

# **НАУКА-2020**

Сетевое издание

ISSN 2413-6379

№ 2(38) 2020

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ И ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ**



**КАДЕМИЯ  
МАБИБ**

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ  
БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ



**Издается с 2012 года**

**Свидетельство Роскомнадзора:**

ЭЛ № ФС77 – 51329

ISSN 2413-6379

**Учредитель и издатель**

Межрегиональная Академия безопасности и выживания

**Адрес редакции:**

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

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

E-mail: info@mabiv.ru

**Редакция журнала:**

Ртищева Т. М. – ответственный секретарь

Рымшин С. А. – технический редактор

Махова Н. С. – дизайн

Коротеев А. Ю. – верстка

**Редакционная коллегия:**

Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор

Алтынникова Людмила Александровна

Бойко Валерий Вячеславович

Ветков Николай Ефимович

Герасимов Игорь Викторович

Копылов Сергей Александрович

Соломченко Марина Александровна

Щекотихин Михаил Петрович

Сетевое издание включено в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) и зарегистрировано в научной электронной библиотеке elibrary.ru.

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

Размещение в Интернет 02.04.2020 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам IX Международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики».

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

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

ISSN 2413-6379



9 772413 637005 >



© Сетевое издание «Наука-2020», 2020

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

### СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

<b>Татаринцева О. А., Гетман Е. П.</b> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТОЙ В ВУЗАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	5
<b>Соломченко М. А.</b> ФОРМИРОВАНИЕ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	9
<b>Величко А. И., Татаринцева О. А.</b> СУЩНОСТЬ УПРАВЛЯЮЩЕЙ И УПРАВЛЯЕМОЙ СИСТЕМЫ В СПОРТЕ	16
<b>Хомутова Е. В., Латышева Е. Г.</b> СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ	19

### СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

<b>Риккер А. С., Андреев Т. А.</b> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЕШЕХОДНЫМ ТУРИЗМОМ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	23
<b>Тронин Р. А.</b> РЕАЛИЗАЦИЯ ФЕДЕРАЛЬНОГО ПРОЕКТА «СПОРТ - НОРМА ЖИЗНИ» В ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ	28
<b>Стрепеткова Д. С., Брыкина В. А.</b> ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ, ПРИНЦИПЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ	34
<b>Чернова А. А., Лукьянова Л. М.</b> ОСНОВЫ АВТОНОМНОГО ВЫЖИВАНИЯ В ТУРИЗМЕ	41
<b>Бровашова О. Ю., Корбан А. Н., Клепиков И. Г.</b> СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ, МАССОВЫЙ СПОРТ И СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ	45
<b>Попова Е. А.</b> СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА	50
<b>Осипов Д. В., Храбров С. В.</b> ТРАВМАТИЗМ У ДЕВУШЕК КУРСАНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ	55
<b>Меньшикова В. А., Старостина А. В.</b> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОПУЛЯРНОСТИ БЕГА В СОВРЕМЕННОЙ СЕМЬЕ	58
<b>Андреев Т. А., Имангалиева А. М.</b> ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ КАК ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА	64
<b>Сидоренко А. С.</b> УКРЕПЛЕНИЕ ЛУЧЕЗАПЯСТНОГО СУСТАВА СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФЛОРБОЛОМ	68
<b>Воскресенскова А. Ю., Коробейникова Е. И.</b> ВИДЫ АКТИВНОГО ТУРИЗМА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	72
<b>Ткачева Е. Г., Клецков Н. А.</b> ТУРИЗМ ШКОЛЬНИКОВ	80

<b>Мышкин А. И., Никулин В. Т., Лобынцев И. А.</b> ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ И КУЛЬТУРНЫЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ	83
<b>Немцева Е. В., Рыжкин Н. В., Коробов И. А.</b> ЧЕРЛИДИНГ ВЧЕРА И СЕГОДНЯ	87
<b>Васильева В. Р., Коробейникова Е. И.</b> ТЭГ-РЕГБИ КАК ВИД СПОРТА, СПОСОБСТВУЮЩИЙ ФОРМИРОВАНИЮ И РАЗВИТИЮ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ УСПЕШНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	93
<b>Катканова И. Н., Логинов Н. Е.</b> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА	97
<b>Андреева Ю. С.</b> МОТИВАЦИЯ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА	101
<b>Туманина Н. В., Хайруллин Р. Р.</b> О ВЛИЯНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА МОЗГ ЧЕЛОВЕКА	107
<b>Степичева Н. В., Иванова А. А., Тумасян Т. И.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА	112
<b>Хохлова Е. С., Андреенко Т. А.</b> ЗНАЧЕНИЕ АЭРОБНЫХ ТРЕНИРОВОК В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	118
<b>Гаврилов В. В.</b> ГЕНДЕРНЫЙ АНАЛИЗ ЛИЧНОЙ УСПЕШНОСТИ В СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БИАТЛОНИСТОВ 10-11 ЛЕТ	121
<b>Филиппова Е. В., Пасечник Ж. В.</b> К ВОПРОСУ О ПОЛЬЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	126
<b>Махов С. Ю.</b> БОЕВЫЕ ВИДЫ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ	131

## СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

УДК 796.011.3

### ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТОЙ В ВУЗАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

### PEDAGOGICAL FEATURES OF MANAGEMENT OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH WORK IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

**Татаринцева Олеся Алексеевна**

*магистрант*

*факультет магистерской подготовки*

*Кубанский государственный университет физической культуры,*

*спорта и туризма*

*г. Краснодар, Россия*

**Tatarintseva Olesya Alekseevna**

*undergraduate*

*faculty of master's training*

*Kuban state University of physical culture, sports and tourism*

*Krasnodar, Russia*

**Гетман Елена Павловна**

*кандидат экономических наук, доцент*

*кафедра «Управления в спорте и образовании»*

*Кубанский государственный университет физической культуры,*

*спорта и туризма*

*г. Краснодар, Россия*

**Getman Elena Pavlovna**

*candidate of economic Sciences, associate Professor*

*Department of " Management in sports and education»*

*Kuban state University of physical culture, sports and tourism*

*Krasnodar, Russia*

**Аннотация.** В данной работе проведено исследование среди обучающихся 1-го и 2-го курса на эффективность и результативность физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах физической культуры и спорта на начало и конец учебного года.

**Abstract.** In this paper, a study was conducted among students of the 1st and 2nd year on the effectiveness and efficiency of physical culture and health activities in universities of physical culture and sports at the beginning and end of the academic year.

**Ключевые слова:** управление, физкультурно-оздоровительная деятельность, физическая культура, обучающиеся.

**Keywords:** management, sports and recreational activities, physical culture, students.

В условиях модернизации отечественного общества одним из ключевых вопросов страны выступает всесторонняя забота и внимание о сохранности существования жизни и здоровья, физического формирования, обучения и приобщения к здоровому образу жизни обучающихся. Состояние здоровья и здоровый образ жизни на сегодняшний день выдвигается как одно из необходимых обстоятельств активно интенсивного и полноценного существования человека.

Известно, что перспектива государства – это растущее поколение. Его физическое формирование в значительной мере определяется состоянием здоровья. На сегодняшний день большую обеспокоенность вызывают выраженные перемены и изменения в состоянии здоровья и физической подготовленности обучающихся [1].

Цель работы – изучить и проанализировать особенности управления физкультурно-оздоровительной работы в вузах.

Основные задачи:

1. Изучить формы и уровни организации управления физкультурно-оздоровительной работы в вузах.
2. Проанализировать состояние и проблемы управления физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах.

Таким образом, значимость и актуальность работы определяется тем, что повышение степени физкультурно-оздоровительной деятельности нашего государства на сегодняшний день стоит в ряду ключевых задач усовершенствования системы физического воспитания в вузах.

Эффективность и результативность физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах в большей степени зависит от организации физического обучения. Выбор средств, методов, способов и форм организации должен способствовать повышению уровня физической деятельности обучающихся.

Управление физкультурно-оздоровительной деятельностью в обязательном порядке предполагает определение и установление целей и задач будущей работы, наилучших путей решения и средств к достижению. Единственной целью образования в сфере физической культуры является формирование и развитие у обучающихся твердых мотивов и потребность в бережном отношении к личному здоровью, целостном образовании физических и психических качеств и свойств, творческом применении средств и методов физической культуры в формировании здорового уклада жизни [2].

Основной вопрос в методике занятий с обучающимися – определение необходимого уровня физической нагрузки с учетом пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности.

Нами было проведено исследование на выявление потребностей в физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся в вузе. Для оценки сформированности потребности в физкультурно-оздоровительной деятельности в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма мы адаптировали анкету В. Р. Кузекевича. В ней вопросы скомпонованы по трем группам диагностики:

- мотивационно - ценностного компонента;
- операционного компонента;
- практико-деятельностного компонента;

Социологические исследования на основе предложенного анкетирования обучающихся первых и вторых курсов позволило нам соотнести уровень сформированной потребности в физкультурно-оздоровительной деятельности с общим уровнем физической культуры личности.

В конце года мы провели комплексный анкетно-профессиографический анализ уровня сформированности потребности обучающихся на занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью. На основе анализа были получены следующие результаты в таблице 1.

Таблица 1

**Распределение обучающихся по уровню сформированности потребности в физкультурно-оздоровительной деятельности**

	Уровни, %			
	оптимальный	допустимый	критический	недопустимый
Мотивационно - ценностный компонент				
Начало года	22,3	26,7	29,4	21,6
Конец года	20,6	40	15,4	24
Практико-деятельностного компонента				
Начало года	18,5	29,9	35,6	16
Конец года	44,2	26,8	12,6	16,4
Операционный компонент				
Начало года	4,2	31,8	42,4	21,6
Конец года	24,8	49,9	12,3	13

Итак, усредненный анализ полученных результатов первых и вторых курсов показал, что в начале учебного года 51 % обучающихся демонстрировали критический и недопустимый уровень мотивационно -ценностного компонента. В конце эксперимента их доля составила 39,4 % от общего числа участников.

Последовательная, планомерно организованная работа в ходе учебных и самостоятельных занятий физической культурой позволила значительно сократить долю обучающихся со слабо выраженными практико-деятельностными умениями, и в конце учебного года количество обучающихся с оптимальным и допустимым уровнем составило 71 %, а с критическим и недопустимым – 29 %.

В начале учебного года достаточными умениями операционного компонента обладали 45,3 % обучающихся. Этот показатель дал максимальный прирост. Если в начале учебного года оптимальный уровень продемонстрировали чуть более 4,2% обучающихся, то в конце таких обучающихся было 24,8 %, а количество обучающихся с критическим и недопустимым уровнем снизились почти в 10 раз.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволили выявить выраженный дефицит уровня сформированности потребности в физкультурно-оздоровительных занятиях у обучающихся.

### Литература

1. Асташина М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учеб. пособие. Омск : СибГУФК, 2014. 188 с.
2. Кузекевич В. Р. Диагностика физической культуры личности школьника : учеб. пособие. Иркутск : Иркутский государственный педагогический университет, 2006. 191 с.

### References

1. *Astashina M. P. Fizkul'turno-ozdorovitel'naya rabota s raznymi vozrastnymi gruppami naseleniya [Sports and recreation work with different age groups of the population]. Omsk, SibGUFC Publ., 2014, 188 p.*
2. *Kazakevich V. R. Diagnostika fizicheskoy kul'tury lichnosti shkol'nika [Diagnosis of personality physical culture of the student]. Irkutsk, Irkutsk state pedagogical university Publ., 2006, 191 p.*

УДК 378.14

## ФОРМИРОВАНИЕ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

### THE FORMATION OF THE MANAGEMENT CULTURE WITH THE USE OF INFORMATION TECHNOLOGY

**Соломченко Марина Александровна**

*Заведующая кафедрой теории и методики физической культуры и спорта  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орел, Россия*

**Solomchenko Marina Aleksandrovna**

*Head of the Department of theory and methods of physical culture and sport  
Orel State University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье рассказывается о компьютерных средствах обучения, которые включают в себя следующие компоненты: электронные учебные пособия, презентации и мультимедийные средства обучения. В нашем исследовании внедрение информационных технологий выполнялось последовательно в три этапа: создание базы данных, освоение технологии и навыков работы с информацией.

**Abstract.** The article describes computer-based learning tools, which include the following components: electronic textbooks, presentations, and multimedia learning tools. In our study, the implementation of information technologies was performed sequentially in three stages: creating a database, mastering the technology and skills to work with information.

**Ключевые слова:** управленческая культура, физическая культура, спорт, мышление, информационные технологии.

**Keywords:** management culture, physical culture, sports, thinking, information technology

В настоящее время создание эффективной системы физической культуры и спорта неразрывно связано с профессиональной подготовкой преподавателей и специалистов по различным видам спорта [2]. Одним из важнейших факторов функционирования и развития физической культуры и спорта является управленческая деятельность, а специалист в этой сфере – это тот, кто профессионально владеет своей специальностью, обладая при этом не только специальными умениями, но и навыками междисциплинарного характера. Поэтому является особо актуальной разработка теоретических и методологических основ профессиональной подготовки специалиста, глубокого анализа и опыта выявления новых направлений повышения эффективности обучения будущих профессионалов.

Сущность управленческих умений специалиста по физической культуре рассматривается как совокупность освоенных им способов реализации управленческих действий в соревновательной, тренировочной деятельности и в социальной сфере. В структуру управленческих умений специалиста физической культуры и спорта входят взаимосвязанные между собой и повышающие эффективность учебно-

воспитательной деятельности умения: управлять информацией; управлять деятельностью; управлять отношениями; управлять собой (самоуправление).

Управленческая подготовленность включает в себя знания, навыки и умения, позволяющие эффективно решать различные управленческие задачи. В ее структуре выделяются два блока подготовленности:

- технологической, включающей в себя профессиональные знания, владение экономико-организационными методами и приемами, направленными на повышение эффективности работы физкультурно-спортивной организации;

- психологической, направленной на совершенствование работы с подчиненными, эффективное взаимодействие с ними, бесконфликтное воздействие на их поведение и обеспечение формирования руководителем благоприятного климата в коллективе.

В процессе профессиональной подготовки при формировании умений и навыков следует учитывать два компонента [4]: знание способа (как надо действовать при решении конкретной задачи); умение пользоваться этим знанием, то есть владение способом.

В соответствии с данным представлением об умениях и навыках отметим значимые для специалиста в области физической культуры и спорта управленческие умения и навыки: технологические, обеспечивающие умения производить выбор и корректировку стратегии управления в физкультурно-спортивной организации, производить основные расчеты по управлению на компьютере, применять знания по правовым аспектам работы физкультурно-спортивной организации в современных условиях; владение навыками проектирования работы физкультурно-спортивной организации, составления проектно-сметной документации, технологических и технических расчетов; обеспечивающие организацию межличностных взаимодействий: организаторские, коммуникативные, педагогические.

Перечисленные умения и навыки управленческой деятельности специалистов в области физической культуры и спорта в основном формируются при изучении дисциплин «Экономика физической культуры и спорта», «Управление физической культурой и спортом». Определяя компетентностные характеристики выпускника сферы физической культуры и спорта необходимо особое внимание уделять таким показателям профессионально-деловых качеств, как умение планировать деятельность и предвидеть ее конечные результаты, обладать развитым экономическим мышлением. Будущий специалист должен научиться управлять по замкнутой схеме, т.е. по разности между тем, что необходимо достигнуть и тем, что получается [1].

Одним из важнейших стратегических направлений модернизации образования является внедрение в учебный процесс средств информационных технологий, обеспечивающих условия для становления образования нового типа, отвечающего потребностям развития и саморазвития личности в новой социокультурной ситуации [3]. В условиях информационного общества умение работать с информацией одно из главных, если не основное базовое умение. Для решения разнообразных проблем требуется умение анализировать ситуацию, имеющуюся информацию сопоставлять с ранее известной, делать выводы. Наглядность материала повышает его

усвоение, так как задействованы все каналы восприятия студентов – зрительный, механический, слуховой и эмоциональный.

Компьютерные средства обучения включают в себя следующие компоненты: электронные учебные пособия, презентации и мультимедийные средства обучения [6]. В нашем исследовании внедрение информационных технологий выполнялось последовательно.

Первым шагом было создание базы данных по экономике и менеджменту в сфере физической культуры и спорта. Для ее создания использовалась информация с дисков, содержащих лекции, лабораторные и практические занятия, а также сети Интернет. База данных использовалась на практических и лекционных занятиях. На лекционных занятиях рассматривались сущность содержание, структура управленческой компетентности, критерии и уровни ее сформированности. На практических занятиях изучалось техника принятия решения, проведения деловых встреч, преодоления трудностей, возникающих при общении. Наряду с использованием созданной базы данных для развития мышления использовались все средства Microsoft Office. Представление информации осуществляется в опосредованном контакте со студентами. Такое взаимодействие обеспечивает возможность обращений к источникам информации неоднократно. Информация предоставляется как в обработанном, так и необработанном виде в зависимости от цели обращения.

Вторым шагом было освоение технологии создания презентации к занятию с использованием Microsoft Power Point, как наиболее доступной и простой для организации таких занятий. Создать простые слайды для занятий при наличии практики можно за час. Необходимо выделить элементы или объекты, на которые следует обратить внимание, чтобы в определенное время появилась нужная информация. Можно наложить звук, например, для проведения деловых и ролевых игр, практических заданий и других целей. Для формирования управленческой компетентности студентов необходимо включение их в ситуации деловых отношений, дающих возможность подключения к процессу формирования управленческих умений. Деловые игры в значительной степени имитируют реальные, деловые и экономические отношения. На практических занятиях применялись инновационные видеопрограммы: «Обучающий практикум деловых игр. Формула успеха»; «Навыки личной эффективности менеджера». Особая компоновка и стыковка различных способов этих игр приводит к необходимой совокупности средств и межпредметных связей, которые обеспечивают разрешение сложных проблем и задач, недоступных в монопредметной области знаний. Эффективность игровых методов обучения основана на составляющих, совместное взаимодействие которых наиболее полно соответствует функциям обучения, к которым относятся: познавательная, развивающая, воспитательная, развлекательная, коммуникативная, психотехническая, релаксационная и социализирующая. Для освоения теории принятия решений использовались процедуры выбора наилучшей из нескольких возможных альтернатив. Доброкачественность выбранного решения зависит от качества данных используемых при описании ситуации, в которой принимается решение. С этой точки рассматриваются три возможных условия: первое - принятие решения в усло-

виях определенности, когда все данные известны точно (программа Expert Decide); второе – принятие решений в условиях риска, когда данные можно описать с помощью вероятностных распределений; принятие решений в условиях неопределенности, когда данным нельзя приписывать относительные веса (весовые коэффициенты). Это не значит, что в условиях неопределенности полностью отсутствует условие задачи, речь идет о том, что имеющиеся данные трудно классифицировать по степени значимости их для принятия решения. В условиях освоения менеджмента такие задачи были реализованы с использованием табличного редактора Excel и алгоритмического языка Visual Basic. Для закрепления знаний по пройденному курсу использовался электронный тестирующий документ, в котором с помощью гиперссылок при необходимости можно обратиться к источнику информации по теме, разделу, конкретному вопросу.

Третьим шагом стало освоение навыков работы с мультимедийными программными средствами студентов. Практически все студенты выполняют простой по содержанию проект в Microsoft Power Point, основными возможностями которого являются: создание и редактирование сценария презентации; манипулирование со слайдами (вставка, редактирование, удаление); работа с иллюстрациями; форматирование иллюстраций; использование шаблонов; создание и редактирование текстовых фрагментов в слайдах; автоматизация работы за счет использования Мастеров [Wizards] и др. Методика использования мультимедиа технологий предполагает: усиление мотивации учения; улучшение качества обучения и воспитания, что повышает информационную культуру студентов; повышение уровня подготовки студентов в области менеджмента; демонстрацию возможностей компьютера. Теоретический материал предоставляется в эмоционально-окрашенной форме, т.е. содержит информацию в виде красочных графиков, изображений, анимацией, видеосюжетов. Подача предметного содержания строится на принципах диалога между студентами и преподавателем. На практических занятиях студенты составляли бизнес-планы для физкультурно-спортивных организаций. Для сбора необходимой информации проводились выездные практические занятия на базе детских спортивных школ г. Орла, центральном стадионе, коммерческом фитнес-клубе «Система», спортивных клубах образовательных учреждений. Студенты знакомились с опытом работы ведущих специалистов сферы физической культуры и спорта; нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность данной организации; ее структурой.

В проектной деятельности студент осознает свою миссию – раскрыть другим значение освоенных им технологических способов деятельности. Развивая способности при освоении необходимого предметного содержания, он составляет пошаговый план действий, затем воплощает его в рабочих слайдах, наконец, анализирует результат и путь, который привел к нему. С использованием мультимедиа технологий студентами самостоятельно разрабатывались групповые проекты [5]. Одним из таких проектов был «Спортивно-ориентированная деятельность студентов вузов как фактор формирования здорового образа жизни».

Использование мультимедийных презентаций целесообразно на любом этапе изучения темы и на любом этапе занятия. Так же использовались ситуации, в которых сначала проводился обзор раздела и демонстрировалась нужная тема без углубления и накопления знаний и навыков, а углубление знаний и совершенствование навыков по этой теме в дальнейшем осуществлять за счет само-образования. Самостоятельный поиск необходимой информации в базе данных, Интернете, библиотеке акцентирует развивающий потенциал обучения, ставит преподавателя в позицию партнера и определяет личностную включенность всех участников обучения. Студенты самостоятельно овладевают понятиями, методами для решения тех или иных проблем, имеют возможность применить свои знания и умения, дополнить их, найти смысл, обнаружить противоречия, указать пути их преодоления.

Оценочно-результативный компонент методики мы рассматриваем как необходимое условие оперативного контроля развития управленческого мышления студентов. В нашей работе он представлен уровнями, критериями, диагностическими методиками. Критериями развития управленческого мышления являются: преобразование формальных знаний в интегративные понятия, с увеличением их обобщенности, необратимости, свернутости, этапности и системности; высокий уровень развития интегративных понятий определяет высокий уровень сформированности управленческого мышления студентов – он также согласуется с ростом самостоятельности (самоуправления) студентов. В качестве критерия развития беглого мышления у студентов нами использовался критерий накопления опыта, который определялся как разность между принятием самостоятельного решения студентом по конкретной проблеме и оптимальным решением этой задачи. Полученной на компьютере, результат теста виден сразу на демонстрационном экране, если ответы студентов совпадают с правильными ответами на экране. Ответы студентов оценивались по 100-бальной шкале. Результаты тестирования представлены на рис. 1.

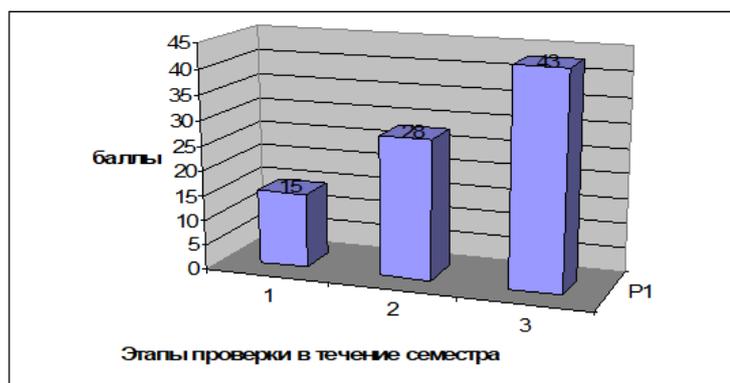


Рис. 1. Результаты тестирования студентов в течение семестра

Производилась также проверка управленческой подготовленности студентов на основании коллективного метода принятия решения. Для этого был составлен ряд управленческих задач, содержащих альтернативы (выбор перспективного плана развития физкультурно-спортивной организации, определение лучшего игрока в команде, выбор наилучшей методики построения тренировочного занятия, обсуж-

дение стоимости оплаты физкультурно-спортивных услуг и др.). Коллективное решение должно приниматься с учетом всех приводимых мнений. Для этого используется метод Дельфы [7].

Он состоит из трех этапов. На первом – студенты оценивают каждое предложение по субъективному предпочтению по 100-балльной системе оценок. Высшим баллом считается сто баллов. Остальным альтернативам присваиваются баллы в иерархической последовательности, значимость которой определяется каждым студентом индивидуально, свои данные по каждой альтернативе они заносят в компьютер. Баллы всех участников анализируются по всем альтернативам, и для каждой подсчитывается средняя величина. Эти показатели для каждого участника выводятся на монитор.

На втором этапе участники сравнивают свои оценки с выведенными на экран величинами и в 100-балльной системе указывают, в какой степени они совпадают, и снова вводят их в компьютер. Затем подсчитываются вторые средние величины.

На третьем этапе складываются средние величины по каждой альтернативе, и по результатам определяется наиболее предпочтительная альтернатива, т. е. мнение из количества предложенных вначале вариантов. Это будет альтернатива с максимальной величиной. По этой альтернативе определяется количество выбравших ее студентов и определяется процентное соотношение качества выбора (таблица 1).

Таблица 1

**Уровень сформированности умений и навыков при принятии коллективного решения**

Группы	Кол-во студентов	Этапы сформированности умений и навыков при принятии коллективного решения		
		1 этап (%)	2 этап (%)	3 этап (%)
61 -Ф	26	15	28	43
81-СП-м	24	15	26	64

Из приведенных рисунка и таблицы можно увидеть, как заметно изменяется управленческое мышление с течением времени, происходит накопление опыта.

В заключение следует отметить, что использование информационных технологий дает возможность организовать учебный процесс на более высоком уровне, появляются дополнительные инструменты мониторинга и оценивания качества результатов, создаются условия для интенсификации обучения.

**Литература**

1. Емельянов С. В. *Основные принципы системного анализа. Проблемы научной организации управления* / С. В. Емельянов, Э. Л. Наппельбаум. - М. : Экономика, 1974.- С. 15- 48.

2. Жмарев Н. В. *Управленческая и организаторская деятельность тренера* / Н. В. Жмарев. - К. : Здоров'я, 1980. – 144 с.

3. Жолдак В. И. Социология менеджмента физической культуры и спорта / В. И. Жолдак, С. Г. Сейранов. - М. : Советский спорт, 2003.-384 с.
4. Мамиконов А. Г. Управление и информация / А. Г. Мамиконов. - М. : Наука, 1975. – 184 с.
5. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии / Г. К. Селевко. – М. : Народное образование, 1998. – С. 102-103.
6. Соломченко М. А. Основы управления физической культурой и спортом в современных социально-экономических условиях : учеб. пособие / М. А. Соломченко, Р. А. Прохоров. – Орел : ОГУ, 2009. – С. 98-101.
7. Андерсон С. М. Сопротивление социальному влиянию / С. М. Андерсон, П. О. Зимбардо. - Журнал культурологических исследований. - 1984. - № 1. - С. 196-219.

### References

1. Emelyanov S. V., Nappel'baum E. L. Osnovnye printsipy sistemnogo analiza. Problemy nauchnoy organizatsii upravleniya [Basic principles of system analysis. Problems of the scientific organization of management]. Moscow, Ekonomika Publ., 1974, pp. 15 - 48.
2. Zhmarev N. V. Upravlencheskaya i organizatorskaya deyatel'nost' trenera [Managerial and organizational activities of the coach]. Kiev, Zdorov'ya Publ., 1980, 144 p.
3. Zholdak V. I., Seiranov S. G. Sotsiologiya menedzhmenta fizicheskoy kul'tury i sporta [Sociology of management of physical culture and sport]. Moscow, Soviet sport Publ., 2003, 384 p.
4. Mamigonov A. G. Upravlenie i informatsiya [Management and information]. Moscow, Nauka Publ., 1975, 184 p.
5. Selevko G. K. Sovremennye obrazovatel'nye tekhnologii [Modern educational technologies]. Moscow, National education Publ., 1998, pp. 102-103.
6. Solomchenko M. A., Prokhorov R. A. Osnovy upravleniya fizicheskoy kul'turoy i sportom v sovremennykh sotsial'no-ekonomicheskikh usloviyakh [Fundamentals of physical culture and sports management in modern socio-economic conditions]. Orel, OSU Publ., 2009, pp. 98-101.
8. Anderson S. M., Zimbardo P. O. Soprotivlenie sotsial'nomu vliyaniyu [On resisting social influence]. Zhurnal kul'turologicheskikh issledovaniy - Cultural Studies Journal, 1984, no. 1, pp. 196-219.

УДК 796.011.3

## СУЩНОСТЬ УПРАВЛЯЮЩЕЙ И УПРАВЛЯЕМОЙ СИСТЕМЫ В СПОРТЕ

## THE ESSENCE OF THE MANAGEMENT AND MANAGED SYSTEM IN SPORTS

**Величко Алексей Иванович**

*старший преподаватель*

*кафедра «Безопасность жизнедеятельности и профилактики наркомании»*

*Кубанский государственный университет физической культуры,*

*спорта и туризма*

*г. Краснодар, Россия*

**Velichko Alexey Ivanovich**

*senior lecturer*

*Department of "Life Safety and drug abuse prevention»*

*Kuban state University of physical culture, sports and tourism*

*Krasnodar, Russia*

**Татаринцева Олеся Алексеевна**

*магистрант*

*факультет магистерской подготовки*

*Кубанский государственный университет физической культуры,*

*спорта и туризма*

*г. Краснодар, Россия*

**Tatarintseva Olesya Alekseevna**

*undergraduate*

*faculty of master's training*

*Kuban state University of physical culture, sports and tourism*

*Krasnodar, Russia*

**Аннотация.** В данной работе рассмотрена управляющая и управляемая система в спорте. Мы выделили два основных вида связи, проанализировали различие между действительными значениями существующих переменных систем.

**Abstract.** In this paper, we consider the management and managed system in sports. We have identified two main types of connection and analyzed the difference between the actual values of existing system variables.

**Ключевые слова:** тренер, управление, система, спортсмен, спорт.

**Keywords:** coach, management, system, athlete, sport.

Управление в спорте возможно при наличии управляющей и управляемой систем, связанных каналами прямой и обратной связи.

Под управляющей системой в спорте понимается субъект (тренер, научный сотрудник), который имеет реальную возможность изменять состояние управляемой системы. Решение выдаются в виде управляющих воздействий, направленных непосредственно на исполнительный орган, который и способствует в данном случае изменению состояния управляемой системы.

Под управляемой системой в спорте понимается объект (спортсмен) со всеми присущими ему структурными взаимосвязями элементов. Выделив необходимый перечень параметров, характеризующих различные элементы и достаточно полно отражающих управляемую систему, можно определить границу состояний, в которых находится спортсмен в данный момент.

Управляющая и управляемая системы связаны друг с другом. Выделяют два основных вида связи – прямую и обратную. Прямой называется связь, идущая от управляющей системы к управляемой, а обратной – от объекта управления к управляющей системе [1].

К примеру, прямые связи в теле человека – это сигналы, идущие от центральной нервной системы к периферическим органам, а обратные – это сигналы, идущие от периферических рецепторов в центральную нервную систему.

Эффективное управление сложными динамическими системами возможно лишь при наличии обратных связей, которые позволяют определить состояние объекта управления, сравнить действительное состояние объекта с запрограммированным. Различие между действительными значениями существующих переменных системы называется рассогласованием. Если тренер запланировал, что в сентябре его ученик должен пробежать 100 м за 10,5 с, а в действительности он пробежал за 10,7 с, то рассогласование составит  $10,7 - 10,5 = 0,2$  с. При рассогласовании в управление вносят коррекции [1].

Задачи, которые решаются в процессе спортивной тренировки:

- Достижение высокого для спортсмена результата в короткие сроки;
- Реализация этого результата в запланированное время;
- Выполнение поставленных задач с высоким качеством.

Процесс управления в спортивной тренировке осуществляется с помощью упражнений. При всем многообразии способов достижения поставленной цели необходимо выбрать тот из них, который целесообразен в данный момент.

Эффективность управления тренировочным процессом оценивается по следующим показателям: процент улучшения планируемого результата относительно исходного; достижение запланированного результата к нужному времени; оптимальное количество тренировочных занятий, необходимых для достижения заданного результата; длительность удержания результата на запланированном уровне [2].

Сложность управления процессом спортивного совершенствования состоит в том, что развитие морфологических и функциональных перестроек в организме спортсмена можно осуществить через упражнения и мышечные нагрузки. Поэтому тренировочная нагрузка является тем фактором, который в значительной мере обуславливает эффективность управления тренировочным процессом.

Отличительной особенностью организма является его быстрое привыкание к повторным аналогичным воздействиям, которые перестают вызывать приспособительные морфологические и функциональные сдвиги. Главное заключается не в объеме выполненной работы, а в правильности построения системы тренировки,

в разнообразии упражнений, что важно, когда в видах спорта исчерпана значительная часть резервов механического увеличения тренировочных нагрузок [1, 2].

Управление системой подготовки спортсменов высших разрядов должно быть индивидуальным в отношении конкретного соревнования. Программа постоянно корректируется в соответствии с динамикой тренированности спортсмена. Систематически фиксируется фактическое выполнение спортсменом плана подготовки.

### Литература

1. Галкин В. В. Экономика и управление физической культурой и спортом : учебное пособие для вузов / В. В. Галкин. - Ростов н/Д. : Феникс, 2006. - 448 с.
2. Жолдак В. И. Менеджмент : монография / В. И. Жолдак, С. Г. Сейранов. – Москва : Физическая культура, 2006. - 372 с.

### References

1. Galkin V. V. *Ekonomika i upravlenie fizicheskoy kul'turoy i sportom* [Economics and management of physical culture and sports]. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2006, 448 p.
2. Zholdak V. I., Seyranov S. G. *Menedzhment* [Management]. Moscow, Physical culture Publ., 2006, 372 p.

УКД 796.658

## СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

### SPORTS MANAGEMENT: PROBLEMS AND DEVELOPMENT PROSPECTS

**Хомутова Елена Васильевна**

старший преподаватель

кафедра «Физическая культура»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

**Khomutova Elena Vasilievna**

senior lecturer

department «Physical culture»

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

**Латышева Екатерина Геннадьевна**

студент

Институт русского языка и словесности

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

**Latysheva Ekaterina Gennadievna**

student

Institute of russian language and literature

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

**Аннотация.** Спортивный менеджмент как отрасль коммерческой деятельности. Особенности профессии спортивного менеджера и доступность образования по данному профилю.

**Abstract.** Sports management as a branch of commercial activity. Features of the sports Manager profession and availability of education in this profile.

**Ключевые слова:** спортивный менеджмент, менеджер, спортивный менеджер, коммерция, профессиональная отрасль, сфера образования.

**Keywords:** sports management, Manager, sports Manager, commerce, professional industry, the sphere of education.

В современном мире все социально-экономические отношения напрямую связаны с коммерцией. Исторический анализ свидетельствует, что ни одна социально-экономическая формация нерыночного типа не смогла стать эффективной, удовлетворить жизненно важные потребности людей. Это относится ко всем сферам общества, не исключая физическую культуру и спорт.

В последние годы сфера спортивной индустрии стала активно развиваться. Одним из ключевых стимулов к развитию сферы услуг физической культуры и спорта

послужили социально-экономические и политические изменения в нашей стране и мире. Непосредственно важную роль сыграл переход к современной рыночной экономике, так как сразу после этого возникли серьезные проблемы в организационно-управленческой деятельности с управлениями кадрами в спортивных школах, физкультурно-оздоровительных комплексах и других спортивных организациях. Сфера спортивного менеджмента непрерывно развивается, поэтому вопрос о высококвалифицированных управленческих кадрах, то есть спортивных менеджерах, актуален и в наше время [1].

Спортивный менеджмент – это теория и практика эффективного управления организациями физкультурно-спортивной направленности в современных рыночных условиях. На сегодняшний день он является популярной отраслью в правлении. Его основная задача заключается в руководстве всевозможными спортивными организациями, такими как клубы, секции, федерации и прочее, поэтому именно они и являются объектом пристального внимания спортивного менеджмента [2].

Ни одна из отраслей менеджмента не может функционировать без самих менеджеров.

Менеджер — это специалист в области управления и организации работы. Он руководит персоналом, отвечает за то или иное направление работы фирмы и постоянно общается с людьми. Будучи руководителем, он несет ответственность за результаты и обязан проявлять инициативу. Особенность данного вида деятельности заключается в том, что менеджер должен быть профессионально подготовлен не только в области управления, но и разбираться в специфике предлагаемых услуг. То есть Спортивному менеджеру необходимо знать тонкости и особенности в сфере ФКиС [3].

Спортивный менеджер – это специалист, занимающий, как правило, руководящую должность в физкультурно-спортивной организации и владеющий искусством научного управления [2].

Чтобы успешно реализоваться в сфере спортивного менеджмента, не достаточно обладать только знаниями в сфере управления или только знаниями в сфере ФКиС. Для этого необходимо получать специальное образование [3].

Рассмотрим, насколько доступно и распространено образование в сфере спортивного менеджмента в России.

В Российских ВУЗах существует программы обучения спортивному менеджменту всех форматов: Первое высшее образование (как бакалавриат, так и магистратура), второе высшее, профессиональная переподготовка, повышение квалификации, краткосрочные курсы.

Получить первое высшее образование по специальности спортивный менеджер можно во всех спортивных вузах. Так же подготовкой спортивных менеджеров занимаются учебные заведения, специализирующиеся на экономике и управлении. В магистратуру можно пойти в МГИМО на специальность «Спортивная дипломатия». Также помимо полного образования существует большое количество краткосрочных программ.

Чтобы выявить уровень доступности первого высшего образования в сфере спортивного менеджмента, нами было проведено небольшое исследование.

Используя сеть интернет, мы попытались найти информацию о различных ВУЗах и правила приема. Стоит отметить, что на некоторых официальных сайтах достаточно сложно найти данные о правилах приема, количестве бюджетных и платных мест, информацию о стоимости обучения. На наш взгляд, это играет важную роль в развитии спортивного менеджмента как управленческой отрасли. Так как неопытные пользователи сети могут не найти интересующую их информацию и изменить свой интерес в пользу какой-либо другой отрасли образования.

В списке учебных заведений, где можно получить образование по профилю «Спортивный менеджмент» 91 ВУЗ. Мы выбрали некоторые из них.

Таблица 1.

**ВУЗы, в которых осуществляется образование по профилю «Спортивный менеджмент»**

Название ВУЗ	Количество бюджетных мест	Количество мест на обучение по договору	Цена коммерческого образования (т.руб/год)
РГУФКСМиТ	9	90	74
МИФКИС	нет	50	72
Университет имени Лесгафта	110	30	150
МГАФК	18	30	70
Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма	40	20	50
Финансовый университет при правительстве России	20	35	350
РАНХиГС	6	30	300
ВГАФК	нет	30	32
ННГУ им. Н.И. Лобачевского	9	150	49
ВлГУ	20	120	35

Изучив данные таблицы, мы можем увидеть, что практически во всех учебных заведениях можно получить образование за счет средств субсидий из федерального бюджета. Однако стоит отметить, что бюджетных мест очень мало, следовательно, и отбор желающих более строгий.

При недостатке баллов учебные заведения предлагают обучение за счет личных средств. Таких мест гораздо больше, а цена варьируется от 32 тысяч рублей в год и выше.

Исходя из всего вышесказанного, мы можем сделать следующие выводы. Спортивный менеджмент – относительно новая и стремительно развивающаяся коммерческая сфера. Специалисты в этой области должны обладать знаниями, как в управленческой деятельности, так и спортивно. Недостаток тех или иных знаний может

привести к несостоятельности и некомпетентности как специалиста. В системе современного Российского образования «Спортивный менеджмент» выступает в качестве отдельного профиля подготовки. На наш взгляд, эта сфера доступна, потому что обучение возможно как на бюджетной, так и на коммерческой основе. Но, стоит отметить, что профориентационная политика в этой области практически не проводится, а самостоятельно найти необходимую информацию достаточно сложно. Поэтому, на наш взгляд проблема развития спортивного менеджмента актуальна и требует немало внимания.

### Литература

1. Сафронова А. В., Наумов С. А. Роль спортивного менеджера в условиях современной спортивной индустрии // Экономика, финансы и менеджмент: тенденции и перспективы развития : сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. Волгоград, 2014. 213 с.
2. Галицын С. В., Минаев А. В., Ткаченко П. А. Спортивный менеджмент : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Хабаровск : Изд-во ДВГАФК, 2012. 159 с.
3. Алимпиева К. О. Развитие российского спортивного менеджмента // Научное сообщество студентов XXI столетия. Экономические науки : сборник статей по материалам LXXVI международной студенческой научно-практической конференции № 4(76). URL: [https://sibac.info/archive/economy/4\(76\).pdf](https://sibac.info/archive/economy/4(76).pdf) (дата обращения: 11.03.2020)

### References

1. Safronova A. V., Naumov S. A. Rol' sportivnogo menedzhera v usloviyakh sovremennoy sportivnoy industrii [The role of a sports manager in the modern sports industry] *Ekonomika, finansy i menedzhment: tendentsii i perspektivy razvitiya : sbornik nauchnykh trudov po itogam mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Economics, finance and management: trends and development prospects: a collection of scientific papers following the results of an international scientific and practical conference]. Volgograd, 2014, 213 p.
2. Galitsyn S. V., Minaev A. V., Tkachenko P. A. Sportivnyy menedzhment [Sports management]. Khabarovsk, DVGAFK Publ., 2012, 159 p.
3. Alimpieva K. O. Razvitie rossiyskogo sportivnogo menedzhmenta [Development of russian sports management]. *Nauchnoe soobshchestvo studentov XXI stoletiya. Ekonomicheskie nauki : sbornik statey po materialam LXXVI mezhdunarodnoy studencheskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Scientific community of students of the XXI century. Economic science: collection of articles on the Mat. LXXVI international.stud. science.-prakt. Conf.]. No. 4(76). URL: [https://sibac.info/archive/economy/4\(76\).pdf](https://sibac.info/archive/economy/4(76).pdf) (accessed 11.03.2020)

## СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

УКД 796.658

### ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЕШЕХОДНЫМ ТУРИЗМОМ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

#### THE IMPACT OF HIKING ON THE HUMAN BODY

**Риккер Анастасия Сергеевна**

*студент*

*факультет математики, физики и информатики*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

**Rikker Anastasia Sergeevna**

*student*

*faculty of mathematics, physics and Informatics*

*Volgograd state social and pedagogical university*

*Volgograd, Russia*

**Андреенко Татьяна Александровна**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*кафедра «Физическая культура»*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

**Andreenko Tatiana Alexandrovna**

*Candidate of pedagogical Sciences, associate Professor, Senior lecturer*

*department «Physical culture»*

*Volgograd state social and pedagogical university*

*Volgograd, Russia*

**Аннотация.** *Пешая ходьба считается действенным способом дать нагрузку организму, что в свою очередь способствует укреплению сердечно-сосудистой системы и иммунитету. Специалистами в области медицины доказано, что пребывание на природе положительно сказывается на самочувствии и здоровье человека.*

**Abstract.** *Walking is considered an effective way to load the body, which in turn helps to strengthen the cardiovascular system and immunity. Experts in the field of medicine have proved that staying in nature has a positive effect on human health and well-being.*

**Ключевые слова:** *пешая ходьба, здоровье, здоровый образ жизни.*

**Keywords:** *walking, health, healthy lifestyle.*

Существует множество видов активного отдыха, способствующих укреплению здоровья и увеличивающие продолжительность жизни. Один из них пешеходный туризм.

Туризм – шанс укрепить свое здоровье путем повышения двигательной активности.

Пешеходный туризм – самый распространенный вид туризма, который привлекает и отличается тем, что является доступным и полезным любому человеку. Он предоставляет большую свободу в выборе маршрутов движения в соответствии с требованиями участников путешествия [3].

Пешеходный туризм характеризуется простотой подготовки, проведения и организации полноценного отдыха.

Существуют разновидности пешеходного туризма, которые зависят от цели похода – хайкинг, треккинг, туристское многоборье. Хайкинг – вид спортивного туризма, целью которого выступает пешее групповое преодоление маршрута по слабопересеченной местности. Самостоятельно выбирается маршрут, его сложность, протяженность. Преимущество хайкинга заключается в том, что он не требует специальной подготовки. Треккинг – вид туризма, целью которого становится передвижение по пересеченной, горной местности [2].

Туристское многоборье считается наиболее популярным видом пешеходного туризма. Оно включает в себя преодоление препятствий с помощью приобретенных навыков на искусственном или естественном рельефе.

Пешеходный туризм классифицируется по разрядам в зависимости от уровня сложности. Этими сложностями выступают наличие препятствий на местности, автономность и напряженность маршрута.

Таблица 1.

### Классификация сложности маршрутов

Сложность маршрута	Протяженность, не менее км.	Продолжительность, не менее дней
1 степень сложности	50	3-4
2 степень сложности	75	4-6
3 степень сложности	100	6-8
I категория сложности	100	6
II категория сложности	120	8
III категория сложности	140	10
IV категория сложности	170	13
V категория сложности	210	16
VI категория сложности	250	20

Для наглядности влияния пешеходного туризма на организм человека выделим плюсы занятий [3]:

1. Потеря веса. Ходьба является отличным средством для похудения, ведь она требует больших затрат калорий. А если при вас еще и имеется груз в виде туристического рюкзака, то стройное и рельефное тело вы приобретете очень быстро.

2. Развитие выносливости и силы. Преодолев разные препятствия природы в виде всевозможных оврагов, возвышенностей, длительных переходах по открытой местности, вы сможете максимально укрепить тело.

3. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Из-за усиления кровообращения нормализуется уровень холестерина, тонизируются и расширяются сосу-

ды, впоследствии уменьшается кровяное давление, а клетки и ткани организма насыщаются кислородом.

4. Психологическая разгрузка. Всего одна экспедиция может сменить сеанс у психотерапевта. Звуки природы, шум ветров, журчание ручьев, пение птиц – эта обстановка поможет морально отдохнуть, собраться с мыслями и принять верное решение.

Наряду с плюсами пеший туризм имеет и свои минусы [1].

1. Необходимо иметь определенную физическую подготовку. Для начинающих рекомендуется устраивать походы самой низкой сложности, постепенно переходя к маршрутам большей сложности. Это поможет проверить вашу степень физической подготовки.

2. Отсутствие комфортных условий. Длительные походы требуют разбивки лагеря и ночевки в палатке, что нередко становится причиной дискомфорта туристов.

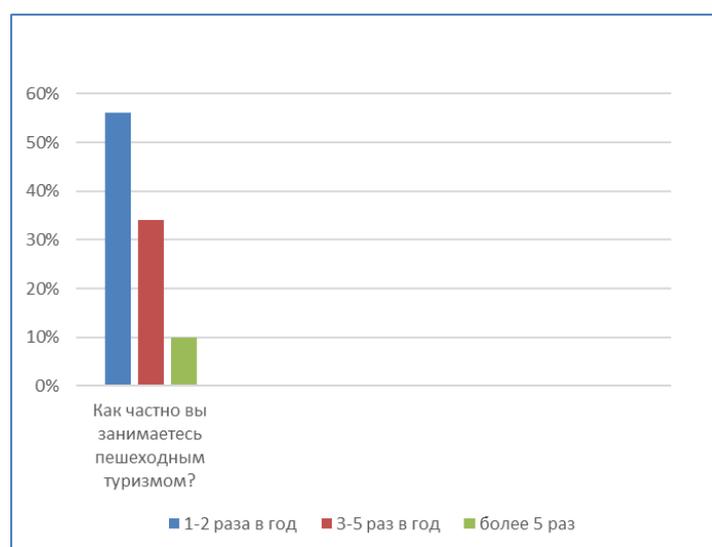
3. Зависимость от погодных условий. Непогода усложняет проведение похода. Необходимо минимум на три дня вперед согласовывать поход с прогнозом погоды. При себе всегда нужно иметь запасную обувь и верхнюю одежду.

Для того, чтобы понять реальную картину влияния пешеходного туризма на организм человека, был проведен опрос среди тех людей, которые им увлекаются и регулярно занимаются.

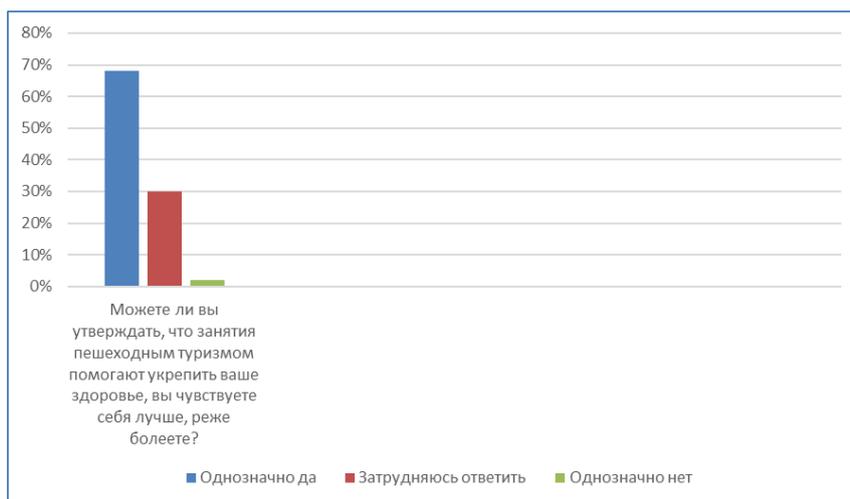
Результаты исследования.

Был проведен опрос участников ВГОО клуба туристов «Водная секция».

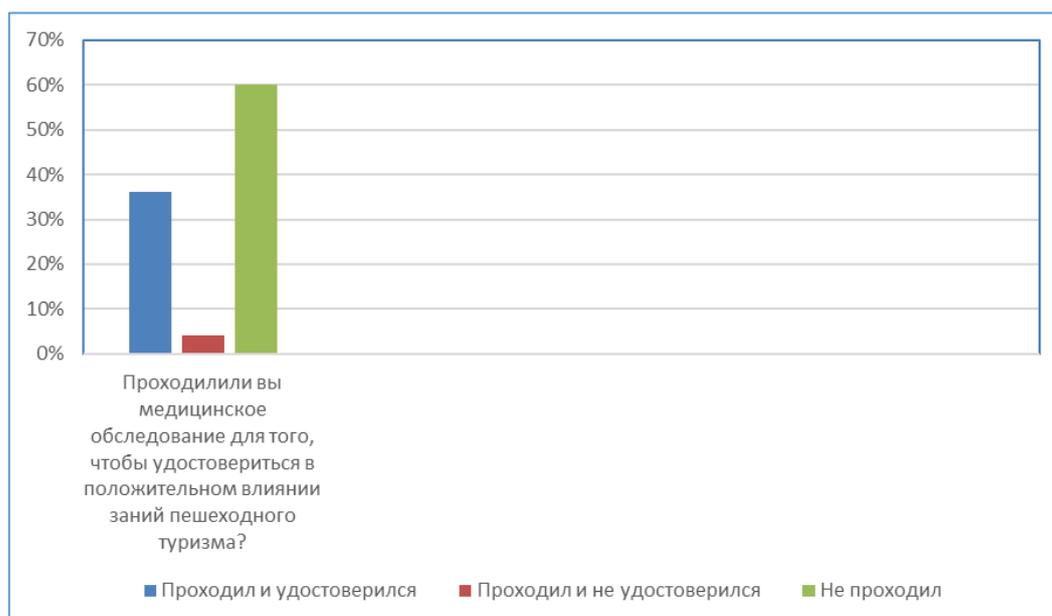
1 вопрос – Как часто вы занимаетесь пешеходным туризмом? Больше половины опрошенных путешествуют 1-2 раза в год, треть опрошенных – 3-5 раз в год и всего 10% - более 5 раз в год.



2 вопрос – Можете ли вы утверждать, что занятия пешеходным туризмом помогают укрепить ваше здоровье, вы чувствуете себя лучше, реже болеете? Абсолютное большинство опрошенных уверены, что занятия пешеходным туризмом положительно влияет на организм, 30% не уверены в этом, и всего 2% считают, что занятия никак не помогают в укреплении здоровья.



3 вопрос – Проходили ли вы медицинское обследование для того, чтобы удостовериться в положительном влиянии занятий пешеходного туризма? Результаты показали, что всего 40% опрошенных проходили медицинское обследование, из них 4% оказалось неудовлетворено результатами занятий пешеходного туризма.



Подводя итоги исследования можно сказать, что одних занятий туризмом недостаточно для укрепления здоровья человека. В случае непогоды - пойдет дождь, выпадет снег, человек рискует заболеть простудой, у него с собой не будет необходимой одежды и обуви. Занятия пешеходным туризмом дадут положительный эффект в совокупности с другими способами укрепления здоровья. Так же необходимо регулярно проходить медицинское обследование. Чрезмерная забота о своем здоровье может так же и навредить.

### Литература

1. Даянова М. А. Спортивный туризм на современном этапе / М. А. Даянова, Е. И. Коробейникова, О. В. Лахина // Наука-2020. - 2018. - № 2-2(18). - С. 11-18.
2. Руденко Д. А. Туристская деятельность и непрерывное образование / Д. А. Руденко, Е. П. Павленко // Актуальные проблемы образовательного туризма : материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. - 2017. - С. 505-510.
3. Мануйленко Э. В. Пешеходный туризм как средство формирования здорового образа жизни студента / Э. В. Мануйленко, Д. А. Мушкетов // Спорт и туризм: администрирование и развитие (СТАР-2017) : материалы Международной научной практической конференции. Калининград : БФУ им. И.Канта, 2017. - С. 127-133.

### References

1. Dayanova M. A. Korobeynikova E. I., Lakhina O. V. Sportivnyy turizm na sovremennom etape [Sports tourism at the present stage]. Nauka-2020, 2018, no. 2-2(18), pp. 11-18.
2. Rudenko D. A., Pavlenko E. P. Turistskaya deyatel'nost' i nepreryvnoe obrazovanie [Tourist activity and continuous education]. Aktual'nye problemy obrazovatel'nogo turizma : materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii studentov, aspirantov i molodykh uchenykh [Actual problems of educational tourism: materials of the all-Russian scientific and practical conference of students, postgraduates and young scientists]. 2017, pp. 505-510. (In Russ.).
3. Manuylenko E. V., Musketov D. A. Peshekhodnyy turizm kak sredstvo formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studenta [Pedestrian tourism as a means of forming a healthy lifestyle of a student]. Sport i turizm: administrirovanie i razvitie (STAR-2017). Materialy Mezhdunarodnoy nauchnoy prakticheskoy konferentsii [Sport and tourism: administration and development (STAR-2017). Materials of the International scientific practical conference. Kaliningrad, BFU named after I. Kant Publ., 2017, pp. 127-133. (In Russ.).

**РЕАЛИЗАЦИЯ ФЕДЕРАЛЬНОГО ПРОЕКТА «СПОРТ – НОРМА ЖИЗНИ»  
В ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**IMPLEMENTATION OF THE FEDERAL PROJECT «SPORT - NORM OF LIFE»  
IN THE ORYOL REGION**

**Тронин Роман Алексеевич**

*магистрант*

*кафедра «Теория и методика избранного вида спорта»*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

**Tronin Roman Alekseevich**

*undergraduate*

*department «Theory and methodology chosen sport»*

*Orel State University named after I. S. Turgenev*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье описана необходимость строительства в Орловской рамках спортивного комплекса в рамках проекта «Спорт – норма жизни», отражены основные характеристики в дорожной карте реализации проекта, а также денежные потоки и предполагаемые показатели эффективности.

**Abstract.** The article describes the need to build a sports complex in Oryol within the framework of the project "Sport-norm of life", reflects the main characteristics in the road map of the project, as well as cash flows and expected performance indicators.

**Ключевые слова:** инновационный проект, спорт, спортивный комплекс, дорожная карта.

**Keywords:** innovative project, sport, sports complex, road map.

Федеральный проект «Спорт – норма жизни» ориентирован на создание для всех категорий населения в регионах России доступных условий для занятий физической культурой и спортом, а также на обеспеченность населения спортивными объектами и необходимым инвентарем.

Рассмотрим возможность и необходимость реализации федерального проекта на территории Орловской области в рамках проекта «Спорт - норма жизни». На 2020 год в бюджете области запланировано более 257 млн. рублей на строительство в регионе муниципального спортивного комплекса, а также завершение строительства двух физкультурно-оздоровительных комплексов в Орловском районе на базе детского лагеря «Ветерок» и во Мценске. Наряду с этими крупными проектами запланировано создание площадок для тренировок и сдачи норм ГТО, футбольных полей, а также оснащение спортивных школ.

По данным на конец 2019 года в Орловской области около 32% от общей численности населения региона (более 237 тыс. человек) занимаются спортом. К концу 2020 года этот показатель планируется увеличить на 4%. Много людей, ведущих активный образ жизни, не попадают в статистику, а частности, это посети-

тели фитнес-клубов. Фитнес-залы сейчас переполнены, и это значительная доля людей, которые не вошли в показатели статистики.

Муниципальный спортивный комплекс для проведения международных соревнований в Орловской области запланировано начать создавать на базе законсервированного более 20 лет назад здания на территории стадиона им. Ленина. Проект одобрен Министерством спорта РФ, прошел государственную экспертизу. Сейчас площадка для всех крупных спортивных мероприятий арендуется у торгового комплекса «Гринн».

Площадь нового объекта предположительно составит более 1,8 тыс. кв. метров. Для тренировочного процесса зал планируется разделить на три зоны. При проведении соревнований перегородки можно будет убирать, что образует площадку с минимум 350 посадочными местами. Покрытие пола позволит проводить мероприятия по спортивным единоборствам, а также спортивным танцам.

В спортивном комплексе планируется оборудовать комнату для взятия допинг-проб, что необходимо для проведения крупных соревнований. Кроме того, в помещении проектом предполагается хореографический класс, административные помещения и раздевалки. Объект запланировано разместить на площадке стадиона им. Ленина рядом с теннисными кортами. Проект также предусматривает благоустройство, расположенного рядом Парка Победы, и обустройство футбольной площадки.

Рассмотрим основные характеристики предлагаемого проекта строительства спортивного комплекса для Орловской области (таблица 1).

Таблица 1

**Основные характеристики предлагаемого проекта строительства спортивного комплекса для Орловской области**

Наименование	Единица измерения	Показатели
Площадь земельного участка	га	0,5
Этажность	кв. м	1 - 3
Площадь застройки	кв. м	1 500
Площадь здания	кв. м	3 000-4 000
Полезная площадь	кв. м	3 618,00
Торговая площадь магазина спортивных товаров и инвентаря	кв. м	20
Пропускная способность	чел.	до 54

Объект может использоваться для оказания следующих видов услуг:

- проведение мероприятий по организации и проведению тестирования населения по выполнению государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- проведение спортивно-зрелищных мероприятий (соревнований) и (или) оказание спортивных услуг в рамках муниципальных и (или) государственных программ;

- организация и проведение учебно-тренировочного процесса детско-юношеского спорта;
- организация корпоративных посещений работников предприятий;
- иные (сопутствующие) спортивно-оздоровительные услуги населению.

Оптимальной юридической моделью для реализации подобного проекта (строительства нового объекта) является концессионное соглашение, заключаемое в соответствии с Законом о концессионных соглашениях. Процесс заключения концессионного соглашения может быть организован либо путем проведения открытого конкурса, либо в порядке частной инициативы инвестора. При этом публичный партнер может предусмотреть возможность как предоставления капитального гранта (в периоде строительства объекта), так и плату концедента (в периоде эксплуатации объекта). Кроме того, доходность концессионера может обеспечиваться за счет платы пользователей.

«Дорожная карта» реализации проекта строительства спортивного комплекса для Орловской области на основании концессионного соглашения в Орловской области представлена в таблице 2.

Таблица 2

**«Дорожная карта» реализации проекта спортивного комплекса для Орловской области**

Концессионное соглашение мероприятия (этапы)	Результат этапа (мероприятия)	Сроки
1	2	3
Частный партнер (инициатор) формирует пакет документов для подачи в составе предложения о заключении концессионного соглашения и получает подтверждение наличия средств или возможности их получения в размере не менее 5% от объема заявленных инвестиций	Пакет документов для заявки (корпоративные документы, концессионное соглашение, предложение, письма банков)	1 кв. 2020 года
Инициатор вносит на рассмотрение концеденту (правительству субъекта РФ или уполномоченному органу) предложение о заключении концессионного соглашения с возможными внесенными изменениями в рамках частной инициативы	Регистрация официального обращения	1 кв. 2020 года
Правительство Орловской области направляет проект на рассмотрение в уполномоченный орган (либо может быть создана специальная рабочая группа)	Поручение правительства уполномоченному органу (профильному министерству или рабочей группе)	1 кв. 2020 года
Концедент рассматривает предложение о заключении концессионного соглашения и принимает решение о возможности заключения концессионного соглашения на предложенных условиях	Оформление решения концедента о возможности заключения концессионного соглашения на предложенных условиях	2 кв. 2020 года
Концедент размещает в сети Интернет (на сайте <a href="http://torgi.gov.ru">torgi.gov.ru</a> ) предложение о заключении концессионного соглашения (включая проект концессионного соглашения)	Размещение на сайте <a href="http://torgi.gov.ru">torgi.gov.ru</a> предложения	

Продолжение табл. 2

1	2	3
Прием заявок от заинтересованных лиц о готовности к участию в конкурсе	Возможные заявки третьих лиц	3 кв. 2020 года
Концедент принимает решение о заключении концессионного соглашения при отсутствии других заявок	Решение правительства Орловской области о заключении концессионного соглашения (распоряжение или постановление)	
Концедент направляет инициатору утвержденное концессионное соглашение	Письмо в адрес концессионера с приложением концессионного соглашения	4 кв. 2020 года
Получение и представление в концеденту писем поддержки со стороны финансирующих организаций и инвесторов на всю сумму инвестиций по проекту	Письма банков и инвесторов о готовности принять участие в финансировании с указанием предполагаемых объемов финансирования	
Инициатор и концедент подписывают концессионное соглашение	Концессионное соглашение	
Концедент передает необходимые земельные участки Концессионеру на праве аренды	Договор аренды и акт приема-передачи земельных участков	
Концессионер предоставляет концеденту безотзывную банковскую гарантию (в соответствии с условиями соглашения)	Подписание банком банковской гарантии	
Финансовое закрытие (подписание кредитного договора (договоров) и иных соглашений о финансировании, прямого соглашения и т.д.)	Предоставленные концеденту копии документов о финансовом закрытии	1 кв. 2021 года
Стадия проектирования (фактически возможно с даты подписания акта доступа на земельный участок)	Положительное заключение государственной экспертизы	
Стадия строительства	Разрешение на строительство, разработка рабочей документации, строительство, акт приемки объекта представителями концессионера и концедента	
Ввод в эксплуатацию	Разрешение на ввод объекта в эксплуатацию	4 кв. 2021 года
Эксплуатация (использование) объекта концессионером и осуществление контроля со стороны концедента.	На протяжении срока действия концессионного соглашения	

Перечень мероприятий «дорожной карты» подлежит уточнению по результатам формирования инвестиционных условий, содержащихся в проекте, выполнение которых необходимо в интересах публичного партнера.

Планируемые финансово-экономические показатели проекта следующие:

- общий объем затрат: ориентировочный объем затрат составляет 262 000 тыс. руб. с НДС;
- срок реконструкции: ориентировочный срок проведения строительных работ 18 месяцев.

Денежные потоки по проекту строительства спортивного комплекса для Орловской области представлены на рисунке 1.

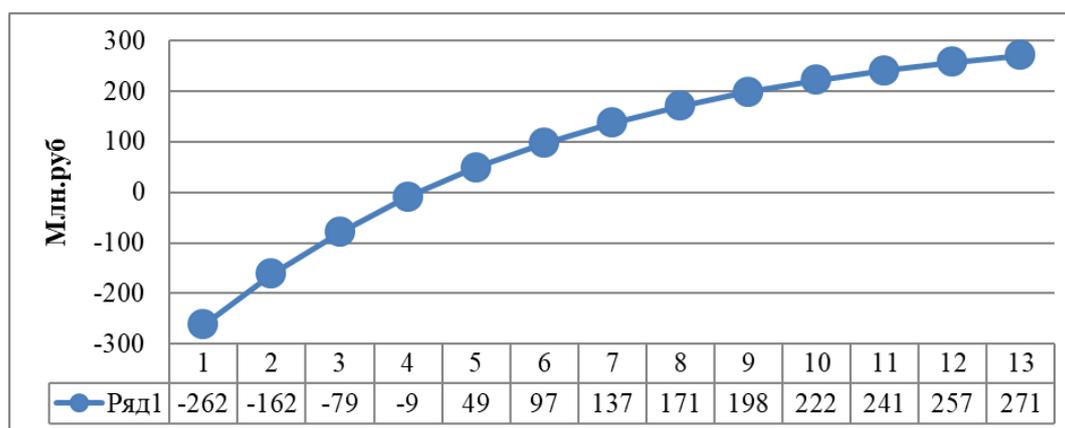


Рис. 1. Денежные потоки по проекту строительства спортивного комплекса для Орловской области, млн руб.

Чистый номинальный денежный поток составит ориентировочно 100 млн. рублей и будет увеличиваться в следствии активизации спортивного маркетинга. Предполагаемая бюджетная эффективность проекта подтверждается поступлениями в бюджет различных уровней (в зависимости от системы налогообложения, которую использует инвестор) (таблица 3).

Таблица 3

### Бюджетная эффективность проекта

Наименование	Единица измерения	Федеральный уровень	Региональный уровень	Местный уровень
Налог на имущество	тыс. руб.	-	-	-
Налог на прибыль	тыс. руб.	5 420	48 781	-
НДФЛ	тыс. руб.	-	25 528	4 505
НДС	тыс. руб.	138 733	-	-

Наряду с получением бюджетного эффекта, реализация проекта будет способствовать достижению социальной эффективности:

- обеспечение инфраструктурных условий для реализации целевых программ в сфере физической культуры и спорта, в том числе обеспечение населения спортивными объектами в шаговой доступности;
- развитие массового спорта;
- увеличение доли населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом в регионе, развитие здорового образа жизни;
- создание новых рабочих мест и иные.

Таким образом, реализация проекта «Спорт – норма жизни» позволит удовлетворить спортивные потребности населения Орловской области в доступном

спорте, разгрузить существующие фитнес-клубы, а также охватить большую долю населения, желающего вести здоровый образ жизни.

### Литература

1. *О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года : указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71837200/>*
2. *В Орловской области в рамках нацпроекта «Демография» планомерно реализуется федеральный проект «Спорт - норма жизни» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://regionrel.ru/novosti/novosti/v\\_orlovskoy\\_oblasti\\_v\\_ramkakh\\_natsproekta\\_demografiya\\_planomerno\\_realizuetsya\\_federalnyy\\_proekt\\_spor/](https://regionrel.ru/novosti/novosti/v_orlovskoy_oblasti_v_ramkakh_natsproekta_demografiya_planomerno_realizuetsya_federalnyy_proekt_spor/)*
3. *Перечень спортивных объектов, находящихся на территории города Орла [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.orel-adm.ru/ru/activity/perechen-sportivnykh-obektov-nakhodyashchikhsya-na-territorii-goroda-orka/>*

### References

1. *O natsional'nykh tselyakh i strategicheskikh zadachakh razvitiya Rossiyskoy Federatsii na period do 2024 goda : ukaz Prezidenta Rossiyskoy Federatsii ot 7 maya 2018 g. № 204 [On national goals and strategic objectives of the development of the Russian Federation for the period up to 2024. Decree of the President of the Russian Federation No. 204 of may 7, 2018]. Access mode: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71837200/>*
2. *V Orlovskoy oblasti v ramkakh natsproekta «Demografiya» planomerno realizuetsya federal'nyy projekt «Sport - norma zhizni» [In the Oryol region, the Federal project «Sport - norm of life» is being systematically implemented as part of the national project «Demographics»]. Access mode: [https://regionrel.ru/novosti/novosti/v\\_orlovskoy\\_oblasti\\_v\\_ramkakh\\_natsproekta\\_demografiya\\_planomerno\\_realizuetsya\\_federalnyy\\_proekt\\_spor/](https://regionrel.ru/novosti/novosti/v_orlovskoy_oblasti_v_ramkakh_natsproekta_demografiya_planomerno_realizuetsya_federalnyy_proekt_spor/)*
3. *Perechen' sportivnykh ob"ektov, nakhodyashchikhsya na territorii goroda Orla [List of sports facilities located on the territory of the city of Orel]. Access mode: <http://www.orel-adm.ru/ru/activity/perechen-sportivnykh-obektov-nakhodyashchikhsya-na-territorii-goroda-orka/>*

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ, ПРИНЦИПЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

### HEALTHY RUNNING, PRINCIPLES OF INDEPENDENT TRAINING

**Стрепеткова Дарья Сергеевна**

студент

Институт художественного образования

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

**Strepetkova Daria Sergeevna**

student

Institute of Art Education

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

**Брыкина Валентина Анатольевна**

ассистент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

**Brykina Valentina Anatolevna**

assistant

Department of Physical Culture

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

**Аннотация.** В работе рассматриваются основные вопросы самостоятельной тренировки студентов и легкоатлетов-любителей, даются рекомендации по экипировке спортсмена и методике индивидуальных занятий.

**Abstract.** The work discusses the main issues of independent training of students and amateur athletes, gives recommendations on the athlete's equipment and the method of individual training.

**Ключевые слова:** оздоровительный бег, самостоятельная тренировка, легкая атлетика, аэробный режим, тест К. Купера, выносливость.

**Keywords:** wellness running, independent training, athletics, aerobic mode, K. Cooper test, endurance.

В последние годы самостоятельные занятия легкой атлетикой с оздоровительной целью приобретают все большую популярность. Количество людей, выбравших именно эту форму, составляет более 60%. По мере улучшения условий, приобретения людьми теоретических знаний по вопросам контроля, самоконтроля физического состояния, дозирования нагрузок при использовании различных видов упражнений и практических навыков, необходимых для правильного проведения занятий, данная категория постоянно увеличивается. Сейчас разработано достаточно много методик по тренировке спортсменов – легкоатлетов, как спринтеров, так и марафонцев. Совершенно другим образом выглядит вопрос самостоятельной

тренировки людей разного пола и возраста, оказавшихся вне бурной физкультурной и спортивной жизни своих сверстников. Особенно это касается студентов – старшекурсников, которые почти не участвуют в спортивных мероприятиях Вуза. Занятия физической культурой становятся для них делом собственной инициативы и выбора. Поэтому необходимо проводить разъяснительную работу по повышению уровня самосознания молодежи в целях сохранения их здоровья и физического совершенствования организма.

Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Популярность и массовость объясняются общедоступностью и большим разнообразием беговых упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятие в любое время года, как на спортивных площадках, так и в естественных условиях среды.

Мотивацией для занятий бегом может стать целый ряд факторов: тренировка сердца и сосудов, развитие выносливости, улучшение тонуса мышц, ускорение и улучшение обменных процессов, очищение организма от токсинов, борьба с депрессией, желание похудеть и иметь красивую фигуру.

Первым делом предстоит выбрать место тренировки. Бегать можно в парке, в лесу, на стадионе, около дома. Каждый из вариантов имеет свои плюсы и минусы [1]. Прежде чем заниматься оздоровительным бегом хорошо осмотрите свой микрорайон. Необходимо выбрать для этого наиболее благоприятное в гигиеническом отношении место, желательно озелененное, вдали от транспортных потоков и промышленных заводов, а также котельных и коллекторов сточных вод, магазинов с продажей спиртного и сигарет. Покрытие стадиона должно соответствовать нормам техники безопасности, быть целостным без ямок, трещин и выбоин, приветствуется наличие рядом гимнастических снарядов и тренажеров. Площадка, предназначенная для спортивных игр и располагающаяся в середине спортивного ядра должна иметь ограждение из сетки, чтобы мяч не попал под ноги бегущего.

Следующим важным вопросом, интересующим всех новичков, является правильный выбор одежды и обуви для бега, то есть экипировка. Одеваться нужно красиво, но не слишком ярко, броско и вызывающе по отношению к другим. Одежда должна быть опрятной, чистой, не должна стеснять ваши движения и позволять телу дышать и впитывать влагу. Занимаясь в спортивном костюме, вы не должны получить переохлаждение или перегреться. Таким образом, одеваться нужно по сезону и по погоде. В качестве обуви желательно использовать беговые кроссовки. Они должны быть практически новыми, удобными и подходящими по размеру. Кроссовки должны иметь толстую, достаточно прочную и обязательно рифленую подошву. Для удобства и комфорта стопы можно приобрести в магазине ортопедические стельки. Задняя часть обуви должна плотно прилегать к щиколотке, чтобы во время тренировки мелкие камешки и частички земли не попали в обувь, не травмировали стопу. Шнурки кроссовок должны быть из мягкой пряжи, так как, хорошо фиксируют обувь на ноге и не имеют свойства часто развязываться в отличие от синтетических шнурков.

Очень важным вопросом в тренировке является психическое и эмоциональное состояние бегуна. Любой новичок, придя на беговую дорожку стадиона, испытывает психологический дискомфорт, неуверенность в себе. Ему кажется, что все присутствующие рядом пристально за ним наблюдают, критически оценивают его технику бега, подсмеиваются над ним. Бегун может почувствовать настолько сильное психологическое давление собственных фантазий, что порою больше никогда приходит на стадион, так и не испытав чувства эйфории после бега, не почувствовав, силу и упругость в мышцах. Чтобы избежать состояния психологического дискомфорта новичкам необходимо пару раз, до начала инди-видуальных тренировок, посетить стадион, присмотреться к окружающей обстановке и ко всем занимающимся. Если вы решили выйти на беговую дорожку вдвоем, то придется постоянно подстраиваться под темп бега напарника. Это значит, что вам надо бежать либо слишком быстро, чтобы не отстать, либо бежать в неполную силу, чтобы не обидеть напарника. И в том, и в другом случае тренировка будет не эффективна [2]. Остается один выход - тренироваться самостоятельно.

Рассмотрим непосредственно сам процесс тренировки. Начните первое занятие с пробежки в 10-15 кругов по школьному стадиону. На начальном периоде применяйте бег трусцой. Рассчитать километраж в пересеченной местности будет гораздо сложнее, но сейчас для этого есть специальные приложения на смартфоне. Придя к месту тренировки, прихватите с собой секундомер для измерения времени забега и пробегите определенную дистанцию (2-3 км). Перед этим необходимо выполнить легкую разминку для основных групп мышц, участвующих в беге [3]. Постарайтесь показать все свои возможности в преодолении избранной вами дистанции, но при этом не стоит бежать в высоком темпе. При ухудшении самочувствия не делайте резкой остановки, перейдите на ходьбу и постарайтесь преодолеть дистанцию до конца. Запишите полученный результат, который будет являться отправной точкой планирования вашей беговой нагрузки на ближайший месяц занятий. Спустя месяц тренировки проведите аналогичный второй тест и сравните полученные результаты, сделайте соответствующий вывод об эффективности тренировочного процесса. Если вы хотите добиться более существенных результатов, то необходимо тренироваться 5 раз в неделю, отдыхая в четверг и воскресенье. Можно выбрать другой график занятий, но не менее пяти раз в неделю. Для работы организма в поддерживающем режиме - достаточно трех раз в неделю. Занятия 1-2 раза в неделю считаются малоэффективными. После тренировки возможно появление мышечной боли в ногах. Это является нормальным физиологическим явлением и связано с накоплением в мышцах молочной, пировиноградной и прочих кислот. Постепенно организм сам отрегулирует этот процесс, боли прекратятся или не будут иметь столь выраженный характер. Применение контрастного душа, разогревающих мазей, массажа и самомассажа будет способствовать более быстрому выведению молочной кислоты из организма. Подобное явление в виде дискомфорта и боли может возникнуть в правом под-реберье (болевой печеночный синдром). Причиной является недостаточная разминка, слишком резкий стартовый рывок и последующий за ним бег в столь же интенсивном темпе. Оздоровительный

бег проходит в аэробном режиме при интенсивном потреблении кислорода, поэтому необходимо обратить внимание на правильное дыхание: 2 шага - вдох, 2 шага – выдох. При незначительной по интенсивности нагрузке воздух, попадая в легкие через носовые пазухи, прогревается и очищается. Но во время интенсивного бега вам придется дышать носом и ртом одновременно. Это будет происходить рефлекторно в автономном режиме независимо от вас.

Таким образом, мы должны четко определить, чего хотим достичь; сколько раз в течение недели тренироваться; какой должна быть интенсивность нагрузки. Допустим, вы пробежали 2 км (как тест) за 16 минут, это 100%. Далее добавляем нагрузку, которая не превышала бы 70-80% от тестовой нагрузки. В нашем случае ориентируемся на время беговой нагрузки около 20-23 мин. Привыкнув к этой нагрузке, увеличиваем интенсивность бега или километраж.

В целом, самостоятельная тренировка состоит из трех частей:

1) Подготовительная часть – разминка 12 -15 минут. В нее включают: легкий разминочный бег 5 минут, серия подготовительных упражнений для рук, плечевого пояса, туловища и нижних конечностей, специальные беговые и прыжковые упражнения;

2) Основная часть – 20-60 минут. Ее содержание и продолжительность зависят от поставленных задач. Правильным будет начать эту часть тренировки с таких упражнений, которые требуют высокой нервно – мышечной координации: овладение и совершенствование техники, скоростные и скоростно–силовые упражнения. Во второй половине основной части целесообразно применять упражнения на силу и на выносливость. Равномерность – основной метод развития выносливости на самостоятельных занятиях. Основными средствами развития выносливости являются:

– повторный и переменный бег (5-8 повторений по 200-400м.; бег + ходьба: 100м.+ 50м.; 200м. + 100м.; 400м.+ 200м.);

– кроссовый бег;

– бег с различной интенсивностью (большой, умеренной, слабой);

– бег с предельной и около предельной нагрузкой.

3) Заключительная часть – 5-10 минут. Она способствует постепенному успокоению функциональных систем организма и обеспечивает переход к иной деятельности или отдыху. Для этого применяется непродолжительный бег с минимальной скоростью 3-5 минут с дальнейшим переходом на ходьбу, включаются упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Если придерживаться принципов постепенности увеличения нагрузок и регулярности тренировок, то через 2 месяца вы получите отличный результат в плане оздоровления организма. Это проявится в улучшении аппетита, сна, деятельности сердечно сосудистой и дыхательной систем, общей работоспособности, увеличении силы мышц тела.

На базе ВГСПУ нами был проведен небольшой опрос студентов в возрасте 20-25 лет. Контингент - девушки и юноши 4 курс, количество 30 человек. Закончив 3 курса обучения в Вузе, они оказались вне спортивной жизни учебного заведения,

лишь единицы из них являются членами сборной ВГСПУ. Этот факт способствовал нашей заинтересованности в проведении опроса.

Цель опроса: определить количество студентов, занимающихся индивидуально легкой атлетикой, выявить мотивацию и осведомленность в области этого вида спорта. Студентам было предложено ответить на ряд следующих вопросов:

1. Имеются ли у вас заболевания, не позволяющие заниматься бегом?
  - A. Есть
  - B. Нет
  - C. Не знаю
2. Как давно вы совершали пробежки в последний раз?
  - A. На этой неделе
  - B. 1-2 недели назад
  - C. Месяц назад
  - D. Два месяца назад
  - E. Больше полугодом
3. Что вы знаете о пользе бега?
4. В каких случаях пробежки могут навредить здоровью?
5. Занимаетесь ли вы другими видами физической активности? (можно несколько вариантов)
  - A. Длительные прогулки
  - B. Кардиотренировки
  - C. Силовые тренировки/тренировки на рост мышц
  - D. Другое (напишите свой вариант)
6. Сколько по времени длится ваша пробежка?
  - A. Меньше получаса
  - B. Больше получаса
  - C. Больше часа
  - D. Не бегаю
7. Составляете ли вы план беговых тренировок на несколько недель, месяцев?
  - A. Да
  - B. Нет
  - C. Не бегаю
8. Каким образом вы составляли план беговых тренировок?
  - A. Преподаватель
  - B. Тренер
  - C. Статьи из интернета
  - D. Видео из интернета
  - E. Приложение-трекер
  - F. Бегал(а) по своему самоощущению
  - G. Не составлял(а) план тренировок
9. Какова ваша цель занятий бегом?
  - A. Укрепить здоровье
  - B. Сбросить вес

- C. Стать сильнее и выносливее
  - D. Участвовать в соревновании, пробежать полумарафон, марафон
10. Есть у вас желание сдать нормы ГТО?
- A. Есть
  - B. Нет

Результат опроса позволил установить, что 20 опрошиваемых (66,6%) не совершают индивидуальных пробежек вообще. Последний раз они бегали год назад, на учебных занятиях по физической культуре. 10 человек (33,3%) совершают пробежки, но нерегулярно: 2-3 раза в месяц, в течение 15-20 минут, чередуя бег с ходьбой, без определенного плана тренировок. Некоторые студенты пользуются смартфоном, включая шагомер (счетчик шагов). Целью пробежек является желание похудеть и укрепить здоровье. 14 человек (46,6%) занимаются другими видами физической активности (аэробика, йога, спортивные игры, плавание и т.д.). 4 студента (13,3%) имеют противопоказания к подобным занятиям (заболевания сердца, послеоперационный период). Касательно знаний, студенты имеют неполную информацию о пользе легкоатлетических нагрузок и их вреде в отдельных случаях. 18 студентов (60%) имеют желание сдать нормы ГТО, оценив свои возможности. 12 человек (40%) не имеют такого желания по причине неуверенности в функциональных способностях своего организма или слабости здоровья.

Можно сделать вывод о том, что необходимо более тщательно вести пропаганду индивидуальных занятий легкой атлетикой. Еще на начальной стадии образования в Вузе по физической культуре и спорту необходимо включать методику просвещения студентов 1 курса о процессах, происходящих в организме под воздействием аэробной нагрузки, о способах сохранения и укрепления здоровья. Эти знания повысят мотивацию к систематическим индивидуальным занятиям легкой атлетикой у студентов старших курсов, так как программа Вуза уже не предусматривает дальнейшее изучение предмета «Физическая культура и спорт».

Выводы. Оздоровительный бег – универсальное средство физической активности и физического воздействия на организм. Бег вырабатывает выносливость, укрепляет сердечную мышцу, увеличивает жизненную емкость легких, повышает кислородные запасы в крови, улучшает функцию нервной системы, нормализует жировой и углеводный обмен, снижает содержание холестерина в крови. Повышенное потоотделение способствует выведению вредных продуктов обмена. Под влиянием бега крепнут мышцы ног, туловища, брюшного пресса и происходит тренировка терморегулирующего аппарата. В процессе самостоятельных занятий вы приобретаете знания и умение планировать и проводить тренировки, проверять ход своего физического и функционального развития. При этом вырабатывается привычка к спортивным нагрузкам в любое время года и дня независимо от местных климатических условий. Необходимо настроить процесс своих тренировок на позитивный лад в целях получения положительных эмоций. Следуя этому, вы получите неоценимый заряд энергии, бодрости тела и силы духа. Необходимо придерживаться основных принципов тренировки. Для оценки уровня выносливости использовать тест К. Купера (12 минутный тестовый бег), сделать прикидку

на нормативы комплекса ГТО. Все это поможет вам сравнить уровень своего развития с базовыми статистическими нормативами по половым и возрастным параметрам. И пусть сегодня вас все обгоняют на беговой дорожке стадиона, немного терпения и усердия и завтра вы сможете достичь того, о чем мечтают другие.

### Литература

1. Скибицкий А. В. *Здоровье и здоровый образ жизни [Текст] : (валеология и санология) : учебник / А. В. Скибицкий, В. И. Скибицкая. - Краснодар : Кубанское полиграфическое объединение, 2011. - 359 с.*
2. Скляр В.Н. *Резервы здоровья и внешние факторы, влияющие на него // Социально-экономический ежегодник-2013. Сборник научных статей. - Краснодар, 2013.*
3. Семенова О. Ю. *Спортивная подготовка в легкой атлетике студентов-спринтеров // О. Ю. Семенова, Т. А. Андриенко // Наука-2020. -2018. - № 5(21)ю - С. 61-65.*

### References

1. Skibitsky A. V., Skibitskaya V. I. *Zdorov'e i zdorovyy obraz zhizni (valeologiya i sanologiya) [Health and healthy lifestyle (valeology and sanology)]. Krasnodar, 2011.*
2. Sklyarov V. N. *Rezervy zdorov'ya i vneshnie faktory, vliyayushchie na nego [Health reserves and external factors influencing it]. Sotsial'no-ekonomicheskiy ezhegodnik-2013. Sbornik nauchnykh statey [Socio-Economic Yearbook 2013.Collection of scientific articles]. Krasnodar, 2013.*
3. Semyonova O. Y., Andrienko T. A. *Sportivnaya podgotovka v legkoy atletike studentov-sprinterov [Sports training in athletics of students sprinters]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 5(21), pp.61-65.*

УДК 796. 51

## ОСНОВЫ АВТОНОМНОГО ВЫЖИВАНИЯ В ТУРИЗМЕ

### AUTONOMOUS SURVIVAL IN TOURISM

**Чернова Алена Алексеевна**

студент

институт русского языка и словесности

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

**Chernova Alyona Alekseevna**

student

Institute of Russian Language and lexicology

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

**Лукьянова Людмила Михайловна**

старший преподаватель

кафедра «Физическая культура»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

**Lukyanova Lyudmila Mikhailovna**

senior lecturer department «Physical culture»

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

**Аннотация.** В статье рассматриваются основы автономного выживания в туризме, перечисляются основные навыки и умения, а также требования к тем, кто занимается данным видом спорта. Также приводятся результаты исследования, цель которого – узнать, насколько студенты владеют навыками и знаниями автономного выживания.

**Abstract.** The article lists the basic skills and abilities, as well as the requirements for those involved in this sport. Research results are presented, the purpose of which is to find out how much students possess the skills and knowledge of autonomous survival.

**Ключевые слова.** Автономное существование, выживание, туризм, чрезвычайная ситуация, турист-пешеходник.

**Keywords.** Autonomous existence, survival, tourism, emergency, tourist-pedestrian.

XIX-й век. Люди, охваченные тяжелыми рабочими буднями, живущие в мегаполисах, лишены двигательной активности и отдыха. Появляются проблемы со здоровьем и эмоциональным состоянием. Чтобы снять стресс, отдохнуть от работы, повседневной суеты и малоподвижного образа жизни, люди выбирают отдых на природе, отправляются в путешествия. Тщательно выбирая вид путешествия, люди стремятся к тому, чтобы оно было не только насыщено интересными событиями, но полезным для здоровья. Одним из таких видов является туризм. Далеко не все

могут позволить себе выезды за границу, поэтому большая часть населения, путешествует по своей стране, родному краю, отправляясь в походы по территории, близкой к проживанию, различные туристические выезды в выходные дни. Туризм – это специально организованные путешествия, совершаемые с целью отдыха или с познавательными целями. Пешеходный туризм является наиболее популярным из всех видов туризма. Участие в туристских походах, прогулках, загородных экскурсиях, туристских слетах и соревнованиях не только способствует духовному и физическому развитию, но и дает навыки самоорганизации, расширяет кругозор человека и способствует его оздоровлению [3, с. 29]. Хотя турист - пешеходник не зависит от других средств передвижения, этот вид туризма требует от туристов подготовки и пристального внимания к различным знаниям, умениям, навыкам. Но независимо от вида туризма и его цели, участники путешествия всегда подвержены опасности, вероятности оказаться в экстремальных условиях, в условиях автономного существования. Экстремальные события могут быть абсолютно разного происхождения, возникают неожиданно, и главное, в такой ситуации, не поддаваться панике, не потерять самообладания, мобилизовать свои силы, знания, навыки для решения основной задачи - выжить. Именно по этой причине знание основ автономного выживания обязательно для каждого человека. Основное условие, которое определяет успех выживания – это настрой человека на выход из его положения: осознание случившегося, принятие ситуации, мобилизации сил и знаний, принятие решения и действия по выходу из создавшегося положения [2, с.5].

Именно поэтому очень важно обладать знаниями, практическими умениями и навыками автономного выживания. В учебных заведениях на уроках ОБЖ, на различных секциях и кружках по туризму проходят занятия, направленные на изучение, формирование и практического применения этих навыков.

Цель нашего исследования – выяснить, насколько студенты владеют знаниями, умениями и навыками автономного выживания в туризме после прохождения дисциплин ОБЖ, ФК, туризм.

Актуальность проблемы обусловлена тем, что студенты ВГСПУ проходят практику в летних оздоровительных лагерях, где проводят пешеходный поход одного дня с детьми. И насколько они будут готовы к всевозможным сложностям в походе, зависит успех мероприятия, жизнь и здоровье детей.

На основе научно - педагогической литературы (Л. А. Михайлов, В. Н. Латчук, А. С. Ильенко, С. Ю, Махов и др.) мы выделили основные умения и навыки, позволяющие выжить в дикой природе:

- умение распределить пищу, а главное, воду, на местности без источников воды;
- использовать современные гаджеты для связи и информирования о своем местонахождении
- знать и уметь, как добыть и очистить воду в походных условиях
- уметь ориентироваться на местности по карте, компасу и без них, используя природные ориентиры - солнце, звезды, деревья, реки, окружающий шум
- владеть навыками оказания первой медицинской помощи;

- уметь использовать природные ресурсы для пищи (ягоды, грибы, орехи)
- беречь спички от сырости, уметь разводить костер при помощи подручных средств;
- уметь обустроить место для ночлега [1, с.7].

Собираясь в поход (за грибами, ягодами), необходимо иметь: нож, аптечку, антисептики, спички, свечу, кусок полиэтилена, запас воды и продуктов, телефон с полным зарядом батареи, яркую непромокаемую одежду по сезону, удобную обувь.

В ходе исследования был проведен опрос студентов. В исследовании приняли участие 103 студента 1 курса очного отделения института русского языка и словесности ВГСПУ. Опрос включал несколько вопросов:

1. Посещаете ли вы занятия по ОБЖ?
2. Ходите ли в пешеходные походы, за грибами, ягодами?
3. Попадали ли вы чрезвычайные ситуации во время похода?
4. Приходилось ли использовать навыки, полученные на занятиях по ОБЖ, туризму, основам медицинских знаний?

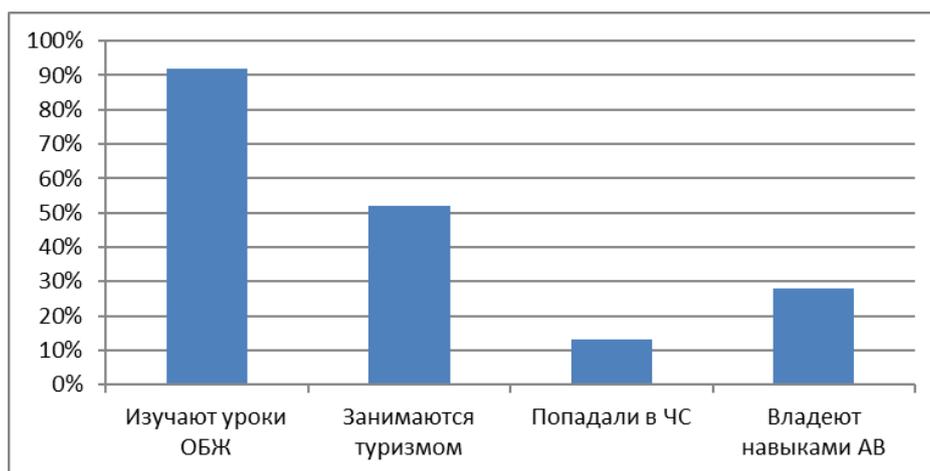


Рисунок 1. Процентный показатель ответов опроса студентов.

Результаты исследования (рис. 1) показали, что 92% опрошенных студентов изучают ОБЖ, 52% - активно занимаются туризмом, но всего лишь 28% из них владеют навыками автономного выживания. Также в ходе опроса было выявлено, что 13% из опрашиваемых оказывались в условиях экстремальной ситуации, но благоприятному исходу послужило лишь хорошее стечение обстоятельств. Резюмируя, можно сделать вывод, что в учебных заведениях проводится недостаточное количество практических занятий, направленных конкретно на формирование навыков автономного выживания, многие учащиеся не умеют рационально распределять свои силы и сохранять самообладания в условиях автономного существования.

### Литература

1. Михайлова Л. А. Способы автономного выживания человека в природе / Л. А. Михайлова. – СПб. : Питер, 2008. – 272 с.
2. Латчук В. Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. Базовый уровень / В. Н. Латчук, В. В. Марков, С. К. Миронов, С. Н. Вангородский. – Москва : Дрофа, 2015. – 378 с.
3. Барышникова В. В. Туризм как средство ППФП в социализации молодежи в реалиях современности / В. В. Барышникова, Е. И. Коробейникова, Л. М. Лукьянова // Наука - 2020. - 2018.- №8(24) - С. 29-36.

### References

1. *Mikhaylova L. A. Sposoby avtonomnogo vyzhivaniya cheloveka v prirode [Methods of autonomous human survival in nature]. St. Petersburg, Piter Publ., 2008, 272 p.*
2. *Latchuk V. N., Markov V. V., Mironov S. K., Vangorodskiy S. N. Osnovy bezopasnosti zhiznedeyatel'nosti. 10 klass. Bazovyy uroven' [The basics of life safety. Grade 10. Basic level]. Moscow, Drofa Publ., 2015, 378 p.*
3. *Baryshnikova V. V., Korobeynikova E. I., Luk'yanova L. M. Turizm kak sredstvo PFPF v sotsializatsii molodezhi v realiyakh sovremennosti [Tourism as a means of PFPF in the socialization of young people in the realities of today]. Nauka-2020, 2018, no. 8(24), pp. 29-36.*

УДК-796

## СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ, МАССОВЫЙ СПОРТ И СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

## STUDENT SPORT, MASS SPORT AND SPORT OF HIGH ACHIEVEMENTS

*Бровашова Ольга Юрьевна**Корбан Анна Николаевна**Клепиков Игорь Георгиевич**кафедра «Физвоспитание»**Донской Государственный Технический Университет**г. Ростов-на-Дону, Россия**Brovashova Olga Yuryevna**Korban Anna Nikolaevna**Klepikov Igor Georgievich**Department «Physical Education»**Don State Technical University**Rostov-on-Don, Russia*

**Аннотация.** В представленной работе раскрывается смысл понятия «массовый спорт». Речь пойдет о различиях и сходствах массового спорта со спортом высших достижений, а также о целях и задачах, которые преследует это актуальное направление спортивного движения.

**Abstract.** The article reveals the meaning of the concept of "mass sport". It will focus on the differences and similarities of mass sports with high-performance sports, as well as the goals and objectives pursued by this current direction of the sports movement.

**Ключевые слова:** массовый, спорт, здоровье, человек, достижения, движение.

**Keywords:** mass, sports, health, person, achievements, movement

В условиях сложившегося постиндустриального типа общества постепенно возникла необходимость в удовлетворении потребностей организма, связанных с физическими упражнениями. Спорт – прекрасное решение назревшего вопроса. Что же такое спорт, и каким он бывает? Спорт – часть структуры общего понятия физической культуры, исторически сложившаяся в виде соревновательной деятельности между разными группами людей.

На сегодняшний день ввиду многогранности физической культуры, в частности спорта, принято подразделять это понятие на массовый спорт и спорт высших достижений – наиболее актуальные направления физкультуры на сегодняшний день. Далее речь пойдет о массовом спорте, о его принципиальных отличиях от спорта высших достижений; его целях и задачах.

Массовый спорт – компонент физической культуры, наиболее актуальный среди широких слоев населения всего мира, преследующий цели оздоровления организма, повышения работоспособности, укрепления иммунитета и достижения физического совершенства.

Так в чем разница между массовым спортом и спортом высших достижений? Принципиальным отличием массового спорта от спорта высших достижений являются цели, кардинально рознящиеся между двумя актуальными спортивными направлениями современного мира.

Если, массовый спорт помогает возобновить работу организма в целом, и направлен на оздоровление человека, то в спорте высших достижений, название которого говорит само за себя, спортсмен имеет высокую спортивную мобильность, выражающуюся в достижении спортивных побед на крупных спортивных событиях [3,с.81].

А теперь подробнее остановимся на целях массового спорта, которые, если быть до конца честным, перекликаются с целями физической культуры в ее широком смысле. Однако следует отметить, что массовый спорт – прекрасный способ реализовать свободное время приятно, а главное полезно. Благодаря занятиям общедоступными видами массового спорта человек сможет скорректировать свою фигуру посредством укрепления мышц. Отсюда следует, бесспорно, верное утверждение о том, что выполнение цели, содержащей эстетический компонент (красивая фигура), повлечет за собой общее улучшение психоэмоционального состояния, а отсюда и поддержание приподнятого настроения, удовлетворенность жизнью и заряд бодрости на долгое-долгое время [6,с.70].

Помимо этого, массовый спорт выступает прекрасным проводником в мир оздоровления и укрепления здоровья, ведь именно он позволяет восстановить утраченные или частично утраченные в силу разнообразных обстоятельств функции организма, отсюда справедливо суждение, что массовый спорт – помощник к достижению цели повышения работоспособности как умственной, так и физической.[2,с.187]

Если говорить о задачах массового спорта, то тут так же, как и в целях, существует прямая взаимосвязь задач спорта с задачами физической культуры. Так почему тогда массовый спорт обособляют от физической культуры, а не кооперируют воедино эти два понятия, если их цели и задачи абсолютно идентичны друг другу? Между массовым спортом и физкультурой в широком смысле этого понятия так же, как и в случае массового спорта и спорта высших достижений, существует разница. Принципиальная разница. А проявляется она в том, что в спорте, в отличие от физической культуры, наблюдается вносящий смысл в понятие «массовый спорт» компонент – состязание.

Если взять для примера двух людей, связанных общей тягой к физической культуре, но отличающихся по виду реализации потребности в физических упражнениях, то человек, регулярно занимающийся занятиями рекреационной физической культурой в домашних условиях, будет работать над достижением цели укрепления здоровья или, допустим, коррекции фигуры. В то время как спортсмен, аналогично регулярно тренирующийся в спортивном манеже, будет стремиться улучшать свои навыки и результаты, все время, сопоставляя их с результатами других спортсменов, поскольку в нем силен дух состязания и азарта. Иными слова-

ми, занятия физической культурой направлены лишь на личное совершенствование безотносительно к достижениям в этой области других занимающихся [5,с.210].

В массовом спорте, как и в спорте высших достижений, имеется своя классификация направлений, представляющих разные группы спорта, что можно изобразить в виде следующей схемы:



Таким образом, подводя итоги вышеизложенного, следует напомнить о сущности массового спорта, всеобъемлюще распространенного среди широких слоев населения всего мира, что является свидетельством актуальности этого направления спортивного движения, и о том, что массовый спорт – хороший способ претворить свои желания в реальность, ведь массовый спорт является обще-доступным и универсальным видом спортивного движения.

### Литература

1. Иванова А. А. Особенности формирование личности под влиянием занятий физической культурой и спортом // 63-я Международной научная практическая конференция Астраханского государственного технического университета, посвященная 25-летию Астраханского государственного технического университета. Астрахань : Астраханский государственный технический университет, 2019. С. 274.

2. Иванова А. А., Бровашова О. Ю. Адаптация и развитие физкультурно-спортивного комплекс ГТО в соответствии с изменениями в обществе // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма : сборник материалов XXI Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 287-292.

3. Иванова А. А., Тумасян Т. И. Анализ существующих медиаформатов освещения результатов спортивно-массовых мероприятий и спорта высших достижений // *Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма : сборник материалов XXI Всероссийской научно-практической конференции*. Ростов-на-Дону : Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2018. С. 81-84.

4. Рыжкин Н. В. Мотивация студентов к здоровьесбережению в деятельности непрофильного вуза // *Образование: ресурсы развития*. Вестник ЛОИРО. 2011. № 4. С. 125-131.

5. Степичева Н. В., Бровашова О. Ю. Физкультурно-оздоровительная работа в формировании физического здоровья студентов // *Инновационные преобразования в сфере ФКСУТ. Научные труды XX Международной научно-практической конференции*. Министерство спорта РФ; Научно-методический совет по физической культуре Юга РФ; ФГБОУ ВО "Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)". 2017. С. 210-212.

6. Тумасян Т. И., Немцева Е. В., Иванова А. А., Бровашова О. Ю. Спорт в ДГТУ и тенденции его развития // *The Newmanin Foreign Policy*. 2019. № 48 (92). С. 70-72.

7. Массовый спорт. [Электронный ресурс]. URL: [https://studopedia.ru/6\\_51504\\_massoviy-sport.html](https://studopedia.ru/6_51504_massoviy-sport.html)

## References

1. Ivanova A. A. *Osobennosti formirovanie lichnosti pod vliyaniem zanyatiy fizicheskoy kul'turoy i sportom [Features personality formation under the influence of physical education and sports]*. 63-ya Mezhdunarodnoy nauchnaya prakticheskaya konferentsiya Astrakhanskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta, posvyashchennaya 25-letiyu Astrakhanskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta [63rd International Scientific and Practical Conference of the Astrakhan State Technical University, dedicated to the 25th anniversary of the Astrakhan State Technical University]. Astrakhan, Astrakhan State Technical University Publ, 2019, 274 p. (In Russ.).

2. Ivanova A. A., Brovashova O. Yu. *Adaptatsiya i razvitie fizkul'turno-sportivnogo kompleks GTO v sootvetstvii s izmeneniyami v obshchestve [Adaptation and development of the physical culture and sports complex of the TRP in accordance with changes in society]*. *Innovatsionnye preobrazovaniya v sfere fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma : sbornik materialov XXI Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Innovative transformations in the field of physical culture, sports and tourism collection of materials of the XXI All-Russian Scientific and Practical Conference]*. 2018, pp. 287-292. (In Russ.).

3. Ivanova A. A., Tumasyan T. I. *Analiz sushchestvuyushchikh mediaformatov osveshcheniya rezul'tatov sportivno-massovykh meropriyatiy i sporta vysshikh dostizheniy [Analysis of existing media formats for coverage of the results of sports events and sports of the highest achievements]*. *Innovatsionnye preobrazovaniya v sfere fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma : sbornik materialov XXI Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Innovative transformations in the field of physical culture, sports and tourism collection of materials of the XXI All-Russian Scientific and Practical Conference]*. Rostov-on-Don, Rostov State Economic University «РИНХ» Publ., 2018, pp. 81-84. (In Russ.).

4. Ryzhkin N. V., *Motivatsiya studentov k zdorov'esberezhvaniyu v deyatel'nosti neprofil'nogo vuza [Motivation of students to health in the activities of a non-core university]*.

*Obrazovanie: resursy razvitiya. Vestnik LOIRO - Education: development resources. Bulletin of LOIRO, 2011, no. 4, pp. 125-131.*

5. Stepicheva N. V., Brovashova O. Yu. *Fizkul'turno-ozdorovitel'naya rabota v formirovanii fizicheskogo zdorov'ya studentov [Sports and fitness work in the formation of students' physical health]. Innovatsionnye preobrazovaniya v sfere FKSiT. Nauchnye trudy XX Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. [Innovative transformations in the sphere of FCS & T. Scientific works of the XX International scientific-practical conference]. Ministry of Sports of the Russian Federation; Scientific and Methodological Council for Physical Culture of the South of the Russian Federation; FSBEI of HE "Rostov State Economic University (RINH)". 2017, pp. 210-212.*

6. Tumasyan T. I., Nemtseva E. V., Ivanova A. A., Brovashova O. Yu. *Sport v DGTU i tendentsii ego razvitiya [Sport in DSTU and its development trends]. The Newman in Foreign Policy, 2019, no. 48(92), pp. 70-72.*

7. *Massovyy sport [Mass sport]. Available at: [https://studopedia.su/6\\_51504\\_massoviy-sport.html](https://studopedia.su/6_51504_massoviy-sport.html)*

## СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

### SORT IS FOR EVERYONE. THE THEORY AND PRACTICE OF ACTIVE TOURISM

*Попова Елена Александровна*

*студент*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

*Popova Elena Aleksandrovna*

*student*

*Volgograd State Social Pedagogical University*

*Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В данной статье на примере Волгоградской области рассмотрены вопросы организации активного спортивного туризма. Актуальность проблемы объясняется потребностью в укреплении физического здоровья населения, особенно молодежи. Проведенным исследованием доказан рост доли населения, занимающимся физкультурой и спортом.

**Abstract.** This article is about organisation issues of the active tourism on the example of the Volgograd region. Relevance of the problem explained by physical health necessity of the entire population and especially youth. This research proved the growth of the population, involved in sports and physical education.

**Ключевые слова:** активный туризм, активные виды туризма, путешествия

**Keywords:** active tourism, types of active travel, traveling

Введение. Спортивный туризм является общенациональным видом спорта в России, отвечающим менталитету народов, населяющих ее территорию.

Возможности организации туристских путешествий по нашей стране практически не ограничены.

В настоящее время население планеты в качестве альтернативы малоподвижному образу жизни выбирает активный туризм.

Спортивный туризм в соответствии со Стратегией развития туризма на территории Северо-Кавказского федерального округа до 2035 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 07.03.2019 № 369-р, является видом спорта, включающим в себя преодоление естественных препятствий (дороги и тропы с различным покрытием, бездорожье, переправы, перевалы, вершины, пороги, каньоны, пещеры) на маршрутах с использованием различной тактики и техники их преодоления, и регулирующийся Единой всероссийской спортивной классификацией.

Правовой основой спортивного туризма является Федеральный закон от 24.11.1996 № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (в ред. на 01.07.2019), подтверждающий, что приоритетным направлением государственной социальной политики в сфере туристской деятельности является самостоятельный спортивно-оздоровительный туризм, при котором туристы-спортсмены самостоятельно разрабатывают план похода и совершают его.

### Виды спортивного туризма

Из спортивного туризма, в основе которого заложено путешествие (поездка), можно выделить событийный, ностальгический и активный спортивный туризм.

Событийный спортивный туризм связан с поездками на спортивные соревнования, мероприятия, праздники. Примером может служить посещение Олимпийских игр в Сочи - 2014 или чемпионат мира по футболу - 2018. Событийный спортивный туризм тесно связан с ностальгическим спортивным туризмом, включающим в себя экскурсии на спортивные объекты, сооружения. Эти виды спортивного туризма относят к категории пассивного туризма из-за отсутствия непосредственного участия туристов в спортивных действиях.

Под активным спортивным туризмом подразумевают путешествия, осуществляемые с целью заняться каким-либо видом спорта (альпинизм, спелеотуризм, дельтапланеризм, минералогический и геотуризм) или принять участие в спортивном мероприятии (занятия рыбалкой, серфингом и т.д.). Спортивный активный туризм предполагает хорошую физическую подготовку участников.

Спортивный активный - туризм представляет собой передвижение по определенным маршрутам с заданным уровнем сложности в условиях соревнования и преодоления природных препятствий. Его целью является повышение мастерства туристов, оптимизация маршрутов, совершенствование разных видов снаряжения. В активном туризме, как и в спорте, существуют разряды и звания.

Численность населения, регулярно занимающаяся физической культурой и спортом, и как разновидностью спорта – спортивным туризмом – неуклонно растет, что подтверждается статистическими данными.

Доли россиян, которые регулярно занимаются физической культурой и спортом, в общей численности населения городов – «миллионников» в 2017 году представлены рисунком 1.

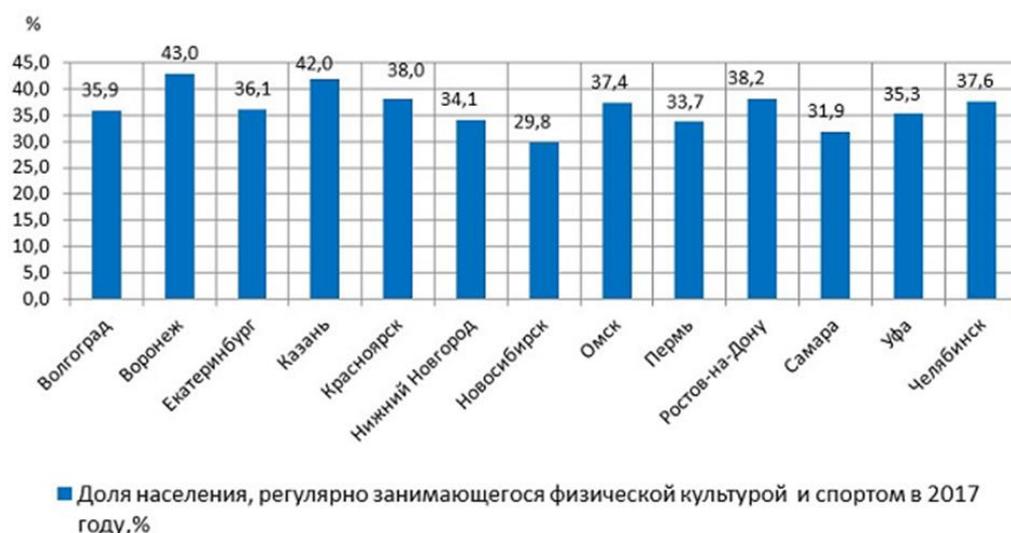


Рис.1. Информация о доле населения, регулярно занимающегося физической культурой и спортом в 2017 году

Спортивный туризм, как вид спорта, успешно развивается в настоящее время в 74 субъектах Российской Федерации (87,1% от упомянутых в статье 65 Конституции Российской Федерации субъектов).

Рассмотрим Волгоградскую область как зону для реализации комплекса оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности населения.

Территория Волгоградской области обладает значительными ресурсами для организации и развития многих видов активного спортивного туризма, как-то: спортивно-оздоровительные (пешеходные, водные, лыжные, велосипедные, парусные и другие маршруты) и спортивно-приключенческие (виндсерфинг, кайтсерфинг, спортивный охотничий, фотоохота, рыболовный туризм и др.).

Согласно Реестру туристических маршрутов, действующих на территории природных парков Волгоградской области, утвержденных приказом комитета природных ресурсов, лесного хозяйства и экологии Волгоградской области от 22.01.2019 № 199, установлено 57 туристических маршрутов, в том числе пешие -12, велосипедные - 3, водные - 8, конный верховой - 1, автомобильные – 10, остальные комбинированные.

Занятия популярным водным видом спорта - виндсерфингом – проходят в Волгоградской региональной общественной организации детского парусного спорта «Фаворит», Волгоградской региональной общественной организации Парусного спорта «Волжский Ветер», клубе «Семь ветров», школе «Лови волну», клубе виндсерфинга в г.Волжский на ул.Портовой. Идеальное место для обучения виндсерфингу и кайтсерфингу в Волгоградской области - Варваровское водохранилище, в районе села Майское.

В качестве примера водного туризма служат путешествия на байдарках или плотах по рекам, протекающим по территории области: Дону, Медведице, Хопру, Иловле.

В водоемах Волгоградской области насчитывается более 30 интересных для ловли видов рыб. Объектом рыболовного туризма являются: жерех, судак, лещ, щука, сом, сазан, амур белый, толстолобик, карась, рак. Для рыболовов- любителей организуются осенние, зимние, летние соревнования на Дону с притоками, реке Еруслан, Ахтуба, Иловля, Хопер, Медведица, Волга, Цимлянском, Волгоградском, Карповском, Варваровском и Береславском водохранилищах, ериках Волго-Ахтубинской поймы, Сарпинских озерах.

В качестве пешеходного спортивного туризма представлена распространенная, пользующаяся большой популярностью, ходьба по пересеченной местности, скандинавская ходьба с палками. Для этого вида спортивного пешеходного туризма подходят территории вдоль рек, через байрачные леса, по живописным ландшафтам степей.

Велосипедный спортивный туризм один из наиболее экологичных. Велотуры осуществляются на дорожных, горных и спортивных велосипедах. Самые популярные маршруты - асфальтовые и песчаные дороги региона.

Оставленный после международного чемпионата мира по футболу в 2018 спортивный объект «Волгоград-Арена» используется в спортивных и культурных мероприятиях, как место событийного и ностальгического спортивного туризма.

Развитию спортивного туризма способствует не только от многообразии соответствующих рекреационных ресурсов, но и уровень физической активности населения, обеспеченность квалифицированными кадрами – инструкторами спортивного туризма.

Президент России В. В. Путин поручил правительству увеличить к 2024 году количество систематически занимающихся спортом россиян до 55%. Численность населения Волгограда, регулярно занимающегося физической культурой и спортом, неуклонно растет. Информация о динамике (отчет, оценка, прогноз) приведена на рисунке 2.



Рис.2. Динамика доли населения, регулярно занимающегося физической культурой и спортом на территории Волгограда за 2014-2021 годы

### Заключение

Таким образом, для создания в регионах оптимальных условий для реализации эффективного спортивного туристского комплекса способного вовлечь в спортивное туристское движение, как можно больше граждан России и реализовать современную технологию активного отдыха, направленного на социальную адаптацию, духовное и физическое совершенствование личности.

### Литература

1. Постановление администрации Волгограда от 27.10.2015 № 1496 «Об одобрении прогноза социально-экономического развития Волгограда на 2016 год и плановый период 2017 - 2018 годов».

2. Постановление администрации Волгограда от 31.10.2016 № 1657 «Об одобрении прогноза социально-экономического развития Волгограда на 2017 год и плановый период 2018 - 2019 годов».

3. Постановление администрации Волгограда от 31.10.2017 № 1694 «Об одобрении прогноза социально-экономического развития Волгограда на 2018 год и плановый период 2019 - 2020 годов».

4. Постановление администрации Волгограда от 01.11.2018 № 1529 «Об одобрении прогноза социально-экономического развития Волгограда на 2019 год и плановый период 2020 - 2021 годов».

5. Решение Омского городского Совета от 19.12.2018 № 101 «Об утверждении Стратегии социально-экономического развития города Омска до 2030 года».

6. Кириллова А.Т., Волкова Л.А. Маркетинг в туризме. СПб., 1996. С. 67.

7. Святоха Н.Ю., Филимонова И.Ю. Спортивный туризм в Оренбургской области. Вестник Оренбургского государственного университета 2015 № 6 (181).

8. Зорин И. В. Энциклопедия туризма: Справочник. И.В. Зорин, В.А. Квартальнов; Рос. междунар. акад. туризма. - М.: Финансы и статистика, 2004. – 364 с.

9. Дурович А. П. Активный туризм: современное состояние и перспективы развития.- М.: Новое знание, 2003.

10. Программа развития спортивного туризма в Российской Федерации на 2018 - 2021 годы <http://www.tssr.ru/main/docs/programm.pdf>.

## References

1. Decree of the Volgograd administration dated 10.27.2015 No. 1496 «On approval of the forecast of socio-economic development of Volgograd for 2016 and the planning period 2017–2018».

2. Decree of the Volgograd administration dated October 31, 2016 No. 1657 «On approval of the forecast of socio-economic development of Volgograd for 2017 and the planning period 2018 – 2019».

3. Decree of the Volgograd administration dated October 31, 2017 No. 1694 «On approval of the forecast of socio-economic development of Volgograd for 2018 and the planning period 2019 – 2020».

4. Decree of the Volgograd administration dated 01.11.2018 No. 1529 «On approval of the forecast of socio-economic development of Volgograd for 2019 and the planning period 2020 – 2021».

5. Decision of the Omsk City Council of December 19, 2018 No. 101 «On approval of the Strategy for the socio-economic development of the city of Omsk until 2030».

6. Kirillova A.T., Volkova L.A. Marketing in tourism. St. Petersburg, 1996.S. 67.

7. The Holy N.Yu., Filimonova I.YU. Sports tourism in the Orenburg region. Bulletin of the Orenburg State University 2015 No. 6 (181).

8. Zorin I.V. Encyclopedia of Tourism: Reference. I.V. Zorin, V.A. Quarterly; Grew up. Int. Acad. tourism. - M.: Finance and Statistics, 2004. - 364 p.

9. Durovich A.P. Active tourism: current status and development prospects. - M.: New knowledge, 2003.

10. The program of development of sports tourism in the Russian Federation for 2018 - 2021 <http://www.tssr.ru/main/docs/programm.pdf>.

УДК 796.011.3

**ТРАВМАТИЗМ У ДЕВУШЕК КУРСАНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ**

**INJURY AMONG GIRLS OF CADETS AT PHYSICAL TRAINING CLASSES IN EDUCATIONAL  
ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

**Осипов Дмитрий Васильевич**

*преподаватель*

*кафедра физической подготовки и спорта*

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

*Орел, Россия*

**Osipov Dmitry Vasilyevich**

*lecturer*

*Department of Physical Training and Sports*

*Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia*

*named after V.V. Lukyanova*

*Orel, Russia*

**Храбров Сергей Валерьевич**

*Сотрудник Росгвардии по Орловской области*

*Орел, Россия*

**Khrabrov Sergey Valerevich**

*rosguard employee in the Orel region*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В данной статье раскрывается вопрос предотвращения травматизма на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России.

**Abstract.** This article addresses the issue of injury prevention in physical education classes at educational institutions of the Russian Ministry of Internal Affairs.

**Ключевые слов:** физическая подготовка, девушки курсанты, травматизм.

**Keywords:** physical training, girls cadets, injuries.

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России является одним из основных компонентов образовательного процесса, так как в дальнейшем качественная физическая подготовленность сотрудников ОВД способствует эффективному выполнению оперативно-служебных задач.

На сегодняшний день у многих граждан сформировалось мнение, что у курсантов, занимающихся физической подготовкой и спортом в образовательных организациях МВД России, превосходное здоровье и отсутствуют проблемы. Вместе с тем, возможно курсанты менее склонны к вирусным и простудным заболеваниям, но более подвержены травматизму [1].

Каждый курсант, в том числе и девушки, должен знать не только меры безопасности при занятии физической подготовкой, но и способы предупреждения травматизма на данных занятиях.

В данной статье мы акцентируем свое внимание на получении травм курсантами, а именно девушками, обучающимися в образовательных организациях МВД России, в том числе на причины и условия травматизма [2].

Самоконтроль, который проводит сам курсант на занятиях по физической подготовке, имеет первостепенное значение. Самоконтроль – это, прежде всего, наблюдение курсанта за своим самочувствием в процессе проведения практических занятий, сопровождаемое измерением ряда определенных показателей. Зачастую, девушки на практических занятиях стараются скрыть нарушения в простых показателях (например, частота пульса) [3].

Для предупреждения травматизма у курсантов девушек на занятиях по физической подготовке необходимо определить причины, условия и обстоятельства получения травм.

Можно выделить несколько факторов, влияющих на получение травм:

- 1) индивидуальные особенности каждого курсанта;
- 2) условия проведения занятия;
- 3) качество и наличие инвентаря.

Рассмотрим подробнее каждый из этих факторов.

К первому фактору можно отнести отсутствие индивидуального подхода к курсанту, недостаточный уровень физической подготовленности, а также неправильная последовательность и постепенность увеличения нагрузки, так как недостаточный учет общего состояния курсантов-девушек приводит к получению травм.

В образовательных организациях МВД России наибольшее количество травм встречается в начале и в завершении практического занятия по физической подготовке, так как девушки еще функционально не готовы к нагрузкам или наоборот, находятся в перенапряженном состоянии.

Пренебрежение разминкой в вводной части практических занятий приводит к таким травмам, как разрывы сухожилий, мышц, связок, вывихов.

Следующим фактором, влияющим на получение травм, является наличие и качество инвентаря. Прежде всего, это выражается в недостаточном количестве мест занятий, отсутствие у курсантов защитного снаряжения.

Немаловажную роль в предупреждении травматизма на занятиях по физической подготовке играет педагогический контроль. Он позволяет определить степень утомления курсантов в ходе занятия. Помимо соблюдения преподавателем основных методических рекомендаций (проверять место проведения занятия, качество оборудования, исправность инвентаря), необходимо соблюдать постепенность в дозировании нагрузок, индивидуальный подход к каждому курсанту, а также проведение инструктажа и контроля за выполнением упражнений.

В целях предотвращения травм на практических занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России курсантам-девушкам необходимо соблюдать следующие правила:

- не стремиться к мгновенно рекордным показателям, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;
- иметь для занятий соответствующую одежду, обувь, инвентарь и снаряжение;
- в обязательном порядке пользоваться в определенных случаях защитным снаряжением.

Анализируя вышеизложенное, можно сделать вывод о том, что на сегодняшний день травматизм на занятиях по физической подготовке встречается достаточно часто, несмотря на строгую регламентацию нормативными правовыми актами. Причинами травматизма являются, нарушение правил и мер безопасности в ходе занятия, невнимательность курсантов, поспешность в выполнении действий, а также стремление сразу же к рекордным результатам.

Правильно построенные практические занятия по физической подготовке в образовательных организациях МВД России позволяют курсантам повысить функциональные возможности, способствуют хорошему самочувствию и отличной работоспособности.

#### Литература

1. Подрезов И. Н., Моськин С. А. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональное состояние организма человека и уровень его здоровья // Наука-2020. 2018. № 6 (22). С. 23-28.
2. Моськин С. А. Физическая подготовка женщин – сотрудников ОВД: проблемы и пути совершенствования // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 4 (77). С. 155-158.
3. Подрезов И. Н., Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья детей, подростков, молодых людей средствами физической подготовки, туризма и спорта, привлечение молодого поколения к здоровому образу жизни // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 163-168.

#### References

1. Podrezov I.N., Moskin S.A. Vliyanie zanyatiy fizicheskimi uprazhneniyami na funktsional'noe sostoyanie organizma cheloveka i uroven' ego zdorov'ya [The effect of physical exercises on the functional state of the human body and its level of health]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 6(22), pp. 23-28.
2. Moskin S. A. Fizicheskaya podgotovka zhenshchin – sotrudnikov OVD: problemy i puti sovershenstvovaniya [Physical training of women - employees of the Department of Internal Affairs: problems and ways of improvement]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Herald of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanova, 2018, no. 4(77), pp. 155-158.
3. Podrezov I. N., Eremin R. V. Problemy formirovaniya, ukrepleniya i sokhraneniya zdorov'ya detey, podrostkov, molodykh lyudey sredstvami fizicheskoy podgotovki, turizma i sporta, privlechenie molodogo pokoleniya k zdorovomu obrazu zhizni [Problems of formation, strengthening and maintaining the health of children, adolescents, young people by means of physical training, tourism and sports, attracting the young generation to a healthy lifestyle]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 1-1(17), pp. 163-168.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОПУЛЯРНОСТИ БЕГА В СОВРЕМЕННОЙ СЕМЬЕ

### DETERMINING THE POPULARITY OF RUNNING IN THE MODERN FAMILY

**Меньшикова Виктория Алексеевна**

студент

Вологодский государственный университет

г. Вологда, Россия

**Menshikova Victoria Alekseevna**

student

Vologda State University

Vologda, Russia

**Старостина Анна Владимировна**

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической культуры, спорта и адаптивного

физического воспитания

Вологодский государственный университет

г. Вологда, Россия

**Starostina Anna Vladimirovna**

candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Department of Physical Culture, Sports and adaptive physical education

Vologda State University

Vologda, Russia

**Аннотация.** Данное исследование направлено на определение популярности бега среди семей. Для исследования использованы такие методы исследования как анализ психолого-педагогической литературы; анкетирование; количественный и качественный анализ полученных данных. Результатом исследования являются выводы о том, что большинство семей не занимаются бегом, выделяя некоторые причины: нехватка времени, лень взрослых, проблемы со здоровьем, отсутствие мотивации у ребенка.

**Abstract.** This study aims to determine the popularity of running among families. The research uses such research methods as analysis of psychological and pedagogical literature; questionnaires; quantitative and qualitative analysis of the data obtained. The result of the study is the conclusion that most families do not run, highlighting some reasons: lack of time, laziness of adults, health problems, lack of motivation in the child.

**Ключевые слова:** семья, бег, физическое воспитание, моральное воспитание, семейное воспитание, мотивация.

**Keywords:** family, running, physical education, moral education, family education, motivation.

Семья – это любовь, забота и ответственность, в частности, ответственность родителей за гармоничное развитие ребенка. Для его нормального физического развития необходимо движение. Ранние занятия физической культурой и спортом

пригодятся ребенку во взрослой жизни, помогут сохранить красоту и здоровье на долгие годы.

В современном мире многие дети уже с раннего возраста начинают пользоваться гаджетами, проводят много времени перед телевизором вместо того, чтобы заниматься спортом, что отрицательно сказывается на их физическом развитии. Приобщить к здоровому образу жизни и спорту ребенка может, прежде всего, помочь семья [3, с. 170]. Общеизвестно, что ребенок легче адаптируется к занятиям физической культурой и спортом, если начинает заниматься вместе с родителями. Для совместных занятий существует много видов спорта, в частности, бег, который является самым популярным и мало затратным видом спорта. Данный вид спорта, кроме физического развития, подарит членам семьи положительные эмоции, а также теплое ощущение близости и сплоченности [5, с. 6].

Семьям нужно помнить о важности и актуальности бега. Сейчас не нужно бегать, охотясь на мамонта, чтобы прокормить свою семью или становиться очередным спартанским марафонцем. Но, несмотря на это, бег в реалиях современной жизни не потерял своей важности и своего значения.

При беге укрепляются суставы, мускулатура, сердечно-сосудистая система, нормализуется сон и повышается аппетит, улучшается деятельность мозга и увеличивается способность к умственным нагрузкам. Чтобы вырастить здорового ребенка нужно обязательно привлекать его к здоровому образу жизни и спортивным занятиям [1, с. 32]. Именно бег будет отличным началом на данном пути.

Бег – это отличный инструмент для повышения физической силы и выносливости. При помощи бега активно развивается мускулатура ног, пресса, рук, шеи, ягодиц. Человек становится более ловким и сильным. Ребенок, который быстро и ловко бегает, успешно участвует в детских подвижных играх, эстафетах, достигает в них хороших результатов. Следовательно, повышается его самооценка и уважение в детском коллективе [4, с. 322].

Бег для детей также эффективен для воспитания выносливости и работоспособности, что в дальнейшем пригодится ребенку, каким бы видом спорта он ни занялся. Ежедневная привычка ребенка бегать дает ему необходимую для нормальной деятельности организма дозу движений, укрепляет здоровье, способствует подготовке к службе в армии или приобретению определенной профессии [2, с. 160].

Цель: определить насколько популярен бег в современных семьях.

Задачи исследования:

- изучить влияние бега на развитие и становление ребенка;
- выявить причины низкой заинтересованности семей в беге;
- разработать рекомендации для семей, которые хотят начать заниматься бегом;
- провести анкетирование семей с детьми и на основе полученных данных сделать выводы о их заинтересованности в занятиях бегом.

Методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы; анкетирование; количественный и качественный анализ полученных данных.

Изучив проблему, мы провели опрос среди 16 семей с детьми разных возрастных групп, чтобы выяснить, как относятся к спорту семейные пары с детьми в современных реалиях. В исследовании участвовали семьи Вологодской, Костромской и Ярославской областей.

Полученные данные показали следующее. 100% респондентов считают, что нужно вести здоровый образ жизни и следить за образом жизни и спортивным воспитанием своих детей (Рис. 1).

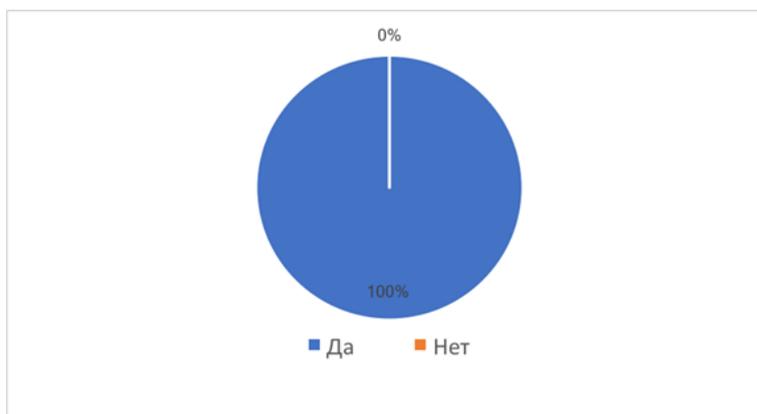


Рис.1. Нужно ли вести здоровый образ жизни и следить за образом жизни и спортивным воспитанием своих детей? (%)

75% семей указывают на то, что следует заниматься бегом не менее 2 раз в неделю, 23% семей - 3-5 раз в неделю (Рис.2).

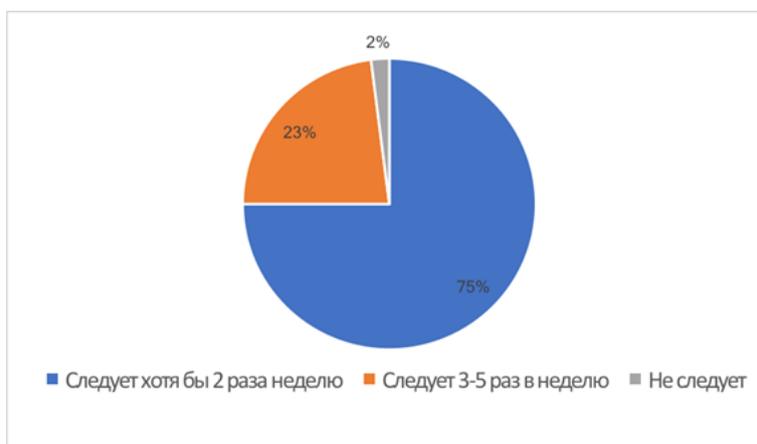


Рис.2. Как часто следует заниматься бегом всей семьей? (%)

В 81% семьях хотели бы бегать всей семьей, и только 15% семей реализуют эти желания и занимаются бегом, подготавливая свой организм к дальнейшей деятельности и прививая своим детям любовь к физическим упражнениям и спорту (Рис. 3).

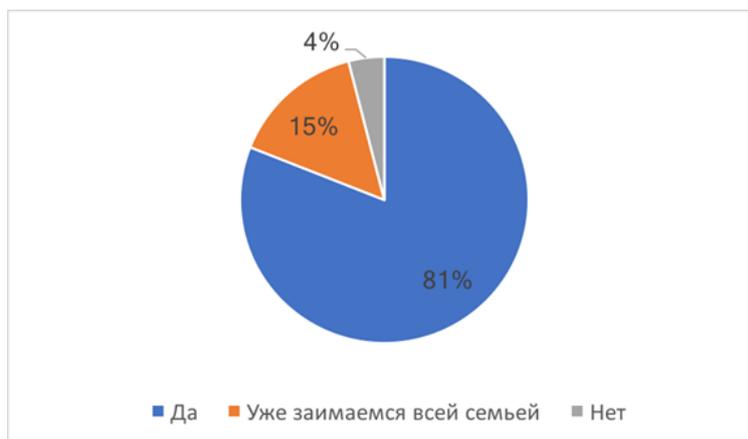


Рис.3. Хотели бы вы заниматься бегом всей семьей? (%)

Больше половины опрошенных семей не занимаются бегом, указывая на следующие причины: нехватка времени; лень взрослых; проблемы со здоровьем. Частую причину называют – отсутствие мотивации у ребенка (Рис. 4).

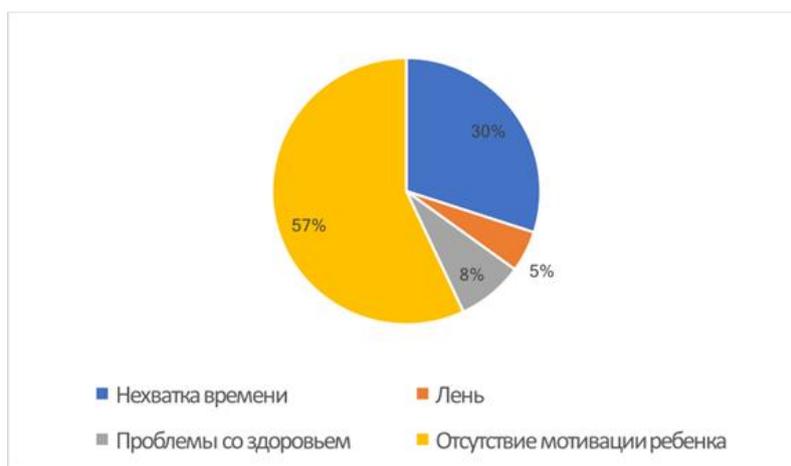


Рис.4. Почему вы не бегаете всей семьей? (%)

На основе проведенного анкетирования можно сделать выводы о том, что немногие семьи оказывают активную поддержку здорового образа жизни и спортивного воспитания молодого поколения. Все семьи согласны с тем, что спорт в целом и в частности бег, являются важным аспектом в жизни каждого человека, в его физическом и моральном воспитании, но пренебрегают этим в силу ряда названных выше причин.

Чтобы начать заниматься физическими упражнениями, семьи, активно увлекающиеся бегом, рекомендуют перебороть себя, воспитывать в каждом члене семьи волевые качества и составить перспективный план совместной активной деятельности. Также, указывают на то, что тренировочные занятия могут быть разнообразными не только по количеству пройденных километров. Можно бегать медленные кроссы или, например, попробовать фартлек (циклическое чередование скоростей). Поставив перед собой конкретную цель – длительный забег на 5-10 км,

тем самым приобретая дополнительную мотивацию участвовать сегодня в пробежке наравне со взрослыми членами семьи.

Респонденты - спортсмены предлагают читать истории известных спортсменов, менять свои беговые маршруты, приглашать на пробежку семьи знакомых и друзей. По их мнению, бег дает свободу выбора и никогда не ставит точку, главное, не останавливаться на достигнутом и продолжать работу в избранном направлении.

Так как в анкетировании наиболее частую причину назвали отсутствие мотивации у ребенка, то специально для таких семей мы хотим выявить несколько рекомендаций для повышения мотивации ребенка к бегу, с учетом мнения семей, активно занимающихся бегом:

1) начать с того, что добираться до детского сада не на каком-нибудь транспорте, а пешком. Или, если детский сад расположен далеко от дома, выходить на одну-две остановки раньше и идти быстрым шагом, постепенно ускоряясь и увеличивая дистанцию;

2) бег для детей надо разнообразить дополнительными заданиями – предлагать им изменять темп, оббежать по контуру предметы, чередовать его с прыжками, преодолением преград и ходьбой;

3) чтобы бег не стал каторгой и не наскучил, нужно менять места пробежек, не бегать только по стадиону или вокруг дома. Стараться каждый день придумывать новые маршруты и посещать новые места;

4) для повышения заинтересованности ребенка можно поднять его спортивный интерес. Побегайте с ним на перегонки или проверьте его скорость, это ему точно понравится.

Таким образом, бег является одним из популярнейших видов физической активности и спорта. Без беговых упражнений, кроссовой подготовки, разминочного бега не проходит ни одно тренировочное или оздоровительное занятие по физической культуре или любому виду спорта. К сожалению, сегодня самый востребованный и малозатратный вид физической активности не является ежедневной потребностью современной семьи. Приобщение к здоровому образу жизни молодого поколения, привитие здоровых привычек, наглядный пример здоровьесберегающего поведения со стороны взрослых не является первоочередной задачей современных родителей.

### Литература

1. Богданов Г. П., Козлов В. И. *Занимайтесь всей семьей.* Москва : Физкультура и спорт, 2015. 32 с.

2. Старинин Ю. Л. *Твой спортивный уголок.* Москва : Физкультура и спорт, 2014. 160 с.

3. Степанов Т. А. *Воспитание интереса к физической культуре у детей с различным уровнем здоровья.* Сургут : СурГПИ, 2014. 170 с.

4. Старостина А. В. *Влияние занятий спортом на развитие учащихся // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : материалы 6 Международной элект. научно-практ. конф. (20-*

21 мая 2016, г. Красноярск); Сибирский государственный аэрокосмический университет. Красноярск, 2016. С. 320-324.

5. Старостина А. В. Формирование приоритетной ценности здоровья старшеклассника в современной деятельности школы и семьи : автореф. дис. ... канд. пед. Наук : 13.00.01. Кострома. 2009. 22 с.

### References

1. Bogdanov G. P., Kozlov V. I. *Zanimaytes' vsey sem'ey* [Take care of the whole family]. Moscow, Physical Education and Sports Publ., 2015, 32 p.

2. Starinin Yu. L. *Tvoy sportivnyy ugolok* [Your sports corner]. Moscow, Physical Education and Sports Publ., 2014, 160 p.

3. Stepanov T. A. *Vospitanie interesa k fizicheskoy kul'ture u detey s razlichnym urovnem zdorov'ya* [Raising interest in physical education in children with different levels of health]. Surgut, SurGPI Publ., 2014, 170 p.

4. Starostina A. V. *Vliyanie zanyatiy sportom na razvitie uchashchikhsya* [The influence of sports on the development of students]. *Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaya rehabilitatsiya i rekreatsiya: problemy i perspektivy razvitiya : materialy 6 Mezhdunarodnoy elekt. nauchno-prakt. konf.* [Physical education, sports, physical rehabilitation and recreation: problems and development prospects: materials 6 Intern. electronic scientific and practical. conf.]. Krasnoyarsk, Siberian State Aerospace University Publ., 2016, pp. 320-324. (In Russ.).

5. Starostina A. V. *Formirovanie prioritetnoy tsennosti zdorov'ya starsheklassnika v sovremennoy deyatel'nosti shkoly i sem'i.* Avtoref. dis. kand. ped. nauk [The formation of the priority value of the health of a high school student in the modern activities of the school and the family. Authoref. diss. cand. ped. Nauk.]. Kostroma, 2009, 22 p. (In Russ.).

УДК 796

**ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ КАК ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
НА УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА**

**THE IMPACT OF SWIMMING AS A FITNESS PROCESS  
ON THE LEVEL OF STUDENT DEVELOPMENT**

**Андреенко Татьяна Александровна**

*кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра «Физическая культура»*

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

**Andreenko Tatyana Alexandrovna**

*Ph. D., associate professors*

*Of the department «Physical culture»*

*Volgograd State Social Pedagogical University  
Volgograd, Russia*

**Имангалиева Айжан Миржановна**

*студент*

*институт естественнонаучного образования, физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности*

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

**Imangalieva Aizhan Mirzhanovna**

*student*

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

*Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В данной статье мы рассмотрели роль плавания как оздоровительного процесса. Провели опрос среди студентов на счет влияния занятий плаванием на уровень здоровья студента.

**Abstract.** In this article we examined the role of swimming as a healing process. Conducted a survey among students on the impact of swimming on the student's health.

**Ключевые слова:** здоровье, плавание, физкультурно-оздоровительный процесс, лечебная физкультура

**Keywords:** health, swimming, physical culture and Wellness process, therapeutic physical education

В наше время много различных видов спорта, как для укрепления здоровья студентов, так и для повышения физической активности студента. Занятия плаванием оказывают положительный эффект на уровень здоровья человека. Таким образом, мы решили узнать у студентов нашего ВУЗа об их отношении к занятиям плаванием, и считают ли они их оздоровительными [1,2].

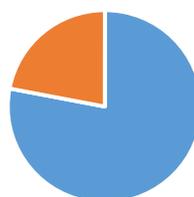
Цель исследования. Выяснить отношение студентов к занятиям плаванием.

Массив исследования. Опрашивались студенты ВГСПУ института естественно-научного образования, физической культуры и безопасности жизне-деятельности.

Перечень вопросов:

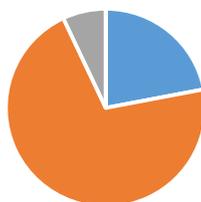
- 1) Умеешь ли ты плавать?
- 2) Посещаете ли вы бассейн?
- 3) Как вы думаете, какое влияние плавание оказывает на организм человека?
- 4) Хотели бы вы иметь возможность посещать занятия плаванием в целях оздоровления организма?
- 5) Считаете ли вы, что плавание повышает работоспособность?
- 6) Как вы относитесь к такому виду спорта?
- 7) Можно ли заниматься плаванием без тренера?
- 8) Необходимы ли занятия плаванием в общеобразовательных заведениях?

#### Умеешь ли ты плавать?



■ Да ■ Нет

#### Посещаете ли вы бассейн?



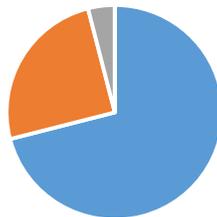
■ Да ■ Нет ■ Иногда

#### Как вы думаете какое влияние плавание оказывает на организм человека?



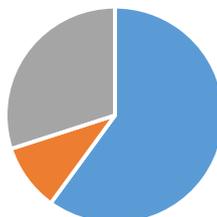
■ Положительное ■ Отрицательное ■ Никакое

**Хотели бы вы иметь возможность посещать занятия плаванием в целях оздоровления организма?**



■ Да, с удовольствием    ■ Зависит от занятости    ■ Нет

**Считаете ли вы, что плавание повышает работоспособность?**



■ Да    ■ Нет    ■ Частично

**Как вы относитесь к такому виду спорта?**



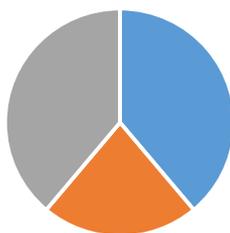
■ Безопасный    ■ Опасный

**Можно ли заниматься без тренера?**



■ Не желательно    ■ Можно    ■ Нельзя

### Необходимы ли занятия плаванием в общеобразовательных учреждениях?



■ Да ■ Нет ■ Затрудняюсь ответить

В результате исследования было выявлено, что студенты имеют огромное желание посещать бассейн (71%), аргументируя это тем, что при занятиях плаванием, они чувствуют, как сам процесс влияет на их уровень здоровья (92%). Кроме того, студенты считают, что плавание повышает работоспособность (60%). На вопрос «Необходимы ли занятия плаванием в общеобразовательных учреждениях?» студенты затруднились ответить, но половина считают, что необходимы.

Таким образом, основываясь на результатах исследования, плавание положительно влияет на организм занимающихся, в том числе на показатели сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также на их субъективную оценку здоровья. Занятия плаванием обеспечивают поддержание умственной и физической работоспособности студентов. Индивидуальный подход к обучению плаванию влияет на качество результата. Наш вуз (ВГСПУ) предоставляет возможность использовать бассейн в учебном процессе, повышая интерес студентов к здоровому образу жизни.

### Литература

1. Горбенко Н. И. Влияние оздоровительных занятий плаванием на организм студентов / Н. И. Горбенко // *Современные здоровьесберегающие технологии*. -2017. - №1. – С. 59-67.
2. Фролова С. М. Виды плавания как один из видов инновационных технологий физкультурно-оздоровительной направленности в физическом воспитании учащихся / С. М. Фролова, Т. А. Андреевко // *Наука-2020*. - 2019. - №5(30). - С. 30-33.

### References

1. Gorbenko N. I. Vliyanie ozdorovitel'nykh zanyatiy plavaniem na organizm studentov [Influence of health- improving swimming classes on the students ' body]. *Sovremennye zdorov'esberegayushchie tekhnologii - Modern health -saving technologies*, 2017, no. 1, pp. 59-67.
2. Frolova S. M., Andreenko T. A. Vidy plavaniya kak odin iz vidov innovatsionnykh tekhnologiy fizkul'turno-ozdorovitel'noy napravlennosti v fizicheskom vospitanii uchashchikhsya [Types of swimming as one of the types of innovative technologies of physical culture and health orientation in the physical education of students]. *Nauka-2020*, 2019, no. 5(30), pp. 30-33.

УДК 796.08

## УКРЕПЛЕНИЕ ЛУЧЕЗАПЯСТНОГО СУСТАВА СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФЛОРБОЛОМ

### STRENGTHENING OF THE WRIST JOINT OF UNIVERSITY STUDENTS ON FLOORBALL TRAININGS

**Сидоренко Александр Сергеевич**

*кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры физической культуры и спорта*

*Санкт-Петербургский государственный университет  
аэрокосмического приборостроения*

*г. Санкт-Петербург, Россия*

**Sidorenko Alexander Sergeevich**

*Ph.D., associate professor*

*department of physical culture and sports*

*Saint-Petersburg state university of aerospace instrumentation*

*St. Petersburg, Russia*

**Аннотация.** Флорбол, один из популярных видов физической активности среди студентов вузов, в котором занимающиеся часто получают повреждения и травмы не в следствие каких-либо грубых действий со стороны соперников, а в результате собственной недостаточной координации и неподготовленности мышечно-связочного аппарата. При работе с клюшкой одним из наиболее проблемных мест у студентов является лучезапястный сустав. В данной работе автор представил комплекс специальных заданий с клюшкой в руках, направленных на укрепление лучезапястного сустава и кистей рук, которые следует выполнять в начале основной части учебно-тренировочных занятий.

**Abstract.** Floorball is one of the most popular types of physical activity among university students, in which students often get damaged and injured not as a result of any rough actions on the part of rivals, but as a result of their own lack of coordination and unpreparedness of the muscular-ligamentous apparatus. When keeping a stick, one of the most problematic places for students is the wrist joint. In this paper, author presented a set of special exercises with a stick in their hands, aimed at strengthening the wrist joint and hands, which should be performed at the beginning of the main part of training sessions.

**Ключевые слова:** флорбол, повреждения и травмы, лучезапястный сустав, студенты вузов.

**Keywords:** floorball, injuries and injuries, wrist joint, university students.

В настоящее время на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях все чаще находят применение новые формы двигательной активности, интересные для студентов. Особой популярностью пользуются различные спортивные игры. Кроме классических баскетбола и волейбола, в вузах набирают популярность алтимат-фрисби, сепактакрау, флорбол и другие.

Преимущества флорбола заключаются в том, что эта динамичная и очень увлекательная игра не требует дорогостоящего оборудования и инвентаря, специальной физической подготовленности играющих и доступна для проведения игр по упрощенным правилам в обычном спортивном зале на стандартной баскетбольной площадке. Во многих высших учебных заведениях Санкт-Петербурга организованы сборные команды по флорболу, данная игра входит в программу чемпионата вузов города. Практика включения флорбола в плановые учебно-тренировочные занятия по физической культуре продемонстрировала положительные тенденции в плане заинтересованности студентов и повышении посещаемости занятий [1].

Несмотря на то, что флорбол является бесконтактным видом спорта, на первом этапе игра является довольно травмоопасной для студентов вследствие недостаточно освоенной техники движений, отсутствия должной координации, общего невысокого уровня физической подготовленности, некачественно проведенной разминочной части.

По нашим наблюдениям, достаточно большое число повреждений и травм на учебных занятиях студенты получают не в результате столкновений с соперниками и грубой игры с их стороны, а в результате собственных резких и порой неуклюжих действий, приводящих к неправильной постановке стопы на пол, падениям, перераспределениям действующих на конечности сил, и как следствие заканчивающихся растяжениями или разрывами мышц и связок, ссадинами и ушибами, а в худшем случае даже переломами.

Качество игры во флорбол, как и в других спортивных играх, зависит от освоения техники ее основных элементов, определяющими из которых является уверенное владение клюшкой, которое в свою очередь складывается из общей координации движений, быстроты двигательной реакции, силы мышц верхнего плечевого пояса, крепких и эластичных суставов [2].

Одной из причин проблемного владения клюшкой, тормозящего общий уровень игры и способствующего травматизму, является недостаточное развитие мышц и связок лучезапястного сустава и кистей играющих.

С этой целью в процессе тренировки следует отводить время на специальные задания, способствующие укреплению мышечно-связочного аппарата лучезапястного сустава [3]. Одними из таких заданий мы использовали блок специальных упражнений, выполняемых из исходного положения стоя с клюшкой в руках:

- прямые руки вперед, на ширине плеч, ладонями вниз, удерживая клюшку параллельно полу, одновременное сгибание-разгибание кистей;
- то же и.п., поочередное вращение клюшки кистями по и против часовой стрелки;
- прямые руки вперед, кисти в замке, удерживая клюшку перед собой за конец параллельно полу, поочередное отведение клюшки кистями в левую и правую стороны в горизонтальной плоскости;
- то же и.п., подъем и опускание клюшки кистями вверх-вниз;
- то же и.п., сгибая руки в локтевых суставах, опускать клюшку за спину и возвращать в исходное положение в сагиттальной плоскости;

- прямые руки вперед, кисти в замке, удерживая клюшку перед собой за конец, крюк клюшки на полу, отведение клюшки кистями в левую и правую стороны;

- руки, чуть согнутые в локтевых суставах, на ширине плеч, ладонями вниз, удерживают клюшку вверх на уровне головы, отпустить клюшку обеими руками и поймать ее на уровне бедер;

- удерживая клюшку прямыми руками за концы параллельно полу, направляя усилие наружу стараться согнуть клюшку;

- левая (правая) рука, вдоль туловища, удерживает клюшку за середину параллельно туловищу, вращение клюшки вокруг туловища по и против часовой стрелки, передавая ее из руки в руку:

- левая (правая) рука, чуть согнутая в локтевой суставе, вперед параллельно полу, удерживая клюшку за середину в сагиттальной плоскости, пронация-супинация кисти, поворачивая клюшку на 180°.

- то же и.п., перебрасывать клюшку с руки на руку во фронтальной плоскости;

- то же и.п., вращение клюшки пальцами по и против часовой стрелки во фронтальной плоскости;

- левая (правая) 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 180°.

- прямая левая (правая) рука в сторону, удерживая клюшку кистью параллельно пола, опускать-поднимать клюшку во фронтальной области до касания пола крюком.

Кроме упражнений, направленных на укрепление лучезапястных суставов, в процессе тренировки, следует уделять особое внимание подготовке лучезапястных суставов, кистей и пальцев рук в общей разминочной части перед началом каждой игры, выполняя специальные задания, такие как сгибания-разгибания, вращения, отведения кистей в различных направлениях; сжатие пальцев в кулак; разминание отдельно каждого пальца и другие.

Наши наблюдения за разминкой студентов в подготовительной части учебно-тренировочных занятий и при подготовке к двухсторонним играм показывают, что данному компоненту подготовки занимающиеся уделяют недостаточное внимание, хотя очевидно что только предварительно разогретый и подготовленный мышечно-связочный аппарат лучезапястного сустава и кистей рук, при выполнении движений с клюшкой способен выдерживать резкие движения и большие напряжения в процессе игры и в значительно меньшей степени подвержен травмам.

### Литература

1. Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для студентов факультета № 8 (ФГОС 3+ 328 часов). СПб. : ГУАП, 2017. 29 с.
2. Олин В.Н. Технологии спортивной тренировки во флорболе : монография. – Москва : Директ-Медиа, 2018. 236 с.

3. Сидоренко А. С. *Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Научная сессия ГУАП. Сборник докладов в 3-х частях. Том 3. Гуманитарные науки. СПб. : ГУАП, 2014. С. 125-127.*

### References

1. *Rabochaya programma po distsipline «Fizicheskaya kul'tura» dlya studentov fakul'teta № 8 (FGOS 3+ 328 chasov) [Working program on the discipline "Physical culture" for students of the faculty number 8 (FSES 3 + 328 hours)]. St. Petersburg, SUAI Publ., 2017, 29 p.*

2. *Olin V. N. Tekhnologii sportivnoy trenirovki vo florbole [Technologies of sports training in floorball]. Moscow, Direct Media Publ., 2018, 236 p.*

3. *Sidorenko A. S. Obshcherazvivayushchie uprazhneniya s gimnasticheskimi palkami. Nauchnaya sessiya GUAP [General Developmental exercises with gymnastic sticks. Scientific session of the SUAI]. Collection of reports in 3 parts. Volume 3. Humanities. St. Petersburg, GUAP Publ., 2014, pp. 125-127. (In Russ.).*

УДК - 796.5

## ВИДЫ АКТИВНОГО ТУРИЗМА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

### TYPES OF ACTIVE TOURISM AND THEIR IMPACT ON HUMAN HEALTH

**Воскресенкова Алина Юрьевна**

студент

институт технологии, экономики и сервиса

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

**Voskresenskova Alina Yurevna**

Student

Institute of technology, economics and service

Volgograd State Socio-Pedagogical University

Volgograd, Russia

**Коробейникова Елена Ивановна**

старший преподаватель

кафедра «Физическая культура»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

**Korobeynikova Elena Ivanovna**

senior lecturer of the Department «Physical culture»

Volgograd State Socio-Pedagogical University

Volgograd, Russia

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены различные виды активного туризма. Проанализированы особенности каждого из них. Выявлена и обоснована необходимость заниматься активными видами спорта для каждого человека, независимо от его возраста и физической подготовки. В заключении работы представлена роль занятий активным туризмом для здоровья человека.

**Abstract.** This article discusses various types of active tourism. The features of each of them are analyzed. The necessity to engage in active sports for every person, regardless of their age and physical fitness, is identified and justified. In conclusion, the paper presents the role of active tourism for human health.

**Ключевые слова:** активный туризм, здоровье, физические нагрузки, человек.

**Key words:** active tourism, health, physical activity, human.

В современном мире всем и каждому известно, что путешествия обогащают нас духовно, развивают личностные качества и прекрасно отражаются на душевном состоянии. Но, кроме всего, как оказывается, весьма полезны для физического и психического здоровья человека. Далее в работе представляется несколько подтверждений тому, что занятия активным туризмом - один из важнейших факторов хорошего самочувствия и здоровья человека. Главная цель данной работы –

определить какие бывают виды активного туризма и каково значение активного туризма для здоровья человека.

Для этого необходимо будет решить следующие задачи:

- определить виды активного туризма;
- изучить влияние активного туризма на организм человека;
- определить ключевую концепцию занятий на свежем воздухе.

Предметом исследования данной работы выступает активный туризм. Объект исследования – человек. В качестве информационной базы для написания работы использованы: научная и учебная литература, интернет-сайты.

Туризм – это временная смена своего места проживания в другие места на территории своей страны для того, чтобы получить удовольствие и наслаждение от проделанной работы, а также, чтобы улучшить свое здоровье, психологическое состояние, узнать что-то новое для себя и открыть новые необычные места земного шара. Активный туризм не требует вклада денежных средств, хотя существуют такие виды, которые требуют вложения.

Сегодня туризм набирает все больше и больше популярности. Но, к сожалению, не все знают как полезен и важен туризм для каждого из нас. Ведь активный туризм улучшает здоровье человека, продлевает жизнь и дарит прекрасное настроение.

Активный туризм — это путешествие, основанное на энергичном передвижении по заданному маршруту с применением физических нагрузок. Маршруты в активном туризме бывают разной сложности, их множество вариантов, поэтому активный туризм подойдет, как и для новичка в этом деле, так и для профессионала. В настоящее время туризм - одно из самых интересных занятий, ведь оно затрагивает все сферы жизни и даже изменяет окружающую среду. Он влияет на эмоциональное, физическое и психическое состояние человека и заряжает хорошим настроением на весь день [2].

Существует много разных видов активного туризма.

Пеший туризм – это походы, которые совершает турист без использования средств передвижения. Эти походы осуществляются во всех климатических зонах и географических регионах. Пешеходный туризм самый известный вид туризма из всех возможных. Его положительными чертами являются доступность и полезность любому человеку, независимо от возраста и физического развития, а также возможность выбора нужного маршрута. Из всех видов туризма пеший туризм - самый естественный и самый легкий, так как он не требует подготовки. Туристическая деятельность помогает людям осознать и пересмотреть жизненную позицию. В пеших походах туристы укрепляют свой организм, улучшают здоровье, повышают выносливость, выдержку, стойкость, силу и другие качества, приобретают новые навыки, умения, а также учатся преодолевать сложные препятствия. Для пеших походов не нужны специальные средства передвижения, для них не нужна специальная экипировка. Пешие походы осуществляются, в основном, летом, реже - зимой. Зимой пешеходные походы совершают профессионалы, поскольку передвигаться по снегу гораздо сложнее, и для этого требуется подготовка. Влияние пешего туризма на здоровье человека неоспоримо. Пеший туризм укрепляет

сердечно-сосудистую систему, а также благотворно влияет на иммунитет. Ходьба нормализует уровень холестерина и улучшает работу легких. Пеший туризм помогает бороться со стрессом и депрессией [8].

Велосипедный туризм – это спортивный туризм, смысл которого заключается в том, что туристы проходят заданный маршрут на велосипеде. Маршрут составляют со сложными и простыми препятствиями. Велосипедный туризм помогает бороться с проблемами экологии, поскольку велосипеды не выделяют выхлопные газы в природу. Велосипедный туризм имеет несколько категорий сложности. Самое маленькое расстояние велосипедного похода первой категории сложности составляет 300 километров [3, с.48]. Рассматривая велотуризм, можно говорить о нескольких его видах:

- Классический - его смысл такой же, какой и в пешем туризме, только здесь для передвижения используется велосипед. Все остальное точно совпадает: ночевка в спальнях мешках, палатках на природе, еда, приготовленная на огне. Главное достоинство велосипедного туризма заключается в возможности проходить большие расстояния за короткое время, кроме того, экипировку можно везти, а не тащить на спине. Это хороший вариант для отдыха с семьей или с друзьями.

- Цивилизованный - этот вид велотуризма пользуется большой популярностью. Он отличается от классического туризма тем, что туристы ночуют не на природе, а в гостинице или отеле со всеми удобствами, еда готовится не на костре, а приобретается в магазинах, кафе и даже в ресторанах. Благодаря этому велотуристы могут путешествовать налегке, без дополнительного багажа. В основном маршруты строятся по асфальтированным дорогам, чтобы велотуристам было проще передвигаться. Этот отличный вариант для тех, кто не хочет отказываться от комфортных условий.

- Познавательный – это самый несложный и любимый вид туризма многих людей. Он заключается в том, что туристы ездят на велосипедах в разные города, поселки, знакомятся с достопримечательностями, местной культурой и едой, и любуются красотой природы. Для этого вида туризма не нужны никакие навыки и дополнительное снаряжение. Можно путешествовать один день или несколько, все зависит от желания самих туристов. Маршруты в этом виде туризма строятся по асфальтированным дорогам [5].

- Спортивный - этот вид туризма представляет собой длительные многодневные путешествия на велосипеде вместе со всем необходимым оборудованием и багажом. Маршруты обычно сложные, по лесным или горным дорогам. Существует классификация маршрутов, согласно которой они делятся на 5 категорий сложности. Отличие одной категории от другой заключается в продолжительности маршрута и в наборе препятствий. Этот вид подойдет только опытным, выносливым туристам и тем, для кого на первом месте физическая нагрузка.

- Гонщицкий – его смысл заключается в том, что велотуристы передвигаются по хорошим дорогам, исключая разного рода препятствия. Туристы едут с минимальным грузом. Они передвигаются быстро, а ночевать останавливаются в гости-

ницах и отелях. Велотуристы проходят за день до 200 километров и более. Самое важное для них – это пройти как можно большее расстояние, поэтому их маршруты характеризуются большой протяженностью.

Велосипедный туризм на человека, конечно же, оказывает огромное влияние: очень благотворно сказывается на человеческом здоровье, потому что это отличная кардио тренировка, благодаря этому клетки тела обогащаются кислородом. Велотуризм улучшает физическую форму, бодрит, увеличивает качество тела и мускулатуры, укрепляет иммунитет, а также вызывает аппетит и избавляет от бессонницы и стресса [3, с.49-50].

Водный туризм – это вид туризма, смысл которого заключается в перемещении человека по воде на специальных средствах передвижения. Такие походы осуществляются по реке, озеру, морю, пруду, водопадах и других водных пространствах, чаще планируется проходить выбираемый маршрут с различными препятствиями. Виды водного туризма достаточно интересны и различны, их тоже несколько:

- Рафтинг – это вид водного туризма, который предполагает спуск по реке на рафте. Рафт – овальная надувная лодка, которая рассчитана на несколько человек. На рафте можно сидеть на бортах, банках и на носу. Обычно туристы выбирают реку с разными препятствиями, например, с порогами, уклонами, сливами, воронками. Рафтинг является самым популярным видом водного туризма.

- Каякинг – это вид водного туризма, который заключается, в том, чтобы спуститься по реке на маломерных лодках, которые делают из пластика. Каяки бывают, как и для экстремального водного туризма, так и для обычного. После долгих занятий этим видом туризма люди могут делать разные трюки на лодках, пlying по воде.

- Сплавы на плотах – вид туризма, подразумевающий спуск на плоту по спокойной реке. Плот изготавливают из дерева. Он может быть оборудован крышей, парусом и прочими элементами. В этом виде нет никаких препятствий. Этот вид подойдет для тех, кто любит тихий и спокойный отдых.

- Яхтинг – это вид водного туризма, в котором используются суда с водоизмещением до 3000 т. Яхты могут оборудоваться моторами, парусами и другими элементами. Яхтинг является самым дорогим видом водного туризма, поэтому доступен не для всех. В таком виде водного туризма нет никаких препятствий, поскольку главной задачей этого вида - отдых.

Безусловно, водный туризм положительно влияет на человеческое здоровье: люди, которые занимаются водным туризмом, укрепляют свое здоровье, а также укрепляют свою мускулатуру, потому что при гребле задействованы практически все группы мышц. Также повышается выносливость организма, улучшается работа сердечно-сосудистой системы и работа легких [7].

Спелеотуризм - один из своеобразных видов туризма, заключающийся в прохождении подземных полостей, в основном, пещер. Маршруты в спелеотуризме включают в себя сложные и непростые препятствия. В таком туризме используется специальное снаряжение (акваланги, карабины, веревки). Для того, чтобы заниматься спелеотуризмом требуются силы, выносливость, ловкость, выдержка, стой-

кость, упорство, навык использования нужных средств под землей, умение хорошо плавать по воде и под водой, а также навык пользования страховкой. Турист также должен хорошо лазать по скалам, горам и по иным поверхностям. Этот вид туризма очень опасен для неподготовленных туристов. Маршрут спелеотуризма состоит из двух частей: надземной и подземной. Первую часть проходят пешком, на велосипеде или других средствах передвижения по земле. Она обычно бывает очень легкой и простой. Вторая часть намного сложнее первой. Она определяется ландшафтом и климатом, поскольку в некоторых пещерах бывает очень холодно. По пещерам туристы ведут наблюдения, исследования, прокладывают маршруты, проводят эксперименты, отмечают интересные места и рисуют карты.

Спелеотуризм очень опасный вид туризма, поэтому людям без подготовки нельзя им заниматься. Перед походом в пещеру туристы ведут длительные тренировки, благодаря чему у них развивается выносливость, стойкость, выдержка, улучшаются навыки плавания и лазания. Спелеотуризм улучшает дыхательную систему человека, сердечно - сосудистую, нервную и опорно-двигательный аппарат [6, с.50-51].

Конный туризм – вид активного туризма, предполагающий чтобы пройти нужный маршрут на лошади верхом или в телеге. Время, потраченное на такие походы, может быть абсолютно разным. Конный туризм – это вид туризма без ограничений, он для всех. Не обязательно быть опытным наездником, чтобы совершать конные походы. Однако существует несколько видов конного туризма:

- Конно-верховой поход — это вид похода, при котором необходимое оборудование и снаряжение, а также продукты питания перевозятся в специальных сумках, которые прикреплены к седлу. В таком походе количество лошадей равно количеству участников похода. Этот вид конного туризма пользуется большой популярностью.

- Конно-верховой поход с сопровождением — этот вид похода практически не отличается от конно-верхового. Он также предполагает перевозку снаряжения и продуктов питания, но с использованием автотранспортных средств. В этом виде требуется меньше сил и терпения, по сравнению с конно-верховым, поэтому его часто выбирают новички в этом деле.

- Конно-упряжной поход — это вид похода, который заключается в том, что для прохождения маршрута не используются верховые лошади. Туристы, снаряжение и продукты питания находятся в телеге или в других средствах передвижения. Этот вид похода не требует особых усилий. Люди, сидя в тележке, просто наслаждаются красотами местной природы.

Конный туризм очень полезен для здоровья человека, потому что туристы много времени проводят на свежем воздухе. Этот туризм требует постоянного внимания и собранности, а это отлично укрепляет нервную систему, а также повышает стрессоустойчивость и выносливость. Конный туризм укрепляет сердечно – сосудистую, дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат. Также, когда турист находится в седле, у него работают практически все группы мышц, а это

укрепляет его мускулатуру. После верховой езды формируется красивая осанка и сжигаются лишние жиры в организме [1, с.15-16].

Лыжный туризм — вид туризма, который подразумевает прохождение определенного маршрута на лыжах. Лыжный туризм бывает разным. Это могут быть однодневные прогулки за городом в специально отведенном месте без каких-либо препятствий, а также это могут быть походы по лесам, горам, полям на территории проживаемой области. Лыжные походы пользуются большим спросом в северных городах, особенно во время зимних праздников и выходных.

Лыжный туризм очень полезен для здоровья человека, потому что туристы долго находятся на морозном воздухе, который улучшает процессы жизнедеятельности организма, а также улучшает упругость кожи, тем самым замедляя ее старение. Все потому, что в зимнем воздухе много отрицательных ионов, а сам воздух очень чистый. Поэтому долгое нахождение на морозном воздухе, оказывает закаливающее и оздоровительное воздействие на человека. Лыжный туризм улучшает выносливость сердечной системы и всего организма, а также сохраняет стройную талию и гибкость позвоночника [9, с.24-25].

Исходя из всего вышеизложенного, можно подвести итог, что туристические походы играют важную роль в системе физической подготовки и закаливания. Активный туризм имеет много разных видов, благодаря чему им можно заниматься в любое время года и людям различного возраста и с разной физической подготовкой. Активный туризм воспитывает моральные и волевые установки человека, а также улучшает его физическую форму и психологическое состояние. Активный туризм предоставляет людям возможность приспособиваться нести на себе тяжести, проходить большие расстояния, не чувствуя усталости, пролазать в узких щелях. После занятий активным туризмом улучшается выносливость, стойкость, выдержка организма, благодаря чему любая физическая работа выполняется легко, а организм после нее быстрее восстанавливается. Улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а кислород эффективнее используется тканями организма, а также укрепляются и растут мышцы. Активный туризм способствует улучшению психического состояния. У туристов, по статистике, не так часто появляется депрессия. После занятий они более собранные, терпеливые, сдержанные, умиротворенные и спокойные.

Занятия активным туризмом удлиняют активную жизнь человека после 40-50 лет. Туристические походы не только являются профилактикой, но и могут лечить различные заболевания. Именно поэтому нужно выделять время на активный туризм, чтобы улучшать свое здоровье, физическую форму и психическое состояние [4].

Настоящее здоровье достигается в постепенном приучивании организма к изменениям внешней среды, т.е. в закаливании. Активный туризм — прекрасное и эффективное средство формирования, развития и совершенствования здорового и закаленного человека. Высокий уровень развития двигательных способностей лежит в основе успешности овладения различными двигательными действиями — это важное слагаемое показателей здоровья. Активный туризм содержит именно те

навыки, умения и знания, которыми можно пользоваться и в самостоятельной деятельности для укрепления здоровья, и в самовоспитании привычки к ведению здорового образа жизни, и для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, дыхательных путей, простудных заболеваний. В процессе регулярных занятий развиваются разные двигательные способности с учетом возрастных особенностей человека: это быстрота движений, координация, выносливость, мышечная сила и гибкость; приобретаются жизненно-необходимые навыки, которые в сумме делают человека приспособленным к повседневной жизни. Он умеет быстро развести огонь, приготовить пищу, правильно ориентироваться на местности и не заблудиться в лесу, оказать доврачебную помощь нуждающемуся. Активный туризм расширяет кругозор, обогащает духовную жизнь, является прекрасным средством познания красоты природы, и достаточно важное – это общение с новыми и разными людьми.

### Литература

1. Бобылев И. Ф. Конный туризм. Москва, Профиздат, 1985. С.15-16.
2. Биржаков А. М. Введение в туризм. Москва, 2000. [Электронный ресурс]. URL: [http://tourlib.net/books\\_tourism/birzhakov-tourism.htm](http://tourlib.net/books_tourism/birzhakov-tourism.htm) (дата обращения: 24.02.2020)
3. Булгаков А. А. Велосипедный туризм для всех. Москва : Профиздат, 1984. С.47-50.
4. Влияние активного отдыха на здоровье человека [Электронный ресурс] URL: [https://poiskputi.ru/articles/441/vliyanie\\_aktivnogo\\_otdyha\\_na\\_zdorove\\_cheloveka.html](https://poiskputi.ru/articles/441/vliyanie_aktivnogo_otdyha_na_zdorove_cheloveka.html) (дата обращения:24.02.2020)
5. Капилевич Л. В., Карвунис Ю. А. Рекреационно-оздоровительный и экскурсионный потенциал велосипедных городских прогулок [Текст] // Вестник Томского государственного университета. 2013. № 370. С.135-141.
6. Кугушева А. Н. Теоретические аспекты активного туризма // Сервис в России и за рубежом. 2012. Т. 35. № 8. С.50-51.
7. Особенности водных походов и сплавов по рекам. [Электронный ресурс] URL: [https://avtonomsurvival.ru/turizm/vodnye\\_marshruty\\_splav\\_po\\_reke](https://avtonomsurvival.ru/turizm/vodnye_marshruty_splav_po_reke) (дата обращения: 24.02.2020)
8. Пеший туризм: описание, экипировка, преимущества и недостатки. [Электронный ресурс] URL: <https://zclub-caspian.ru/turizm-stati/peshij-turizm-opisaniiekipirovkapreimushhestva-i-nedostatkifotovideo/.html> (дата обращения: 24.02.2020).
9. Ремизов Л. П. Отдых на горных лыжах. Москва : Профиздат, 1989. 296 с.

### References

1. Bobylev I. F. Konnyy turizm [Horse tourism]. Moscow, Profizdat Publ., 1985, pp. 15-16.
2. Birzhakov A. M. Vvedenie v turizm [Introduction to tourism]. Moscow, 2000. Available at: [http://tourlib.net/books\\_tourism/birzhakov-tourism.htm](http://tourlib.net/books_tourism/birzhakov-tourism.htm) (accessed: 24.02.2020)
3. Bulgakov A. A. Velosipednyy turizm dlya vsehkh [Bicycle tourism for all]. Moscow, Profizdat Publ., 1984, pp.47-50.

4. *Vliyanie aktivnogo otdykha na zdorov'e cheloveka [Influence of active recreation on human health]. Available at: [https://poiskputi.ru/articles/441/vliyanie\\_aktivnogo\\_otdyha\\_na\\_zdorove\\_cheloveka.html](https://poiskputi.ru/articles/441/vliyanie_aktivnogo_otdyha_na_zdorove_cheloveka.html) (accessed: 24.02.2020).*

5. *Kapilevich L. V., Karvunis Yu. A. Rekreatsionno-ozdorovitel'nyy i ekskursionnyy potentsial velosipednykh gorodskikh progulok [Recreational and health-improving and excursion potential of Bicycle city walks]. Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta - Bulletin of the Tomsk state University, 2013, no. 370, pp. 135-141.*

6. *Kugusheva A. N. Teoreticheskie aspekty aktivnogo turizma [Theoretical aspects of active tourism]. Servis v Rossii i za rubezhom - Service in Russia and abroad, 2012, Vol. 35, no. 8, pp.50-51.*

7. *Osobennosti vodnykh pokhodov i splavov po rekam [Features of water hikes and river rafting]. Available at: [https://avtonomssurvival.ru/turizm/vodnye\\_marshruty\\_splav\\_po\\_reke](https://avtonomssurvival.ru/turizm/vodnye_marshruty_splav_po_reke) (accessed: 24.02.2020).*

8. *Peshiy turizm: opisanie, ekipirovka, preimushchestva i nedostatki [Hiking: description, equipment, advantages and disadvantages]. Available at: <https://zclub-caspian.ru/turizm-stati/peshij-turizm-opisaniiekipirovkapreimushhestva-i-nedostatkiFotovideo/> (accessed: 24.02.2020)*

9. *Remizov L.P. Otdykh na gornykh lyzhakh [Rest on mountain skis]. Moscow, Profizdat Publ., 1989, 296 p.*

УДК 379.851

## ТУРИЗМ ШКОЛЬНИКОВ

## SCHOOLCHILDREN TOURISM

**Ткачева Елена Георгиевна**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*кафедра «Физической культуры»*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

**Tkacheva Elena Georgievna**

*candidate of pedagogical sciences, associate professor, senior lecturer*

*department «Physical culture»*

*Volgograd State Social and Pedagogical University*

*Volgograd, Russia*

**Клецков Николай Андреевич**

*студент*

*Факультет математики, информатики и физики*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

**Kletskov Nikolay Andreevich**

*student*

*faculty of maths, physics and IT*

*Volgograd State Social and Pedagogical University*

*Volgograd, Russia*

**Аннотация.** Рассмотрен детско-юношеский туризм в качестве опорной точки по воспитанию и развитию школьников. Выполнен анализ структуры туризма в настоящее время. Проведено исследование среди школьников об их отношении к туризму.

**Abstract.** Children and youth tourism is considered as a reference point for the education and development of schoolchildren. The analysis of the structure of tourism at the present time is made. A study was conducted among schoolchildren about their attitude to tourism.

**Ключевые слова.** ЗОЖ, спорт, туризм, школа, школьники, исследование, анкета.

**Keywords.** HLS, sports, tourism, school, schoolchildren, research, questionnaire.

Глобальный процесс информатизации общества породил обратный процесс. Все больше детей и подростков связывают себя с туристической деятельностью. Заметим, что туризм имеет очень стремительную динамику развития и, в связи с этим, многие эксперты считают, что он станет ведущей мировой отраслью [1].

В ближайшее время детско-юношеский туризм по оценке некоторых специалистов станет ведущим направлением в нашей стране. У данного туризма существует ряд своих преимуществ, среди которых можно выделить и экономические [3].

Они связаны с тем, что: в детском туризме используются в большинстве случаев именно групповые туры с большим количеством участников; ежегодные поездки помогают планировать бизнес.

Чтобы оградить подрастающее поколение от криминала, наркотиков и алкоголизма государство в числе первоочередных задач ставит повсеместное развитие туристической деятельности в каждом регионе.

Если брать во внимание понятие детского туризма, то оно подразумевает под собой кратковременное (1-2 дня) и долгосрочные путешествия. Наряду с этим, существуют разного рода экскурсии, которые включают в себя познавательные путешествия. Если говорить про путешествия, то они могут быть разделены по способу организации и тематикам [2].

Детско-юношеский туризм сочетает в себе молодежный и детский вид туризма, в котором участники имеют возраст от семи до восемнадцати лет.

В настоящее время существует несколько видов туристической деятельности для детей:

1) Внутренний (к нему относят спортивный туризм, экскурсии, школьные обмены, оздоровление в лагерях для детей).

2) Выездной (образовательные и поощрительные выезды победителей олимпиад и конкурсов; международные обмены) [2].

Чтобы узнать об отношении школьников к туристической деятельности нами было проведено анкетирование в 8 «В» классе школы №6 города Фролово. В исследовании приняло участие 18 человек (5 девочек и 13 мальчиков). Анкета состояла из 6 закрытых вопросов.

На первый вопрос 15% опрошенных указали причастность к туристической деятельности. В другом вопросе, «Какие преграды для путешествия за город у вас возникают?» 50% указали повышенную нагрузку в школе, 14% - запрет родителей, остальные испытывают боязнь за здоровье.

В третьем вопросе, где спрашивалось о том, откуда дети впервые услышали про туризм 56% отметили, что это учителя, остальные 44% узнали о туризме от родителей и друзей.

Далее школьникам предлагалось ответить на то, с кем бы они пошли в поход. 70% восьмиклассников ответили, что пошли бы в поход с друзьями, остальные 30% - с одноклассниками.

В предпоследнем вопросе, который являлся не обязательным 100% от числа ребят, которые были в походе указали, что ходили со школьным учителем.

В заключительном вопросе 86% ребят отметили, что лучше всего справляются с руководством похода учителя ОБЖ и технологии, 14% - учителя географии.

Таким образом, стоит отметить, что в настоящее время туризм не забыт навсегда, а с каждым годом все больше развивается. В свою очередь, по результатам исследования стало ясно, что чрезмерная учебная нагрузка и страх родителей за своих детей мешают широкому вовлечению детей в туризм.

### Литература

1. Воронова Е. А. *Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры*. Ростов н/Д : Феникс, 2013. 236 с.
2. Евлахов В. М. *Основы безопасности жизнедеятельности. Методика проведения занятий в общеобразовательных учреждениях : методическое пособие*. М. : Дрофа, 2012. 180 с.
3. Руденко Д. А., Павленко Е. П. *Туристская деятельность и непрерывное образование // Актуальные проблемы образовательного туризма : материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых*. Сочи : Сочинский государственный университет, 2017. С. 505-510.

### References

1. Voronova E. A. *A Zdorovyuy obraz zhizni v sovremennoy shkole: programmy, meropriyatiya, igry* [Healthy lifestyle in a modern school: programs, events, games]. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2013, 236 p.
2. Evlakhov V. M. *Osnovy bezopasnosti zhiznedeyatel'nosti. Metodika provedeniya zanyatiy v obshcheobrazovatel'nykh uchrezhdeniyakh* [The basics of life safety. Methodology for conducting classes in educational institutions]. Moscow, Bustard Publ., 2012, 180 p.
3. Rudenko D. A., Pavlenko E. P. *Turistskaya deyatel'nost' i nepreryvnoe obrazovanie* [Tourist activity and continuous education]. *Aktual'nye problemy obrazovatel'nogo turizma : materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii studentov, aspirantov i molodykh uchenykh* [Actual problems of educational tourism: materials of the all -Russian scientific and practical conference of students , postgraduates and young scientists]. Sochi, Sochi State University Publ, 2017, pp. 505-510.

**ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ И КУЛЬТУРНЫЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ**

**EDUCATIONAL, SOCIAL AND CULTURAL FUNCTIONS OF PHYSICAL CULTURE IN THE  
CONDITIONS OF STUDENTS ' EDUCATION AT THE UNIVERSITY**

**Мышкин Александр Иванович**

*доцент*

*кафедра прикладной физической культуры*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия.*

**Myshkin Alexander Ivanovich**

*associate professor*

*Department of applied physical culture*

*Orel state University named after I. S. Turgenev*

*Orel, Russia.*

**Никулин Виктор Тихонович**

*старший преподаватель*

*кафедра прикладной физической культуры*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

**Nikulin Viktor Tikhonovich**

*senior lecturer*

*Department of applied physical culture*

*Orel state University named after I. S. Turgenev*

*Orel, Russia*

**Лобынцев Игорь Александрович**

*старший преподаватель*

*кафедра прикладной физической культуры*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

**Lobyntsev Igor Aleksandrovich**

*senior lecturer*

*Department of applied physical culture*

*Orel state University named after I. S. Turgenev*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В процессе обучения студентов функции физической культуры и спорта в разных учебных группах и секциях по видам спорта в работе авторов нашли свое отражение, не только как теоретически-обоснованные функции – образовательные, социальные, воспитательные и культурные, но они нашли и практическое применение, в разной степени в трех исследуемых авторами группах студентов. Полученные данные позволили авторам сделать определенные выводы и предложения в данной работе.

**Abstract.** *In the process of training students, the functions of physical culture and sports in different study groups and sections on sports are reflected in the authors' work, not only as theoretically justified functions – educational, social, educational and cultural, but they have also found practical application, to varying degrees, in the three groups of students studied by the authors. The obtained data allowed the authors to make certain conclusions and suggestions in this work.*

Физическая культура возникла как социальное по своей сущности явление, ее зарождение и развитие связано с природными естественными потребностями человека. В процессе развития культуры и общества физическая культура приобрела более четкие социальные, культурные и воспитательные функции. Под функциями физической культуры надо понимать объективно присущие ее свойства, воздействовать на человека и ее отношения в коллективе, удовлетворять и развивать необходимые потребности личности и общества и реализуются через активную деятельность человека. Чтобы определить закономерности использования функций физической культуры в вузе авторы провели анализ применения основных функций в своей педагогической практике. Конкретно используя: образовательные функции, для систематического освоения студентами умений, навыков и развития физических качеств.

Спортивные функции наиболее четко выраженные в достижениях высоких результатов в избранном виде спорта, эти функции – основные, для занимающихся студентов в спортивных секциях. Воспитательные функции физической культуры, воздействие на формирование личности студента. Специфические прикладные функции, которые обеспечивают специальную подготовку студента к будущей трудовой деятельности. Оздоровительно-реабилитационные функции, применяемые в организации досуга студентов и в системе восстановления после утомления или болезни.

В настоящее время, важное значение имеют информационные и нормативные функции, которые в процессе обучения в вузе применяются чаще остальных. Несомненно существует эстетическая ценность физической культуры, которая является преобладающей в таких видах спорта, как художественная или спортивная гимнастика, синхронное плавание и фигурное катание.

Авторы в течение пяти лет провели определенную работу в секциях по различным видам спорта, где более активно применяются выше указанные функции физической культуры. Провели анкетирование и тестирование среди студентов, определили факторы времени студентов на занятия физкультурой и спортом. В дальнейшем получили данные об успеваемости студентов, избранных для решения поставленных задач в данной статье.

При выполнении первого этапа работы в течение первого семестра были получены данные, которые мы разделили на три группы:

1. «спортивная» - занимающие студенты в спортивных секциях с устойчивым интересом к спорту и регулярно выделяющие на это время. 12 – 14 часов в неделю.
2. «менее спортивная» - вторая группа с нечетко определившимся интересом к физической культуре и спорту. Затраты времени у каждого разные в среднем 6,4

часа в неделю. Посещают занятия по физической культуре по расписанию и принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях в вузе. Таких 39,6 % из числа прошедших анкетирование.

3. Третья группа – 82 человека с устойчивым отсутствием интереса к физической культуре и спорту. Часть из них отнесены к спецмедгруппе – затраты времени 3,4 часа в неделю, при норме часов на физическую культуру по расписанию – 4 часа. На втором этапе работы мы не только определили затраты времени на физическую культуру и спорт в каждой группе, но на втором курсе обучения получили данные перехода части студентов из второй группы в первую, а из третьей – во вторую. Доказательство того, что целенаправленный, хорошо организованный педагогический процесс обучения и влияние преподавателя на студента создают условия студенту для перехода на более высокий уровень физической подготовки.

На втором и третьем курсе обучения, мы определили уровень успеваемости студентов, нами обозначенных выше группах.

В первой «спортивной» группе 96 студентов – юноши – девушки в секции волейбола 32 человека, баскетбола – 24, шахматы – 26, настольный теннис 14 человек.

Во втором семестре:

- на «отлично» сдали сессию 17 человек – 17,7 %
- на «хорошо и отлично» - 41 человек – 44,1 %
- на «хорошо и удовлетворительно» - 34 человека – 35,4 %
- на «удовлетворительно» - 1 человек – 1,3 %

Во второй «менее спортивной» группе 84 студента.

- на «отлично» сдали сессию 10 человек – 11,9 %
- на «хорошо и отлично» - 34 человека – 42,8 %
- на «хорошо и удовлетворительно» - 36 человек – 42,8 %
- на «удовлетворительно» - 4 человека – 4,7 %

В третьей группе – 82 студента.

- на «отлично» сдали сессию 8 человек – 10,3 %
- на «хорошо и отлично» - 26 человек – 44,6 %
- на «хорошо и удовлетворительно» - 26 человек – 32 %
- на «удовлетворительно» - 10 человек – 10 %

Полученные данные говорят о более качественном уровне умственной и физической работоспособности студентов «спортивной» группы, их показатели успеваемости на сессии превышают показатели в двух других группах.

Это является лишним подтверждением того, что студенты «спортивной» группы более целеустремленны, активны, планируют время учебы, отдыха, систематически занимаются физкультурой и спортом, что требует от них волевых усилий и выступают за сборные команды институтов (факультетов) в соревнованиях на первенствах университета.

Реализация интереса студентов к различным функциям физической культуры и спорта формирует мотив их поведения, обязывает личность действовать, чтобы

достичь цели, а чтобы достигать цели должна быть мотивация 69 % студентов считают, что важным для них стимулом: является укрепление своего авторитета в коллективе, улучшение своих спортивных результатов.

Соблюдение основных принципов здорового образа жизни

- укрепление здоровья,
- взаимодействие и дружеское общение в коллективе,
- воспитательное влияние тренера, по избранному виду спорта, на формирование личности студента.

Реализация на практике функций физической культуры и спорта позволяет студенту достичь более высоких результатов в различных сферах его деятельности. Личность становится более дисциплинированной, трудолюбивой, активной с высокой степенью физической и умственной работоспособности, имеет хорошее здоровье, ведет здоровый образ жизни и обладает знаниями и умениями в реализации своих возможностей в будущей трудовой деятельности.

### Литература

1. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок / Я. С. Вайнбаум. – Москва : Просвещение, 1991.
2. Матвеев П. П. Введение в теорию физической культуры / П. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1983.
3. Пономарев Н. И. Социальные функции физической культуры и спорта / Н. И. Пономарев. – Москва : Физкультура и спорт, 1974.

### References

1. Vaynbaum Ya. S. Dozirovanie fizicheskikh nagruzok [Dosing physical loads]. Moscow, Prosveshchenie Publ., 1991.
2. Matveev P. P. Vvedenie v teoriyu fizicheskoy kul'tury [Introduction to the theory of physical culture]. Moscow, Physical Education and Sports Publ., 1983.
3. Ponomarev N. I. Sotsial'nye funktsii fizicheskoy kul'tury i sporta [Social functions of physical culture and sport]. Moscow, Physical Education and Sports Publ., 1974.

УДК-796

## ЧЕРЛИДИНГ ВЧЕРА И СЕГОДНЯ

### CHURLIDING YESTERDAY AND TODAY

**Немцева Елена Владимировна,**  
доцент

**Рыжкин Николай Валентинович,**  
кандидат педагогических наук, доцент

**Коробов Иван Александрович**  
кафедра «Физвоспитание»

Донской Государственный Технический Университет  
г. Ростов-на-Дону, Россия

**Nemtseva Elena Vladimirovna,**  
Assistant professor

**Ryzhkin Nikolay Valentinovich,**  
candidate of pedagogical sciences, assistant professor

**Korobov Ivan Alexandrovich**  
department of «Physical Education»

Don State Technical University  
Rostov-on-Don, Russia

**Аннотация.** Пропаганда и физической культуры, активного образа жизни, направлена на здоровье сбережение населения России в целом. Спорт и, в частности, черлидинг организуют людей, сплачивают их, вызывают энтузиазм и стремление к красоте и победам, пропаганда здорового образа жизни все сплачивает вокруг себя человек умеющий работать в команде.

**Abstract.** Propaganda and physical education, an active lifestyle, aimed at health saving of the population of Russia as a whole. Sports and in particular cheerleading organize people, bring them together, cause enthusiasm and desire for beauty and victories, promotion of a healthy lifestyle all rallies around him a person who knows how to work in a team.

**Ключевые слова:** черлидинг, формирование личности, гибкость, растяжка, чувство ритма, кодекс черлидеров.

**Keywords:** cheerleading, personality formation, flexibility, stretching, sense of rhythm, cheerleader code.

Черлидинг- новый и в тоже время нет, специфический вид спорта. Он довольно быстро набирает популярность, и все больше подростков записывается в ряды черлидеров и приступает к занятиям.

Это вид спорта, в котором сочетаются зрелищные спортивные движения, заимствованные из акробатики, танцев, спортивной и художественной гимнастики, а также элементы шоу. Название направления состоит из двух слов призывное, подбадривающее или одобрительное восклицание и призыв.

Впервые это движение получило огласку в конце 19-го века в США. Группа мальчиков решила поддержать свою любимую команду по американскому футболу,

они соорудили себе импровизированные помпоны из сена и стали махать ими, сопровождая свои действия подбадривающими выкриками.

Первая созданная группа поддержки включала в себя команду из шести молодых людей. Изначально черлидинг позиционировался, как исключительно мужской вид спорта, но вскоре в команду добавили одну девушку, и стало понятно, что в женском облики черлидинг выглядит гораздо привлекательней и зрелищней. И это вполне логично и объяснимо, ведь испокон веков именно женщины - этопорыв у мужчин на завоевание победы, как в жизни, так и в спорте.

На сегодняшний день, основную часть команды составляют-девушки. Их появление дало толчок развития в данном виде спорта. Появление новых форм, движений и различных атрибутов-это все заслуга женской части этого спорта.

В России черлидинг появился вместе с американским футболом. Эти виды спорта не являются массовыми в стране, но поклонников у них немало. Предположительно начало черлидинга в России берет свое начало с 1996 года, оно сопровождалось появлением Детской лиги американского футбола.

Вскоре интерес к «необычному» виду спорта значительно повысился, в январе 1998 года появился Досуговый клуб «Ассоль», главной задачей которого стало развитие программы группы поддержки спортивных команд, уже в августе по инициативе клуба, была зарегистрирована «Федерация Черлидер - группы поддержки спортивных команд». Позже к ней примкнули региональные федерации Астрахани, Волгограда, Челябинска, Московской области, Перми, Санкт-Петербурга.

Знаменательным для российского черлидинга стал Шестой чемпионат мира по черлидингу, состоявшийся в Гонконге. 1-е место тогда заняла московская команда «Нон Стоп», став за 12 лет в этом виде спорта первой российской командой, завоевавшей звание чемпионов мира. Более 70 команд в шести номинациях из 21 страны, но победитель один! К победе нашу команду привела тренер Надежда Денисова, видео этого звездного момента для наших соотечественниц можно с легкостью найти на просторах интернета и сейчас.

«Чир-Данс» -танец, исполнявшийся на конкурсе, в этом направлении не используются пирамиды, акробатика, кричалки, станты. Упражнения построены на элементах эстетической гимнастики и хореографии.

Танцы для некоторых людей занимают особое место в их жизни. Они помогают веселиться и в то же время расслабиться. Многие люди любят двигаться под музыку, а черлидинг им прекрасное применение. Напрасно считают, что черлидинг вид танца, он еще и вид спорта, который делится на два направления.

1. Сотрудничество со спортивными командами для привлечения большего количества болельщиков, для поддержки спортсменов, создания «здоровой» атмосферы на соревнованиях.

2. Соревнования между черлидерами, на которых демонстрируются танцевальные, гимнастические и акробатические навыки спортсменов.

Наряды выступающих, один из главных атрибутов постановки, ведь от него зависит, насколько номер будет эмоциональным. Костюмы должны быть яркими и красочными. Ткань расшивают бисером, пайетками или чем-нибудь блестящим.

Соответственно костюмы шьются из эластичной ткани, которая плотно прилегает к телу и не соскальзывает во время движения. Для удобства танцоров выбирают кроссовки, кеды на устойчивой подошве.

Также у Черлидиров существует кодекс, в котором прописано:

1. Не использовать бранную лексику в речи.
2. Не употреблять алкоголь, наркотические средства или вещества для допинга.
3. Черлидиру, строго запрещается курить, так как вредные привычки порочат честь команды.

У этого вида спорта есть как преимущества, так и недостатки.

Давайте рассмотрим плюсы:

1. Во-первых, это красиво! Девушка-черлидер является символом молодости, красоты и энергии! Они действительно привлекательны, стройны и задорны.
2. Можно заниматься не только в свое удовольствие, но и быть участником различных показательных выступлений, форумов и соревнований.
3. Это отличный вид спорта для девушек и юношей, так как регулярные тренировки позволяют не только поддерживать спортивную форму, но и взаимные дружественные отношения между партнерами по команде и участниками различных мероприятий.
4. Черлидинг – укрепляет мышечную и костную систему, тренирует и развивает дыхательную и сердечно-сосудистую. Развивает координацию, выносливость, гибкость и ловкость. Все это в целом направлено на здоровье сбережение подрастающего организма.
5. Профессиональные занятия - это умение работать в команде, развивающие лидерские способности.

Какие могут быть минусы?

1. Интенсивные нагрузки на тренировках;
2. Высокий риск травм. Если взглянуть на статистику, то в Америке около половины всех травм в спорте приходится именно на Черлидинг.
3. В команду попадают далеко не все желающие;
4. Для выступлений и тренировок нужна специальная экипировка;
5. Профессиональные занятия требуют постоянных тренировок и поездок, которые могут мешать личной жизни в целом.

Для серьезных занятий нужно обладать несколькими качествами:

1. Силовая выносливость, так как многие элементы заимствованы из акробатики и выполняются в быстром темпе, что без сомнения требует силовой подготовленности и выносливости.
2. Гибкость и растяжка;
3. Чувство ритма и музыки;
4. Привлекательная внешность и обаяние, хоть это и не главный критерий.

Вопрос, интересующий многих, могут ли мальчики прийти в черлидинг?

Да. Парни очень нужны в этом виде спорта, для них очевидны неплохие перспективы.

Интересный факт: черлидингом, занимались всем известные люди, такие как: Мадонна, Том Круз, Рональд Рейган, Кэмерон Диаз, Джейми Ли Кертис, Майкл Дуг.

Чтобы поддерживать безопасность в этом виде спорта, американская ассоциация тренеров, администраторов черлидинга внедрила правила, которым должны следовать спортсмены. Во время практики команды должны иметь тренера и получать все необходимые тренировки перед тем, как совершить маневр. Во время переднего броска верхний человек должен начинать в неперевернутом положении и поддерживать рукопашный контакт с двумя основаниями. Эти шаги должны также включать в себя споттера, которые могут защитить голову и шею верхнего человека в случае падения. Во время партнерских трюков базы, которые поддерживают другого болельщика, не могут удерживать реквизит. Для начальных, средних школ и младших старших болельщиков существуют дополнительные санкции против бросков и количество завихрений в демонтаже.

Капитан команды должен уметь показать позитивное отношение, а это означает, что вы ищете хорошее в любой ситуации и поощряете своих коллег-болельщиков делать то же самое. Вы должны держать улыбку на своем лице и находить правильные слова, чтобы сказать окружающим. Другая важная часть позитивного отношения заключается в том, чтобы создать своих товарищей-болельщиков, постоянно поощряя их. Когда вы даете конструктивную критику, убедитесь, что вы начинаете с того, что говорите что-то положительное. Грубый язык недостойный капитана. Говорите с учителями и тренером в уважительном ключе и проявляйте себя в уважительной манере, надев одежду, которая соответствует правилам дресс-кода вашей школы. Ищите способы помочь другим внутри и вне вашей команды. Болельщики несут ответственность за то, что остальная часть школы в восторге от предстоящих игр и поддержки строительства спортивных команд. Как капитан, ваша задача состоит в том, чтобы выстроить этот школьный дух в ваших товарищах, чтобы они могли передать его другим. Подумайте о том, чтобы начать каждую практику с вашей школьной битвы или поднять настроение, чтобы заставить всех настроиться на работу в школе. Поощряйте болельщиков носить свои формы или школьные цвета в игровые дни и спрашивать других учеников. Всегда будьте в поиске способов построить гордость в своей школе, независимо от того, находитесь ли вы в университетском городке или нет.

Тренировки совершаются под ритмичную музыку, выполняя движения ровно в такт. Участники команды работают слажено и синхронно. В выступлениях часто включают поддержки.

Современные дети живут в эпоху искусственного интеллекта, где компьютеры, смартфоны и другие гаджеты притягивают значительно больше внимание, чем спорт. Пониженный интерес к спорту приводит к различным болезням. Уже давно доказано, что каждый ребенок обязан заниматься спортом, главное правильно выбрать для себя тот или иной вид спорта, который будет полезен не только для здоровья ребенка, но и для его интереса. Ведь достигнуть результата можно только с интересом. Спортом могут заниматься все, главное желание. Физическое развитие общение со сверстниками, доброжелательный подход помогают к выявлению твор-

ческих задатков, лидерских качеств и возможно преодоление комплексов и стремлению к успехам! Поэтому, я считаю, что черлидинг является перспективным направлением. Ведь это море позитива, положительных эмоций, знакомства, соревнования, выступления и многое другое.

Сборная команда ДГТУ по черлидингу «Грант», неоднократно становилась призером и чемпионом различных областных и международных соревнований.

Необходимость развития черлидинга в России очень велика. Стоит развивать этот вид спорта среди студентов вузов и колледжей, организовывать соревнования между вузами на городском, региональном и Всероссийском уровне. Этот зрелищный и эмоциональный вид спорта, поможет нашим спортсменам добиваться новых побед и всемирного признания.

### Литература

1. Немцева Е. В. Развитие физической культуры и спорта в Советской России в середине 1920-х годов / Е. В. Немцева, Е. А. Нурдыгин, Н. В. Рыжкин // Культура физическая и здоровье. – 2019. - № 2(70). - С. 15-17.

2. Иванова А. А. Влияние игровых форм занятий на повышение уровня физического развития студентов с ослабленным здоровьем / А. А. Иванова, Н. В. Рыжкин, Е. В. Немцева // Культура физическая и здоровье. – 2018. - № 2(66). - С. 9-12.

3. Тумасян Т. И. Спорт в ДГТУ и тенденции его развития [Текст] / Т. И. Тумасян, Е. В. Немцева, А. А. Иванова, О. Ю. Бровашова // The Newman in Foreign Policy. - 2019. - № 48(92). - С. 70-72.

4. История возникновения черлидинга. Черлидинг в России [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.sportobzor.ru>.

5. Рыжкин Н. В. использование психологических практик в тренировочном процессе [Текст] / Н. В. Рыжкин, Е. В. Немцева, О. Ю. Бровашова // Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ «Нацразвитие». – СПб. : ГНИИ «Нацразвитие», 2019. – Ч. 2. – С. 199-201.

### References

1. Nemtseva E. V., Nurdygin E. A., Ryzhkin N. V. Razvitie fizicheskoy kul'tury i sporta v Sovetskoy Rossii v seredine 1920-kh godov [Development of physical culture and sports in Soviet Russia in the mid-1920]. Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e - Physical Culture and Health, 2019, no. 2(70), pp. 15-17.

2. Ivanova A. A., Ryzhkin N. V., Nemtseva E. V. Vliyanie igrovyykh form zanyatyy na povyshenie urovnya fizicheskogo razvitiya studentov s oslablennym zdorov'em [The influence of game forms of classes on increasing the level of physical development of students with weakened health]. Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e - Physical Culture and Health, 2018, no. 2(66), pp. 9-12.

3. Tumasyan T.I., Nemtseva E. V., Ivanova A. A., Brovashova O. Yu. Sport v DGTU i tendentsii ego razvitiya [Sport in DSTU and its development trends]. The Newman in Foreign Policy, 2019, no. 48(92), pp. 70-72.

4. *Istoriya vozniknoveniya cherlidinga. Cherliding v Rossii [The history of the emergence of cheerleading. Cheerleading in Russia]. Available at: <http://www.sportobzor.ru>.*

5. Ryzhkin N. V., Nemtseva E. V., Brovashova O. Yu. *Ispol'zovanie psikhologicheskikh praktik v trenirovochnom protsesse [The use of psychological practices in the training process]. Sbornik izbrannykh statey po materialam nauchnykh konferentsiy GNII «Natsrazvitie» [Collection of selected articles on the basis of scientific conferences of the SRI "National Development"]*. St. Petersburg, GNII «National Development» Publ., 2019, Part 2, pp. 199-201. (In Russ.).

УДК 796.08

**ТЭГ-РЕГБИ КАК ВИД СПОРТА,  
СПОСОБСТВУЮЩИЙ ФОРМИРОВАНИЮ И РАЗВИТИЮ КАЧЕСТВ,  
НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ УСПЕШНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ  
В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

**TAG-RUGBY AS A SPORT THAT CONTRIBUTES TO THE FORMATION  
AND DEVELOPMENT OF THE QUALITIES NECESSARY  
FOR THE SUCCESSFUL FUNCTIONING OF THE INDIVIDUAL IN MODERN SOCIETY**

***Васильева Виктория Руслановна***

*студент*

*институт технологии, экономики и сервиса*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

***Vasilyeva Victoria Ruslanovna***

*student*

*Institute of Technology, Economics and Service*

*Volgograd State Socio-Pedagogical University*

*Volgograd, Russia*

***Коробейникова Елена Ивановна***

*старший преподаватель*

*кафедра «Физическая культура»*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

***Korobeynikova Elena Ivanovna***

*senior lecturer*

*Department «Physical culture»*

*Volgograd State Socio-Pedagogical University*

*Volgograd, Russia*

***Аннотация.*** В работе рассматривается сущность игры тэг-регби. Определена польза этого вида спорта, обеспечивающая постоянную двигательную активность детей, что актуально и востребовано в современном обществе.

***Abstract.*** The paper considers the essence of the game of tag Rugby. The benefits of this sport, which provides constant motor activity of children, are determined, which is relevant and in demand in modern society.

***Ключевые слова:*** регби, личность, игра, команда, подростки.

***Keywords:*** rugby, personality, game, team, teenagers.

Командные виды спорта способствуют всестороннему развитию человека. Они помогают не только быть физически развитым, но и научиться думать и принимать решения. Играя в команде, человек не только общается с друзьями, но и учится применять свои навыки и умения на благо команде. Относительно того, как командные

игры развивают человека, ученые проводили множество разнообразных исследований. Все они дали положительный результат. И это касается не только детей и подростков, но и взрослых людей, уже сформировавших свои личностные качества. Даже пожилой человек, систематически участвуя в командных играх, получит должную порцию развития. Как и во многих командных видах спорта в регби цель и место дается каждому игроку в команде.

Тэг-регби представляет собой разновидность классического регби с упрощенными правилами, но имеет место наличие дополнительного инвентаря (две ленточки на липучках, называемые «тэгами»). Особенность этого вида регби в том, что он бесконтактный.

В игре не проводится захват, как в классическом регби, нужно просто сорвать ленту с пояса соперника. Тем не менее, с отсутствием контакта борьба за мяч все равно ведется. Это похоже на детскую игру в салочки, но с регбийным мячом. В тэг-регби могут играть в одной команде мальчики и девочки, дети и взрослые [3, с.22].

Регби является командным и доступным видом спорта, в связи, с чем имеет большие перспективы развития в России. Уникальность этого вида спорта заключается в том, что любому ребенку, с учетом его физических особенностей, найдется место в команде. Необходимо также отметить, что тэг-регби - актуальный для школ вид спорта, сочетающий в себе физкультурную и соревновательную ценность классического регби. При этом с помощью отличий в правилах, снижается травматичность игры, акцент делается на развитие ловкости участников. Если регби контактный вид спорта, то тэг-регби считается бесконтактным, но помимо физических качеств, как и в классическом регби, развиваются и психологические. Это и смелость, уверенность в себе, психическая устойчивость. Таким набором физических и психологических качеств не может похвастаться ни один вид спорта.

Результатом спортивной деятельности являются не только тактическая, техническая и физическая подготовленность, но и психологические изменения, которые, прежде всего, касаются сферы личности. С помощью игры ребенок развивается не только физически. Регулярные занятия спортом мотивируют к здоровому образу жизни и формируют личностные качества. Занятие регби воспитывает в ребенке те качества характера, которые способствуют гармоничному развитию личности и реализации потенциала.

Такие черты характера, способствующие целеустремленности, как смелость, решительность, настойчивость, выносливость и упорство. Данные качества воспитываются в процессе игровой деятельности, но кроме того, участникам приходится преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды. Также не менее важно овладеть сложными приемами и тактикой, должен быть достаточно высоко развит уровень физических качеств [2, с.19].

Известно, что подростковый возраст является ключевым этапом в развитии личности. В этом периоде в человеке формируется устойчивая система личностных качеств, закладываются существенные механизмы психической регуляции деятельности. Мы можем наблюдать, как часто у подростков меняются направленность

личности, уровень притязаний, самооценка. Качественный сдвиг в развитии самосознания происходит именно в подростковом возрастном этапе развития, в отличие от всех других стадий жизни. Своеобразие темпов роста и формирования организма, половое развитие и особенности физиологических процессов, происходящих в этом возрасте, и двигательная активность находятся в прямой зависимости. Именно поэтому необходимо заранее определить направленность активности ребенка.

Какие качества развивает подросток посредством тэг-регби? Во-первых, это умение работать в команде. Отражаясь в четком соблюдении правил, положений, основных ценностей игры регби – дисциплина, как на поле, так и вне его, выступает неотъемлемой составляющей частью этой командной игры. Регби характеризуется постоянной групповой силовой борьбой, где достижение победных результатов каждым игроком требуется только честным путем. Таким образом, регби является игрой, которая воспитывает различные высокие морально-волевые и нравственные качества, такие как дисциплинированность, уважение к товарищам по команде и к своему противнику, ответственность за принимаемые в игре решения и их выполнение, «порядочность» в действиях на поле, честность. Современное общество нельзя представить без командной работы, поскольку совместная деятельность более продуктивна [1].

Во-вторых, характер ведения игры и постоянное соперничество предъявляют высокие требования к волевой и физической подготовке регбиста. Не стоит забывать, что регби – это игра эмоциональная, напряженная, резкая и богатая неожиданными острыми комбинациями. Чтобы быть хорошим регбистом, нужно обладать большой подвижностью, маневренностью и быстрой реакцией. Базовые качества регбиста – это хороший бег и выносливость. Занятия регби способствуют гармоничному развитию всего организма [1].

На основе вышперечисленного можно сделать вывод, что тэг-регби исключительно командная игра. В одиночку невозможно добиться успеха. Однако регби не подавляет индивидуальность. Напротив, игра помогает преодолеть страх, учит находить решения. А в жизни современного человека это очень ценно, ведь она во многом состоит из неприятных вещей, когда нужно бороться, преодолевать, страдать. Так что регби – это школа не только спортивная, но и жизненная. Именно это является причиной того, что традиции регби почитают во всем мире, так как это игра с определенными принципами, применимыми и в жизни: движение вперед, поддержка, непрерывность действий.

Тэг-регби не только учит самой игре, как таковой, но и помогает приобрести богатый жизненный опыт, который является фундаментом воспитания стойкости, твердости характера, выносливости. В этой игре, безусловно, развивается самодисциплина, игра способствует формированию внутренней нравственной опоры и сильной личностной позиции, твердости собственных убеждений в достижении жизненных целей.

Здоровый образ жизни подростков формируется во время знакомства с тэг-регби, как нового для многих вида спорта. Тэг-регби, как адаптированный вариант

регби, является бесконтактной и не травмоопасной игрой, которая предполагает возможность выбора ребенком пути своего развития в командном виде спорта. Польза заключается в том, что игровая деятельность обеспечивает постоянную двигательную активность детей, что актуально и востребовано в современном обществе.

### Литература

1. *Основные качества регбиста –2009-2020 OFFSPORT.RU [Электронный ресурс]. Режим доступа:*
2. *<http://www.offsport.ru/regbi/osnovnye-kachestva-regbista.shtml> (дата обращения 13.03.2020)*
3. *Варакин Б. А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Борис Александрович Варакин; ВНИИФК. - М., 1983. - 24 с.*
4. *Пулэн Р. Регби [Текст]: Игра и тренировка: [Пер. с фр.]. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 152 с.*

### References

1. *Osnovnye kachestva regbista –2009-2020 [Main qualities of a Rugby player-2009-2020] OFFSPORT.RU. Available at: <http://www.offsport.ru/regbi/osnovnye-kachestva-regbista.shtml> (accessed 13.03.2020)*
2. *Varakin B. A. Predsorevnovatel'naya podgotovka kvalifitsirovannykh regbistov. Avtoref. dis. kand. ped. nauk [Pre-Competitive training of qualified Rugby players. Autoref. diss. cand. ped. sci.]. Moscow, 1983, 24 p.*
3. *Poulain R. Regbi. Igra i trenirovka [Rugby. Game and training]. Moscow, Physical Culture and sport Publ., 1978, 152 p.*

УДК 615.825.1:797

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ  
ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

**EFFECTIVENESS OF AQUA AEROBICS CLASSES  
FOR THE BODY OF MIDDLE- AGED WOMEN**

**Катканова Ирина Николаевна**

*старший преподаватель*

*кафедра физической культуры, спорта и адаптивного физического воспитания*

*Вологодский государственный университет*

*г. Вологда, Россия*

**Katkanova Irina Nikolaevna**

*Senior lecturer*

*Department of physical culture , sports and adaptive physical education*

*Vologda State University*

*Vologda, Russia*

**Логинов Никита Евгеньевич**

*студент*

*Вологодский государственный университет*

*г. Вологда, Россия*

**Loginov Nikita Evgenievich**

*student*

*Vologda State University*

*Vologda, Russia*

**Аннотация.** В статье дано определение аквааэробики, определены ее основные направления. Экспериментально обоснована эффективность занятий в воде по сравнению с другими видами физических упражнений.

**Abstract.** The article defines aqua aerobics and defines its main directions. The effectiveness of exercises in water in comparison with other types of physical exercises is experimentally proved.

**Ключевые слова:** аквааэробика, занятия, спорт, эффективность.

**Keywords:** aqua aerobics, classes, sports, performance.

Широкое распространение физические упражнения в воде получили еще в прошлом веке и в настоящее время продолжают пользоваться популярностью. В зависимости от методических принципов и способов проведения занятий комплексы упражнений в воде называются: аквабилдинг, аквамоушен, акватрейнинг, гидратлетизм и т.д. Аквааэробика, как одно из направлений фитнеса, в городе Вологде развиваться с 2000 года и по сегодняшний день, особенно привлекает женщин среднего возраста. В отличие от других видов физических упражнений аквааэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Для понимания воздействия аквааэробики на человеческий организм и правильного ее

применения необходимо знать специфические особенности выполнения физических упражнений в воде [1]. В условиях водной среды снижается нагрузка на опорно-двигательный аппарат, существенно уменьшается риск получить травму. Рекомендованы занятия аквааэробикой при заболеваниях варикоза. Вода оказывает стимулирующее воздействие и на нервную систему. Так же в воде могут заниматься люди, не умеющие плавать и с приступами водобоязни [3].

Благодаря систематическим упражнениям в воде устраняются чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система, развивается способность управлять своими движениями в сложных условиях [2]. При этих упражнениях активизируется обмен веществ, улучшается функциональная деятельность внутренних органов. Занятия аквааэробикой повышают устойчивость организма занимающихся, закаляют его, уменьшают опасность возникновения простудных заболеваний. Выделяют четыре основных направления, используемых в занятиях аквааэробикой: оздоровительное, прикладное, лечебное и спортивное [4].

Анализируя научную, методическую литературу, мы выяснили, что все направления аэробики и аквааэробики имеют свои преимущества, специфику, средства и методы коррекции фигуры и избавления от лишних килограммов. В них приведено недостаточно, на наш взгляд, показаний отражающих уровень влияния этих занятий на улучшение физической формы женщин.

Таким образом, цель нашего исследования заключалась в определении эффективности упражнений аквааэробики по сравнению с аэробикой в зале с женщинами среднего возраста. В педагогическом эксперименте приняли участие две группы женщин с одинаковой физической подготовленностью. Исследование проводилось в бассейне и в зале аэробики во время тренировок, в одном из спортивно-оздоровительных комплексов города Вологды. Участники были разделены методом случайной выборки на две группы, контрольную и экспериментальную. В экспериментальной группе (15 человек) проводились занятия два раза в неделю в бассейне, а в контрольной группе (15 человек) два раза в неделю в зале. Продолжительность одного занятия 45 мин. Условия проведения тестирования были одинаковыми для всех занимающихся. Достоверных различий между двумя группами не наблюдалось.

В начале эксперимента было проведено тестирование на определение массы тела и специальный тест для оценки общей физической работоспособности – Гарвардский степ-тест: время восхождения – 4 минуты, высота ступени 40 см., а так же использовали методику Стьюдента. В конце эксперимента были снова проведены эти же тестирования. Начальное тестирование показало, что обе группы имели схожие результаты, потому что полученное значение ( $t$ ) оказалось меньше граничного значения ( $t=2,10$ ). Это значит, что различия между средними арифметическими показателями двух групп не достоверны, т.е. группы однородны по своему составу (таблица 1).

Таблица 1.

### Результаты t-критерия Стьюдента для несвязанных выборок в тесте на определение массы тела

Группа	До эксперимента				После эксперимента			
	X	б	S	t	X	б	S	t
Экспериментальная	79.2	2.65	0.83	1.86<2.10	72.5	3.1	0.98	2.3>2.10
Контрольная	76.4	3.94	1.24		75.9	3.48	1.1	

После окончания эксперимента было проведено повторное тестирование групп с целью выявления эффективности проведения эксперимента. Средние арифметические значения (X) в экспериментальной группе лучше, чем в контрольной. Окончательное утверждение о том, что аквааэробика является эффективнее, подтвердилось в статистической достоверности различий (t) между рассчитанными среднеарифметическими значениями. Для этого мы вычислили стандартное отклонение (б) в каждом тесте (таблица 1).

Сравнивая значения «t», мы отмечаем, что группы отличаются друг от друга, разница статистически значима. Следовательно, различия между полученными в эксперименте среднеарифметическими значениями считаются достоверными, а значит, достаточно оснований говорить о том, что занятия аквааэробикой оказались более эффективными по сравнению с аэробикой в зале.

Кроме того, для сравнения изменений, которые произошли с одними и теми же людьми в контрольной и экспериментальной группах, на протяжении эксперимента, нами вычислялся t-критерий Стьюдента для связанных выборок. В результате произведенных нами расчетов можно отметить, что различия внутри экспериментальной и контрольной групп при сравнении в начале и в конце эксперимента достоверны. В обеих группах на протяжении эксперимента произошло улучшение результатов тестирования, но в экспериментальной группе эти улучшения более значительны.

Сравнивая средние арифметические показатели в конце эксперимента по ИГСТ, видно, что X (91,9) экспериментальной группы выше, чем X (88,38) контрольной группы. Это подтверждает и рассчитанный t-критерий Стьюдента (t-расчетное = 2,4, t-табл.=2,26).

В конце эксперимента разница в показателях экспериментальной и контрольной групп значительна. Следовательно, занятия аквааэробикой более эффективно влияет на функциональное состояние и снижение веса у женщин среднего возраста, чем аэробика в зале. Наши исследования можно рассматривать как факт преимущества перед другими видами физических упражнений. Она помогает совершенствоваться тем, кто стесняется недостатков своей фигуры, является одним из самых эффективных способов похудения, при занятиях в воде за меньшее время сжигается больше калорий. Таким образом, анализ полученных результатов и литературных источников позволяет говорить о том, что аквааэробика более эффективна в сравнении с аэробикой в зале.

### Литература

1. *Водные виды спорта : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич [и др.]; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - М. : Академия , 2003. - 315 с. : ил. – ISBN 5-7695-1327-6.*
2. *Лоуренс, Д. Акваэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс; пер. с англ. в ред. А. Озерова. - М. : Гранд-фаир, 2000. - 255 с.: ил.*
3. *Якуб, И. Ю., Старикова, А. А. Влияние акваэробики на организм / Молодой ученый. - 2015. - №16. - с. 446-449. - URL: <https://moluch.ru/archive/96/21596/> (Дата обращения: 15.03.2020)*
4. *Яных, Е.А., Захаркина, В. А. Аэробика дома / авт.-сост. Е. А. Яных, В. А. Захаркина. - М. : АСТ; Донецк : Сталкер, 2006. - 175 с.: ил.*

### References

1. *Bulgakova N. Zh., Maksimova M. N., Marinich M. N. [et al.]. Vodnye vidy sporta [Water sports]. Moscow, Akademiya Publ., 2003, 315 p.*
2. *Lawrence D. Akvaerobika. Uprazhneniya v vode [Aquaerobics. Exercises in water]. Moscow, Grand fair Publ., 2000, 255 p.*
3. *Yakub I. Yu., Starikova A. A. Vliyanie akvaerobiki na organizm [Influence of aquaerobics on the body]. Molodoy uchenyy - Young scientist, 2015, no. 16, pp. 446-449. Available at: <https://moluch.ru/archive/96/21596/> (accessed: 15.03.2020).*
4. *Yanykh E. A., Zakharkina V. A. Aerobika doma [Aerobics at home]. Moscow, AST Publ., Donetsk, Stalker Publ., 2006, 175 p.*

## МОТИВАЦИЯ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

### MOTIVATION FOR COMPETITIVE ACTIVITIES OF MIDDLE-AGED AND OLDER ATHLETES

**Андреева Юлия Сергеевна**  
магистрант

ОГУ имени И. С. Тургенева  
г. Орел, Россия

**Andreeva Juliya Sergeevna**  
magistrant

Orel State University  
Orel, Russia

**Аннотация.** В статье исследуются основные мотивы участия спортсменов среднего и старшего возраста в соревновательной деятельности. Существует разница между сознательными мотивами, которые сами спортсмены заявляют своей целью – результат, победа и подсознательными мотивами, которые оказываются, в конечном итоге важнее.

**Abstract.** The article examines the main motives for the participation of middle-aged and older athletes in competitive activities. There is a difference between the conscious motives that athletes themselves claim as their goal – the result, the victory, and the subconscious motives that are ultimately more important.

**Ключевые слова:** ветеран, спортсмен, средний и старший возраст, спортивные достижения, соревнования, мотивация, победа в соревнованиях, результат, процесс общения.

**Keywords:** veteran, athlete, middle and senior age, sports achievements, competitions, motivation, winning competitions, result, communication process.

Проблема социально-психологической адаптации спортсменов, закончивших профессиональную спортивную карьеру, не является новой, но, в то же время, имеет огромное количество неисследованных или малоисследованных аспектов. В основном, изучаются процессы адаптации высокопрофессиональных спортсменов, выступающих за сборные команды страны. Однако, проблемы, связанные с вынужденной сменой деятельности, знакомы также огромной массе спортсменов, не имеющих высоких спортивных званий, но посвятивших большую часть своей жизни спорту.

Ветеранский спорт, к которому в последнее время медленно, но верно возвращается лицом Министерство спорта РФ, помогает решать многие вопросы, связанные с окончанием профессиональной или полупрофессиональной спортивной карьеры. Волейбол, в частности, позволяет практически неограниченно продлить спортивную жизнь в силу малой травматичности и гармоничности нагрузок по сравнению с другими видами спорта. Поэтому, нередки случаи, когда в ветеранский волейбол приходят бывшие лыжники, боксеры, баскетболисты, гимнастки и т.п.

Попадая в команду к «профессионалам» они быстро адаптируются, прогрессируют и достигают больших успехов на соревнованиях.

Одним из краеугольных камней ветеранского спорта является вектор целеполагания спортсменов. В многочисленных обращениях к законодательным и исполнительным органам различного уровня о придании юридического статуса спорту лиц среднего и старшего возраста делается упор на то, что ветераны продолжают выступать на соревнованиях российского и международного уровня, показывают высокие результаты, поднимают престиж России в мировом ветеранском спорте, то есть делается упор на результат соревновательной деятельности. Большая часть исследований, посвященных спорту лиц среднего и старшего возраста, также делает акцент на методику спортивной подготовки, функциональные особенности организма, основы поддержания спортивной формы. Однако, на примере соревнований по волейболу среди ветеранов, можно сделать несколько неожиданные выводы. Так, например, в Первенстве России ежегодно участвуют около 150 команд. Конкуренция в некоторых возрастных категориях весьма высока. В 2019г в возрасте 65+ было заявлено 18 команд, в возрасте 60+ - 24 команды, в возрасте 55+ - 15 команд. Не секрет, что в крупных городах ситуация для спортсменов более выигрышная и в финансовом плане, и в «кадровом». Поэтому команды из Москвы, Санкт-Петербурга, Краснодарского края, Екатеринбурга, являются безусловными и почти бессменными лидерами на данных соревнованиях. Если предположить, что главной целью для любого спортсмена, в том числе и ветерана, является результат – победа в соревнованиях, то остальные команды, априори не имеющие шансов на победу, должны просто отказаться от участия, искать другие турниры. Однако, количество заявленных команд с каждым годом не только не уменьшается, но имеет тенденцию к устойчивому росту.

Во время проведения соревнований по волейболу среди ветеранов было проведено небольшое исследование, целью которого было выяснить, что все-таки является более важным для занятий спортом в старшем возрасте: результат или процесс? В исследовании приняли участие спортсмены от 40 до 60 лет, поскольку именно в этих возрастных категориях принимают участие как мужские, так и женские команды, а также, поскольку основное количество соревнований в России ориентировано именно на этот возрастной промежуток.

Было исследовано 20 мужских и 20 женских команд (всего 346 человек, из которых 184 – мужчины, 162 - женщины). Перед началом соревнований спортсмены получили для заполнения анкеты, содержащие следующие вопросы:

I. Общие сведения:

1. Ф.И.О.
2. Пол
3. Возраст
4. Команда

II. Спорт в вашей жизни:

1. Сколько лет Вы занимаетесь спортом?
2. Сколько из них волейболом?

3. Есть ли у Вас спортивные звания, титулы? (Если да, то какие?)
4. Ваш лучший результат в волейболе (Название соревнования, занятое место)
5. Что для Вас важнее в спорте: процесс или результат?

На основании обработки 346 анкет можно сделать следующие выводы:

Игроки более молодого возраста (40 и 45 лет) больше нацелены на результат - 78% опрошенных этого возрастного диапазона. С увеличением возраста растет число спортсменов, для которых важнее сам процесс. В возрастном диапазоне 60+ процент таких ответов более 80.

Во всех возрастных группах процент игроков, нацеленных на результат был выше в командах-лидерах, привыкших к победам.

Игроки, добившиеся больших успехов в профессиональном волейболе, имеющие звания мастеров спорта международного класса, экс-чемпионы мира и Европы чаще отвечали, что им важнее процесс. Видимо, результаты в ветеранском волейболе они не считают значимыми для себя, однако хотят продолжать заниматься любимым делом.

Однако, в продолжение эксперимента, спортсменов попросили заполнить еще одну анкету по окончании соревнований, содержащую следующие вопросы:

I. Общие сведения:

1. Ф.И.О.
2. Пол
3. Возраст
4. Команда

II. Результаты соревнований:

1. Как повлияли результаты соревнований на Ваше настроение и впечатление о соревнованиях в целом?

2. Если бы Вам сказали, что Ваша команда никогда больше не займет призовое место ни на одних соревнованиях, продолжили бы Вы заниматься волейболом?

3. Если бы Вам предложили войти в состав команды, которая всегда занимает первое место на всех турнирах, с условием, что вы будете вечным игроком запаса и не будете выходить на площадку, получая при этом все почести и медали, согласились бы Вы?

4. Если бы Вы переехали в другую местность и могли присоединиться к одной из двух команд: сильная команда, в которой Вы никого не знаете, жесткая конкуренция, сугубо деловые отношения, или команда слабее, но в которой Вы знаете несколько человек, они веселые и дружелюбные – какую бы команду Вы выбрали?

После обработки этих анкет были получены интересные и достаточно неожиданные результаты:

1. Результаты соревнований, в основном, не повлияли на настроение спортсменов, небольшой процент разочарованных был среди игроков команд, занявших второе место, т.е. проигравших в финальной игре.

2. На второй вопрос утвердительно ответили 98% игроков! То есть, даже те, кто в начале соревнований утверждал, что результат для них важнее, готов отказаться от достижения цели ради общения и любимой игры.

3. Всего 11 человек из 332, отвечавших согласились бы получать медали не играя. Из них 6 человек – женщины старше 60 лет, осознающие, что состояние здоровья не позволяет продолжать занятия на необходимом уровне.

4. Также подавляющее большинство опрошенных в четвертом вопросе выбрали команду, в которой дружелюбная атмосфера, несмотря на то, что она слабее.

Таким образом, можно сделать вывод, что нацеленность на результат, на победу у спортсменов среднего и старшего возраста – скорее дань привычке, сложившемуся шаблону.

С детства нас учат стремиться к победе, тренеры внушают, что нет места, кроме первого, да собственно, в этом основополагающий принцип любого спорта. Однако, ветеранское движение имеет свои особенности и законы. Ветеранский спорт верхней возрастной границы не имеет, все зависит сугубо от состояния здоровья и желания самого спортсмена. Но физиологические изменения организма с возрастом, к сожалению, неизбежны, поэтому и введены возрастные категории, каждые пять лет необходимо пересматривать свои возможности и методы тренировки. С другой стороны, возможность продолжать заниматься любимым видом спорта является основой комфортного психологического состояния. Спортсмен находится в привычной ему среде, занимается знакомым делом. К тому же, такой человек получает психологическое и социальное преимущество перед своими ровесниками, не занимающимися спортом, поскольку продление спортивной жизни в глазах окружающих приравнивается к продлению молодости. Атмосфера соревнований ветеранов существенно отличается от атмосферы профессиональных турниров, где все подчинено регламенту и протоколу. Всероссийские соревнования ветеранов по волейболу больше напоминают большую семью. Только во время игры игроки, разделенные сеткой – непримиримые соперники, а судьи строги и объективны. За площадкой же все тут же превращаются в друзей, единомышленников.

Поэтому, при организации соревнований среди ветеранов любого уровня, необходимо учитывать эту особенность и, по возможности, создавать условия не только для соревновательной деятельности, но и для неформального общения, самовыражения всех участников процесса.

### Литература

1. Обвинцев А. А. Занятия физической культурой для поддержания функциональной дееспособности организма лиц среднего и старшего возраста / А. А. Обвинцев, И. А. Кузнецов, А. В. Гудин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - 2015. - № 3. - С. 154-161.

2. Даниленко Т. А. Занятия физической культурой как средство укрепления состояния нервной системы ветеранов спорта (женщин зрелого возраста) // XXVI региональная научно-методическая конференция «Оптимизация учебно-

воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры» ФГБОУ ВО "Уральский государственный университет физической культуры". - 2016. - С. 40-42.

3. Грец И. А. Исследование образа жизни и мотивации к занятиям физической культурой и спортом мужчин среднего возраста / И. А. Грец, Э. С. Ародь, Т. М. Булкова // *Культура физическая и здоровье*. - 2017. - № 1(61). - С. 79-82.

4. Володкевич М. А. Мотивы занятий физической культурой и спортом у лиц пожилого возраста // *Труды XXI Всероссийской научно-практической конференции*. Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2019. - С. 13-15.

5. Никитушкин В. Г. Потребностно-мотивационные ориентации ветеранов спорта к занятиям физической культурой / В. Г. Никитушкин, Е. Н. Чернышова // *Вестник спортивной науки*. - 2016. - № 3. - С. 48-51.

6. Калмыков С. В. Образ жизни и физкультурно-спортивная деятельность ветеранов спорта / С. В. Калмыков, Ц. Б. Гулгенов, А. С. Сагалеев // *Вестник Бурятского государственного университета*. - 2009. - № 13. - С. 39-42.

7. Рытова А. А. Пути и способы привлечения лиц второго зрелого возраста к занятиям ветеранским спортом / А. А. Рытова, О. Н. Бычкова // *Физическая культура и спорт: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития : Сборник научных трудов*. – Москва, 2018. - С. 160-163.

8. Гулгенов Ц. Б. Социальные, медико-биологические и психолого-педагогические аспекты проблемы спорта ветеранов / Ц. Б. Гулгенов, С. В. Калмыков, А. С. Сагалеев // *Вестник Бурятского государственного университета*. - 2009. - № 13. - С. 19-23.

## References

1. Obvintsev A. A., Kuznetsov I. A., Gudin A. V. Zanyatiya fizicheskoy kul'turoy dlya podderzhaniya funktsional'noy deesposobnosti organizma lits srednego i starshego vozrasta [Physical education to maintain the functional capacity of the body of middle-aged and older people]. *Aktual'nye problemy fizicheskoy i spetsial'noy podgotovki silovykh struktur - Actual problems of physical and special training of power structures*, 2015, no. 3, pp. 154-161.

2. Danilenko T. A. Zanyatiya fizicheskoy kul'turoy kak sredstvo ukrepleniya sostoyaniya nervnoy sistemy veteranov sporta (zhenshchin zrelogo vozrasta) [Physical education as a means of strengthening the state of the nervous system of sports veterans (women of mature age)]. *XXVI regional'naya nauchno-metodicheskaya konferentsiya «Optimizatsiya uchebno-vospitatel'nogo protsessa v obrazovatel'nykh organizatsiyakh fizicheskoy kul'tury» FGBOU VO «Ural'skiy gosudarstvennyy universitet fizicheskoy kul'tury» [XXVI regional scientific-methodological conference «Optimization of the educational process in educational organizations of physical education» FSBEI HE «Ural State University of Physical culture»]*. 2016, pp. 40-42. (In Russ.).

3. Grets I. A., Arod E. S., Bulkova T. M. Issledovanie obraza zhizni i motivatsii k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy i sportom muzhchin srednego vozrasta [Study of lifestyle and motivation for physical education and sports for middle-aged men]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e - Physical Culture and Health*, 2017, no. 1(61), pp. 79-82.

4. Volodkevich M. A. Motivy zanyatiy fizicheskoy kul'turoy i sportom u lits pozhilogo vozrasta [Motives for physical education and sports in the elderly]. *Trudy XXI Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii - Transactions of the XXI All-Russian Scientific and Practical Conference*. Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University Publ., 2019, pp. 13-15.

5. Nikitushkin V. G., Chernyshova E. N. *Potrebnostno-motivatsionnye orientatsii veteranov sporta k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy [The need-motivational orientation of sports veterans to physical education]. Vestnik sportivnoy nauk - Bulletin of sports science, 2016, no. 3, pp. 48-51.*

6. Kalmykov S. V., Gulgenov C. B., Sagaleev A. S. *Obraz zhizni i fizkul'turno-sportivnaya deyatel'nost' veteranov sporta [Lifestyle and sports activities of sports veterans]. Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta - Bulletin of the Buryat State University, 2009, no. 13, pp. 39-42.*

7. Rytova A. A., Bychkova O. N. *Puti i sposoby privlecheniya lits vtorogo zrelogo vozrasta k zanyatiyam veteranskim sportom [Ways and methods of attracting people of the second mature age to engage in veteran sports]. Fizicheskaya kul'tura i sport: sovremennyye tendentsii, aktual'nye problemy i perspektivy razvitiya : Sobranie nauchnykh trudov [Physical Culture and Sports: Current Trends, Actual Problems and Development Prospects: Collection of scientific papers]. Moscow, 2018, pp. 160-163. (In Russ.).*

8. Gulgenov Ts. B., Kalmykov S. V., Sagaleev A. S. *Sotsial'nye, mediko-biologicheskie i psikhologo-pedagogicheskie aspekty problemy sporta veteranov [Social, medical-biological and psychological-pedagogical aspects of the problem of sports of veterans]. Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta - Bulletin of the Buryat State University, 2009, no. 13, pp. 19-23.*

УДК 378.17.

**О ВЛИЯНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА МОЗГ ЧЕЛОВЕКА**  
**ON THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE HUMAN BRAIN**

**Туманина Наталья Викторовна**

**Хайруллин Рафаэль Равилевич**

*кафедра физического воспитания и спорта*

*Казанский государственный институт культуры*

*г. Казань, Россия*

**Tumanina Natalia Victorovna**

**Khairullin Rafael Ravilevich**

*department of physical education and sports*

*Kazan state Institute of culture*

*Kazan, Russia*

**Аннотация.** В статье изучается вопрос о влиянии физической активности на организм человека в целом и на его мозг в частности. О том, как влияют регулярные занятия физической культурой на наши мышцы, кости, связки, но и так же, как физические нагрузки влияют на наш центральный «процессор».

**Abstract.** The article examines the impact of physical activity on the human body in General and on the brain in particular. About how regular physical training affects our muscles, bones, and ligaments, but also in the same way that physical activity affects our Central «processor».

**Ключевые слова:** физическая культура, мозг, студенты, исследование.

**Keywords:** physical education, brain, students, research.

Мы — это наш мозг. Мозг является важнейшим органом нашего тела.

«Люди должны знать, что из мозга, и только из мозга, возникают наши удовольствия, радости, смех и шутки, точно так же как и наши горести, боль, печаль и слезы. С помощью мозга мы думаем, видим, слышим, отличаем уродливое от красивого, плохое от хорошего, приятное от неприятного». Гиппократ (ок. 460—370 г. до н.э.)

Вопрос о влиянии физической активности на организм человека в целом и на его мозг в частности, является одним из наиболее перспективных в плане изучения. Мы уже многое знаем о том, как влияет регулярная физкультура на наши мышцы, кости, связки... но как же физические нагрузки влияют на наш центральный «процессор»? Какие нагрузки полезны для него, а какие нет? Давайте попробуем разобраться с этими вопросами.

На слаженную работу мозга большое влияние оказывает состояние сердечно - сосудистой системы. Слабое сердце и сосуды не способны в должной мере доставлять в мозг огромное количество нужных ему для полноценной работы веществ. Вряд ли стоит удивляться тому, насколько возросло число людей с заболеваниями сердечно - сосудистой системы из-за так называемой «сидячей» работы. Инфаркты

и инсульты в настоящее время являются одними из наиболее распространенных диагнозов в России.

Регулярная и умеренная физическая активность оказывает благоприятное на здоровье сосудов, препятствует (с поправкой на то, что гиподинамия это лишь один из факторов риска) образованию в них атеросклеротических образований, которые и являются основными факторами риска сердечно-сосудистых катастроф.

Приведем пример, так во время кардио-нагрузки (бег, велосипед, плавание, теннис) на пульсе до 80% от максимального увеличивается частота сердечных сокращений, дыхание становится глубже и кровь намного быстрее приливает к мозгу.

В человеческом мозге, по разным оценкам содержится от 80 до 100 млрд. нервных клеток — нейронов. И благодаря умеренным и регулярным занятиям, к ним поступает намного больше кислорода и питательных веществ. В результате изменений, которые происходят на биохимическом, структурном и функциональном уровне, у человека улучшается память, внимание.

Подобное исследование было проведено в Ирландии, в котором участвовали студенты колледжей: участники намного лучше справлялись с заданиями на запоминание, если перед этим полчаса катались на велосипеде. Возможное объяснение такого эффекта в том, что физические упражнения увеличивают производство нейротропного фактора головного мозга (BDNF) [1] - стимулирующих рост новых нейронов и дендритов. Это приводит к улучшению мыслительных процессов и способностей к обучению.

Во время бега адреналин заставляет мозг работать быстрее, дофамин генерирует сотни новых идей и заставляет мозг отбросить те из них, которые не проходят фильтр отрицательного опыта, серотонин стимулирует воображение и расширяет сознание, норадреналин помогает принимать решения, а BDNF откладывает все, что было создано, в долговременную память.

Еще одно исследование, которое провели ученые Италии, Китая и Таиланда, показывает, что спортивные упражнения могут помочь в изучении иностранных языков. В эксперименте участвовали 40 студентов колледжей из Китая, которые учат английский; их разделили пополам. Учащиеся из первой группы постоянно сидели, из второй - занимались на велотренажерах перед занятиями и во время них. В результате «спортивные» студенты лучше справились с восемью различными лексическими тестами и чаще выбирали верный английский перевод предложений [2].

Стоит сказать и о тех нагрузках, чье влияние может быть потенциально опасным для мозга. Если мы говорим о кардио - нагрузках, то их интенсивность не должна быть чрезмерной, т.е. больше чем 80 процентов от максимального пульса, в виду того, что данная нагрузка перестает быть лечебной и становится скорее экстремальной, в долгосрочной перспективе избыточные нагрузки могут негативно влиять на работу сердечно-сосудистой системы, а так же иммунной системы.

Чрезмерно интенсивные занятия спортом повышают риск заболеть и могут вызвать тяжелое течение заболевания. Клинические исследования доказали, что

люди, которые изнуряли себя физическими тренировками болели чаще и тяжелее тех, кто спортом вообще не занимался. Была выявлена зависимость: чем дольше и интенсивнее тренировки, тем сильнее ослабляется иммунный ответ организма и тем длительнее период снижения иммунитета [3]. В свою очередь страдает и нервная система, человек может ощутить: раздражительность, быструю утомляемость, отсутствие аппетита, нарушение сна и координации и другие негативные последствия.

Нельзя не отметить потенциальный вред от занятий контактными единоборствами, например боксом. Постоянные попадания ударов в голову, могут иметь очень серьезные последствия: расстройства поведения, снижения когнитивных функций, ухудшение памяти и т.д.

Стоит взвесить все возможные последствия повреждений мозга (от постоянных ударов) и если заниматься подобными единоборствами, то избегать травмирующих мозг, ударов.

Как мы поняли, существующие на данный момент исследования указывают на то, что умеренные занятия физкультурой оказывают положительное влияние на мозг. Но важно помнить о следующем:

- интенсивная нагрузка не приносит больше пользы для мозга, чем умеренные тренировки.
- тесты показывают, что регулярные нагрузки улучшают внимание и работу памяти.
- с возрастом положительный эффект от тренировок увеличивается. Это улучшает качество жизни и вполне возможно влияет на увеличение продолжительности жизни. Физические упражнения способны предотвратить и замедлить течение нейродегенеративных процессов.

Результаты исследования, проведенного в 2010 году, показали, что постоянные умеренные физические нагрузки препятствуют нейродегенерации (деменции). Физическая активность способна стимулировать процессы кодирования, хранения и извлечения информации, иначе известные как память.

С возрастом наш гиппокамп (часть лимбической системы головного мозга, которая участвует в механизмах [4] консолидации памяти, то есть перехода кратковременной памяти в долговременную) [5] уменьшается в размере, что приводит к ухудшению памяти. Однако ученые обнаружили, что люди, которые ведут активный образ жизни, имеют больший объем гиппокампа.

Результаты исследования, проведенного в 2011 году, показали, что аэробные нагрузки напрямую связаны с ростом и кровоснабжением гиппокампа. Непосредственно во время тренировки и спустя определенный промежуток времени после ее завершения мы можем наблюдать улучшение памяти.

— Кардиотренировки лучше помогают мозгу, чем силовые. Так, 59 человек в возрасте от 60 до 79 лет тренировались три раза в неделю по часу в течение полугода. Одна половина испытуемых занималась растяжкой и силовыми, а другая — аэробными тренировками. В результате у участников второй группы зафиксировали прирост объема серого вещества.

Если смотреть шире, получается, что умеренная физическая нагрузка, этот тот инструмент, который позволяет нам улучшать качество образования, повышать продуктивность в самых разных сферах, изменять качество жизни! И многочисленные исследования показывают это вполне недвусмысленно.

### Литература

1. Ахметгареева Р. К., Битшева И. Г., Болотников А. А., Калманович В. Л., Мугаттарова Э. Р., Хайруллин Р. Р. Повышение мотивированности к занятиям, как важнейшее условие формирования потенциала культуры физической у студентов // *Казанская наука*. 2016. № 11. С. 133-135.

2. Хайруллин Р. Р., Сальникова О. В., Прохоров В. А. Влияние физических упражнений на стрессоустойчивость студентов в образовательной деятельности // *Двигательная активность учащейся молодежи в современном образовательном пространстве. Материалы всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2015. С. 138-142.*

3. Туманина Н. В. Формирование здорового образа жизни студентов // XIV *Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Адаптация учащихся всех ступеней образования в условиях современного образовательного процесса»*. Арзамас : АФ ННГУ, 2018. С. 181-184.

4. Калманович В. Л., Хайруллин Р. Р., Имангулов Р. Ш. Взаимосвязь стрессоустойчивости и физического развития студентов творческих вузов // *Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств*. 2017. № 2. С. 138-140.

5. Болотников А. А., Калманович В. Л., Мугаттарова Э. Р., Хайруллин Р. Р. Физическая подготовленность студенческой молодежи как фактор успешности в будущей профессиональной деятельности // *European Social Science Journal*. 2017. № 9. С. 244-248.

### References

1. Akhmetgareeva R. K., Bitsheva I. G., Bolotnikov A. A., Kalmanovich V. L., Mugattarova E. R., Khayrullin R. R. *Povyshenie motivirovannosti k zanyatiyam, kak vazhneyshee uslovie formirovaniya potentsiala kul'tury fizicheskoy u studentov [Increasing motivation for classes as the most important condition for forming the potential of physical culture in students]*. Kazanskaya nauka - Kazan science, 2016, no. 11, pp. 133-135.

2. Khayrullin R. R., Sal'nikova O. V., Prokhorov V. A. *Vliyanie fizicheskikh uprazhneniy na stressoustoychivost' studentov v obrazovatel'noy deyatel'nosti [Influence of physical exercises on students ' stress resistance in educational activity Motor activity of students in the modern educational space]*. Dvigatel'naya aktivnost' uchashcheyasya molodezhi v sovremennom obrazovatel'nom prostranstve. Materialy vserossiyskoy (s mezhdunarodnym uchastiem) nauchno-prakticheskoy konferentsii [Materials of the all-Russian (with international participation) scientific and practical conference]. Yoshkar-Ola, Volga State Technological University Publ., 2015, pp. 138-142. (In Russ.).

3. Tumanina N. V. *Formirovanie zdorovogo obraza zhizni studentov [Formation of a healthy lifestyle of students]*. XIV Vserossiyskaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya s

*mezhdunarodnym uchastiem «Adaptatsiya uchashchikhsya vsekh stupeney obrazovaniya v usloviyakh sovremennogo obrazovatel'nogo protsessa» [XIV all-Russian scientific and practical conference with international participation "Adaptation of students at all levels of education in the modern educational process"]*. Arzamas, AF NNSU Publ., 2018, pp. 181-184. (In Russ.).

4. Kalmanovich V. L., Khayrullin R. R., Imangulov R. Sh. *Vzaimosvyaz' stressoustoychivosti i fizicheskogo razvitiya studentov tvorcheskikh vuzov [Relationship of stress resistance and physical development of students of creative universities]*. Vestnik Kazanskogo gosudarstvennogo universiteta kul'tury i iskusstv - Bulletin of the Kazan state University of culture and arts, 2017, no. 2, pp. 138-140.

5. Bolotnikov A. A., Kalmanovich V. L., Mugattarova E. R., Khairullin R. R. *Fizicheskaya podgotovlennost' studencheskoy molodezhi kak faktor uspeshnosti v budushchey professional'noy deyatel'nosti [Physical fitness of student youth as a factor of success in future professional activity]*. European Social Science Journal, 2017, no. 9, pp. 244-248.

УДК-796

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

## PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF A STUDENT

*Степичева Наталья Владимировна,  
Иванова Анна Андреевна,  
Тумасян Татьяна Ивановна*  
кафедра «Физвоспитание»

*Донской Государственный Технический Университет  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

*Stepicheva Natalya Vladimirovna,  
Ivanova Anna Andreevna,  
Tumasyan Tatyana Ivanovna*  
Department «Physical Education»  
Don State Technical University  
Rostov-on-Don, Russia

**Аннотация.** В данной работе рассматривается физическая культура, как часть студенческой и социальной жизни, ее роль в формировании личности человека. «В здоровом теле – здоровый дух».

**Abstract.** This article discusses physical culture as part of student and social life, its role in the formation of human personality. «A soundmindinasoundbody».

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

**Keywords:** physical culture, sport, students

Физическая культура в жизни личности и общества в целом всегда будет иметь огромное значение. Человек должен уметь приспособливаться и быстро реагировать на динамично изменяющийся вокруг него мир, ведь занятия физическими упражнениями закаливают силу воли, выносливость и работоспособность организма, ведь не зря существует пословица: «В здоровом теле – здоровый дух». Однако на данный момент все не так хорошо, как хотелось бы, ведь между личностью и физкультурой существует ряд препятствий. Вот только некоторые из них:

1. Недостаточное финансирование государством. Государство в большинстве своем сосредотачивает политику на иных вещах, не касаемых ФК (импорт или экспорт товаров, межгосударственные отношения и т. п).

2. Малоподвижный образ жизни. В основном это касается людей возраста 30+, поскольку они заняты на работах, например, в офисах, и просто не успевают вести какой-либо подвижный образ жизни.

3. Малая осведомленность СМИ. Как ни крути, но у средств массовой информации есть большое влияние на умы людей, но они не всегда этим пользуются, предпочитая загружать людей «информативным мусором».

Конечно, это далеко не все препятствия, их существует больше. Но эти – одни из основных аргументов. Именно они стоят преградой в реализации воспитательных стратегий молодежи в образе физической культуры.

Данная проблема актуальна не только для взрослых людей, к сожалению, она имеет место быть и в жизни учащихся в ВУЗах. В студенческом возрасте физическое воспитание не считается приоритетным, ведь у студентов присутствует существенная учебная нагрузка, которая попросту не позволяет отвлекаться на другие аспекты студенческой жизни. Это, к тому же, носит негативный характер на формировании физического и психологического состояния, ведь оказывается большое давление, с которым не все учащиеся способны справиться в одиночку. Все эти негативные факторы отрицательно влияют на процесс формирования личности, который по времени совпадает с обучением в ВУЗе. В нынешней обстановке молодые люди просто-напросто не имеют возможности увеличить степень своего физического воспитания [2,с.186]. Однако государство все-таки стремится поддерживать общество в области физического воспитания, иногда даже проводится «санация общества». Государственная политика основана на нескольких направлениях:

Во-первых, свободный доступ к физической культуре и спорту для абсолютно всех категорий населения, как способ улучшения своего физического состояния, воспитания нравственного духа и интеллектуальных способностей. Во-вторых, это единство нормативно-правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории России.

В-третьих, установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта.

Правительство должно стремиться дать возможность заниматься физической культурой абсолютно каждому человеку, при этом защищая его моральные и этические права, касающиеся спорта. Кроме того, государство также обязуется обеспечить шанс каждому желающему возможность улучшить свои физические показатели в спорте и достичь мастерства.

Нельзя также отрицать точку зрения, которая утверждает прямую взаимосвязь физического воспитания с уровнем жизни общества. Так, если отсутствует должное воспитание в сфере спорта, правильная пропаганда здоровых ценностей и норм, в обществе все большее влияние будут получать такие вещи, как: наркомания, курение, алкоголизм. А это прямо влияет также не только на демографическую ситуацию в стране, но и на экономическую.

Никто не станет отрицать, что физкультура существенным образом влияет на развитие, самочувствие и состояние индивида с самых ранних лет. В детстве наши родители, воспитатели в детском саду, учителя в школе внушали важность и полезность занятия спортом, а также активно побуждали к подвижным играм. В детстве занятия спортом проходили под строгим наблюдением специалистов, например, в школе таковыми выступали учителя физкультуры, в садике – воспитатели. Они были призваны контролировать, чтобы детский организм рос правильно и гармонично, а физкультура приносила только пользу. Примерно в 15 лет у личности начинает формировать собственный взгляд на мир, мировоззрение

уже более-менее сформировано. С данного этапа человек осознает важность занятия физкультурой не с помощью родителей или учителей, а сам. Он начинает осознавать ту пользу, которую ему приносят физические упражнения [4,с.274].

Спорт не только укрепляет тело, он также действует и на психологию человека – содействует развитию коммуникабельности, а это в нашем обществе играет очень большую роль. Он помогает в борьбе с собственными комплексами, что позволяет человеку раскрепоститься и быть самим собой, а также положительно сказывается и на умственном труде, что всегда важно не только для студентов, но и для школьников. Стоит ли упоминать, что спорт благодаря физическим упражнениям увеличивает и выносливость организма? Человек становится все более дееспособным, он готов выполнять большой объем работы за сравнительно небольшой отрезок времени. Человек начинает больше трудиться, но при этом меньше устает, потому что его организм начинает использовать сон и состояние покоя в полном объеме.

Физические упражнения – это, помимо всего прочего, еще и хорошая профилактика для организма, поскольку они способствуют ускорению восстановительных процессов и насыщению крови кислородом, что благоприятно влияет на непосредственно процесс выздоровления. Поэтому во всяком оздоровительном центре (санаторий, диспансер) проводятся лечебные гимнастики для больных. Однако лечебные физические упражнения могут использоваться человеком и самостоятельно, дома. Человеческие мышцы и внутренние органы находятся в нервно-висцеральных связях. Иными словами, когда нервные окончания раздражены, импульсы поступают в нервные центры, которые в свою очередь регулируют работу внутренних органов, а это может вносить изменения в их работу. Более всего подвержены таким «правкам» сердце, легкие и почки, которые приспособляются к изменяющимся условиям и выполняют «команды» мышц. При некоторых заболеваниях правильные физические упражнения способны замедлить развитие болезни и способствуют наиболее быстрому восстановлению нарушенных функций. Такими заболеваниями выступают, например, заболевания опорно-двигательной системы.

В организм человека природой были заложены нервно-рефлекторные связи. При недостаточной физической деятельности эти связи ослабевают, становятся неустойчивыми, а то и вовсе нарушаются. Это приводит к тому, что нарушаются работы систем внутренних органов, нарушается обмен веществ, а также развиваются заболевания, такие как атеросклероз, остеохондроз и другие.

Но, безусловно, это не значит, что человек должен бездумно заниматься физическими упражнениями. Каждый человек должен определить свою «дозу», которая будет поддерживать его в тонусе, и носить профилактический характер в его жизни. Ведь «доза» для спортивного человека и «доза» малоактивного человека будут существенно отличаться. Большую роль в данном вопросе играет также такая вещь, как величина энергетических затрат, которые выражаются в килокалориях и килоджоулях. Организму требуется брать откуда-то энергию на физические упражнения, поэтому обязательно нужно потреблять правильную пищу, богатую белками.

Например, для того, чтобы вес не изменялся, малоподвижной 28-тилетней женщине требуется потреблять чуть больше двух тысячи килокалорий в день при условии практического отсутствия физической активности. Если она начнет заниматься хотя бы 3 раза в неделю умеренными нагрузками для поддержания здоровья, ей нужно уже будет потреблять чуть больше двух тысяч трехсот килокалорий в день. А если эта же девушка будет заниматься каждый день физическими нагрузками, ей потребуется уже три тысячи килокалорий [5,с.125].

По данным Беккера, в настоящее время только 20% населения экономически развитых стран занимаются достаточно интенсивной физической тренировкой, обеспечивающей необходимый минимум энергозатрат, у остальных 80% суточный расход энергии значительно ниже уровня, необходимого для поддержания стабильного здоровья. Специалисты ВОЗ утверждают, что здоровье человека в процентах зависит от нескольких факторов: на 50-55% от образа жизни человека, на 20% - от наследственности родителей, на 20-25% - от экологии и на 8-12% от уровня работы здравоохранительных органов. На основе этих данных можно сделать вывод, что самая большая доля приходится именно на образ жизни человека.

В основе образа жизни лежат принципы, которым человек следует. Всего эти принципы можно поделить на 2 типа: биологические и социальные. Так, в биологические принципы входят:

1. Образ жизни должен быть возрастным (т.е. зависит от возраста человека);
2. Образ жизни должен быть обеспечен энергетически;
3. Образ жизни должен быть укрепляющим;
4. Образ жизни должен быть ритмичным;
5. Образ жизни должен быть умеренным.

В социальные принципы входят:

1. Образ жизни должен быть эстетичным;
2. Образ жизни должен быть нравственным;
3. Образ жизни должен быть волевым;
4. Образ жизни должен быть самоограничительным.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) построен на рациональной организации жизнедеятельности индивида, на базе эволюционно сложившихся биологических и социальных норм поведения. Как раз эта рациональность и определяет уровень здоровья человека.

Неотъемлемыми частями здорового образа жизни можно назвать:

1. Пропаганда положительных эмоций (что способствует психическому и физическому благополучию);
2. Двигательная активность, приуроченная индивидуально для каждого человека;
3. Рациональное питание;
4. Отказ от пагубных пристрастий.

Приобщение к здоровому образу жизни нужно начинать с мотивации. В каждодневно изменяющемся мире физическая культура принимает огромное значение, ведь она делает человека выносливым, готовым к работе, сильным не

только физически, но и духовно, что меньше подвергает его стрессам – неотъемлемой части нашего мира. Физическая культура дает человеку чувство физического совершенства, укрепляет организм, формирует волевой дух, а также укрепляет моральные качества. Все это имеет колоссальное значение в процессе формирования личности и позволяет человеку находить все новые подходы крутиной работе, помогая в достижении установленных на своем пути целей. Но свою точку зрения никому нельзя навязывать, поскольку каждый человек должен самостоятельно и осмысленно прийти к выводу о том, что значит для него физическая культура и спорт именно в его жизни [6, с.210].

По мнению В. П. Казначеева: «Образ жизни каждого человека определяет его представления о смысле жизни, его дела, поступки, отношение к окружающему миру, к себе, к своему здоровью».

### Литература

1. Бароненко В. А. *Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие.* Москва : Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. 336 с.
2. Бровашова О. Ю., Корбан А. Н., Тумасян Т. И. *Современные методы преподавания физической культуры в вузе // Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ "Нацразвитие" Материалы научных конференций.* 2019. С. 186-189.
3. Виноградов П. А., Окуньков Ю. В. *Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы).* Москва : Советский спорт, 2013. 186 с.; Каинов А. Н., Курьерова Г. И. *Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича.* Москва : Советский спорт, 2013. 171 с.
4. Иванова А. А. *Особенности формирование личности под влиянием занятий физической культурой и спортом // 63-я Международной научная практическая конференция Астраханского государственного технического университета, посвященная 25-летию Астраханского государственного технического университета.* Астрахань : Астраханский государственный технический университет, 2019. С. 274.
5. Рыжкин Н. В. *Мотивация студентов к здоровьесбережению в деятельности непрофильного вуза // Образование: ресурсы развития. Вестник ЛОИРО.* 2011. № 4. С. 125-131.
6. Степичева Н. В., Бровашова О. Ю. *Физкультурно-оздоровительная работа в формировании физического здоровья студентов // Инновационные преобразования в сфере ФКСиТ. Научные труды XX Международной научно-практической конференции. Министерство спорта РФ; Научно-методический совет по физической культуре Юга РФ; ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)».* 2017. С. 210-212.

### References

1. Baronenko V. A. *Zdorov'e i fizicheskaya kul'tura studenta [Student Health and Physical Culture].* Moscow, Alpha-M Publ., INFRA-M Publ., 2012, 336 p.
2. Brovashova O. Yu., Korban A. N., Tumasyan T. I. *Sovremennye metody prepodavaniya fizicheskoy kul'tury v vuze [Modern methods of teaching physical education in high school].*

*Sbornik izbrannykh statey po materialam nauchnykh konferentsiy GNII "Natsrazvitie" Materialy nauchnykh konferentsiy [Collection of selected articles on the materials of scientific conferences of the SRI "National Development" Materials of scientific conferences]. 2019, pp. 186-189. (In Russ.).*

3. Vinogradov P. A., Okun'kov Yu. V. *Fizicheskaya kul'tura i sport v Rossiyskoy Federatsii v tsifrakh (2000-2012 gody) [Physical education and sport in the Russian Federation in numbers (2000-2012)]. Moscow, Soviet Sport Publ., 2013 186 p.; Kainov A. N. Kur'erova G. I. Fizicheskaya kul'tura 1-11 klassy: kompleksnaya programma fizicheskogo vospitaniya uchashchikhsya V. I. Lyakha, A. A. Zdanevicha [Physical education grades 1-11: a comprehensive program of physical education for students V.I. Lyakha, A.A. Zdanevich]. Moscow, Soviet Sport Publ., 2013, 171 p.*

4. Ivanova A. A. *Osobennosti formirovanie lichnosti pod vliyaniem zanyatiy fizicheskoy kul'turoy i sportom [Features personality formation under the influence of physical education and sports]. 63-ya Mezhdunarodnoy nauchnaya prakticheskaya konferentsiya Astrakhanskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta, posvyashchennaya 25-letiyu Astrakhanskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta [63rd International Scientific and Practical Conference of the Astrakhan State Technical University, dedicated to the 25th anniversary of the Astrakhan State Technical University]. Astrakhan, Astrakhan State Technical University Publ., 2019, pp. 274. (In Russ.).*

5. Ryzhkin N. V. *Motivatsiya studentov k zdorov'esberezheniyu v deyatel'nosti neprofil'nogo vuza [Students' motivation for health conservation in the activities of a non-core university]. Obrazovanie: resursy razvitiya. Vestnik LOIRO - Education: development resources. Bulletin of LOIRO, 2011, no. 4, pp. 125-131.*

6. Stepicheva N. V., Brovashova O. Yu. *Fizkul'turno-ozdorovitel'naya rabota v formirovanii fizicheskogo zdorov'ya studentov [Sports and fitness work in the formation of students' physical health]. Innovatsionnye preobrazovaniya v sfere FKSiT. Nauchnye trudy XX Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Innovative transformations in the sphere of FCS & T. Scientific works of the XX International scientific-practical conference]. Ministry of Sports of the Russian Federation; Scientific and Methodological Council for Physical Culture of the South of the Russian Federation; FSBEI of HE "Rostov State Economic University (RINH)". 2017, pp. 210-212. (In Russ.).*

УДК 796

## ЗНАЧЕНИЕ АЭРОБНЫХ ТРЕНИРОВОК В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

## THE IMPORTANCE OF AEROBIC TRAINING IN A PERSON'S LIFE

**Хохлова Екатерина Сергеевна**

*студент*

*институт естественнонаучного образования, физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности*

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

**Khokhlova Ekaterina Sergeevna**

*student*

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

**Андреевко Татьяна Александровна**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*кафедра «Физическая культура»*

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

**Andreenko Tatyana Alexandrovna**

*Ph. D., associate professors*

*Of the department «Physical culture»  
Volgograd State Social Pedagogical University  
Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В статье показаны результаты исследования по вопросам аэробных тренировок.

**Abstract.** The article shows the results of research on aerobic training.

**Ключевые слова:** аэробика, аэробные тренировки, физические упражнения.

**Keywords:** aerobics, aerobic training, physical exercises.

В настоящее время на фоне огромного разнообразия видов аэробных упражнений (более 200 видов) особое внимание привлекает к себе аэробика [1].

Аэробика – это комплекс упражнений гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом. Она является наиболее массовым видом двигательной активности, способствующим всестороннему физическому развитию студентов. Постоянные занятия аэробикой развивают выносливость, координацию, силу, гибкость, а также повышают настроение [2].

Результаты исследования.

Опрашивались студенты 2 курса Волгоградского государственного социально-педагогического университета по вопросам аэробных тренировок.

Анализируя ответы участников на 1 вопрос, получили такую диаграмму.

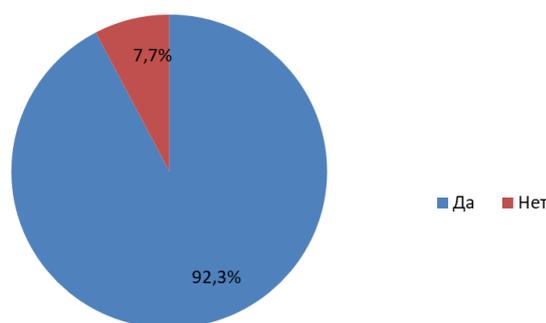


Рис. 1. Слышали ли вы об аэробных тренировках?

Диаграмма показывает, что большинство студентов слышали об аэробных тренировках, только 7,7% не знают о них.

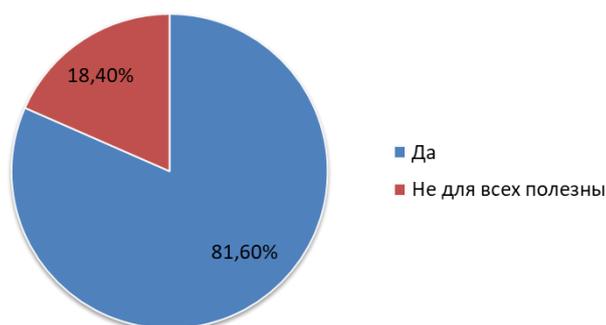
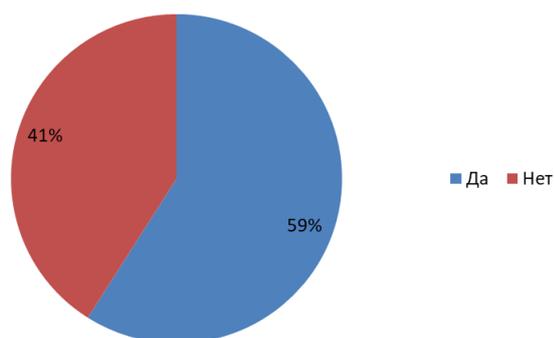


Рис. 2. Как вы думаете, аэробика полезна для здоровья?

Диаграмма показывает, что большинство студентов считают аэробикой полезной, а 18% студентов считают, что она не для всех полезна.



### Рис.3. Занимайтесь ли вы аэробикой?

Диаграмма показывает, что больше половины студентов занимаются аэробикой, а 41% не занимаются.

Выводы:

- 1) Выяснилось, что большинство студентов знают об аэробике.
- 2) Большинство студентов считают, что аэробные упражнения полезны для здоровья человека.
- 3) Практически все студенты знают о пользе занятий физкультурой.
- 4) Большинство студентов часто употребляют в пищу полезные продукты питания.

### Литература

1. Андреев Т. А. *Элективный курс по физической культуре и спорту фитнес-аэробика как средство социализации студентов* / Т. А. Андреев, Е. П. Павленко, Е. В. Серженко // *Проблемы современного педагогического образования*. - 2018. - № 59-3. - С. 21-24.

2. *Фитнес-аэробика : учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений* / Е. В. Серженко, С. В. Плетцер, Т. А. Андреев, Е. Г. Ткачева. - Волгоград, 2015. – С. 76.

### References

1. Andreenko T. A., Pavlenko E. P., Serzhenko E. V. *Elektivnyy kurs po fizicheskoy kul'ture i sportu fitnes-aerobika kak sredstvo sotsializatsii studentov [Elective course on physical culture and sport "fitness-aerobics" as a means of socialization of students]*. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya - Problems of modern pedagogical education*, 2018, no. 59-3, pp. 21-24.

2. Serzhenko E. V., Pletzer S. V., Andreenko T. A., Tkacheva E. G. *Fitnes-aerobika [Fitness-aerobics]*. Volgograd, 2015, 76 p.

УДК 796.819

**ГЕНДЕРНЫЙ АНАЛИЗ ЛИЧНОЙ УСПЕШНОСТИ  
В СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БИАТЛОНИСТОВ 10-11 ЛЕТ**

**GENDER ANALYSIS OF PERSONAL SUCCESS  
IN SHOOTING READINESS OF BIATHLETES AGED 10-11 YEARS**

**Гаврилов Василий Викторович**

*кандидат биологических наук, доцент  
кафедры «Теория и методика физической культуры  
и спортивных дисциплин»*

*Владимирский государственный университет  
имени А. Г. и Н. Г. Столетовых  
г. Владимир, Россия*

**Gavrilov Vasily Viktorovich**

*Candidate of biological Sciences, associate Professor  
Department of " Theory and methods of physical culture and sports disciplines"  
Vladimir state University named after A. G. and N. G. Stoletov  
Vladimir, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматривается сравнительный анализ стрелковой подготовленности биатлонистов мальчиков и девочек 10-11 лет в период учебно-тренировочных нагрузок, а также в соревновательном процессе. Показано качество стрельбы у девочек в возрасте от 10 до 11 лет, которые не уступают в стрельбе лежа и стоя от стрельбы мальчиков этого же возраста, не зависимо от физической нагрузки.

**Abstract.** The article deals with a comparative analysis of the shooting readiness of biathletes of boys and girls aged 10-11 years during training loads, as well as in the competitive process. It shows the quality of shooting in girls aged 10 to 11 years, which is not inferior in shooting lying and standing from shooting boys of the same age, regardless of physical activity.

**Ключевые слова:** биатлон, стрелковая подготовленность, физическая нагрузка.

**Keywords:** biathlon, shooting readiness, physical activity.

Введение. На фоне, возрастающей популярности биатлона в нашей стране, происходит активное вовлечение в данный спорт, с самого раннего возраста, как мальчиков, так и девочек. Специфической особенностью отличающей его от других видов лыжного спорта, является комплексное сочетание двух различных по характеру деятельности видов спорта – лыжной гонки и стрельбы в одном соревновании, что безусловно является очень интересным началом занятий спортивной деятельностью с самых ранних лет. Поэтому начинающие попадают сразу в 2 вида спорта и нужно быть в них достаточно заинтересованным и настойчивым. В этом преимущество тех, кто начал рано заниматься этим видом спорта. Есть достаточно времени либо в совершенстве его освоить, либо понять, что это не твое. В рамках этой позиции представляется перспективным раскрытие потенциала массовой заинтересованностью биатлоном детей и их родителей, выступающих как наставников

и помощников в выборе данного вида спортивной деятельности. В России биатлон пользуется не меньшей любовью, чем хоккей: за наших спортсменов собираются поболеть всей семьей, а результаты соревнований жарко обсуждаются в кругу друзей и коллег. И действительно, биатлон есть за что любить, ведь это не только динамичный и зрелищный, но и полезный для здоровья вид спорта.

Биатлону посвящено достаточно много учебной, учебно-методической и научной литературы. Наше мнение отличается тем, что мы рассматриваем будущие успехи отечественных биатлонистов на мировой арене, с массового вовлечения детей в многочисленные секции биатлона по всем регионам нашей страны. Вариантов организации и проведения соревнований по детскому биатлону много, поэтому дети в 10-11 лет с удовольствием соревнуются, а родители с большим желанием ведут их в секции биатлона. В 10-11 лет начинаются первые тренировки по стрелковой подготовке из пневматических винтовок. Как правило, в учебно-тренировочном процессе используются винтовки модели Иж-60 и Иж-61, а в более старшем возрасте применяются винтовки Би-7-5. Тренеры в соответствии с данными юного спортсмена индивидуально решают, когда начать учить стрелять. Предпосылками к этому являются простота временных спортивных сооружений для стрельбы из пневматического оружия (расстояние 10 метров), не требующие дорогостоящих затрат и все это реально происходит в небольших парках многих городов, а также в условиях сельской местности.

Внедрение в учебно-тренировочный и соревновательный процесс биатлонистов групп начальной подготовки диагностики индивидуально-личностных особенностей спортсменов и результатов их соревновательной деятельности, позволит добиться улучшения результативности выполнения стрелковых упражнений на тренировках и соревнованиях, а также позитивные изменения свойств и качеств личности у юных биатлонистов [3].

Цель исследования. Провести сравнительный анализ стрелковой подготовленности среди биатлонистов мальчиков и девочек 10-11 лет в соревновательном и тренировочном процессе.

Детский спорт, а в нашем случае это касается довольно непредсказуемого вида спорта, которым является биатлон, и хотя это еще не спорт высших достижений в юном возрасте, однако для начинающих спортсменов в нем заложено множество интригующих ситуаций, которые дети с большим желанием учатся преодолевать.

Методы и организация исследования. Основными методами исследования являются анализ учебной, методической и научной литературы по виду спорта биатлон, а также педагогическое наблюдение и практический эксперимент с юными биатлонистами города Владимир.

Исследование проводилось на базе МБУ СШОР №3 по лыжным гонкам и биатлону им. А. А. Прокуророва г. Владимир с биатлонистами 10-11 лет в сезоне 2018-2019 г. Нас интересовали результаты стрелковой подготовленности биатлонистов мальчиков и девочек 10-11 лет со стажем занятий от 2 до 4 лет в период учебно-тренировочных занятий и в соревнованиях. Исследование проводилось в 2 этапа. На первом этапе в сезоне 2018 года - зимний соревновательный период и летне-

осенний подготовительный период, осуществлялось педагогическое наблюдение за тренировочным и соревновательным процессом мальчиков и девочек 2007-2009 г.р. занимающихся в секциях биатлона СШОР № 3 г. Владимир. Всего было задействовано 3 группы под руководством различных тренеров по 15 спортсменов в каждой группе, из них 20 мальчиков и 25 девочек. Второй этап исследования рассчитан на сбор информации по результатам динамики личной успешности в соревнованиях по лыже-гоночной (физическая подготовка) и стрелковой подготовленности за весь период исследования в соревновательных сезонах 2018-2020 годов.

Результаты первого этапа исследования. Так по нашим наблюдениям можно отметить, что хотя биатлон и относится по своей специфике к виду спорта на скоростные качества, выносливость и координацию [5], где, казалось бы, данные способности быстрее воплощаются у представителей мужского пола, тем не менее, девочек занимающихся биатлоном в наблюдаемых нами группах по количественному составу было больше. Кроме того, наблюдая за их показателями в компоненте стрелковой подготовленности в тренировочном и соревновательном процессе по качеству и скорострельности стрельбы они ни в чем не уступали своим сверстникам мальчикам, а у некоторых из девочек результативность в контрольных соревнованиях была выше. Так на соревнованиях первенства Владимирской области по биатлону среди мальчиков и девочек 2008-2009 годов рождения в январе 2019 года в спринтерской гонке с двумя огневыми рубежами, 2 биатлонистки Владимирской СШОР № 3 закончили гонку без штрафа и 3 спортсменки имели по одному промаху. Среди мальчиков на этих же соревнованиях, входивших под наше наблюдение, без штрафа закончили гонку только один участник, и два участника пришли к финишу, имея по одному промаху. Такая же тенденция в преимуществе более качественной стрельбы у девочек, чем у мальчиков на этапе начальной подготовки прослеживалась и в последующих соревнованиях.

Несмотря на то, что в России биатлон зародился в Красной армии и изначально им занимались мужчины, девушки добиваются в этом спорте не меньших успехов, а некоторые тренеры и вовсе считают, что нюансы этого спорта быстрее осваивают именно маленькие спортсменки.

Биатлон – это вид спорта, в котором нужно сначала бежать, а потом справляться с дыханием и попадать по мишеням, научит терпению и контролю над разумом и телом, он дарит детям хорошую физическую форму, здоровье, закалку и выдержку. Биатлон прекрасно подходит и мальчикам, и девочкам — главное, чтобы ребенок был активным и любил движение. Если ребенок отличается выносливостью, уравновешен, стремится отточить результат и готов выполнять одни и те же действия снова и снова, то биатлон – это ваш выбор.

Выводы. Подводя итоги первого этапа исследования педагогического наблюдения за тренировочным и соревновательным процессом мальчиков и девочек 2007-2009 г.р., групп начальной подготовки, занимающихся в секциях биатлона СШОР № 3 г. Владимир можно сказать следующее.

1. Показатели меньшей точности стрельбы у мальчиков, чем у девочек на начальном этапе подготовки в соревновательном процессе, по нашему мнению,

следует считать рассогласование в деятельности анализаторов систем организма в виду повышенной импульсивности у мальчиков в данном возрасте.

2. Биатлонисты СШОР № 3 г. Владимир в возрасте 10-11 лет, как мальчики, так и девочки, имея стаж занятий 2-3 года, с большим желанием посещают секцию биатлона, увлеченно стремясь не уступать друг другу в достижении лучших результатов и по своим кондициям полностью готовы перейти к следующему этапу подготовки спортивной специализации.

3. Однако, в методике подготовки у наблюдаемых биатлонистов в дальнейшем на этапе спортивной специализации необходимо учитывать не только индивидуальные особенности, как в гоночной, так и в стрелковой подготовке, но и с учетом половых различий, на что и будет направлено продолжение наших исследований.

### Литература

1. Бурла А. А. *Физическая подготовка юных биатлонистов на этапе предварительной подготовки // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2014. №12. С. 18-25.*

2. Дунаев К. С., Савицкий Я. И. *Зависимость спортивно-технического результата от скорости бега и меткости стрельбы в биатлоне // Теория и практика физической культуры. 2004. С. 84-95.*

3. Сорокина А. В. *Технология психолого-педагогического сопровождения стрелковой подготовки биатлонистов в ДЮСШ : дис. ... канд. пед. наук / Анна Витальевна Сорокина; [Место защиты: Тюмен. гос. ун-т]. Тюмень, 2010. 218 с.*

4. Фарбей В. В. *Структура соревновательной деятельности и специальной физической подготовленности зимних биатлонистов различной спортивной квалификации // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2011. № 75. С. 119-124.*

5. *Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта биатлон от 30 августа 2013 г. N 686 Приказ Министерства спорта РФ от 30.08.2013 N 686...base.garant.ru>70548684/*

### References

1. Burla A. A. *Fizicheskaya podgotovka yunyykh biatlonistov na etape predvaritel'noy podgotovki [Physical training of young biathletes at the stage of preliminary training]. Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta - Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sport, 2014, no. 12. pp. 18-25.*

2. Dunaev K. S., Savitsky Ya. I. *Zavisimost' sportivno-tekhnicheskogo rezul'tata ot skorosti bega i metkosti strel'by v biatlone [Dependence of sports and technical result on running speed and shooting accuracy in biathlon]. Theory and practice of physical culture, 2004, pp. 84-95.*

3. Sorokina A. V. *Tekhnologiya psikhologo-pedagogicheskogo soprovozhdeniya strelkovoy podgotovki biatlonistov v DYuSSh. Dis. kand. ped. nauk [Technology of psychological and pedagogical support of shooting training of biathletes in the youth sports school. Diss. cand. ped. sci.]. Tyumen, 2010, 218 p.*

4. *Farbey V. V. Struktura sorevnovatel'noy deyatel'nosti i spetsial'noy fizicheskoy podgotovlennosti zimnikh biatlonistov razlichnoy sportivnoy kvalifikatsii [Structure of competitive activity and special physical fitness of winter biathletes of various sports qualifications]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta - Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, 2011, no. 75, pp. 119-124.*

5. *Federal'nyy standart sportivnoy podgotovki po vidu sporta biatlon ot 30 avgusta 2013 g. N 686 Prikaz Ministerstva sporta RF ot 30.08.2013 N 686 [Federal standard of sports training in the sport of biathlon from August 30 2013 N 686 Order of the Ministry of sports of the Russian Federation from 30.08.2013 N 686]. Base.garant.ru 70548684/*

УДК 796

## К ВОПРОСУ О ПОЛЬЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

### TO THE QUESTION OF THE BENEFITS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

**Филиппова Елена Владимировна**

*кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра «Физическое воспитание и спорт»*

*Ростовский государственный университет путей сообщения  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Filipova Elena Vladimirovna**

*Ph.D., associate professor*

*Department «Physical education and sports»*

*Rostov State Transport University*

*Rostov-on-Don, Russia*

**Пасечник Жанна Валерьевна**

*старший преподаватель*

*кафедра «Физическое воспитание и спорт»*

*Ростовский государственный университет путей сообщения  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Pasechnik Zhanna Valeryevna**

*chief lecturer*

*Department «Physical education and sports»*

*Rostov State Transport University*

*Rostov-on-Don, Russia*

**Аннотация.** Физическая культура – это результат человеческой деятельности, представленный в виде совокупности ценностей и знаний, используемых в целях физического и интеллектуального развития человека и способствующий укреплению и поддержанию здоровья. В статье говорится о значимости занятий физической культурой для студенческой молодежи, представлены задачи физического воспитания, даны рекомендации для людей, у которых не хватает времени для занятий физической культурой и спортом. Так же описаны достоинства спортивной жизни и основные требования для людей, занимающихся данным видом физической активности.

**Abstract.** Physical culture is the result of human activity presented in the totality of values and knowledge used for physical and intellectual development of a person and for strengthening and supporting the health of the people. In the article it is said about the importance of physical education for students. We present the tasks of physical education and the recommendations for people who have no time for physical education and sports. The advantages of sporty life and the main requirements for people, who work with the given kind of physical activity are also described in the article.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая культура, спорт, здоровье.

**Keywords:** physical culture, physical education, sports, health.

Физическая культура – это не только вид общей культуры, который способствует укреплению и поддержанию здоровья, это также результат человеческой деятельности, представленный в виде совокупности ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития человека, формирования здорового образа и стиля жизни [2, 3].

Физическая культура является одним из самых важных компонентов в процессе становления, развития и обучения студента высшего учебного заведения в 21-ом веке. Именно дисциплина «Физическая культура» дает возможность современным студентам проявить себя в каком-либо виде спорта, культивируемом в ВУЗе, или улучшить свое физическое и психическое здоровье, так необходимое для осуществления как умственной, так и физической деятельности во время обучения в университете и в последующей трудовой деятельности.

Физкультура в высших учебных заведениях проводится у студентов согласно программе, утвержденной ученым советом ВУЗа, основанной на Федеральном государственном образовательном стандарте.

В период обучения у студентов увеличивается суммарная учебная нагрузка, что неблагоприятно сказывается как на физическом, так и психическом здоровье. Занятия физической культурой способствуют не только развитию физических качеств, но и снятию психоэмоционального напряжения.

Развитие физических качеств основывается на стремлении удивить окружающих своими возможностями. Занятия физической культурой и спортом способствуют удовлетворению этих возможностей. С помощью физических упражнений укрепляется организм человека, повышается иммунитет. При этом необходимо постоянно следовать правилам физического воспитания: физические упражнения могут быть максимально полезными лишь тогда, когда вся методика выполнения упражнений будет соответствовать основным закономерностям данного направления педагогического процесса. Одним из основных этапов развития физических качеств является период обучения в ВУЗе, в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни.

Физическое воспитание является одним из самых важных компонентов в общей культуре любого человека и решает важные, на наш взгляд, задачи:

- укрепление здоровья и физическое развитие студенческой молодежи;
- формирование и развитие навыков, необходимых в дальнейшем для грамотной организации своего досуга или какой-либо иной деятельности при помощи средств физической культуры и спорта;
- комплексное развитие организма, в том числе повышение и улучшение физической подготовленности, развитие и улучшение профессиональных и личных физических качеств;
- усвоение комплекса знаний в области физической культуры и спорта, необходимых для грамотного полноценного развития;
- постоянная пропаганда здорового образа жизни среди студентов высших и средних учебных заведений, школьников, а также среди населения в целом, для

формирования наиболее полного и правильного представления о здоровье и физической культуре в целом.

Регулярное использование физических нагрузок, адекватных полу, возрасту, состоянию здоровья, является одним из главных составляющих здорового образа жизни студентов. М.Я. Виленский назвал сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованные и самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом «двигательной активностью» [1].

Человек, занимающийся спортом, более вынослив, смел, ловок, по сравнению с теми, кто не занимается. Александр Панчин, российский биолог, популяризатор науки уверен, что «Умеренное занятие спортом снижает риски смертности» [4].

В зависимости от возраста и вида занятости, занятия физической культурой и спортом могут влиять на человека по-разному. Но, так или иначе, это влияние всегда будет положительным. Например, если профессия человека включает в себя неподвижную работу, из-за которой у человека начинает накапливаться лишний вес, то физическая культура и спорт в сочетании с другими видами здорового образа жизни отлично помогут справиться с подобной проблемой. Если же род деятельности человека связан с физической работой, то спортивная нагрузка позволит увеличить свои силовые качества, выносливость и многое другое.

К сожалению, не каждый современный человек находит время для занятий спортом. Из-за проблем на работе или домашних хлопот люди забывают уделять должное внимание собственному здоровью. Однако есть выход из этого положения.

Если в жизни человека мало свободного времени из-за постоянной работы, специалисты рекомендуют заниматься физической культурой прямо на рабочем месте. Например, перестать пользоваться лифтом и уделять особое внимание ходьбе пешком. Если же человек выполняет работу на дому, то у него не должно возникнуть проблем с недостатком времени. В данном случае нельзя забывать несколько раз в день выходить на свежий воздух и по возможности посещать спортивные площадки. Ну а если кому-то не особо нравится проявлять спортивную активность при людях, то можно сделать из своей комнаты небольшой спортзал, прикупив для него парочку гантелей или другой спортивный инвентарь.

Если же рассматривать основные достоинства спортивной жизни в общих чертах, то можно выделить ее следующие преимущества.

Регулярные занятия физической культурой и спортом укрепляют здоровье и иммунную систему человека, защищая его от многочисленных вирусных инфекций и заболеваний. Даже крайне незначительное увлечение человеком физической деятельностью благоприятно сказывается на функциональности его организма.

Занятия спортом считаются идеальным средством для развития силы воли. Как правило, любая спортивная дисциплина включает в себя достижение определенного результата, путь к которому прокладывается через различные преграды

в виде сомнений, лени и боли. Следовательно, когда человек регулярно занимается спортом, то он одновременно тренирует и свои волевые качества.

Занятия физической культурой и спортом позволяют человеку удовлетворить личностные потребности в общении и обзавестись новыми знакомствами. Очень часто люди занимаются физической культурой в специально отведенных для подобной деятельности местах (стадионах, спортивных площадках и залах) совместно с остальными спортсменами, с которыми в итоге находят общие интересы и продолжают общение уже в повседневной жизни.

Физические упражнения являются наилучшим методом борьбы с лишним весом. Никакие диеты и, что намного хуже, препараты не способны произвести такой же эффект в процессе похудения, как спортивные нагрузки. К тому же, если человек с детства активно занимается спортивной деятельностью, то такое заболевание как «ожирение» его точно никогда не достигнет.

Благодаря спорту можно обзавестись не только отличным здоровьем и настроением, но и неплохим источником дохода. В данном случае речь идет о профессиональных спортивных дисциплинах, которые позволяют многим спортсменам заниматься любимым делом и при этом зарабатывать себе на жизнь.

Помимо всего вышперечисленного, физическая культура и спорт способны помочь человеку справиться с эмоциональным напряжением, гневом и депрессией; повысить продуктивность и работоспособность мозга; обрести высокую самооценку и уверенность в себе.

Несмотря на огромное изобилие положительных свойств спортивной жизни, было бы несправедливо не упомянуть об ее главных требованиях, которые необходимо соблюдать в процессе занятия спортивными упражнениями. В принципе, их не очень много, однако каждое из этих условий необходимо выполнить, дабы не получить сплошной вред от будущих тренировок.

Во-первых, чтобы не причинить ущерб здоровью от занятий физкультурой, нужно пройти медицинское обследование и убедиться, что Вам разрешено заниматься тем видом спортивной деятельности, который Вы выбрали.

Во-вторых, если Вы занимаетесь таким видом спорта, в котором необходимо пользоваться спортивным оборудованием, то перед их использованием надо проконсультироваться с тренером или же с опытным в этом деле человеком.

В-третьих, во время тренировок всегда необходимо прислушиваться к своему организму. Если Вы чувствуете слабость и нежелание продолжать занятие спортом, то стоит прекратить тренировку. При этом важно помнить, что чрезмерные нагрузки способны серьезно навредить организму.

Многочисленные исследования доказали, что люди, которые занимаются физической культурой и спортом регулярно более успешны в карьере и личной жизни. Спорт помогает улучшать не только физическое, но и психологическое здоровье. У спортивного человека уравновешенная психика, более продуктивна и эффективна рабочая деятельность, а также менее выражена тревожность и уровень стресса. Физические нагрузки стимулируют выработку в организме гормона счастья, в результате чего после занятий спортом человек пребывает в состоянии легкой

эйфории. Эти виды двигательной активности позволяют ощутить себя частью огромной системы, в которой каждый способен стать лидером и добиться успеха.

### Литература

1. Виленский М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - М. : КНОРУС, 2016. - 214 с. - (Среднее профессиональное образование).
2. Путилина Т.А. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне» в физкультурно-оздоровительной деятельности студентов ростовского государственного университета путей сообщения / Т. А. Путилина, Г. И. Ляшко // Современные наукоемкие технологии. - 2018. - № 12-2. - С. 450-454.
3. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2000. - С.- 5.
4. Панчин А. Как победить старение? Кофе, алкоголь, любовь, образование и другие факторы [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=pkMFfd6GBMc> (дата обращения 20.03.2020).

### References

1. Vilensky M. Ya., Gorshkov A. G. Fizicheskaya kul'tura [Physical culture]. 2th ed. Moscow, KNORUS Publ., 2016, 214 p.
2. Putilina T. A., Lyashko G. I. Vserossiyskiy kompleks «Gotov k trudu i oborone» v fizkul'turno-ozdorovitel'noy deyatel'nosti studentov rostovskogo gosudarstvennogo universiteta putey soobshcheniya [The All-Russian complex "Ready for Labor and Defense" in physical education and health activities of students of Rostov State Transport University]. Sovremennye naukoemkie tekhnologii - Modern high technology, 2018, no. 12-2, pp. 450-454.
3. Ilyinich V.I. (ed.). Fizicheskaya kul'tura studenta [The physical culture of the student]. Moscow, Gardariki Publ., 2000, pp. 5.
4. Panchin A. Kak pobedit' starenie? Kofe, alkohol', lyubov', obrazovanie i drugie faktory [How to beat aging? Coffee, alcohol, love, education and other factors]. Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=pkMFfd6GBMc> (accessed March 20, 2020).

**БОЕВЫЕ ВИДЫ СПОРТА  
В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ**

**COMBAT SPORTS  
IN THE FORMATION OF PSYCHOPHYSICAL QUALITIES OF A PERSON**

**Махов Станислав Юрьевич**

*кандидат педагогических наук, профессор  
кафедры физической подготовки и спорта*

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

**Makhov Stanislav Yurievich**

*Ph.D., professor*

*department of physical training and sports  
Orel law Institute of the Ministry of the Interior of Russia  
named after V. V. Lukyanov  
Orel, Russia*

**Аннотация.** *В данной статье рассматриваются боевые виды спорта в современном мире. Раскрываются теоретические аспекты формирования психофизических и личностных качеств спортсменов боевых видов спорта.*

**Abstract.** *This article discusses combat sports in the modern world. Theoretical aspects of formation of psychophysical and personal qualities of athletes of combat sports are revealed.*

**Ключевые слова:** *боевые виды спорта, единоборства, боевые искусства, психофизические качества, личностные качества.*

**Keywords:** *combat sports, martial arts, martial arts, psychophysical qualities, personal qualities.*

Сегодня, благодаря средствам массовой информации, кинематографу, интернету, о боевых искусствах знают все. К сожалению, большинство знаний - это красочный миф о непогибаемых супергероях. На самом деле мир боевых единоборств очень глубок и многогранен. Чаще всего под понятием «боевое искусство» подразумевается ряд боевых приемов без использования оружия. Но, вопреки сложившемуся стереотипу, есть школы, в которых изучают технику работы с оружием. И, напротив, не каждая школа заслуживает того, чтобы называться искусством.

С целью выявления содержания и направления работы боевых видов спорта, необходимо классифицировать его по трем направлениям (рис. 1):

**Боевые искусства** представляют собой не только методику физического развития человека, но и глубокую философскую систему знаний и ценностей. Изучая приемы ближнего боя, боевые искусства совершенствуют тело и личность. В их основе находятся традиции, имеющие глубокие корни.

**Контактные виды спорта** - это система зрелищных соревнований, которая берет свои истоки у гладиаторских боев Древнего Рима. В настоящее время даже в самых жестких видах правила ведения поединка строго регламентированы, чтобы

свести к минимуму травматизм спортсменов.

**Прикладные рукопашные системы** основаны на подготовке эффективного выполнения определенных тактических задач, связанных с силовым противодействием.

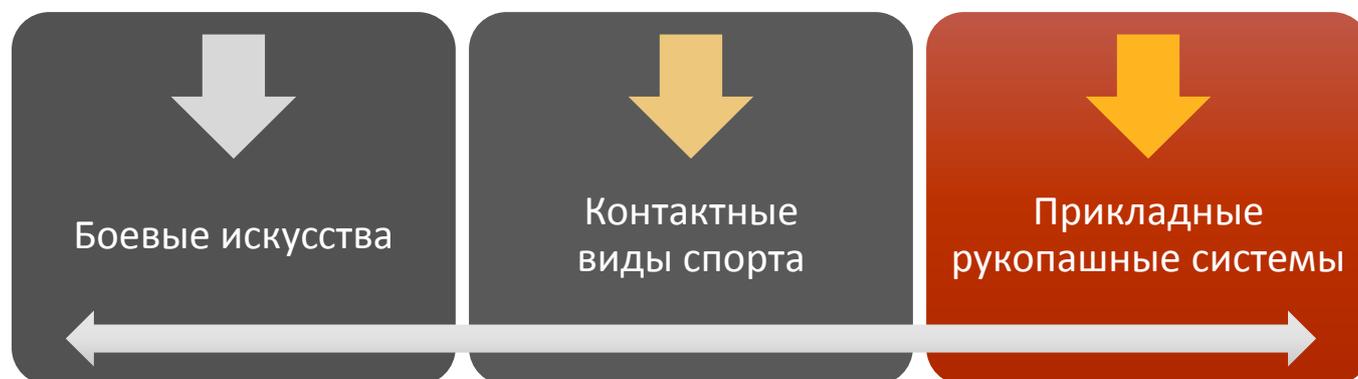


Рис. 1. Направления боевых видов спорта

Разумеется, не существует системы, которая объединяла бы эти направления. Спортсмен боевых видов спорта всегда строго соблюдает правила, чтобы не быть дисквалифицированным. А бойцу или разведчику необходимо добиваться результата любой ценой. Мастер восточных единоборств изучает технику сокрушительных ударов, а охранник в супермаркете обязан мягко выпроводить хулигана, не нанося ему увечий.

Испокон веков у каждого народа был свой вид единоборств, также, как и традиции, ритуалы, фольклор. Например, на Руси устраивались кулачные бои, в Японии - сумо, в Бразилии - капуэйро. Только на Дальнем Востоке единоборства смогли сформироваться в развитую систему и стать искусством. Здесь, прежде всего, следует выделить Китай и Японию, а затем, страны Индокитайского полуострова. Именно здесь зародилось боевое искусство, сбалансированное и телесно, и духовно.

В средние века ученик традиционных школ дрался не для того, чтобы победить на соревнованиях, а для того, чтобы выжить. Школы боевых искусств изначально ориентировались на работу не голыми руками, а распространенным тогда оружием. Вопреки киношному стереотипу, даже самый крутой супергерой не противостоит даже плохонькому ножу или мечу. В средние века оружие могли иметь только состоятельные граждане, простой народ использовал обычные ножи, копья, дубины и палки. Многие из древних боевых искусств хранят в себе следы работы с оружием. Это хорошо видно по технике ударов, блоков и перемещений. Например, удар цуки из каратэ изначально наносился таким оружием, как тонфа (предок современной полицейской дубинки). В некоторых стилях традиционного китайского ушу техника ударов руками также подразумевает наличие в них лезвия.

Рукопашный бой считался раньше дополнением к приемам с оружием. Обычно, он шел в ход в уличной драке, либо при утрате оружия в бою, либо для опережения действий противника (пока он не успел достать меч из ножен, его

можно вывести из строя парой ударов).

«Честные» спарринги раньше не устраивались. Бойцу нужно было уметь драться против нескольких человек сразу, или в группе против группы. Все традиционные боевые единоборства много внимания уделяют технике коллективного боя, что не могло не отразиться на стилях. Нацеленность на бой против группы хорошо прослеживается во многих ката (боях с тенью) традиционных школ.

Боевые искусства прошлого не разделялись на ударные и борцовские, так как к ним предъявлялись исключительно прикладные требования. Боец должен был быть готовым одновременно и к удару, и к броску. Например, многие традиционные китайские стили содержат цюань фа (технику удара) и цин на (технику бросков и болевых приемов), которые являются равнозначными разделами одного вида. Единственная техника, которая отсутствует в древних школах борьбы - это борьба лежа, так как она молоприемлема в реальных условиях боя. Ученики старых школ часто проходили проверку своих умений в реальной жизни и на практике демонстрировали достоинства тех или иных систем обучения.

По прошествии веков большинство школ утратило свою прикладную эффективность. С изменением окружающего мира и уклада жизни, отпала необходимость в старых навыках, и появилась нужда в новых видах единоборств. Сегодня, пропагандируя древние стили боевых искусств, часто преподают своеобразную гимнастику, спортивную хореографию или эзотерическую ересь непонятной направленности. Современные боевики, используя спецэффекты, сильно приукрасили способности каратистов и шаолиньских монахов. Даже древние великие мастера не могли померяться силами своих голых рук с вооруженной толпой самураев.

Родиной наиболее ярких и древних боевых искусств считаются Китай, Япония и ряд азиатских стран. В Древнем Китае особую популярность приобрели так называемые подражательные стили: шаолинь-сы цюаньшу, тайцзи цюань, вин чун, синь-и (стили журавля, тигра, богомола и т.п.). В Японии, в основном, имели место клановые стили: дзю-дзюцу, окинавское каратэ, сюридзи кэмпо, аикибудзюцу. Такие направления, как вьет во дао, эскрима, тэхкен, пенчак силат получили свое начало в других азиатских странах.

С древних времен люди соревновались в силе, ловкости, скорости и удали. Еще в Древней Греции в программу античных Олимпийских игр входили соревнования по борьбе, кулачному бою, панкратиону (прототип современного пятиборья). Такие состязания позволяли городам и государствам демонстрировать силу своих бойцов, избавляться от накопившейся агрессии, делиться знаниями, умениями и навыками.

Эти соревнования стали прообразом современных спортивных единоборств. В двадцатом веке боевые контактные виды спорта пережили свое новое рождение. Множество современных соревновательных стилей появилось в период между 1920-ми и 1970-ми годами. Это время ознаменовано еще и тем, что многие традиционные боевые стили изменились в соответствии с требованиями нового времени и быстро эволюционировали в сторону спорта. В настоящее время главной целью спортивного поединка является не смерть или увечье соперника, а получение

максимального количества очков за количество и качество нанесенных ударов, и правильное выполнение приемов. В этом сегодня и заключаются основные правила поединков.

Правила ограничивают боевой арсенал, диктуют технику, тактику и методику подготовки спортсмена. С точки зрения прикладной подготовки, многие правила смотрятся несколько нелепо. Например, в тхэквондо (олимпийском виде спорта) очки начисляются за сложность пируэтов и вращений, поэтому бойцы больше прыгают друг перед другом, чем дерутся. В бразильском джиу-джитсу основные очки зарабатываются за позиционную борьбу в партере на мягком покрытии и без ограничений по времени. Понятно, что такие виды - скорее зрелище, чем борьба, а тактика этих поединков вряд ли принесет победу в реальном бою. С другой стороны, в подобных поединках присутствует элемент игры. Такие «игры» собирают толпы болельщиков, а спортсмены готовятся к таким соревнованиям долгие годы. Правила составлены таким образом, что уровень травматизма бывает очень низким. Соперник может лишь на несколько секунд потерять боеспособность, но никогда не получает увечий. Разумеется, зрителям и болельщикам гораздо приятнее видеть такую жертву, чем изуродованное мясо.

Главное противоречие спортивных единоборств (драться в полную силу или не травмировать соперника) частично решает защитное снаряжение: шлемы, перчатки, капы, жилеты и наголенники. Разумеется, что шлем, например, не защитит от нокаута при сильном ударе, но убережет зубы и нос. Спарринг - это основной вид состязаний в контактных единоборствах. Это серьезная проверка полученных навыков. Спарринг учит держать удар, преодолевать боль и быстро реагировать на атаку.

В отличие от боевых искусств и спортивных единоборств, существуют различные системы самообороны - пример боевых систем, которые существуют «на все случаи жизни».

В условиях современной жизни человек не может тратить на тренировки более двух-трех часов в день. Для достижения цели - умения защитить себя и своих близких - этого достаточно. На этих принципах основаны системы самообороны. Они, как правило, возникли путем отбора и объединения различных приемов из боевых искусств. В них решается задача не победить, а уцелеть. Если, например, спортсмены борются в поединках за победные очки, то в самообороне можно спастись от нападающего бегством.

Самооборонщик приучен к нестандартным условиям боя: в лифте, на лестнице, к групповой драке. Также в самооборону входит использование бытового оружия и подручных средств: палки, ножа, электрошокера, газового баллончика. Важно, чтобы в самообороне средства защиты были строго законными. Иначе обороняющийся может столкнуться с другой опасностью - оказаться за решеткой за отражение криминального нападения силовыми методами.

Наиболее яркими системами самообороны являются израильская крав мага, S.P.E.A.R., штурмовой бой ГРОМ, специальная прикладная армейская система (СПАС). Среди боевых искусств, превратившихся в спортивные единоборства, можно назвать киокусин каратэ-до, кэндо, муай тай, дзюдо, сават, сумо.

В настоящее время такие системы входят в профессиональную подготовку военнослужащих, полицейских, спасателей, разведчиков и т.д. В основе этих систем лежат приемы, заимствованные из самых разнообразных школ ближнего боя: спортивных, этнических и даже из практики уголовной среды.

### **Проявления агрессии у спортсменов, занимающихся боевыми видами спорта**

Представителям боевых искусств и единоборств всегда приписывали повышенную агрессию к окружающим. Ученые до сих пор не пришли к единому мнению по поводу роли этих видов спорта в формировании и развитии агрессии. В наши дни огромной популярностью пользуются боевые виды спорта, как среди детей, молодежи, так и среди взрослого населения. В процессе взросления и социализации подрастающего поколения агрессия часто используется как средство защиты интересов, способ освобождения от страхов и угрозы. Такая агрессия называется доброкачественно-адаптивной. Опасной (особенно для подростков) считается деструктивно-дезадаптивная агрессия, т.е. та, которая возникает при трудностях адаптации к окружающей среде.

К усилению тревожности и агрессивности у детей и юношества приводят различные психофизиологические факторы, например, неблагоприятные семейные и социальные условия, массовая культура, недостаток воспитания, некоторые черты характера. Стрессы в повседневной жизни, информационная перегруженность, обилие насилия и отсутствие нравственных начал в средствах массовой информации приводят к усилению тревожности и агрессивности. Сегодня это одна из самых острых проблем, как сферы образования, так и общества в целом.

Рост преступности и агрессии среди детей и молодежи выдвигают на первый план задачу изучения психологических условий, вызывающих эти опасные явления.

Решением данной проблемы являются занятия спортом. Спорт выполняет задачи социализации и воспитания личности. В сфере спорта возникают разнообразные отношения, которые несколько отличаются от широких общественных отношений. По своему характеру спорт агрессивен, а соревнования - это агрессивное поведение, отрегулированное правилами и выражаемое в социально-неопасной форме. Часто понятие «агрессивность» заменяют «спортивной злостью». Однако, агрессия в спорте - это рациональная форма противостояния сопернику, мобилизация функциональных возможностей спортсмена на достижение конкретного результата. В спорте формируются конструктивные формы агрессивного поведения, которые не причиняют вреда другим людям.

У спортсменов обычно агрессивность выражается в виде напористости и, по сравнению с неспортсменами, выражена более ярко. При этом, агрессивность у спортсменов, занимающихся разными видами спорта, выражена по-разному. Например, агрессивность значительно выше у занимающихся контактными видами единоборств, чем у гимнастов и пловцов. По данным социологических исследований, а также, по данным собственных педагогических наблюдений, можно сделать вывод о том, что спортсмены с повышенной агрессивностью отличаются меньшей

тревожность и большей готовностью к соревнованиям.

Многие психологи считают, что занятия боевыми видами спорта (каратэ, бокс, самбо и др.) способствуют формированию и развитию уверенности в своих силах и способностях, эмоционального контроля, выдержке. Другие высказывают мнение о том, что боевые виды спорта ведут к постепенному росту подсознательной, а потом и сознательной агрессии. Считается, что агрессия приобретает в процессе наблюдения за другими борцами, подражания им.

Большинство ученых агрессию в спорте связывают со спортивной спецификой. Агрессия как психологический и социальный феномен часто выступает предметом исследования разных наук. По данным исследования эмоционального состояния борцов, учеными сделан вывод, что борцам присуща большая агрессивность в поведенческих реакциях и эмоциональных состояниях по сравнению с людьми, не занимающимися спортом. Однако, нельзя считать спортсменов-единоборцев более агрессивными людьми, чем других. Замечено также и то, что дети с ярко выраженной агрессивной направленностью, становятся более сдержанными после того, как начинают заниматься боевыми видами спорта.

Среди работ, посвященных исследованиям в области спортивных единоборств, бытует мнение, что заниматься борьбой приходят дети, для которых физическое развитие и разнообразие жизненных впечатлений гораздо более значимы, чем другие ценности. Такие дети более агрессивны в общении и склонны к самоутверждению (как компенсации их тревожности) за счет физической силы. В процессе физических тренировок их агрессия трансформируется из словесной формы и немотивированного дискомфорта в физические действия. В результате они становятся более социализированными, адаптированными к профессиональной деятельности, психически устойчивыми, целеустремленными и социально-ориентированными.

На начальном этапе спортивной тренировки агрессия, как правило, бывает связана со спортивным результатом, победой на соревнованиях, нетерпимостью к недостаткам и стремлению самоутвердиться. Со временем происходят изменения личностных ценностей и смещение приоритетов с практического результата в сторону самого процесса. Это влечет за собой снижение агрессии.

Исследования взаимосвязи агрессии с физическими упражнениями у детей, занимающихся спортом, показывают, что такие дети были более миролюбивыми до прихода в спортивную секцию. Мотивом для занятий стали желание научиться драться и давать отпор. Согласно результатам опроса, ученики во время занятий испытывали следующие ощущения (рис. 2). При этом, никто не испытал чувства вдохновения и расслабления.



Рис. 2. Эмоциональные состояния во время занятий спортом

Согласно анализу полученных результатов, можно сделать вывод о том, что однозначного мнения по поводу влияния спортивных контактных единоборств на развитие или угнетение агрессии нет. Высокий уровень агрессии в подростковой среде, рост молодежной преступности, жестокость групповых драк (часто с нанесением тяжких телесных повреждений) вызывают повышенную тревогу в современном обществе. В этой связи многие ученые, педагоги, психологи считают необходимым широко популяризовать спорт. При этом, в спортивных тренировках следует большое внимание уделять контролю эмоций, поведения, агрессии. Кроме того, важно учитывать наличие социальной фасилитации (облегчение).

При трансляции (или непосредственном наблюдении в качестве болельщика) спортивных игр, можно часто наблюдать проявление жестокости или негативных эмоций со стороны спортсменов. Конечно, спорт подразумевает соблюдение норм спортивного поведения, контроль своих действий, сохранение душевного равновесия через управляемое эмоциональное реагирование. Но, к сожалению, не все спортсмены следуют этим принципам и правилам. В результате неспортивного, грубого поведения, зрители «заражаются» негативными эмоциями.

Учитывая то, что спорт может быть способом эмоциональной разрядки, а также психофизиологические особенности ребенка, родителям следует достаточно серьезно подходить к выбору спортивных занятий для детей.

**Во-первых**, необходимо определить социальный характер (как он ладит с другими детьми) ребенка.

**Во-вторых**, насколько у него развиты лидерские качества.

**В-третьих**, степень активности.

Так, например, для детей общительных, имеющих много друзей и готовых делиться радостью с другими, подойдут командные виды спорта. Такие занятия укрепят коммуникабельность ребенка, обеспечат его социальную устойчивость во взрослой жизни.

Если у ребенка ярко выраженная харизма, ему лучше выбрать гимнастику, лыжи или легкую атлетику. Индивидуальные виды спорта требуют личных усилий и помогают укрепить лидерские качества, силу воли, воспитать целеустремленность.

Важную роль в выборе вида спорта имеет **темперамент**. Гиперактивные дети, драчуны, задиры могут выплеснуть излишек энергии, а заодно и избавиться от агрессии на занятиях боевыми видами спорта. Строгие спортивные правила и этика отношений к сопернику позволяют в будущем переоценить свое отношение к уличным дракам и жестоким развлечениям.

Рекомендуя для занятий контактные виды единоборств, учитывается то, что они являются доступными в техническом и материальном обеспечении, обеспечивают хорошую физическую подготовленность, формируют в процессе занятий философский подход к взаимоотношению с природой и обществом, развивают навыки военно-прикладной подготовки.

Смысл любого поединка является достижение победы, демонстрация своего превосходства над противником за счет физического, тактического и психологического совершенства в бою. В процессе развития и совершенствования спорта,

произошла дифференциация многих видов спортивных единоборств. В них утвердились свои правила, традиции, условности и каноны (порой достаточно жесткие). В боевые виды спорта вошли и ударная техника, и бросковые приемы, и боевые воздействия, но, самое главное, все они строятся на крепкой основе высокодуховных, нравственных, общечеловеческих моральных принципов, жесткой дисциплине, бережному отношению к природе, уважению к людям и самому себе, как части этой природы.

Для реализации основных принципов единоборств, воспитания эмоциональной устойчивости, следует в первую очередь учить детей контролировать свое поведение, управлять эмоциями, добиваться целесообразности и расчетливости действий. Такие навыки формируются в процессе получения различных знаний, выработки физических качеств, элементов техники и тактики, с помощью специального обучения приемам саморегуляции. С этой целью используются упражнения аутогенной тренировки, дыхательные упражнения, психические приемы саморегуляции и сосредоточения внимания.

Молодые люди, имеющие большой соревновательный опыт, отличаются более серьезными суждениями и отношением к жизни от своих сверстников. Такое взрослое отношение возникает не сразу, а в течение нескольких лет упорных тренировок. Сохранение интереса к занятиям у подростков на протяжении этих лет - это достаточно важный момент в каждом виде единоборств.

Для сохранения интереса к занятиям следует развивать детей поэтапно, обращать их внимание на воспитательную, нравственную, боевую и физкультурную стороны единоборства, не перегружать их нацеленностью на спортивные победы в профессиональном спорте. Если изначально на ребенка возлагается ответственность за победы любой ценой, скорей всего, он быстро устанет и уйдет из такого спорта.

Большинство учеников спортивных единоборств - это мальчики. Для них особенно важной составляющей занятий является желание быть сильными, уметь защищать себя и других. Но сегодня в боевых секциях занимаются и девочки. Они, как и мальчики, хотят быть сильными и уметь защищаться. Боевые единоборства способствуют формированию сильного характера, но совсем не развивают мужских качеств у девочек. На тренировках всегда учитываются возрастные и гендерные особенности, используются различные педагогические и методологические приемы, что позволяет сохранять женственность у девочек и мужественность - у мальчиков.

Следуя строгим правилам и дисциплине, дети учатся сдержанности, послушанию, умению справляться с трудностями. Отсюда развиваются самодисциплина, формируется ответственность и сознательность ко всем видам деятельности, умение преодолевать трудности. Уважительное отношение к старшим достигается благодаря совместным занятиям детей разных возрастов, уровней подготовки и опыта занятий спортом. Взаимоотношения между младшими и старшими детьми строятся на послушании и уважении, при этом исключая развитие самомнения и высокомерия. Уважение к старшим (по возрасту, квалификации) часть воспитания в любой культуре. Но на старших лежит при этом большая ответственность в том,

чтобы быть примером для младших. Тренируясь в одном коллективе, люди испытывают чувство ответственности за других, учатся взаимовыручке, развивают командный дух.

Обычно, главной мотивацией для ребенка, пришедшего заниматься единоборством, является одна причина: «Чтобы стать сильным». В основном, в секцию приходят дети двух типов. Это те, которых обижают, которые чувствуют себя неуверенно и хотят научиться постоять за себя. Вторая категория - это активные, дерзкие и сильные ребята, желающие научиться использовать свою силу.

В первом случае возможны варианты, когда, научившись приемам борьбы, дети начинают отыгрываться на других за прошлые обиды с целью самоутверждения.

Во втором случае возможны случаи бесконтрольного проявления агрессии и несдержанности. Таким, образом, при неправильном подходе к детям и их воспитанию, в обоих случаях возможно проявление агрессии.

Во избежание такого проявления, необходимо с первых дней занятий объяснять и постоянно напоминать, что силу следует использовать только в благих намерениях, либо для самообороны и подавления агрессии. Контактные единоборства учат детей контролировать свое поведение, управлять энергией, гармонично совершенствоваться (духовно и физически), становиться сдержаннее по мере накопления силы и опыта. Поэтапное овладение техникой, физическое совершенствование, воспитание упорства, смелости, воли, сдержанности, внимания, уважительного отношения к людям, чувства коллективизма позволяют ребенку стать всесторонне развитой личностью. Все знания и навыки, приобретаемые им во время тренировок и соревнований, переносятся непосредственно в жизнь.

Сегодня основными распространителями агрессии для детей выступают средства массовой информации, сверстники, семья и пр. Часто дети учатся агрессивному поведению у окружающей действительности. Зараженное агрессией и нетерпимостью общество, заражает своей болезнью и молодежь. Главная опасность такого заболевания состоит в том, что оно может усиливаться, мутировать вместе с подрастающим поколением и превратиться из социальной патологии в социальную норму. Социальное здоровье нового поколения зависит от того, в каком кругу это поколение произрастает.

По данным социологического опроса, 90% спортсменов считают хорошими свои отношения со сверстниками. Они имеют друзей в школе, во дворе, в секции. Такие ребята считают, что своей положительной социализации они обязаны спорту. На чувство полноценности, как личности, оказывают влияние и спортивные достижения. В спортивной деятельности четко выражено стремление к победе, поставленной цели, которое оказывает влияние и на формирование полноценной личности. Эти качества позволяют успешно сочетать социальные и психические свойства и, таким образом, обеспечивать большую вероятность успеха в спорте, во всех проявлениях реальной жизни.

По мнению тренеров, занятия боевыми видами спорта - это возможность научиться защищаться, обрести уверенность в себе, совершенствоваться духовно

и физически. Кроме того, спорт является одной из главных форм социальной адаптации. Благодаря спортивным единоборствам, дети учатся ставить цели в жизни, разрабатывать пути ее достижения и достигать результатов. Кроме того, они становятся дисциплинированными, решительными, смелыми, собранными.

Большинство спортсменов-единоборцев считают, что занятия боевыми видами спорта позволяют им выплеснуть накопившуюся энергию, побороть чувство страха, справиться с физической болью. В спортивных ситуациях нередко могут возникнуть агрессивные ситуации, появиться враждебность.

Проявление подобных качеств может усиливаться или снижаться, в зависимости от сложившейся ситуации. В случаях высокой потребности у спортсмена в агрессивных действиях и отсутствия усталости от физической деятельности, его попытки к проявлению агрессии могут привести к фрустрации (т.е. агрессивность сохранится). В случаях, когда спортсмен менее подвержен агрессии и физическая деятельность вызывает у него усталость, его агрессия снижается.

Умелое управление агрессией спортсменов, особенно в контактных видах единоборств, является важной задачей тренеров, педагогов и самих спортсменов.

### **Травматизм в боевых видах спорта**

Занятия любым видом спорта являются травмоопасными. В результате анализа литературных и статистических данных выяснилось, что к числу самых травмоопасных видов спорта относятся альпинизм, боевые виды, гимнастика, фигурное катание, мото, вело и автоспорт, акробатика, легкая атлетика, фехтование, горнолыжный, парашютный и др. виды.

Изучение и анализ литературных данных по травматизму в спортивно-боевых единоборствах показали, что полученные травмы могут быть тяжелыми и легкими. К легким относят различные растяжения, вывихи, ушибы, ссадины, рассечения. К тяжелым травмам относятся разрывы мышц, сухожилий, повреждения менисков, переломы, сотрясения головного мозга и повреждения спинного, а также ушибы средней тяжести, возникающие вследствие ударов в область шеи, сердца, почек, печени и солнечного сплетения.

При изучении проблемы спортивного травматизма, следует привести пример из статистики. Оказывается, что случаи получения травм на занятиях спортом (в отношении к общему количеству занимающихся) равны в процентном соотношении количеству бытовых травм на душу населения.

С целью более подробного описания проблемы, следует рассмотреть анатомическое строение тела. Кости, мышцы и сухожилия составляют опорно-двигательный аппарат нашего организма. Получить перелом кости на тренировке очень трудно, так как кости очень крепки и защищены мышцами. Мышечные травмы не редки, но вследствие эластичности мышц, они легко восстанавливаются уже через один-два дня. Разрыв мышечной ткани, также, как и перелом получить возможно, но в крайне редких случаях.

Сухожилия являются местом соединением мышц с суставами, и именно они являются наиболее уязвимыми для травм. По сравнению с сухожилиями кости

крепче, а мышцы эластичнее, поэтому сухожилия - это наиболее слабое звено физической структуры тренирующегося человека. Повреждения сухожилий происходят в следующих случаях: в крайнем положении сустава и приложении динамической нагрузки в нужный момент. Если сустав не доведен до крайнего положения и оставлен зазор, травмы не будет. При медленном приложении силы вероятность повреждения падает во много раз. Сухожилия имеют определенную долю эластичности и начинают растягиваться при медленной нагрузке. Этот элементарный принцип следует учитывать при физической работе.

В спортивных единоборствах часто случаются травмы, не имеющие серьезных последствий, но достаточно неприятные в момент получения. К таким травмам относятся ушибы, разбитые носы и др. Почти во всех случаях основным средством лечения является холод.

Кроме медикаментозных средств лечения травм, имеется множество нетрадиционных способов. Например, многие книги по боевым искусствам содержат наглядные рисунки тела с десятками точек, которые следует использовать для скорейшего восстановления. Во многих литературных источниках приводятся даже примеры разбора каждой точки по степени нажатия на неё.

Занятия боевыми видами спорта почти всегда сопряжены с получением травм, но их не стоит бояться. Во-первых, немногочисленные болевые точки, которые имеются у каждого на теле, защищены большим количеством мышц. Что касается защиты паха или глаз, то это у всех идет чисто на инстинктивных реакциях. Разумеется, не стоит пренебрегать или ослабевать контроль. Для любой критической ситуации актуален лозунг - не бояться, но контролировать. Разумеется, самый эффективный способ борьбы с травмами - это не получать их.

Достаточно весомые результаты в сохранении здоровья приносит профилактика травм. В большинстве случаев человек сам виновен в повреждении своего здоровья. Как правило, вместо анализа и разбора ситуации, многие склонны винить в происшествии всех окружающих. Во избежание подобной ситуации, следует более глубоко разобраться в проблеме получения травм. Причины возникновения травмы можно условно разделить на два типа:

- объективные или профессиональные;
- субъективные или случайные.

Профессиональные травмы происходят в процессе разучивания приемов, применения техники. Причина таких травм в том, что техника боевых искусств требует от тела выполнения незнакомых координаций, больших физических нагрузок. Если «барьер» из травм при разучивании приемов пройден, техника отработана, то тело приспособливается к новому стилю жизнедеятельности. Тогда наступает второй «барьер», т.е. применение техники во время спаррингов. С целью сведения к минимуму (или полного избегания) травматизма, необходимо следующее:

*в процессе тренировок необходимо, чтобы тренировка тела опережала получаемые физические нагрузки. Физическое развитие должно строиться на увеличении силы, проработке (растяжении) сухожилий. Для этого хорошо подходят дополнительные занятия йогой или ушу.*

Кроме развития тела, необходимо знать свои «слабые места» (у кого-то это колени, а у кого-то шея и т.п.) и работать со своими проблемами индивидуально.

*для предотвращения ушибов, не следует работать теми поверхностями тела, которые не могут выдержать ударной нагрузки. Например, не следует работать голеном или предплечьем. Гораздо безопаснее наносить удары локтями, коленями, головой или ладонями.*

К случайным травмам относятся те, которые произошли из-за неудачного движения или действия, помехи, неожиданно возникших обстоятельств и т.п. Случайности обычно происходят с малоопытными спортсменами. С опытным, спокойным и хорошо подготовленным бойцом случайности не происходят. Спортсмен может проиграть бой, но это будет поражение в результате недостаточности опыта, технической недоработки и других подобных факторов, а не случайности. Чаще всего «случайная» травма может появиться в результате неуравновешенности, волнения бойца.

Травма - это критический момент. Для избегания травм необходимо соблюдать следующие правила (рис. 3):

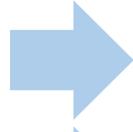
-  Надо развивать тело и готовить его к нагрузкам заранее
-  Не следует форсировать тренировки, телу нужно дать время на привыкание к новому и незнакомому
-  В спаррингах необходимо пользоваться рациональной техникой, либо уделять достаточно много времени на подготовку ударных поверхностей
-  Следует отслеживать собственные негативные состояния и не вступать в схватку, если для этого нет моральной готовности

Рис. 3. Правила избегания травм на тренировках

### **Особенности формирования психофизических и личностных качеств в процессе занятий боевыми видами спорта**

Занятия боевыми видами спорта способны вызвать значительные положительные изменения в физическом, психологическом и эмоциональном развитии

человека. Так как все тренировочные методики единоборств строятся на единстве человека с природой, их гармоничном сосуществовании, организм человека может легко приспособиться к выполнению специфических упражнений и овладеть фундаментальной техникой борьбы. Впоследствии, в ходе тренировок, возможно достичь пика своего физического развития.

Любые физические изменения в организме влекут за собой психологические, моральные, эмоциональные и мировоззренческие изменения. Для многих эти изменения считаются гораздо более важными, чем физические.

Значительный рост физической силы, улучшения координационных способностей, ловкости, гибкости, способности овладевать новыми приемами и техниками неизбежно приводят человека к росту его самооценки. Каждый ребенок и взрослый, чувствуя в себе повышение своих физических возможностей, избавление от

лишнего веса, улучшение состояния здоровья, начинает по-другому ощущать себя в обществе, в окружении товарищей. Такой человек понимает, что, добившись физических изменений в своем организме, он может достичь большего и в других сферах жизни. Появляется вера в себя, в свои возможности, и в успех.

Умение справляться с трудностями - не единственное качество, воспитываемое в процессе занятий боевыми видами спорта. Главные перемены, происходящие с людьми, самым непосредственным образом связаны с повышением их самооценки и с ростом уверенности в себе.

Такие изменения особенно важны для детей. Люди, которые только начинают осваивать жизненный путь, часто испытывают растерянность и неуверенность при принятии каких-либо решений или преодолении трудностей. В таких случаях часто развивается комплекс неполноценности. В случаях, когда дети или подростки не знают, как справиться с собственными проблемами, они часто находят выход в деструктивной и тупиковой деятельности. Решением всех проблем для них может стать алкоголизм, наркомания, табакокурение, хулиганство и т.д.

В секциях спортивных единоборств, боевых видах спорта и др. дети учатся преодолевать препятствия, справляться с трудностями. Боевые виды спорта всегда заставляют «идти через тернии». В процессе тренировок дети на своем опыте понимают, что безвыходных ситуаций не существует, а для решения любых проблем надо приложить хотя-бы немного усилий. К любым изменениям и трудностям люди, занимающиеся спортивными единоборствами, относятся как к вызову. Они способны приложить все силы для решения возникающих перед ними проблем.

Обладая положительной самооценкой, чувствуя себя уверенно в жизни, дети и подростки не станут искать искусственные стимуляторы собственного образа, такие, как наркотики, алкоголь, уличные компании, криминальная деятельность и мн. др. Подобные виды порочной активности уже не смогут заманить таких детей в свои сети. Человек, довольный собой, испытывает чувство самоуважения, что позволяет ему воспринимать себя таким, каков он есть и уверенно продвигаться по жизни, преодолевать любые возникающие перед ним препятствия.

Уверенность в своих силах и способностях стимулируют человека к дальнейшему совершенствованию. Ставя перед собой ясные и конкретные цели, прогнозируя результат и составляя программу действий для достижения цели, человек уже находится на пути к росту. Отдавая себе отчет в том, кем человек является в жизни, он программирует себя на успех и счастье.

Процесс самосовершенствования представляет собой достаточно долгий и трудный путь. Положительные изменения возможны только при напряженной

«Неподготовленное тело не может стать обителью высшей мудрости и духовного совершенства».

Даосские мудрецы

работе, целеустремленности и терпении. Занимаясь спортивными единоборствами, дети преодолевают проблемы даже тогда, когда выход из создавшегося положения кажется невозможным.

Таким образом, они учатся не прятаться от проблем, а всегда находить их позитивное решение. В этом и состоит главный воспитательный аспект занятий спортивными единоборствами и этот процесс продолжается всю жизнь.

Занятия боевыми видами спорта проводятся в группе. Здесь оттачивается техника, отрабатываются уже известные приемы, улучшаются точность, быстрота и сила ударов. Тренировка в одном коллективе с товарищами развивает коммуникативные качества, чувство солидарности, взаимовыручки и поддержки. С другой стороны, коллективная тренировка порождает конкурентное мышление. Но в спортивных единоборствах следует бороться друг с другом, а не друг, против друга.

В самом начале работы с партнером необходимо вместе продумать его действия, обсудить упражнения по атаке и защите. В виду опасности нанесения повреждений, следует не забывать о дисциплине и внимательно относиться к своему товарищу. Совместное обсуждение действий позволяет глубже развить чувство уважительного отношения к людям, а также увидеть свои ошибки, правильнее организовать собственную работу.

Главным достоинством боевых единоборств считается то, что они одновременно обеспечивают высокий уровень физической подготовки и дают отдых телу и душе. Во время тренировок, соревнований у человека все части тела участвуют в работе. Результатом такой работы является гармоничное развитие силы, пластики, скорости, координации.

Для школьников занятия боевыми видами спорта особенно полезны тем, что они способствуют повышению энергетике и динамизма движений, развитию быстроты мышления, стимулируют интеллектуальную деятельность, развивают интуицию, способность к немедленной реакции.

При групповом методе обучении боевым единоборствам у людей развивается определенный эмоциональный, соревновательный настрой. Такой настрой стимулирует повышение работоспособности, снижение утомляемости и активность в дей-

ствиях.

Особенно важным человеческим качеством, развивающимся в процессе занятий боевыми единоборствами, является умение интуитивно угадывать мысли соперника, предвосхищать его действия.

Таким образом, главными достоинствами занятий боевыми единоборствами является формирование умения смолоду преодолевать трудности, физическое, моральное и духовное совершенство. Эти качества помогают и сопровождают человека на всем его жизненном пути.

Особенности влияния занятий боевыми единоборствами на телосложение ребенка, его моторные качества, духовные и нравственные свойства относятся следующее:

✓ **разностороннее, комплексное воздействие на организм.** При освоении техники приемов боевых единоборств совершенствуются функции всех органов. Таким образом, благодаря боевым единоборствам решаются задачи общего физического развития, разностороннего совершенствования двигательных, координационных способностей человека;

✓ **гармоничное развитие функциональных качеств.** Использование в тренировочном процессе разнообразных технико-тактических элементов способствуют развитию силы и мощности, гибкости и выносливости;

✓ **локальное воздействие на определенную группу мышц, суставов, связок.** Такое воздействие определено точностью выполнения некоторых приемов, действий в тренировочном процессе. Оно способствует развитию координационных способностей, кондиционных качеств, позволяет успешно исправлять недостатки физического развития;

✓ **постоянный рост и совершенствование физических, нравственно-духовных качеств.** Его обеспечивает организация тренировочного процесса обучения согласно основному педагогическому принципу последовательного решения частных задач и использованию многообразных методических приёмов.

За счет изменения амплитуды, скорости движений, увеличения или уменьшения количества повторений, изменения последовательности выполнения упражнений, положений во время спаррингов, применения отягощающих и амортизирующих устройств регулируется нагрузка на организм. Соответствие нагрузки уровню подготовленности детей обеспечивает прогресс в их психофизическом развитии и совершенствовании.

С помощью всестороннего воздействия на организм человека, занятия боевыми единоборствами способствуют гармоничному формированию телосложения, осанки, координации движений. Боевые виды спорта содержат в себе огромные возможности для самовыражения, самоутверждения и самосовершенствования. Они воспитывают умение преодолевать трудности, формируют важные волевые качества, личностные свойства характера: смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, самообладание, а также нравственные качества: уважение к сопернику, честность, благородство по отношению к слабым и т.п.

Боевые единоборства способствуют выработке мгновенной реакции, а также способности концентрироваться, правильно распределять и переключать внимание, мгновенно мыслить и принимать правильные решения, контролировать ситуацию и моделировать её в свою пользу.

Специфические упражнения и спарринги в боевых единоборствах отличаются высоким динамизмом движений, напряженностью действий. Чтобы побеждать в спаррингах и на соревнованиях, необходим высокий уровень развития скоростно-силовых качеств, мощности и силы ударов, гибкости, выносливости мышечной работы, готовность выполнять действия с большими перепадами интенсивности. Опытного спортсмена-единоборца отличает умение рационально действовать в различных режимах работы мышц (динамическом, статическом), чередовать предельные мышечные напряжения с расслаблением.

Многообразие сложнокоординированных движений способствует интенсивному формированию координационных способностей. Так, например, во время спарринга спортсменам приходится молниеносно выполнять сложные атакующие действия (часто из необычных исходных положений), предвосхищая атаки противника и отражая их. Они требуют высокой слаженности и координации движений, способности ориентироваться и принимать нужные решения в неожиданных и сложных динамических ситуациях.

**Выводы.** Результаты исследований достоверно подтвердили положение о том, что занятия боевыми видами спорта положительным образом влияют на формирование психофизических и личностных качеств личности (рис. 4):



Рис. 4. Формируемые качества личности в процессе занятий боевыми видами спорта

Помимо развития психофизических качеств, обучение боевым искусствам несет пользу умственному здоровью, способствует подъему самооценки, самоконтролю, эмоциональному и духовному благополучию.

### Литература

1. Махов С. Ю. Моделирование стратегии личной безопасности [Электронный ресурс] / С.Ю. Махов // Современные научные исследования и инновации. – 2012. – № 1 (9). – Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2012/01/6165>.
2. Махов С. Ю. Взрывной атакующий штурмовой бой ГРОМ в подавлении любых форм агрессивного нападения [Электронный ресурс] : препринт / С. Ю. Махов – Электрон. текстовые данные. – Орел : МАБИВ, 2017. – 40 с.
3. Махов С. Ю. Эффективность системы штурмового боя ГРОМ в обеспечении безопасности личности [Электронный ресурс] : препринт / С. Ю. Махов – Электрон. текстовые данные. – Орел : МАБИВ, 2017. – 41 с.

### References

1. Makhov S. Yu. Modelirovanie strategii lichnoy bezopasnosti [Modeling of personal security strategy]. *Sovremennyye nauchnyye issledovaniya i innovatsii - Modern scientific research and innovation*, 2012, no. 1(9). Available at: <http://web.snauka.ru/issues/2012/01/6165>.
2. Makhov S. Yu. *Vzryvnoy atakuyushchiy shturmovoy boy GROM v podavlenii lyubyykh form agressivnogo napadeniya [Explosive attacking assault battle THUNDER in suppressing any forms of aggressive attack]*. Preprint. Orel : MABIV, 2017, 40 p.
3. Makhov S. Yu. *Effektivnost' sistemy shturmovogo boya GROM v obespechenii bezopasnosti lichnosti [Effectiveness of the thunder assault combat system in ensuring personal safety]*. Preprint. Orel : MABIV, 2017, 41 p.

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»  
по материалам IX Международной научно-практической конференции

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ:  
ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ И ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ  
№ 2(38) 2020**

В авторской редакции

Подписано к изданию 02.04.2020 г.  
Объем 9,3 печ. л.

---

**Межрегиональная Академия безопасности и выживания  
Сетевое издание «Наука-2020»**

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а  
Сетевое издание «Наука-2020» – [www.nauka-2020.ru](http://www.nauka-2020.ru)  
e-mail: info@mabiv.ru