигательная активность подростков в современном обществе [Текст] // Актуальные задачи педагогики: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2017 г.). — М.: Буки-Веди, 2017. — С. 1-2.

3. Горелов, А.А. К вопросу об использовании самостоятельной физической тренировки в образовательном пространстве современного вуза / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов // Физическое воспитание студентов. — 2013. — №1. — С. 3-4.

4. Кравченко А.И. Социология: учеб. пособие/ А.И. Кравченко. — М., 2002

#### **List of references:**

1. Akulova, L. N. Analysis of the current state of the socio-active position of the teacher of physical culture / L. N. Akulova, A. S. Korolev // Scientific notes of the p. F. Lesgaft University. - 2016. - № 3 (133). - P. 21-26.

2. Balakireva, A. A. Motor activity of teenagers in modern society [Text] // Actual problems of pedagogy: materials of the VIII international conference. scientific Conf. (Moscow, November 2017). - Moscow: Buki-Vedi, 2017. - P. 1-2.

3. Gorelov, A. A. On the issue of using independent physical training in the educational space of a modern University / A. A. Gorelov, V. L. Kondakov, A. N. Usatov // Physical education of students. - 2013. - no. 1. - P. 3-4.

4. Kravchenko A. I. Sotsiologiya: ucheb. manual / A. I. Kravchenko. - М., 2002

## СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ И ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В САФУ ИМ. М.В.ЛОМОНОСОВА

Киряткова А.А., Блохина Н.В.

Северный (Арктический) федеральный университет имени  
М.В. Ломоносова, Архангельск

**Аннотация:** В статье раскрыты основные направления деятельности волонтерского центра и физкультурно-спортивного центра САФУ, описаны основные направления деятельности центров.

**Ключевые слова:** студенческий спорт, университет, спартакиада, здоровье, волонтерское движение

## STUDENT SPORTS AND VOLUNTEERING ACTIVITIES IN NARFU

Kiryatkova A.A., Blokhina N.V.

Northern (Arctic) Federal University named after M.V.  
Lomonosov, Arkhangelsk

**Annotation:** The article discusses the features of the genesis and development of student sports and volunteer movement in educational institutions. The main directions of activity of the volunteer center and the physical culture and sports center of NARFU are revealed.

**Keyword:** student sports, university, spartakiada, healthy, volunteering.

В современном университете импульс к развитию получили студенческие спортивные клубы, чья деятельность выходит за рамки физкультурного воспитания. Развитие студенческого спорта способствует подготовке высококвалифицированных спортсменов и сохранению целостности физкультурно-спортивного движения. Волонтерское движение представляет собой неоплачиваемую добровольную социально-значимую деятельность учащейся молодежи. Цель волонтерского движения состоит в развитии и социальной самореализации студенческой молодежи путем ознакомления с различными видами социальной активности, вовлечения их в добровольческое движение.

**Цель работы** – раскрыть основные направления студенческого спорта и волонтерского движения в САФУ.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В качестве одного из основных трендов в студенческой среде современности выступают студенческие спортивные клубы (СКК).

В России зарождение студенческого спорта происходило в начале XX века. Именно тогда первые студенческие спортивные клубы появились в политехническом и электротехническом московских институтах.

В октябре 1993 г., по инициативе Министерства образования и Государственного комитета Олимпийского комитета России была возрождена Единая Студенческая спортивная организация и образован российский студенческий спортивный Союз как правопреемник студенческого добровольного спортивного общества «Буревестник».

Высшие учебные заведения являются основными площадками развития студенческого спорта. Создание Студенческих Спортивных Клубов на базе вуза, выступление команд на межвузовских соревнованиях, привлечение лучших спортсменов – все это возможно благодаря ресурсам, которые аккумулирует на своей площадке вуз.

Спортивный клуб, укрепляя здоровье студентов, воспитывая у них жизненно важные морально-волевые качества, внедряя здоровый образ жизни, способствует повышению качества подготавливаемых вузом специалистов. Однако спортивный клуб полностью выполнить свои функции может только при тесном взаимодействии и совместной работе с ректоратом, хозяйственным и другими подразделениями вуза, с деканатами факультетов, общественными организациями вуза и факультетов, кафедрой физического воспитания.

Северный (Арктический) Федеральный университет дает все возможности для студентов, которые интересуются спортом. Слагаемые успеха – это учебная и внеаудиторная физкультурно-оздоровительная работа. Цель основных физкультурно-массовых мероприятий – обеспечение активного отдыха и удовлетворение естественной потребности студентов в движении. Внеаудиторная работа строится на основе самостоятельного выбора студентов.

Физкультурно-спортивный центр (ФСЦ) САФУ «Арктика» является структурным подразделением ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова» [4]. Центр создан в 2010г. и является спортивным и физкультурно-оздоровительным подразделением университета.

Основная цель ФСЦ САФУ «Арктика» - создание, внедрение и развитие инновационных подходов, методов и программ, направленных на удовлетворение потребностей личности в духовном, физическом, культурном и нравственном развитии, реализация спортивно-оздоровительных программ, пропаганда физической культуры и спорта.

*Основными задачами ФСЦ «Арктика» являются:*

– пропаганда и популяризация физической культуры и спорта среди студентов, сотрудников, преподавателей и выпускников Университета;

– организация работы по совершенствованию спортивного мастерства студентов и формирование сборных команд Университета для участия в соревнованиях;

– организация и проведение спортивно-массовых мероприятий во внеучебное время, проведение соревнований между институтами и колледжами.

Сборные команды САФУ формируются в целях подготовки и участия в соревнованиях Российского студенческого спортивного союза, Универсиадах, областных и других соревнованиях. Сборные команды подразделяются на команды по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол, флорбол), и на команды по летним (легкая атлетика) и зимним видам спорта (лыжные гонки, полиатлон).

Женская команда по флорболу — неоднократный победитель европейских и российских чемпионатов. В июне 2019 года женская сборная команда по флорболу «Наука-САФУ» четвертый раз подряд стала победителем международного турнира «Saint-Petersburg Open». В октябре 2019 года команда выиграла Кубок Европы.

Команда САФУ несколько лет подряд принимает участие в соревнованиях Студенческой волейбольной ассоциации России и РССС. В копилке спортивных достижений команд — бронза на Всероссийских соревнованиях по волейболу среди команд вузов

Северо-Западного федерального округа в 2016 году, третье место женской команды САФУ в Кубке студенческой волейбольной ассоциации в 2017 году, серебро в финальном туре вузов СЗФО всероссийских соревнований в 2018. В ноябре 2018 года в финале кубка СВА в Москве мужская команда САФУ заняла шестое место, расположившись в середине турнирной таблицы. В 2019 году в финале чемпионата студенческой волейбольной ассоциации в Вологде спортсмены САФУ стали серебряными призерами.

В соревнованиях Ассоциации студенческого баскетбола команда САФУ принимает участие с 2010 года. В декабре 2011 года САФУ стал площадкой третьего тура Чемпионата Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ) среди женских команд Северо-Западного Федерального округа. В сезоне 2020-2021 мужская команда САФУ примет участие в чемпионате Ассоциации студенческого баскетбола.

Также в университете функционируют секции, организованные самими студентами — занятия по настольному теннису и самбо. Студентам предоставляется возможность для занятий лыжами на учебно-спортивной базе «Илес» САФУ, расположенной в загородной зоне, в лесном массиве. На базе есть лыжные трассы разного уровня сложности общей протяженностью 10 км, пункт проката инвентаря, раздевалки, беседки, парковка для автомобилей [3].

Внутри высших школ Университета проводятся соревнования по видам спорта для выявления сильнейших спортсменов и осуществления отбора в сборные команды САФУ по видам спорта.

«Спартакиада» это традиционные соревнования САФУ среди сильнейших спортсменов учебных подразделений университета, которые проходят с 2004 года. Соревнования по 17 видам программ среди юношей и по 12 видам программ среди девушек проходят с середины сентября по май включительно. Программа «Спартакиады» постоянно расширяется.

Спартакиада проводится с целью привлечения студентов к массовым систематическим занятиям физической культуры и спортом; улучшения массовой оздоровительной и спортивной работы в высших школах; определения сильнейших спортсменов университета для формирования сборных команд к участию во Всероссийской студенческой универсиаде.

После подведения итогов «Спартакиады» командам-победителям и командам-призерам в торжественной обстановке вручаются переходящие кубки и памятные дипломы.

У студентов САФУ есть уникальная возможность выполнить нормативы всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» в центре тестирования на спортивных площадках университета. Современный комплекс ГТО — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Можно получить золотой, серебряный и бронзовый знак отличия в университете и оценить свой уровень физической подготовленности по заданным государственным требованиям [5].

Университетский творческий центр САФУ (УТЦ) — старейшее творческое объединение студентов в Архангельской области, работа которого направлена на создание условий для раскрытия творческих способностей студентов, на всестороннее и гармоничное развитие личности. Один из творческих коллективов САФУ — команда по чирлидингу «ARCTIC team», созданная 1 октября 2014. Команда принимает активное участие в жизни не только университета, но и города, выступая на различных мероприятиях. Коллектив стал бронзовыми призёрами чемпионата Северо-Западного Федерального округа по чирлидингу, выступил на Общероссийских соревнованиях в г. Видное. В декабре 2018 года спортсменки команды достойно представили Архангельскую область на Чемпионате Ярославской области, заняв 1 и 3 места в своих номинациях. В течение учебного года тренировки команды посещают спортсмены-чирлидеры из Москвы, Санкт-Петербурга.

Волонтерское движение направлено на формирование и развитие социальной активности, повышение уровня ответственности, воспитание верности, честности, справедливости, терпимости, дружбы, добра и трудолюбия. Обучение в высшем учебном заведении предполагает не только формирование и развитие профессиональных компетенций, но и культурное, нравственное развитие, формирование гражданской позиции, развитие способностей к труду. Решение этих задач предусматривает применение различных технологий, одной из которых является вовлеченность студентов в добровольческую деятельность [6].

Действительно, среди волонтеров много студентов. Именно они — самая активная часть общества, т.к. молоды и неравнодушны к общим проблемам. К тому же у них много сил и энергии, которые так нужны в волонтерском деле.

Однако во многом им помогает университет. В рамках учреждения образования часто уже созданы студенческие волонтерские организации, движения и проекты, в которых молодые люди могут себя проявить. И все права студентов-волонтеров строго защищены специально разработанным документом.

Волонтерский центр САФУ создан в 2011 году с целью развития волонтерского движения в университете, в регионе, приобщение к добровольческой деятельности обучающихся, жителей города и региона. Ежегодно волонтеры центра участвуют в более чем 100 мероприятиях различного уровня. В настоящее время реализуются проекты по 9 направлениям: социальное, творческое, спортивное, образовательное, экологическое, международная деятельность, выявление и подготовка лидеров волонтерского движения, Служба гостеприимства САФУ [1].

Одной из волонтерских организаций САФУ является «Солнце Арктики», цель деятельности которой — развитие добровольческого движения в Университете, в Архангельске и Архангельской области через организацию благотворительных мероприятий. Объединение осуществляет свою деятельность в трёх направлениях:

1. работа с детьми в социальных центрах и детских домах, а также в детской областной больницы
2. работа с пожилыми людьми;
3. работа с приютами для животных

Студенты осуществляют сбор необходимых вещей для приюта животных, проводят мастер-классы для детей реабилитационного центра, организуют благотворительные концерты, проводят акции по сбору необходимых вещей для детских домов и социальных центров.

Основные задачи волонтерского объединения:

– проведение культурно-массовых мероприятий социальной направленности в центрах социальной помощи, детских домах, в областной детской клинической больнице им. П. Г. Выжлецова, в домах престарелых, приютах для животных.

– привлечение обучающихся к решению вопросов, связанных с социальными проблемами города Архангельска и Архангельской области.

«Солнце Арктики» стало победителем в номинации «Добровольческое объединение года» регионального конкурса Российской национальной премии «Студент года – 2020».

Волонтерская организация «Квант Милосердия» оказывает содействие в улучшении уровня жизни социально-незащищенных групп населения; проводит сбор средств для людей, попавших в трудную жизненную ситуацию; оказывают помощь в жилищно-бытовых моментах. Активисты «Кванта Милосердия» организуют социальные мероприятия и помогают родителям и детям с ОВЗ. Проводится множество мастер-классов и оказывается инклюзивная волонтерская помощь.

Студенческое эковолонтерское движение Arctic Fox организует экологические уроки для школьников и студентов Архангельска, внедряет раздельный сбор отходов, участвует в городских и всероссийских экологических мероприятиях.

Волонтерский проект «Маме в радость» оказывает помощь благотворительной программе «От Сердца к Сердцу» посредством организации творческих мастер-классов, в которых можно поучаствовать бесплатно. Студенты осуществляют организацию творческого досуга для мам, для детей во время участия мам в творческих мастер-классах; проводят благотворительные ярмарки, занимаются изготовлением поделок в благотворительных целях.

Для ветеранов и неработающих пенсионеров университета в Волонтерском центре САФУ организованы бесплатные творческие мастер-классы и кружки, курсы финансовой и компьютерной грамотности; занятия ЛФК и скандинавской ходьбой.

Таким образом, участие студентов в волонтерском движении развивает ценностные ориентации, позволяет решить актуальную проблему организации досуга, повышает коммуникативный потенциал, учит грамотно распределять свое свободное время, снижает недоброжелательность, нетерпимость и агрессивность.

### **Список литературы:**

1. Волонтерский центр [Электронный ресурс]. – URL: <https://narfu.ru/life/volonter/> (дата обращения 06.11.2020).
2. Об университетском творческом центре [Электронный ресурс].- URL: <https://narfu.ru/life/cc/about/> (дата обращения 05.11.2020).
3. Открытый север, Туристический портал Архангельской области [Электронный ресурс].- URL: <https://pomorland.travel/where-to-stay/uchebno-sportivnaya-baza-safu-iles/> (дата обращения 5.11.2020).
4. ФСЦ «Арктика» [Электронный ресурс]. - Электрон. дан.- URL: <https://narfu.ru/life/sport/arktika/> (дата обращения 05.11.2020).
5. Центр тестирования ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. – URL:<https://narfu.ru/life/sport/ct-vfsk-gto/> (дата обращения 05.11.2020).
6. Чагин, А. Е. О роли волонтерской деятельности в студенческой среде / А. Е. Чагин, М. В. Куимова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 10 (90). — С. 1327-1329. — URL: <https://moluch.ru/archive/90/19268/> (дата обращения: 07.11.2020).

### **List of references:**

1. Volunteer center [Electronic resource]. - URL: <https://narfu.ru/life/volonter/> (accessed 05.11.2020).
2. About the university creative center [Electronic resource] .- URL: <https://narfu.ru/life/cc/about/> (accessed 05.11.2020).
3. Open North, Tourist portal of the Arkhangelsk region [Electronic resource]. - URL: <https://pomorland.travel/where-to-stay/uchebno-sportivnaya-baza-safu-iles/> (accessed 05.11.2020).
4. FSC «Arctic» [Electronic resource]. - Electron. dan. - URL: <https://narfu.ru/life/sport/arktika/> (accessed 05.11.2020).
5. Testing Center VFSK TRP [Electronic resource]. –URL: <https://narfu.ru/life/sport/ct-vfsk-gto/> (accessed 05.11.2020).
6. Chagin, A. E. on the role of volunteer activity in the student environment / A. E. Chagin, M. V. kuimova. - Text: direct / / Young scientist. — 2015. — № 10 (90). — Pp. 1327-1329. - URL: <https://moluch.ru/archive/90/19268/> (accessed 07.11.2020).

# **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО КАК СРЕДСТВО РАЗРЕШЕНИЯ АКТУАЛЬНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ И ПОЛИТИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ В ИСТОРИЧЕСКОЙ РЕТРОСПЕКТИВЕ.**

**Худорожков К.П., Паталах А.М.**

**Санкт-Петербургский государственный университет,  
Санкт-Петербург**

**Аннотация:** Главной целью данной работы является попытка выявить потенциальные цели и задачи, решение которых может возлагаться на программу ГТО государством. В основу исследования легло сопоставление двух исторических контекстов: формирование комплекса готов к труду и обороне в СССР и в Российской Федерации. В результате исследования была определена схожесть программ советской программы ГТО и современной, тем не менее констатируется значительное различие в выделяемых приоритетах.

**Ключевые слова:** ГТО, спорт, здоровый образ жизни, история, социальные проблемы, политические проблемы

## **THE “GTO” PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX AS A MEANS OF SOLVING CURRENT SOCIAL AND POLITICAL PROBLEMS IN HISTORICAL RETROSPECT.**

**Khudorozhkov K.P., Patalakh A.M.**

**St. Petersburg State University, St. Petersburg**

**Abstract:** The aim of this work is to identify potential opportunities for solving social and political problems through the “GTO” complex. The study is based on the comparison of two historical contexts: the formation of a ‘ready for work and defense’ complex in the USSR and the Russian Federation. As a result of the study, the similarity between the Soviet and the modern GTO programs was determined. However, there is still a significant difference in respective priorities.

**Keywords:** GTO, sports, healthy lifestyle, history, social issues, political issues

## **Введение:**

Здоровое общество, в социальном отношении, находится в прямой зависимости от индивидуальных морально-волевых и психофизических качеств отдельных членов данного социума. Уровень общественного благосостояния – залог благополучия государственного. Таким образом, с самых давних времен государство, как основной социальный институт, стремилось популяризировать спорт и здоровый образ жизни для реализации собственных властных интересов.

С древнейших пор известно высказывание римского поэта Ювенала “ В здоровом теле здоровый дух”, которое в последующих интерпретациях Джона Локка и Жан Жака Руссо отразило явную взаимосвязь физического и нравственного развития человека и гражданина. К XX веку распространение практик массовой физической культуры приобрело повсеместный характер. Основным предметом рассмотрения данного доклада станет феномен, известный в России и на постсоветском пространстве, как “ГТО”.

Актуальность исследования, проведенного в рамках данного доклада, выражается в относительно недавнем “возрождении” программы “Готов к труду и обороне” в Российской Федерации. Анализ обстоятельств, при которых вводилась данная программа в Советском Союзе, а также тех проблем, на разрешение которых она была направлена в 30-е годы XX века, позволит сформировать представление о том, решение каких задач стоит перед современным физкультурно-спортивным комплексом ГТО с точки зрения социальных и политических вызовов современности.

## **Комплекс ГТО первой генерации:**

Вернемся к истории и предпосылкам введения программы ГТО в СССР. Политическая нестабильность начала XX века, ужасы и испытания первой мировой и гражданских войн четко продемонстрировали необходимость принятия мер по повышению уровня социально-политической сплоченности населения, а также уровня развития массовой физической культуры. Активно в новом социалистическом отечестве начинают формироваться кружки по спортивному и военно-патриотическому воспитанию населения. К 1927 году формируется наиболее крупная всесоюзная организация

“Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ)”. На базе данной организации активно формируется материально-ресурсная база для дальнейшего рывка в развитии трендов военно-патриотического и спортивного воспитания населения.

На данном этапе исследования необходимо выделить основные причины столь сильного устремления советской власти к организации развития физической и военной культуры в стране:

1. РСФСР, а в дальнейшем Советский Союз рассматривался партийными лидерами в качестве плацдарма для распространения и установления “всемирной пролетарской, коммунистической революции”. М. Фрунзе: «Народных сил и средств, что война будет смертельной, войной не на жизнь, а на смерть, и что поэтому к ней нужна всесторонняя тщательная подготовка еще в мирное время» [1].

2. Существование классовой и идеологической разобщенности, сформировавшейся в результате классового подхода к построению государства.

3. Идеологическая и нравственная дезориентация молодежи в условиях послевоенного и послереволюционного времени. На 20-е – 30-е годы XX века приходится пик беспризорности, подростковой преступности и других негативных социальных явлений в молодежной среде [2].

4. Низкий уровень развития спортивных организаций, как основных средств оздоровления населения.

Таким образом, правительство СССР стояло перед рядом острых, социально-политических проблем, требующих незамедлительного вмешательства. Одним из способов их разрешения стало введение в 1931 году программы физкультурной подготовки “Готов к труду и обороне”.

Нормативы ГТО, вошедшие в первый комплекс:

1. бег на 100, 500 и 1000 метров;
2. прыжки в длину и высоту;
3. метание гранаты;
4. подтягивание на перекладине;
5. лазание по канату или шесту;

6. поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров;
7. плавание;
8. умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем;
9. умение грести 1 км;
10. лыжи на 3 и 10 км;
11. верховую езду и продвижение в противогазе на 1 км [1]

Характер нормативов, приведенных выше, свидетельствует о том, что задачей данного комплекса являлось не только лишь массовое физкультурное оздоровление населения, но также и патриотическое военное воспитание. Характер идеологического воспитания выражался также и в ряде теоретических испытаний, направленных на контроль военных дисциплин и знаний спортивных достижений. Многие практические нормы имели непосредственно прикладной, военный характер и применялись для подготовки и расширения военного мобилизационного потенциала страны.

Эффективность разрешения приведенных выше проблем и противоречий прошла проверку в годы второй мировой войны, когда идеологическая, патриотическая сплоченность населения, высокий уровень физического и военного воспитания позволили правительству СССР успешно решать военные и экономические задачи в тяжелейших условиях.

#### **Современный комплекс ГТО:**

Установив обстоятельства формирования программы ГТО в СССР, а также целей на достижение которых была направлена данная программа, необходимо вернуться к основной теме данного доклада, а именно к физкультурно-спортивному комплексу ГТО 2014 года, как к средству разрешения актуальных социально-политических задач в Российской Федерации.

Один из наиболее важных принципов социальной политики Российской Федерации в рамках охраны жизни и здоровья граждан закреплен в 41 статье Конституции Российской Федерации следующим образом: В Российской Федерации финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения <...>

поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, экологическому и санитарно-эпидемиологическому благополучию. [3]

Таким образом, введение программы ГТО можно прямо рассматривать, как следствие развития социальной политики государства в области здоровья и спорта. Об этом также свидетельствуют и задачи на разрешение которых направлено ГТО: а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации; б) повышение уровня физической подготовленности населения; в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни; г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий; д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов [4].

На первый взгляд может показаться, что физкультурно-спортивный комплекс ГТО направлен лишь на массовое оздоровление населения и повышение уровня его физической подготовки, что значительно отличает его от системы ГТО, которая получила реализацию в СССР в 1930-е годы.

Тем не менее, в комплекс включен ряд упражнений, имеющий прямые отсылки к военной подготовке: метание гранат и стрельба. А также одними из основных целей в Положении о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) закреплено следующее: «Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.» Таким образом, физкультурно-спортивный комплекс ГТО рассматривает-

ся не только лишь как средство повышения спортивной активности населения и общего уровня здоровья, но и как средство военно-патриотического воспитания, позволяющего решать социальные и политические задачи. [4]

**Заключение:**

Подводя итог исследования, проведенного в рамках данного доклада можно констатировать двойную направленность программы ГТО, которая заключается не только лишь в распространении и пропаганде физической активности, здорового образа жизни, но и в реализации социально-политических программ, таких как: военно-патриотическое воспитание, идеологическое сплочение общества, пропаганда спорта и здорового образа жизни среди молодежи, как средства противодействия девиации в молодежной среде.

Тем не менее, стоит проводить четкое различие между программой ГТО реализуемой в СССР в 30-е годы XX века и действующей программой ГТО. Так советская программа в качестве первоочередной задачи ставила для себя реализацию военного воспитания, подготовку населения страны к тяготам вооруженного противостояния с империалистическим миром, что характеризует ее в большей степени как политическую программу, нежели социальную. В свою очередь, введенный в России физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) имеет четко выраженную социальную направленность, которая проявляется в стремлении сформировать физически здоровое общество, а также в популяризации спорта. Современная программа ГТО опирается на принципы, закрепленные в Конституции Российской Федерации. Применение комплекса, как средства решения политических задач, не нашло отражение ни где, кроме как в его целях. Это означает, что практически военно-прикладное и патриотическое воспитание, за исключением ряда нормативов (метание гранат и стрельба), включенных в состав комплекса ГТО скорее в рамках дани традициям, не реализуется, а подразумевается в отдаленной перспективе в случае формирования политического или социального вызова, способного простимулировать реализацию подобных программ в рамках ГТО.

Завершая доклад, можно констатировать двойственность программы ГТО. С одной стороны, она может использоваться как средство разрешения актуальных для государства политических проблем, с другой может являться инструментом социальным, средством нормализации общественных отношений путем проведения в жизнь античного принципа Ювенала: «В здоровом теле здоровый дух».

#### **Список литературы:**

1. История ГТО [Электронный ресурс]. - Электрон. дан. - [Б.м.], 2001 — . — URL : <https://www.gto.ru/history> (дата обращения 07.11.2020).

2. Кривоносов А. Н. Исторический опыт борьбы с беспризорностью // Государство и право. — 2003. — № 7. — С. 92—98.

3. Конституция Российской Федерации [Электронный ресурс]: "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020)// СПС «Консультант плюс». — URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/) (дата обращения 07.11.2020)

4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]: Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) Утверждено Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1508) — URL: [https://www.gto.ru/files/docs/02\\_пра/10.pdf](https://www.gto.ru/files/docs/02_пра/10.pdf) (дата обращения 08.11.2020).

#### **List of references:**

1. History of the GTO [Electronic resource]. - Electron. Dan. - [B.m.], 2001 -. - URL: <https://www.gto.ru/history> (date of treatment 11/07/2020)

2. Krivonosov AN Historical experience of combating homelessness // State and law. - 2003. - No. 7. - P. 92-98.

3. The Constitution of the Russian Federation [Electronic resource]: "The Constitution of the Russian Federation" (adopted by popular vote on

12.12.1993 with amendments approved during the all-Russian vote on 01.07.2020) // SPS "Consultant Plus". - URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/) (date of treatment 11/07/2020)

**4.** Regulations on the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (GTO) [Electronic resource]: Regulations on the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (GTO) Approved by the Decree of the Government of the Russian Federation of June 11, 2014 . No. 540 (as amended by the Decree of the Government of the Russian Federation of 30.12.2015 No. 1508) - URL: [https://www.gto.ru/files/docs/02\\_npa/10.pdf](https://www.gto.ru/files/docs/02_npa/10.pdf) (date of access 08.11.2020).

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1. Анализ, повышение эффективности и контроль образовательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности**

Совершенствование подготовки выпускников высших и средних профессиональных образовательных учреждений по специальности физическая культура в условиях новой парадигмы Жидких Т.М., Минеев В.С., Неведрова О.В. ....	5
Реализация федерального государственного образовательного стандарта в рамках уроков по физической культуре в школе Волкова Н.Л., Пономарев Г.Н. ....	13
Определение эмоционального состояния женщин пожилого и старческого возраста на занятиях по методу плейстик Захарова Е.Н. Корнилова Н.Ю., Лаптев А.В. ....	19
Студенческий спорт в период пандемии (на примере занятий северной ходьбой в СПбГУ) Коваль Т.Е., Лукина С.М., Ярчиковская Л.В. ....	29
Organizational and legal basis of preparing athletes for international competitions Khanturaev N.A. ....	35
Способы организации начальной технической подготовки юных спортсменов Герасимов А.А. ....	40
Контроль за исполнением федеральных стандартов спортивной подготовки Рыбина Д.А., Фарков Д.С., Васильев И.А. ....	45
Киберспорт - спорт будущего или реальность? Кириченко И. В. ....	54
Ленинградское дзюдо в 1930-х годах Зуб И.В., Володин М.В., Берекенов А.Ж. ....	61

Является ли пожизненное отстранение от участия в Олимпийских играх фактической дисциплинарной санкцией (по материалам спора cas 2017/a/5498 vityaly mutko v. Ioc)? Ветрова Е.Г., Васильев И.А.....	72
Спорт как средство нормализации уровня физической активности студентов после перехода на дистанционное обучение Меркурьева Д. А. Чивчи-Баши А. Г., .....	78
К вопросу о коррупции в спорте: договорные матчи, мошенничество, допинг Панчук Н.С., Панчук С.А.....	86
Денежные выплаты спортсменами в пользу работодателя: практический аспект Завгородний А. В. ....	93
Правовое регулирование допинга в современном спорте Иванов А.Ф., Завгородний А. В. ....	101
Пути повышения квалификации спортивных специалистов в области развития физической культуры и спорта Хасанов А.Б. ....	110
Особенности мышления физических и спортивных специалистов Якубов Ф.М. ....	116
Исторические аспекты формирования физической подготовки и спорта в вооруженных силах России в XVIII – начале XX века Пашута В. Л., Оточкин В. В., Лопатин С. В., Поярков А. А. ....	122
Нарративные подходы к управлению рисками пандемии SARS-COV-2 средствами физической культуры Григорьев В.И.....	131
Летопись спорта в период блокады Ленинграда Новикова Н.И. ....	140

## **2. Инновационные подходы и современные технологии адаптивной физической культуры**

Обучение плаванию детей с детским церебральным параличом Кольцова М.П., Сунгурова А.В., Фролович В.В., Варенцова И.А.....	153
Использование творческих заданий для формирования управленческих способностей студентов специальных медицинских групп Карпова С.Н.....	162
Программа развития кафедры адаптивной физической культуры в спортивном вузе Бегидова Т.П.....	169
Бадминтон как эффективное средство интеграции инвалидов в обществе Блохина Н.В., Ламанов С.В., Кротенко Н.Н. ....	178
Методики адаптивной физической культуры для детей с нарушением слуха.....	185
Игешева М.А., Игешев А.А. ....	185
Корректировка функционального состояния студентов с гипотонической болезнью средствами физической культуры Павлов И.Д., Евдокимов И.М. ....	193
Возможности и преимущества применения йоги в образовательных программах для лиц с ограниченными возможностями здоровья Васюнькин М.В., Минвалеев Р.С.....	200
Социальные функции физической культуры Рубцова А.В., Рубцова М.В. ....	210
Роль и значимость психологической подготовки паралимпийцев пауэрлифтеров Тоштурдиев Ш.Х.....	217
Специальные комплексы упражнений для игроков во флорбол, выполняемые в домашних условиях Сидоренко А.С., Сидоренко В.С., Анциферов А.Н., Пригода Г.С.....	222

Проблемы здоровьесбережения зрения обучающихся при дистанционном формате учебного процесса Рубцова С.П., Новикова Н.И. ....	231
--	-----

### **3. Исследования, инновации и новые технологии в сфере физической культуры и спорта**

Связь и информативность показателей силовой и специальной работоспособности гребцов высокой квалификации (гребля на байдарках и каноэ) со скоростью гребли Петров М.Г., Баранова М.В., Егоренко Л.А., Андреева Е.А. ....	243
Выявление гендерных различий в психическом реагировании высококвалифицированных дзюдоистов на соревновательные стресс-факторы Лубышева Л.И., Пешков А.А., Пешкова Н.В. ....	247
Влияние личностных особенностей на формирование жизненных ценностей у спортсменов высокого класса Попова М.В. ....	255
Медико-биологические проблемы и формирование культуры здорового образа жизни обучающихся в условиях пандемии COVID-19 Гетман С. И., Штамбург И. Н. ....	262
Характеристика оперантного благополучия в координатах психофизиологического мониторинга функционального состояния Яичников И.К., Иванов В.Г. ....	270
Применение ритмоструктурных комплексов в стрелковой подготовке квалифицированных биатлонистов Фарбей В.В. ....	279
Improving the sports and pedagogical skills of female students in rhythmic gymnastics M. D. Ortikova .....	285

Российская империя на Олимпийских играх: репрезентация истории участия в материалах современных новостных порталов Бузикова Л.М., Сидоренко А.С. ....	289
Правовые стандарты регулирования борьбы с допингом на территории Российской Федерации Калашникова Ю.Я., Компаниец А.В. , Васильев И.А.....	297
Исследование влияния возрастных и антропометрических данных вратарей на успешность отражения пенальти в футболе Доможилова А.А. ....	302
Сравнительный анализ стабилметрических параметров равновесия юных игроков Седоченко С.В., Савинкова О.Н .....	306
Ультразвуковые исследования упражнений йоги Минвалеев Р.С, Ноздрачев А.Д. ....	314
Методы биоуправления в современной конъюнктуре технологии подготовки высококвалифицированных спортсменов Д. В. Горбачев, Т.М.Жидких, В.С.Минеев .....	321
Эффективность применения планирующей и силовой подач на примере команд девушек по волейболу Кубка города Архангельска 2018-2019 годов филатова М.И., Журавлев А.В. ....	327
Современные проблемы антидопингового образования в России Хритов И. Н., Ващук О. В. ....	338

**4. Формирование положительной мотивации обучающихся к занятиям  
физической культурой и спортом.  
Модернизация учебно-тренировочного процесса**

Реализация физкультурно-воспитательной работы со студенческой молодежью на территории Арктического региона Белецкая Е.В., Каркавцева И.А.....	347
---	-----

Исторические аспекты спортивного скалолазания. Уличный скалодром «Светлана», как приспособленное спортивное сооружение. Коваль Т.Е., Булавченко К.В., Жужакова Е.А.....	355
Неудачные заявки Санкт-Петербурга на проведение крупных международных соревнований Сидоренко А.С. ....	364
Эффекты от снижения объема физической нагрузки на психологическое здоровье студентов в условиях самоизоляции Ермилова В.А., Симдянов И.В., Шилов Р.А., Килуновский Д.А. ....	373
Сопоставление двух олимпийских девизов в школах футбола СССР и Франции в 1960-ые годы Глушкова А.И., Мерзлов А.Г.....	381
Мотивация студентов-спортсменов к волонтерской деятельности Проскурина М.Н., Новикова Н.И. ....	388
Актуальность включения восточных интеллектуальных видов спорта в студенческую образовательную среду Косоня Ю.Р., Голощук А.Е., Борисова А.А. ....	400
Репрезентация спорта и физической культуры в отечественной мультипликации Власова И.А., Минвалеев Р.С.....	409
Оценка здоровья студентов в Северном (Арктическом) федеральном университете имени М.В. Ломоносова Корельская И.Е., Варенцова И.А.....	418
Здоровый образ жизни и направление «спорт для всех» в системном подходе к качеству жизни Распопова Н.И. ....	426
Факторы внешней и внутренней среды студенческого спортивного клуба Еремина Е.А. ....	434

Изучение адаптационного потенциала обучающихся в процессе учебно-общественной деятельности Фролов В.В. ....	443
Волонтерская деятельность обучающихся и профессиональная карьера.....	452
Новикова Н.И., Цветкова К.А.....	452
Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями у студентов колледжа по дисциплине «Физическая культура» Петрова К.Т. ....	462
Студенческий спорт и волонтерское движение в САФУ им. М.В.Ломоносова Киряткова А.А., Блохина Н.В.....	472
Физкультурно-спортивный комплекс ГТО как средство разрешения актуальных социальных и политических проблем в исторической ретроспективе. Худорожков К.П., Паталах А.М.....	480



Научное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ:  
ИННОВАЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

**Материалы Всероссийской  
научно-практической конференции**

**26–27 ноября 2020 года**

Компьютерная верстка *М.А. Ивановой*

---

Подписано в печать 04.05.2022. Формат 60×84/16. Печать цифровая.  
Усл. печ. л. 31. Тираж 100. Заказ 057.

---

Выпущено ООО «Медиапапир»  
194021, Санкт-Петербург, Политехническая ул., д. 24, лит. В,  
пом. 11-Н № 25, 26.  
Тел.: (812) 987-75-26  
mediapapir@gmail.com www.mediapapir.com www.mediapapir.ru