



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ДИЗАЙНА

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

2022



ПОД РЕДАКЦИЕЙ
Л. Г. РУБИС

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, 2022

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ
СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

2022

МАТЕРИАЛЫ XII МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

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

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
И СОЦИАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНТОВ
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

МАТЕРИАЛЫ XII МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ 11-14 АПРЕЛЯ 2022 ГОДА

Под редакцией Л. Г. Рубис

Санкт-Петербург
2022

УДК 378.17:008:37.017(063)
ББК 74.005.5:74.480.43я43
Ф50

Ф50 Физическое развитие и социализация студентов в современном мире:
материалы XII международной научно-практической конференции под редакцией кандидата педагогических наук профессора **Л. Г. Рубис**. – Санкт-Петербург.: ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2022. – 509 с.

ISBN 978-5-7937-2075-5

Редакционная коллегия:

канд. экон. наук, доц.	Е. А. Ананичев
канд. техн., проф.	Л. Е. Виноградова
д.-р пед. наук, доц.	Д. В. Смирнов
канд. пед. наук, проф.	Л. Г. Рубис

Материалы XII международной научно-практической конференции «Физическое развитие и социализация студентов в современном мире» рассматривают теоретические и инновационные процессы повышения качества воспитания и физической культуры молодежи, актуальные социально-психологические потребности студенческой молодежи, демонстрируют эффективные методы воспитания молодежи средствами туризма, раскрывают решения проблем культуры и социализации глазами студентов.

Данное издание является сборником научных статей XII международной научно-практической конференции с участием ученых, педагогов и практиков, аспирантов, магистров, студентов из многих городов России, ближнего и дальнего зарубежья.

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

УДК 378.17:008:37.017(063)
ББК 74.005.5:74.480.43я43

ISBN 978-5-7937-2075-5

© ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Григорьев В.И. ФРАКТАЛ ESG КОМПЕТЕНЦИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИХ ФУНКЦИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ КОВИДА	13
Боева Г.Н. ТЕЛО И ТЕЛЕСНОСТЬ В КОНЦЕПЦИИ КУРСА ИСТОРИИ ЛИТЕРАТУРЫ И ИСКУССТВА	20
Горячева А.А. Фаренбрух Г.Л. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ МОРСКИХ УЧЕБНЫХ ВУЗОВ, КАК СРЕДСТВО ИХ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	24
Данг Ван Хю ЧУДЕСНАЯ ПОБЕДА ФУТБОЛЬНОЙ СБОРНОЙ ВЬЕТНАМА U23	28
Дедик О.П. АНГЛИЙСКИЙ ФУТБОЛ И ЕГО ФАНАТЫ	31
Джалилов П.Б., Талибов А.Х., Джалилов С. А. АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	37
Зуб И.В. МЕТОДЫ И ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В МОРСКОМ ВУЗЕ	46
Ильина Е.К., Курова Н.В. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ СПБГЛТУ К ВНЕУЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	50
Калапкина Т.Р., Стогова Е.А. АКТУАЛЬНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В СИСТЕМУ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ В ВУЗАХ	54
Калинкина А.А., Логинов О.А., Шкарупа А.В. СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ.....	58
Кольцова О.Г., Галашевская Т.А., Васильева И.Г., АНАЛИЗ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ВШПМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПРАКТИКУМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	61
Крутских Д.А., Паневин К.В. ИННОВАЦИИ В ОРГАНИЗАЦИИ ГТО	66

Лузянина К.С. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ	69
Минаева Н.С. ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	72
Напреенков А.А. АНАЛИЗ ИТОГОВ СПАРТАКИАД «ПЕРВОКУРСНИК» ПЕРИОДА 2011–2020 ГОДОВ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ.....	76
Носова Е.А., Дубенюк В.В., Шкарупа А.В. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	79
Пикар Т.М. ОСОБЕННОСТИ ППФП СТУДЕНТОВ В НОВЫХ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ	82
Покровская В.О. ОРГАНИЗАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКИХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МАССОВЫХ КЛУБНЫХ ДВИЖЕНИЙ И МЕРОПРИЯТИЙ	88
Попович Н.А., Садохина Н.Б., Кулакова И.А. БАДМИНТОН В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ КУРСАНТОВ МОРСКИХ ВУЗОВ.....	92
Правдов М.А., Глазунов Д.А., Правдов Д.М. КОМПЛЕКСНАЯ ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ К СЛУЖБЕ В РОССИЙСКОЙ АРМИИ	96
Пугачев И. Ю., Загузова С.А. МОДЕРНИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В ВИДАХ СПОРТА ЦИКЛИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА	103
Рубис Л.Г. ПРОБЛЕМА АНТИПЛАГИАТА	110
Руденко Ю.В. ИСТОКИ ПАРУСНОГО СПОРТА В РОССИИ	113
Смирнова Г.Н. ОСНОВЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИСТЕМАТИЗАЦИИ НЕПРЕРЫВНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	117
Тарасеня Д.Ю. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ ШЕСТОГО ГОДА РАЗВИТИЯ	122
Тимкина А.Д. РАЗРЫВ МЕНИСКА И КАК ВЕРНУТЬ ВОЗДУШНУЮ ЛЕГКОСТЬ	127

Трунин В.В., Николаев А.Ю. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ СО СТУДЕНТАМИ-МУЗЫКАНТАМИ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ.....	130
Трушина Т.Л., Майоров С.А., Обухов И.В. ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ ВФСК «ГТО» (бег по пересеченной местности)	134
Тхай Зоан Линь ЖЕЛЕЗНАЯ СПОРТСМЕНКА СБОРНОЙ ПО ПЛАВАНИЮ ВЬЕТНАМА НА 30-Х ИГРАХ ЮГО-ВОСТОЧНОЙ АЗИИ – НГУЕН ТХИ АНХ ВЬЕН	138
Фокин А.М., Новикова А.П., Малышева Е.В. ПРИМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»	143
Щетинин Г.Е. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ УРОВНЕ	148
Ян Ги Сун КАК СТРЕСС ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	150
2. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ МОЛОДЕЖИ	
Б.К.Сантош КАК НАУЧИТЬСЯ ВЕСТИ ЖИЗНЬ, СВОБОДНУЮ ОТ ТРЕВОГ О ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДУШЕ И ФЕНОМЕНЕ МЕДИТАЦИИ	154
Бейсенова Г.Ш., Дуйсебаева А.Б. ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ НА МОРАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ И НРАВСТВЕННОСТЬ МОЛОДЕЖИ КАЗАХСТАНА	160
Бейсенова Г.Ш., Эргешова Н.А. ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО – ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ	165
Богданова А.В. ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ И ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА	169
Бондаренко В.С., Сергиевская Г.Е. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ОТНОШЕНИЕ К НИМ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ	172
Васильева И.Г., Галашевская Т.А., Кольцова О.Г. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ КАК ПУТЬ РЕШЕНИЯ СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ	179

Васильев А.В., Никулина Л.Б. ИНТЕГРАЦИЯ ВФСК «ГТО» В КУЛЬТУРЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	187
Виноградова Л. Е., Мелешкова Г. И., Дромова Н. А. ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ ФЕНОМЕНА ЗДОРОВЬЯ И ПРОЦЕССА СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ: ИНДИВИДУАЦИЯ, ИНДИВИД, ЛИЧНОСТЬ И СУБЪЕКТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (НА ПРИМЕРЕ СПБГУПТД)	192
Воропаева Е.А., Стогова Е.А. ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ КАК СПОСОБ СНЯТИЯ БЛОКОВ ТЕЛЕСНОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ	195
Голубева Ю.Д. КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ В НАШЕЙ ЖИЗНИ	200
Квашнина Е.В., Пономарев Г.Н., Иваненко О.А. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ	203
Кизиляева Е.Ю., Абаев В.А., Барышникова Т.В. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	207
Кошечкина З.А., Чахоян А.О. МОЛОДЕЖЬ И ЕЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	211
Кручинина М.А., Сайкина Е.Г., Мызин А.А. ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ 1 КУРСОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	215
Кузьмина С.А., Фёдоров В.И. ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОМ ИНСТИТУТЕ (ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ)	219
Кулишов Т.Ю., Редюк А.Л. ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	224
Леонтьев Л.М., Бардина Т.И. ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ	228
Лобачева Д.П., Скляр Т.В. ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ПРОМЫШЛЕННЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ	231
Маноха А.И. ИНДУСТРИЯ МОДЫ И РАССТРОЙСТВО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ (РПП)	235

Никитина Е.С., Сорокина Л.С. ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ УЧАСТНИКОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РГПУ ИМ. А.И. ГЕРЦЕНА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	238
Никитцына Т.С., Носова Е.А. ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ И ПРИОБЩЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ К СПОРТУ	244
Парамонова А.П. ПРОФИЛАКТИКА ЗДОРОВОГО ПОЗВОНОЧНИКА	251
Пинягина М.А. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	256
Пирогова Д.С., Носова Е.А. ЗАНЯТИЯ ТАНЦАМИ КАК ФОРМА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	258
Порошин С.С., Бурцева А.М., Паневин К.В. ОБРАЗОВАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ВРЕМЕНИ	263
Рубис Л.Г. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	270
Требухова В. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ	273
Трофимова Е.К., Осипов Г.В. АКАДЕМИЧЕСКАЯ ПРОКРАСТИНАЦИЯ КАК ПРОБЛЕМА СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ МОЛОДЕЖИ	278
Тубол Т.Н., Леванова А.А. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОЛОДЕЖИ	281
Федорова А.В., Малиновская Н.В. К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	286
Шугурова С.Д., Стогова Е.А. ОСОБЕННОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ДЕФОРМАЦИЙ ПОЗВОНОЧНИКА У СТУДЕНТОВ	290
Шумаров О.Е., Матвеева М.Д., Паневин К.В. ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ	294

Якушкина К.П. ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ COVID-19	297
--	-----

3. ТУРИЗМ И ЕГО РОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ВОСПИТАНИИ

Миронов С.В. О ПЕРСПЕКТИВЕ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	301
Абдурусул С.С., Айтбаева Г.Дж. РАЗВИТИЕ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА ГОРНОЛЫЖНОГО КУРОРТА «АҚ БҰЛАҚ»	307
Адамбаева А.К., Кайырбаева А.Е. РАЗВИТИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА В КАЗАХСТАНЕ	311
Барциц Гуранда ЭТОТ ДЕНЬ Я НЕ ЗАБУДУ НИКОГДА	315
Жанадилова З.Б., Кайырбаева А.Е. МАРКЕТИНГ ТУРИЗМА И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЭКОНОМИКУ	317
Зарлықан А.Ш., Жубанова М.Х. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ И РОСТА ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА И ГОСТЕПРИИМСТВА	321
Иванова А.С. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ	325
Кильдибекова К.Т. ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ	328
Короткова С.А. ЛЫЖНЫЙ ПОХОД НА КОЛЬСКИЙ ПОЛУОСТРОВ	330
Курова Н.В., Ильина Е.К. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ЛЕСОТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМ. С.М КИРОВА	335
Лебедева Н.Е., Михайлов Б.А. ПРОБЛЕМЫ СУДЕЙСТВА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ – ДИСТАНЦИЯ.....	340

Лобода Е.Б. ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ И КУЛЬТУРНЫЙ ТУРИЗМ – ПРАКТИКИ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКОЕ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ	344
Макеева А.П. О СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ	351
Мелова И.А. СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК СПОСОБ ОЗДОРОВЛЕНИЯ	353
Нурмухамедова А.Р., Кайырбаева А.Е. РАЗВИТИЕ СФЕРЫ ГОСТЕПРИИМСТВА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ	356
Осадчий В.Г. ТУРИЗМ ЭТО ПРОДОЛЖЕНИЕ ТРАДИЦИЙ РОССИЙСКИХ ПОКОРИТЕЛЕЙ СЕВЕРА	360
Порохов М.А. ТУРИЗМ КАК ЧАСТЬ МОЛОДЕЖНОЙ КУЛЬТУРЫ	365
Пугачев И. Ю., Рубис Л.Г., Загузова С.А. ПЕРСПЕКТИВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ТУРИЗМ И СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ» В УНИВЕРСИТЕТАХ И ФАКУЛЬТЕТАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	368
Рубис Л.Г. СТУДЕНЧЕСКАЯ КОМИССИЯ ФЕДЕРАЦИИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА РОССИИ	377
Сергутина Ю.С. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ	379
Тарасеня Т.Ю. СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА, КАК ЭЛЕМЕНТ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО САМОКОНТРОЛЯ	382
Федотова А.А. КРИТЕРИИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УРОВНИ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ	386
Соловьев М.М., Феофанов В.В., Пустуев А.А., Алексеев М.В. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ НА ВОДНЫХ ДИСТАНЦИЯХ	389
Фролова Е.О. ТУРИСТСКИЕ ПОХОДЫ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ	393
Химунина Е.И. ПУТЕШЕСТВИЯ ПО КАРЕЛЬСКОМУ ПЕРЕШЕЙКУ	396

4. ПИШУТ СТУДЕНТЫ

Анисимова А.О., Джалилов П.В. ИННОВАЦИИ В ОРГАНИЗАЦИИ ГТО	400
Анохина О. Е. СТРЕСС И ВОЛНЕНИЕ - РАЗРУШИТЕЛИ ЖИЗНИ	404
Атапин Д.А., Паневин К.В. ОБУЧЕНИЕ И ВОСПИТАНИЕ В ВУЗЕ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ	407
Бельская В.И., Эйхвальд Е.В., Редюк А.Л. СУИЦИД КАК СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА МОЛОДЕЖИ	412
Бикинова А.М. ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В НАШЕМ УНИВЕРСИТЕТЕ	416
Бражник Е.Н. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДИАФРАГМАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ.....	418
Бриндзак А.В. КАКИЕ ЗАКОНЫ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ТУРИСТ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ?	420
Булавский К.В., Редюк А.Л. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТОВ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ В СФЕРЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА	423
Василевская А.Е., Редюк А.Л. ПРОБЛЕМА ТРУДОВОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ.....	427
Гульдерер Дениз Элиф ВЕРХОВАЯ ЕЗДА – ЭТО СЧАСТЬЕ	432
Джабуа М.К. ОБУЧЕНИЕ И ЖИЗНЬ В СПБГУПТД	436
Добрякова А.Э. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В КАРЬЕРЕ КИБЕРСПОРТСМЕНА	438
Дондик А.А. СВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО И МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ	441
Кабанова К.А. ВИДЫ НЕ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА	444
Леонова А.И., Редюк А.Л. ОНЛАЙН-ОБРАЗОВАНИЕ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ	451

Макеева А.П. КЛУБ СТУДЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА СПГУПТД	448
Морозов С.В. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗАЩИТА ОТ КОРОНАВИРУСА	455
Печеркина Е.А., Суворов И.С., Никулина Л.Б. КОРРЕКТНО ЛИ ВЫСТАВЛЯТЬ ОЦЕНКИ ЗА НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	458
Потапов А.С., Ахметова К.В., Браткова П.С. ВНЕДРЕНИЕ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА СРЕДИ СТУДЕНТОВ	460
Пронкина Е.Н. СОЦИАЛЬНАЯ РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ	464
Самсонова К. А., Зеленова И. М. ПРОБЛЕМЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ	469
Сташкова А.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПО ЙОГА-ХАТХА	473
Федорцева Л.Ю., Редюк А.Л. ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ	477
Халиуллина Э.Ф. СТРЕСС КАК ПОЛЕЗНЫЙ РЕСУРС	483
Шатрова В.П. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ	486
Широбакина В.И. КАК МОЛОДОЙ ДЕВУШКЕ ВЫБРАТЬ СПОРТ	491
Сведения об авторах	495

Приветствие



Ананичев Евгений Алексеевич

Проректор по обеспечению образовательной деятельности и студенческому контингенту, начальник управления координации и обеспечения приема, и.о. заведующего кафедрой физического воспитания, член Ученого совета, кандидат экономических наук

Дорогие участники и гости конференции!

От имени нашего университета приветствую вас на XII международной научно-практической конференции «Физическое развитие и социализация студентов в современном мире»

Научная деятельность в развитии социализации студенческого спорта - значимый государственный приоритет, который отражен в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. Студенческий спорт является ключевым инструментом вовлечения молодежи в занятия физической культурой и спортом, как и на уровне массового спорта в целях оздоровления и повышения качества жизни молодежи, так и на уровне спорта высших достижений

Научно-практическая конференция традиционно позволяет университетам делиться опытом развития студенческого спорта, обмениваться лучшими практиками работы педагогов, студенческих спортивных секций, клубов и лиг.

Наша задача - обеспечить раскрытие духовного и физического потенциала каждого студента. Для этого университет, кафедра физического воспитания ведут работу по модернизации спортивной инфраструктуры вуза: открываем тренажерные залы в общежитиях и вводим в эксплуатацию новые спортивные комплексы.

Уверен, что работа конференции позволит распространить лучшие практики физического воспитания молодежи. Желаю всем участникам конференции продуктивных дискуссий, новых идей и перспективных проектов!

1. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

УДК 796.011

ФРАКТАЛ ESG КОМПЕТЕНЦИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСОЗДАЮЩИХ ФУНКЦИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ КОВИДА



Григорьев Валерий Иванович

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

***Аннотация:** в статье обсуждается эффективность структурно-содержательной конструкции ESG-компетенций, сосредоточенной на реализацию здоровьесоздающих функций физического воспитания в условиях пандемии ковида. В структуре полюса E (environmental) сосредоточены компетенции по преобразованию ресурсного потенциала физического воспитания на платформе фрактальной педагогики. Полюс S (social) включает компетенции, повышающие социальную ответственность за результаты использования средств физического воспитания. Компетенции полюса G (corporate governance) ориентированы на повышение качества учебного процесса.*

***Ключевые слова:** алертность, волатильность, полином, репаративность, фрактал.*

A FRACTAL OF ESG COMPETENCES FOR THE IMPLEMENTATION OF HEALTH-CREATING FUNCTIONS OF PHYSICAL EDUCATION IN CONDITIONS OF COVID PANDEMIC

Grigorev V.I.
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the article discusses the effectiveness of structural and content design of ESG-competences focused on implementation of health-creating functions of physical education in conditions of the COVID pandemic. The structure of the E (Environmental) pole is focused on the competences in the transformation of the resource potential of physical education on the platform of fractal pedagogy. The S (Social) pole includes competences that increase social responsibility for the results of the use of means of physical education. The competences of the G (Corporate Governance) pole are focused on the improvement of the quality of educational process.*

***Keywords:** alertness, volatility, polynomial, reparative, fractal.*

Ведение. Обоснование методологического базиса, расширяющего возможности для использования ресурсов физического воспитания в преодолении последствий пандемии ковида, захватывает прикладную науку [1]. Секулярная идеология ограничительных решений показала, что отчуждение человека от физической культуры приводит к росту пандемийного напряжения и ухудшению психофизического состояния. Преодоление этой антиномии связано с обращением к методологии ESG, наполняющей холистическое ядро физического воспитания здоровьесозидающими паттернами. Противоречие разрешается в рамках нацпроектов «Здравоохранение», «Санитарный щит России» и не противоречит постановлению правительства РФ №1810 от 22.10.2021 г. [2].

Фрактал ESG (лат. fractus – фрагментированный) в определении Б. Мандельброта (1975) – это регулятор, определяющий точки концентрации усилий перехода из неустойчивого состояния системы к упорядоченному [4]. В структуре фрактала ESG эти точки сосредоточены на коррекции ценностной рациональности физического воспитания в таксономии трех полюсов. Полюс E (environmental) ориентирован на верификацию компетенций, связанных с наполнением содержания физического воспитания и фрактальной педагогики здоровьесозидающими ресурсами. Полюс S (social) сосредоточен на верификацию компетенций, повышающих социальную ответственность за эффективность использования ресурсов физического воспитания. Полюс G (corporate governance) нацелен на верификацию компетенций, связанных с управлением срочными, отставленными и кумулятивными эффектами физической подготовки. Основной технологический трек предусматривает дополнение универсальных компетенций УК-7 и УК-8 ФГОС ВО 3++ компетенциями в области интеграции физического воспитания и фрактальной педагогики, задающими психодинамические установки на здоровьесозидание и когнитивно-поведенческие стереотипы безопасности занятий. Соответственно, цели-интроспекции учебно-методических комплексов (УМКД) переформируются в границах проектирования маршрутов физической подготовки, тренингов, программ совместной деятельности, методов развивающей кооперации, технологических игр

здоровьесозидающей направленности [6, с. 171]. Коррекция фондов оценочных средств (ФОС) и контрольно-измерительных материалов (КИМ) – по параметрам метаболических и функциональных состояний.

Насущность решения данной проблемы позволяет полагать, что что дополнение универсальных компетенций УК-7 и УК-8 ФГОС ВО 3++ на фрактальной платформе ESG, повисит эффективность физического воспитания в противостоянии влиянию факторов пандемии ковида.

Цель исследования – повысить экзистенциальные возможности фрактала ESG-компетенций в повышении устойчивости студентов к влиянию факторов пандемии на платформе фрактальной педагогики. Объектно-предметной областью исследования является оценка чувствительности фрактала ESG-компетенций к вызовам пандемии нарастающей сложности.

Задачи исследования:

1. Формирование антикризисных паттернов физической подготовки студентов за счет реализации ESG-компетенций.

2. Оценка эффективности ESG-компетенций в использовании методов фрактальной педагогики по критериям активности, физической подготовленности и функционального состояния студентов.

Методологический базис исследования составляют: теория самоорганизации, теория переходных процессов, теория эволюционирующих систем, теория фракталов (В.Г. Буданов, Е.Н. Князева, С.П. Курдюмов, Б. Мандельброт, И. Пригожин и др.).

Методы исследования. Комплексные исследования проведены на кафедре физической культуры Санкт-Петербургского государственного экономического университета (СПбГЭУ). Изучена аналитика, публикации экспертных форумов, нормативных актов РФ и интернет-сайтов. Проведены антропометрические наблюдения, тестирование физической подготовленности и оценка функционального состояния. Обследовано 240 студентов в возрасте $18,1 \pm 0,4$ лет, юношей ($n = 108$ чел.) и девушек ($n = 132$ чел.) с нормальным физическим развитием и подготовленностью. Ценностная рациональность фрактала ESG-компетенций определена по итогам корреляционного анализа. Скрининг параметров функционального состояния проведен по репликаторам PWC170, ЧСС, АД, длительности сердечного цикла R-R, ИНМ, общего обмена веществ (ООВ). Постуральные перестройки – по обхватам в области груди, плеча, талии, бедра и голени. Жировая (gmt) и мышечная (mmt) масса тела определялись на устройстве «ABC-01 Медасс». По динамике зрительно-моторных реакций ВОД, РДО, SAN, Т-т тах оценивалось психомоторное состояние испытуемых. Социометрическая оценка активности проведена на платформе СДО Moodle по стандартным методикам «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI) и «Качество жизни» – sf-36 [7].

Соотношение нагрузок в структуре кейсов задавалось по результатам дискриминантного анализа 81 агрегированных параметров. Репрезентативность ESG-проекта определена по результатам в беге на 100 м, прыжках в длину с места, сгибании рук в упоре лежа, подтягивании из виса на перекладине. Объем занятий – 144 акад. часов при 2-х разовых в неделю по 90 мин. Обработка данных проведена методами факторного и корреляционного анализа на программе STATISTICA 6,0.

Результаты исследования и их обсуждение. Первый аспект исследования нацелен на анализе диссипативной структуры полиномов, формирующих устойчивость s_1 к факторам пандемии (F_c). В ней проявляется доминантность связей полиномов s_2 - s_{12} , регуляция которых требует дополнения УК-7 и УК-8 компетенциями в области фрактальной педагогики. В динамике флуктуаций состояния испытуемых выявлены структурно-энергетический дефицит s_2 (-0,610) и десинхронизация функциональных ритмов активности s_3 (-0,501). Отклонение от нормы параметров фобической тревожности s_4 и инклюзии s_5 до $10,1 \pm 0,1$ баллов требует интенсификации фоновой (спонтанной) активности (ДА) s_6 (0,610). Рост конфликтности порождается ожиданиями студентов завершения пандемии и выдвиганием вузом новых ограничительных мер. Преодоление нижнего порога работоспособности PWC_{170} 13,0-14,2 кгм/мин/кг, вызванного дефицитом ДА в пределах 3,1-4,0 тыс. шагов (1,0-1,1 час) и энергозатрат s_7 в границах 2505-2610 ккал (-0,500), требует компетенций по увеличению объема и энергетической затратности физической нагрузки [3, с. 4]. Следствием ухудшения психофизического состояния и работоспособности является снижение результатов в беге на 100 м (0,402), в прыжках в длину с места (-0,400), сгибании рук в упоре лежа (-0,322), подтягивание из виса на перекладине (-0,300). В преодолении психофизического дискомфорта s_8 и гиподинамии s_9 на первый план выдвигается задача по комбинированию ресурсов физического воспитания и фрактальной педагогики. Решение задачи достигается на основе фрактально-резонансной конструкции, предусматривающей включение в программу подготовки танцевальных кейсов, технологических игр здоровьесозидающей направленности и тренингов, стимулирующих удовлетворенность содержанием тренировки s_{10} (0,502), инклюзию s_{11} (0,462) и лояльность студентов к физическому воспитанию s_{12} (0,302) [5, с. 22].

Синтезирован фрактал ESG-компетенций, ориентированный на интеграцию ресурсов физического воспитания и фрактальной педагогики в кейсах Discorobics, Dance Latino, Funky Jazz для женских групп; силовых кейсов Barbell Workout, LB + Stretch, Crossfit для мужчин. Структура фрактала ESG характеризуется масштабной инвариантностью (скейлингом) мобилизационных M_e -, двигательных D_s -, регуляторных

R_s- и функциональных F_g-компетенций, определяющих размерность коппинг-стратегий инклюзивного поведения студентов (1).

$$ESG = f(\sum M_e + D_s + R_g + Fg) \quad (1)$$

Второй аспект анализа связан с таксономией полиномов s_{13} - s_{22} экзистенциального полюса E в границах антропоцентричной семиотики s_{13} , идентичности s_{14} , норм поведения s_{15} , витальных ценностей s_{16} . Они связаны с формированием психодинамических установок на здоровьесозидание, аффилированных витальным коппинг-стратегиям s_{17} (0,502). Дополнение ресурсов физического воспитания технологиями фрактальной педагогики повышает устойчивость студентов s_1 к влиянию фактора пандемии Fc (0,423). Верификация мобилизационных M_e-компетенций проявляется в росте когнитивно-поведенческих аддикций, достигаемом благодаря тренингам и технологическим играм. На это указывает выявленное у 68% студентов снижение тревожности s_4 (0,502) и эмоционального дискомфорта s_8 (0,400). В.Э. Войцехович объясняет этот тренд восходящей эволюцией «потока жизни» s_{18} (0,460), капитализацией сущностных сил s_{19} (0,400) и потенциацией ДА s_4 (0,321) [4]. Реализация M_e-компетенций становится базовой доминантой регулирования общего обмена веществ s_{20} (ООВ) (0,381), функционального состояния s_{21} (0,312) и энергетических систем s_{22} (0,218).

Третий аспект анализа связан с кроссированием полиномов s_{23} - s_{34} полюса E, связанных с операционализацией предметных задач по целевым морфологическим и физиологическим перестройкам. Владение двигательными D_e-компетенциями предусматривает использование методов «feedback» s_{23} , фиксирующих эндемические затраты, эргогенные эффекты и потребление кислорода O_2 (0,400). Решение данной задачи предусматривает дополнение структурно-содержательной конструкции подготовки мужчин кейсами «Body & Mind» s_{24} , Barbell Workout s_{25} , LB + Stretch s_{26} , Crossfit s_{27} , дополненных стретчингом s_{28} , пробежками s_{29} , дыхательной гимнастикой s_{30} и закаливанием s_{31} (0,421). Креатура конструкторов отвечает запросам студентов на гармонизацию биометрических параметров моторики и телосложения [3, с. 2]. Настройка развивающих фаз связана с сегментацией аэробных (PO_2 45–50% МПК, ЧСС 130-150 уд/мин.) s_{32} и смешанных (PO_2 70–75% МПК, ЧСС 170-180 уд/мин.) нагрузок s_{33} . Верификация D_e-компетенций выражена в подборе структуры нагрузок, обеспечивающих пиковые тренды постуральных и функциональных преобразований. Они достигаются благодаря синхронизации ритма физиологического и биоэнергетического функционалов s_{34} (0,570). В частности, при акцентированной проработке проблемных сегментов тела в мужской группе достигается рост метаболизирующей массы тела (mmt) с $36,1 \pm 0,9\%$ – на 4,7% и снижение

жировой массы (gmt) $17,1 \pm 0,4\%$ – на $3,1\%$ ($p \leq 0,05$). Почеркнем, что зафиксированные у 72% студентов положительные метаболические сдвиги связаны с гиперплазией мышц в области груди с $86,7 \pm 5,1$ см – на $5,1\%$, бедра с $52,2 \pm 3,2$ см – $5,1\%$, голени с $32,1 \pm 2,1$ см – на $4,1\%$ ($p \leq 0,05$). Кумулятивность адаптации выражена в улучшении сгибании рук в упоре лежа на $15,2 \pm 0,1\%$ ($p \leq 0,05$), в беге на 100 м – на $13,5 \pm 0,3\%$ ($p \leq 0,05$). Рост силы характеризуется улучшением результатов в становой тяге на $12,1 \pm 0,1\%$ ($p \leq 0,05$), кистевой динамометрии D_{max} на $14,0 \pm 0,1\%$ ($p \leq 0,05$), числа подтягиваний из виса на перекладине с $8,0 \pm 1,1$ раз – на 14% ($p \leq 0,05$), в прыжках в длину с места с $156,0 \pm 7,1$ см – на $10,2\%$ ($p \leq 0,05$).

Регуляторные R_s -компетенции, включенные в фрактальную структуру полюса S (Social), ориентированы капитализацию ресурсов физического воспитания (s_{35} - s_{45}). Модальность R_s -компетенций проявляется в квантификации целей и стандартов витальности s_{35} (0,461), коллективной идентичности s_{36} (0,402), реализуемых в границах фрактально-резонансной парадигмы. R_s -компетенции в области комбинирования ресурсов фрактальной педагогики, чувствительных к факторам пандемии, в оценках А.Г. Маджуга, являются инструментом здоровьесозидающего образования холистического типа [6, с. 173]. Диалектически они связаны с формированием моделей личностного развития s_{37} (0,390), жизненности s_{38} (0,302), и бытийности s_{39} (0,270), способствующими преодолению точек бифуркации пандемии. Границы качества жизни студентов s_{40} (0,402) определяются жизненными стандартами по параметрам пространства для занятий s_{41} (0,321) и объемом ДА s_8 (0,402). Реализация R_g -компетенций снижает стохастичность подготовки за счет регулирования глубинных ресурсов психики, стимулирующих уровень alertности, самооценок (SAN) и адаптивных резервов. Достижение резонанса воздействия при комбинировании методов фрактальной педагогики с занятиями Discorobics s_{42} , Dance Latino s_{43} , Funky Jazz s_{44} , Пилатес s_{45} , дополненные пробежками s_{46} и водными процедурами s_{47} , сопровождается автокатализом морфофункциональных перестроек s_{48} (0,430). Наиболее показательно достижение целевых параметров подготовки за счет регуляции диссонанса ментальных и эмоциональных оценок «потока жизни» s_{49} . На это указывает улучшение координационной структуры движений s_{50} , связанное с ростом результатов в беге на 100 м с $17,1 \pm 0,3$ с – на $8,1\%$ ($p \leq 0,05$), в поднимании туловища из и. п. лёжа на спине руки за головой с $27,5 \pm 3,6$ раз – на $7,5\%$ ($p \leq 0,05$).

Репрезентативность функциональных компетенций F_g фрактального полюса G , обусловлена качеством управления эндогенными стимулами, компенсирующими влияние турбулентности пандемии (s_{51} - s_{52}). Компетенции F_g задают матрицу координат, аффилированную ценностной рациональности фрактала ESG, стандартов учебного труда s_{51} , ДА s_4 и отдыха s_{52} . В них прослеживается конструктивно-творческая

доминанта, повышающая созидательную активность студентов. позволяющая конвертировать принципы безопасности в процессах прогнозирования, индикативного планирования и контроля. Технологичность компетенций F_g просматривается в волновой дифференциации нагрузок, стимулирующей адаптивные процессы на экстремуме активности. Возможности F_g раскрываются в контексте сингулярной комбинаторики ресурсов физического воспитания, препятствующих депрессивной инерции пандемии. Востребованность F_g, выражена в геймификации развивающих кейсов (паттерн Beat Saber), росте интерактивности и доступе к информационным ресурсам. Конвергенция технологий проблемного s_{53} , развивающего s_{54} и проектного обучения s_{55} достигается на алгоритме «лестница достижений» s_{56} . Выстроенное по приоритетам управление качеством подготовки переходит от традиционных алгоритмов к управлению самим процессом, что повышает эффективность дисциплины в целом. Кодификация релевантных ресурсов в заданных F_g границах стратификации приводит к разворачиванию большинства физиологических параметров респираторной и кардиальной систем – основы роста alertности s_{57} и работоспособности студентов s_{58} [8]. На это указывает положительная динамика параметров гемодинамики – ЧССтах s_{59} , лёгочной вентиляции s_{60} , фазовой структуры систолической части кардиоцикла s_{61} (0,417).

Атрибутивность параметров телесного развития придает дополнительные смыслы экосистемы знаний о физических возможностях человека в условиях пандемии. Реализация F_g-компетенций стимулирует фрактальность обучения на уровне контекстной профессиональной привязки. Реализация фрактала ESG в проекции антикризисной модели развития физического воспитания в вузах, позволит свести к минимуму деструктивные последствия пандемии ковида. Валидность ESG, обеспечиваемая новыми компетенциями, показательна в результатах управления синергетически связанными ресурсами фрактальной педагогики. В ней закодирован комплекс интеллектуализации физического воспитания, нацеленный на снижение волатильности управления человеческими ресурсами.

Выводы. Результаты исследования доказывают, что опора на императивы ESG позволяет преодолеть отчуждение студентов от ценностей физического воспитания. Эффективность комбинированного использования ресурсной базы физического воспитания и методов фрактальной педагогики в условиях пандемии ковида обусловлена владением компетенциями ESG в области поддержания активности и психосоматического здоровья студентов. Транспарентность фрактала ESG выражена в снижении волатильности учебного процесса, достигаемой за счет системности решения многокритериальных задач физической подготовки студентов.

Литература

1. Заявление по итогам третьего совещания Комитета по чрезвычайной ситуации, созванного в соответствии с Международными медико-санитарными правилами (2005) в связи со вспышкой коронавирусной инфекции (COVID-19). – Режим доступа URL: [https://int/ru/news-room/detail/01-05-2020-statement-on-the-third-meeting-of-the-international-health-regulations-\(2005\)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-coronavirus-disease-\(covid-19\)](https://int/ru/news-room/detail/01-05-2020-statement-on-the-third-meeting-of-the-international-health-regulations-(2005)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-coronavirus-disease-(covid-19)) (дата обращения: 20.11.2021).
2. Постановление правительства РФ №1810 от 22.10.2021 «О внесении изменений в Правила разработки, утверждения федеральных государственных образовательных стандартов и внесения в них изменений». – Режим доступа: URL: https://fgosvo.ru/uploadfiles/npo/Post_GOV_1810_22102021.pdf (дата обращения: 10.11.2021).
3. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – №3. – С. 2-4.
4. Войцехович В.Э. Фракталы и аттракторы социальной эволюции [Электронный ресурс] / В.Э. Войцехович // URL: <http://www.inauka.ru/> (Дата обращения 30.06.2021).
5. Григорьев, В.И. Комплексное применение средств физической культуры студентов в преодолении энтропии SARS-CoV-2 / В.И. Григорьев, М.М. Громов, А.И. Коваленко // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №3. – С. 21-24.
6. Маджуга, А.Г. Фрактальная педагогика: от метафизики фрактала к антропологии культуры: Монография / А.Г. Маджуга, Е.Е. Вакнин, Э.Д. Гайсин, Г.В. Почукаева. – Уфа: Башкирский межотраслевой институт охраны труда, экологии и безопасности на производстве, 2021. – 348 с.
7. Опросник «Индекс жизненного стиля. Life Style Index, LSI». – Режим доступа: URL: <https://psycabi.net/testy/310-oprosnik-plutchika-kellermana-konte-metodika-indeks-zhiznennogo-stilya-life-style-index-lsi-test-dlya-diagnosticski-mekhanizmov-psikhologicheskoy-zashchity> (дата обращения: 20.09.2021).
8. Biophysical chemistry of fractal structures and processes in environmental systems / ed. by Senesi Nicola, Wilkinson Kevin J. – Chichester (W. Sx.): Wiley, 2008. – XV, 323 p.: (IUPAC series on analytical and physical chemistry of environmental systems; vol. 11).

УДК 796.372.87

ТЕЛО И ТЕЛЕСНОСТЬ В КОНЦЕПЦИИ КУРСА ИСТОРИИ ЛИТЕРАТУРЫ И ИСКУССТВА

Боева Г. Н.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: в статье представлена концепция освещения категории телесности в ходе преподавания истории литературы и искусства. Намечая методологические стратегии и междисциплинарные переключки и прослеживая

основные этапы освоения курса, его автор акцентирует ключевые аспекты телесности в различные эпохи (Античность, Средневековье, Ренессанс, XVII в.). Теоретической основой продемонстрированного подхода послужили идеи зарубежных и отечественных ученых (М. М. Бахтин, Д. С. Лихачев, Р. Якобсон, Г. Л. Тульчинский, У. Эко, Ж. Ле Гофф).

Ключевые слова: телесность, литература, искусство, методология, стиль, каноны красоты, преподавание.

BODY AND PHYSICALITY IN CONCEPT COURSE IN THE HISTORY OF LITERATURE AND ART

Boeva G. N.
St. Petersburg, Russia

Abstract: *the article presents the concept of covering the category of physicality during the teaching of the course of literature and art. Tracing the main stages of the course, its author emphasizes the main aspects of physicality in various eras (Antiquity, Middle Ages, Renaissance, XVII century), outlining methodological strategies and interdisciplinary roll calls. The theoretical basis of the demonstrated approach was the ideas of foreign and domestic scientists (M. M. Bakhtin, D. S. Likhachev, R. Jacobson, G. L. Tulchinsky, U. Eco, J. Le Goff).*

Keywords: *physicality, literature, art, methodology, style, canon of beauty, teaching.*

На уровне обыденного мышления духовно-интеллектуальные практики и заботу о телесном принято разводить – такое противопоставление в большой степени обусловлено историческими и религиозными причинами [1]. Однако культурологический и антропологический подходы к *телесному* требуют синтеза духовного и физического начал и настоятельно диктуют пересмотр традиционных воззрений, которые еще дают о себе знать при составлении учебных программ. Замечу также, что в дискурсе о *телесности*, который нас здесь будет интересовать, ее принято отличать от *тела* и интерпретировать прежде всего как социокультурный феномен [4]. Все сказанное – обоснование темы, вынесенной в заглавие и связанной с акцентацией *телесного* в курсе по истории литературы и искусства.

Импульсом к предложенному подходу послужило желание учесть ментальные и ценностные установки современного молодого человека, сформированного в условиях и нарциссизма эпохи массовой культуры, и гипертрофированной телесности постмодернизма (Г. Тульчинский). Примечательно, что темы, с которыми студенты выступают на ежегодной научной конференции, неизменно показывают их интерес прежде всего к телесной, «чувственной» составляющей культуры и искусства: мода, история костюма, дизайн, имидж, телесные практики (тату и другие виды боди-арта), разнообразные стратегии эмоциональной жизни человека, явленные в их внешнем проявлении. Эту ориентацию студентов нельзя

игнорировать и при концептуальной разработке читаемого курса. Некоторые содержательные акценты по поводу *телесного* и методические приемы его репрезентации я собираюсь здесь кратко представить.

Первая же тема курса истории литературы и искусства, связанная с античностью, позволяет поставить тему воплощения телесного в Древней Греции и проблематизировать телесное в дальнейшем развитии искусства. Древнегреческая концепция человека: синтез духовного и физического, эстетизация тела, выработка канонов в его изображении, статичность и др., – та точка отсчета, с которой студенты начинают знакомиться с представлениями о запечатлении человеческого тела в мировом искусстве. Важно обратить внимание на психофизиологический субстрат ключевого в аристотелевской эстетике понятия «катарсис» (очищение души вследствие аффектов страха и сострадания), которое исторически восходит к сакральным практикам и продолжает затем сохранять «терапевтический эффект» [3, с. 36].

Знакомство с классификациями видов искусства, в том числе в античности, – прекрасная возможность поговорить о пространственных (пластических, визуальных искусствах), противопоставляя их в свете позднейшей теории Лессинга *временным* (музыке, литературе) и намечая их синтез (театр, балет и др.). При обращении в дальнейшем к современному искусству, активно включающему человеческое тело в разнообразные арт-практики (перформансы, боди-арт и др.), возникнет повод обнаружить в них архаическую (обрядовую или идентификационную) составляющую. Проследившая вместе со студентами дальнейшие метаморфозы искусства, придется постоянно «оглядываться» на античность и подмечать изменения в подходе к визуализации человеческого тела и отношении к телесному.

Так, средневековое искусство и литература демонстрируют студентам двойственное отношение к телу: с одной стороны, аскетизм, характерный для эпохи христианства, а с другой – обусловленную христианской же доктриной веру в возможность воссоединения души с телом (об этом пишут Ж. Ле Гофф и Н. Трюон в «Истории тела в средние века»). Изменение телесных практик по сравнению с античными наглядно представлено в почти полном табу на изображение обнаженного тела, переносе внимания с тела на лицо (расцвет портрета как жанра). Для студентов-аудиовизуалов замечательным «пособием по Средневековью» служит паблик «Страдающее Средневековье», в котором в формате интернет-мемов в игровом, смеховом ключе реконструируются дух и атмосфера этой эпохи. Теоретической основой для восприятия мемов о Средневековье, конечно, послужит теория карнавальной культуры М. М. Бахтина, книга которого о творчестве Рабле к тому же – прекрасная иллюстрация гротеска и гротескового тела (без цитирования романа о Гаргантюа и Пантагрюэле здесь не обойтись).

Переход в изучение следующего раздела: искусство Ренессанса в западноевропейском искусстве и литературе, – возможность сформировать у студентов устойчивое представление о подвижности, относительности канонов красоты в искусстве. На формирование этих представлений направлено практическое занятие «Каноны красоты: от древности до современности». Основной источник для подготовки к нему – энциклопедия У. Эко «История красоты», дающая наглядное представление о динамике эталонов красоты и их репрезентации в искусстве.

XVII столетие – переходное в том числе и в эстетическом отношении – привносит в искусство красоту неправильного, асимметричного, и это открытие в исторической перспективе сыграет огромную роль в судьбе как искусства, так и повседневных практик. Барочная эстетическая революция в какой-то степени станет провозвестником философии бодипозитива, победившей в наше время. Кстати, сопоставление искусственности / естественности в телесных практиках, вдохновленных предельно противоположными эстетическими установками (например, рокайльный стиль – и набирающая обороты тяга современности к экостилю) – возможность разомкнуть разговор в социокультурную актуальность.

Теоретической основой для многих сделанных в аудитории наблюдений о телесности служат мысли Д. С. Лихачева о «стиле эпохи», смыкающиеся с идеями структуралистов и семиотиков (Р. Якобсон, Ю. М. Лотман), которые показали, что все виды искусства и сферы человеческой жизни, объединяясь, образуют сеть конвенций. Как писал Якобсон, «проблемы барокко или любого другого исторического стиля выходят за рамки отдельных видов искусства» [5, С. 194]. С опорой на эти идеи, демонстрируя презентации с иллюстративным материалом, можно убедить студентов в существовании некоего художественного кода, доминирующего в ту или иную эпоху и определяющего в том числе и телесные практики.

Внимательное чтение реалистического романа уже в пространстве XIX века (разумеется, в аудитории можно позволить себе лишь общее методологическое руководство к такому чтению и демонстрация примеров) показывает, как многообразна функциональность деталей художественного текста, представляющих собой репрезентацию модного аксессуара / предмета гардероба. Через *телесность* героя транслируются самые разнообразные культурные смыслы: «модная деталь» способна помогать обрисовке психологического состояния героя и его социального статуса, передавать авторские идеи, участвовать в сюжетообразовании, а также становиться метонимическим субститутом героя или символом, поддающимся самым разнообразным интерпретациям, включая фрейдистские [2, с. 149–150].

Столь же многообразные смыслы вскрываются при интерпретации портретов героев художественных произведений в разных стилевых

формациях (романтизм, реализм и др.) – и классическая литература дает множество примеров для реконструкций этой *телесности*, обусловленной литературной модой и контекстом эпохи.

Наконец, материал искусства и литературы XX и XXI вв. поистине неисчерпаем в разнообразных стратегиях репрезентации *телесного*: от акмеистской вещности до предельного натурализма, от изысканного ретроспективизма до авангардных практик, от шокотерапии постмодернизма до консьюмеристских фантазмов массовой культуры.

Итак, изучение курса истории литературы и искусства можно построить как увлекательное «путешествие во времени» с реконструкцией доминирующих кодов тела и телесности.

Литература

1. Баричко Я. Б. Три типа телесности культуры // Челябинский гуманитарий. – 2010. – № 3 (12). – С. 97–102.
2. Боева Г. Н. От малинового берега до шведских перчаток: семантика модных аксессуаров в художественном тексте // Международные коммуникации в индустрии моды: сб. материалов II Междунар. науч.-практ. конф. / Под общ. ред. Н. Н. Гордиенко. – СПб.: ФГБОУ ВО «СПбГУПТД», 2020. – С. 144–150.
3. Макуренкова С. Катарсис: к первоосновам понятия // Катарсис: метаморфозы трагического сознания / сост. и общ. ред. В. П. Шестакова. – СПб.: Алетейя, 2007. – С. 33–50.
4. Цветус-Сальхова Т. Э. «Тело» и «телесность» в культурологических исследованиях // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 351. – С. 70–73.
5. Якобсон Р. Лингвистика и поэтика // Структурализм: «за» и «против». – М.: Прогресс, 1975. – С. 193–230.

УДК 796. 159.1

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ МОРСКИХ УЧЕБНЫХ ВУЗОВ, КАК СРЕДСТВО ИХ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Горячева А.А. Фаренбрух Г.Л.
Санкт-Петербург, Петергоф, Россия

Аннотация: в данной статье затрагивается тема здорового образа жизни курсантов военных морских ВУЗов. Цель статьи заключается в рассмотрении формирования здорового образа жизни через влияние коллектива.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, курсанты, интенсификация, профессиональная подготовка, социальная среда

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF CADETS OF MILITARY NAVAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS, AS A MEANS OF THEIR SOCIAL ACTIVITY

Goriacheva A.A. Farenbruch G. L.
St. Petersburg, Peterhof, Russia

Abstract: this article touches on the topic of healthy lifestyle of cadets of military maritime universities. The purpose of the article is to consider the formation of a healthy lifestyle through the influence of the collective.

Keywords: healthy lifestyle, cadets, intensification, professional training, social milieu

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, который направлен на укрепление и сохранение здоровья, профилактику болезней, личную гигиену, физическую подготовку, а также на укрепление организма в целом, включая психическое здоровье. Можно сказать, что здоровый образ жизни – это стиль жизни, включающий в себя сбалансированное питание, физическую активность, соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек, укрепление организма и психическое здоровье человека [1, с. 46].

Военное морское учебное заведение, в силу своей специфики, как раз и дает возможность проводить активную работу по становлению здорового образа жизни среди курсантов, при незначительной интенсификации учебного процесса, так как курсанты обязаны, в силу своей специфики, тотально следовать указаниям, определенными учебными планами.

Воспитание современного военного специалиста с хорошим здоровьем – залог высокого уровня профессиональной подготовки, так как в процессе становления здорового образа жизни, курсант формируется как цельная личность, в плане физических, психических, нравственных и профессиональных качеств.

Задача формирования здорового образа жизни у курсантов является одной из приоритетных в контексте сохранения оборонного потенциала страны. Также не стоит забывать и о постоянно развивающемся вооружении, обслуживании и использовании которых требует от курсантов не только развитых личностно-профессиональных качеств, но и крепкого здоровья, так как данные виды вооружения могут выполнять задачи в различных погодных условиях, и курсанты должны быть готовы к адаптации в различных климатических и погодных условиях.

Для формирования такой личности и требуется здоровый образ жизни, который позволит подготовить курсанта к дальнейшему несению службы.

Здоровый образ жизни курсантов включает в себя:

1. Достаточную физическую активность
2. Закаливание
3. Саморегуляцию и самоконтроль, т.е. умение снимать нервное напряжение
4. Правила личной гигиены
5. Профилактику заболеваний
6. Профилактику вредных привычек, таких как курение, алкоголь, употребление наркотических и психотропных веществ, а также их аналогов
7. Рациональное питание, в одно и тоже время, достаточный калорийности, трехразовое.

Большинство курсантов военных морских учебных заведений составляют молодые люди от 17 до 25 лет. Именно в этом возрастном промежутке происходит становление человека, как личности, укрепление его гражданской позиции, мировоззрения, формирование моральных и этических идеалов, а также закладываются здоровые привычки. Психологический склад данного возраста крайне сложен, так как именно в этот возрастной промежуток молодые люди познают себя и окружающих, что делает их поведение зачастую противоречивым и непоследовательным.

Данному возрасту также свойственна устремленность в будущее и поиски себя в чем-то новом. Именно это чувство нового движет их к работе по самосовершенствованию и утверждению себя, как личности в коллективе. Важно дать курсантам проявить себя, а также установить ориентир, к которому им стоит стремиться. В обоих случаях здоровый образ жизни служит прекрасным способом направления юношеской энергии.

В настоящее время без участия молодежи, а курсанты военных вузов — это наиболее организованная и политически грамотная часть молодежи, невозможно создание гражданского общества и правового государства. Социальная активность этой части молодежи своего рода тесно связана с ответственностью за свои поступки. Также успешное решение актуальных вопросов зависит, прежде всего, от жизнеспособности, устойчивости к трудным жизненным ситуациям и активности [5, с. 10]. Это говорит о сильнейшем факторе здорового образа жизни для решения социальных задач, т.е. о так называемом «качестве» молодежи, в нашем случае курсантов военных морских учебных заведений. Ведь как гласит народная мудрость: «В здоровом теле, здоровый дух» [2, с. 34].

Здоровый образ жизни курсантов сплачивает воинский коллектив, тем самым, повышая эффективность учебного процесса, собранность и сплоченность подразделения для успешного выполнения любых поставленных задач, то есть работает принцип воспитания в коллективе и через коллектив, причем сила влияния коллектива на отдельно взятого

курсанта осуществляется через общественное мнение. В связи с этим у курсантов формируется активная гражданская позиция военнослужащего, что даёт отдельно взятому курсанту эффективно решать любые задачи в военное и мирное время, даёт активную жизненную позицию военного специалиста [4, с. 65-70]. Кроме того, Г. Гегель указывал, что здоровье и неразрывно связанный с ним здоровый образ жизни создаёт условие для самореализации и проявления социальной активности среди курсантов во всех сферах деятельности. При этом курсанты проявляют свою социальную активность не только в пределах военного вуза, своей, так называемой первичной ячейки общества, но и успешно решают социальные вопросы во всех сферах жизни нашего общества. Если курсант следует заповедям здорового образа жизни, то у него не возникает сложности социализации, принятия норм, установленных в обществе. Тем не менее, стоит упомянуть и некоторые специфические аспекты самореализации и социальной активности среди курсантов. Дело в том, что курсант обязан следовать Уставу Вооруженных сил России, что создает некоторое напряжение во время участия курсанта в социальной жизни, но никак не является помехой в развитии социальной активности в целом [3, с. 29].

Таким образом можно сказать, что здоровый образ жизни курсантов создает условия формирования совокупности связей с социальной средой, т.е. возникают условия, влияющие на формирование и функционирование курсантов в обществе, создается социальная среда последователей здорового образа жизни, прежде всего объединенных в различные группы курсантов, причем каждый из них находится в специфических отношениях, в сложной, но разнообразной системе общения, где социальная среда единомышленников здорового образа жизни побуждает, увлекает, затягивает, а порой и принуждает к определенной направленности активного социального поведения.

Литература

1. Ануфриев Е.А. Социальная активность личности М.:Знание, 1969
2. Богрянцев, О. В. Формирование валеологической культуры будущих офицеров [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. В. Богрянцев. – Саратов, 2008
3. Веремчук В.И.Социализация курсанта в процессе обучения в военно-Морском учебном заведении. Автореф.дис.канд.социал.наук: 22.00.08. М 1999
4. Сухоцкий В. Физическая подготовка морской пехоты США//Зарубежное военное обозрение. 1981
- 5/ Shutova T.N., Kondrakov G.B., Averyasova Y.O., Filimonova Y.B. Student health management model: group/ individualized training modules. Theory and Practice of Physical Culture. 2018

ЧУДЕСНАЯ ПОБЕДА ФУТБОЛЬНОЙ СБОРНОЙ ВЬЕТНАМА U23

Данг Ван Хю,
научный руководитель Паневин К.В.
Вьетнам (СРВ)
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** команда U23 Вьетнама — от недооцененной команды до команды, творившей чудеса, — гордость домашней публики. Победа сборной Вьетнама в чемпионате Азии до 23 лет вызвала «шок» на футбольном континенте. Благодаря усилиям игроков и разумной тактики тренера.*

***Ключевые слова:** футбольная команда U23 Вьетнам, руководство тренера Пак Ханг Сео, чемпионат Азии U23-2018, гордость вьетнамцев за свою команду.*

WONDERFUL VICTORY OF THE FOOTBALL TEAM VIETNAM U23

Dang Van Hue,
scientific supervisor Panevin K.V.
Vietnam (SRV)
St.-Petersburg, Russia

***Abstract:** from an underrated team to a team that worked wonders, the Vietnam U23 team is the pride of the home audience. The victory of the Vietnamese team in the Asian Championship under 23 caused a "shock" on the football continent. Thanks to the efforts of the players and the reasonable tactics of the coach.*

***Keywords:** Vietnam U23 football team, coach Pak Hang Seo's management, U23-2018 Asian Championship, Vietnamese pride in their team.*

Вьетнамские парни U23 с упорным, умным, мужественным боевым духом преодолевают все трудности, чтобы создать прекрасную историю, завоевал право сыграть в финальном матче чемпионата Азии U23-2018 после крайне убедительной и эмоциональной победы над U23 Катара, порадовавшей миллионы домашних болельщиков.

Финальный раунд U23 Азии ознаменовал выдающийся и впечатляющий прогресс элиты вьетнамского футбола. От недооценки, ранжирования 15/16 команд, участвующих в турнире, у сборной Вьетнама U23 были матчи, которые заставили знатоков и любителей континентального футбола от «удивленных», «невероятных» ... до восхищения красивыми хвалебными словами «звонко», «чудо», «сказка», «сбывшаяся мечта».

Победа U23 Вьетнам не только вызвала огромную гордость у миллионов вьетнамцев, но и получила высокую оценку болельщиков и средств массовой информации на континенте, особенно пресса и болельщики региона Юго-Восточной Азии делятся своей радостью и гордостью за то, что U23 Вьетнам является первой командой в регионе, считающимся «низменным», вышедшим в полуфинал, а затем финал континентального футбольного турнира до 23 лет.

Путь к финалу турнира U23 Вьетнама — чрезвычайно трудный, но славный путь для вьетнамских игроков, Победа сборной Вьетнама U23 объединяет лучшие качества топ-команды. Это качество игроков; это дух солидарности, упорная борьба, воля к решительной победе, высокая уверенность, спокойствие «солдат» со «стальными нервами». Это необыкновенная энергия, преодоление давления в любой ситуации и чувство соблюдения тактической дисциплины под руководством корейского тренера Пак Ханг Сео и тренерского штаба.

Возглавляя сборную Вьетнама до 23 лет всего несколько месяцев, тренер Пак Ханг-Сео создал сборную Вьетнама до 23 лет с лучшими игроками своего возраста, особенно прививая каждому игроку дух уверенности и чувство собственного достоинства.

Только с уверенностью, мужественным духом соперничества и разумным юридическим единством вьетнамские игроки могут победить таких «кандидатов» в чемпионы, как U23 Австралии, на групповом этапе, особенно преодоление Ирака U23 в четвертьфинале после эмоциональной погони и серии 11-метровых «перестрелок» полных мозгов.

Удивленная победой над сильным соперником и выходом в четвертьфинал, команда U23 Вьетнам продолжила «шокировать» континентальный футбольный мир, победив в четвертьфинале более ценного соперника. Должна быть спокойная и уверенная в себе, когда сборная Ирака U23 повела 2:1 в первое дополнительное время, вьетнамские игроки, но особенно у Фан Ван Дука была фаза технической обработки, прежде чем он начал стрелять в сетку Ирака U23, чтобы сравнять счет [1].

А гениальность тренера Пак Ханг Сео - выведение Дык Чиня на замену Конг Фьонгу (игроку, открывшему счет) с надеждой, что это игрок с ловкостью и силой. Смело двигая головой, доведя U23 Вьетнам до 3-2, и, конечно же, Суан Чьонг с хладнокровием и уверенностью нанес чрезвычайно точный угловой удар, и Дык Чинь забил гол.

«Холодное» хладнокровие вьетнамцев до 23 лет стало решающим фактором в победе во всех пяти сериях пенальти, а вратарь Тиен Зунг с большой концентрацией однажды одержал победу над соперником, чтобы внести большой вклад в победу хозяев поля.

Надежды и ожидания вьетнамских болельщиков вновь лопнули от радости, когда вьетнамские юноши до 23 лет вновь совершили

«немыслимый» подвиг — обыграли U23 Катар — футбольную команду, ранее выигравшую полностью, включая некоторых игроков команды, — в полуфинале исключительно привлекательным с погоней счет до «удушающего» и вновь преодолел Катар U23 с пенальти 11м до предела.

Последовательно ведомый противником, затем непрерывно идущий вверх по течению - надо сказать, что это "великолепно" побеждать. Элегантные ноги, воля, трезвые головы и невероятные усилия вьетнамцев до 23 лет создали лучшие матчи этого турнира.

Волшебные ноги Куанг Хая дважды «забили» Катару до 23 лет; уверенность Ван Дыка, Дыка Чиня, Конг Фыонга создала лучшие голы сборной Вьетнама до 23 лет.

Решительная и мудрая оборонительная игра U23 вьетнамской обороны расстроила нападающих U23 Австралии и U23 Сирии. Особенно «золотые руки» вратаря Буи Тиен Зунга внесли большой вклад в громкую победу сборной Вьетнама до 23 лет. Буй Тьен Зунг дважды выигрывал поединки у нападающих сборной Катара до 23 лет [2].

Сердечно поздравляем с победой сборную Вьетнама до 23 лет. Спасибо игрокам и тренерскому штабу, спасибо тренеру Пак Ханг Сео, который вписал славную историю вьетнамского футбола и порадовал вьетнамских футбольных болельщиков. Горжусь тем, что заметил мальчиков сборной Вьетнама до 23 лет [3].

Миллионы вьетнамцев надеются, что вьетнамские футболисты U23 своей верой и высокой решимостью успешно выступят в финале, завоевав любовь отечественной публики.

Литература

1. https://ru.abcdef.wiki/wiki/Vietnam_national_under-23_football_team (дата обращения: 15.02.2022). – Текст: электронный.
2. <http://nhat-nam.ru/forum3/viewtopic.php?start=15&t=386> (дата обращения: 17.02.2022). – Текст: электронный.
3. <https://Vietnam.vnanet.vn/vietnamese/> (дата обращения: 17.02.2022). – Текст: электронный.

АНГЛИЙСКИЙ ФУТБОЛ И ЕГО ФАНАТЫ

Дедик О.П.
Санкт-Петербург, Россия

Анотация: в статье анализируется привлекательность Великобритании, как футбольных фанатов и россиян для значимых спортивных футбольных матчей. Автор дает рекомендации по изучению английского языка перед поездкой на матч.

Ключевые слова: болельщики, правила игры, футбольный клуб, поддержка фанатов, блогер

ENGLISH FOOTBALL AND ITS FANS

Dedik O.P.
St. Petersburg, Russia

Abstract: the article analyzes the attractiveness of Great Britain as football fans and Russians for significant sports football matches. The author gives recommendations on learning English before going to the match.

Keywords: fans, rules of the game, football club, fan support, blogger

Спортивными туристическими выездами российские болельщики занимаются уже пару десятков лет. Но массовый характер россияне приобрели лишь несколько лет назад. Теперь уже не только ярые сторонники какой-либо футбольной команды (фанаты, фаны), но и любой желающий турист может позволить себе побывать на чемпионате или одной игре любого уровня. В России появилась полноценная туристическая услуга, предлагающая не просто купить тур на спортивное мероприятие, а стать живыми свидетелями величайших событий в мире спорта, культуры и искусства. Поездки на такие события остаются в памяти как одни из самых ярких моментов в жизни. Клиенты присоединятся к числу тех редких людей, кто увидит то, что больше никогда не произойдет. Болельщики в некотором смысле попадают в число избранных. Уже на старте фанаты предстоящих Олимпийских игр 2022 в Пекине и Чемпионата ФИФА 2022 в Катаре.

Туристический спортивный выезд— это не просто туры, а прежде всего грамотная организация и претворение в жизнь любой мечты их клиентов до мельчайших деталей. Это работа с многочисленными и давними, хорошо проверенными и надежными партнерами, имеющими прекрасные возможности и многолетний опыт работы в событийном туризме. Помимо участия в спортивном мероприятии тур позволяет познакомиться с культурой проживающих в районе путешествия народов, насладиться созерцанием удивительных ландшафтов, испытать трепет

исследователя - первопроходца. В числе таких компаний, например, туристическая компания "Маджестик Тур".

Самым востребованным направлением для фанатов футбола выступает Великобритания. Страна считается родиной многих популярных современных видов спорта. На самом деле, англичане упорядочили известные с давних времен игры спортсменов во многих странах мира. Не так давно Президент ФИФА Йозеф Блаттер выступил с довольно неожиданным заявлением, сравнив историю футбола с историей чая. По его словам, в футбол начали играть в Китае во 2-3 тысячелетии до н. э., затем эта игра перешла в Египет, Грецию, Италию, Францию, и только затем эта игра попала в Англию. Но, подобно тому, как привычный нам чай был выведен из китайских саженцев англичанами в индийской провинции Ассам - колонии Британской Империи, так же и настоящий футбол возник именно в Англии (1). Например, в китайской игре в мяч участвовало несколько сот человек на поле длиной в два километра. А в Англии к середине XIX века от беспорядочных массовых игр с мячом перешли к формированию футбольных команд, которые соревновались друг с другом на специально оборудованных площадках по утвержденным правилам. А на Британские острова игру с мячом принесли римские легионеры. Долгое время она считалась языческой забавой и не одобрялась церковью. В 1314 году король Эдуард II своим указом запретил "беснование с большим мячом" (2). На протяжении последующих двух веков игры с мячом и их участников подвергали гонениям многие английские монархи. "Амнистия" последовала лишь в 1603 году со стороны королевы Елизаветы I. Футбол становится неотъемлемой частью народных гуляний во время праздников, и все мужчины из английских селений участвовали в игре без всяких правил. Игра могла длиться целый день, так как ворота могли находиться на расстоянии 3-5 км друг от друга. Считалось, что тот, кто нанесет наибольший вред мячу, весь год будет избавлен от бед и болезней.

Но настоящий расцвет традиций английского чая и английского футбола пришелся на годы правления королевы Виктории. В те годы англичане внесли удобство и практичность во все - от этикета за чайным столом до правил спортивных состязаний. В спорте трудно было прийти к согласию сторон и нередко даже после бурных дебатов матчи срывались. В 1857 в Шеффилде был организован первый в мире футбольный клуб. Шесть лет спустя 26 октября 1863 года представители уже 7 клубов собрались в лондонском пабе "Фримейсонз таверн", чтобы выработать единые правила игры и организовать Национальную футбольную ассоциацию. На встрече до деталей дело не дошло, так как участникам удалось договориться о главном: играть мячом руками или ногами. Сторонники игры ногами во главе с Э. Морли одержали решительную победу в голосовании. Оппозиция не подчинилась решению большинства

и в знак протеста покинула таверну, а через несколько лет образовала "Союз регби". Сторонники Морли, решив основную, глобальную проблему, принялись за выработку правил игры. Работа над ними была завершена 8 ноября. Еще через месяц один из членов "Ассоциации футбола" Д. Фринг издал небольшую книгу под названием "Описание игры в футбол". В ней изложены основные правила, которые и легли в основу современного футбола. Три из тринадцати параграфов этих правил указывали на запрещение игры руками в различных ситуациях. Только в 1871 голкиперу было разрешено играть руками. Правила строго определяли размер поля (200x100 ярдов, или 180x90 м) и ворот от (8 ярдов, или 7 м32 см, остались неизменными). До конца 19 в. Английская футбольная ассоциация внесла еще ряд изменений: был определен размер мяча (1871); введен угловой удар (1872); с 1878 судья стал пользоваться свистком; с 1891 на воротах появилась сетка и стал пробиваться 11-метровый штрафной удар (пенальти). В 1875 веревку, соединяющую шести, заменила перекладина на высоте 2,44 м от земли. А сетки для ворот были применены и запатентованы англичанином Броди из Ливерпуля в 1890. Судья на футбольном поле впервые появился в 1880-1881 гг. С 1891 судья стали выходить на поле с двумя помощниками. Изменения и совершенствования правил, безусловно, влияли на тактику и технику игры. Через некоторое время стали проводиться как внутренние, так и международные соревнования. В 1871 году начался первый футбольный турнир - кубок Англии, завершившийся победой клуба "Уондерер". С 1873 берет свое начало история международных встреч по футболу И началась она матчем сборных команд Англии и Шотландии, который закончился вничью со счетом 0:0. С 1884 на Британских островах начали разыгрываться первые официальные международные турниры с участием футболистов Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии (такие турниры проводятся ежегодно и сейчас).

В конце 19 в. футбол начал быстро завоевывать популярность в Европе и Латинской Америке. В 1904 по инициативе Бельгии, Дании, Нидерландов и Швейцарии была создана Международная федерация футбольных ассоциаций (ФИФА). В наши дни английские футбольные клубы известны во всем мире и на матчи даже внутреннего чемпионата Великобритании съезжаются болельщики со всего мира. Для российских любителей футбола новая страница в жизни была открыта в самом начале XXI века после покупки одного из ведущих английских клубов – «Челси» нашим соотечественником Романом Абрамовичем. Теперь россияне начали ездить в Великобританию на матчи «Челси», как на матчи «Спартака» или «ЦСКА».

Еще один бизнесмен из Франции, но российского происхождения Кирилл Луи-Дрейфус, сын покойного Роберта Луи-Дрейфуса и богатейшей русской эмигрантки Маргариты Богдановой. Роберт умер в 2009-м, а при

жизни был известен как владелец «Марсея». Любовь к футболу Роберта передалась и сыну, который пять лет назад поступил в Ричмондскую международную футбольную академию. Кирилл получил образование по специальности «Спортивный бизнес и менеджмент» в Лидсе и затем Ричмонде. А состояние в £ 2 млрд. позволило провести сделку о покупке «Сандерленда». Луи-Дрейфус заявил: «Наша задача создать команду, которая будет играть в привлекательный футбол и своей игрой воплощать дух и культуру тех людей, которые посещают её матчи. Мы хотим воссоединить клуб с фанатами, ведь их поддержка важна для нас» (3). Поддержка действительно впечатляющая – в среднем на домашние матчи «Сандерленда» в этом сезоне ходит 29 595 зрителей, тогда как на выездных посещаемость составляет всего 9540. Команда старается нравиться болельщикам: Луи-Дрейфус обещал, что «Сандерленд» будет играть в привлекательный футбол. Футбольные фанаты очень верны своим клубам. Это фанаты футбола, обычно молодые мужчины или подростки, которые делают все для поддержки духа команды. Ежегодно среди сотен команд проводятся тысячи футбольных матчей, различные трансферы, многочисленные церемонии награждения. Соответственно, число болельщиков этих клубов с каждым годом увеличивается или уменьшается. Несмотря на то, что некоторые фанаты футбола являются преданными болельщиками, некоторые фанаты футбола могут сменить клуб, которым они восхищаются, по некоторым причинам, таким как трансфер игроков, количество побед клуба за этот год и т.д. В свою очередь, владельцы клубов также рассчитывают на болельщиков.

Большинство болельщиков клуба определяется не количеством людей, приходящих на стадион или количеством проданных футболок, а количеством подписчиков в социальных сетях. Например, количество подписчиков самых известных британских футбольных клубов на 2021 год определяется следующими показателями [4]:

- ФК «Манчестер Сити» (Manchester,1880): Всего: 74,3 млн., Инстаграм: 22,3 млн., Фейсбук: 40 млн., Твиттер: 9 млн., YouTube: 3 млн.

- ФК "Арсенал» (Arsenal,1886): Всего: 76,11 млн., Инстаграм: 18,9 млн., Фейсбук: 38 млн., Твиттер: 17млн., YouTube: 2.21 млн.

- ФК «Ливерпуль (Liverpool) - Всего: 89,74 млн., Инстаграм: 29,8 млн., Фейсбук: 38 млн., Твиттер: 16.4 млн., YouTube: 5.54 млн.

- ФК "Челси" (Chelsea) - Всего: 91,55 млн., Инстаграм: 25 млн., Фейсбук: 48 млн., Твиттер: 16 млн., YouTube: 2.55 млн.

- ФК «Манчестер Юнайтед» (Manchester United) - Всего: 134,1 млн., Инстаграм: 35,9 млн.,Фейсбук: 73 млн., Твиттер: 22,2 млн., YouTube:3. Любители футбола мечтают увидеть увлекательную игру на одном из известных и огромных стадионов Великобритании. К ним относятся такие сооружения, как крупнейший и самый дорогой стадион сборной Англии «Уэмбли» (вместимостью 90000 зрителей), стадион клуба «Манчестер

Юнайтед» «Олд Траффорд» (75797 зрителей), известный как «Театр мечты», «Тотенхэм Хотспур Стэдиум» (62062 зрителей), знаменитый стадион авиакомпании «Этихад» (55 000 зрителей) в Манчестере. Имя "Арсенал" навсегда связано со стадионом «Эмирейтс Стэдиум», площадью более 60 000 квадратных футов. ФК «Ливерпуль» играет на стадионе "Энфилд" (53 394 зрителей) Английский клуб "Челси" – на «Стэмфорд Бридже» (41841 зритель). Стадион "Олд Траффорд" уже давно был добавлен в список туристического спорта. Увидеть очень популярный во всем мире английский клуб «Манчестер Юнайтед» – мечта многих болельщиков. Следовательно, стадион должен быть указан как одно из обязательных мест для посещения футбольными туристами во время путешествия. Болельщикам следует уважать правила поведения на мероприятии, быть вежливыми и культурными. Иногда любовь к своей команде оборачивается международным скандалом и тюрьмой для болельщиков, как это было в ходе массовых беспорядков и драк на улицах Марселя между русскими и английскими болельщиками на чемпионате Европы. 11 июня 2016 года сборная Россия сыграла вничью против Англии — 1:1. Накануне игры приблизительно пара сотен русских фанатов столкнулись против тысячи английских [5].

Среди отправляющихся на футбол болельщиков возрастает интерес к Великобритании и к знанию английского языка. В качестве рекомендаций можно посоветовать чтение статей в печатных изданиях и интернете, просмотр документальных фильмов и матчей. Можно использовать субтитры и расшифровку видео на канале You Tube. В социальных сетях можно найти ряд словарей с футбольными терминами, специфическими сленговыми выражениями и «кричалками» с пояснениями, например:

Equalize: сравнивать счет; equalizer: игрок, который сравнял счет; equalizing goal: гол, который сравнял счет.

Kick off (сущ. и глагол): введение мяча в игру, ввести мяч в игру в начале матча

Away game: выездная игра, гостевая игра, игра не на своем поле
the referee awarded the other team a corner kick - арбитр назначил команде соперника угловой удар.

The game ended in a draw, and the final score was 2-2.

Игра закончилась вничью, окончательный счет был 2:2 [6]

Однако недостаточно изучить лексику и читать статьи. Реальную современную речь английских фанатов и игроков, а также их настроения и ощущения после игры будем изучать, используя видеобзоры на Youtube.com. Например, смотрим видеоролики и интервью известного блогера-комментатора, болельщика «Манчестер Юнайтед» Энди Тейта Фанкама (Andy Tate Fancam) [https://www.youtube.com/watch?v=fAxOFEtkYVE-\(7\)](https://www.youtube.com/watch?v=fAxOFEtkYVE-(7)).

Кстати, болельщикам очень нравятся его мнение, о нем они говорят «ledge», то есть «потрясный», «четкий пацан», «красава», «крутой».

Само слово «ledge» - сленговое, является сокращением от «legend». Используется в отношении людей и неординарных предметов. В позитивном ключе так можно назвать родственника, коллегу или друга, который согласился вам помочь и знатно выручил. Также этим словом можно осадить нахала, который решил похвастать какой-то мелочью, например, тем что у него 500 друзей в ВК. Выбор между похвалой и сарказмом при переводе делаете вы. Зрители восхищаются его манкунским диалектом английского. Манчестерский, или манкунский диалект английского языка (англ. Manchester dialect, Mancunian) — это диалект, на котором говорят жители Манчестера, Англия, и его окрестностей. Считается, что диалект в некоторой степени повлиял на речь жителей других регионов Англии. Сам Энди Тейт также имеет свой канал: <https://knowyourmeme.com/memes/people/andy-tate/videos>.

Футбол может быть отличной темой для разговора с зарубежными друзьями и коллегами. Спорт объединяет, а знание истории, культуры, английского языка поможет футбольным болельщикам в зарубежном спортивном туре.

Литература

1. Англия – родина футбола – URL: [https://www.2uk.ru/sport/sport1\(29.01.2022\)](https://www.2uk.ru/sport/sport1(29.01.2022))
2. Футбол наводил ужас на жителей Англии. – URL^ <https://www.sovsport.ru/articles>
3. Конев М. 17 декабря 2021 Кто такой Кирилл Дрейфус? Чемпионат. – URL: https://www.championat.com/football/article-4547973-kto-takoj-kirill-lui-drejfus-vladelec-sanderlenda-s-russkimi-kornyami-biografiya-svyaz-s-marselem.html?utm_source=copypaste (29.01.2022)
4. Наргиз Мамедзаде. 24 декабря 2021 Топ 10 футбольных клубов с наибольшим количеством болельщиков в мире. – URL – <https://pickvisa.ru/blog/futbolnye-kluby-bolsim-kolicestvom-bolelshhikov> (29.01.2022)
5. Илья Егоров. 15 июня 2021. «Как 200 наших болельщиков отметили несколько тысяч англичан?» Побойце на Евро. - URL: https://www.championat.com/football/article-4377113-draki-mezhdu-fanatami-rossii-i-anglii-na-chempionate-evropy-2016-goda-kak-eto-bylo-fanaty-putin.html?utm_source=copypaste (29.01.2022)
6. By ALAN and KSENIA CHURMANTEEVA/ Все английские футбольные термины в одном посте – URL: <https://www.fluentu.com/blog/english-rus> (29.01.2022)
7. New Year... Same Old Story!/ Andy Tate Fancam – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=fAxOFEtKYVE>.

АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Джалилов П.Б., Талибов А.Х., Джалилов С. А.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** на основе анализа опубликованных работ по дистанционному обучению выявляется необходимость его внедрения в высших учебных заведениях, эффективность и своевременность такого внедрения. Однако, с одной стороны, они недостаточно детализированы, а с другой стороны, обобщают вопросы, связанные с профилем ВУЗа, методическими приемами и средствами обучения.*

В связи с этим необходимы дальнейшие исследования по изучению внедрения дистанционного обучения, повышению его эффективности и многообразию его воздействия на студентов.

***Ключевые слова:** дистанционное обучение, информационные технологии, образовательный процесс, физическая культура, физическая подготовка, студент, упражнения.*

ANALYSIS OF THE USE OF DISTANCE LEARNING TECHNOLOGIES OF PHYSICAL CULTURE

Jalilov P.B., Talibov A.H., Jalilov S. A.
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** based on the analysis of published works on distance learning, the need for its implementation in higher educational institutions, the effectiveness and timeliness of such implementation is revealed. However, on the one hand, they are not detailed enough, and on the other hand, they generalize issues related to the profile of the university, methodological techniques and teaching tools.*

In this regard, further research is needed to study the introduction of distance learning, improve its effectiveness and the diversity of its impact on students.

***Keywords:** distance learning, information technology, educational process, physical culture, physical training, student, exercises.*

Введение

Проблема социального и физического здоровья населения имеет высокую степень актуальности. Особое беспокойство вызывает социальное нездоровье молодого поколения. В России возникла ситуация, характеризующаяся тем, что молодежь, которая закономерно должна быть наиболее здоровой частью общества, таковой не является. В связи с высокой степенью учебной нагрузки у большинства студентов в последние годы наблюдается недостаточная двигательная активность, что обуславливает развитие гипокинезии. Это значимый фактор риска в

развитии различных заболеваний, снижения умственной и физической работоспособности человека [1].

На сайте Министерства науки и высшего образования РФ 14 марта 2020 г. появился приказ о новых правилах организации образовательной деятельности в российских ВУЗах. Чтобы предупредить распространение COVID-19, руководителям высших учебных заведений предписано предусмотреть индивидуальные каникулы для студентов, а всё взаимодействие обучающихся и преподавателей в образовательном процессе организовать дистанционно [4].

При реализации тех дисциплин, которые не нуждаются в очных практических занятиях и могут быть «оцифрованы» (как правило, имеющие теоретический блок) не возникло особых трудностей, особенно у преподавателей, владеющих дистанционными технологиями. В связи с переходом на дистанционное обучение студенты большую часть времени проводят за компьютером, в «сидячем» положении, что влечет за собой гиподинамию [1]. Практика показала, что введение режима самоизоляции ограничивает занятия двигательной активностью на улицах, спортивных площадках, а это значит, что единственное место, где разрешено заниматься – это место проживания студента.

В связи с вышесказанным, целью данного исследования явилось изучение ключевых проблем студенческой молодежи с организацией образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» в формате дистанционного обучения.

Основные положения

При разработке новых форм работы были учтены современные теории обучения и воспитания, проанализированы интерактивные и социально-игровые методы работы с обучающимися [2]. Было рассмотрено две формы работы со студентами для реализации данной дисциплины в режиме самоизоляции: групповая и индивидуальная работа.

Групповая работа предполагает работу видеоконференции в «ZOOM», «Whatsapp», где преподаватель в назначенное время вместе со студентами учебной группы выполняет комплекс упражнений. При реализации данного подхода студенты сталкиваются с рядом проблем, которые можно классифицировать следующим образом (рисунок 1).



Рис. 1. Наиболее распространенные проблемы.

Анализ проблем студентов позволяет констатировать, что жилищные условия у всех разные, не каждый хотел бы, пусть даже и дистанционно, «приглашать» к себе незваных гостей. Семейные проблемы существуют у студентов, проживающих совместно с родителями, родственниками и имеющими младших братьев или сестер. Это связано с тем, что довольно часто непонимание родственниками необходимости выполнения комплексов упражнений вызывают насмешки и непонимание, тем самым вызывая дискомфорт у занимающегося. Студенты, уже создавшие собственные семьи, также испытывают трудности, поскольку ребенок думает, что мама играет и мешает ей.

С техническими проблемами столкнулись не только студенты, но и преподаватели физической культуры, пожалуй, это самая актуальная проблема всего процесса перехода на дистанционное образование. Но, в отличие от других дисциплин, в выполнении заданий по физической культуре она более остра. При выполнении упражнений студент должен встать так, чтобы его было видно, передвигаться в рамках обзора камеры.

К материальным проблемам авторы отнесли отсутствие необходимого спортивного инвентаря, хотя можно подобрать и такие упражнения, которые не требуют дополнительного оборудования. Проблемы недостатка времени, как и технические, на первом месте среди перечисленных ранее проблем. Это связано с тем, что на «дистант» переведены все дисциплины, поэтому у студентов уходит довольно много времени на чтение лекций, выполнение практических заданий, решение тестов. Тогда как при очном обучении студентам было обучаться намного легче и времени тратилось также значительно меньше.

К личностным проблемам авторы отнесли стеснительность, застенчивость, внешний вид и другие проблемы. Здесь целесообразно подчеркнуть, что современные телефоны оснащены способностью,

записывать видео, и конечно, выполняя определенное упражнение, студент может находиться не совсем в эффективной позе, что нередко приводит к насмешкам со стороны одногруппников.

Исходя из вышеизложенного нами был рассмотрен и организован второй вариант реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» в условиях самоизоляции, а именно: дистанционно – индивидуальная работа. Здесь нами преследовалась цель – поддержание двигательной активности в условиях самоизоляции. Для проведения занятий дистанционно авторами был предложен комплекс упражнений для разминки перед каждым занятием. Затем студентам предлагаются занятия по двум направлениям (направления чередуются).

Первое направление: преподаватель предлагает комплекс упражнений, в котором конкретное количество выполнений и подходов, а также описана техника выполнения. Студенту необходимо не только их выполнить, но и зафиксировать выполнение на видео, которое отправить преподавателю. Данное направление, обращено на выполнение студентами необходимых упражнений для той или иной группы мышц.

Второе направление: преподаватель предлагает студенту создать и выполнить свой комплекс упражнений, например, на укрепление мышц спины и живота и прислать видеоотчет преподавателю с письменным ответом, который будет содержать упражнения и их технику выполнения. Данное направление нацелено на самостоятельный подбор упражнений, которые студенты способны и могут выполнить как физически, так и согласно своим возможностям, например, с использованием имеющегося спортивного инвентаря и др.

Современная социально-экономическая ситуация в стране и в системе образования такова, что традиционные формы обучения и модели обучения не могут удовлетворить потребности современной педагогической практики, объективно требующей от образовательного процесса интенсивной и серьезной направленности на развитие творческих способностей студентов. Педагогическая наука не может оставаться в стороне от практических задач: за последние десятилетия в этом направлении проделана значительная работа. Однако существует множество проблем, в частности связанных с подготовкой студентов ВУЗов по дисциплине "Физическая культура и спорт". Не были разработаны в достаточной мере, без должного учета специфики вуза и конкретизации общепедагогических ориентиров, учитывающих эту специфику. В связи с этим актуальность определяется:

во-первых, национально-экономической значимостью задачи подготовки профессионально компетентных кадров с необходимым и достаточным уровнем здоровья и физического развития, значительную роль в решении этой задачи должны сыграть кафедры физического воспитания хотя бы в сохранении здоровья и физического развития

студентов. От их квалифицированной работы зависит насколько будут решены параметры той задачи, которую им предстоит решить. Однако в настоящее время они совершенно не справляются с этой задачей, о чем свидетельствуют данные ряда авторов: более 50% процентов студентов не хотят посещать академические занятия по физкультуре. В связи с этим необходимо искать новые формы организации этих занятий, методы и средства воспитательной работы;

во-вторых, необходимо совершенствовать формирование физической культуры студентов. Привитие навыков и умений, формирование здорового образа жизни способствуют формированию привычки заботиться о сохранении и укреплении здоровья и, тем самым, обеспечивают необходимый уровень социальной и физической работоспособности. Для решения этой задачи студентам необходим соответствующий уровень знаний. Поскольку учебная программа по предмету "Физическая культура и спорт" не предусматривает достаточного количества заданий, эта задача должна решаться в процессе самостоятельной работы с использованием дистанционного обучения, для студентов не занимающихся учебной деятельностью, более эффективное усвоение знаний студентами. Для этого требуется разработка соответствующей учебной программы и технологий;

в-третьих, социальный заказ общества на формирование профессионально подготовленного специалиста с высоким уровнем физической культуры и развитыми коммуникативными навыками. Кафедры физического воспитания обязаны способствовать выполнению этого заказа общества, а для этого необходимо искать более эффективные средства и методы обучения, в частности, в современных условиях - дистанционное обучение, конкретные программы которого требуют учета специфики ВУЗа.

Большое внимание уделяется проблеме изучения дистанционного обучения в высших учебных заведениях, особенно в связи с подготовкой и внедрением стандартов третьего поколения. Но они не отражали специфику повышения качества формирования знаний и мотивации в сфере физической культуры. Эта специфическая особенность была разработана специалистами в этой области. Здесь следует упомянуть о работах Б. Н. Шустина (2003), Г. Н. Пономарева (2005), В. Д. Сячина (2000-2008), М. А. Новоселова (2000-2010), Е. Н. Скаржинской (2005-2010) и ряда других авторов. Однако многие специфические вопросы интерактивного обучения с помощью компьютерных технологий остаются недостаточно разработанными, их работы не затрагивают специфику овладения студентами теоретическими знаниями по курсу "Физическая культура и спорт" в высших учебных заведениях творческого профиля. Это еще один аргумент в пользу актуальности исследования. Проблема исследования заключается в том, что существует противоречие между

обществом, которое нуждается в кадрах с необходимым уровнем здоровья и физического развития, как в профессиональном, так и в социальном плане. Эта потребность не удовлетворяется, причин много, в том числе и недостаточный уровень знаний молодежи, в частности, студентов, по физической культуре. Считается, что это противоречие частично снимается благодаря дистанционному обучению.

В Федеральной доктрине образования Российской Федерации подчеркивается, что приоритетными мерами по реализации Концепции развития физической культуры являются создание постоянно действующей информационно-пропагандистской и воспитательной системы, направленной на вовлечение людей в активную физическую культуру и спорт на всех этапах жизнедеятельности человека. Опрос студентов показал, что основным источником информации по физической культуре является не специальные издания, но средства массовой информации - газеты, журналы, радио, телевидение (54,2%). В связи с этим неудивительно, что только 9,3% респондентов оценивают свои знания как "хорошие" и "отличные" с точки зрения физической культуры, гигиенических норм и требований к распорядку дня, питанию и закаливанию. И только 4,2% опрошенных дают отрицательные самооценки относительно влияния физических упражнений на организм студентов [3].

Сегодня средние школы практически не дают таких знаний: только 16,7% опрошенных первокурсников отметили, что специальные занятия по теории физической культуры регулярно проводились с ними в школе, и еще 31,3% опрошенных указали, что такие занятия проводились иногда. 52% опрошенных не получили необходимых знаний для понимания важности двигательной активности в профилактике заболеваемости.

Широкие возможности представления учебного материала позволяют дистанционно организовать обучение по теоретическому разделу дисциплины "Физическая культура и спорт" с максимальной эффективностью при правильном распределении содержания учебного материала в учебных пособиях. существуют различные способы выполнения контроля в виде опросов, тестов, интервью, курсовых работ, экзаменов и т.д. На основе анализа опубликованных работ по дистанционному обучению выявляется необходимость его внедрения в высших учебных заведениях, эффективность и своевременность такого внедрения. Однако, с одной стороны, они недостаточно детализированы, а с другой стороны, обобщают вопросы, связанные с профилем ВУЗа, методическими приемами и средствами обучения.

В связи с этим необходимы дальнейшие исследования по изучению внедрения дистанционного обучения, повышению его эффективности и многообразию его воздействия на студентов. Наиболее популярными направлениями применения информационных технологий в обучении являются получение новых знаний, контроль знаний, самообразование.

Занятия физкультурой включают в себя большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование электронных презентаций позволит эффективно решить эту проблему. Многие объяснения техники выполнения заученных движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов в различных областях не могут быть показаны студентам, поэтому необходимо использовать различные виды наглядности. Еще одной формой использования ИКТ (информационно-коммуникационные технологии) является использование программ тестирования. Компьютерные тесты могут содержать неограниченное количество разделов и вопросов, что позволяет варьировать тесты с учетом непосредственных потребностей и конкретных участников тестирования.

Тесты используются на любом этапе обучения. Компьютерные тесты предполагают работу, как с подсказкой ответов, так и без нее и на каждый вопрос дается несколько возможных ответов. Электронная презентация может содержать много теоретического материала, но она все равно легко усваивается благодаря необычной форме ее изложения. Сама презентация, будучи, по сути, конспектом занятия, может быть использована как средство самостоятельной учебы и самостоятельной работы. Наличие визуального ряда информации позволяет зафиксировать ее в памяти.

Компьютерные технологии все чаще входят в нашу жизнь, хотя и не могут заменить непосредственного общения ученика с живым человеком, преподавателем, однако использование этих технологий как дополнительного инструмента для качественного обучения своих подопечных является необходимой потребностью в своевременном и будущем времени. Таким образом, основываясь на опыте работы, можно сказать, что при организации и проведении современного занятия физической культуры необходимо использовать ИКТ, которые позволяют успешно сочетать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности студента расширяют и общий кругозор. Наряду с традиционными занятиями студентам также предлагается дистанционное обучение, участие в Олимпиадах и обмен материалами на дистанционном уровне. Открытое дистанционное обучение, безусловно, является новой, прогрессивной формой доставки информации, причем с широким использованием новых технологий. Это создает возможность получить образование независимо от возраста или состояния здоровья, кроме того, дистанционное обучение повышает творческий и интеллектуальный потенциал студентов. Этому способствует самоорганизация, использование новых информационных технологий и т.д. В определенной степени меняется и роль преподавателя: она координирует познавательный процесс и в то же время обновляет и совершенствует его курсы и методы, так как находится в режиме инноваций и нововведений.

Преимущества и недостатки дистанционного образования.

Преимущества: Свободное расписание, студент решает в какое время хочет заниматься, легко настроить его на свой собственный темп жизни. Вы учитесь с той скоростью, которая вам удобна; Занимаясь дома, вы выбираете не только расписание занятий и их темп, но и атмосферу, в которой эти занятия будут проходить. Здесь строгий преподаватель больше не будет вам мешать. Технологичность в процессе обучения вы используете современные высокие технологии и при этом приобретаете навыки, которые пригодятся вам в будущем.

Недостатки: При отсутствии личного контакта с преподавателем, эмоциональная составляющая исчезает, индивидуальный подход становится невозможным, и так далее, передача знаний уже безлична.

Мотивация и самоконтроль, в домашней обстановке легко расслабиться, прежний запал угасает и ученик теряет интерес к учебе. Нужно иметь строгую самодисциплину и сильную мотивацию учиться самостоятельно и без постоянного контроля. И далеко не все на это способны, к сожалению, "дистанционный обучающийся" часто лишается регулярной практики, что не способствует повышению качества получаемого образования. Техническая зависимость для постоянного доступа к источнику знаний студент должен быть хорошо оснащен технически. Как минимум нужно иметь ноутбук и доступ в интернет. К сожалению не каждый может себе это позволить, студентам предлагается несколько видов работ, которые оцениваются соответственно: творческие работы (рисунки, решение головоломок, кроссворды, а также их самостоятельное составление и др.); эссе. Инструкции по технике безопасности на занятиях: правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны для всех участников учебного процесса. Чтобы минимизировать риски необходимо выделить для студента хорошо освещенное, хорошо проветриваемое помещение, площадью не менее трех метров в радиусе. Студенты первой медицинской группы здоровья могут быть допущены к основной программе занятий. Студенты 2-й и 3-й медицинских групп здоровья занимаются по программам, адаптированным под данные показатели здоровья. Во время занятий: необходимо в совершенстве следовать инструкциям и рекомендациям преподавателя по безопасности при проведении занятий ФК дома. Каждое занятие должно начинаться с разминки и заканчиваться заминкой. Если вы чувствуете себя плохо во время занятия, остановитесь, об этом немедленно уведомляют преподавателя дистанционно. Некоторые задания даются для выполнения в электронном виде, а затем направляются преподавателю в личном сообщении. Можно создать свою работу в виде текстового документа и размещать ее в разделе Файлы. Также один из вариантов выполнения

задания – ответ на вопрос в мессенджерах «ВК»; «WhatsApp»; «Вайбер», «ZOOM».

Использование возможностей дистанционного обучения в работе преподавателя повышает эффективность учебного процесса, позволяет вывести процесс взаимодействия преподавателя и учащихся на новый уровень, освоить новые формы обучения.

Важными различиями между учебной деятельностью в "сети" являются:

1. Повышение способности к удовлетворению индивидуальных образовательных потребностей студентов. Границы удаленного занятия условно ограничены рамками темы. Студент, действуя по предложенной преподавателем схеме может, привлекая дополнительные ресурсы, открыть новые грани дисциплины, найти иное решение проблемы.

2. Создание условий для реализации новых видов учебной деятельности студентов. Возможности сайта позволяют разнообразить образовательную деятельность в интернете.

3. Индивидуальный подход. Студент сам выбирает время и место работы, имеет возможность не торопиться и привлекать дополнительный материал по теме.

Когда вы впервые слышите фразу "компьютер на уроке физкультуры", многие недоумевают и спрашивают: это совместимо? Ведь физкультура – это, прежде всего, движение. Теперь нам совершенно очевидно, что без ИКТ обойтись невозможно: на занятиях физкультуры они дают возможность организовать прохождение теоретического материала в доступной и наглядной форме, при проведении внеклассных мероприятий: спортивных викторин, конкурсов, дистанционных игр и т. д. При подготовке к экзамену необходимо развивать критическое мышление, умение решать проблемы, самостоятельную работу с информацией, при разработке образовательных проектов, способствующих развитию интеллектуальных и творческих способностей студента, самовыражению и навыкам командной работы, при работе со студентами с ограниченными физическими возможностями. Во время работы вы можете использовать: обучающие презентации, кроссворды, головоломки, мультимедиа и т. д. Консультирование студентов по электронной почте, обмен материалами; на форуме, где размещаются ссылки, теоретический материал, задаются вопросы, организуется дискуссия и так далее.

Заключение

Таким образом, исходя из опыта работы, можно сказать, что при организации и проведении современного занятия физической культуры необходимо использовать информационно-коммуникационные технологии и дистанционное обучение, что позволяет успешно сочетать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности студента, расширять общий кругозор.

Литература

1. Аверьянова, И.В. Региональные особенности морфофизиологических характеристик и физической подготовленности студентов Северо-Восточного государственного университета / И.В. Аверьянова, Н.В. Зайцева // Человек. Спорт. Медицина. – 2018. – Т. 18, № 3. – С. 60–68. DOI: 10.14529/hsm180306
2. Кошеливская Е.Е. Современные подходы к организации элективных курсов по физической культуре в вузах северных регионов России // INNOVATIONSCIENCE Сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции. 2020. Из-во: МНИЦ «Наукосфера». – Смоленск, 2020. – С. 22-28.
3. Пастюк О.В. Психология и педагогика / О.В. Пастюк. - М.:ИНФРА-М, 2013.-160 с.
4. Распоряжение Правительства РФ от 16 марта 2020г. N635-р. Электронный ресурс: URL: gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm (дата обращения 05.05.2020)

УДК 796.034.2, 796.015.132

МЕТОДЫ И ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В МОРСКОМ ВУЗЕ

Зуб И.В.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** занятия физической культурой и спортом способствуют развитию физических качеств обучающихся университета. На основе результатов тестирования физических качеств, разрабатывается индивидуальная траектория физического развития обучающегося. Если будущая специальность обучающегося имеет особые условия труда, то в программу академических занятий по физической культуре вводят профессионально-прикладную физическую подготовку, которая развивает у обучающихся профессионально-важные качества. Занятия в спортивной секции способствуют развитию физических качеств присущих конкретному виду спорта.*

***Ключевые слова:** профессионально важные качества, физическое развитие, профессионально-прикладная физическая подготовка*

METHODS AND FORMS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS AT THE MARITIME UNIVERSITY

Zub I.V.
St. Petersburg, Russia

Abstract: *physical education and sports contribute to the development of physical qualities of university students. Based on the results of testing physical qualities, an individual trajectory of the student's physical development is developed. If the future specialty of the student has special working conditions, then professional and applied physical training is introduced into the program of academic classes in physical culture, which develops professionally important qualities in students. Classes in the sports section contribute to the development of physical qualities inherent in a particular sport.*

Keywords: *professionally important qualities, physical development, professionally applied physical training*

Физическое развитие студентов – один из важнейших аспектов образовательной среды высшего учебного заведения (вуз). От физического развития зависит здоровье студенческой молодёжи, способность усваивать учебный материал. Интенсивность процесса обучения увеличивает физическую и когнитивную нагрузки на обучающихся вуза, которые приводят его к утомлению. Отсутствие полноценного питания и сна только усугубляют ситуацию, и могут привести к хроническому утомлению и психоэмоциональному напряжению. Физические нагрузки оказывают положительное влияние не только на функциональное состояние человека, но и на когнитивные способности [1]. Физическое развитие и функциональное состояние здоровья обучающихся тестируется, что позволяет составить индивидуальную траекторию и корректировку физического развития, телосложения и функционального состояния организма обучающихся [2].

Одним из показателей физического развития является комплекс ВФСК «Готов к труду и обороне». Два раза в год в университете проводятся фестивали, на которых обучающиеся сдают нормы ВФСК «ГТО». Обучающиеся показавшие лучшие результаты награждаются грамотами, медалями и призами. В рамках фестиваля проводятся соревнования и в игровых видах спорта. Участие обучающихся в спортивных и спортивно-массовых соревнованиях развивает у обучающихся лидерские качества с одной стороны, с другой стороны даёт им возможность проверить свои физические качества.

Для реализации индивидуальной траектории физического развития вуз предоставляет обучающимся возможность кроме академических занятий физической культурой выбирать спортивные секции, что способствует более активному развитию физических качеств и повышает физическую подготовленность обучающихся. Академические занятия по физической культуре, их разнообразие, а, следовательно, и воздействие на физическое развитие, зависит от материально-технической базы вуза. Спортивные секции способствуют возможностям и желаниям обучающихся реализовать себя в каком-либо виде спорта. Занятие в спортивных секциях, во-первых, дают возможность обучающимся заниматься спортом весь период обучения в вузе, во-вторых, обучающийся

сознательно выбирает вид спорта, что влияет не только на развитие его физическое развитие, но и снимает психоэмоциональную нагрузку, снижает вероятность возникновения стрессовых ситуаций. Физическая нагрузка, при правильно организованном тренировочном процессе, повышает адаптивные возможности организма, физическую и умственную работоспособность, защитные резервы организма, сопротивляемость организма к неблагоприятным условиям среды обитания.

На академических занятиях по физической культуре дается общая физическая подготовка (ОФП), обучающиеся выполняют комплексы физических упражнений, которые составляются так, чтобы они развивали необходимые профессионально важные качества (ПВК). Развитие ПВК должно проходить в комплексе, оно не может быть обеспечено лишь изменением акцентов на развитие каких-либо отдельных качеств, это комплексная работа предполагающая систематические занятия по развитию ПВК на основе индивидуальной физической подготовки каждого обучающегося.

Для различных специальностей университета будут различные комплексы упражнений. Большой популярностью у обучающихся пользуются занятия в тренажерном зале и спортивные игры. Занятия в тренажерном зале, в зависимости от поставленных задач, способствуют общему физическому развитию, увеличению силовых, скоростно-силовых качеств или силовой выносливости. Использование гребных тренажеров «Concept-2» началось после образования студенческой гребной лиги. Занятия на данном тренажере возможны для обучающихся с любой физической подготовкой, так как на тренажере «Concept-2» в большом диапазоне дозируется физическая нагрузка. Устанавливается усилие сопротивления при производстве «гребка», можно выбрать дистанцию и контролировать интенсивность прохождения дистанции (количество «гребков» в минуту). Занятия на этих тренажерах можно планировать как в анаэробном режиме, так и в аэробном, что позволяет решать задачи не только общей, но и специальной физической подготовки. При тренировке на выносливость, на тренажерах устанавливают дистанции 5000 метров и более. Прохождение таких дистанций проходит в монотонных условиях, в этом случае используют соревновательный метод, что снижает вероятность возникновения психоэмоционального напряжения [3].

Наиболее эффективным средством развития ПВК является профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Задачей ППФП является формирование навыков и умений, обеспечивающих готовность к профессиональной деятельности. Цель ППФП – формирование средствами физической культуры свойств личности специалиста, отвечающие требованиям профессиональных компетенций. Для плавсостава одним из профессионально-прикладных видов спорта является плавание. В университете организованы занятия в бассейне с

обучающимися по плавательным специальностям. Кроме плавания к профессионально-прикладным видам спорта относятся гребной спорт, морское многоборье. В морском многоборье отдельные дисциплины комплекса, такие как парусные гонки на ялах, гребля на ялах, развивают не только физические качества, но и такие психологические качества как товарищество, умение работать в команде, строго выполнять команды старшины шлюпки, что тоже является не маловажным фактором, для дальнейшей профессиональной деятельности специалиста флота [4].

Для совершенствования физических качеств обучающиеся занимаются не только на академических занятиях по физической культуре, спортивных секциях, но и самостоятельно. Для получения навыков построения самостоятельных занятий, на лекциях по физической культуре обучающимся даётся теоретический материал не только по методике построения занятий и развитию физических качеств, но и по самоконтролю. Сочетание физической и умственной нагрузки способствуют развитию гармонично развитой личности.

Литература

1. Грачева Д. В. Влияние физической нагрузки на когнитивное развитие студентов//Д. В. Грачева, Д. А. Фарзалиев//Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 3. – С. 24-29. DOI: 10.24412/2305-8404-2021-3-24-29

2. Даниярова Н. Н. Комплексная оценка физического развития и функциональной подготовленности студентов/Н. Н. Даниярова, А. О. Алымкулова// Вестник физической культуры и спорта. – 2018. – № 4 (23). – С. 107-112.

3. Зуб И. В. Использование тренажеров «CONCEPT-2» для повышения работоспособности экипажей судов/И. В. Зуб, А. В. Быков, А. Ж. Берекенов// Сборник научных статей национальной научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова». – СПб.: Изд-во ГУМРФ им. адм. С.О. Макарова, 2019. – Т.1. – С. 237-246.

4. Зуб И. В. Методика развития профессионально важных качеств в морском университете/И. В. Зуб// Сборник научных статей национальной научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова». – СПб.: Изд-во ГУМРФ им. адм. С.О. Макарова, 2018. – Т.1. – С. 202-213.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ СПбГЛТУ К ВНЕУЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

***Аннотация:** в данной статье содержатся результаты, проведенного анкетирования студентов Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С.М. Кирова. Проведенный нами анализ уровня вовлеченности студентов к внеучебной физкультурно-спортивной деятельности показал, что наибольший интерес к данной деятельности отмечается у студентов младших курсов обучения, а основным фактором, негативно влияющим на формирование мотивации студентов к указанной деятельности, является отсутствие должного уровня информированности о деятельности студенческих спортивных клубов.*

***Ключевые слова:** студенческий спортивный клуб, студенческое самоуправление, внеучебная деятельность*

FACTORS INFLUENCING THE PROCESS OF SPbFTU STUDENTS MOTIVATION FORMATION FOR EXTRACURRICULAR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES

Irina E.K., Kurova N.V.
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** This article contains the results of a survey of students of the St. Petersburg state forest technical university named after S.M. Kirov. We analysed the level of students engagement in extracurricular physical culture and sports activities. According to the analysis, junior students showed the greatest interest in these activities. The lack of necessary information about the work of students sports clubs is a major obstacle to the students motivation formation for these activities.*

***Keywords:** student sports club, student governance, extracurricular activities*

В 2017 году Министерством спорта РФ была утверждена Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года. Целью указанной концепции является «создание условий, обеспечивающих возможность студентам образовательных организаций высшего образования вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта». [2] Одним из путей достижения данной цели определяется «расширение сети студенческих спортивных клубов».

В основе актуальности исследования лежит проблема низкого уровня вовлеченности молодежи и, в частности, студентов Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С.М. Кирова в физкультурно-спортивную деятельность и регулярные занятия физической культурой и спортом. [5]

На сегодняшний день в Санкт-Петербурге 88 вузов, и только 24 вуза имеют в своем составе студенческий спортивный клуб, зарегистрированный в Ассоциации студенческих спортивных клубов России (АССК).

Анкетирование студентов СПбГЛТУ (120 чел.) дало возможность определить их отношение к организации и созданию студенческого спортивного клуба, заинтересованность в этой работе, а также проблемы, с которыми сталкиваются студенты, проявляющие желание работать в клубе, но вынужденные отказаться от данной деятельности. Анкетирование находилось в открытом доступе, ответить на вопросы анкеты мог любой желающий студент.

Среди респондентов большинство изъявивших желание заполнить анкету респондентов – студенты младших курсов обучения. (см. табл. 1).

Табл. 1 – Распределение опрошенных студентов по курсам.

№ п/п	Курс обучения	Кол-во человек	Процент от всех опрошенных, %
1.	1	40	33
2.	2	36	30
3.	Старшие курсы	44	37

Это разделение дает возможность установить корреляцию между курсом, на котором обучается студент, и уровнем его заинтересованности к внеучебной деятельности, можно предположить, что только вступившие в студенческую жизнь обучающиеся в целом имеют больший интерес как к учебной, так и внеучебной деятельности.

На вопрос «Кажется ли Вам работа руководителей / менеджеров спортивного клуба интересной?» положительно ответили более половины опрошенных (табл. 2), из которых 47 человек (75 %) составляют студенты младших курсов.

Табл. 2 – Отношение студентов к работе руководителей студенческого спортивного клуба.

№ п/п	Варианты ответа	Кол-во человек	Процент от всех опрошенных, %
1.	Да, постоянные мероприятия, соревнования и командировки – это интересно	62	52

2.	Затрудняюсь ответить.	50	42
3.	Нет, мне не интересна физкультурно-спортивная деятельность.	5	4
4.	Нет, внеучебная деятельность меня не интересует.	3	2

В качестве оценки готовности студентов к созданию студенческого спортивного клуба, был задан вопрос о готовности к работе в существующем клубе.

Готовность приступить к работе в спортивном клубе выразил практически каждый пятый опрошенный, среди которых так же более 75 % – студенты первых курсов обучения. Четверть всех опрошенных не отрицает возможности их работы в клубе, однако отмечает нехватку свободного времени как фактор, препятствующий началу их деятельности. Почти половина респондентов (46%) признается, что не видят в студенческом спортивном клубе интересного для себя направления деятельности (см. табл. 3), что говорит в том числе и о недостаточном информировании студентов о деятельности сотрудников клуба.

Табл. 3 – Оценка желания студентов вступить в число руководителей клуба.

№ п/п	Варианты ответа	Кол-во человек	Процент от всех опрошенных, %
1.	Не знаю, сомневаюсь, что это эта деятельность мне подходит	35	29
2.	Возможно, однажды хотел(-а) бы попробовать, но сейчас у меня нет для этого времени / возможности	30	25
3.	Хотел(-а) бы стать частью клуба	26	22
4.	Хоть спорт и люблю, но не вижу интересного для себя направления в клубе	21	17
5.	Мне не интересен спорт в целом	8	7

Одним из главных и интересных с точки зрения научного анализа в анкете был вопрос, допускающий несколько вариантов ответа, «Что являлось (бы) решающим фактором для Вас при вступлении в число руководителей / менеджеров ССК?». Самое большое число откликов оказалось связано с возможностью завести новые знакомства (см. табл. 4).

Табл. 4 – Факторы повышения заинтересованности студентов работой в студенческом спортивном клубе

№ п/п	Варианты ответа	Кол-во человек	Процент от всех опрошенных, %
1.	Расширение круга своих знакомых	48	40
2.	Реализация своих организаторских амбиций	42	35

3.	Возможность получения повышенной стипендии	42	35
4.	Возможность в числе первых пользоваться привилегиями членства в клубе (экипировка, подарки и пр.)	36	30
5.	Возможность стать частью клуба, команды организаторов	35	29
6.	Посещение образовательных семинаров в разных городах России	34	28
7.	Возможность быть освобожденным от занятий по физической культуре	17	14
8.	Возможность заработать популярность среди студентов Университета	17	14
9.	Возможность первым узнавать об интересных городских и всероссийских мероприятиях	15	11

Из ответов на данный вопрос можно сделать вывод о том, что студенты, в первую очередь, заинтересованы в общении, в особенности первокурсники, которые сравнительно недавно попали в новую социальную среду и проявляют желание закрепиться в коллективе. Треть опрошенных отметили вперед остальных материальные блага, которые может предоставить деятельность руководителя спортивного клуба, но также порядка 30 % респондентов отметили для себя более важным возможность самореализации и посещение различных образовательных платформ.

Таким образом, анализ полученных при анкетировании ответов позволяет отметить, что основной проблемой респонденты определяют отсутствие свободного времени для внеучебной добровольческой работы. Нередко студенты, особенно первокурсники, не умеют планировать свое время, самостоятельно организовывать свою работу и т.п. Отсутствие должного информирования студентов о деятельности сотрудников студенческого спортивного клуба также является определяющим фактором и следствием отсутствия интереса к данной деятельности у определенной части респондентов.

Литература

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ // Собрание законодательства РФ. – 05.04.2021. – № 14. – ст. 784.
2. Приказ Минспорта России от 21.11.2017 № 1007 «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года».
3. Приказ Минобрнауки России от 13.09.2013 № 1065 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов».

4. Курова Н.В., Ильина Е.К. Организация и деятельность студенческого спортивного клуба СПбГЛТУ / Физическая культура и спорт студентов : Материалы 65-й межвузовской научно-практической конференции по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений Санкт-Петербурга / сост. к.п.н. доц. Крючек С.С. – СПб: Олимп-СПб, 2016 г. – С. 80-82.

5. Курова Н.В., Ильина Е.К., Тихомиров Ю.И. Исследования в системе здорового образа жизни / Физическая культура и спорт студентов : Материалы 66-й межвузовской научно-практической конференции по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений Санкт-Петербурга / сост. к.п.н. доц. Крючек С.С. – СПб, 2017 г. – С. 129-132.

УДК 796.412.012.2

АКТУАЛЬНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В СИСТЕМУ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ В ВУЗАХ

Калапкина Т.Р.,
научный руководитель Стогова Е.А.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: в статье рассматривается проблема необходимости и целесообразности внедрения комплекса ГТО в спортивно-массовую жизнь университетов.

Ключевые слова: ГТО, физическая культура, здоровье, студенты.

THE RELEVANCE OF THE INTRODUCTION OF THE TRP COMPLEX INTO THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION IN UNIVERSITIES

Kalapkina T.R.,
scientific supervisor E.A. Stogova
St. Petersburg, Russia

Abstract: the article considers the problem of the necessity and expediency of introducing the TRP complex in the sports and mass life of universities.

Keywords: TRP, physical education, health, students.

Людам всегда необходимо уделять должное внимание своему физическому и психологическому здоровью. В настоящее время это особенно важно из-за сложной эпидемиологической и социально-экономической ситуации в стране и мире, и ответственность каждого заботиться о своем здоровье.

В последние годы все большую популярность набирает возрожденный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) и целью работы является рассмотреть необходимость внедрения комплекса ГТО в систему занятий физкультурой в вузах.

Комплекс ГТО появился еще при СССР. После революции шло активное восстановление промышленности. Тяжелый труд не мог не отразиться на здоровье граждан. Руководство страны понимало, что необходимо было больше уделять внимания здоровью населения страны и повсеместно включать в жизнь занятия физической культурой для всех категорий граждан. Предполагали, что создание специального комплекса, поможет массам населения заниматься спортом и быть платформой для формирования патриотического настроения гражданина. В итоге в 1931 году ВСФК (Высший совет физической культуры) при ЦИК СССР утвердил физкультурный комплекс ГТО. Тогда он состоял из 14 позиций, по которым оценивались участники. К 1933 году содержание комплекса ГТО включало уже 22 норматива и 3 требования [2].

Со временем комплекс претерпевал структурные изменения. Чуть позже комплекс ГТО дал возможность спортивному классу населения получить специальный разряд, который фиксировал их результаты. На этот счет всегда приводят пример братьев Знаменских, которые начинали свой путь со сдачи нормативов комплекса ГТО, а по окончании добились звания чемпионов СССР по легкой атлетике. Комплекс ГТО был формой стимуляции населения к занятиям спортом, но с распадом СССР данный комплекс ушел в небытие.

В 2013 году президент Российской Федерации В.В. Путин затронул тему возрождения комплекса ГТО, что было абсолютно оправдано и единогласно поддержано.

Благодаря статистике можно отследить, что здоровье современной молодежи резко ухудшилось. По наблюдениям ученых, рост количества абитуриентов и студентов с различными заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и нервной систем – увеличился. В некоторых случаях это больше связано с генетическими дефектами, однако среда, в которой находится студент также сказывается на его здоровье.

В современном мире, все меняется очень быстро, необходимо следить за тенденциями, чтобы быть всегда востребованным, постоянно осуществлять личностный и профессиональный рост. Надо иметь достаточное количество сил и энергии, а это находится в прямой зависимости от состояния здоровья. Необходим достаточный уровень физической нагрузки.

Комплекс ГТО является идеальной платформой для приобщения студентов к занятиям физической культурой.

Комплекс ГТО – преследует множество задач. Например, он является статистическим инструментом, который будет сообщать об общем состоянии здоровья общества. Каждый человек, пройдя специальные испытания может оценить свою физическую подготовку и с возникновением каких-либо трудностей, обратиться к профессионалам, которые разработают индивидуальную программу развития определённых групп мышц. Таким образом можно улучшить свои результаты и вместе с тем повысить качество жизни. В наши дни также актуальна проблема социализации и коммуникации, а ГТО отличная площадка для живого общения молодежи, студенты могут объединиться благодаря общим целям и интересам.

Колоссальные умственные нагрузки в университетах, не позволяют студентам в необходимом объеме осуществлять занятия физическими нагрузками, что приводит к многочисленным проблемам со здоровьем. Усугубляется это и нынешней ситуацией пандемии, когда много занятий проводятся в дистанционном формате и студенты по несколько дней «прикованы» к компьютеру.

В данной ситуации просто необходимы регулярные и сбалансированные занятия спортом, которые в том числе положительно влияют на умственную деятельность [3]. Все проблемы могут быть значительно упрощены в своем решении за счет комплекса ГТО, но необходимо разработать правильную систему внедрения.

В качестве примера можно привести Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, один из самых популярных и востребованных вузов России в сфере дизайна и ИТ технологий. Наш университет развивается в огромном количестве направлений, в том числе и в спортивном: проводится большое количество спортивных мероприятий, организована своя команда по баскетболу и волейболу, есть отдельное танцевальное направление для чирлидеров, выездные соревнования в другие города России и мира. Но для занятий в большинстве секций требуется наличие достаточно хороших умений в определенном виде спорта, и не все желающие могут попасть в сборную команду университета. Члены сборных команд показывают пример остальным студентам и первыми сдают нормативы комплекса ГТО.

Занятия в различных спортивных секциях имеют огромное значение. В исследованиях О.В. Булгаковой, показано как внедренные в систему занятий физкультурой в вузе фитнес технологий оказывают положительное влияние на подготовку студентов к сдаче норм ГТО. Автор пишет, что занятия разными видами спорта, в том числе и фитнесом позволили студентам достойно выполнить все предъявляемые к ним требования физкультурного комплекса [1, с.104]. По существу, фитнес – это модернизированная под сегодняшний день система занятий физической культурой. Мы ведь преследуем цель, заключающуюся в повышении

уровня здоровья молодого поколения и мотивации к занятиям спортом, а в какой форме они будут проходить – это вопрос не настолько актуальный. Главное, чтобы присутствовала ежедневная физическая активность.

Разумеется, что внедрение системы комплекса ГТО жизнь каждого университета не смогут решиться мгновенно, но можно смело сказать, что в Санкт-Петербургском государственном университете промышленных технологий и дизайна шаги по возрождению данного комплекса активно предпринимаются и уже многие студенты успешно прошли испытания и сдали необходимые нормативы.

В заключении можно сказать, что физкультурно-спортивный комплекс ГТО не только стимулирует молодежь к регулярным занятиям физическим нагрузками, но и служит инструментом для формирования силы воли, решительности и стремления стать более физически сильным и здоровым.

Выводы

1. На данный момент общественная ситуация, в том числе отраженная в цифрах статистики, говорит об очень низком уровне здоровья современной молодежи.

2. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО – это уникальная возможность для многих повысить уровень физической подготовленности и как следствие здоровья, и такая система требует скорейшего внедрения в образовательный процесс всех вузов России.

Литература

1. Булгакова О.В. Фитнес-технологии как современные средства подготовки студентов вуза к сдаче норм ГТО [Текст]. / О.В. Булгакова [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2015. – N.8. С. 104.

2. Гриднев В. А., Шпагин С. В. Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения. Тамбов.: издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2015. 80 с.

3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, - 2005. – 448 с.

СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ.

Калинкина А.А., Логинов О.А., Шкарупа А.В.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: в данной статье рассматривается процесс обучения студентов такому виду спорта, как стрельба из лука. Акцент статьи направлен на развитие физических качеств при занятиях данным видом спорта.

Ключевые слова: Стрельба из лука, физическая подготовка студентов, развивает физических качеств.

ARCHERY AS A MEANS OF DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES IN STUDENTS.

Kalinkina A.A., Loginov O.A., Shkarupa A.V.
Saint-Petersburg, Russia

Annotation: this article discusses the process of teaching students to such a sport as archery. The emphasis of the article is aimed at the development of physical qualities when practicing this sport.

Key words: Archery, physical training of students, develops physical qualities.

Стрельба из лука – один из не самых распространенных видов спорта, это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в точности стрельбы из лука. Часто мы слышим о единоборствах, футболе, баскетболе и о прочих физических соревновательных нагрузках. Но почему-то не всякий готов рассмотреть такое прекрасное занятие. Предлагаем подробнее рассмотреть суть подобного рода занятия и то, как готовятся и занимаются стрелки.

Как мы знаем еще из школьного курса истории, в конце каменного века лук использовался для добычи пропитания людьми, а также для сражений с другими воинами. Первые официальные соревнования по стрельбе из лука прошли в 1900 году на вторых Олимпийских играх.

При стрельбе из лука наибольшая нагрузка приходится на мышцы плечевого пояса плеча, в частности на трапецевидную мышцу и на дельтовидную. Из-за этого многие спортсмены часто наблюдают, что одно плечо выше или ниже другого в силу разной нагрузки.

Вместе с тем развиваются грудная клетка и спина. Несмотря на это, есть высокий риск заработать заболевания по типу сколиоза. В связи с тем, что стрелкам часто приходится по долгу занимать «боевую» позицию, есть риск искривления позвоночника, костей таза и т.д. Даже после единичного

выстрела напряжение мышц туловища удерживается около 1,5-2 часа после занятий. При правильной стойке так же получают нагрузку косые мышцы живота, мышцы бедер, ягодиц, икроножные мышцы и пресс.

Как утверждает Анна Лесных, непрофессиональный стрелок блочного лука: «Моя осанка офисного работника за девять месяцев тренировок исправилась, а еще я без труда теперь могу открывать банки с металлическими крышками». Можно сказать, что данный вид спорта окажется весьма полезным для обучающихся, которым часто приходится находиться в сидячем неподвижном положении.

В любом виде спорта невозможно обойтись без физической подготовки. Но не каждый способен вытерпеть однотипные повторяющиеся упражнения, что понижает интерес к виду спорта и продуктивность. Поэтому необходим тщательный и комплексный подход к данному виду спорта. Так, любая физическая подготовка делится на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Основными задачами всесторонней физической подготовки (ВФП) являются:

- 1) Предотвращение негативных влияний от стрельбы из лука и укрепление здоровья;
- 2) Повышение функциональности возможностей организма;
- 3) Расширение круга двигательных навыков;
- 4) Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости;
- 5) Подготовка к физическим и психологическим нагрузкам, а также быстрому восстановлению после них.

Общая физическая подготовка отвечает за подготовку физических, психологических качеств и т.д. Это проявляется в таких упражнениях как, непосредственно, сама стрельба из лука. В то время как специальная физическая подготовка направлена на развитие каких-либо отдельных качеств. В пример этому идут упражнения с имитацией конкретных элементов стрельбы, как натягивание тетивы или выстрел.

Так же следует заметить, что существуют четыре группы профилактических занятий, которые предназначены для предотвращения негативных эффектов:

- 1) Комплекс упражнений, что включены в учебный процесс;
- 2) Комплекс упражнений после учебного процесса;
- 3) Самостоятельные занятия;
- 4) Сочетание с другими видами спорта.

Выполнение совокупности этих факторов поможет не только сохранению собственного здоровья, но и восстановлению тела и продуктивности занятий.

Для большей точности при тренировках принято учитывать:

- 1) Количество тренировок в неделю;
- 2) Время на одно занятие;

- 3) Количество выстрелов за занятие;
- 4) Время, затраченное на выполнение всех выстрелов;
- 5) Время, затраченное на имитацию выстрелов;
- 6) Время, затраченное на ОФП;
- 7) Время, затраченное на СФП;
- 8) Контрольная стрельба;
- 9) Соревнования [1].

К основным методам тренировки относятся:

- 1) Занятия с тренером, что предоставляет живой грамотный пример упражнений с пояснениями;
- 2) Изучение теоретического материала;
- 3) Использование световых, звуковых, механических и электронных устройств для получения информации и для самого процесса тренировок.

Если проанализировать действия лучника в момент стрельбы соответственно характеру работы и степени интенсивности мышечных усилий, то довольно четко вырисовываются четыре основные структурные фазы: 1) подготовительная 2) растяжения лука 3) прицеливания с последующим выпуском стрелы и 4) снятие мышечного напряжения (расслабления) [2].

Само обучение стрельбы из лука разделяют на три этапа:

- 1) Обучение прицеливанию, изготовке, натяжению лука, управления дыханием и удержанию оружия на мишени;
- 2) Обучение спуску;
- 3) Обучение целостному процессу прицеливания и выполнения выпуска, а также выстрела из лука в целом.

В связи с тем, что в стрельбе из лука присутствуют все четыре вида утомления (умственное, сенсорное, эмоциональное, физическое), следует уделять особое внимание развитию выносливости. Развитие выносливости лучше всего достигается длительными физическими нагрузками, вызывающими мощное развертывание в организме окислительных процессов. В этом случае улучшается работа сердечно-сосудистой системы, повышается экономичность обмена веществ, увеличивается кислородный запас во время работы, а также улучшается деятельность внутренних органов. Лучшие условия для необходимых сдвигов в организме создаются при выполнении длительной работы в умеренном темпе.

Для развития специальной силовой выносливости могут применяться такие упражнения как:

- 1) Удержание растянутого лука с сопротивлением 60% от максимального условия в течение 5-6 секунд с интервалами отдыха 2-3 секунды;
- 2) Прицеливание на различных дистанциях;

3) Прицеливание по уменьшенной мишени.

Обязательным элементом любой тренировки должна быть разминка, в ходе которой, достигается оптимальная возбудимость нервной системы и разогреваются мышцы для дальнейших более тяжелых тренировок. Упражнения должны оставаться знакомыми, простыми, а также не вызывать утомления у спортсмена.

Для развития силовых качеств, можно применять упражнения на развитие групп мышц, задействованных в процессе стрельбы из лука. К примеру, та же имитация выстрела как с луком, так и без него осуществляет отличную нагрузку на мышцы всего тела.

Упражнения для гибкости тела, в отличии от других следует выполнять ежедневно и в меру, по программе, составленной профессионалом, чтобы не получить растяжений и не навредить себе.

Ключевая формула для любого хорошего стрелка: Быстрота = Восприятие + Движение.

Современная система тренировки стрелка включает разнообразные виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую. Одной из основных является физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств и функциональных возможностей спортсмена. Этот вид подготовки принято считать залогом успешной специализации и высоких спортивных достижений.

Литература

1. Шилин Ю.Н. Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обучения: учебное пособие / Ю.Н Шилин, Е.Н. Белевич. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 280 с.
2. Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 56 с.

УДК 796.381.1

АНАЛИЗ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ВШПМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПРАКТИКУМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

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

Аннотация: информационные технологии позволяют проводить исследования в физической культуре. Мобильное приложение STRAVA дало возможность проанализировать самостоятельную работу студента во время дистанционного обучения. Использование данного приложения позволило узнать отношение студентов к аэробным нагрузкам. На основании мониторинга тренировок, представленных в приложении, дана оценка развития аэробной выносливости занимающихся. Даны рекомендации по организации самостоятельных занятий для развития выносливости.

Ключевые слова: информационные технологии, мобильное приложение, студент, мониторинг, аэробная выносливость, бег, самостоятельные занятия.

ANALYSIS OF INDEPENDENT WORK OF GSPM STUDENTS ON THE DISCIPLINE «WORKSHOP IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT» DURING DISTANCE LEARNING

Koltsova O.G., Galashevskaya T.A., Vasilyeva I.G.,
Saint-Petersburg, Russia

Abstract: information technologies allow conducting research in physical culture. The STRAVA mobile application made it possible to analyze the student's independent work during distance learning. The use of this application made it possible to find out the attitude of students to aerobic exercise. Based on the monitoring of trainings presented in the appendix, an assessment of the development of aerobic endurance in trainees was given. Recommendations are given on the organization of self-study for the development of endurance.

Keywords: information technology, mobile application, student, monitoring, aerobic, endurance, running, self-study.

Использование современных информационных технологий – актуальное направление для мониторинга и исследований в системе физического развития различных категорий занимающихся. Введение в процесс физического воспитания нового фактора обучения, для изучения эффективности его воздействия, позволяет провести педагогический эксперимент.

В связи с пандемией, весенний семестр 2020-21 учебного года, группы студентов второго и третьего курсов ВШПМ (вышей школы печати и медиатехнологий) занимались дисциплиной «Практикум по физической культуре и спорту» дистанционно. Студентам были предложены задания на выбор: занятия в режиме online с преподавателем в ZOOMЕ, самостоятельные занятия с фиксацией нагрузок и самочувствия в дневнике самоконтроля и преодоление заданной дистанции, используя работу с мобильным приложением STRAVA. Физические упражнения циклического характера небольшой или средней степени интенсивности, выполняемые в течение довольно длительного временного отрезка – это аэробная нагрузка. Появилась возможность провести эксперимент и дать

общую оценку развития аэробной выносливости у студентов, узнать их отношение к нагрузкам данного вида.

STRAVA — сервис для отслеживания активности спортсменов с помощью мобильных устройств. Данное приложение позволяет отслеживать положение спортсмена с помощью систем глобального позиционирования (GPS или ГЛОНАСС), анализировать его состояние с помощью других датчиков (например, пульсометром) и т.п. Получив эти данные, приложение синхронизируется с сервером Strava в Интернете, что даёт возможность публикации своих данных, анализа и использования в социальной сети. Strava позиционируется как сервис для тех, кто занимается бегом и ездой на велосипеде[5].

Результаты нашего мониторинга достаточно информативны. Из 492 студентов второго и третьего курсов, обучающихся на дневном отделении в ВШПМ, работу с приложением выбрали 150 человек - это 30%. Всего 30% студентов выбрали аэробный тренинг, работу на выносливость - это очень мало. Большая часть студентов отдала предпочтение ведению дневника самоконтроля, единицы – занятиям с преподавателем на платформе ZOOM.

Надо отметить, что работа в приложении «прозрачна». Данная информационная технология позволяет дистанционно анализировать работу каждого студента, если преподаватель сам зарегистрирован, использует приложение, является участником группы бегающих спортсменов. С помощью приложения можно отследить дату, время, место тренировки, расстояние, набор высоты и время движения студента, рассчитать скорость передвижения, комментировать самостоятельное занятие. Проведя мониторинг тренировок всех участников исследуемой группы (150 чел.) видим, что только одна треть выбрала бег, остальные ходили. Каждый студент, получивший зачёт, набрал суммарно 30 километров, но в приложении видно, что один сделал это за 3-4 тренировки, другой за 5-6 и более. Таким образом, можно сделать вывод, что только около 10% студентов ВШПМ второго и третьего курса бегают, т.е. активно развивают аэробную выносливость. Приятно отметить, что после получения зачёта, молодые люди задавали вопросы: «Как научиться бегать?», «Сколько по времени должна быть продолжительность занятия?», «Сколько раз в неделю надо тренироваться?», «Как правильно дышать?».

На основании данного анализа можно сделать вывод, что бег на длинные дистанции представляет для студентов определённую сложность. Однако, бег – очень полезен для здоровья, он усиливает обмен веществ, способствует утилизации («сжиганию») старых, неработающих структур организма и замене их новыми, чем омолаживает организм. Доказано, что бег усиливает иммунитет, предупреждает развитие атеросклероза и опухолевых заболеваний [1,стр.67]. При очном обучении, большую часть

учебного времени занятия проходят в спортивном зале, где нет возможностей для длительного непрерывного бега. Однако, для студентов, нацеленных на сдачу норм комплекса ГТО, этого не достаточно, т.к. программа комплекса ГТО включает в себя тестирование на выносливость. Тесты в беге на 3км (юноши) и 2 км (девушки) – являются обязательными видами. В подготовке к этому испытанию никак не обойтись без самостоятельных занятий. Используя возможности приложения, преподаватель может давать индивидуальные задания и проверять их.

Отвечая на вопросы студентов, надо отметить, что бег – внешне простой и одновременно невероятно сложный вид спорта. «Самостоятельные тренировки потребуют от вас объективного, без лишних эмоций мышления. Достичь вершин совершенства реально лишь тогда, когда вы начнёте жить, дышать, есть и спать с мыслью о беге» [4,стр.15]. Эта цитата относится к спорту высших достижений. Если говорить об оздоровительном беге, то необходимо начать с техники бега, подбора обуви и места занятий.

Вот некоторые рекомендации для начинающих. Во время бега нужно сохранять небольшой наклон вперёд при минимальных вертикальных и боковых колебаниях, следует бежать не широкими, а более короткими шагами, стараясь выше держаться на стопе, чтобы без лишнего напряжения выполнять отталкивание. Руки должны быть согнуты в локтях под прямым углом и совершать маятникообразные движения, плечи и кисти при этом расслаблены, а взгляд направлен вперед[2,стр.24]. Кроссовки или кеды должны быть на толстой амортизирующей подошве, т.к. при беге существенно увеличивается нагрузка на опорно-двигательный аппарат. Место занятий лучше выбирать в лесопарковой зоне или в микрорайоне, где нет автомобильных дорог, стараться не бегать по асфальту. В начале тренировочного процесса следует чередовать ходьбу с бегом: 2-3 минуты ускоренная ходьба, затем переход на бег в течение 10 минут, переход на ходьбу и так далее. Продолжительность одной тренировки в начале занятий должна быть не менее 20 минут. Каждую неделю, добавляя по 1-3 минуты, довести время бега до 50 – 60 минут. Выходить на тренировки следует не реже трёх раз в неделю. На первых порах следует выбирать такую скорость бега, чтобы можно было спокойно дышать через нос, затем, по мере увеличения скорости бега, переходить к использованию комбинированного дыхания. Следует ориентироваться на частоту сердечных сокращений (ЧСС). При равномерном беге в среднем темпе ЧСС должна быть не более 120-130 ударов в минуту.

Аэробные возможности характерны своей неспецифичностью, т. е. они не зависят от внешней формы движения. При передвижении на лыжах, беге, гребле, езде на велосипеде, плавании значение аэробных возможностей становится настолько большим, что выносливость при

деятельности такого типа приобретает своеобразный «общий характер», т. е. общим критерием и общей физиологической основой является аэробная возможность человека [3,стр.91]. Данные виды физической активности могут быть рекомендованы студентам для самостоятельной работы в течение недели в виде дополнения к основным занятиям. Систематические занятия будут способствовать повышению функциональных резервов кардиореспираторной системы организма, и соответственно уровню здоровья занимающихся.

Литература

1. Быченков, С. В. Легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-0161-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85500.html> (дата обращения: 27.01.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/85500>

2. Мудриевская, Е. В. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности : учебное пособие / Е. В. Мудриевская. — Саратов : Вузовское образование, 2021. — 53 с. — ISBN 978-5-4487-0782-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107084.html> (дата обращения: 27.01.2022). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Сафошин А.В. Теория, методика и практика физического воспитания : учебное пособие / А. В. Сафошин, Ч. Т. Иванков, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2019. — 392 с. — ISBN 978-5-4263-0744-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94698.html> (дата обращения: 22.01.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/94698>

4. Якимов, А. М. Настольная книга бегуна на выносливость, или Технология подготовки «чистых» спортсменов / А. М. Якимов, А. С. Ревзон. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 312 с. — ISBN 978-5-9500182-5-1. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88474.html> (дата обращения: 25.01.2022). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

5. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Strava>

ИННОВАЦИИ В ОРГАНИЗАЦИИ ГТО

Крутских Д.А.,
научный руководитель Паневин К.В.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье рассматриваются технологии совершенствования ГТО в спортивно-оздоровительных учреждениях. Также раскрывается особая значимость программы ГТО для граждан России.*

***Ключевые слова:** ГТО, спортивно-оздоровительные учреждения.*

INNOVATIONS IN THE ORGANIZATION OF TRP

Krutskikh D.A.,
scientific supervisor Panevin K.V.
St. Petersburg, Russia

***Annotation:** the article discusses the technologies of improving TRP in sports and recreation type institutions. The special significance of the TRP program for Russian citizens is also revealed.*

***Keywords:** TRP, sports and recreation facilities.*

Специалисты разных сфер отмечают тот факт, что большая часть россиян не проявляют никакой заинтересованности к физкультурно-спортивной деятельности, предпочитая проводить свое время за телевизором, компьютером, телефоном. Подобное негативное поведение является следствием того, что физическая культура потеряла ведущее положение в досуговой сфере детей и молодежи и не смогла привлечь их заниматься каким-либо видом спорта.

В нынешней ситуации трудно отказать в целесообразности и крайней необходимости возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), ведь его цель - это совершенствование физического состояния, забота о собственном здоровье, любовь к Отечеству и улучшение личностных качеств человека.

Возрождению физкультурно-оздоровительного движения граждан поспособствовал лично президент Владимир Владимирович Путин, подписав соответствующий указ № 172 от 24 марта 2014 года «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» [1].

Непосредственно с этим фактом работа спортивно-оздоровительных учреждений востребована и актуальна, потому что сейчас начата активная пропаганда спорта, правильного питания, привития хороших привычек, физического благополучия и т. п.

Возобновление комплекса ГТО на базе спортивно-оздоровительных учреждений — это решающий этап в процессе физического воспитания населения страны, нацеленный на развитие массового спорта.

Программы разработки ГТО зависят от особенностей учреждений, где будет возобновлять данный комплекс. В основном спортивно-оздоровительные организации различают: на первичные спортивные организации (спортивные клубы, школы, секции, кружки) и вторичные (спортивные комитеты, союзы, федерации).

Комплекс ГТО — это уникальная программа, имеющая патриотический уклон и призвана мотивировать молодежь вести здоровый образ жизни и защищать Родину. Поэтому он должен стать самым важным компонентом жизни человека[2].

Отметим, что инновации в организации ГТО представляет собой совокупность последовательных и взаимных действий, которые связаны между собой. Они нацелены на увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки. И именно работа социально-культурные технологии вносит большой вклад в внедрение и развитие комплекса ГТО.

На сегодняшний день средством повышения физического состояния человека являются спортивные клубы, поэтому их деятельность достаточно популярна и успешна. Основной задачей клуба является содействие физическому, духовному и гражданско-патриотическому воспитанию граждан России. Спортклубы проводят спортивные соревнования, оздоровительные и развлекательные мероприятия, спортивные лагеря, группы здоровья в школах.

Проведение таких массовых мероприятий как «Кросс наций», «Лыжня России», «Веселые старты» – отличный пример для подражания и ведения здорового образа жизни.

Однако развитие физической культуры и спорта должно взаимодействовать с такими функциями как отдых, восстановление, духовно-нравственно развитие и прочее. Только от грамотного использования своего свободного времени и выбора форм и видов досуговой деятельности зависит успех развития личности.

Стоит отметить, что спортивно-оздоровительные учреждения используют множество различных способов для мотивации физического воспитания:

- награждение и поощрение тех, кто с успехом выполнил нормативы ГТО, и тех, участвовал в организации движения «Готов к труду и обороне»;
- создание атрибутов ГТО, выпуск отличительных знаков: золотого, бронзового и серебряного;
- обеспечение морально-психологической поддержки участникам, выполняющим нормативы, и лицам, готовящимся к сдаче;

- получение дополнительных баллов к ЕГЭ при поступлении в вуз за золотой значок, а также повышение стипендии студентов;
- организация тренировок, мастер-классов с участием выдающихся спортсменов.

Физическая культура и спорт способствуют улучшению работы мозга и повышению устойчивости организма к различным факторам окружающей среды, увеличивают степень усвоения новой информации и укрепляют здоровье, а также повышают работоспособность человека. Несмотря на исключительно благоприятное влияние физической подготовки на организм человека, всё же необходимо чередовать различные виды нагрузок, учитывать состояние своего здоровья, точно выполнять упражнения, правильно питаться.

Информационная поддержка инновациям комплекса ГТО осуществляться с помощью программ по предотвращению табакокурения среди молодежи, организаций встреч и конференций, посвященных борьбе с наркоманией и алкоголизмом, проведения соревнований по различным видам спорта и спортивно-массовым мероприятиям [3].

Так, инновации в организации комплекса ГТО в образовательных учреждениях сейчас актуальны и задача каждого преподавателя, педагога, тренера, представителя спортивных учреждений и т.д. состоит в том, чтобы привлечь интерес к спорту и мотивировать к увеличению двигательной активности.

Сдача ГТО служит толчком к изменению образа жизни, исключению вредных привычек, формированию интереса к спорту, обеспечению необходимого уровня двигательной активности граждан, формированию навыков ответственного отношения к своему здоровью. Сдача ГТО требует воспитания духа и силы воли, а значит, является путем к самовоспитанию!

Литература

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
2. Постановление Правительства РФ № 540 от 11 июня 2014 г. «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
3. <https://articulus-info.ru/podgotovka-sovremennoj-molodezhi-k-sdache-norm-gto-v-obrazovatelnoj-srede/>(дата обращения: 18.02.2022). – Текст: электронный.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Лузянина К.С.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** данная статья посвящена анализу социальных и психологических проблем современной молодежи. Автор сталкивается с неопределенностью сценариев развития социальной жизни молодежи. Проводится анализ возможностей молодого поколения, а также влияния социальных сетей на коммуникацию молодежи в обществе.*

***Ключевые слова:** молодежь, общество, интернет, проблема, информация, поколение.*

SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF MODERN YOUTH

Luzyanina K.S.
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** this article is devoted to the analysis of social and psychological problems of modern youth. The author is faced with the uncertainty of scenarios for the development of the social life of young people. The analysis of the opportunities of the younger generation, as well as the influence of social networks on the communication of young people in society, is carried out.*

***Keywords:** youth, society, Internet, problem, information, generation.*

Мир молодежи – это отдельный мир, который является прогрессирующим и особенным. Молодежь – это социально-возрастная группа, которая отличается возрастными рамками и своим социальным статусом в обществе. В период молодежного возраста происходит переход от юности к социальной и нравственной ответственности. Молодежь делится на три возрастных периода: 14-16; 17-24; 23-30 [1, с. 155]. Современное общество должно уделять внимание проблемам молодежи, которые связаны с ее социально возрастными особенностями.

В современном мире наблюдается:

- сокращение численности молодежи в структуре населения;
- рост молодежной безработицы;
- ухудшение здоровья молодого поколения [2].

Чтобы проанализировать социально-психологические проблемы молодежи, необходимо разобраться в том, что же собой представляет и какие особенности имеет современная молодежь.

Автор отмечает, что молодежь формирует в себе будущее общества, а также выполняет функцию социального воспроизводства. Молодежь

опирается исключительно на собственные интересы, исходя из своего жизненного опыта. А также имеет расплывчатое видение и представление ценностей и установок общества, что ведет за собой возможность неправильного выбора или поступка.

Современная молодежь сильно отличается от более старшего поколения и представляет собой перспективную часть общества, которая способна реализовать свои интересы и вступить в ведущие сферы общественной жизни. Молодежь умеет быстро находить, потреблять и обрабатывать информацию, которая находится в свободном доступе, а именно в интернете. Наиболее сильная черта современной молодежи – это умение пользоваться социальными сетями и в целом всеми онлайн - ресурсами. Интернет дает возможность молодежи тратить больше времени на коммуникацию, так как благодаря социальным сетям можно связаться с другим человеком, где бы он не находился. Также, с помощью онлайн-ресурсов молодежь имеет возможность обучаться и повышать свои навыки во всех сферах жизнедеятельности.

Однако, несмотря на эпоху информационных технологий и больших возможностей, у современного поколения присутствуют сильные и даже плачевные социальные проблемы. Отсутствие жизненного опыта в реальном, а не онлайн мире, может расположить человека к асоциальному поведению, проявлением которого является интерес к алкоголю и наркотикам, приобщение к криминальным группировкам. В частности, недостаток общения в реальной жизни может пагубно влиять на работу иммунной системы, гормональный баланс, работу артерий и на процесс мышления [3, с. 151-153]. Совокупность этих опасностей, которые считаются самыми очевидными, являются угрозой для молодого поколения и современного общества в целом.

Немаловажной проблемой современной молодежи является проблема трудоустройства. С одной стороны, молодые и перспективные работники нужны каждой организации, но отсутствие опыта и стрессоустойчивости, неустойчивость психики и отсутствие навыков делового общения, а также образования и намека на то, что человек обучаем, отталкивает работодателя.

По данным Международной организации труда, в России не являются занятыми 30 % трудоспособного молодого населения страны [4]. Самый пугающий уровень безработицы наблюдается у выпускников школ в возрасте от 15 до 19 лет. Среди молодежи в возрасте от 20 до 24 лет уровень безработицы составляет 15 %. В целом специалисты Росстата отмечают, что в среднем среди молодежи в возрасте 15-24 лет уровень безработицы составляет 14,8 % [5].

Автор подчеркнул, что социально-психологические проблемы молодежи всегда толкают на пути их решения. Современное общество развивается стремительно и порождает все большее количество проблем,

тем не менее можно уже сейчас возможно отметить те меры, которые приняты для стабилизации социального и психологического состояния современной молодежи.

В современном мире существует большое количество образовательных бесплатных платформ. Если подростку неловко, и он не привык общаться в реальном мире, то существует вариант найти нужные ему курсы на онлайн-платформах. Такие способы дополнительного образования, могут занять свободное время подростка и у него не останется времени на асоциальные действия.

Кроме того, крупнейшие компании часто предлагают перспективные стажировки с дальнейшим трудоустройством. Это решает проблему отсутствия опыта работы и психологических травм из-за постоянных отказов при приеме в организацию. Также, в период стажировки молодежь может получить незаменимый опыт общения с профессионалами.

Глобальной важной задачей современного общества является социально-психологическая помощь подрастающему поколению. Существуют отделы по оказанию социально-психологической помощи молодежи, которые оказывают бесплатную психологическую помощь. В такие центры может обратиться любой молодой человек, которому не с кем обсудить возникшие проблемы, и он не знает пути их решения.

Таким образом, социально-психологические проблемы молодежи – это проблемы, которые возникают при взаимодействии молодежи с социумом. Общество должно осознавать, что молодежь в мире высоких возможностей является не просто другой, а особенной. Огромную опасность, также, как и благо, несет в себе интернет. Молодежь может запутаться в количестве той информации, которую видит каждый день в интернете, применить ее в корыстных целях, но в тоже время может продвинуть прогресс далеко вперед благодаря своей интернет компетенции. От умения человека контактировать с обществом и проявлять себя, зависит его психологическое состояние. Поэтому социальные и психологические проблемы всегда будут связаны друг с другом и одно не сможет существовать без другого. Для их разрешения необходимо развитие бесплатного дополнительного образования, онлайн-платформ по образованию и социально-психологической помощи. Большая ответственность в разрешении этой проблемы на старшем поколении, которое должно с честью выйти из неразрешимой проблемы поколений «отцов и детей». Главная задача – направить современную молодежь в нужное русло, вооружив гуманными ценностями и собственным примером.

Литература

1. Аверьянов Л.А. О проблемах молодежи и не только о них / Л.Я. Аверьянов // Социологические исследования. – 2008. – № 10. – С. 155. (Дата обращения 09.02.2022).
2. Молодежь и молодежная политика [Электронный ресурс]. URL: <http://www.grandars.ru> (Дата обращения: 09.02.2022).
3. Беспалова О. Влияние социальных сетей на молодое поколение / О. Беспалова // Актуальные проблемы молодежи. – Уфа, 2010. – С. 151-153. (Дата обращения 09.02.2022).
4. Сайт газеты «Ведомости» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.vedomosti.ru/> (Дата обращения 10.02.2022).
5. Возмилкина Е.Н. Безработица в молодежной среде как актуальная проблема современного российского общества / Е.Н. Возмилкина // Электронный научно-практический журнал «Гуманитарные научные исследования». – 2015. – № 11. (Дата обращения 10.02.2022).

УДК 796.364.1

ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Минаева Н.С.
Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматриваются основные методики развития интереса у студентов к занятиям по физической культуре и здоровому образу жизни в целом. Определено понятие здорового образа жизни.

Ключевые слова: высшее образование, взаимодействие преподавателей и студентов, физическая культура, здоровый образ жизни, учебный процесс, здоровье студентов.

INCREASING STUDENT INTEREST TO PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Minaeva N.S.
Saint Petersburg

Annotation: the article discusses the main methods of developing students' interest in physical education classes and healthy lifestyle in general. The concept of a healthy lifestyle is defined.

Keywords: higher education, interaction of teachers and students, physical culture, healthy lifestyle, educational process, students' health.

В современное время состояние здоровья абитуриентов, поступающих в высшие учебные заведения, можно расценивать как недостаточно оптимальное. Это объясняется тем, что современные молодые люди относятся несерьезно к здоровому образу жизни и не понимают его значимость для организма каждого человека [2, 3].

Здоровый образ жизни берёт основу во многих факторах жизни человека: семья, образование, работа, отдых. В научной литературе представление о здоровом образе жизни связывают с рационально организованным, физиологически оптимальным трудом, нравственно-гигиеническим воспитанием, выполнением правил и требований психогигиены, рациональным питанием и личной гигиеной, активным двигательным режимом и систематическими занятиями физической культурой, эффективной закалкой, продуманной организацией досуга, отказом от вредных привычек. Из этого можно сделать вывод, что мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни молодежи, включают некоторые факторы. Например, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни; искоренение вредных привычек; обеспечение оздоровительной направленности всех форм организации двигательной деятельности и здорового питания и т.д. От того, насколько успешно уже в молодом возрасте удастся сформировать и закрепить в сознании навыки здорового образа жизни, которые способствует раскрытию потенциала личности, зависит в дальнейшем судьба каждого человека [1].

Без сомнений обучение в вузе – это тяжелый умственный и физический труд, требующий постоянной концентрации. Однако, очень небольшое количество студентов занимается самостоятельно по личной инициативе физкультурой и спортом, во внеучебное время, поэтому основное средство поддержания их трудоспособности и бодрости – это запланированные занятия по физической культуре, которые проводятся в каждом вузе. Для сохранения и поддержания высокого уровня трудоспособности молодежи необходимо формировать потребность в здоровом образе жизни [4].

Физическая культура – единственная учебная дисциплина в высших учебных заведениях, которая может помочь в решении проблемы отсутствия интереса у студентов к ведению здорового образа жизни. Но существует проблема отсутствия интереса непосредственно к физической культуре, а цель физической культуры как дисциплины состоит в создании физической культуры личности, формировании физических качеств, развитие двигательных и прикладных навыков, укрепление здоровья, закаливание обучающихся и приобщение их к здоровому образу жизни.

Чтобы решить эти проблемы, необходимо сформировать потребности в здоровом образе жизни. Молодежь очень податлива в плане встраивания в сознание и подсознание необходимого поведения,

основными источниками влияния которых, являются средства массовой информации, семья и учебные заведения. Именно взаимодействие этих источников влияния может способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни.

Большое влияние в привлечении к занятиям физической культурой на ранних этапах развития личности оказывает семья. Если ребенку с детства прививалась любовь к физкультуре и спорту, то, как правило, и в последующие годы жизни это увлечение остается. Такие студенты выделяются среди своих сверстников. Они, как правило, более активны, целеустремленны, скоординированы, не имеют избыточного веса, всегда готовы к активной работе, имеют хорошую физическую форму, более выносливы. Они способны преодолевать трудности и, очень увлечены занятиями по физической культуре.

Не привыкшие к физической активности студенты не получают удовольствия от физического воспитания. Многие из них испытывают мышечный дискомфорт, огромную усталость и, отсюда, нежелание заниматься спортом. Формирование привычки здорового образа жизни у студентов очень связано с решением проблемы сохранения здоровья населения, так как это повышает работоспособность, благотворно влияет на умственную деятельность и способствует развитию общей выносливости. Занятия физической культурой и спортом позволяют улучшить самочувствие и психологическое состояние человека.

Для развития интереса у студентов к посещению занятий по физической культуре и выполнению целей этих занятий необходимо применение различных методик проведения дисциплины.

К таким методикам можно отнести, во-первых, введение информационных технологий в учебный процесс, включающее в себя электронные тренировочные пособия, которые содействуют увеличению познавательной инициативности студентов и развитию у них стабильной заинтересованности к изучаемой дисциплине [3], различные приложения для смартфонов для ведения собственного дневника тренировок, формирующие полезные привычки к занятию спортом.

Во-вторых, учебные занятия также способны повлиять на развитие интереса студентов к физической культуре. Например, занятия туризмом, каким мы занимаемся с Людмилой Григорьевной, могут развивать интерес не только к здоровому образу жизни и физической культуре, но и любовь к природе, умение ориентироваться в лесной зоне, мастерство преодоления естественных препятствий, что улучшает и укрепляет моральное и духовное состояния молодого человека [2].

Третьей успешной методикой является применение во время занятий физкультурой подвижных игр, включающих взаимодействие большого количества студентов между собой. Это пробуждает коллективный дух учебной группы и может способствовать развитию интереса к физической

культуре – как средству социального взаимодействия в совокупности с полезными физическими нагрузками.

Большое значение для привлечения студентов к занятиям физкультурой имеет проведение соревнований в университетах. Подготовка к соревнованиям привлекает и объединяет молодежь, способствует укреплению связей в группах, дальнейшему общению и вовлечению студентов в спортивное движение. Благодаря таким мероприятиям, студенты могут получить не только популярность в своем вузе, но и возможность получать спортивную стипендию.

Часто в подготовительный период перед началом занятий проводится опрос в студенческой учебной группе с целью раскрытия тех студентов, которые в школе успешно занимались спортом. Это делается для того, чтобы преподаватель смог хорошо изучить студенческую группу в личностном плане и найти подход к каждому студенту, следовательно, заинтересовать в предмете.

Таким образом, физическая культура должна стать неотъемлемой частью жизни каждого человека, в особенности молодых людей, у которых организм ещё только развивается. Чтобы привлечь студентов к физической культуре, необходимо использовать различные методики, перечисленные в статье, такие как – применение современных информационных технологий, проведение занятий на природе, наличие в учебной программе физической культуры подвижных игр, проведение в вузах спортивных соревнований. А для того, чтобы лучше разобраться преподавателю, какая методика подойдет для каждого студента – стоит провести анкетирование при знакомстве с учебной группой.

Литература

1. Долженков Е.А., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В., Мустафина Д.А. Формирование здорового образа жизни в молодежной среде // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-4.
2. Рубис Л.Г. Проблемы развития здоровья студентов // . науч.-практич конф.«Вектор развития современной науки» г.Уфа, ИЦИПТ - 2018.С.56-59.
3. Сморгочкова А.Е., Филиппович В.А. Как увеличить интерес у студентов к занятиям физкультурой? // Эпоха науки. – 2019. – №18.
4. Храмова И.В., Храмова Е.В. Отношение студенческой молодежи к физкультуре и спорту // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2019. – №12-2 (40).

АНАЛИЗ ИТОГОВ СПАРТАКИАД «ПЕРВОКУРСНИК» ПЕРИОДА 2011–2020 ГОДОВ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

Напреенков А.А.
Санкт-Петербург Россия

Аннотация: в статье рассматривается практика организации физкультурно-спортивной работы с участием студентов вузов Санкт-Петербурга. Показываются особенности реализации общественных инициатив по развитию спорта и обобщаются достижения.

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

ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE SPARTAKIADS OF FIRST- YEAR STUDENTS OF THE PERIOD 2011–2020 IN SAINT- PETERSBURG

Napreenkov A.A.
Saint-Petersburg, Russia

Abstract: the article deals with the practice of organizing physical culture and sport work with the students St. Petersburg universities. The features of the implementation of the public initiatives for the development of sport are shown and the achievements of university teams are summarized.

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

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

Цель исследования направлена на обобщение ряда инициатив и практики ведения физкультурно-спортивной работы со студентами первого курса в образовательных организациях высшего образования Санкт-Петербурга.

Материал и методы исследования. Источники тематической информации – это документы, протоколы, отчеты и итоговые таблицы судейских коллегий городских спартакиад «Первокурсник», хранящиеся в управлении по работе со студенческой молодежью Физкультурно-спортивного общества профсоюзов Санкт-Петербурга и Ленинградской области «Россия». Учтены также многочисленные публикации, размещенные в Санкт-Петербургской газете «Пенальти». Сведения подверглась систематизации, сопоставлению и сравнительному анализу.

Обобщение имеющихся фактов осуществлено в хронологической последовательности.

Основные полученные результаты. Данная исследовательская работа касается категории «студенты первого курса». Именно к ним во временной период каждого сентября и октября первого для них учебного года обучения в вузе, но и позже, обращено внимание преподавателей и активистов, агитирующих их пополнить ряды членов спортивного коллектива и обеспечить последующую ротацию в имеющиеся организационные звенья клуба.

Как правило, студенты первого курса всех структурных подразделений – факультетов и институтов дневной формы обучения не располагают знаниями о формах проводимой в вузе физкультурно-спортивной работы, им не знакомы задачи и особенности деятельности молодежных общественных спортивных организаций, у них отсутствует опыт студенческих спортивных практик. Целенаправленная работа по созданию условий для благоприятного прохождения периода адаптации студентов-первокурсников к новым условиям их жизнедеятельности является одним из приоритетных вузовских направлений воспитательной работы. Преподаватели кафедры физического воспитания и члены спортивного клуба осуществляют привлечение обучающихся к участию во внеучебных мероприятиях, включая массовые комплексные спортивные соревнования, называемые «Приз первокурсника»; уже в первом учебном семестре выявляются наиболее подготовленные в спортивном отношении студенты; происходит приобщение студентов к участию в работе общественной структуры – спортивного клуба. Все это способствует процессу самореализации студентов первого курса.

Имеется и следующий этап – участие студентов в городских спартакиадах «Первокурсник», которые стали проводиться в городе на Неве с 1972 г. Планирование, организационное построение и обеспечение спартакиадных мероприятий в период по 1987 г. осуществлялось в структуре Ленинградского областного совета ДСО «Буревестник». Впоследствии традицию проведения ежегодных соревнований сохранил совет Физкультурно-спортивного общества профсоюзов «Россия».

Многократно совершенствовались и менялись условия стартов и турниров, появлялись и исчезали соревнования по ряду видов спорта, выявлялись активные участники, происходила смена коллективов-лидеров. Оценим, например, весьма любопытную статистику результатов выступлений команд петербургских вузов в минувшем десятилетии. Собранные сведения о призёрах (в последовательности мест от первого по третье) абсолютных комплексных зачётов спартакиад за период 2011–2020 годов дают представление и о нынешних коллективах-лидерах:

2011 г. – Политехнический университет (ГПУ), Горный университет, Университет путей сообщения Императора Александра I (ПГУПС);

2012 г. – ПГУПС, ГПУ, Электротехнический университет «ЛЭТИ» им. В.И. Ульянова (Ленина) (ГЭТУ);
2013 г. – ЛТУ им. С.М. Кирова, ГПУ, НИУ ИТМО;
2014 г. – ГПУ, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, НИУ ИТМО;
2015 г. – ГПУ, ГАСУ, ГУМРФ;
2016 г. – ГПУ, ЛТУ им. С.М. Кирова, ПГУПС;
2017 г. – ПГУПС, ГЭТУ, Политехнический университет Петра Великого (ПУ);
2018 г. – ПУ, ЛТУ им. С.М. Кирова, ГЭТУ;
2019 г. – ПУ, Университет промышленных технологий и дизайна (ГУПТД), НИУ ИТМО;
2020 г. – НИУ ИТМО, ЛТУ им. С.М. Кирова, ГАСУ.

Выявлено, что лучшие показатели периода прошедшего десятилетия – у физкультурного актива Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого, команды которого стабильно выступали и выступают, добываясь призовых мест (шесть первых, два вторых и одно третье место) в абсолютных комплексных зачётах городских спартакиад «Первокурсник». При использовании олимпийского принципа определения лучших – на последующих местах в своеобразной таблице о рангах коллективы ПГУПС (два первых и два третьих места), ЛТУ им. С. М. Кирова (одно первое и три вторых места), НИУ ИТМО (одно первое и три третьих места), ГЭТУ (одно второе и два третьих места), ГАСУ (одно второе и одно третье место), НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Горного университета, ГУПТД (три коллектива имеют по одному второму месту каждый), ГУМРФ (одно третье место).

Выводы. Анализ итогов городских спартакиад «Первокурсник» позволил определить лучшие вузовские коллективы с многолетним опытом физкультурно-спортивной работы и широким спектром услуг для студентов. Востребованной остается практика организации и проведения городских спартакиад с участием студентов-первокурсников. Наличие стартов и турниров способствует приобщению студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Весьма заметными являются инициативы преподавателей кафедр физического воспитания, активистов спортивных клубов и профсоюзных организаций вузов по пропаганде здорового образа жизни студентов. Показанная рейтинговая система оценки спортивных достижений позволяет более конкретно планировать дальнейшую стратегию развития видов спорта и направлений деятельности в университете.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Носова Е.А., Дубенюк В.В., Шкарупа А.В.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** акцент статьи направлен на дыхание студентов во время физических нагрузок, как один из важных и основных процессов физиологии человека. Рассматривается дыхание в тренировочном процессе для развития определенных качеств и для улучшения спортивных достижений.*

***Ключевые слова:** дыхание, техника спортивных упражнений, студенческий спорт, рекреация, физическая культура, здоровье человека.*

BREATHING PRACTICES IN THE LIFE OF STUDENTS

Nosova E.A., Dubenyuk V.V., Shkarupa A.V.
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** the emphasis of the article is directed to the breathing of students during physical activity, as one of the important and basic processes of human physiology. Breathing is considered in the training process for the development of certain qualities and for the improvement of sports achievements.*

***Keywords:** breathing, technique of sports exercises, student sports, recreation, physical culture, human health.*

Доступные и эффективные формы двигательной активности, состояние здоровья современной молодежи, в том числе студентов, влияют на функционирование систем организма. Одним из показателей, влияющих на продуктивность обучения, является уровень физического здоровья. Главным фактором в управлении физическим состоянием студентов на учебных занятиях физической культурой остается определение уровня физической подготовленности с целью конкретизации индивидуального подхода и эффективной оценки тренировочных воздействий.

Физическое воспитание в вузе идентифицирует способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя»; позволяет самовыражаться, проявляя вариативность в использовании средств физической культуры; проявить отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной деятельности в команде.

Вопросы физического воспитания требуют внимательного и доступного разрешения. Несмотря на недостатки, физическое воспитание является единственной реально существующей структурой, осуществляющей профилактику здоровья молодежи.

Используя разнообразные методики, специалисты в области физического воспитания предлагают креативные, здоровьесберегающие технологии, обязательно включающие дыхательные практики.

Многие, выполняя упражнения, используют возможности дыхания не в полном объеме или неправильно. Чаще знания сводятся к понятию – в какой фазе выполнения упражнения нужно делать вдох, а в какой – выдох. Эти знания важные и необходимые, но недостаточные. Применение дыхательных методов должно начинаться с обучения правильному дыханию.

Дыхание – единственная вегетативная функция, реагирующая на произвольное воздействие. Используя дыхательные упражнения, можно влиять на функции внутренних органов. Дыхательные практики применяются во многих направлениях физической культуры, имеют различные характеристики: физическое воспитание в рамках учебного процесса или самостоятельные занятия, релаксационное в физической рекреации, тренировочное в спорте, профессионально-прикладная физическая подготовка, расслабляющее в двигательной реабилитации, фоновую физическую культуру, адаптивную физическую культуру. Дыхательные практики в лечебной физкультуре способны оздоровить организм человека.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой исключают застойные явления в легких, насыщают кислородом и микроэлементами органы, повышают сопротивляемость организма воздействию вирусных инфекций, помогают восстановить главные функции организма – дыхание, кровообращение, выделение, обмен.[1]

Различают три разновидности дыхания, в соответствии с формой выполнения: верхнее (ключичное), среднее (внутреннее грудное), нижнее (диафрагмальное брюшное).

В Санкт-Петербургском государственном университете промышленных технологий и дизайна занятия со студентами по физической культуре проходят в самой разнообразной форме и имеют различную направленность. Нагрузка на занятиях учитывает принадлежность занимающихся к определенной медицинской группе – специальная, подготовительная и специальная медицинская группы. Место проведения занятий тоже очень разнообразно. Это спортивные залы, тренажерные залы, скалодром, спортивный оздоровительный лагерь, для секции туризма занятия проходят на открытом воздухе.

Существует большое количество дыхательных гимнастик:

- дыхательная гимнастика йогов;
- дыхательная гимнастика Бутейко;
- дыхательная гимнастика Мюллера;
- дыхательная гимнастика Стрельниковой;
- дыхание по методу Брегга;

- дыхание в различных видах спорта.

В тренерской работе со сборными командами университета педагоги уделяют значительное внимание дыханию в тренировочный период и соревновательный. Положительный опыт позволяет утверждать, что дыхательные технологии могут использоваться как средство, позволяющее эффективно влиять на рост спортивных результатов. Тормозом спортивных результатов может быть неправильное дыхание при занятиях спортивной деятельностью, не зависимо, когда это происходит в тренировочном или соревновательном периоде. При неправильном дыхании работает только верхняя часть легких, дыхание поверхностное, а при выполнении физических упражнений нагрузка возрастает, при том нижняя часть легких в нерабочей зоне и работают в неполную силу.

Необходимо при дыхании научиться манипулировать мышцами живота и диафрагмы, то есть дышать глубоким брюшным дыханием. При глубоком дыхании легкие получают достаточное количество кислорода и выделяют углекислый газ, брюшная полость расширяется и сжимается, создавая внутреннюю энергию.[2] Используя эту технику дыхания в тренировочном процессе, можно значительно улучшить координационные способности спортсмена. Выполняя физические упражнения в сочетании с контролируемым дыханием, спортсмен находится в относительно спокойном состоянии, благодаря чему энергия, вырабатываемая за счет кислорода, проникает в те участки организма, которые больше всего в ней нуждаются.

Дыхание может использоваться как средство увеличения выносливости, методика включает в себя удлинение дыхания с координацией движения рук и ног. Известно общедоступное применение дыхания для снятия тревожного состояния, усиления концентрации внимания – выполнить несколько глубоких вдохов и выдохов. Разные формы дыхания воздействуют по-разному на состояние человека.

Дыхание грудью провоцирует состояние тревоги, напряжения, а дыхание животом помогает расслабиться, выйти из состояния тревоги. Многие спортсмены знакомы с состоянием напряженности, повышенной возбудимости во время соревнований и выйти из этого состояния в короткое время им помогает сознательное замедление дыхания.[3]

Студенчество – это период приобретения и накопления знаний по выбранной специальности, получения информации о своем здоровье и механизмах его сбережения и укрепления. Укреплению и поддержанию в хорошем состоянии психического и физического здоровья помогают опытные педагоги кафедр Физического воспитания университетов.

Литература

1. Бреслав, И.С. Дыхание и мышечная активность человека в спорте. Руководство для изучающих физиологию человек. / Н.И. Волков, Р.В. Тамбовцева. – М.: Советский спорт, 2013 г – 230 с.
2. Брюль, Д. Просто дыши. Спокойствие. Гармония. Здоровье. Успех. – М.: Эксмо, 2017 – 172 с.
3. Щетинин, М.Н. Дышите правильно. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой против болезней. – М.: Эксмо, 2015. – 216 с.

УДК 796.37.01

ОСОБЕННОСТИ ППФП СТУДЕНТОВ В НОВЫХ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

Пикар Т. М.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: Изложено понятие профессионально-прикладной физической подготовки, ее использование в учебном процессе дисциплины «Физическая культура и спорт» в высших учебных заведениях. Работа предназначена для учебной и самостоятельной работы студентов, в условиях смешанного формата обучения, с использованием дистанционных технологий.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты, физическая культура, спорт.

PECULIARITIES OF STUDENTS PFP UNDER NEW EPIDEMIOLOGICAL CONDITIONS

Pikar T.M.
St. Petersburg, Russia

Abstract: the concept of professional-applied physical training, its use in the educational process of the discipline "Physical culture and sport" in higher educational institutions is stated. The work is intended for educational and independent work of students, in a mixed learning format, using distance technologies.

Keywords: professional-applied physical training, students, physical culture, sports.

Изменения социальных и экономических условий жизни в нашем обществе меняют роль человека и в современном производственном процессе в том числе. Технический прогресс отрицательно сказывается не только на здоровье человека, но и на его профессиональной

работоспособности: недостаток двигательной активности, напряженное эмоциональное состояние в течение дня, нервно-психическая усталость и утомление ведут к снижению работоспособности.

Профилактикой негативных воздействий на организм человека могут быть, и должны, средства физической культуры и спорта, которые повышают резервные возможности организма, адаптируя его к различным условиям.

В эпоху первых пятилеток (20-30-ые годы прошлого века) в нашей стране были опубликованы работы, в которых рассматривались вопросы направленного использования средств физической культуры для быстрого и качественного освоения трудовых навыков и повышения эффективности труда. В последующие годы этот опыт нашел применение при разработке основ научной организации труда и, в том числе, формирования ППФП (Профессионально-прикладная физическая подготовка).

ППФП – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности. В настоящее время ППФП в нашей стране осуществляется, прежде всего, в качестве одного из разделов обязательного курса физического воспитания в высших учебных заведениях. Цель ППФП — психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. Для этого, необходимо развить у будущих специалистов психофизические качества, которые помогут в дальнейшем достичь высокого уровня профессионального обучения, высокого уровня производительности труда в избранной профессии, позволят обеспечить здоровье и необходимый уровень восстановления общей и профессиональной работоспособности.

Средства ППФП можно объединить в следующие группы:

- прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;
- прикладные виды спорта;
- оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП.

Основой физического воспитания студентов (и, в частности, ППФП) является всесторонняя физическая подготовка, которая определена программой и зачетными нормативами. При решении конкретных задач профессионально-прикладной физической подготовки студентов, необходимо помнить, что такая подготовка опирается, в первую очередь, на общую физическую подготовку студентов, которая является основой практического раздела учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе. Однако только общая физическая подготовка будущих специалистов не может полностью решить задачи специальной подготовки к определенной профессии. Правильный подбор упражнений, выбор видов

спорта и спортивных игр направленно воздействует на человека, способствуя формированию конкретных физических и психофизических качеств и свойств личности, в последствие определяющих успешность профессии.

Подбор средств ППФП должен производиться с учетом особенностей учебного процесса и специфики будущей профессиональной деятельности студентов.

Будущие профессии студентов художественно-промышленной академии условно можно разделить на несколько направлений: дизайнеры, художники-графики и художники-реставраторы, специалисты декоративно-прикладного искусства и искусствоведы. Если говорить обобщенно, то труд художников и дизайнеров связан с созданием новых продуктов творческой деятельности, условия труда предполагают нерегламентированный по времени и длительности график работы, как следствие, периодически возникающие повышения степени нервно-эмоционального напряжения.

Главная цель работы дизайнеров – создание нового или усовершенствованного продукта. Для успешной работы студенту необходимы качества, характеризующие способность к творчеству: креативность, фантазия, оригинальность, наличие развитого воображения и эмоционального сопереживания. Особенности их обучения - это работа за компьютером длительное время, в статической позе с напряжением мышц спины и шеи, большой нагрузкой на мышцы рук (запястья и мелкие мышцы пальцев). Глубокая концентрация внимания на экран компьютера имеет негативные последствия - страдает зрительный аппарат, рассеивается внимание, понижается уровень восприятия. ППФП должна быть направлена на развитие аэробных возможностей организма, обеспечивающих длительную продуктивную работу невысокой мощности, в течение длительного рабочего времени. Воспитание и развитие общей выносливости являются действенными средствами достижения высокой работоспособности, основанной на повышении устойчивости центральной нервной системы и всего организма к производственному утомлению. Для поддержания высокой работоспособности необходимо включать в режим дня дополнительные комплексы релаксации (физкультурные паузы, физкультминутки).

Наиболее профессионально-значимыми качествами для художника – графика и художника - реставратора являются: устойчивость внимания и глазомер, быстрота движений рук (ловкость) и координация движений, терпение, аккуратность и стрессоустойчивость, устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям химикатов. Учебному и учебно-производственному процессу в мастерских присущи гиподинамический режим, имеет место значительная нагрузка на зрительный анализатор, мышцы спины и шеи. Неблагоприятное воздействие оказывает среда

(работа с лаками, растворителями, типографской краской и т.д.). ППФП аэробной направленности предпочтительнее проводить на свежем воздухе, чаще использовать дыхательную гимнастику.

Основной целью труда специалистов прикладного искусства (керамика, стекло, обработка металла, ткани) является работа с художественными образами, проектирование и создание изделий. Работа осуществляется, главным образом, на различных станках и с различными инструментами. Учебно-производственный процесс в мастерских сопряжен с неблагоприятными условиями труда: работа в непроветриваемом помещении (часто в условиях повышенной температуры или шума); значительные физические нагрузки (удержание и перенос тяжестей); опасность травм (работа с режущими предметами и механизмами); работа с вредными веществами (краски, растворители и т. д.). Физическая выносливость и сила, ловкость и быстрота реакции, - основные качества, необходимые специалистам подобных профессий. В связи с особенностями их обучения, ППФП может быть направлена на укрепление телосложения, развитие мышц плечевого пояса, увеличение подвижности и укрепление локтевого и лучезапястного суставов. Отдельного внимания заслуживают упражнения для укрепления функций дыхательной системы.

Для будущего специалиста искусствоведа характерной особенностью является умственная нагрузка с большой концентрацией внимания, необходимостью воспринимать и перерабатывать огромное количество информации. Работа связана с длительным пребыванием в условиях недостаточно проветриваемых помещений, сидя, при недостаточном освещении. Повышенная нагрузка приходится на зрительный аппарат. При работе с людьми (группами людей) требуется коммуникабельность, наблюдательность, выдержка, эмоциональная устойчивость, статическая выносливость. Задачей ППФП студентов, обучающихся по этому направлению, является формирование важных свойств и качеств: развитие навыков и умений различных восприятий, быстрого запоминания, оперативного мышления, умения наблюдать; адаптация к физическому и психическому утомлению, преодолению излишнего эмоционального перенапряжения.

Эпидемиологическая ситуация в мире и в нашей стране внесла определенные изменения в систему образования. В связи с введением ограничительных мер, учебным заведениям разрешено выбирать формат обучения (очный, смешанный, дистанционный). Учитывая, что большая часть обучения наших студентов ведется в учебно-производственных мастерских, учебный процесс академии проводится в смешанном формате.

Кафедра физического воспитания также придерживается этого предписания: одно занятие в неделю студенты приходят в спортзал, второе

занятие – самостоятельное, в домашних условиях, с последующим предоставлением видеоролика преподавателю.

Для успешного обучения профессионально-прикладной подготовке студентов академии необходимо создать предпосылки мотивации на необходимость формирования знаний и умения использовать разнообразие средств физической культуры и спорта.

Занятия в спортзале представлены программами по ритмической и атлетической гимнастике, а также спортивными играми (волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, дартс). За период обучения студенты проходят практически все программы. Для самостоятельных занятий в домашних условиях студентам предлагаются видео - программы тренировочных занятий разных направлений: комплексы упражнений, направленные на поддержание и укрепление здоровья (утренняя зарядка, гимнастика для глаз, упражнения на растягивание, упражнения для коррекции осанки, силовые упражнения на определенные группы мышц), тестирующие программы.

Недостаточная физическая подготовленность абитуриентов, поступающих в вуз, не в полной мере позволяет реализовать часть ППФП в учебное время, поэтому студентам первого курса рекомендованы самостоятельные занятия, направленные на общую физическую подготовку, то есть комплексы общего воздействия, на все группы мышц. Студентам второго и третьего курсов предлагается избирательно подходить к выбору упражнений и элементов видов спорта для самостоятельного занятия, учитывать направленность действия и развитие необходимых качеств. Причем студентам нашей академии, где большая часть учебного процесса проходит в производственных мастерских, нетрудно представить себя в условиях дальнейшей трудовой деятельности, а, следовательно, легче определить качества, которые следует развить или укрепить до необходимого уровня.

Нельзя не отметить некоторые достоинства технологии дистанционного обучения для студента:

- возможность самостоятельно выбирать время занятий и определять их объем и интенсивность (тренировка в удобном для себя режиме и темпе по самоощущениям и самочувствию);
- выбор тренировочных программ;
- возможность формировать тренировочные программы с учетом индивидуальных особенностей организма и уровнем физической подготовленности;
- связь преподавателя и студента (консультация преподавателя при составлении индивидуального плана занятия);
- возможность смотреть мастер-классы ведущих специалистов, квалифицированных преподавателей по фитнесу.

Выводы:

В новых эпидемиологических условиях, когда учебный процесс, в частности, дисциплина «Физическая культура и спорт» вынуждена проводиться в смешанном формате, значительная роль отводится самообразованию, самовоспитанию студента. Необходимо самостоятельно оценить уровень своей физической подготовленности, из большого разнообразия средств физической культуры и спорта самостоятельно выбрать упражнения, способствующие развитию физических и психофизических качеств, необходимых его будущей профессии.

Безусловно, в условиях свободы выбора вида двигательной активности и отсутствия временных рамок, у студента есть возможность расширить свой кругозор, повысить свой уровень образованности в области физической культуры. Многообразие сайтов позволяет найти информацию по видам спорта, современные методики проведения занятий оздоровительной и тренировочной направленности. Задача преподавателя физической культуры помочь студенту найти формы организации занятий, в которых студент может реализовать свои способности и возможности.

Развитие творческого мышления средствами физической культуры способствует развитию специальных творческих способностей студента, что является важной составляющей для профессионального роста и будущей профессиональной деятельности.

Литература

1. Виленский, М. Я. Основы профессиональной направленности студентов педагогических институтов / М. Я Виленский. – М.: Знание, 1990.– 80 с.
2. Ильин, В. И. ППФП студентов в ВУЗах. Научно-методологические и организационные основы / В. И Ильин.– М.: Лотос, 2008. – 190 с.
3. Кабачков В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.
4. Матухно, Е. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие / Е. В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2013. – 97 с.
5. Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. – М.: Высшая школа, 2005.– 289 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКИХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МАССОВЫХ КЛУБНЫХ ДВИЖЕНИЙ И МЕРОПРИЯТИЙ

Покровская В.О.,
научный руководитель Паневин К.В.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** статья посвящена проблемам организации физкультурно-массовых движений и мероприятий в среде студенческой молодежи. Спортивные клубы являются фактором формирования здорового образа жизни у студентов, аспирантов и преподавателей. Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий и развитие студенческого спорта способствуют подготовке высококвалифицированных специалистов и сохранению целостности массового физкультурно-спортивного движения. Развитие здорового образа жизни становится значимым направлением молодежной политики в области физической культуры и области.*

***Ключевые слова:** спортивные мероприятия, здоровье, физическая культура, спортивно-массовая работа, массовый спорт, физкультурно-оздоровительная работа, социальное оздоровление, здоровый образ жизни, студенческий спорт.*

ORGANIZATION OF STUDENT PHYSICAL CULTURE AND SPORTS MASS CLUB MOVEMENTS AND EVENTS

Pokrovskaya V.O.,
scientific supervisor Panevin K.V.
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the article is devoted to the problems of organizing mass sports movements and events among students. Sports clubs are a factor in the formation of a healthy lifestyle among students, graduate students and teachers. Conducting physical culture and recreation events and the development of student sports contribute to the training of highly qualified specialists and the preservation of the integrity of the mass physical culture and sports movement. The development of a healthy lifestyle is becoming an important direction of youth policy in the field of physical culture and sports.*

***Keywords:** sports events, health, physical culture, mass sports work, mass sports, physical culture and recreation work, physical culture and sports work, social improvement, healthy lifestyle, student sports.*

В настоящее время ключевой задачей Высших учебных заведений является поддержка и развитие здоровья молодого поколения, что достигается за счет реализации мероприятий, обращённых на популяризацию основных принципов здоровой жизни. Спортивно-массовая работа учащихся всегда обладала особой значимостью как с

точки зрения поддержания и укрепления здоровья будущих специалистов, так и с точки зрения высоких спортивных достижений.

В разные исторические эпохи эти задачи решались различными методами, приобретая формы организации: от первичных секций и спортивных кружков, вплоть до формирования национальных и международных студенческих союзов, и проведения универсиад.

Именно поэтому для продвижения спорта в высших учебных заведениях начали создавать специальные условия для соревновательной деятельности с учетом интересов студентов, аспирантов, преподавателей – массовые клубные движения, средством реализации которых являются спортклубы. Спортивный клуб — это коллективное и добровольное объединение субъектов в образовательном пространстве университета, способствующее их активному вовлечению в осознание потребности вести правильный образ жизни, приобретение общественного опыта в формировании ответственного отношения к здоровью равно как к ценности. Опираясь на обширный социальный актив, вместе с кафедрой физической подготовки, профсоюзной организацией, спортклуб ведет агитационно-пропагандистскую работу в спортивной области, создает секции, организационно обеспечивает их работу, проводит массовые мероприятия.

Проблемы организации спортивно-массовой деятельности, а также содержание спортивного движения среди студентов рассматривались отечественными специалистами. Так, С.В. Лапочкин отмечает, что физическая культура и ее составной компонент – массовый студенческий спорт – в структуре образовательной и профессиональной подготовки будущих специалистов «выступающие только в роли учебной гуманитарной дисциплины, но и как средство направленного развития целостной личности» [1, с. 109].

В целом, согласно сведениям социологических опросов, для студенческого поколения свойственно выдавать желаемое за действительное [2]. Для молодых людей характерно видеть себя сильными, здоровыми, т.е. ничем не отличаться по возможностям от сверстников или даже превосходить их. Так, даже будучи информированными о неудовлетворительном состоянии самочувствия, большинство молодых людей продолжают считать себя крепкими, бодрствующими, имеющими лишь незначительные резервы для здоровьепотребляющего поведения [3].

С целью возрастания мотивации к физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности студенческой молодежи, целесообразно разрабатывать специализированную политику, ориентированную на формирование ЗОЖ в молодежной среде и направленную на достижение следующих мероприятий:

- создание спортивной политики и основ формирования у молодёжи физкультурно-спортивной отрасли;

- создание условий для подготовки спортрезерва и оздоровления студенческой молодежи, развитие детского и юношеского массового спорта;

- культивирование здорового образа жизни с предоставлением широких возможностей для реализации его различных направлений;

- организация пропаганды физической культуры с целью соматического, психофизического и социального оздоровления, а также увеличение качества агитационной политики с помощью проведения регулярных спортивных мероприятий [4];

- формирование и повышение у молодежи уровня знаний и мотивации к самостоятельным спортивным занятиям;

- организация привлечения к занятиям спортом всех слоев населения для оздоровления через спортивные школы, секции, клубы в местах жительства и в местах массового отдыха;

- непрерывное усовершенствование нормативно-правовой и материально-экономической базы с целью удовлетворения потребностей;

- ведение контроля за спортивными объектами, строительство новых, усовершенствование, капитальный ремонт уже имеющихся физкультурно-спортивных зданий и сооружений, позволяющих предоставлять студентам услуги высокого качества;

Именно поэтому, организация спортивно-массовой деятельности обязана содержать следующие направления:

Во-первых, профилактическое – предупреждение заболеваний, в том числе и социального генеза (наркомании, алкоголизма). Эта тенденция предполагает объединение студенческой молодежи в культурно-досуговую сферу, которая должна будет обеспечить стимулирование молодых людей к проявлению физкультурно-спортивной активности.

Во-вторых, коррекционные мероприятия – социальная адаптация, приспособление студентов к учебно-образовательным условиям. К примеру, оздоровительная нацеленность учебных занятий при соблюдении оптимально допустимой физической нагрузки и обеспечении регулярного мониторинга динамики здоровья и физического развития; создание условий для воспитания и формирования у студентов комплекса личностных качеств, способствующих их осознанному участию в собственном образовательном процессе; «непрерывность и поэтапность выполнения программы с целью получения кумулятивного эффекта в целостной системе коррекционно-формирующего процесса».

В-третьих, воспитательно-социализационное. Деятельность в данном направлении подразумевает поэтапное включение учащихся с различным уровнем активности в полезную деятельность, обеспечивая преодоление общественной пассивности.

В-четвертых, развивающее – формирование заинтересованности студентов в максимальном применении потенциала и креативности. А.О.

Егорычев и И.М. Бутин выделяют следующие принципы организации физкультурно-оздоровительного и массового спорта: сочетание мастерства и массовости; индивидуальный подход; система соревнований (охват различного уровня физической и спортивной подготовленности студентов). По утверждению авторов, «спортизированное физическое воспитание удовлетворяет индивидуальные интересы значительного количества студентов (до 60%) в избранном виде массового спорта; выполнение массовых спортивных разрядов служит маркером того, что уровень соматического и физического здоровья студентов приближается к безопасному» уровню, его перспективы развития связаны, с одной стороны, с комплексным развитием спортивной базы, а с другой – учитывают индивидуальный интерес студенческой молодежи и развития у нее креативного потенциала [5, с. 141].

Таким образом, следование профилактическому, коррекционному, воспитательно-социализационному, развивающему направлениям в процессе спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности, будет способствовать формированию спорта среди студентов и подготовке высококвалифицированных специалистов при сохранении целостности, единства спортивного движения.

В целом, организация студенческих физкультурно-спортивных массовых клубных движений и мероприятий необходима и являются значимым средством всестороннего гармоничного формирования личности. Без привлечения студенческой молодежи к спортивной деятельности эффективная модернизация государства и общества будет невозможна.

Литература

1. Лапочкин С.В. Отдельные аспекты проектирования развития студенческого спорта и физической культуры в студенческой среде // Вестник Кемеровского государственного университета. 2013. No2 (54). С. 107 – 110.
2. Гафиатулина Н.Х. Социальное здоровье студенческой молодежи в гендерном измерении // Вестник Пермского университета. 2015. N 17. С. 146 – 157.
3. Барабанова В.Б. Социально-воспитательная деятельность в массовом и профессиональном спорте // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. 2018. No 5. С. 45 – 52.
4. Гафиатулина Н.Х. Здоровье сберегающие модели профессиональной социализации студенческой молодежи в условиях социальной неопределенности [Электронный ресурс] // «Инженерный вестник Дона», 2013, No3. – Режим доступа: <http://www.ivdon.ru/magazine/archive/n3y2013/1824> (доступ свободный) – Загл. с экрана. – Яз. рус.
5. Егорычев А.О., Бутин И.М. Инновационные направления развития массового спорта в вузе // Ярославский педагогический вестник. 2012. No2. С. 137 – 142.

БАДМИНТОН В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ КУРСАНТОВ МОРСКИХ ВУЗОВ

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

***Аннотация:** в статье рассмотрена актуальность бадминтона как вида физической активности в учебном процессе, его влияние на формирование физических и профессиональных качеств плавсостава.*

***Ключевые слова:** бадминтон, физическая подготовленность, курсант, учебный процесс.*

BADMINTON IN THE LEARNING PROCESS OF CADETS OF MARITIME UNIVERSITIES

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

***Abstract:** the article deals with the relevance of badminton as a kind of physical activity in learning process and its influence on the formation physical and professional qualities of the sea-going personnels.*

***Keywords:** badminton, physical preparation, cadet, learning process.*

Физическая культура и спорт все шире внедряются в нашу жизнь, воспитывают и закаляют людей, укрепляют их здоровье, повышают трудовую активность. Одной из главных задач современной педагогики является использование таких средств и методов обучения, которые способствуют повышению эффективности учебного процесса, улучшению способности курсантов быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, повышению работоспособности и подготовке их к профессиональной деятельности [4].

Деятельность моряков протекает в необычных условиях, коренным образом отличающихся от обстановки на берегу и предъявляет, тем самым, специфические требования к физической подготовке членов судовых экипажей. Необходимо улучшать профессиональные качества специалиста путем физических упражнений, которые делают человека приспособленным к более трудной деятельности и стойким к неблагоприятным факторам.

Кроме того будущему моряку необходимы: способность к быстрдействию, высокая стрессоустойчивость, коммуникативные способности, устойчивость и выносливость к неблагоприятным факторам среды, способность к оперативной социальной и физиологической

адаптации и психорегуляции, большие резервные возможности организма и психики, сильная воля, целеустремленность, стойкость, дисциплинированность [6].

В настоящее время специалисты в области физической культуры высших учебных заведений находятся в поиске новых современных инновационных подходов в области физического воспитания студентов. Новые инновационные подходы передаются при распространении передового опыта между педагогами, расширяя перспективы развития научно-методической базы в области физической культуры и спорта в Российской Федерации[3].

Введение бадминтона как вида физической активности в учебно-тренировочный процесс является хорошим дополнением в двигательный режим студента[2].

Многолетний опыт практической работы и экспериментальные исследования по обоснованию эффективности учебных занятий по физической культуре позволили определить, что обучение физическим упражнениям и различным видам спорта должно носить оздоровительную и профессиональную направленность.

Бадминтон – игра, идеально приспособленная для общефизической подготовки обучающихся. Оздоровительная ценность бадминтона исключительно высока. Первостепенное влияние оказывается на функциональное состояние ЦНС, сердечнососудистой и дыхательной систем. В процессе игры происходят положительные изменения в опорно-двигательном аппарате. Укрепляется косная ткань и связочный аппарат, увеличивается подвижность в суставах и сила мышц [1]. В настоящее время курсанты много времени проводят за гаджетами, а игра в бадминтон – эффективная гимнастика для глаз (положительно влияет на зрение, так как наблюдение за воланом, то приближающимся, то удаляющимся, тренирует мышцы, управляющие хрусталиком глаза, а умеренные нагрузки при этом не допускают утомления зрения).

Как любая физическая активность, бадминтон помогает оставаться в прекрасной форме. Он не только способствует снижению веса, но и укрепляет мышечный каркас. Разнообразные движения, наклоны, пробежки и прыжки во время игры помогают прокачать практически все группы мышц [7].

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

В бадминтоне используются разнообразные движения и действия: ходьба, прыжки, бег, выпады, внезапные остановки, повороты, различные по силе и направлению удары. Перед игроками возникают задачи, требующие быстрого принятия решения: в кратчайшие промежутки

времени им необходимо увидеть обстановку, оценить её, выбрать правильные действия и использовать их. Это возможно осуществить при наличии у занимающихся определенных знаний, навыков, умений, двигательных способностей [5].

Учебный процесс по обучению игре в бадминтон довольно прост. Применяются общеразвивающие и подводящие упражнения (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), направленная на развитие двигательной координации, вестибулярной устойчивости, ловкости и т.п. - эти качества особенно необходимы будущим морякам, так как от уровня их развития, зависит в том числе и адаптация к морской качке.

Отработка ударов проводится в парах, подбор которых следует из игровой одинаковой подготовленности, дружеских отношений между ними. В целях экономии времени на одной площадке должны заниматься 6-8 человек. Две пары партнеров у сетки отрабатывают "сеточные" упражнения - косые и короткие удары, "подставки", смэш, атаки "стрелой". Две другие пары совершенствуют удары, требующие большой площади - подачи, высоко-далекие и плоские удары. Теоретические занятия направлены на изучение и ознакомление с правилами одиночных и парных игр, с основами стратегии и тактики игры.

На начальном этапе обучения игре продолжительность каждой партии состоит из 5-7 очков. В то время пока 2 или 4 партнера играют на площадке, один из игроков судит. Остальные - отрабатывают технику выполнения ударов за пределами основных площадок. Совершенствование в одиночных и парных играх должно носить соревновательный характер.

В процессе занятий преподаватель внимательно следит: как курсанты выполняют удары, передвигаются по площадке, за правильностью движений рук и кисти в которой держится ракетка и своевременно исправляет ошибки. При разборе проведенного занятия преподавателю необходимо напомнить игрокам весь ход игры по партиям и указать ошибки, допущенные как с одной, так и с другой стороны.

Как отмечают сами курсанты, игра в волан захватывает все их внимание, всю их эмоциональную составляющую. Большинство курсантов считает, что их состояние здоровья улучшилось: после занятий они чувствуют прилив энергии, снижение тревожности и приятную мышечную усталость. Повысился интерес к занятиям не только по физической культуре, но и другим общеобразовательным предметам.

Мы провели наблюдение в течение учебного года за группой курсантов в количестве 20 человек. Занятия бадминтоном проходили 2 раза в неделю в спортивном зале.

Контрольные тесты были следующими: челночный бег 6 раз x 5 м, прыжки на скакалке за 1 минуту, прыжок в длину с места.

Табл. 1 Показатели физической подготовленности курсантов

Показатели	Начальные показатели	Конечные показатели	%
Челночный бег, с	11,4 ± 1	11 ± 1	3,5
Скакалка, кол.	100 ± 4	120 ± 10	16,6
Прыжок в длину, см	215 ± 5	240 ± 6	10,4

Вследствие интеграции игры бадминтон в учебный процесс курсантов, статистически выявлено, что у них улучшилась скоростная выносливость, взрывная сила и координация.

Таким образом, использование средств бадминтона активизирует учебный процесс с оздоровительной и профессионально-прикладной направленностью и позволяет рекомендовать их на занятиях по физической культуре.

Литература

1. Александрова Н.С. Методическая разработка по дисциплине «Физическая культура» по теме: Технология исправления ошибок техники игры в бадминтон. / Александрова Н.С. - Н. Новгород, 2013 г. – 37 с.
2. Брель П. Ю. Бадминтон в системе физического воспитания вуза Учебно-методическое пособие / Брель П. Ю., Шохирев В. В., Изотова И. И. – Иркутск: ИГМУ, 2016 – 106 с.
3. Казанцева Н.В. Методика обучения бадминтону для студентов средних специальных и высших учебных заведений : учеб. Пособие / Казанцева Н.В., Глазова Е.В., А.А. Малёванный – Иркутск : Изд-во БГУ, 2016. – 104 с.
4. Пономарев Г.Н. и др. Физическая культура: Пособие для поступающих в ВУЗ / Под ред. Пономарев Г.Н. – СПб. : РГПУ, 2002.
5. Смирнов Ю.Н. Бадминтон Учебник для ВУЗов. / Смирнов Ю.Н. –М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
6. Щдро М.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов высших и средних морских учебных заведений: Методическое пособие. / Щдро М.В. – М. : в/о «Мортехинформреклама», 1989.
7. Статья на сайте «Чемпионат» [Электронный ресурс]. https://www.championat.com/lifestyle/article-4345585-chem-polezen-badminton-gde-mozhno-nauchitsya-igrat-v-badminton-kak-nachat-zanimatsya-sportivnym-badmintonom.html?utm_source=copypaste

КОМПЛЕКСНАЯ ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ К СЛУЖБЕ В РОССИЙСКОЙ АРМИИ

Правдов М.А., Глазунов Д.А.
г. Шуя, Россия
Правдов Д.М.
Москва, Россия

***Аннотация:** в статье представлен опыт подготовки допризывной молодежи к службе в армии. Проверка эффективности содержания программы и методики занятий по физической подготовке юношей 16-17 лет к службе в армии. Содержание занятий выстроено на основе комплекса военно-прикладных видов двигательных действий и спортивного туризма, реализуемых в форме военно-спортивных игр, «Лазертага», экстремальных забегов с препятствиями, «Гонка допризывников» с ориентированием на местности, марш-бросков, кроссовой подготовки и походов. В результате внедрения программы у юношей повысился уровень физической подготовленности, который соответствует требованиям, предъявляемым к призывникам Вооруженных Сил Российской Федерации.*

***Ключевые слова:** подготовка к службе в армии, юноши 16-17 лет, комплексная физическая подготовка, спортивный туризм.*

COMPREHENSIVE MILITARY-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF YOUNG MEN FOR SERVICE IN THE RUSSIAN ARMY

Pravdov M.A., Glazunov D.A. G. Shuya, Russia
Pravdov D.M. Moscow, Russia

***Abstract:** the article presents the experience of preparing pre-conscript youth for military service. The purpose of the study is to test the effectiveness of the content of the program and the methodology of physical training of 16-17 year old boys for military service. The content of the lessons is built on the basis of a complex of military-applied types of motor actions and sports tourism, implemented in the form of military-sports games - "Laser Tag", extreme races with obstacles ("Race of pre-conscripts") with orientation on the terrain, marches, throws, cross training and hikes. As a result of the introduction of the program, the level of physical fitness among young men increased, which meets the requirements for conscripts of the Armed Forces of the Russian Federation.*

***Keywords:** preparation for military service, youths 16-17 years old, complex physical training, sports tourism.*

ВВЕДЕНИЕ. В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года выделено ряд приоритетных направлений, которые касаются физической подготовки молодежи к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации, популяризация военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта, а также

гражданско-патриотическое воспитание средствами физической культуры и спорта [5].

В представленных в научно-методической литературе исследованиях отмечается, что призванные в армию юноши не справляются с нормативными требованиями по физической подготовке [1-4]. Прежде всего, это касается уровня развития выносливости. Анализ результатов выполнения нормативов комплекса ГТО выпускниками школ, также подтверждает низкий уровень развития этого качества у большинства юношей 17 лет [6-8, 10, 15]. Данный факт свидетельствует о недостаточной сбалансированности средств физической подготовки в системе физического воспитания учащихся старших классов, в том числе, об отсутствии направленности на подготовку к службе в армии [9].

В настоящее время система физического воспитания старших школьников мало интегрирована с содержанием допризывной подготовки к службе в армии. Программы военно-патриотического воспитания допризывников и их физическая подготовка не включены в программу по предмету «Физическая культура» как обязательный компонент, отсутствует и единая программа начальной военно-спортивной подготовки для общеобразовательных школ [6, 8]. Для решения этой проблемы представляется перспективным проведение некоторых третьих уроков по физической культуре в школе на основе военно-прикладных видов спорта.

В исследованиях ряда авторов, направленных на совершенствование содержания и структуры физической подготовки допризывной молодежи, подчеркивается необходимость учета начального уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся. А также применения упражнений комплексно воздействующих на группы физических качеств и способностей, направленности применяемых средств на освоение военно-прикладных навыков (стрелковая подготовка, лыжная, туристская, плавательная и др.) [1, 3, 13].

Анализ, имеющегося опыта по внедрению в систему подготовки допризывной молодежи к службе в армии различных программ и методик, показывает, что наибольший факторный вес (47%) в структуре средств подготовки юношей занимают упражнения, относящиеся к туризму [1, 8]. Показано, что в процессе подготовки и проведения туристских походов у допризывников формируются навыки, необходимые для их будущей службы в армии. В том числе для преодоления естественных препятствий и водных преград, навыки альпинистской подготовки и совершения марш-бросков с грузомидромом. Развиваются общая и специальная выносливость, сила, ловкость и быстрота. В длительных туристских походах повышается уровень психологической подготовленности, воспитываются целеустремленность, укрепляется воля, развивается смелость и решительность, формируется взаимовыручка и готовность к преодолению трудностей. [2, 3, 16]

В настоящее время все большую популярность приобретают спортивные мероприятия, связанные с бегом на выносливость, к которым относятся ежегодный беговой марафон «Бегом по Золотому кольцу», «Кросс наций», «Лыжня России». Одним из наиболее популярных является «Гонка героев», представляющий собой забег с препятствиями по пересеченной местности с элементами туристского экстрима [12,16]. Данные виды в полной мере могут быть базовыми для подготовки юношей допризывного возраста к службе в армии.

Кроме того, учитывая ценность различных видов упражнений и форм их проведения, рекомендуемых в научно-методической литературе и культивируемых среди широких слоев населения, по-прежнему мало изученными остаются вопросы развития выносливости у допризывной молодежи средствами, сопряженно связанными с военно-прикладными навыками.

Цель исследования - экспериментально проверить эффективность физической подготовки юношей 16-17 лет на основе применения комплекса военно-прикладных видов двигательных действий и спортивного туризма, реализуемых в форме военно-спортивных игр, «Лазертага», специальных экстремальных забегов с препятствиями «Гонка допризывников» с ориентированием на местности.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕТОДИКА. В ходе исследования было разработано содержание программы и методика военно-патриотического воспитания и физической подготовки допризывной молодежи к службе в армии. Занятия проводились учащимися старших классов во внеучебное время [9,10,11]. Реализация программы занятий с юношами осуществлялась на базе клуба патриотического воспитания при войсковой части г. Калининграда. Они проводились 4 раза в неделю по 1,5- 2 часа в течение 16 месяцев под руководством педагога дополнительного образования и начальника по физической подготовке войскового подразделения, а также военнослужащих срочной службы. В педагогическом эксперименте участвовало 24 юноши 16-17 лет. Распределение часов в годичном цикле занятий по физической подготовке на основе применения комплекса военно-спортивных средств, представлено в таблице 1.

В процессе годичного цикла в содержание каждого занятия включались упражнения на преодоление различных искусственных препятствий. По мере освоения препятствий, их количество увеличивалось и комбинировалось в различных сочетаниях. Для юношей 16-17 лет было разработано содержание и этапы экстремальной полосы препятствий длиной 5 км - «Гонка допризывников». В отличие от содержания программы соревнований в «Гонке героев» для лиц старше 18 лет, длина дистанции меньше.

На каждом километре «Гонки допризывника» располагалось от 3 до 4 препятствий. Во время прохождения юношам предлагалось преодолеть, в том числе согласно маршруту по карте, броды, тоннели, переправы, выполнить стрельбу по мишеням, пирамиды с зацепами, гимнастические брусья волнообразной формы, куб с сеткой, рукоходы.

Табл.1 Распределение часов на физическую подготовку юношей к службе в армии в годичном цикле занятий

Виды подготовки и группы навыков	Средства (упражнения на развитие комплекса физических качеств и формирование двигательных и военно-прикладных навыков)	Объем в часах
Физическая подготовка и военно-прикладные навыки	Выносливость. Передвижение по пересеченной местности на лыжах. Совершение марш-бросков, кроссовая подготовка (от 1 до 7 км). Военизированная полоса препятствий.	70
	Сила. Подтягивание, сгибание и разгибание рук, рывки гири. Рукопашный бой. Регби	20
	Быстрота. Бег на короткие дистанции	20
	Гибкость. Упражнения с максимальной амплитудой движений, с отягощением	20
	Ловкость. Преодоление препятствий. Военно-прикладное плавание. Рукопашный бой. Стрельба из пневматической винтовки. «Лазертаг». Регби.	20
Топографическая	Ориентирование на местности, чтение карты, прокладывание маршрута.	40
Туристская	Пешие однодневные и 2-5-ти дневныетуристические походы	70
Всего		260

Кроме этого в экспериментальное содержание упражнений включены элементы военизированной полосы препятствий.

Начинается «Гонка допризывников» с преодоления военизированной полосы препятствий, обустроенной в соответствии с «Наставлением по физической подготовке в Вооружённых Силах Российской Федерации» («Наставление») [4]. В нее входит комплекс военно-прикладных двигательных действий. После старта, участники команды из 5-6 человек пробегают 100 м и спрыгивают в траншею, из которой метают гранаты в цель. Выбравшись из траншеи, они пробегают 80 м и, последовательно перепрыгивают ров шириной 2,5 м друг за другом. Далее преодолевают специальный лабиринт, перелезают через забор, влезают по вертикальной лестнице на отрезок «разрушенного моста», пробегают по балкам, перепрыгивают через разрыв и спрыгивают на землю, преодолевают ступени «разрушенной лестницы», пролезают в пролом стенки, спрыгивают в траншею и проходят по ней. Затем они перелезают вертикальную стенку и вбегают по наклонной лестнице вверх на площадку, спускаются по ступеням «разрушенной лестницы». На следующем этапе - влезают по вертикальной лестнице на балку разрушенного моста, пробегают по балкам, перепрыгивая через разрывы, и сбегают по наклонной доске. После, перепрыгнув ров шириной 2 м,

продолжают движение по трассе. При этом у каждой команды имеется свой маршрут движения, от одного этапа к другому они ориентируются по заданному азимуту.

На каждом этапе стоит судья и следит за правильным выполнением, а также военнослужащий, обеспечивающий страховку и необходимые меры безопасности. На одном из этапов «Гонки допризывников» участники включаются в «бой» с противником для получения секретного пакета с указаниями дальнейшего передвижения по полосе препятствий. На этом этапе они переодеваются в спецодежду для игры в «Лазертаг», где проверяются знания, основы тактики и стратегии уличного боя и взаимодействие членов команды.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности разработанной программы военно-патриотического воспитания и методики к службе в армии юношей-допризывников 16-17 лет. Анализ итоговых результатов по физической подготовленности юношей 16-17 лет свидетельствует, что все участники педагогического эксперимента значительно улучшили свои исходные показатели в контрольных испытаниях. По всем тестам, за исключением средних значений в беге на 100 м зафиксирована достоверно значимая разница ($p < 0,05$). Сравнение полученных результатов с нормативными требованиями комплекса «ГТО» и нормативами, представленными в «Наставлении» позволило определить, что развитие основных физических результатов у 85,4 % соответствует требованиям, предъявляемым к юношам, поступающим на военную службу по призыву.

Результаты начального и конечного замеров по физической и военно-прикладной подготовленности представлены в таблице 2.

В тестах на проявление выносливости прирост составил: в беге на 2 км - 24,3%, в кроссе по пересеченной местности на 5 км - 27,6 %, в беге на лыжах на 5 км – 23,1%. В начале исследования многие юноши не справились с заданием в марш-броске на лыжах в составе подразделения на 5 км. Результаты их не соответствовали требованиям «Наставления». После эксперимента все участники данного испытания выполнили нормативные требования, прирост составил 62,9%. При этом согласно шкале баллов средний результат соответствует 15-16 баллам из 100 максимальных.

Занятия, выстроенные на основе применения методики упражнений спортивного туризма, в том числе забегов с препятствиями по пересеченной местности с элементами экстрима «Гонка допризывников» с ориентированием на местности с помощью компаса, военно-тактической игры «Лазертаг», марш-бросков и кроссовой подготовки, способствовали повышению уровня физической подготовленности и формированию у занимающихся умений стратегически и тактически мыслить.

Табл.2 Средние значения результатов тестирования физической подготовленности юношей 16-17 лет в начале и по окончании педагогического эксперимента (n=24, M±m)

Контрольные испытания (тесты)	Сроки эксперимент	
	Начало	Оконч.
1. Бег 100 м (с)	15,4±1,2	13,3±1,1
2. Бег 2 км (мин.)	10,59±0,7	08,02±0,4*
3. Кросс попересеченной местности – 5 км (мин, с)	33,35±3,4	24,15±4,1*
4. Бегналыжах, 5 км (мин.)	26,06±3,05	20,03±2,18*
5. Марш на лыжах в составе подразделения на 5 км (мин.)	100,12±23,1	37,1±19,1*
6. Плавание, 50 м (с)	1,45±0,28	0,57±0,2*
7. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5,6±2,2	11,9±2,1*
8. Подъём переворотом (раз)	1,4 ±0,3	5,4±1,1*
9. Подъём силой на перекладине		3,1±0,4*
10. Рывок гири 24 кг (раз)	2,6±1,5	7,4±3,1*
11. Наклон вперед из положения стоя на скамье (см)	6,5±2,2	13,5±4,0*
12. Подъём туловища из пол. лежа за 1 мин. (кол-во раз)	41,2±6,1	53,5±8,3*
13. Прыжок в длину с места (см)	218,5±31,1	244,3±36,7
14. Стрельба из пневмат. винтовки – 10 м (очки)	19,8±4,8	42,1±3,5*
15. Метание гранаты – 700 гр., (м)	18,8±7,3	34,6±5,3*

Примечание: * - достоверно значимая разница при $P < 0,05$

Многодневные походы, обеспечили комплекс необходимых условий, способствующих формированию личности юношей 16-17 лет. В отличие от своих сверстников, старшеклассники, занимавшиеся по разработанной программе, более дисциплинированы в поведении, коммуникативны в общении с окружающими, организованны и трудолюбивы.

ВЫВОД. Таким образом, занятия на базе войсковых частей с юношами 16-17 лет, проводимые на основе применения комплекса военно-прикладных видов двигательных действий и спортивного туризма, реализуемые в форме военно-спортивных игр, «Лазертага», специальных экстремальных забегов с препятствиями «Гонка допризывников» с ориентированием на местности, способствуют повышению уровня их физической подготовленности. Результаты, продемонстрированные допризывниками по окончании педагогического эксперимента, соответствуют требованиям, предъявляемым к призывникам Вооруженных Сил Российской Федерации.

Литература

1. Богданов И.В. Взаимодействие гражданских и воинских организаций в физическом воспитании допризывной молодежи: монография. - Казань : Бук, 2018. - 179 с.
2. Бученков К.В., Савин М.Н., Файзериев Л.Р., Хохлов К.А. Факторы, способствующие эффективному формированию военно-прикладных навыков студентов к службе в армии // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 11(165).

С. 35-40.

3. Касьянова Н.С. Военно-спортивные игры в подготовке старшеклассников к службе в армии // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2016. № Т15. С. 2226-2230.

4. Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооружённых Силах Российской Федерации: Приказ Министерства Обороны Российской Федерации №200 от 21.04.2009 [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/195845/>.

5. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р // КонсультантПлюс : URL: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html/>

6. Печерцева О.Н., Танаева З.Р. Современные технологии спортивно-патриотического воспитания детей и подростков // Человек. Спорт. Медицина. 2021. Т. 21. № S1. С. 80-85.

7. Правдов Д.М., Правдов М.А. Физическая подготовка подростков на основе применения скиппинга в системе школьного физического воспитания // E-Scio. 2019. № 9(36). С. 287-293.

8. Прилюдько И.А. Педагогическая технология военно-патриотического воспитания студенческой молодёжи с использованием средств физической культуры, спорта и туризма при подготовке к воинской службе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2007. № 8 (30). - С. 78-83.

9. Рубис Л.Г. Спортивный туризм // Учебник. Призер конкурса «Университетский учебник» Ай Пи Эр Медиа Саратов. 2019. С. 61-80.

10. Рубис Л.Г., Тарасеня Т.Ю. Безопасность в спортивном туризме // Учебное пособие. Ай Пи Эр Медиа, Саратов. 2019. С. 51-91.

11. Рубис Л. Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков // Монография. Ай Пи Эр Медиа, Москва, 2021. 230с.

12. Смирнов Р.С. Правдов М.А., Правдов Д.М. Силовая подготовка студентов к выполнению рывка гири // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. Т. 6. № 3. С. 100-105.

13. Степанов А.О. Влияние событийного спорта на развитие туризма в регионах России на примере спортивного проекта «Гонка героев» // Дневник науки. 2019. № 4(28). С. 119.

14. Сысоева Е.Ю., Черных К.Е. «Гонка героев» как драйвер развития общества и событийного туризма // Научный вестник МГИФКСиТ. 2021. № 1 (67). С. 36-41.

15. Хомяков Г.К., Андреев В.Г., Утяшева И.М. Методика подготовки допризывной молодёжи к службе в армии с помощью кроссфита // Национальная Ассоциация Ученых. 2015. № 1-2(6). С. 169-172.

16. Ширяев В.Н. Военно-спортивные походы как метод повышения боевой выучки, восстановления и развития армейского маршрутного туризма в системе живучести войск // Наука и военная безопасность. 2021. №2 (25). С. 90-97.

17. Шуравина А.И., Овчинников Ю.Д. Экстремальный забег с препятствиями по пересеченной местности // Вестник спортивной истории. 2019. № 2 (17). С. 91-96.

МОДЕРНИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В ВИДАХ СПОРТА ЦИКЛИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА

Пугачев И. Ю., Загузова С.А.
Санкт-Петербург, Тамбов, Россия

Аннотация: В статье отражены аспекты модернизированной технологии реализации контрольных тестов занимающихся циклическими видами спорта на основе прогрессивного метода «просеивания», заключающегося в биометрическом поэтапном сравнении данных множественных и частных коэффициентов корреляции. Величины частных коэффициентов корреляции выявлялись не более второго порядка, т. е. из общей структуры массива матрицы извлекалось вероятностное воздействие не более двух параметров тестирования.

Ключевые слова: педагогический контроль; циклические виды спорта; модернизация; обучающиеся вузов; критерии диагностики; двигательные физические качества; биометрические анализы.

MODERNIZATION OF PEDAGOGICAL CONTROL IN CYCLICAL SPORTS

Pugachev I. Y., Zaguzova S. A.
St. Petersburg, Tambov, Russia

Abstract: the article reflects the aspects of the modernized technology for the implementation of control tests engaged in cyclic sports on the basis of the progressive method of «sifting», which consists in a biometric phased comparison of data from multiple and partial correlation coefficients. The values of the partial correlation coefficients were detected no more than the second order, that is, the probabilistic effect of no more than two test parameters was extracted from the general structure of the matrix array.

Keywords: pedagogical control; cyclical sports; modernization; university students; diagnostic criteria; motor physical qualities; biometric analyses.

Введение. Циклические виды спорта в интегративном аспекте представляют сложное локомоторное, переместительное, разновременнo-симметричное движение, характеризующееся однотипностью циклов движений, действующими силами и функционированием преимущественно глобальных групп мышц. В ряде исследований авторов особо акцентируется внимание также и на рассмотрении локальной мышечной выносливости при эффективной реализации циклических локомоций. Так, для бегунов высокого класса биомеханическая фаза «приземления с носка» требует большей эластичности движения, большей длины шага и меньшей отдачи, получаемой телом. Однако такое

приземление требует чрезвычайно значительного напряжения мышц-сгибателей стопы и пальцев.

Инструментом получения обратной связи о состоянии процесса спортивной подготовки атлетов является аутентичная система педагогического контроля и прогнозирования, которая отражает суть концентрированной модели достижения высокого результата системы тренировок на базе полноценного здоровья человека и экономической дееспособности функционального состояния его организма [4; 9; 11; 12; 13; 14].

Согласно теории «пластического обеспечения функций организма» [1], в процессе физического совершенствования человека на разных пролонгированных этапах спортивной подготовки происходит перераспределение степени значимости структурных элементов, составляющих их содержание. Таковыми представляются как механизм перекрестной адаптации организма спортсмена к результативной реализации двигательных нагрузок циклического характера, так и процесс формирования его физической готовности к режиму динамической работоспособности.

Однако в настоящее время отсутствует единое мнение о сущности и структуре физической готовности человека к деятельности вообще и спортсмена, занимающегося циклическим видом спорта, в частности [8].

Интегративная сущность классического понятия «физическая готовность человека к деятельности» в теории и методике физической культуры заключается в том, что это – конкретное физическое состояние, которое соответствует требованиям современного труда и позволяет людям успешно выполнять задачи применительно к специальности. Её структура представлена тремя компонентами: телесной, функциональной и двигательной готовностью. Под телесной готовностью понимается требуемый уровень развития морфологических признаков человека, под функциональной – функциональное состояние его организма, под двигательной – необходимый уровень развития моторных качеств специалиста и нужная степень сформированности у него двигательных умений.

В рамках педагогического контроля за физическими кондициями обучающихся в вузах функционирует система проверки и оценки физической подготовленности [15]. Однако данный показатель не может в полной мере отражать соответствие профессиональной и физической готовности выпускников, поскольку является лишь одним из трех компонентов структуры последней [5; 6; 7; 10].

В этой связи **целью** работы являлось теоретико-экспериментальное обоснование модернизированной технологии определения контрольных тестов в циклических видах спорта.

Результаты исследования. Технологической основой инновации определения контрольных тестов по циклическим видам спорта при многомерной биометрической интерпретации представлялось совершенствование процедуры квалиметрического «просеивания» [3]. Её содержание состояло в том, что анализу и синтезу подвергались сравнительные значения коэффициентов частной и множественной (R) корреляций с изоляцией не более двух элементов массива показателей, в контексте того, что нейтрализация добавочных структурных величин весомо уменьшает связь зависимостей переменных факторов от линейной закономерности распределения в силу увеличения влияния разнонаправленных криволинейных отношений [2].

На первом этапе работы нами проводился поисковый педагогический эксперимент. К исследованиям привлекались обучающиеся Тамбовского государственного университета им. Г.Р. Державина, в возрасте 17–25 лет, которые в 2019–2021 гг. тестировались по параметрам психофизических кондиций. Морфо-функциональные компоненты отражали значения гетерогенных индексов, длиннотные, парциальные, поперечные размеры, а также пропорции веса тела, силы мышц кисти и становой силы (59 элементов). Уровень развития физических качеств и двигательных умений определялся по параметрам развития общей и силовой выносливости, силы, быстроты, скоростно-силовых способностей, координации, а также степени сформированности навыков плавания, лыжной подготовки. Суммарно было включено 30 двигательных тестов. Функциональное и психофизическое состояние организма регистрировалось как в «фоновом» режиме, так и после разнонаправленных нагрузок (117 значений). Определяли показатели метаболизма, сердечно-сосудистой и респираторной систем, нейро-двигательного аппарата, психофизиологических функций организма. К показателям метаболизма относились: водородный показатель (рН) слюны в покое; рН слюны сразу после бега на 400 м; рН мочи в покое; рН мочи после бега на 400 м; содержание глюкозы в моче в покое; содержание глюкозы в моче после бега на 3 км; содержание кетоновых тел в моче в покое; содержание кетоновых тел в моче после бега на 3 км; содержание кетоновых тел в моче на утро следующего дня; содержание белка в моче в покое; содержание белка в моче после бега на 3 км; содержание витамина «С» в моче в покое. Показатели водородного показателя определялись по лакмусовой технологии. Содержание витамина «С» изучалось методом Тильманса, основанного на процедуре поэтапного титрования. Указанные выше параметры тестирования сравнивались с уровнем подготовленности обучающихся по степени развития их профессиональных компетенций. При этом студенты в пропорции «одна треть» ($1/3:1/3:1/3$) распределялись на группы «лучших – наиболее профессионально подготовленных», «средних – средне профессионально подготовленных» и «худших – наименее

профессионально подготовленных». Доверительные интервалы фиксировались по критериям Фишера и Стьюдента. Так, в обеих группах не обнаружено достоверных различий по критерию Стьюдента по какому-либо показателю. Это свидетельствует о том, что в целом общий контингент обучающихся в вузах однороден и не имеет особых флуктуаций в факторе «человеческие биоресурсы». Коэффициенты вариации исследуемых элементов колебались от 3,33% до 17,9%, за исключением вариативности значений индекса Пинье (в усл. ед.), у которого разброс колебался в пределах 25,28% : 46,4%.

Результат бега на 100 м у студентов «наиболее» и «наименее» подготовленных групп с незначительной разницей 0,74 % составил $13,5 \pm 0,15$ с и $13,4 \pm 0,1$ с ($t = 0,55$; $F = 1,68$; $p > 0,05$). Результат бега на 1000 м у студентов дискриминантных групп с разницей 1,63 % составил $210,0 \pm 3,2$ с и $213,5 \pm 2,1$ с ($t = 0,91$; $F = 1,77$; $p > 0,05$). Результат плавания на 100 м вольным стилем у обучающихся полярных групп с разницей 2,05 % составил $102,2 \pm 4,15$ с и $100,1 \pm 4,3$ с ($t = 0,35$; $F = 1,06$; $p > 0,05$). Результат 3-х минутного степ-теста (модификация ВИФК) у студентов исследуемых групп с разницей 0,82 % составил $109,3 \pm 2,9$ усл. ед. и $108,4 \pm 2,7$ усл. ед. ($t = 0,22$; $F = 1,14$; $p > 0,05$).

По критерию Фишера достоверные отличия зафиксированы лишь в значениях пробы Штанге и «Жизненной ёмкости лёгких». Более вариативные данные тестирования при этом отмечены у наиболее профессионально подготовленных студентов. Видимо, респираторная система у наиболее подготовленных студентов является наиболее вариативной.

Следует однако отметить, что одномерным анализом полярных групп по компонентам физической подготовленности выявлено, что у наиболее профессионально подготовленных обучающихся зафиксированы незначительные качественные результаты по пробеганию дистанции 3000 м, лыжной гонке на 10 км. Параметры сердечного ритма, исследуемые с помощью специального измерителя «ИПП» у лучших обучающихся пришли в норму после данных нагрузок более быстрее, однако различия в дискриминантных группах были не достоверны. Разница восстановления пульса, индекса напряжения регуляторных систем и вегетативного показателя ритма в группах составила 2,7–5,9%.

Задействование парной корреляции Бравэ–Пирсона позволило уточнить, что наиболее важными элементами содержания физической готовности в доминирующем плане являются компоненты: кардио-респираторной системы (максимальное потребление кислорода); сердечно-сосудистой системы (PWC_{170} , степ-тест по Б. В. Ендальцеву, проба Руфье-Диксона, ударный объем крови, редуцированное артериальное давление, длительность интервала $P-Q$, коэффициент выносливости Квааса, сердечный индекс, вегетативный индекс Кердо); дифференцированных

управляющих механизмов моторной деятельности (амплитуда дислокационного тонуса, порог обнаружения одной двигательной единицы, скорость распространения возбуждения по лучевому нерву, длительность потенциала двигательной единицы мышц предплечья, длительность М-ответа по лучевому нерву); психофизиологических функций (переключение внимания, скорость переработки умственной информации, объем кратковременной памяти); общей выносливости (бег на 3 км); скоростно-силовых способностей (подтягивание на высокой перекладине за 15 с), а также анатомические компоненты «мышечно-весавого баланса тела» (абсолютная тканевая масса мышц, содержание «тощей» (LBM) массы тела, оптимальный вес по А. А. Покровскому, плотность тела). Так, абсолютная величина максимального потребления кислорода (МПК) соответствовала значению $r = 0,629$; относительная величина МПК соответствовала $r = 0,601$. Показатель PWC_{170} , зарегистрированный на беговой дорожке системы «Кросс», соответствовал значению $r = 0,634$. Значение «среднего времени одной реакции» методики «Красно-черная таблица» равнялось $r = 0,691$; значение «среднее латентное время» методики «Динамический тремор» соответствовало $r = 0,581$; значение «пропускной способности зрительного анализатора» по методике «кольца Ландольта» равнялось $r = 0,728$.

Указанные сведения отмечают роль «скрытых» внутренних факторов здоровья, обеспечивающих продуктивный результат в циклических видах спорта, и дают перспективную информацию для научного обоснования требований к «шкалированию» и «агрегированию» контрольных тестов.

Совершенствование продуктивности этих аутентичных элементов обуславливало цель инновационной технологии обоснования контрольных тестов атлетов циклических видов спорта. Логика исследования резонно предполагала их «свертывание» по информативности признака и определение объединённого блока, который представляет более весомую коммуникацию с тенденцией функционирования гомогенной биоструктуры.

Дальнейший этап работы предполагал применение многомерного анализа множественной и частной корреляции интегрального компонента физической готовности обучающихся с блоком показателей структуры их физической подготовленности.

Для более глубокой и достоверной математико-биометрической обработки информационного поля нами изучалось 90 значений тестирования лучших в уровне профессиональных компетенций по циклическим видам спорта учащихся. В выборке имело место 18 студентов, занимающихся различными многоборьями с доминированием циклических видов спорта.

Эксперимент на третьем этапе работы был реализован на обучающихся 1-4-х курсов бакалавриата методом «среза». Применяемый

метод позволил выявить воздействие действующего Федерального государственного стандарта и «Типовых образовательных программ» вузов на современном этапе по формированию физической готовности студентов к деятельности. К исследованию привлекалось 90 студентов в возрасте 17–24 лет, из них – 5 действующих мастеров спорта и 26 кандидатов в мастера спорта по циклическим видам. Испытуемые тестировались по уровню развития физических качеств и степени сформированности профессиональных компетенций (рейтинг, успеваемость по базовым дисциплинам профиля подготовки, парное сравнение и экспертная оценка). В данные рейтинга включались также результаты, достигнутые на соревнованиях разного уровня по циклическим видам спорта. Коэффициенты конкордации (W) с доверительным интервалом 95 % соответствовали значениям 0,76–0,85. Все исследуемые показатели «внешнего критерия» на каждого обучающегося были переведены в «интегральный показатель» профессиональной деятельности, который дифференцировался в 9-ти балльную оценочную шкалу.

Интерпретация степени значимости анализируемых показателей ориентировалась на характер упражнений и сопутствующую при этом интенсивность нагрузки, кислородного долга. Установлено, что процессуальными критериями более весомых контрольных тестов в ходе перекрёстной адаптации организма является следующее перераспределение степени значимости физических качеств на этапах обучения студентов вузов: на первом курсе – аэробная выносливость (бег на 3000 м; лыжная гонка на 10 км); на втором курсе – скоростная выносливость (бег на 400 м); на третьем курсе – скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места; поднимание прямых ног к перекладине за 10 с; прыжок в высоту с места; комплексное силовое упражнение); на четвертом курсе – кардиоваскулярная выносливость (12-ти минутный тест Купера).

Выводы. Таким образом, модернизацией педагогического контроля в видах спорта циклического характера являются следующие положения.

Во-первых, трансформация подхода реализации биометрических методов, предполагающих гетерогенное выявление валидных показателей физических кондиций организма по трехэтапному алгоритму «просеивания» по схеме: «одномерный и двухмерный анализы → группировка признаков → многомерные анализы».

Во-вторых, метод отбора величин двигательной готовности и кондиций занимающихся циклическими видами спорта по степени их информативности должен заключаться в синтезе объёма гомогенных связей с релевантной достоверностью различий по Фишеру-Иейтсу с конкретным указанием ранговых мест с учетом признака при $P > 99,9\%$; $P > 99,0\%$; $P > 95,0\%$.

В-третьих, процессуальными «мерилами» контрольных тестов в ходе перекрестной адаптации организма является следующее перераспределение степени значимости физических качеств на этапах обучения студентов вузов: на первом курсе – аэробная выносливость; на втором курсе – скоростная выносливость; на третьем курсе – скоростно-силовые способности; на четвертом курсе – кардиоваскулярная выносливость.

В-четвертых, в макроструктуре физической готовности спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, доминирующую позицию занимает компонент «функционального состояния организма». Это предполагает перспективу направленности научных изысканий в контексте выявления показателя «внутренней стоимости» для организма физической нагрузки, реализованной спортсменом.

Литература

1. Зенько М. Ю., Рыбникова Е. А. Перекрестная адаптация: от Ф. З. Меерсона до наших дней. Часть 1. Адаптация, перекрестная адаптация и перекрестная сенсбилизация // Успехи физиологических наук. 2019. Т. 50. № 4. С. 3 – 13.
2. Пугачев И. Ю. Модернизация биометрических технологий в системе физической подготовки военно-образовательного учреждения // Известия Российского гос. педагогич. ун-та им. А. И. Герцена. 2012. № 152. С. 185 – 195.
3. Пугачев И. Ю. Педагогическая интеграция научных представлений о физической работоспособности студентов // Вестник Московского университета. Серия 20: Педагогическое образование. 2014. № 2. С. 95–107.
4. Пугачев И. Ю. Инновационно значимый элемент физической работоспособности человека // Инновации в образовании. 2018. № 9. С.17–25.
5. Пугачев И. Ю. Авторский принцип «сжатия информации» как инновационная технология в системе спортивной подготовки // «Инновационные технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта»: сб. мат-лов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. СПб.: ФГБУ «СПбНИИФК», 2019. С. 116 – 119.
6. Пугачев И. Ю. Применение авторского принципа «сжатия информации» для эффективной реализации конкурентоспособности спортсменов высокого класса и спортивного резерва спортивной подготовки // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2019. № 1. С. 295 – 297.
7. Пугачев И. Ю. Принцип «сжатия информации» как современная технология в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности // «Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики»: мат-лы междунар. науч.-практ. конф., посв. 90-летию основания кафедры физического воспитания / под ред. Л. Б. Андрищенко, С. И. Филимоновой и др. М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2019. С. 232 – 236.
8. Пугачев И. Ю. О необходимости учета параметров физической работоспособности обучающихся в рейтинге университетов // Инновации в образовании. 2020. № 3 С. 57 – 68.
9. Пугачев И. Ю. Информативный способ определения контрольных тестов по физической культуре в высшей школе // Международный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2021. № S1(29). С. 90 – 96.

10. Пугачев И. Ю. Научно-методический подход определения направленности этапов подготовки спортсменов высокого класса на основе принципа «сжатия информации» // «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры»: мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч. (18–19 февр. 2021). Казань: Поволжская ГАФКиТ, 2021. С. 415 – 419.

11. Пугачев И. Ю., Османов Э. М., Кораблев Ю. Ю. Прогнозирование физической и психофизиологической работоспособности военнослужащих ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н. Г. Кузнецова» // Вестник Тамбовского ун-та. Серия: Гуманитарные науки. 2011. №11 (103). С. 155 – 166.

12. Разновская С. В. и др. Динамика показателей ортостатической пробы у обучающихся в процессе спортивно-оздоровительных сборов в условиях среднегорья // Обзор педагогических исследований. 2021. Т. 3. № 4. С. 45 – 49.

13. Разновская С. В., Пугачев И. Ю., Парамзин В. Б. Мониторинг физического состояния обучающихся первого курса с помощью нормирования оценки показателей // Гуманитарный научный вестник. 2021. № 2. С. 62 – 69.

14. Соловьев В. В., Пугачев И. Ю. Инновационный подход к определению технологии оценки физической работоспособности и здоровья специалистов вуза // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2007. № 8(30). С. 90 – 92.

15. Явдошенко Е. О., Пугачев И. Ю., Щепинин В. Э., Столяров А. А., Грабский В. В. Педагогические основы структуры и проведения консультаций в военно-учебных заведениях // сб. мат-лов итог. науч. конф. ин-та за 2003 г. СПб.: ВИФК, 2004. С. 62 – 65.

УДК 796.378.011

ПРОБЛЕМА АНТИПЛАГИАТА

Рубис Л.Г.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Образовательная компания «Антиплагиат», организовав международную научно-практическую конференцию по теме «Обнаружение заимствования», собрала большое количество ученых, которых волнует данная проблема. После бурных выступлений и бесед ученые пришли к некоторым выводам.

Ключевые слова: антиплагиат, ученые, конференции, регламент, диссертация, учебная нагрузка.

THE ANTI-PLAGIARISM PROBLEM

Rubis L.G.
Saint Petersburg, Russia

Annotation: the educational company "AntiPlagiat", having organized an international scientific and practical conference on the topic "Detection of borrowing",

gathered a large number of scientists who are concerned about this problem. After stormy speeches and conversations, scientists came to some conclusions.

Keywords: *anti-plagiarism, scientists, conferences, regulations, dissertation, academic load.*

Образовательная компания «Антиплагиат», 20-22.10 2021 г. организовала в онлайн, международную научно-практическую конференцию «Обнаружение заимствование». Возглавила конференцию: Чехович Ю.В., исполнительный директор «Компании Антиплагиат» и Дудна В.В., Российская государственная библиотека. Конференция собрала несколько сотен ученых из России и Зарубежья.

Тема была настолько актуальна, что в течение трех дней с утра и до вечера шли нескончаемые доклады, выступления и активные дебаты. Шла бурная дискуссия в детальных рассмотрениях каждого вопроса. Один из интересных докладов озвучил академик Российской академии наук, Семенов А.Л. по теме: «Культура заимствований, как элемент школьной этики». Он утверждает, что проблема заимствования начинается не в докторантуре, а задолго раньше, в школьные годы, когда появилось ЕГЭ и началось ассовое списывание. Против этого, были предприняты и введены некоторые технические средства, установка радио и видеокамер, беседы на моральные темы. Но волна рефератов увеличивалась в размерах заимствования. В результате, научное заимствование все активнее допускалось. Например, взял интересную мысль и добавил что-то свое. Этот элемент вел уже к согласию. Ученому Чеховичу Ю.В. вторит и поддерживает ученый из Казахстана.

С докладом выступила профессор Урусова Т.Э., заведующая отделом информационно-компьютерных технологий, естественных, математических и технических наук (Киргизская Республика, Бишкек). Толкун Эсеновна отметила, что при проверке докторских диссертаций чаще всего приходится сталкиваться, что в текстах идут большие превышения допустимых заимствований. По нормам допустимых процентов на кандидатские работы разрешены в пределах 20%, а докторских не более 9%. Но в Киргизии очень часто пользуются работами переводами, с одного языка на другой. Поскольку перевод всегда многогранен, то диссертация уже переводится с допуском 86.5% заимствований. Случается, что даже и анализ работы повторяется. Таких нарушений допускать нельзя.

Греча Михаил из Нидерландов, Амстердама прошелся по Российским журналам и обнаружил, что более 70 тысяч статей дублируются. Он считает, что в журналах они повторяться не должны, их должен ретрактировать (удалять) Scopus.

Ученый Стрелкова Ирина Борисовна, Республиканский институт профессионального образования, Беларусь, Минск, компания Антиплагиат.

Она выступает с некоторыми предложениями, которые активно поддержали.

1. Систематизировать экспертную проверку.

2. Необходимо разработать четкий регламент по вторичному источнику цитирования.

3. Полное отсутствие оплаты за выпуск сборников, их проверка и работа со статьями, резко снижает уровень качества, что совершенно недопустимо в таких важных вопросах. Нужны конкретные материальные преобразования по данной работе.

Беленькая Ольга Сергеевна, Компания Антиплагиат, учебно-методический центр, Москва. Констатирует, что при проверке работ часто можно встретить маскировку заимствования, изменив слова на синонимы, заменив несколько некоторых слов. Случаются целые абзацы пересечения текстов. Совсем другое мнение о собственных работах ученого. Если автор использует в работе самоцитирование, то это не является антиплагиатом. При этом должны быть ссылки на первоисточник.

Много было вопросов и, как говориться, выступлений с места. Так, Богров В.И. (Россия) считает, что использование в работе цитирование очень важно и нужно! Важно показать на основе цитирования % авторской работы и ее анализ. Важно также указать книгу или журнал с точными данными, откуда автор взял данное цитирование.

Доцент Университета Менделя, Чешская Республика, Брно президент Совета Антиплагиат выступает за академическую честность. Есть много мифов по поводу выявления плагиата. Говорят, например, что это не плагиат, а моя работа, как продолжение работы. Еще миф о том, что педагоги плохо распознают красные, запретные цвета, не знают правила цитирования, используют идею, не указывая источник, переписка таблиц и многое другое. Многие считают, что главное правило плагиата, это не знать эти правила. Получается, что все становится бессмысленным. Почему по всему миру плагиат так широко распространен? Ответ есть. Все упирается на качество образования. Очень большая нагрузка падает на педагога. Чтобы написать статью, а затем тщательно проверить работу на плагиат и вновь доработать, понадобится большой объем работы. Педагогам, особенно тем, кто занимается наукой необходимо снизить нагрузку. К выступлению можно добавить, что если педагог ведет полную учебную нагрузку, да еще вечерами секционную большую работу, то вряд ли кто может представить, насколько загружен этот педагог. Почему он все-таки продолжает заниматься наукой и секцией? Потому что это любимое интереснейшее занятие. Хотелось бы снизить учебную нагрузку, но тогда педагог будет меньше получать заработанную плату. Так, как сказала выше Стрелкова И.Б. практически полное отсутствие оплаты за научный труд по проверке педагогом выпускаемых сборников на плагиат. А кто-нибудь подсчитывал, сколько этих не совсем совершенных,

статей в сборнике? Очень много. Но автор статьи работала и, будет работать по этой интереснейшей теме науки, при полной отдаче обучающимся мастерства тренировок любимого спортивного туризма и ориентирования, заодно и, скалолазания. И все эти знания, старания, обучение ложится на самое главное в жизни - это воспитание студентов. Вот то, к чему необходимо стремиться, не жалея сил, знаний и мастерства. Передать все свои умения и мастерство, чтобы дорогие воспитанники были еще успешнее, более спортивными, более мудрыми и более любимыми и талантливыми людьми и специалистами.

В результате организаторы данной замечательной конференции подвели итоги с обещаниями:

1. В ближайшем будущем выпустить методическое пособие.
2. Организовывать и проводить бесплатные вебинары по обучению правил заимствования.
3. Опубликовать рекомендации от ВАК.

УДК 796.315.1

ИСТОКИ ПАРУСНОГО СПОРТА В РОССИИ

Руденко Ю. В.
г. Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** Данная статья посвящена зарождению парусного спорта в России: предпосылки его возникновения. Анализ опыта зарубежных стран указывает на довольно позднее возникновение интереса к данному виду спорта в России. Инициатива Петра I позволили в короткие сроки обратить внимание русских людей к яхтингу, дать первоначальные навыки судовождения и кораблестроения.*

***Ключевые слова:** яхта, яхтинг, бот, Невский флот, яхт-клуб.*

THE ORIGINS OF SAILING IN RUSSIA

Rudenko I. V.
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** This article shows first steps of Russia in adopting sailing skills – the prerequisites for emergence of yachting. Analysis of the foreign experience shows that interest in this kind of sports appeared rather late in Russia. Only with the initiative of Peter the Great was the attention of his subjects drawn to yachting. He created necessary conditions for Russian people to develop basic shipbuilding and navigation skills.*

***Keywords:** yacht, yachting, small boat, Fleet of the Neva, Yacht Club.*

Парусный спорт или яхтинг в России имеет относительно короткую историю, если сравнивать с увлечением данным видом спорта европейцев. Наибольший вклад в развитие судостроения внесли голландцы, что является следствием экономического подъема страны во времена основания Ост-Индской компании. Этимология существительного *яхта* восходит, согласно ряду этимологов (П. Я. Черных, М. Фасмер), а также Оксфордскому толковому словарю, к голландскому слову *jacht*, «яхта» [*<jagt, от jagen – «гнать(ся)», «преследовать», «охотиться»*] [10, с. 245], и означает *легкое парусное судно, в особенности то, что специально оборудовано для гонок* [11]. Из вышеуказанных определений можно сделать вывод, что скорость была ключевым качеством судна.

В русском языке данное лексема впервые отмечено в кораблестроительной документации конца 60-х гг. XVII в. «*Чужеземцы*» участвовали в строительстве первых мореходных судов в с. Дединове: «*у карабля... и у яхты конаты и железные снасти*», «*на яхты шеглы поставитъ*» [10, с. 245]. До этого момента суда строились в основном в руслах рек для коммерческих целей или рыбного промысла в прибрежных районах, а следовательно были плоскодонными, с низкой осадкой. Они не были способны сохранять остойчивость при сильных ветрах на высоких волнах. В более широкий обиход «яхта» приходит в начале XVIII в. после знакомства Петра I с голландским и английским судостроением.

Известно, что голландцы одни из первых перешли от коммерческого и военного использования судов к спортивному и эстетическому интересу. Живописные полотна голландских мастеров XVII в. свидетельствуют о массовом восхищении красотой парусников (Ян ван де Капелле, Хендрик ван Антониссен, семья художников ван де Вельде и др.) [2]. Голландского моряка-любителя Генри де Вогта, хирурга по профессии, считают первым яхтсменом. Зафиксировано, что в 1601 году он совершил первое одиночное плавание в Англию [3, с. 22].

Мнения специалистов о годе проведения первых парусных гонок расходятся, однако точно известно, что они проходили не в Голландии, а в Великобритании и были результатом страстного увлечения парусами монаршей особы – Карла II, который во времена скитаний по Голландии при правлении О. Кромвеля познакомился с данным видом досуга. В 1661 г. на реке Темза его яхта «Екатерина» состязалась с яхтой «Анна» герцога Йоркского [3, с. 25]. Согласно другим источникам [4, с. 17], первое состязание, которое также можно считать первой международной гонкой, произошло у г. Вульвич (недалеко от Лондона) в 1662 г. между яхтой Карла II и голландской шхуной, где победу одержал монарх.

Возвращаясь к временам Петра I, необходимо отметить, что первой яхтой в России можно считать знаменитый 6-метровый измайловский ботик – «флагман» потешной флотилии и «дедушка русского флота»; а

первым яхт-клубом – Потомственный Невский флот, учрежденный в 1713 году.

«Дедушкой» ботик назвал сам Петр после одного из смотра Балтийского флота, в котором лодка принимала участие [5]. Его торжественно спускали на воду каждый год в день празднования Ништадского мира вплоть до смерти царя. А. С. Поспелов пишет, что 1723 году 11 августа ботик «прошёл мимо строя Котлинской эскадры молодого и уже победившего в Северной войне Балтийского флота» [8, с. 159]. На его борту помимо Петра Алексеевича (рулевого) находились: вице-адмиралы П. И. Сиверс и Т. Гордон, контр-адмиралы Н. А. Сенявин и Т. Сандерс (на вёслах), а также вице-адмирал А. Д. Меншиков (лотовый), артеллерист О. Христиан, который отвечал на приветствия линейных кораблей, и первый генерал-адмирал Российского флота Ф. М. Апраксин (капитан). Этот прославленный экипаж отдал дань уважения старому ботику, найденному Петром в 1688 г. в старом амбаре (возможно, амбар принадлежал боярину Н. И. Романову, двоюродному деду царя: таким образом объясняется его прозвище «дедушка»). По версии Б. Шереметьева, будущего царя привлекла способность судна ходить «супротив ветра» [9, с. 7]. Точно неизвестно, как ботик появился: был он привезен из Голландии или Англии или выстроен в России. Подробно этот вопрос рассматривает В. С. Мешкунов [6, сс. 43-52], после тщательного исследования различных источников, он утверждает, что документы, позволяющие поставить точку в вопросе происхождения ботика до сих пор обнаружены не были. Известно лишь то, что благодаря этой находке, Пётр увлекся парусами и провёл много времени изучая искусство управлять ими. Здесь мы видим первый пример использования парусного судна для развлечения в России. В 1692 году на Плещеевом озере впервые в истории России состоялись манёвры «потешной флотилии». Через год царь уже выходит в Белое море на яхте «Святой Петр», чтобы проводить иностранные корабли. Его поездки в Голландию и Англию позволили получить необходимы навык для строительства судов и их грамотного управления. В Англии Петру удавалось брать «в чартер» маленькие яхты и участвовать в водных развлечениях. Не раз под его управления яхты таранили британские суда и создавали аварийную ситуацию на воде [1, с. 40].

Результатом царского увлечения было создано учреждение Потомственного Невского флота. Для того чтобы привить любовь к парусным судам у своих подданных на Партикулярной верфи (напротив Летнего сада, на противоположном берегу реки Фонтанка) была выстроена 141 лодка и отдана в руки высокопоставленных лиц и особых учреждений с условием, что они будут принимать участие в совместных «экзерцициях» и содержать их в надлежащем состоянии, о чём написано в указе № 3193 [7]. Потомственный Невский флот справедливо принимают за первый яхт-клуб в мире: регулярные тренировки, обязанности членов клуба,

регламенты и руководство – все это подтверждает учреждение действительной организации. Единственным отклонением от общепринятых стандартов является недобровольное членство участников. Статус первых членов общества «любителей мореплавания» был невероятно высоким: генерал-адмирал, сенатор, комендант, генерал-майор, канцлер – князя, графы и бароны. Их воспоминания кратко изложены в книге Л. И. Амирханова «*Невский флот Петра Великого. История первого в мире яхт-луба*» [1, сс. 102-105].

Петр I хотел привить любовь своих подданных к данному искусству, но ему это не удалось: открытый им первый клуб исчез со смертью создателя и был восстановлен лишь при правлении Николая I. Говоря о его преемственности с «Императорским яхт-клубом» 1846 года, необходимо отметить, что одним из его участников был А. Я. Лобанов-Ростовский – потомок майора лейб-гвардии Семеновского полка Я. И. Лобанова, члена петровского клуба. Семена, посеянные Петром, дали ростки век спустя.

Безусловно парусный спорт требует больших денежных и трудовых вложений. Сама лодка, её вооружение и обслуживание являются препятствием для развития спорта. Также природные условия и незначительная в процентном соотношении береговая линия, пригодная для яхтинга усложняли его развитие в нашей стране. Тем не менее, первые успехи наших спортсменов на Олимпийских играх известны уже в 1912 году. В классе «10 метров» наш экипаж взял бронзовую медаль. В советское время количество наград возрастало, а участие нашей спортсменки И. Грачевой в гонке Mini-Transat 2021 лишь подчеркивает неугасаемый интерес русских людей к парусному спорту.

Литература

1. Амирханов, Л. И. «Невский флот» Петра Великого. История первого в мире яхт-клуба [Текст]. – СПб. : ООО «Издательский центр «ОСТРОВ» 2018 – 156 с. с ил.
2. Бородина, С. Маринистика в изобразительном искусстве морских держав XVII века // Мир искусств: Вестник Международного института антиквариата. 2018. №2 (22). [Электронный ресурс] : <https://cyberleninka.ru/article/n/marinistika-v-izobrazitelnom-iskusstve-morskih-derzhav-xvii-veka> (дата обращения: 08.01.2022)
3. Гловацкий, В. Увлекательный мир парусов (Очерки по истории парусного спорта [Текст]. – М. : «Прогресс», 1981 – 312 с.
4. Григорьев, Н. В. Школа яхтенного рулевого [Текст] // Н. В. Григорьев, Д. Н. Коровельский, Е. П. Леонтьев. – М. : Изд-во «Физкультура и спорт» 1967 – 280 с.
5. Майков, Л. Н. Рассказы Нартова о Петре Великом // Приложение к 67-му тому Записок Имп. Академии наук, 16 СПб, 1894. [Электронный ресурс] https://archive.org/details/libgen_00296269 (дата обращения 08.01.2022)
6. Мешкунов, В. С. Ботики Петра I [Текст] // Памятники Отечества. 1989. № 2 (20). С. 43–52.
7. Полное собрание законов Российской Империи, с 1649 года. Том 5 <https://runivers.ru/bookreader/book9813/#page/1/mode/1up> (дата обращения 08.01.22)

8. Пospelov, A. C. Парусники [Текст]. – М. : Эксмо, 2015. – 256 с.
9. Шереметьев, Б. Дедушка русского флота [Текст] // Памятники Отечества. 1996 № 35. С. 6-10.
10. Черных, П. Я. Историко-этимологический словарь современного русского языка: В 2 т. [Текст] – 3-е изд., стереотип. – М.: Рус. яз., 1999. Т. 2: - 560 с.
11. The Oxford English Dictionary (OED) [Official Website] URL: <https://www.oed.com/> (дата обращения 08.01.2022)

УДК 796.318.11

ОСНОВЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИСТЕМАТИЗАЦИИ НЕПРЕРЫВНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Смирнова Г.Н.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** поскольку основной деятельностью вуза является подготовка специалистов, то качество этой подготовки – основа эффективности вуза и поэтому важнейшую роль в качественной подготовке специалиста играет практика, то качество профессиональной подготовки, которое является основой эффективности развития системы непрерывной педагогической практики (НПП).*

***Ключевые слова:** непрерывная педагогическая практика, профессиональные умения, профессиональная компетентность.*

FOUNDATIONS OF THE EFFICIENCY OF THE SYSTEMATIZATION OF CONTINUOUS PEDAGOGICAL PRACTICE STUDENTS OF THE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE

Smirnova G.N.
Saint-Petersburg, Russia

***Abstract:** since the main activity of the university is the training of specialists, the quality of this training is the basis of the effectiveness of the university, and therefore the most important role in the quality training of a specialist is played by practice, the quality of professional training, which is the basis for the effectiveness of the development of the system of continuous pedagogical practice (CPE).*

***Keywords:** continuous teaching practice, professional skills, professional competence*

Условия являются немаловажной предпосылкой, влияющей на систематизацию процесса педагогической практики. Под «педагогическими условиями» мы понимаем совокупность объективных

возможностей, содержания, форм, методов, педагогических приемов и материально-пространственной среды, направленных на решение поставленных задач [1. С.76].

На основании анализа литературных источников и собственного опыта были выделены следующие педагогические условия, влияющие на эффективность процесса систематизации непрерывной педагогической практики (НПП):

1. Оптимальное планирование процесса организации НПП:

В истории высшего педагогического образования сложились два подхода к организации педагогической практики. *Первый* – предусматривал организацию практики в течение всех лет обучения в вузе – непрерывная педагогическая практика. Педагогическая практика чередовалась с теоретическими занятиями, часть их переносилась на период педагогической практики. *Второй подход* характеризуется обоснованием необходимости сначала общетеоретической подготовки и организации практической подготовки через практикумы и лишь затем – применения теории на практике и организации педагогической практики на заключительном этапе обучения. В реальном учебно-воспитательном процессе ГОС ВО 3++ предусматривает следующие виды практики для бакалавриата в институте физической культуры и спорта РГПУ им. А.И.Герцена:

- учебная (ознакомительная) - 1 курс;
- учебная (предметно-содержательная) - 2 курс;
- учебная (педагогическая + стажерская) - 3 курс;
- учебная (летняя педагогическая) – 3 курс;
- производственная (педагогическая) - 4курс;

2. Реализация личностно ориентированного подхода в профессиональной деятельности студентов:

Личностный подход – последовательное отношение педагога к воспитаннику, как к личности, как к самостоятельному ответственному субъекту собственного развития и как к субъекту воспитательного взаимодействия. Личностно ориентированный подход требует отношения к студенту как уникальному явлению, самооценности, самостоятельному субъекту собственного самосозидания в процессе взаимодействия и сотрудничества. Поэтому профессиональная подготовка будущего специалиста физической культуры должна быть направлена на формирование потребности в самообразовании, так как студент – и субъект, и объект деятельности, что вызывает активную рефлексию и определяет внутреннюю потребность в самоорганизации познавательной деятельности[5,с.72].

Также существенным моментом в работе повышения уровня профессионализма является позиция самого студента и поскольку личность развивается лишь тогда, когда проявляет активность

(интеллектуальную, духовную, физическую, трудовую), поэтому результатом такой активности становятся соответствующие новые качества в самой личности [4, с.103].

Накопление профессионального опыта у студентов в процессе НПП начинается с первого курса, когда создаются наиболее благоприятные условия для интеграции теории и практики, вдумчивого анализа передового опыта и достижений науки, а также и своей деятельности. Интеграция теории и практики в профессиональной подготовке студентов проявляется в том, что в практической деятельности студенты ощущают потребность в профессиональных знаниях и умениях. Теоретические знания приобретают для них практический смысл, так как сама практическая деятельность ставит их перед необходимостью искать ответы на постоянно возникающие вопросы о задачах, содержании и методах учебно-воспитательной работы с учащимися.

Содержание НПП представляет собой социальный опыт, который усваивается конкретной личностью и состоит из следующих компонентов: 1.знания личности (когнитивный компонент); 2.умения и навыки (операциональный компонент); 3.опыт творческой деятельности (креативный компонент); 4.ценностные отношения (мотивационно-ориентационный компонент).

Поскольку в основном педагогическая практика вузов ориентирована на когнитивный и операциональный компоненты содержания, в меньшей степени присутствуют креативный, мотивационно-ориентационный компонент практически отсутствует. Поэтому в связи с совершенствованием образовательных технологий педагогический процесс становится личностно ориентированным, а взаимодействия преподавателя-методиста со студентами – субъект-субъектными и на первый план выдвигается мотивационно-ориентационный и креативный компоненты содержания профессиональной подготовки студентов.

3. Осуществление мониторинга проведения НПП:

Английское слово «мониторинг» наиболее полно отражает действие руководителей педагогической практики осуществляющих контроль за её проведением. Мониторинг – это постоянное отслеживание какого-либо процесса для установления его соответствия первоначальным предложениям или желаемому результату [2,с.504]. Также мониторинг может рассматриваться как механизм корректировки образовательных и управленческих целей и путей достижения. Мониторинг процесса НПП позволяет выявить недостатки, скорректировать деятельность по их устранению и шаг за шагом повышать эффективность процесса НПП.

Большое значение имеет бригадный анализ урока (физкультурного, учебно-тренировочного занятия) и в нем очень важен самоанализ практиканта, его умение самостоятельно анализировать свои действия. Бригадное обсуждение урока всегда должно начинаться с самооценки, с

анализа студентом результатов урока, с оценки педагогических умений, своего поведения как педагога. Большинство студентов отмечает в отчетах и на конференциях, что такая форма контроля быстро избавляет от ошибок и промахов. Поэтому взаимопосещение уроков как внутри бригады так и между бригадами способствует формированию у студентов педагогического мастерства, повышает уровень специальных знаний и умений в области техники и методики педагогического контроля.

4. Повышение профессиональной компетенции методистов практики:

Роль преподавателя-методиста в процессе профессиональной подготовки студента значительна. Это обусловлено тем, что в процессе профессиональной деятельности реализуется несколько функций: ориентационно-прогностическая, конструктивно-проектировочная, аналитико-оценочная, исследовательско-творческая и др. и сам процесс протекает как процесс взаимодействия методиста и студента.

Процесс НПП предполагает установление межличностного контакта в системе «субъект-субъект». От компетентности методиста, от его способностей реализовать свое влияние на студента, зависит их дальнейшее взаимодействие, взаимопонимание, сотрудничество, а также взаимодействие будущего специалиста с окружающим миром, с коллективом педагогов и детей, в процессе чего он интериоризирует и приумножает профессионально и социально ценностные отношения.

Двусторонняя деятельность методиста и студента в соответствии с этапами (мотивационный, ознакомительный, содержательный, профессионально-деятельностный, творческий) совершается путем экстериоризации профессиональной деятельности, моделирования ее во внешней материальной форме и путем постоянного преобразования в деятельность внутреннюю, психическую. И поэтому поэтапное формирование уровня профессионализма обеспечивает кумулятивный эффект в усвоении профессиональных умений в условиях НПП.

Требования к профессиональному уровню педагогов меняются в зависимости от социально-экономических, политических и культурных условий. Профессионализм преподавателя высшей школы – это высокий уровень его психолого-педагогических и научно-предметных знаний и умений в сочетании с высоким культурно-нравственным обликом, обеспечивающим на практике социально востребованную подготовку будущих специалистов [3, с.94]. В соответствии с этим пониманием педагогическая компетентность включает совокупность знаний, умений, навыков, а также приемов и способов их реализации в деятельности, общении, развитии личности. При этом профессиональная компетенция определяется как адекватное решение профессиональных задач и результаты деятельности соответствуют требованиям качества совокупного продукта профессиональной деятельности.

В профессиональной подготовке студентов вузов физической культуры ведущая роль отводится преподавателям-методистам практики. К сожалению в системе высшего профессионального образования отсутствуют институты подготовки преподавателей-методистов практики.

Обновление системы образования предусматривает повышение профессиональной самостоятельности преподавателей-методистов, предоставления им права на конструирование процесса педагогической практики, выбор форм и методов обучения и контроля. Поэтому профессиональную компетенцию преподавателя-методиста практики можно представить в виде взаимосвязанных блоков: педагогическая деятельность, педагогическое общение, личность преподавателя-методиста, преподаватель-методист-воспитатель. В каждом из блоков выделяются профессиональные умения.

5. Анализ эффективности систематизации непрерывной педагогической практики:

Анализ является важнейшей функцией управления. Он предполагает изучение и оценку осуществляемой деятельности, выявляет ошибки и просчеты, выясняет причины их возникновения и намечает пути устранения. Итоги педагогической практики подводятся на курсовой конференции в форме защиты презентации по ПП в ИФК и Спорта и сдачи отчетной документации студентов своим преподавателям-методистам.

Следовательно оценка эффективности процесса непрерывной педагогической практики с учетом особенностей ее функционирования состоит из трех блоков: оценки качества деятельности студента, оценки качества деятельности методиста и оценки качества управленческой деятельности курсового руководителя.

Таким образом, оценка качества образования в ходе НПП прямо связана с контролем за образовательным процессом, а он с управлением, которое основано на систематическом знании субъектами того, как протекает управляемый процесс. Контроль и оценка образовательного процесса на НПП позволяют каждому участнику самому определить дальнейший путь своего движения к цели: студенту – к более высокому уровню профессиональных умений; методисту – к повышению профессиональной компетентности; курсовому руководителю – к повышению качества управленческой деятельности.

Литература

1. Найн А.Я. Рефлексивное управление образовательным учреждением: теоретические основы //Монография. – Шадринск: ПО Исеть.1999.-328с.
2. Новейший словарь иностранных слов и выражений.- М.: ООО АСТ, Мн.:Харвест, 2002.- 976 с.

3. Слагаемые профессиональной компетенции преподавателя вуза /Д.З.Ахметова, Л.И.Гурье и др. – Казань: Талгимат ИЭУиП, 2001.- 112с.

4. Питюков В.Ю. Основы педагогической технологии.- М.: Роспедагенство,1997.- 176с.

5. Смирнова Г.Н. Закономерности и принципы систематизации непрерывной педагогической практики студентов вуза физической культуры //в сборнике: Фитнесс и его роль в оздоровлении населения России: сборник материалов XI Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И.Герцена.2020.- С.71-77.

УДК 796. 386.1

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ ШЕСТОГО ГОДА РАЗВИТИЯ

Тарасеня Д.Ю.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье даны методические рекомендации по проведению физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Раскрывается структура занятий, подробно описана методика обучения основным видам движений и общеразвивающим упражнениям*

***Ключевые слова:** физические упражнения, здоровье детей, выносливость дошкольника, обучение, спортивный инвентарь*

FEATURES OF PHYSICAL CULTURE OF CHILDREN OF THE SIXTH YEAR OF DEVELOPMENT

Tarasenya D.Y.
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the article provides methodological recommendations for conducting physical education classes with children 5-6 years old. The structure of classes is revealed, the methodology of teaching basic types of movements and general developmental exercises is described in detail*

***Keywords:** physical exercises, children's health, preschooler endurance, training, sports equipment*

Физическая культура занимает одно из ведущих мест в развитии гармоничной личности.

В «Программе воспитания и обучения в детском саду» особое значение придается физическому воспитанию, которое строится на основе знаний о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях дошкольника.

На шестом году жизни повышаются требования к уровню физического развития и физической подготовленности детей старшей группы детского сада. На этом этапе обучения в связи с расширением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т.д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в целом, так и отдельными элементами техники движений.

К моменту поступления в школу дети должны овладеть определенным запасом двигательных навыков и умений, которые позволят им адаптироваться к новым условиям и требованиям, предъявляемым к учебной деятельности, помогут более успешному усвоению школьной программы не только на первых, но и на последующих этапах обучения.

Система оздоровительных мероприятий в детском саду предусматривает охрану и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие, различную двигательную деятельность и, что не менее важно, привитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Благодаря целенаправленным занятиям физической культурой в детском саду, начиная с самого раннего возраста, к моменту перехода в старшую группу дети обладают уже достаточно прочным запасом двигательных навыков и умений.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106-107 см, а масса тела 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста - 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. И наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом - у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч падает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых упражнений с мячом: «Попади в обруч», «добрись до флажка», «Сбей кеглю» и т. д. Важно также не увеличивать расстояние между детьми больше, чем рекомендовано программными требованиями. Использование теннисных мячей в старшей группе возможно лишь при условии, если у детей уже сформирован соответствующий навык. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет

92- 95 ударов в минуту. К семи-восми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100-1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем -25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13-15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Методические указания. Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада проводятся 3 раза в неделю в утренние часы продолжительностью в 25 мин. Каждое третье занятие проводится на уличной площадке детского сада.

Структура физкультурных занятий общепринятая с вводной частью (4-6 мин), основной (15-18 мин) и заключительной (3-4 мин). В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. Воспитателю следует обращать особое внимание на чередование упражнений в ходьбе и беге: их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, а также может привести к нежелательным последствиям (нарушению осанки, уплощению стопы и т. д.). Во второй части занятия обучают упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений, проводится подвижная игра.

В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, игры малой подвижности.

Общеразвивающие упражнения направленно воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, а также

способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно сосудистую и дыхательную функции организма. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине, животе. Изменяя исходное положение, воспитатель может усложнить или облегчить двигательную задачу.

При обучении упражнениям общеразвивающего характера в старшей группе воспитатель применяет мелкий (флажки, кубики, скакалки, косички, палки, кегли и т. д.) и крупный (обручи большого диаметра, веревка, мячи большого диаметра) физкультурный инвентарь. Чередование физкультурного инвентаря в разной последовательности вносит разнообразие; так, например, выполнение упражнений с крупным инвентарем требует от детей осознанности, умения согласовывать свои действия с действиями товарищей. Это то новое, что характерно и доступно детям старшего дошкольного возраста.

В зависимости от того, какой инвентарь будет использован на занятии, воспитатель продумывает и планирует построение; например, в упражнениях с палками, флажками целесообразно построение в колоннах и на достаточном расстоянии друг от друга, так как построение в шеренгах не позволит достигнуть необходимой амплитуды движений и, кроме того, может привести к травмам.

В старшей группе при выполнении общеразвивающих упражнений перед детьми ставятся более сложные задачи: четко принимать различные исходные положения, выполнять упражнения с разной амплитудой (большой, малой), соблюдать направление движения и т. д.

Перед началом занятия воспитатель подготавливает крупный и мелкий физкультурный инвентарь и располагает его в определенном месте. По указанию педагога дети самостоятельно берут флажки, палки, кубики и т. д., а по окончании упражнений кладут их на место. При перестановке и переноске крупного инвентаря воспитатель привлекает детей. При этом необходимо учитывать, что излишняя нагрузка вредна для ребенка-дошкольника и может привести к нежелательным последствиям: образованию пупочных и паховых грыж, нарушению осанки.

Обучение основным видам движений является определяющим. Упражнения подбираются в соответствии с требованиями «Программы воспитания и обучения в детском саду». В целях гармоничного физического развития детей в течение года предусматривается примерно одинаковое количество упражнений по каждому виду движений.

На каждом занятии даются три основных вида движений. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. При этом важна не только сочетаемость движений, но и задачи обучения для каждого вида на

разных этапах: при разучивании упражнений, при повторении и закреплении.

Примерная система планирования. В первую неделю каждого месяца следует разучивать с детьми упражнения в равновесии, повторять упражнения в прыжках и закреплять упражнения в метании; во вторую - для обучения используют упражнения в прыжках, а повторяют и закрепляют умения в метании и лазанье; в третью - разучивают упражнения в метании, а повторяют и закрепляют лазанье и равновесие; в четвертую - обучают лазанью, а упражняют в равновесии и прыжках.

Поскольку подвижная игра на каждом последующем занятии включает элементы того основного движения, которое дети осваивали на предыдущей неделе в качестве обучающего, практически все виды основных движений развивают непрерывно.

Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

В соответствии с требованиями «Программы воспитания и обучения в детском саду» в старшей группе детского сада проводятся три занятия в неделю, одно из которых обязательно на свежем воздухе; поэтому на методике и организации третьего физкультурного занятия следует остановиться подробнее.

Структура каждого третьего занятия является общепринятой и строится по той же схеме (вводная, основная и заключительная части). Однако в проведении физкультурных занятий на прогулке имеются и некоторые специфические особенности.

Первая часть служит той же цели: ввести организм в состояние подготовленности к основной, второй части - и предлагает несложные задания в ходьбе, беге, комбинации с различными заданиями, которые выполняются по сигналу воспитателя. Вторая часть включает упражнения в игровой занимательной форме с использованием прыжков, бега, метания, лазанья и т. д. Организация детей, при которой они делятся на большее количество групп (команд), позволяет увеличить двигательную активность, обеспечить разнообразие и интерес к выполняемым упражнениям. К тому же в этих упражнениях присутствует элемент соревнования между детьми и группами одновременно.

Третья, заключительная часть занятия на свежем воздухе также небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности, приближающейся к исходному уровню.

На занятиях, проводимых на свежем воздухе, обучение основным видам движений строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, а также с использованием игр с элементами спорта, подвижных игр.

Таким образом, занятия по физической культуре по схеме и содержанию приближается к школьной программе.

Программное содержание включает не только физическую нагрузку, но и развивает быстроту реакции, смекалку, быструю смену физических упражнений. Например: упражнять детей в беге в колонне по одному с перестроением в пары и обратно в колонну по одному; повторить бег на скорость шеренгами; закреплять умение влезать на гимнастическую стенку произвольным способом; упражнять в перебрасывании мяча и равновесии.

Литература

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура для старшей группы.// учебное пособие. Изд. Просвещение, 1988. С. 143
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Изд. Мозаика-Синтез, 2014. С. 128

УДК 976.376.01

РАЗРЫВ МЕНИСКА И КАК ВЕРНУТЬ ВОЗДУШНУЮ ЛЕГКОСТЬ

Тимкина А.Д.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** разрыв мениска, который не редко происходит у спортсменов и молодых людей, считается серьезной и очень болезненной травмой. В самые первые дни травмированной ноги, таких студентов и молодежь освобождают от занятий и работы.*

***Ключевые слова:** мениски, опорно-двигательный аппарат, реабилитация, физические упражнения.*

MENISCUS RUPTURE AND HOW TO RETURN AIR LIGHTNESS

Timkina
A.D. St. Petersburg, Russia

***Abstract:** meniscus rupture, which often occurs in athletes and young people, is considered a serious and very painful injury. In the very first days of an injured leg, such students and young people are released from classes and work.*

***Keywords:** menisci, musculoskeletal system, rehabilitation, physical exercises.*

Важно отметить, что повреждение мениска, сопровождается сильной и мучительной болью. Герой претерпевает муки. И если срочно не приступить к планомерному лечению по рекомендации врача и тренера, то травма может затянуться и осложниться в лечении. Это было выверенное лечение с применением практик ЛФК. Человеку рабочей профессии тут, наверное, будет даже проще: он знает, что все в подлунном мире управляется физикой и без прямого терапевтического вмешательства не обойтись. Действовать тут, нужно сугубо в соответствии с «традиционными трендами» авторитетной медицины, ибо минута самолечения может стоить очень дорого. Зазевался, потягиваясь на йога-коврике в «позе собаки», и все – жди беды. Нужно быть архи внимательным.

Человеческое колено – уникальный природный шарнир-амортизатор – чрезвычайно хрупко и подвержено влияниям извне. «Анатомическая ответственность» этого сустава настолько высока, что даже при обычной ходьбе нагрузка на него равна восьмикратной массе всего тела. Стоит в момент резкого воздействия немного превысить допустимый лимит давления, как острая пронизывающая боль, которой аккомпанирует почти оглушительный хруст в колене, приводит «раздолбая» в чувство или даже наоборот – лишает хрупкую жертву всяких чувств.

Источником же боли чаще всего является одно из двух эластичных хрящевых образований, обеспечивающих здоровую «кооперацию» бедра и голени, каждое из которых и называется мениском. Одно из них – мениск наружный, другое – мениск внутренний. Ясно, что случится такое несчастье, может с кем угодно и при каких угодно обстоятельствах: ДТП, занятия спортом, драка, случайное падение и т.д. После того как оказана первая необходимая помощь, наступает период реабилитации, который специалисты делят на два этапа: активный и пассивный. Первый в подавляющем большинстве случаев занимает совсем немного времени и ограничивается, при отсутствии сопровождающих заболеваний опорно-двигательного аппарата, сутками (максимум – несколько дней). На протяжении этого короткого срока не рекомендуется как-либо нагружать пострадавшую конечность: лучше вообще воздержаться от движений, резких – в особенности.

Вслед за этим приходит пора лечебной физической активности, которая по многим причинам может быть отнесена для больного к разряду насущных необходимостей. Главная из этих причин заключается в том, что атрофия мышц и потеря их необходимого объема происходит очень быстро: достаточно недельного промедления для того, чтоб значительно осложнить себе задачу в дальнейшем. Связано это с тем, что чем более развиты мышечные структуры, тем меньше нагрузки будет приходиться на травмированный сустав и, соответственно, разорванную хрящевую ткань. Таким образом, даже плавная реабилитация после затянувшегося

бездействия может доставить пострадавшему значительное количество боли и страданий или даже усугубить травму. И, конечно, тот, кто помнил известную аксиому «движение – жизнь» и следовал ей, избавит себя от массы неудобств, параллельно уменьшив время своих бессмысленных терзаний.

Итак, наступает I этап активной реабилитации. Он, в зависимости от возраста, серьезности травмы и рода занятий пациента, займет уже более продолжительное время – от 2 до 4 недель. Встав с кровати, пострадавший должен постоянно помнить о том, зачем он сделал это: фактически ему предстоит заново формировать свою походку. Успешное выполнение этой задачи возможно только при соблюдении нескольких важных условий, к которым относятся:

- Кинестезия, т.е. трепетное выполнение упражнений на координацию. Необходимо тщательно следить за положением колена и, слаженной работой задействованных в тренировке систем (бедро и голень). «Разболтанность» и халатное отношение к подходам тут не допустимы – куда уж дальше «разбалтываться»...

- Нельзя при этом забывать также и о силовых упражнениях. Все это, как мы помним, важно потому, что нельзя допустить потери уверенного контроля над мышцами и падения их объема.

- Смерти подобно забыть в ходе первого этапа реабилитации об упражнениях на гибкость и растяжку. Но, правда, для того чтобы успешно и спокойно перейти к следующему пункту, упражнения эти должны быть плавными и нежными.

- Следующий же и едва ли не важнейший пункт – это достижение нужного нам угла сгибания сустава, который не должен значительно превышать показатель в 90 градусов.

Разумеется, все «экзерсисы» должны выполняться в надколеннике. Возможно, и желательно также применение различных методик массажа. В качестве примера конкретного упражнения, удовлетворяющего всем указанным требованиям, рекомендуем в положении лежа выполнять поднятие ноги (с утяжелителем или без – в зависимости от, опять же, возраста, интенсивности занятий спортом, предшествовавших травме, и, конечно, степени тяжести этой травмы).

Итак, приняв правильное положение, протяните руки по швам. Травмированную конечность плавно поднимите на 5-10 см над уровнем пола. Здоровая нога при этом должна быть согнута в коленном суставе, а стопа плотно прижата к полу. Вслед за этим начинайте выполнять первый подход, поднимая ногу под углом в 45 градусов. Досчитав до трех, опускайте ногу. В подходе должно быть не меньше 10 повторов. Рекомендуемое число для усредненной травмы – 15.

Когда состояние начнет улучшаться и функционал пострадавшей конечности значительно расширится, наступает 2 фаза активного этапа

реабилитации. Подразумевается, что в течение этих 3-4 недель (всего 8 с момента травмы) мы подготовим сустав для нормального функционирования, сделав возможным безболезненное перенесение беговых и прыжковых нагрузок. Угол сгибания колена тут должен достичь уже показателя меньшего, чем 60 градусов.

Выполнение упражнений должно сопровождаться обжигающим дискомфортом в области сустава, при нарастании которого, правда, стоит незамедлительно прекращать тренировку.

Желаю, чтобы ни у кого и никогда не было подобных травм!

УДК 796.11

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ СО СТУДЕНТАМИ-МУЗЫКАНТАМИ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

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

***Аннотация:** в статье рассмотрены особенности организации занятий по физической культуре и спорту со студентами Санкт-Петербургской государственной консерватории в условиях пандемии. Показана необходимость дифференцированного подхода в физическом воспитании студентов, обучающихся по различным музыкальным специальностям в консерватории в условиях дистанционного обучения.*

***Ключевые слова:** студенты, физическая культура и спорт, дистанционное обучение, средства физической культуры, индивидуальная форма занятий.*

ORGANIZATION OF LESSONS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT WITH MUSIC STUDENTS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

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

***Abstract:** the article discusses the features of organizing physical culture and sports classes with students of the St. Petersburg State Conservatory in a pandemic. The need for a differentiated approach in the physical education of students studying in various musical specialties at the conservatory in conditions of distance learning is shown.*

***Key words:** students, physical culture and sports, distance learning, means of physical culture, individual form of training.*

Введение приказа Минобразования № 397 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы высшего образования и соответствующие дополнительные профессиональные программы, в условиях предупреждения распространения коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации» в связи с переходом на дистанционное обучение в высших учебных заведениях, изменило подход и содержание рабочих программ по дисциплине физическая культура и спорт.

В период дистанционного обучения дисциплина физическая культура испытывает особые трудности в реализации Федерального образовательного стандарта высшего профессионального образования, так как изначально по этой дисциплине в основном предусмотрена очная форма обучения. Значительно увеличивается роль организации самостоятельных занятий, для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности студентов. Появляется необходимость применения самостоятельных форм занятий как по теоретическому, так и практическим разделам курса.

Цель исследования. Систематизировать формы самостоятельной работы студентам по дисциплине физическая культура и спорт и разработка тренировочных программ для самостоятельных занятий по прикладной физической подготовки студентов консерватории различных музыкальных специальностей в условиях пандемии.

Методика и организация исследования. Проводился анализ и обобщение научно-методической работы, опрос и анкетирование студентов, педагогический эксперимент. Участниками исследования были студенты консерватории 1-3 курсов, обучающиеся на специалитете по различным направлениям подготовки специалистов.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенные исследования показали, что с переходом на дистанционную форму обучения студенты-музыканты консерватории от 10 до 12 часов в день проводят учебные занятия в положении сидя, занимаясь за компьютером, либо со своим музыкальным инструментом. Эти особенности учебной деятельности музыкантов нередко приводят к целому ряду профессиональных заболеваний и нарушениям опорно-двигательного аппарата, плоскостопию, остеохондрозу, искривлению позвоночника в виде кифозов и сколиозов и т.д.

Результаты опроса и анкетирования студентов консерватории показали, что большинство из них (76%) предпочитают практические формы самостоятельных занятий и лишь 24% предпочитают теоретические занятия по физической культуре. Нами было предложено студентам две формы работы при дистанционном обучении: групповая и индивидуальная.

Групповая работа, предполагает работу видеоконференции в «ZOOM», где преподаватель в назначенное время вместе со студентами учебной группы выполняет комплекс упражнений. При реализации данного подхода, мы столкнулись с рядом проблем. Это особенности жилищных условий (ремонт дома, маленькая квартира, общежитие и др.), технические (отсутствие интернета, компьютера и др. необходимой аппаратуры и др.), материальные (отсутствие спортоборудования) и личностные проблемы (стеснительность, застенчивость, внешний вид и др.). С техническими проблемами во время проведения занятий по физической культуре и спорту сталкиваются не только студенты, но и преподаватели. В групповой форме работе качество связи является одним из ключевых факторов и не всегда его удается решить.

Исходя из проведенного исследования, нами был рассмотрен и организован второй вариант реализации дисциплины: «Физическая культура и спорт» в условиях дистанционного обучения. Это индивидуальная с каждым студентом. Как показали исследования, и студенты-музыканты (91,5%), предпочитают индивидуальную работу с преподавателем по этой дисциплине.

Проведенный педагогический эксперимент показал, что наиболее эффективными самостоятельными практическими занятиями явились два варианта. Первый: преподаватель предлагает комплекс упражнений, в котором приводится четкое описание техники выполнения и конкретное количество подходов. Студентам предлагается не только выполнить предложенные упражнения, но и отправить преподавателю физической культуры видеоотчет о его исполнении. Второй: студенту предложено составить и выполнить собственный комплекс упражнений, например, на определенную группу мышц. Данное направление подразумевает самостоятельный подбор упражнений, максимально подходящих студенту, чтобы он был способен их выполнить как физически, так и согласно своим возможностям, например, с использованием имеющегося у него спортивного инвентаря. Выполнение упражнений студент должен зафиксировать на видео и прислать преподавателю вместе с отчетом, в котором будет содержаться описание упражнений и порядок их выполнения.

При разработке индивидуальных программ занятий физическими упражнениями для студентов различных музыкальных специальностей основополагающим критерием индивидуальных тренировочных программ студентов консерватории, обучающихся по различным музыкальным специальностям являются следующие положения: студент-музыкант должен обладать высокой степенью развития общей выносливости, скоростными и координационными способностями, гибкостью и силой в лучезапястных суставах и сгибателях кисти рук, обладать хорошо развитой пластикой и дифференцировкой мышечных усилий.

Для студентов фортепьянного факультета нами рекомендовались специальные физические упражнения и средства физкультурно-оздоровительной направленности, нацеленные на развитие общей и специальной выносливости, быстроты, ловкости и точности движений рук. Для студентов духового факультета и вокалистов разработана специальная программа по специальной физической подготовке с использованием специальных дыхательных упражнений. Кроме того, все студентам, независимо от их музыкальных специальностей, предлагалась тренировочная программа для развития общей выносливости в виде ходьбы или бега.

По теоретическому разделу дисциплины: «Физическая культура и спорт» наиболее востребованными оказались учебно-методические материалы по таким разделам как: «Физическая культура и спорт в жизни современного человека», «Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни студентов музыкальных профессий», «Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре и спорту».

В качестве индикаторов успешности освоения универсальной компетенции мы внесли изменения в рабочую программу по дисциплине, где было предусмотрено регулярность отчетов студентов по выполнению индивидуальных заданий преподавателя и оценка по контрольно-тестовым заданиям, а также не только теоретические знания, но и вопросы по методике проведения самостоятельных занятий.

Одним из показателей сформированности универсальной компетенции для студентов-музыкантов выпускных курсов оценивалось выполнение государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)», в части рекомендаций к недельному объему двигательной деятельности.

Заключение. Физическая культура студентов-музыкантов должна, прежде всего, нейтрализовать негативное влияние музыкально-исполнительской деятельности на организм человека, поддерживать на оптимальном уровне их психофизическое состояние. В этом случае физическое воспитание становится важным средством гуманизации музыкально-исполнительской деятельности, гармоничного развития студента, что безусловно будет иметь существенное значение для эффективности процесса обучения профессии музыканта.

Дистанционное обучение по дисциплине: «Физическая культура и спорт» требует от преподавателей разработки новых форм и методов организации работы со студентами. Проведенное исследование показало, что наиболее эффективными формами проведения практических занятий по физической культуре являются индивидуальные формы.

Литература

1. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ №397 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы высшего образования и соответствующие дополнительные профессиональные программы, в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации» – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73645128/> – (дата обращения 17.03.2021).
2. Конькова, И. П., Абазян А. Г. Физическая культура музыканта // Молодой ученый. — 2019. — №50. — С. 458-460.
3. Кошеливская, Е.Е. Современные подходы к организации элективных курсов по физической культуре в вузах северных регионов России // INNOVATION SCIENCE Сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции. 2020. Из-во: МНИЦ «Наукофера». Смоленск, 2020. С. 22-28.

УДК 796.01.09

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ ВФСК «ГТО» (бег по пересеченной местности)

Трушина Т.Л., Майоров С.А., Обухов И.В.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** для подготовки студентов к сдаче нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», в частности бега по пересеченной местности, необходима хорошая физическая и техническая подготовленность.*

Студенты, желающие выступить в испытаниях (тестах) по выбору, заранее должны об этом сообщить организатору. Это связано со своевременной подачей заявки на участие в кроссе, после чего предоставляется информация о месте и времени прохождения данного испытания.

***Ключевые слова:** ГТО, испытания (тесты) по выбору, бег по пересеченной местности.*

PREPARATION OF STUDENTS FOR PASSING THE STANDARDS OF THE TESTS OF THE VFSK "GTO" (cross-country running)

Trushina T.L., Mayorov S.A., Obukhov I.V.
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** to prepare students for passing the test standards of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "GTO", in particular cross-country running, good*

physical and technical fitness is necessary. Students wishing to perform in elective tests must inform the organizer in advance. This is due to the timely submission of an application for participation in the cross, after which information is provided on the place and time of passing this test.

Keywords: TRP, tests (tests) of choice, cross-country running.

Особенности техники бега

Техника бега разнообразна и меняется в зависимости от рельефа местности, грунта, встречающихся на пути препятствий. По рыхлому грунту нужно бежать частыми и небольшими шагами, ставя ногу на всю стопу. При подъеме в гору бежать нужно короткими и частыми шагами, при этом ногу ставим сначала на носок и быстро проталкиваемся вперед вверх, туловище наклоняем вперед, руками работаем чаще, а вот при спуске с горы бег выполняем широкими шагами, при этом ногу ставим на пятку и далеко вперед от туловища, слегка отклоняясь назад, руки уже работают не так активно, чем при подъеме в гору [3].

Ямы, канавы, лужи перепрыгиваем как бы в «шаге» желательно отталкиваться «толчковой» ногой и приземляться на другую ногу либо на обе ноги. Вертикальные препятствия преодолеваем барьерным шагом либо беговым шагом или наступаем на более высокое препятствие.

Такой кросс требует от спортсмена умения хорошо координировать свои движения. Преодоление различных препятствий, конечно, усложняет бег, но в то же время делает его более увлекательным и интересным.

По команде «На старт!»- бегун опирается на руку, разноименную выставленной вперед своей сильнейшей ногой. По команде - «Внимание!» тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, туловище при этом наклоняется вперед сохраняя равновесие. По команде «Марш!» (или по выстрелу) начинается бег. В кроссе используется техника махового бега – свободные движения ног и небольшой наклон туловища. Желательно занять место в ведущей группе, а затем переходить на свой темп и стиль бега. Главное — это естественность в движениях. Бег должен быть непринужденным и легким — вот, что необходимо для высоких показателей в беге. Необходимо контролировать, чтобы не было сильного закидывания голени назад и сильного выбрасывания ее вперед. Бег должен проходить без вертикальных колебаний, так как они значительно забирают энергию у бегуна. Руки - согнутые в локтях, кисти - сжаты без напряжения. По ровному грунту можно бежать маховым шагом, стопа ставится с носка. . Очень крутой подъем желательно преодолевать шагом, и не по прямой, а зигзагообразно.

Дыхание при беге должно быть глубоким, свободным и не частым (3-4 шага вдох, 5-6 шагов – выдох) [3].

Тренировки принесут хороший результат если они проводятся систематически и нагрузка повышается постепенно. задачи тренировки следующие; 1) развитие физических качеств; 2) укрепление здоровья 3)

совершенствование техники; 4) подготовка к тестированию. Как правило, одно занятие длится 1,5-2 часа. Оно подразделяется на 3-и части:

1.Подготовительная часть (25-30мин.) -служит для разогревания организма. Средства: ходьба, медленный бег 3-5 мин. Далее следуют выполнить ОРУ и специальные упражнения, на гибкость, силу, ловкость, быстроту, равновесие.

2.Основная часть (65-70 мин.) Здесь развиваются физические и морально-волевые качества, совершенствуется техника и тактика бега по пересеченной местности. Средства: быстрая ходьба, быстрый бег, бег на выносливость, прыжки, метания и др.

3.Заключительная часть (8-10 мин.) Здесь нагрузка постепенно снижается, что приведет организм к спокойному состоянию. Средства: бег медленный, переходящий в ходьбу, дыхательные и расслабляющие упражнения.

Подготовка к бегу в день старта

В назначенное место проведения испытательного теста необходимо приехать заранее (за 1-1,5 ч.) с документами.

Без спешки переодеться, узнать местонахождения старта и финиша, место для разминки. Выяснив все это, можно приступать к разминке.

Важной составляющей хорошей предстартовой разминки, является экипировка. Разминаться в прохладное время года следует в дополнительном слое одежды, который нужно снять перед самым стартом. Легкая куртка (или спортивный костюм) поможет более быстро разогреть мышцы и не даст им остыть до старта. Разминку(25-30мин) нужно делать обязательно, в ходе которой улучшится питание суставов, мышц и за счет улучшения кровотока прогреваются мышцы, суставы, сухожилия, связки. Разминка в целом улучшит эластичность мышц, что убережет вас от травм.

Во время забега постепенно увеличивается утомление мышц. Вследствие этого мышцы становятся менее эластичными, что может привести к травме. Это еще одна причина делать разминку перед забегом, размявшись вы как можно дальше отодвинете наступление перенапряжения мышц [1].

Кроме физиологической направленности, предстартовая разминка несет и психосоматическую функцию. Бегун должен быть подготовлен старту не только физически, но и морально, производя разминку участник начинает осваивать окружающее пространство и постепенно приспосабливается к нему, появляется уверенность в своих силах и хороший «боевой» настрой.

Начать разминку следует с 10-15 минут медленного бега, будет замечательно если будет возможность пробежаться по маршруту кросса. Знание трассы важно для того, чтобы быть готовым к сложностям, обратите внимание на различные неровности забега для себя отметьте где

желательно экономить силы, а где совершить усилие. После пробежки выполните растяжку мышц, включая ОРУ [1].

Далее переходите к выполнению специальных беговых упражнений:

- легкие выпрыгивания вверх;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег со сгибанием голени назад («захлест голени»);
- бег с прямыми ногами, при этом носок на себя, стопа упругая;
- многоскоки («бег прыжками»);

Выполнить 1-2 серии по 30-50 метров. Характер этих упражнений - разминочный, а не нагрузочный.

- ускорения на 50-60 метров 1-2 подхода со скоростью чуть выше соревновательной;

- Сделать легкую (техническую) пробежку в горку и с горы;
- спокойная ходьба;
- дыхательные упражнения.

Все это поможет подготовить организм к работе высокой интенсивности.

За 5-7 минут до старта нужно закончить разминку, сохраняя тепло в мышцах.

Примерный комплекс упражнений для разминки в день старта [2]:

1. Шейный отдел позвоночника:

- медленные круги головой;
- наклоны головы вперед-назад.

2. Плечевой пояс:

- круги в плечевых суставах;
- круги руками вперед и назад.

3. Руки:

- круги кистями;
- круги в локтевом суставе.

4. Спина:

- наклон прогнувшись (руки в стороны);
- наклон назад (руки на пояс);
- круги туловищем (руки на поясе, ноги неподвижны).

5. Ноги:

- круги в тазобедренном суставе правой и левой ноги;
- круги в коленном суставе правой и левой ноги;
- растянуть икроножные мышцы;
- растянуть мышцы передней поверхности бедра;
- растянуть мышцы задней поверхности бедра.

После прослушивания информации организаторов дается старт.

Участники выстраиваются за три метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, а тот в свою очередь называет свой номер. Затем при команде «На старт!» участники занимают места

перед линией старта. Дале при команде «Марш!» участники начинают бег. На финише фиксируется результат.

Практические рекомендации

За 1-2 дня до соревнования тренировки желательно прекратить и отдохнуть. Однако режим должен быть прежним, а отдых — активным(прогулки на свежем воздухе, легкие пробежки и так далее) Накануне данного теста, нужно проверить свой спортивный инвентарь: тренировочный костюм, трусы, майку, спортивный костюм, кроссовки или шиповки(обратите внимание на надежность шнурков) если номера ещё нет, то нужно взять с собой булавки. Если будет прохладная погода, то нужно взять перчатки. Сон и питание могут оставаться обычными. Если будет возможность, то утренние пробежки желательно провести по будущему маршруту кросса. В день старта прием пищи должен быть не позднее чем за 1,5-2 часа до старта и лучше всего, если пища будет легкоусвояемой и питательной. Перед стартом нужно подойти к помощнику стартера и зарегистрироваться. Непосредственно уже перед стартом снять костюм и отдать своим товарищам. Совершить несколько глубоких, спокойных вдохов и выдохов. После старта, занять место в головной группе участников забега.

Литература

1. Никольская. О.Б. Кроссовая подготовка: метод. рекомендации /О.Б. Никольская. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 34 с.
2. Никулина Л.Б. Физическая культура. Теория и методика развития опорно-двигательного аппарата: учеб. пособие / Л.Б. Никулина, В. И. Храпов, Т.Л. Трушина, И.В. Никулин. – СПб.: «СПбГУПТД», 2019. –168 с.
3. Озолин Н.Г. Учебник тренера по легкой атлетике/ Н.Г. Озолин, Л. С Хоменков, В.В.Петровский с соавт.//Под ред. Л.С. Хоменкова. – Изд.2-е, перераб. и доп.- М.: Физическая культура и спорт, 1982. – С. 161-171.

УДК796.381.1

ЖЕЛЕЗНАЯ СПОРТСМЕНКА СБОРНОЙ ПО ПЛАВАНИЮ ВЬЕТНАМА НА 30-Х ИГРАХ ЮГО-ВОСТОЧНОЙ АЗИИ – НГУЕН ТХИ АНХ ВЬЕН

Тхай Зоан Линь,
научный руководитель Паневин К.В.
Вьетнам (СРВ)
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: в данной статье рассмотрена сборная по плаванию Вьетнама на 30-х Играх Юго-Восточной Азии. Статья делится на 2 части: общее введение о играх Юго-Восточной Азии и железная спортсменка сборной по плаванию Вьетнама – Нгуен Тхи Анх Вьен. Статья предназначена для любителей спорта в стране и за рубежом.

Ключевые слова: игры юго- восточной Азии 30, Нгуен Тхи Анх Вьен, сборная по плаванию Вьетнама, железная спортсменка Анх Вьен, плавания Вьетнама, Анх Вьен 2019,

IRON ATHLETE OF VIETNAM SWIMMING TEAM AT THE 30th GAMES OF SOUTH-EAST ASIA – NGUYEN THI ANH VIEN

Thai Zoan Lin,
scientific supervisor Panevin K.V.
Vietnam (SRV)
St. Petersburg, Russia

Abstract: this article discusses the Vietnamese swimming team at the 30th Southeast Asian Games. The article is divided into 2 parts: a general introduction about the Southeast Asian Games and the iron athlete of the Vietnamese swimming team - Nguyen Thi Anh Vien. The article is intended for a wide range of readers; for those who are interested in sports in the world.

Keywords: southeast Asian Games 30 (SEA games 30), Nguyen Thi Anh Vien, Vietnamese swimming team, Anh Vien iron athlete, Vietnamese swimming, anh viên 2019,

Игры Юго-Восточной Азии(ЮВА) — это региональное мульти-спортивное мероприятие, проводимое раз в два года между циклами Олимпийских игр и Азиатских игр, в котором принимают участие спортсмены из 11 стран Восточно-Азиатского региона. Первоначальное название турнира было «Игры полуострова Юго-Восточной Азии», учрежденные в 1959 году в Таиланде. В первый сезон в турнире приняли участие более 500 спортсменов. Номинация спортивных соревнований включает 12 тем, указанных в регламенте конгресса. Игры Юго-Восточной Азии — это турнир для стран АСЕАН по таким видам спорта, как футбол, волейбол, прыжки со штангой, баскетбол...Вклад этого турнира в региональный спорт, а также в социально-экономическое развитие стран немал. Благодаря спортивным обменов граница между богатыми и бедными странами Юго-Восточной Азии постепенно заметно улучшилась. Кроме того, дипломатические отношения между странами также более открытые и нежные.

Экономическое и социальное развитие в целом и спорт в целом в регионе претерпели много новых изменений. Время участия в конгрессе поможет спортсменам из разных стран получить возможность взаимодействовать и больше интегрироваться в многонациональную среду. В результате эмоциональные отношения между этническими братьями в Юго-Восточной Азии также становятся все более

взаимосвязанными. Это возможность для спортсменов показать свой патриотизм и решимость побороться за цвета флага.

Кроме того, поддержка сборной своей страны также является способом для болельщиков усилить свою привязанность к стране и объединиться. Все они хотят, чтобы их страна стала сильнее и вышла на пьедестал перед друзьями со всего мира. Талисманы основаны на характеристиках каждой страны, чтобы выбрать правильный, чтобы представить единство, выносливость и дружелюбие принимающей страны. Игры ЮВА-30 проходили на Филиппинах с 30 ноября по 11 декабря 2019 года.

Вспомним некоторые впечатляющие достижения пловчихи Нгуен Тхи Анх Вьен перед 30-й игрой Юго-Восточной Азии. Анх Вьен - бывшая пловчиха из Военно-спортивной делегации и Национальной сборной Вьетнама по плаванию. Когда Она была маленькой, дедушка с раннего возраста обучал ее плаванию. В возрасте 10 лет она была выбрана школой для участия в соревнованиях районной Фу Донг с отличными результатами, затем она продолжила соревноваться на уровне города. И вот Анх Вьен была выбрана тренерами Спортивного центра национальной обороны 4 (Военная зона 9). Когда ей было 16 лет, ее рост составлял 1 метр 7 дюймов, размах рук составлял 1,78 метра, у нее были большие ступни и длинные группы мышц. Это качества, которые очень подходят для плавания

Игры ЮВА также являются местом для возвращения талантов, появляются многие спортсмены регионального и мирового уровня. Игры ЮВА - это хорошая возможность для 11 стран иметь возможность потренироваться и накопить опыт для участия в соревнованиях мирового уровня, таких как Олимпийские игры.

В возрасте 19 лет она выиграла 8 золотых медалей, 1 серебряную медаль, 1 бронзовую медаль для Вьетнама и побила 8 рекордов и была признана лучшей спортсменкой за пределами Сингапура на Играх Юго-Восточной Азии 2015 г. в Сингапуре завоевав 8 золотых медалей, Анх Вьен является вторым по количеству золотых медалистов после пловца Джозефа Скулинга из Сингапура на Играх Юго-Восточной Азии 28. Она также заняла 25-е место в мире на дистанции 400 м вольным стилем среди женщин и 9-е место в мире на дистанции 400 м по пурри. она также является единственным спортсменом во Вьетнаме, который после интеграции в 1993 году получил ключевые инвестиции.

Многолетняя тренировка на протяжении 6 лет во Флориде, США, сила №1 в плавании. На первом этапе Кубка мира FINA 2015 в Москве, Россия, Анх Вьен блестяще привезла домой две престижные медали для вьетнамской спортивной делегации: бронзовую медаль на дистанции 200 м комплексом и серебряную медаль на дистанции 400 м комплексом. На втором этапе в Париже Анх Вьен продолжила завоевывать еще одну

серебряную медаль в индивидуальном заплыве на 400 м комплексом. В 2017 году она установила рекорд, завоевав собственные 8 золотых медалей в плавании на 200 м вольным стилем, 50 м на спине, 400 м комбинированным стилем, 200 м комбинированным стилем, 800 м вольным стилем, 400 м вольным стилем, 200 м на спине, 100 м на спине; две серебряные медали в плавании на 200 м лягушкой, 100 м вольным стилем и побили 3 рекорда игр ЮВА.

Так что же сделала Нгуен Тхи Анх Вьен, чтобы ее сравнили с рыбаком № 1 во Вьетнаме? Анх Вьен на играх ЮВА-30: В 2019 году на Филиппинах, Анх Вьен зарегистрировалась, чтобы побороться за 12 контента, но в конечном итоге сократилась до 10 контента.

04 декабря 2019г «Золотая надежда» Вьетнамской сборной по плаванию на 30-х Играх Юго-Восточной Азии не разочаровала болельщиков, завоевав золотую медаль на дистанции 200 метров комплексным плаванием. Она финишировала первой с рекордом 2 минуты 15 секунд 51.

Днем 5 декабря Анх Вьен потеряла золотую медаль и получила лишь серебро в женском заплыве на 50 м на спине со временем 29 секунд 64. Золотая медаль принадлежала сингапурской пловчихе Елене Петерсен с более быстрым достижением Вьен 24% сек.

Не имея слишком много времени на отдых после первого контента, Анх Вьен быстро перешла ко второй части своего дня. Тем не менее, она не показывала признаков усталости, но была полна энергии при выходе на 200-метровку на спине. В результате Анх Вьен финишировала первым с рекордом в 2 минуты 15 секунд 32, сильно отстав от соперников. Дистанция Виен с серебряным призером Нурулом Фарахом (Индонезия) составляет более 2 секунд.

День 7/12: Золотая медаль на 100 метров на спине с рекордом 1 минута 2 секунды 97; Золотая медаль среди женщин на 400 м вольным стилем со временем 4 минуты 13 секунд 20.

Во второй половине дня 8 декабря пловчиха Нгуен Тхи Анх Вьен продолжила демонстрировать впечатляющие результаты, завоевав еще одну золотую медаль в плавании на 400 м среди женщин на 30-х Играх Юго-Восточной Азии. На этот раз это уже 6-я золотая медаль Анх Вьен на турнире.

К сожалению, день 08.12, пловчиха Нгуен Тхи Анх Вьен не смогла успешно защитить золотую медаль в беге на 800 м вольным стилем среди женщин, когда она финишировала второй, отстав от своей соперницы из Сингапура на 7,17 секунды. Анх Вьен из Вьетнама опередила прямого конкурента Чинга Хве Гана (Сингапур) на первых 400 м, но на последних 400 м Чинг ускорила и финишировала первой, выиграв золото с рекордом 8 минут 41 секунда 48. Между тем, Анх Вьен финишировала вторым с временем из 8 минут 48 секунд 65. Очень жаль вьетнамскую

пловчиху, потому что однажды она побила рекорд 28-х Игр ЮВА в Сингапуре со временем всего 8 минут 34 секунды 85. Это вторая и последняя серебряная медаль Анх Вьена на играх ЮВА в этом году. Закрывая все содержание соревнований, Анх Вьен завоевала в общей сложности 6 золотых медалей и 2 серебряные медали. Девушка Кантхо — спортсменка, которая привезла домой больше всего золотых медалей для спортивной делегации Вьетнама.

Помимо плавания, Вьетнам также добилась успеха во многих других олимпийских видах спорта, таких как тяжелая атлетика (4 золотые медали), гимнастика, фехтование, боевые искусства, легкая атлетика и т. д. Даже в тех видах спорта, где соревнования сложны, таких как футбол (до 22 лет), волейбол, баскетбол, настольный теннис... тоже играла очень успешно. По окончательным результатам Вьетнамская команда завоевала в общей сложности 98 золотых, 85 серебряных и 105 бронзовых медалей и заняла второе место. В то же время на церемонии закрытия игры 30 Нгуен Тхи Анх Вьен была отмечена как спортсменка, завоевавшая наибольшее количество золотых медалей, и уподоблена стальной девушке в плавании во Вьетнаме, а также в Юго-Восточной Азии[1].

Со спортивным новостным каналом 24/7 Анх Вьен поделилась: «Команда поставила передо мной цель вернуть 8 золотых медалей, но я не смогла ее выполнить. Она также отметила, что была в плохой форме и не могла ставить цели, а также очень грустила». И она также поделилась этим: «я завоевала много золотых медалей и побила множество рекордов по игре, но если я довольна тем, чего достигла, я неудачница. Я всегда очень быстро забываю, чего я добилась, чтобы стремиться вперед».

Джозеф Скулинг (1-й рыбак Сингапура) сказал о Вьену: «Она все делала стандартно, я никогда не видел, чтобы спортсмен так делал. У Анх Вьена стальное сердце, соревновательный дух. Я доволен ее достижениями» [2].

Ноябрь 2021 года Анх Вьен приняла решение покинуть сборную Вьетнама, и это большая потеря для команды в будущих международных матчах. но не из-за этого можно забыть, что она принесла честь и гордость стране. Она навсегда останется кумиром в сердцах вьетнамских и зарубежных фанатов.

Литература

4. <https://swimillustrated.ru/tag/zheleznaya-nguen-thi-an-ven/> (дата обращения: 11.02.2022). – Текст: электронный.

5. <https://vietnam.vnanet.vn/vietnamese/> (дата обращения: 11.02.2022). – Текст: электронный.

**ПРИМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ
РЕАЛИЗАЦИИ ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Фокин А,М., Новикова А,П., Малышева Е.В.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: В данной статье рассматривается интеграция цифровых технологий в сферу образовательного процесса, возможность проведения занятий с обучающимися по физической культуре и спорту с применением средств электронного обучения.

Ключевые слова: дистанционные технологии, физическая культура и спорт, электронное обучение, обучающиеся.

**THE USE OF REMOTE TECHNOLOGIES IN THE
IMPLEMENTATION OF ELECTIVE DISCIPLINE
"PHYSICAL CULTURE AND SPORTS"**

Fokin A,M., Novikova A,P., Malysheva E.V.
Saint Petersburg, Russia

Abstract: This article discusses the integration of digital technologies into the sphere of the educational process, the possibility of conducting classes with students in physical culture and sports using e-learning tools.

Keywords: distance technologies, physical culture and sports, e-learning, students.

Цифровая трансформация, с учетом национальных целей нашла свое отражение в Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года. В рамках приоритетного направления по совершенствованию здоровья, благополучия и повышению уровня жизни населения посредством занятий физической культурой и спортом , предусматриваются разработка системы дистанционного проведения физкультурных и спортивных мероприятий ; развитие цифровых технологий в образовательных организациях , в том числе и управление образовательным процессом , организацию обучения и повышения квалификации специалистов в сфере физической культуры и спорта в дистанционном онлайн-формате [2,4,7].

Популярность электронного обучения с применением дистанционных технологий в России растет с каждым годом, что обусловлено не только техническим прогрессом, но и эпидемиологической ситуацией, связанной с пандемией COVID-19, в следствии чего произошел вынужденный переход всех уровней образования на дистанционный формат обучения. Именно экстренный переход на онлайн-обучение

поставил перед профессорско-преподавательским составом высшей школы новые задачи, требующие быстрого и обоснованного решения. С этого времени дистанционный формат обучения становится самой актуальной формой обучения, которая постепенно начинает вытеснять привычные традиционные формы.

Дистанционные технологии стали быстро распространяться и открывать новые возможности для доступа к цифровым инструментам, материалам, платформам и сервисам. Обучающиеся и преподаватели получили беспрецедентный контроль над своим информационным пространством, который позволил расширить возможности для саморазвития и самосовершенствования, повысить интерес к образовательному процессу [1,4,5].

Широкое распространение у обучающихся и преподавателей получили следующие технологии:

- кейсовая технология – это форма дистанционного обучения, основанная на предоставлении обучающимся информационных образовательных ресурсов в виде специализированных наборов учебно-методических комплексов с использованием различных видов носителей информации (кейсов);

- интернет-технология – это способ дистанционной передачи информации, основанный на использовании глобальных и локальных компьютерных сетей для обеспечения доступа обучающихся к информационным образовательным ресурсам и для формирования совокупности методических, организационных, технических и программных средств реализации и управления учебным процессом независимо от места нахождения его субъектов;

- телекоммуникационная технология – это технология, основанная на использовании преимущественно спутниковых средств передачи данных и телевидения, а также глобальных и локальных сетей для обеспечения взаимодействия обучающихся с преподавателем и между собой и доступа обучающихся к информационным образовательным ресурсам, представленным в виде цифровых библиотек, видеолекций и других средств обучения [1,6,7].

Применение дистанционных технологий в физкультурном образовании делают процесс обучения открытым, формируют информационные компетенции у обучающихся, позволяют оптимизировать организационные процессы, помогают реализовывать индивидуальные образовательные траектории студентам, совершенствовать системы дополнительного образования и повышения квалификации [4,8].

Эффективность дистанционного обучения доказана многими исследователями, в том числе и по гуманитарным и естественно-научным дисциплинам, к которым также относится и физическая культура. Так, в

Российском государственном педагогическом университете им. А. И. Герцена, для всех направлений подготовки в 2020 году был разработан и реализован преподавателями кафедры физического воспитания электронный образовательный курс по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина). Весь образовательный материал данного ЭУК был загружен в электронную систему Moodle, используемую университетом в качестве виртуальной обучающей платформы для дистанционного обучения. Основными элементами курса были определены: видеолекции, интерактивные задания, дополнительные материалы, задания для практических занятий и самостоятельной работы, тесты и практический видеоконтент [2,3].

Разработанный электронный учебный курс состоит из следующих взаимосвязанных блоков: организационного, коммуникативного, информационно-методического и контрольного [2,4].

Организационный блок включает в себя краткую информацию о курсе и об особенностях организации его изучения. В качестве основной литературы представлено учебное пособие, по которому реализуется данная дисциплина, а также проморолик презентующий курс. Коммуникативный блок включает в себя новостной раздел и общий форум для преподавателей и студентов. Информационно-методический блок состоит из следующих учебных разделов:

- техника безопасности на занятиях по физической культуре и спорту, содержащий краткий теоретический материал, а также видеоролик и презентации;

- содержательный компонент, который включал в себя учебные модули по гимнастике, легкой атлетике, общей физической подготовке, видам спорта по выбору. Данные модули включают в себя теоретический материал, интерактивные задания для самостоятельной оценки уровня освоения пройденного материала, обучающийся видеоконтент, практические материалы с возможностью выбора направленности задания, а так же задания для самостоятельной работы.

Контрольный блок, включает в себя итоговый тест по дисциплине и контрольные нормативы.

Важно понимать, что в полной мере дистанционные образовательные технологии не могут заменить практические занятия по физической культуре и спорту, но располагая большим количеством методических указаний, рабочей программой дисциплин, темами для самостоятельных работ и списком литературы, они развивают когнитивную составляющую процесса обучения, в то же время деятельностный компонент слабо формируется.

С целью определения отношения студентов к электронному обучению с применением дистанционных технологий по данным дисциплинам было проведено анкетирование, в котором приняло участие

879 обучающихся Герценовского университета. 91% респондентов ответили, что положительно адаптировались к новым условиям и чуть более 8% - плохо.

Интересные ответы были получены на вопрос: «Какие задания вы предпочитаете выполнять из данного курса?» с точки зрения мотивации к практической деятельности. 77% студентов ответили, что теоретические, и лишь 23% - практические. 23% обучающихся выполняли практические задания с удовольствием, 29% признаются, что им лень, остальные ссылаются на отсутствие возможности выполнять практические задания.

23% обучающихся предпочитают заниматься самостоятельно и затем присылать видео с выполненными заданиями, 16% - выполнять физические упражнения при помощи обучающего видеоролика, 6% - заниматься под руководством преподавателя с использованием видеоконференции.

Основными мотивами занятий физической культурой и спортом стали: составление комплексов физических упражнений для проведения самостоятельных занятий и для коррекции фигуры. 53% обучающихся хотели, что бы занятия были организованы в очном формате с учётом побудительных мотивов и потребностей.

В конце курса обучающимся было предложено дать оценку содержанию курса. Более 80% респондентов ответили, что курс был хорошо организован и спланирован и дали высокую оценку образовательной ценности курса.

84% студентов отмечают, что курс способствовал развитию навыков самоорганизации. Но при этом 54% респондентов ответили, что дистанционные занятия не позволяют эффективно организовывать обучение по дисциплине физическая культура и спорт, т.к. не могут учитывать все потребности занимающихся, не способствуют повышению эмоциональной составляющей. Более 40% студентов отметили, что у них повысилась мотивация, вовлеченность и интерес к учебным занятиям. Анализ полученных результатов исследования показал, что все опрошенные респонденты отмечают актуальность электронного учебного курса и важность сопровождения учебного процесса дистанционными образовательными технологиями. Более 80% респондентов отметили, что дистанционный формат обучения дает возможность заниматься физическими упражнениями вне зависимости от места нахождения и выбор вида физической активности для определения рационального использования систем физических упражнений, с учетом потребностей и мотивации, а также проявлять себя творчески при выполнении самостоятельных заданий.

Основными преимуществами дистанционного обучения являются гибкость, технологичность, модульность, обновление роли преподавателя, повышение самоорганизации и мотивации студентов, но при этом

значительно увеличивается нагрузка на самостоятельную работу как студентов, так и преподавателя в подготовке данным материалов[2,4,7].

Дистанционное обучение позволяет эффективно решать проблемы организации учебного процесса, индивидуализации обучения, формировать у обучающихся навыки самоорганизации и самосовершенствования. Необходимо помнить, что онлайн обучение не призвано заменить традиционный формат, а дистанционные технологии являются лишь дополнением к классическому (очному) обучению и требуют обстоятельно продуманных и последовательных решений.

Литература

1. Фетисова С.Л., Фокин А.М., Прилепин А.В., Цыганкова А.В. // Повышение эффективности физкультурно-спортивной деятельности в вузе на основе изучения мотивов обучающихся. В сборнике: Физическая культура в образовательном пространстве России : состояние, тенденции и перспективы. 2019. С. 359-366.

2. Фокин А.М. // Эффективность использования систем дистанционного обучения в физкультурно-спортивной деятельности вуза. Физическая культура и здоровье молодежи : XVIII Всероссийская научно-практическая конференция. Санкт-Петербург. 2022. – С. 22-24.

3. Фокин А.М., Зюкин А.В., Шелкова Л.Н., Цыганкова А.В. // Эффективность мотивационного подхода к реализации дисциплины физическая культура и спорт у обучающихся педагогического вуза. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 440-444.

4. Фокин А. М., Овчинников В. П., Шелкова Л. Н., Васютина И. П. // Особенности организации дистанционного обучения студентов герценовского университета по базовой учебной дисциплине «Физическая культура и спорт». В сборнике: Физическая культура и спорт в образовательном пространстве : сборник материалов всероссийской научно -практической конференции «Герценовские чтения»: в 2 т. - секции 1, 2. - Санкт-петербург : Изд-во РГПУ им. АИ. Герцена, 2021. - 112-117 с.

5. Фокин А.М., Фетисова С.Л., Шелкова Л.Н. // Оценка уровня физической подготовленности обучающихся в институте физической культуры и спорта. В сборнике: Развитие теоретических основ физического воспитания и спорта. Сборник статей межвузовской научно-практической конференции «Герценовские чтения». Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. 2018. С. 224-229.

6. Фокин А.М., Шелкова Л.Н., Цыганкова А.В. // Оценка двигательной активности студентов института физической культуры и спорта. Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 61-2. С. 209-213.

7. Фокин А.М., Малышева Е.В., Никитина Е.С., Новикова А.В. Дистанционное обучение как форма организации образовательного процесса в вузе // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма : Межвузовский сборник научно-методических работ. – Санкт-Петербург : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2021. – С. 86-89.

8. Фокин А.М., Малышева Е.В., Никитина Е.С., Новикова А.В. Проблемы эффективности физкультурно-образовательной среды в вузе и пути их решения // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма : Межвузовский сборник

научно-методических работ. – Санкт-Петербург : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2021. – С. 82-85.

УДК 796.361.01

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ УРОВНЕ

Щетинин Г.Е.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье автор раскрывает сложнейшие этапы тренированности и подготовки начинающих баскетболистов. О комплексном подходе тренировок. О важности освоения спортсменами базовой и технической подготовки.*

***Ключевые слова:** баскетболисты, процесс игры, концентрация, технические элементы, базовая подготовка.*

TECHNICAL TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS AT THE INITIAL LEVEL

Shchetinin G.E.
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** in the article, the author reveals the most difficult stages of training and preparation of beginning basketball players. About the integrated approach of training. About the importance of mastering basic and technical training by athletes.*

***Keywords:** basketball players, the game process, concentration, technical elements, basic training.*

Баскетбол это одна из самых интеллектуальных и любимых спортивных игр с мячом, в мире.

Занятия баскетболом совершенствуют координацию движений, тренируют органы дыхания и кровообращения, развивают мускулатуру, укрепляют нервную систему. Баскетбол вмещает в себя разнообразие дисциплин – работа с мячом (ведение, броски, передачи) бег, прыжки и метание. И главное постоянное решение сложных задач передвижения и точных бросков мяча.

Развитие навыков и рефлекторной реакции на моментально изменяющуюся ситуацию, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, в постоянном

соревновательном моменте. Такие спортсмены должны отличаться четкостью и внутренней дисциплинированностью. Всё это способствует воспитанию у спортсмена важных спортивных качеств характера и психологии: стрессоустойчивость, настойчивость, решительность и целеустремленность.

На игровой площадке обстановка меняется моментально и создает новые игровые ситуации. Такие быстро меняющиеся условия приучают игроков постоянно концентрироваться и следить за процессом игры, мгновенно реагировать на обстановку на рефлекторном уровне, решительно и быстро действовать в любой ситуации.

Постоянная концентрация в процессе игры помогает развитию способностей периферического зрения, широкому распределению и концентрации внимания, увеличению ориентации пространственной и временной. Технические элементы баскетбола включает в себя сложные элементы. В процессе эволюции баскетбола развиваются приемы и их разновидности, позволяющие наиболее эффективно решать сложнейшие игровые задачи.

Понятие «технический приём» включает в себя систему физических и технических движений направленных на решение ситуативной игровой задачи. На разных этапах эволюции баскетбола изменялись и совершенствовались количество приемов, способы их выполнения. На увеличение арсенала приемов оказывало важное влияние изменения правил игры и физическое развитие игроков.

Техническая подготовка спортсмена на всём протяжении развития баскетбола, является наиболее эффективным инструментом. Она позволяет увеличивать возможности игрока в рамках правил, успешно действовать и решать сложнейшие задачи технического характера.

Из этого следует что наилучших результатов в решении мгновенно складывающихся игровых моментов, может добиться тот баскетболист, который сможет овладеть всем богатством разнообразия технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, а самое главное ситуативно точно их применить. В связи с этим техническая подготовка спортсменов-баскетболистов, на начальном этапе подготовки наиболее актуальна.

Понимая важность технической подготовки, перед тренером и педагогом стоит главная задача обучения начинающих баскетболистов. Но уровень физического состояния и координационных возможностей каждого занимающегося очень отличается. Необходимо учитывать также и характер спортсмена и его физические и спортивные склонности к тому или другому направлению мышечных качеств. В связи с этим, работаем определенное время с различными группами занимающихся баскетболом, которые имеют различную подготовленность, наблюдаем за ними, даже сравнивая их с группами сильнейших команд мастеров.

Возможно довольно быстро сделать вывод практически о квалификации каждого спортсмена. Но важно также отметить и сделать вывод, что самым важным этапом в технической подготовке баскетболиста является базовая подготовка (школа). И тут надо понимать кропотливую работу педагога - тренера, а самое важное проводить поступенчатую методическую и техническую подготовку. В этом базовом периоде закладываются самые важные моменты технического развития баскетболиста в котором не в коем случае форсировать подготовку нельзя, что очень важно! Нужно только делать корректировку на индивидуальные качества и развитие начинающего спортсмена-баскетболиста. Возможно что кто-то может усваивать материал быстрее а кто-то дольше, но самое главное чтобы полностью каждый этап технической подготовки был пройден и усвоен. Ведь в дальнейшем пробел на базовом этапе (школе) подготовки не позволит качественному правильному техническому развитию баскетболиста.

ВЫВОДЫ. Подготовка баскетболистов это сложный, кропотливый и поэтапный труд. На каждом следующем этапе технической подготовки, степень сложности будет повышаться, понимать и планировать наполнение занятий и разбивать на уровни подготовки нужно обязательно с учётом повышающегося уровня физического развития баскетболиста. Ведь многие элементы технической подготовки на столько сложны, что требуют подводящий работы по всестороннему развитию спортсмена-баскетболиста.

УДК 736.365.01

КАК СТРЕСС ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Ян Ги Сун
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** тема влияния стресса на здоровье человека является особенно актуальной в наше время: в современном обществе люди постоянно сталкиваются со стрессами – на работе, улице, дома, в институте и школе.*

***Ключевые слова:** стресс в жизни человека, эксперимент, психика, активность, настроение.*

HOW STRESS AFFECTS HUMAN HEALTH

Yang Gi Sun
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the topic of the impact of stress on human health is especially relevant in our time: in modern society, people are constantly faced with stress – at work, on the street, at home, at the institute and at school.*

***Keywords:** stress in human life, experiment, psyche, activity, mood.*

Как преодолеть стресс? Можно ли ему противостоять? Каким способом можно уменьшить влияние последствий стресса? Эти и другие вопросы все чаще задают себе люди самых разных возрастов. Всем нам необходимо научиться различать допустимую степень стресса и слишком большой стресс. Цель моего изучения данной темы – выявление взаимосвязи между уровнем тревожности и изменением психического состояния при стрессовом воздействии на организм человека. Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи: 1) изучить историю происхождения термина «стресс» и теоретические вопросы влияния стресса на здоровье человека и продолжительность жизни человека; 2) определить место стресса в жизни человека; 3) выявить уровень тревожности у группы испытуемых; 4) провести эксперимент; 5) разработать памятку методов и приемов по преодолению стресса.

Изучение проблемы стресса началось относительно недавно. С конца XIX века в концепцию стресса внесли свой вклад американский психолог Уильям Джеймс, датский ученый Карла Ланге, американский физиолог Уолтер Кеннон, Филипп Бард и другие. Но самый весомый вклад внес знаменитый исследователь стресса канадский физиолог Ганс Селье, который в 1936 году опубликовал свою первую работу по общему адаптационному синдрому, с 1946 года начал систематически использовать термин «стресс» для общего адаптационного напряжения.

Стресс (от англ. Stress – давление, нажим, напор; гнёт, нагрузка; напряжение) – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Стресс воздействовал на человека с самого момента появления человечества, разве что тогда, он был немного в другой форме. О психологическом стрессе во времена древних людей не говорили. Но как только труд начал переходить из физического в интеллектуальный, количество и качество психологических стрессов значительно увеличилось. Сегодня доказан факт вредного влияния воздействия длительного стресса на психическое здоровье человека: возможны нарушения концентрации внимания, расстройства памяти, замедление скорости реакций и мышления; стресс может спровоцировать изменения восприятия действительности. Сложности возникают и в виде эмоций. Но самыми заметными становятся поведенческие реакции – заикание,

проблемы в сексуальной сфере, возникновение асоциального поведения, психические травмы.

Кроме того, американские ученые из университета Пенсильвании обосновали, что продолжительность жизни человека зависит от восприятия стресса: реакция человека на стрессовые ситуации, по мнению ученых, может влиять на показатели продолжительности жизни. Ученые выяснили, что стрессоустойчивость россиян значительно ниже, чем у жителей США и Тайваня. Основным показателем стрессоустойчивости стали показатели продолжительности жизни. Особенно подвержены стрессу подростки и молодые люди юношеского возраста, так как это одни из самых сложных периодов жизни человека. Следовательно, необходимо информировать данную группу людей о том, как управлять стрессом.

После изучения теоретических вопросов мною была сформулирована гипотеза: чем выше уровень тревожности, тем больше вероятность изменения его психического состояния в ситуации стресса. В своем исследовании я использовала различные методики для определения уровня тревожности и таких показателей, как самочувствие, активность, настроение.

Чтобы проверить свою гипотезу, я провела исследование. В качестве испытуемых было выбрано 20 студентов. Сначала проведено тестирование по методикам на определение уровня тревожности и оценку актуального состояния респондентов в спокойной, привычной обстановке. Я выяснила, что в данной выборке преобладает средний уровень тревожности (55%), повышенный уровень общей тревожности выявлен у 15% человек, «чрезмерное спокойствие» выявилось у 30% респондентов.

По среднеарифметическому общему баллу трех показателей – самочувствия, активности, и настроения – мною были получены следующие результаты актуального психического состояния обследуемых: 40% респондентов имели средний уровень психического состояния; у 35% уровень состояния был выше среднего, у 5% был выявлен высокий уровень состояния, 15% имели уровень состояния «ниже среднего» и 5% - «низкий» уровень. Далее респондентам было предложено выполнить по 20 приседаний каждому. Я исходила из того, что физическая нагрузка (20 приседаний) в данном случае будет являться определенным стрессом для организма (особенно, неподготовленных к физическим упражнениям). После выполнения дынных упражнений респондентам было предложено вновь оценить свое состояние. Результаты первичной и вторичной диагностики были сведены в таблицу для сравнения и анализа. В ходе сравнения я выяснила, что общее состояние после физической нагрузки улучшилось у 78% человек, ухудшилось – у 9%, осталось на прежнем уровне – у 13 % обследуемых. Я сопоставила результаты изменения состояния с уровнем тревожности респондентов: у 69% отмечалось улучшение психического состояния после выполнения физических

нагрузок (отсутствие тревожности), повышалось настроение; у 27% уровень психического состояния остался на прежнем уровне, и у 4% - уровень тревожности повысился.

Таким образом, можно сделать вывод, что, чем выше уровень тревожности у человека, тем больше вероятность изменения его психического состояния в ситуации стресса. При этом, изменения состояния в спокойной ситуации и после стрессовой ситуации для организма зависят от уровня тревожности.

Итогом моей работы явилось составление памятки рекомендуемых методов по преодолению стресса, которой могут воспользоваться все возрастные категории людей. Использование указанных методов во время стрессовой ситуации или после поможет любому человеку преодолеть волнение и тревогу, а, следовательно, сохранить здоровье и продлить свою жизнь.

Литература

1. Ганс Силье «Стресс без дистресса»//Наука и образование. Психология. «Либ Кат», 1972.

2. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ МОЛОДЕЖИ

УДК 796.367.1

КАК НАУЧИТЬСЯ ВЕСТИ ЖИЗНЬ, СВОБОДНУЮ ОТ ТРЕВОГ О ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДУШЕ И ФЕНОМЕНЕ МЕДИТАЦИИ



Б. К. Сантош Кукреджа

директор региональной культурно-просветительской общественной
организации «Санкт-Петербургский Центр Брахма Кумарис»

Аннотация: автор затронул актуальную проблему стресса, которым заражено все человечество. Можно ли избежать его и как? Эти и многие вопросы душевного спокойствия раскрывает автор. Об особенностях личности, состоянии сознания и интеллекте. Не бывает плохих времен, плохих событий, есть только то, что делает нас опытнее и мудрее.

Ключевые слова: счастье, страдания, депрессивное состояние, самосознание личности, тело, психика, душа, вера.

HOW TO LEARN TO LEAD AN ANXIETY-FREE LIFE ABOUT THE OF HUMAN SOUL AND THE PHENOMENON MEDITATION

B.K. Santosh
India

Abstract: the author touched upon the actual problem of stress, which infects the whole of humanity. Is it possible to avoid it and how? These and many issues of peace of mind are revealed by the author. About the peculiarities of personality, the state of consciousness and intelligence. There are no bad times, bad events, there are only things that make us more experienced and wiser.

Keywords: happiness, suffering, depression, self-awareness, body, psyche, soul, faith

Реалии нынешнего времени заставляют задуматься — все ли благополучно с "венцом творения". При всей контрастности современного мира становится очевидным, что человек из хозяина материи превратился

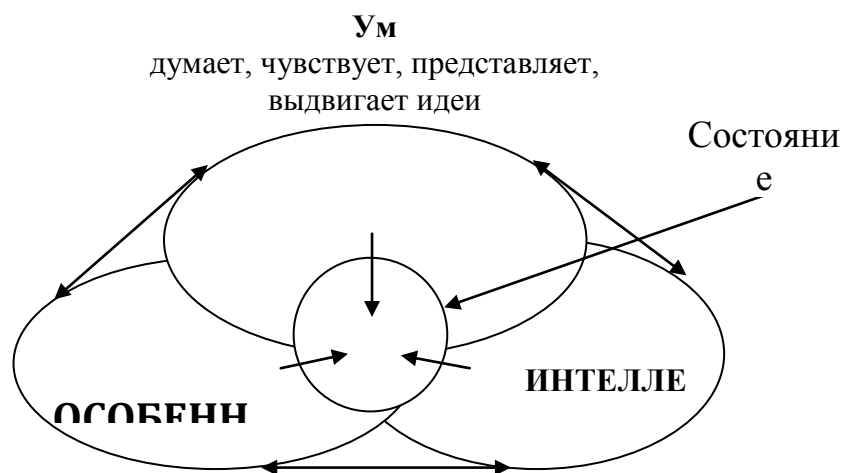
в ее раба. Безобидные, на первый взгляд, слабости ("если очень хочется, то можно"), дойдя до крайности, начали править миром. Достижения науки, призванные служить человечеству, стали источником дополнительного беспокойства.

Сегодня стресс стал не только обыденным, но и в ряде случаев оправдываемым состоянием. Однако так ли необходимо чувство неудовлетворенности для научного поиска, бессонные ночи для творческого горения? Неужели, чтобы ощутить крупицу счастья, непременно нужно погрузиться перед этим в бездну страданий? Чтобы понять важность здоровья, вряд ли необходима болезнь. Но, как говорится: что имеем — не храним, потерявши — плачем.

Если проследить динамику развития психосоматических расстройств, то можно увидеть, что заболевания, как правило, начинаются и протекают на фоне депрессивных состояний. Чувство подавленности, отчаяния, разочарования, фрустрации, гнева в большинстве случаев возникает как результат неудовлетворенных желаний (ожиданий) и напрямую связано с **самосознанием личности**. Система взглядов, ориентированная на восприятие личностью себя и окружающих на основе внешних характеристик (возраст, пол, семейное положение, расовая, классовая, профессиональная принадлежность, социальный статус), приводит к колебанию психологического состояния. Личность постоянно находится в тисках зависимости от ролевого фактора. Сознание "матери" кроме любви и заботы о ребенке приносит напряжение, связанное с возможными болезнями малыша, тревогу за его будущее. Быстро бегущие годы, унося красоту и здоровье, вызывают у женщины, имеющей доминирующее сознание "жены", беспокойство и страх потерять место в сердце супруга. Состояние брокера зависит от результатов торгов, жокея — от выигрыша в забеге, настроение служащего находится в постоянной зависимости от продвижения по служебной лестнице и авторитета в коллективе, удовлетворенность и отчаяние исследователя идут рука об руку с периодами творческих взлетов и падений. Любое отождествление себя с ролью кроме возможности получить счастье и энтузиазм порождает целое разветвление желаний и ожиданий, ведущих к внутреннему напряжению и дискомфорту.

Рассматривая этиологию психосоматических расстройств, целесообразно заострить внимание на взаимосвязи между телом (сома) и психикой — душой. Тело, будь оно мужское, женское или ребенка, можно сравнить с костюмом, в котором душа играет роль, то есть проявляет особенности, качества, силы, присущие данной личности. Способность создавать мысли, принимать решения, а также память являются неотъемлемыми свойствами души. Душа для тела — как программист для компьютера, без сознательной энергии-пользователя мозг так и останется безжизненным скоплением нервных клеток. Как оператор находится за

панелью управления, так и душа располагается рядом с гипоталамусом и гипофизом, главными центрами координации и интеграции регуляторных систем.



Запись опыта (особенности личности)
привычки, наклонности, память,
таланты, качества

Интеллект
оценивает, рассуждает,
решает,
различает, понимает

Любые изменения, происходящие в душе, обязательно повлекут за собой изменения, связанные с телом. Одна мысль — и происходит взаимодействие с материей. "Я опоздаю!" — и сердце начинает стучать сильнее; "я могу потерять!" — и давление выходит за норму. Лекарственные препараты, воздействуя на физиологические механизмы, компенсируют синдромы заболевания, восстанавливают сон, снимают головную боль, но не устраняют причину, вызвавшую болезнь, то есть не изменяют состояния ума.

Что такое здоровое тело и насколько его физиологическое состояние связано с чистоплотностью, ясно каждому. Но сознаем ли мы, что каждой душе нужны как воздух чистые устремления и помыслы, а нравственные ценности и вера, позволяющие поддерживать позитивное отношение к жизни, представляют собой незаменимый ингредиент в питании здорового духа?

В основе большинства психосоматических расстройств лежат определенные **представления и убеждения**, именно они формируют тип сознания, который впоследствии становится мотивационным при совершении действий.

Например, почему мы так боимся смерти? Потому что смотрим на нее как на конец, а конец означает крушение надежд, потерю всего того, что так любимо и дорого. Это представление порождает депрессию в

случае смерти близкого человека, страх перед собственной смертью. Но верно ли оно?

Уникальность человеческой души заключена в ее способности размышлять, анализировать, принимать решения. В основе этой сознательной деятельности лежит энергия мысли. Как физическая энергия не создается и не разрушается, а просто меняет свое состояние, так и духовная энергия вечна по своей природе. Душа входит в тело, биологический костюм, а когда роль заканчивается, снимает его, чтобы продолжить игру жизни в другом костюме. У актера конец роли, завершение спектакля вызывает не психологический шок, а энтузиазм, желание проявить свой талант, профессионализм в новой роли, с новыми партнерами.

Другой пример. Если я привык считать, что проблемы, с которыми я сталкиваюсь в жизни, — это бремя, унаследованное мною от предков, что когда-то мои бабушка и дедушка сделали что-то неправильное, а сейчас мне не остается ничего иного, как пожинать плоды, то это убеждение вызывает неудовлетворенность, неверие в себя. Снова и снова возникает вопрос: почему мне так не повезло. Но если я убежден, что существует закон кармы, четкая зависимость между действием и результатом, выражаемая известной формулой "что посеешь, то и пожнешь", то я становлюсь творцом, хозяином своей судьбы. Знание этого закона пробуждает духовный потенциал, дает силы, надежду на будущее. Если сейчас плохо, но я хочу иных результатов, то все в моих руках.

Если я верю, что мир был сотворен, то мне придется поверить и в то, что он будет разрушен. Мне становится страшно от ожидания конца света. А если я верю, что мир вечен, как и я сам, просто он меняется? Каждую осень дерево сбрасывает пожухлые листья, чтобы весной заиграть, зашелестеть свежей листвой. Так и мир из нового становится старым, из старого новым. И в таком случае лучшее решение — это жить в соответствии со "временем года". К осени мне надо позаботиться о зонтике, к зиме о подходящей одежде, и тогда мне будет сухо и тепло.

Если я убежден, что человек по самой своей природе корыстен, я никогда не смогу быть спокойным и доброжелательным. Будет развиваться недоверчивость, страх быть обманутым. И противоположное убеждение: изначальная природа человека спокойная, любящая, дарующая. Алчность, корысть — это болезнь. Если в основе моего поведения с другими людьми лежит такое убеждение, то прежнее — инородное, отрицательное — теряет силу.

Предпосылки стресса заключены в моем внутреннем отношении к окружающей действительности и зачастую проявляются в категоричности суждений, например:

— *Совершенно* обязательно, чтобы человека *всегда* ценили, любили, уважали!

— Достойный лишь тот, кто *абсолютно* компетентен во всем и успешен *от и до!*

— *Абсолютно* недопустимо, если кто-то ведет себя не так, как мне бы хотелось!

— Помочь, поддержать, исправить *во что бы то ни стало!*

Каждый день предъявляет нам новые ситуации. Если я не нахожу адекватного решения, выхода, то моя жизнь переполняется стрессами, которые не дают мне видеть и применять на деле свои внутренние качества, вынуждают думать отрицательно.

Состояние стресса характеризуется рядом признаков на трех уровнях.

На эмоциональном уровне стресс сопровождается заниженной самооценкой, или, напротив, постоянной убежденностью в своей правоте, желанием искать виноватого. Неудовлетворенность, раздражительность, зависть, чувство одиночества или безнадежности означают, что я утратил величайшую ценность души — смысл жизни.

На поведенческом уровне с излишней чувствительностью, ранимостью сочетается гневливость. Кроме того, стресс может проявляться в том, что из-за внутренней неустойчивости человеку все время приходится искать оправдание своему поведению, привычкам: оправдывать употребление алкоголя культурными традициями, агрессивность — складом характера или необходимостью, жадность к еде — хорошим аппетитом.

На интеллектуальном уровне стресс характеризуется ориентацией на прошлое или будущее. Каждый раз в годовщину каких-то печальных дат приходит чувство горечи, утраты, или возникает желание отомстить. Думая о прошлом, которое принесло нам горе, или тревожась за будущее, мы перестаем ценить настоящее.

Признаки стресса указывают, что необходимо положить конец причинам, порождающим его. Это — как сигнал о необходимости меняться. Боль — как друг, который шепчет: пожалуйста, хватит, у тебя уже проблемы.

Мы, конечно, пытаемся убежать от стресса: занимаемся спортом, следим за питанием, выезжаем на природу, хотя это далеко не всегда дает желаемые результаты. Для здоровья тела это все прекрасно, но абсолютно бесполезно пытаться предотвратить стресс таким образом. Пробежал несколько километров, устал, упал на кровать — релаксация. Следующая ситуация — снова стресс. Телевизор, отвлекая от прежних тревог, порождает новые желания, удовлетворение которых становится источником новых проблем. Транквилизаторы дарят сон, но отбирают здоровье. Решил уехать, чтобы отдохнуть, и опять шквал проблем: деньги, визы, документы... И снова стресс. Алкоголь снял напряжение, но, потеряв

над собой контроль, я испортил отношения с близкими. Плохие отношения в семье — развод, новая семья — новые проблемы или одиночество.

Восточные школы нетрадиционной медицины, западные системы психоанализа и аутотренинга, включающие в себя практики психологических настроев, позволяют снять напряжение и преодолеть острую стрессовую ситуацию. Однако разорвать этот порочный круг и в любых ситуациях оставаться стабильным поможет золотое правило: не меняй место, а измени состояние. Я не могу изменить обстоятельства, отношение ко мне окружающих людей, но я могу изменить себя. В связи с этим следует отметить такое направление, как медитация Раджа Йоги, которая представляет собой не просто технику релаксации, но стиль, образ жизни, своеобразный "кодекс поведения", основанный на системе нравственных ценностей и убеждений, и дающий человеку возможность сохранять ровное, устойчивое, позитивное отношение к себе и окружающему миру.

Бытует мнение, что медитация — это что-то очень трудное, требующее большой предварительной подготовки, незаурядного упорства, физической выносливости. На самом деле, это так же просто, как выпить стакан воды, ведь по определению медитация означает размышление, а думать умеют все. Медитация не связана напрямую с нашим телом, она требует позиционировать свой ум, усадить его в "позу лотоса", то есть сделать устойчивым, не обусловленным внутренними или внешними проблемами, которые могли бы повлиять на него отрицательным образом. К успеху не может привести ни подавление ума, ни вседозволенность. Желания и чувства подобны лошадям. Если лошадь постоянно хлестать кнутом, она сбросит вас, а если отпустить поводья, то она завезет вас туда, куда не планировали. Способность мыслить — неотъемлемое свойство человеческого ума, поток мыслей никогда не прекращается, поэтому медитацией я могу заниматься где угодно. Плохая погода, неблагоприятная обстановка, болезнь — не помехи для того, чтобы упражнять свой ум, делая его сильным, независимым, духовно богатым.

Мы не сможем решить все проблемы сразу, однако надо понять метод. Нет необходимости останавливать мысли — надо возвысить, просветить их, сменить на позитивные. Ситуации, обстоятельства — это шанс, возможность научиться новому, извлечь для себя урок, пользу.

Не бывает плохих времен, плохих событий, есть только то, что делает нас опытнее и мудрее.

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИИ НА МОРАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ И ПРАВСТВЕННОСТЬ МОЛОДЁЖИ КАЗАХСТАНА

Бейсенова Г.Ш., Дуйсебаева А.Б.
Казахстан, Алматы

***Аннотация:** в данной статье рассмотрены тенденции которые влияют на моральные ценности и нравственность молодёжи Казахстана. Современная казахстанская молодежь представляет социальные и демографические группы в период формирования их личностной зрелости. В этот переходный период их ценностное отношение к миру меняется. Однако следует выделить факторы формирования и развития ценностных ориентаций казахстанской молодежи — личность, возраст и культуру. На формирование и развитие ценностных ориентаций молодежи оказывают влияние также: социально-экономическое положение семьи, социально-политические обстоятельства в обществе, окружающая среда и географическое положение. Ценности в нашем понимании - это любые материальные или идеальные явления, ради которых индивид, социальная группа, общество прилагают усилия, чтобы их получить, сохранить и обладать ими, то есть ценности - это причины того, чем люди живут и что ценится. На формирование ценностей влияют такие факторы, как личный возраст, культура. Экономическое и социальное положение семьи, социально-политическая ситуация в обществе, окружающая среда, географическое положение влияют на ценностные ориентации молодежи.*

***Ключевые слова:** молодёжь, современные тенденции, Казахстан, ценность, нравственность, ценностные ориентации, культура, образование*

THE INFLUENCE OF MODERN TRENDS ON THE MORAL VALUES AND MORALITY OF THE YOUTH OF KAZAKHSTAN

Beisenova G.Sh., Duisebayeva A.B.
Kazakhstan, Almaty

***Abstract:** this article discusses the trends that affect the moral values and morality of the youth of Kazakhstan. Modern Kazakh youth represents social and demographic groups during the formation of their personality maturity. In this transition period, their value attitude to the world is changing. However should highlight factors of formation and development of value orientations of Kazakhstan youth — personality, age, and culture. On the creation and development of value orientations of youth is influence also: the socio-economic situation of the family, socio-political circumstances in society, environment, and geographical location. Values in our understanding are any material or ideal phenomena for the sake of which the individual, the social group, society make efforts that to receive them, to keep and possess them, that is values are reasons of what people live and that is appreciated. Formation of values is influenced by such factors as personal age, cultural. The family economic and social situation, socio-political situations in society, an environment, a geographical location influence on youth valuable orientations.*

Keywords: youth, Kazakhstan, value, modern trends, morality, value orientations, culture, education

Сегодня ученые определяют молодежь как социально-демографическую группу общества, выделяемую на основе совокупности характеристик, особенностей социального положения и обусловленных теми или другими социально-психологическими свойствами, которые определяются уровнем социально-экономического, культурного развития, особенностями социализации в обществе. Молодежь в контексте моего исследования – социально-демографическая группа, переживающая период становления социальной зрелости, вхождения в мир взрослых, адаптации к нему. Границы этой группы размыты и подвижны, но их обычно связывают с возрастом 15-27 лет.

Проблема ценностей является одной из самых давно изучаемых в науке. Понятие ценности имеет сложную природу, определяющуюся единством объективных и субъективных факторов. Ценностями в нашем понимании являются любые материальные или идеальные явления, ради которых индивид, социальная группа, общество предпринимают усилия, чтобы их получить, сохранить и обладать ими, то есть ценности – это то, ради чего люди живут и что ценят. С социологической точки зрения ценностное сознание человека, в частности, молодого поколения, определяется и развивается в процессе социализации, когда ими усваиваются ценности в обществе. На их формирование влияют такие факторы, как: личностный, возрастной, культурный. Другими словами, существует большая зависимость формирования ценностных ориентаций молодого поколения от следующих факторов: место рождения, место жительства (город или село), регион, материальное положение семьи и многое другое. На формирование и развитие ценностных ориентаций молодежи влияют также: социально-экономическое положение семьи, социально-политические ситуации в обществе, окружение, географическое положение. Подвижность индивидуального и группового молодежного сознания определяется неустойчивостью социального положения, не сформированностью общественного статуса, неопределенностью ролевых структур, характерных для этой социальной группы. Это во многом объясняет проблемы, возникающие в духовной жизни молодежи: бездуховность, деформация ценностей, разрушение моральных норм, агрессивность, антиобщественные и контркультурные проявления. Также проблемы с молодежью возникает в связи со стремлением различных сил манипулировать ее сознанием, использовать молодых людей в своих интересах.

Для того, чтобы определить систему ценностей молодежи, необходимо уяснить, в какой среде они воспитывались и свидетелями каких событий были. Социальное расслоение по сословно-

имущественному принципу – отличительная черта современной молодежи, как и социума в целом. В советский период можно было говорить о молодежи вообще. Тогда даже с учетом всех различий между молодежью сельской и городской, столичной и провинциальной, вузовской и не вузовской и т. д. существовало единое социальное пространство, в которое эта молодежь была включена: она училась в единой школе по одним и тем же учебникам, находилась в едином пространстве СМИ, «потребляла» одни и те же культурные продукты, имела единообразный социальный статус по отношению к «взрослому миру», искусственно скреплялась единой идеолого-политической скрепой, ставилась в однотипное положение социальной ответственности перед обществом и государством.

Современную молодежь сформировали девяностые. Можно сделать вывод, что именно это поколение было первым, выросшим на западных товарах. При этом, с подачи старших, разумеется, даже ребенок знал деление товаров на «наш» и «импортный». Импорты не просто ценили, а обожали. Пожалуй, данные факты не имели бы большого значения, если бы не оказали такого влияния на формирование личности.

Современная молодежь прозападная. Для нее характерен либерализм во всем. Современные молодые люди толерантны к религиям, равнодушны к политике, предприимчивы в экономике, независимы в личных отношениях.

Дети девяностых впитали в себя все новое, что появилось в стране.

Представляется, что еще никогда не было такого разделения между отцами и детьми. Молодое поколение формировалось в условиях изменяющегося общества. Кардинальные изменения в социально-экономических, политических и культурных отношениях повлекли за собой существенные изменения в социокультурной преемственности поколений. Обнаруживаются существенные различия у молодежи и взрослого населения в отношении значимости различных сфер жизни. Для молодежи более важны досуг, работа, общение. Для взрослых – город, среда обитания, страна, общество. Большинство молодых людей удовлетворяет жизнь в целом и отдельные ее стороны. Неудовлетворенность молодые ощущают в отношении общества, страны и работы (настоящей или перспектив ее получения). В сложных условиях социальных перемен молодое поколение не просто критически относится к достоянию, наследуемому им от старшего поколения, оно не может объективно оценить это достояние, правильно осуществить отбор положительных ценностей и отказаться от ценностей устаревших. Практически любой человек в рассматриваемом возрасте говорит по-английски, владеет компьютером, ловко пользуется Интернетом. Одних этих способностей уже достаточно, чтобы составить достойную конкуренцию старшему поколению, например, при приеме на работу.

Что касается, здоровья, то тут наблюдается двойственная тенденция: с одной стороны, это сбалансированное питание, разгрузочные дни, фитнес – что говорит об информированности и заботе о себе, с другой стороны – вредные привычки, которые правильнее будет называть стилевыми, т. е. производными от стиля жизни, сидячий образ жизни, недосыпание. В итоге забота о здоровье превращается в фарс, статью расходов, способ занять мысли и время.

Современной молодежи сложно идентифицировать себя как единую группу. Именно поэтому люди объединяются в более мелкие, образованные по формальному, зачастую исключительно внешнему, признаку. Молодежь объединяется в группы, которые она в состоянии охватить, что говорит о слабом системном мышлении.

Исходя из всего этого, в социальном портрете современной молодежи можно выделить следующие противоречивые характеристики:

- возросший уровень образованности и недостаточную согласованность социального и личностного смысла образования;
- признание молодежи социальной значимости участия в общественной жизни и стремление самоутвердиться в непроизводственной сфере, главным образом, в сфере досуга;
- стремление к активному участию в социальных преобразованиях и фактическое отстранение, особенно учащейся молодежи, от многообразных видов социальной деятельности;
- желание что-то изменить к лучшему в окружающей действительности и пассивность в поиске и реализации возможностей для самостоятельного улучшения жизни.

Здесь не выявлены существенные отклонения от созданного в литературе образа молодого поколения как поколения, стремящегося проявить свою индивидуальность, не приемлющего традиционных ценностей – норм, что сказывается даже в отсутствии ориентации на ценности своей социальной общности. В процессе социализации молодежь усвоила основной принцип рыночных отношений, какую бы сферу он не затрагивал: экономическую, политическую либо духовную: «главное – инициатива, предприимчивость и поиск нового». Уже по этим двум выборам можно сделать вывод, что перед нами обновленное поколение, освободившееся от контроля обычаев и норм, принятых большинством. Оно пойдет по пути поиска нового, приобретая при этом, возможно, не только положительный опыт.

В заключении хочу выделить то, что молодежь является основным фактором, определяющим уровень развития в любом обществе. Без молодежи не может быть жизнеобеспечения общества, поскольку ни одно общество не может быть самодостаточным без своих человеческих компонентов, основной рабочей силой которых является молодежь. Понимая это, молодые люди должны осознавать свою важность и ценность

в обществе и начинать ценить себя как поставщиков богатства и прогресса любого общества. Молодежь должна быть привержена усвоению моральных ценностей и отстаиванию их на протяжении всей жизни, поскольку эти ценности будут формировать то, как они думают, говорят и даже действовать. Моральные стандарты могут повыситься в современных обществах, если рвение молодежи приведет к восстановлению моральных ценностей. Чтобы поддерживать моральные ценности, молодежь должна быть дисциплинированной и противостоять аморальному поведению, которое в конечном итоге приведет к потере моральных ориентиров. Молодежь может быть проводником перемен в своих обществах, соглашаясь жить в соответствии с моральными нормами и становиться “светом в кажущейся темноте”, чтобы показать путь вперед, чтобы нации стали по-настоящему процветающими, развитыми и функциональными.

Литература

1. Абдирайымова Г.С. Ценностные ориентации молодежи // Мысль. — 2005. — № 5.
2. Банникова Л.Н., Боронина Л.Н. Ценностные установки и выбор профессиональных траекторий регионального студенчества: опыт мониторинга // Социология и общество: глобальные вызовы и региональное развитие. Материалы IV Очередного Всероссийского социологического конгресса. — Уфа, 2012.
3. Елишев С.О. Теоретико-методологические подходы к изучению понятий «ценность», «ценностные ориентации» // Социологические исследования. — 2010. — № 3.
4. [Казарина-Волшебная Е.К., Комиссарова И.Г., Турченко В.Н. Парадоксы трансформации ценностных ориентаций российской молодежи // Социологические исследования. — 2013. — № 6.
5. Козина Г.Ю. Здоровье в ценностном мире студентов // Социологические исследования. — 2007. — № 9.
6. Левина Л.В. Девальвация духовных ценностей как фактор девиации // Психология. Социология. Дефектология. — 2005. — № 3.
7. Материалы исследовательского проекта «Состояние праворазъяснительной работы и пути повышения уровня правовой культуры граждан» / Под ред. Р.С. Салыкжанова. — Астана, 2009.
8. Нарбут Н.П., Троцук И.В. Ценностные ориентации студенческой молодежи России и КНР: региональный срез (на примере Гуанчжоу и Майкопа, Республика Адыгея) // Вестник РУДН. Серия: Социология. — 2009. — № 4.

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО – ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ

Бейсенова Г.Ш., Эргешова Н.А.
Казахстан, Алматы

***Аннотация:** в данной статье рассмотрены особенности социально-психологического поведения молодежи в эпоху цифровизации. Одним из важных направлений в воспитании и образовании будущих поколений нашей страны является психолого – педагогическая работа по отношению к детям и подросткам.*

Кроме того, одной из основных задач, поставленных перед обществом в настоящее время, является формирование всесторонне развитой личности. Еще раз подчеркивается, что для того, чтобы в будущем создать общество, наполненное нравственностью, справедливостью, повествовательной жизнью, необходимо создать все условия для его основы – детей. Права человека начинаются с прав ребенка. Статья 27 Конституции Республики Казахстан гласит: «Брак и семья, материнство, отцовство и детство находятся под защитой государства. Забота о детях и их воспитание – неотъемлемое право и обязанность родителей...». Во всех действиях в отношении детей, будь то государственное или частное учреждение, занимающееся вопросами социального обеспечения, суды, административные или законодательные органы, должны быть в центре внимания обеспечение благородных интересов ребенка. К сожалению, эти принципы соблюдаются не во всех странах, не везде на должном уровне.

Изменение социально-экономического развития в обществе, развертывание общественно-исторических процессов, изменения в сфере образования требуют разработки новых направлений исследований, связанных с изучением особенностей поведения подростков. Эскалация агрессивного поведения подростков, социальное сиротство и дезадаптация подростков ставят перед всеми гражданскими институтами несколько задач: подготовка комплексных и профессиональных мер с целью совершенствования правовой социализации и адаптации несовершеннолетних к изменениям, происходящим в нашем государстве.

***Ключевые слова:** будущее поколение, психолого – педагогическая работа, общество, нравственность, социальное обеспечение, развития в обществе, сфера образования.*

FEATURES OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL BEHAVIOR OF YOUTH IN THE AGE OF DIGITALIZATION

Ergeshova N.A., Ergeshova N.A.
Kazakhstan, Almaty

***Abstract:** in this article we will discuss the features of socio-psychological behavior of young people in the era of digitalization. One of the important directions in the upbringing and education of future generations of our country is psychological and pedagogical work in relation to children and adolescents.*

In addition, one of the main tasks set before society at the present time is the formation of a comprehensively developed personality. It is emphasized once again that in order to create a society filled with morality, justice, and narrative life in the future, it is necessary to create all conditions for its foundation – children. Human rights begin with the rights of the child. Article 27 of the Constitution of the Republic of Kazakhstan states: "Marriage and family, motherhood, fatherhood and childhood are protected by the State. Taking care of children and their upbringing is an inalienable right and duty of parents...". In all actions with regard to children, whether it is a public or private institution dealing with social security issues, courts, administrative or legislative bodies, ensuring the noble interests of the child should be the focus of attention. Unfortunately, these principles are not observed in all countries, not everywhere at the proper level.

Changes in socio-economic development in society, the deployment of socio-historical processes, changes in the field of education require the development of new research areas related to the study of the characteristics of adolescent behavior. The escalation of aggressive behavior of adolescents, social orphanhood and maladaptation of adolescents pose several tasks to all civil institutions: the preparation of comprehensive and professional measures to improve the legal socialization and adaptation of minors to the changes taking place in our state.

Keywords: *future generations, psychological and pedagogical work, society, morality, social security, development in society, education.*

Цифровизация – это реалии нашего времени, от которых уже не отмахнуться. И как любое явление, вызывает неоднозначное отношение. Я сделала еще одну попытку разобраться в «плюсах» и «минусах» этого процесса. Вопрос в том, что это: «благо», которое мы берем на вооружение и используем или «зло», к которому мы приспосабливаемся и стремимся нейтрализовать, сделать своим союзником? В целом социальные сети появились примерно лет 10-15 назад, но сегодня очень сложно найти человека, который ими не пользуется.

Если говорить о вреде мобильных телефонов, то можно сказать, что они неисчерпаемы. Ученые подняли тревожные сообщения о том, что частое употребление может привести к раку мозга. А угроза из Интернета еще страшнее. Сегодня Интернет стал главным увлечением молодежи. Все больше и больше людей присоединяются к виртуальному миру и путешествуют по нему в любое время и в любом месте. Ценность слова «друг» теряется. По мере увеличения количества форм общения в социальных сетях растет и число заинтересованных в этом людей. У людей с тысячами друзей в социальных сетях нет ни одного партнера, который может поделиться секретами в реальной жизни. Есть и те, кто не жалеет об этом. Те, кто не знает виртуального мира, кто обрюзг на похвалу друга, которого никогда не видел, и который прекрасно себя чувствует, теряют связь с людьми. Как будто он начинает забывать, как говорить. Кажется, что социальные сети становятся своего рода болезнью. Часто молодые люди подключаются к интернету и социальным сетям ночью, думая, что их никто не побеспокоит.

В последнее время общество потребовало тщательного изучения основных видов оскорбительного, агрессивного, негативного, социального поведения в виде ненормального поведения населения.

Современные молодые люди не представляют своей жизни без виртуального соединения и все свободное время проводят в Интернете. Но если вы не злоупотребляете этим, социальные сети имеют много преимуществ. Например, вы можете поговорить со знакомыми, которых давно не видели, и посмотреть их фотографии. В результате вы можете поддерживать связь со своими дальними родственниками и узнавать, чем они занимаются. Социальные сети могут оказывать негативное влияние на психику детей. Подростки, проводящие много времени в сети, чаще расстаются со сверстниками и ведут более замкнутый образ жизни. В результате им сложно адаптироваться к реальной жизни. По мнению учителей, это основная причина снижения успеваемости учащихся. Мы не ошибаемся, сравнивая зависимость с виртуальной жизнью – алкогольную или наркотическую. Его можно включить в список проблем, требующих срочного решения. Желательно использовать социальные сети в разумных пределах.

Многие молодые люди встречаются с незнакомцами, чтобы найти себе пару. И каждый год в мире из-за письма, оставленного в социальной сети, умирает около 100 человек. Недавно один из информационных порталов опубликовал исследование ученых в социальных сетях. Там написано, что Instagram — депрессивная сеть. «ВКонтакте», по мнению экспертов, оказался сетью-самоубийцей. Кто знает, может быть, это повлияло на распространенность самоубийств среди подростков в нашей стране. «На нынешнем этапе информационного развития и глобального процветания именно это влияет на подрастающее поколение. Проблема агрессивного поведения подростков вызывает повышенный интерес у лиц, имеющих какое-либо отношение к данной возрастной категории. Для совершенствования духовных интересов и требований людей общество должно активно бороться с противоречивыми явлениями. В борьбе с негативными явлениями, возникающими в обществе среди подростков, должны участвовать все трудовые коллективы, общественные организации и все граждане общества. Будущее нашей страны находится в руках подрастающего поколения, поэтому задача общества - воспитывать образованную и воспитанную молодежь. По последним статистическим данным, вектор научных изысканий направлен на психологизирование виктимологических исследований, появляется все больше научных работ, анализирующих социально-психологические характеристики виктимной личности. В числе ключевых определена тенденция изучения психологических личностных характеристик, являющихся предикторами виктимного поведения, у подростковой возрастной группы.

Эти теории вокруг проблемы изучения агрессивного поведения отличаются друг от друга разнообразной трактовкой развития и формирования агрессивного поведения. Последовательность последних указанных теорий создает максимум возможностей для остановки и контроля агрессивного поведения человека. Теория социального обучения агрессии отражает модель негативного поведения, усвоенную в процессе социализации. Например, дети младшего подросткового возраста осваивают различные модели поведения во взаимодействии и взаимодействии с другими детьми.

Нашим молодым людям приходится жить в компьютеризированном обществе, поэтому вместе с обучением их быть грамотными в работе с компьютерами, мы должны научить их нездоровому аспекту.

В связи с развитием научно – технического мира начинают выдвигаться новые социальные требования к существованию личности. Появление нового вида индустрии развлечений - компьютерных игр - требует проведения новых исследований личности, ее особенностей.

Подводя итог, хотелось бы сказать, что в связи с меняющимися условиями необходимо трансформировать подход к воспитанию подростков. Интернет может быть опасен для неопытных пользователей. Это не дает полной анонимности, каждый вход в сеть автоматически записывается на определенных серверах, при необходимости можно идентифицировать личность анонимного аккаунта. Бессмысленно бороться с мышлением - мы живем в мире, где повсеместно используется клиповый способ представления информации. Однако, благодаря различным методам, можно развить способности к вниманию, которые не будут отвлекать в основном в школе. Один из них - чтение художественной литературы. Читая, человек учится анализировать информацию, пополняет словарный запас, концентрирует внимание. Вы можете начать с малого, постепенно увеличивая продолжительность процесса.

В целом мною были проанализированы теории, связанные с исследованием, дана характеристика агрессивного поведения подростков; выявлены и экспериментально проверены психологические особенности подростков, склонных к агрессивному поведению, по их направленности на регуляцию поведения, тревожность и демонстративное проявление агрессии; рассмотрены пути и приемы положительного воздействия подростков, склонных к агрессивному поведению. Таким образом, содержание исследования раскрывалось последовательно по плану. Выдвинутая гипотеза доказана.

Литература

1. Бауман З. (2002). Индивидуализированное общество / пер. с англ. под ред. В.Л. Иноземцева. М.: Логос. 390 с.

2. Бегичева О.Л., Колосова О.А., Слесаренко С.Ю. (2018). Перенос агрессии в Интернет как социальное явление современности // Шаг в будущее: Искусственный интеллект и цифровая экономика. Революция в управлении: новая цифровая экономика или новый мир машин: Материалы II Международного научного форума. Москва, 6-7 декабря 2018 г. Вып. 2. М.: ГУУ. С. 155-160.
3. Гапич А.Э., Лушников Д.А. (2014). Технологии цветных революций: монография. 2-е изд. М: ИЦ РИОР: НИЦ Инфра-М. 126 с.
4. Докука С.В. (2014). Практики использования онлайн-социальных сетей // Социологические исследования. № 1 (357). С. 137-145.
5. Ксенофонтова И.В. (2014). Интернет-солидарность: методологические основания подхода и практика изучения: дис. ... канд. социол. наук: 22.00.01 / Институт социологии Российской академии наук. М.: 184 с.
6. Леньков Р.В. [и др.] (2020). Социология молодежи: учебник для вузов / под ред. Р.В. Ленькова. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Юрайт. 357 с.
7. Невесенко Е.Д. (2014). Влияние виртуальных сетевых сообществ и сети Интернет на развитие социальной активности молодежи: автореф. дис. ... канд. социол. наук: 22.00.04 / Санкт-Петербургский государственный университет. СПб. 24 с.
8. Рейнгольд Г. (2006). Умная толпа: Новая социальная революция / пер. с англ. А. Гарькавого. М.: Фаир-пресс. 416 с.
9. Ушкин С.Г. (2015). Влияние виртуальных социальных сетей на протестную активность в российском обществе: автореф. дис. ... канд. социол. наук: 22.00.04 / Национальный исследовательский Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарева. Саранск. 25 с.
10. Шарков Ф.И. (2016). Основы социального государства: учебник. М.: Дашков и К°. 304 с.
11. Ширки К. (2012). Включи мозги. Свободное время в эпоху Интернета / пер. с англ. Д. Стороженко. М.: Карьера пресс. 272 с.
12. Ядов В.А. [и др.] (2013). Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности: Диспозиционная концепция: монография. 2-е расш. изд. М.: Центр социального прогнозирования и маркетинга. 376 с.

УДК 796.378.1

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ И ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Богданова А.В.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** физическая активность является важной частью культуры в жизни человека. С помощью спорта можно социализироваться, реализовываться, а также поддерживать своё физическое состояние в норме. Но иногда спорт может повлиять на психику человека. Как предотвратить психические осложнения? Быть счастливым, занимаясь физкультурой?*

Ключевые слова: психическое состояние, физическая культура, спорт, студенчество.

SPORTS AND THE MENTAL STATE OF A PERSON

Bogdanova A.V.
St. Petersburg, Russia

Abstract: physical activity is an important part of culture in human life. With the help of sports, you can socialize, be realized, and also maintain your physical condition in normal. But sometimes sports can affect a person's psyche. How to prevent mental complications? Be happy doing physical education?

Keywords: mental state, physical culture, sports, students.

Очень часто во время тяжёлых психологических состояний, при обращении к врачам и психологам, одной из рекомендаций для обратившегося, является занятия спортом. Они рекомендуют и советуют заняться физической культурой, чтобы помочь нам значительно улучшить качество жизни[1,2]. Я много читала различной литературы, где действительно девушки, которые страдали психическими расстройствами, испытывая депрессию, апатию, не желание коммуницировать с окружающими, после устойчивых занятий физической культурой, их состояние значительно улучшалось. Занятия спортом могут помочь уменьшить уровень стресса.

Конечно, мое настроение не настолько плачевно, но, по-видимому, никак не могу начать заниматься физической культурой. Ищу причины, что может еще больше испортить мое состояние, и нахожу, что некоторые девушки, стремясь сделать фигуру, как можно изящной, доводят свой организм до критических моментов истощения и начинают страдать еще больше. Так же, я узнала, что важным фактором является выработка ряда гормонов. При физических упражнениях нашим организмом выделяются гормоны счастья, радости, удовольствия – дофамин, эндорфин, серотонин, окситоцин. Последний гармон отвечает за чувство сплочённости во время занятий командными играми. Серотонин - поощрение от нашего организма за мышечную активность. Дофамин стимулирует нас добиваться поставленных целей и является наградой за выполненную работу.

Но как только у меня появляется мысль о занятиях спортом, сразу это в моем сознании вызывает тревожность и отвращение. Ловлю себя на мысли о том, что, пообещав себе начать занятия физическими упражнениями на следующий день, всё тело почему-то бунтует против.

Увы, сегодня спорт у меня иногда может стать источником стресса.

Что не так с пропагандой спорта?

Часто люди начинают винить себя за то, что не достигают вершин в спорте, могут уставать, а также иметь животик и целлюлит на ногах. В

таком случае в первую очередь нужно просто принять своё тело, помириться с ним и полюбить его. Считаю, что продуктивное занятие спортом невозможно через насилие над собой. А спорт – это насилие над своими мышцами. Однако всё, что мы делаем со своим телом, должно быть исключительно из любви к себе.

Никто не обязан тратить часы на беговой дорожке или за штангой. Возможно, для начала стоит просто гулять по 1,5 часа на свежем воздухе, даже после этого мы замечаем, насколько меньше стресса стало в вашей жизни. Так же стоит уделить внимание выбору спорта. Лучше смириться с тем, что вы ненавидите бег, но, возможно, вы станете счастливым после йоги, скалолазания или спортивно-оздоровительного туризма, что, в частности, очень помогло мне повысить психологический настрой и поддержать свою физическую форму. Так же стоит учитывать, что если вы невротик, то командные виды спорта могут спровоцировать выброс кортизола и адреналина (гормонов стресса). Боязнь подвести команду или не справиться в соревновании может ухудшить наше состояние. Об этом необходимо знать, выбирая определенные виды спорта и физические упражнения.

Вывод. Однозначно спорт необходим для целостной, успешной жизни и развития человека. Не зря говорят, что в здоровом теле здоровый дух. Физическая культура приводит организм в активное действие. Просыпаются от спячки все клеточки, мозг начинает интенсивно работать, мы шире начинаем воспринимать окружающий мир. Движение кровяной системы позволяет интенсивно омыwać все органы и их оздоравливать. Наш педагог по физической культуре приводит мудрые слова физиолога Павлова: «Орган, который не работает, он отмирает». Это серьезное заключение великого физиолога, которое до наших дней, ни кто не смог опровергнуть. Поэтому, без физической активности нам никуда не продвинуться, не жить. Можно только существовать в узком своем сознании и продолжать ненавидеть физическую культуру. Но мы – студенты, не такие! Так будем активными и радостными!!!

Литература

1. Рубис Л.Г., Рассыхаева Д.Д. Обсуждаемые аспекты учебных занятий по физической культуре// статья. П Международный Молодежный сборник научных статей «Молодежь в науке: новые аргументы» 2018. Липецк —С. 229-236.
2. Рубис Л.Г. Агрессия в процессе обучения студентов //статья. Международный научный журнал «United –Journal». №19/ 2018, Tallinn, Эстония. С. 20-23

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ОТНОШЕНИЕ К НИМ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Бондаренко В.С., Сергиевская Г.Е.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в настоящее время молодёжь всё чаще поддаётся влиянию различных вредных привычек, а это как известно наносит существенный вред здоровью и самого носителя, и окружающим его гражданам. В результате наносится ущерб всему обществу в целом, поскольку, вызывая целый ряд проблем фактически во всех сферах жизнедеятельности и в частности может влиять на дальнейшую службу в вооружённых силах и на выполнение боевой задачи.*

***Ключевые слова:** привычка, вредная привычка, аддикция, прокрастинация, девиация, алкоголизм, палимпсест, ПАВ, курение, наркомания и СПИД.*

BAD HABITS AND ATTITUDES OF MODERN YOUTH

Bondarenko V.S., Sergievskaya G.E.
Saint-Petersburg, Russia

***Abstract:** at present, young people are increasingly succumbing to the influence of various bad habits, and this, as you know, causes significant harm to the health of both the carrier himself and the citizens around him. As a result, damage is done to the entire society as a whole, because, causing a number of problems in virtually all spheres of life, and in particular, it can affect further service in the armed forces and the performance of a combat mission*

***Keywords:** habit, bad habit, addiction, procrastination, deviation, alcoholism, palimpsest, surfactant, smoking, drug addiction and AIDS.*

Привычки, как известно, могут складываться как стихийно, так и быть продуктом направленного воспитания, постепенно перерастая в устойчивые черты характера, приобретая черты автоматизма и т.п. С одной стороны, вредные привычки прочно вошли в нашу жизнь, с другой – оказывают разрушительное влияние как на физическое, так и на моральное состояние наиболее незащищенной части общества наиболее подверженной различным влияниям какой является молодёжь. Привычка - сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенной ситуации приобретает для индивида характер потребности [1]. Выделяют привычки полезные, ведущие к формированию положительных черт характера, и вредные, приводящие к дурным наклонностям. Педагогический энциклопедический словарь под редакцией Б. М. Бим-Бада определяет вредные привычки как «навязчивые действия,

отрицательно сказывающиеся на поведении, физическом и психическом развитии...» [2, Стр. 45.].

Вредные привычки классифицируют по объекту воздействия. Они могут быть направлены: на самого себя (нарушение режима сна, питания); на себя и окружающих (курение, алкоголизм, наркомания); на окружающих (пассивное курение, асоциальное поведение) [4, Стр.19]. Привычка, оказывающая негативное воздействие на организм человека, на его здоровье, разрушающая его жизнь – это вредная привычка. Наиболее распространенными вредными привычками являются курение; алкоголизм; наркомания; пристрастие к вредной еде (фастфуд, мучное, сладости); игромания; сквернословие. Привычки составляют невидимую архитектуру повседневной жизни. Около 45 % действий мы повторяем ежедневно на автомате, так что привычки формируют наше настоящее и наше будущее. Меняя свои привычки, мы меняем всю жизнь [6].

Большое влияние на формирование той или иной привычки оказывает окружение, социальная среда. Еще Э. Дюркгейм отмечал, что любое общество стремится сформировать человека в соответствии с имеющимися у него универсальными моральными, интеллектуальными и даже физическими свойствами. Т.е. она формирует и развивает определенные качества человека или же трансформирует их [7]. Все мы знаем, что дети с ранних лет пытаются быть похожими на своих родителей и, следовательно, если они будут видеть, как мама или папа курят, пьют и т.д. то им будет уже сложно объяснить, что так делать нельзя. Также важной средой для ребёнка являются его друзья. Чтобы завоевать их уважение или поднять свой статус они могут не только начать курить, пить, но и пойти на другие негативные поступки. Одной из самых распространенных вредных привычек является табакокурение, вызывающая сильную физическую и психическую зависимость. Курение является социальной проблемой, как для курящей, так и для некурящей части общества. Для одних – проблемой является отказ от табака, для других – постараться избежать влияния курящего общества, сохранить своё здоровье и не «заразиться» данной привычкой. Всем известна опасность курения, однако в мире ежедневно выкуривается около 15 миллиардов сигарет. По оценкам, в США на лечение болезней, связанных с курением, уходит 50 миллиардов долларов в год. Это значит, что в год на каждую купленную пачку сигарет в среднем приходится примерно 2,06 доллара, затрачиваемых на лечение заболеваний, связанных с курением. По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире в среднем каждые шесть секунд от заболеваний, связанных с курением умирает один человек, а ежегодно - пять миллионов. По данным ВОЗ, от табачного дыма ежегодно гибнет более восьми миллионов человек. Курение вызывает 90% онкологических заболеваний, ведет к хроническому бронхиту и эмфиземе [9]. Важную часть статистики смертности от курения табака занимает

пассивное курение. При пассивном курении человек замечает появление головных болей, крайнюю усталость, обостряются заболевания верхних дыхательных путей. Вещества, входящие во выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, как если бы человек курил сам. Курение вызывает необратимые генетические изменения в легких и навсегда увеличивает риск развития рака легкого, даже если человек впоследствии бросает курить. Около 17,2 % курящих мужчин наблюдается развитие пожизненного рака легких, а у женщин – 11,6 [10]. Отмечается взаимосвязь курения с импотенцией. Для мужчин, выкуривающих в день по две пачки сигарет, риск стать импотентами на 40 % выше, чем для некурящих. Для мужчин, выкуривающих 20 сигарет в день, вероятность стать импотентом выше на 24 % по сравнению с некурящими. Для тех, кто курит больше 20 сигарет ежедневно, эта цифра возрастает до 39% [11]. При этом риск развития импотенции остается даже после прекращения курения. К риску возникновения импотенции приводит также курение кальяна. Курение или пассивное вдыхание табачного дыма может послужить причиной бесплодия у женщин. Курящие женщины имеют на 60 % больше шансов стать бесплодными по сравнению с некурящими. Ухудшение зрения. Курение может оказать токсическое действие на сетчатку и явиться одним из факторов развития макулодистрофии [12].

Зависимость от курения табака может быть не только физической, но и психологической. При психологической зависимости человек тянется за сигаретой, когда находится в курящей компании, либо в состоянии стресса, нервного напряжения, или, например, для стимуляции умственной деятельности. Вырабатывается определенная привычка, ритуал курения, без которого человек уже не может жить полноценно. Обычно такие люди ищут повод, чтобы покурить, «перекуривают», при обсуждении какого-либо дела, либо просто общаясь, или тянутся за сигаретой чтобы «убить» время.

При физической зависимости требование организмом дозы никотина сильно настолько, что все внимание курящего сосредоточивается на поиске сигареты. Мысль о табаке становится столь навязчивой, что большинство других потребностей уходят на второй план. Развитые, преимущественно европейские страны, достаточно давно обратили внимание на данную проблему. Предпринимаются значительные усилия для ее решения. Прежде всего, это полный запрет на рекламу табачной продукции, и пропаганда не курения. Наиболее эффективными оказались меры экономического воздействия на курильщиков. Во многих компаниях и фирмах стали выплачивать ежемесячные премии некурящим сотрудникам. Мера вполне логичная, т.к. курильщик действительно периодически отрывается от работы на перекур. Следовательно, производительность его труда значительно снижается. За меньшую производительность – меньше и оплата труда. Этот метод был признан

самым эффективным [13]. Что касается курения в подростковой среде, здесь значительное влияние оказывает такой фактор, как желание выглядеть взрослым, т.е. имеет место подражание [14, С.132]. Таким образом, если снизить привлекательность курения среди взрослого населения, можно устранить тягу к этому и у молодёжи.

Не менее негативное влияние на здоровье человека оказывает алкоголь. Под его воздействием человек теряет контроль над собой, до такой степени, что может совершить любые поступки, а впоследствии ничего о них не помнить. Пьянство – потребление большого количества спиртных напитков с последующим опьянением или же с целью опьянения в отличие от применения алкоголя, носящего церемониальный характер, связанного с получением удовольствия или являющегося своего рода средством общения, а также удовлетворения пищевых потребностей без намерения опьянеть

Употребление алкоголя военнослужащими может привести к печальным последствиям, потому что в их руках находится оружие [10]. К сожалению, приходится констатировать, что проблема алкоголизма является одной из острых проблем современных Вооруженных Сил. Много молодых людей, которым в ближайшем будущем предстоит служить в рядах Вооруженных Сил, злоупотребляют алкоголем, страдают подростковым алкоголизмом. Вооруженным Силам для защиты Родины нужны здоровые и психологически крепкие люди, которыми не могут быть страдающие алкогольной зависимостью [10]. Тяжелым последствием алкоголизма являются суицидальные действия. Каждый четвертый больной алкоголизмом (23,6 %) предпринимал хотя бы одну попытку к самоубийству. Чаще всего причинами ранней алкоголизации, по данным исследований, являются: детство, проведенное с пьющими родителями, низкий уровень жизни, стрессы; генетическая предрасположенность, отсутствие образования, низкий интеллект, заниженная самооценка; сложности взаимодействия с одноклассниками, сокурсниками. Выпивая, юноша стремится погасить состояние тревожности [15, с.53].

Врачи применяют профилактические комплексы, состоящие из первичных, вторичных и третичных мер. Они различаются охватом разных групп и направлены на разновозрастные слои.

Целью первичной профилактики является подрастающее поколение, она направлена на предотвращение алкоголизма. Данная мера включает научно обоснованные мероприятия по психологическому воздействию на подрастающее поколение. Так в учебных заведениях проводятся мероприятия, на которых показывают документальные фильмы о последствиях алкоголизма, устраивают встречи с бывшими пациентами наркологических клиник, приглашают врачей-наркологов и психологов.

Педагогические и социальные технологии: антиалкогольное просвещение; вовлечение подростков и молодежь в программы здоровых и

полезных активностей; воздействие средств массовой информации, социальная реклама; создание клубов, молодежных организаций, социальных служб; проведение акций трезвости; деятельность волонтеров, социальных работников; контроль за детьми из проблемных семей ювенальной юстицией. Первичная профилактика алкоголизма работает в полную силу, если подключать к ней авторитетные организации, телевидение, известных личностей.

Вторичная профилактика охватывает взрослых лиц с наличием признаков алкогольной зависимости. Мера направлена на то, чтобы предотвратить переход болезни в более тяжелую стадию. В данную стратегию входят: своевременная диагностика зависимости; выявление причин психологического неблагополучия; всесторонняя психологическая помощь. Перед вторичной профилактикой стоят три задачи: 1. Мотивация смены поведенческой модели. 2. Замена асоциальных форм поведения на здоровые адаптивные. 3. Формирование социально поддерживающего окружения.

Третичная профилактика – мера, ориентированная на людей, уже прошедших лечение и реабилитацию. Здесь хорошо работают различные общества анонимных алкоголиков, клубы трезвости. Главная задача третичной профилактики – восстановление личности [15].

Наркомания — это одна из разновидностей деструктивного поведения, при котором человек стремится уйти от реальности, изменив своё психическое состояние с помощью психоактивных веществ (ПАВ). Это сопровождается развитием зависимости от употребляемых наркотиков [16].

Наркомания характеризуется непреодолимым влечением к приёму наркотиков, тенденцией к повышению принимаемых доз, формированию психической и физической зависимости от наркотика.

Чаще всего под влияние наркотиков попадают школьники, студенты, молодые люди, в том числе и военнослужащие.

Широкое распространение наркомании во многом является следствием социальных условий, а именно: безработицы, неуверенности в завтрашнем дне, ежедневных стрессов, тяжелого нервно-психического состояния, стремления получить допинг, создающий впечатление прилива сил, хотя бы на короткий промежуток времени уйти от окружающей действительности.

Среди причин появления зависимости у военнослужащего можно считать: ухудшение моральных устоев в обществе; низкий уровень жизни, не обустроенность, неуверенность в завтрашнем дне, безысходность и социальная незащищенность военнослужащих; подрыв престижа военной службы, нехватку кадров, плохой подбор личного состава, особенно военнослужащих по контракту; выполнение служебно-боевых задач в условиях повышенной психической напряженности, часто связанных с

риском для жизни; плохую организацию воспитательной работы, антиалкогольной и антинаркотической пропаганды, культурного досуга военнослужащих; личную недисциплинированность, безответственность отдельных военнослужащих.

По мнению Е.В. Реутова, базовыми предпосылками наркотизации различных групп учащейся молодежи являются: высоко урбанизированная среда, создающая возможность избегания контроля со стороны родителей, институтов образования и предоставляющая разнообразные потребительские соблазны; низкий социальный статус, во многом навязанный окружением, разрыв прежних социальных связей; доминирование микро группового контроля со стороны сверстников, стремление соответствовать требованиям окружения и страх оказаться изгоем; проблемы в общении с родителями и со сверстниками; навязывание соответствующих образцов поведения теми, кто представляет собой референтную группу, стиль жизни которой оценивается молодыми людьми как своего рода идеал [17]. Употребление наркотиков, в отличие от употребления алкоголя, еще недавно не считалось проблемой, традиционной для России. Однако сегодня трудно сказать, какая из этих проблем более актуальна для молодежи. Так, например, опрос среди старшеклассников Нижнего Новгорода показал, что наркотические и психоактивные вещества один раз пробовали 16,7 % мальчиков и 6,3 % девочек, а более или менее регулярно употребляют 5,8 % и 1,4 % соответственно [18]. Опрос пациентов наркологической больницы показал, что 87% мужчин и 87% женщин впервые попробовали, а 56 % мужчин и 65 % женщин начали регулярно принимать наркотики в возрасте до 21 года [Там же]. Доминирующим мотивом первой пробы наркотиков школьники называют «любопытство», а наркоманы, находящиеся на излечении— «желание получить удовольствие». В основу профилактики наркомании должен быть положен возрастной принцип. Чем моложе ребенок, тем в меньшей мере с ним должен вестись разговор о свойствах наркотиков и их влиянии на организм. Главное ориентировать ребенка на здоровый образ жизни. Основную же информацию надо давать старшеклассникам, их родителям, общественности – с целью оздоровления социального окружения детей. Обычно выделяют медико-биологическое; нравственно-этическое; социально-экономическое; правовое направления. Необходимо вести работу максимально тактично. Любые откровенно назидательные формы, поучения встречаются скептически, как посягательство свободу, попытку «влезть в душу».

Нам показалось интересным сравнить отношение к вредным привычкам ребят военнослужащих и гражданских. Для получения информации провели опрос среди курсантов Военной академии материально-технического обеспечения им. генерала армии А.В. Хрулёва и студентов Санкт-Петербургского государственного экономического

университета. Студенты проходили опрос через приложение G-Forms, для курсантов была составлена анкета. В исследовании приняли участие 67 человек – среди них 33 человека курсанты в возрасте от 18 до 22 лет мужского пола и 34 – студенты в возрасте 19-20 лет женского пола. В ходе исследования выяснилось, что курсанты и студенты в большинстве своём указывали наркоманию (22/16%), алкоголизм (27/19%) и курение (47/42%), как наиболее вредные привычку. Стоит отметить, что и курсанты, и студенты похоже на вопрос об отношении к вредным привычкам ответили нейтрально 53% курсантов, против 47% у студентов соответственно 51% и 49%. На вопрос «В каких случаях можно оправдать вредную привычку?» курсанты отвечали, что под влиянием различных жизненных трудностей или стрессов – 41% и, если это разрешено врачом -13%, студенты считают их нельзя оправдывать – 48% и если только по праздникам алкоголь -16%. Что касается употребления спиртных напитков то в большинстве своем и студенты, и курсанты спиртные напитки употребляют редко.

Проблема вредных привычек в молодёжной среде на сегодняшний день весьма актуальна. Исследования последних лет демонстрируют все большее их распространение. Наиболее восприимчивой оказывается молодежь. Теория и практика демонстрируют нам, что с вредными привычками нужно и можно бороться как на уровне государства, так и на более низком уровне. Ведь, здоровая подрастающая молодежь — это будущие страны, сохранность государства, повышение уровня жизни населения и множество других положительных моментов.

Литература

1. Большой энциклопедический словарь. 2012 [Электронный ресурс] <https://slovar.cc/enc/bolshoy/2112495.html>
2. Бим-Бад Б. М. Педагогический энциклопедический словарь. — М., 2002.
3. Национальный стандарт российской федерации социальное обслуживание населения термины и определения [электронный ресурс] <https://docs.cntd.ru/document/1200043127>
4. Мигуля М.Г., Ниязова А.А. Влияние социальной среды на развитие вредных привычек у современной молодёжи // Таврический научный обозреватель № 4 (декабрь), 2015
5. Гретхен Рубин Хорошие привычки плохие привычки: как перестать быть заложником плохих привычек и заменить их на хорошие / Гретхен Рубин; [пер. с англ. Э. Мельник]. – Москва: Издательство «Э».
6. Гретхен Рубин Хорошие привычки плохие привычки: как перестать быть заложником плохих привычек и заменить их на хорошие [электронный ресурс] <https://magbook.net/read/35169>
7. Таврический научный обозреватель [электронный ресурс] www.tavr.science № 4 (декабрь), 2015
8. Хуцишвили М. Б. Курение. Большая российская энциклопедия [электронный ресурс] <https://bigenc.ru/medicine/text/2125295>

9. газета «Брянский регион» 18.11.2021 [электронный ресурс] <https://bryanskновости.ru/ежегодно-по-данным-минздрава-от-пробл/>.
10. Редькина В.С, Нуриева Е.Э, Куюзова А.А., Френкель Е.Э. «Влияние вредных привычек на военнослужащих» VII Международная студенческая научная конференция. Студенческий научный форум - 2015 Вольский военный институт материального обеспечения [электронный ресурс] <https://scienceforum.ru/2015/article/2015015412>
11. InoPressa 26.11.2021 [электронный ресурс] <https://www.inopressa.ru/article/23Mar2006/telegraph/smoking.html>
12. Захарченко А. Е., Бегларян А.Г., Бодренко Е.В. понятие вредные привычки// E-Scio, 2021
13. Энциклопедия Экономиста [Электронный ресурс] //http://www.grandars.ru
14. Дик П.В. Влияние семьи на подростковое курение // Социс. 2010. № 12.
15. Братусь Б.С. "Психология, клиника и профилактика алкоголизма" М. 1984
16. Руководство по аддиктологии / Под ред. проф. В. Д. Менделевича. — СПб.: Речь, 2007
17. Загребин В.В. Социальные последствия потребления психоактивных и наркотических средств молодежью //Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Серия: Социальные науки №2(30), 2013
18. Григоращенко-Алиева Н М. Наркомания в системе девиаций поведения современной молодежи// Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 1: Регионоведение: философия, история, социология, юриспруденция, политология, культурология, 2011
19. Мартин Ланик. Привычки лидера. Самые важные навыки за несколько минут в день. М: Изд-во: «Манн, Иванов и Фербер». — 2019 г.
20. Словарь-справочник по отечественной социальной педагогике/ Под ред. С.А. Завражина. Владимир: ВГПУ, 2000

УДК 796.361.1

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ КАК ПУТЬ РЕШЕНИЯ СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

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

Аннотация: в статье приводятся разные формы, структуры и направления, позволяющие студентам заниматься физическими упражнениями самостоятельно. В результате самостоятельных занятий у студента снижается тревожность, повышается самооценка, уверенность в себе, что важно для социализации и снятия стресса.

Ключевые слова: тревожность, стресс, социализация, самостоятельные занятия, физические упражнения, гигиена, отдых, общая физическая подготовка, здоровье.

INDEPENDENT PHYSICAL EXERCISES AS A WAY TO SOLVE SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF STUDENTS

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

Abstract: the article presents various forms, structures and directions that allow students to exercise independently, depending on the goals they have chosen and need. As a result of independent studies, the student 's anxiety decreases , self - esteem increases and self - confidence increases. These moments are very important for students' socialization and stress relief

Keywords: anxiety , stress, socialization , elf-study, physical exercises, hygiene, rest, general physical fitness, health.

В современном мире студенты вузов сталкиваются с целым рядом социально-психологических проблем, главным образом, связанных с преодолением стрессовых ситуаций, определением своего места в социуме и проблемами самореализации. Регулярные физические нагрузки в этом случае способствуют предотвращению стресса, снижению тревожных состояний, состояний подавленности, повышению самооценки, уверенности в себе, что, безусловно, скажется положительным образом на организации учебного процесса и эффективности обучения.

Сегодня разработано достаточное количество упражнений, комплексов и систем, которые рекомендуется выполнять, совмещая с обязательными, содержащимися в программе профессиональной подготовки занятиями по физической культуре. Выбирая подходящую форму дополнительной физической активности, следует учитывать пол, возраст, состояние здоровья, специфику будущей профессиональной деятельности студента, а также уровень его физической подготовленности.

Среди систем самостоятельной физической активности традиционно указываются несколько видов, выделение их происходит на основе ориентации на типы целей, для достижения которых указанные системы могут быть использованы. В методической литературе шесть основных: гигиеническое, реактивное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное[1, с.45].

1) **Гигиеническое**, или оздоровительное, направление связано с работой по улучшению состояния организма вследствие негативных воздействий учебной нагрузки, а также с увеличением ежедневной физической активности. В рамках этого направления используются различные формы физической культуры (например, утренняя гимнастика,

перерывы для небольших физкультурпауз внутри занятий и между ними), проводимые на регулярной основе.

2) Рекреативное направление, или активный отдых, стремительно набирающее сегодня популярность, представляет собой использование различных форм физической культуры в свободное время (выходные дни, каникулы). Занятия в рамках данного направления приносят не только пользу, но и удовольствие, однако следует признать, что к существенным недостаткам этого метода относится его несистематический характер. Именно эту особенность обязательно необходимо учитывать при планировании качества и количества физической нагрузки.

3) Общеподготовительное направление, или общая физическая подготовка (ОФП), которое имеет главным образом развивающий характер и направлено на развитие и укрепление физических качеств организма. Важной особенностью данного направления является его регулярность, однако и здесь немаловажным является корректный выбор упражнений и правильная методика их выполнения, чтобы сформировались необходимые приспособительные реакции организма.

4) Спортивное направление, в отличие от вышеупомянутых, ориентировано на профессиональные спортивные достижения и связано с отработкой спортивного мастерства. Основной формой работы здесь становится спортивная тренировка, строящаяся на присущих ей методических принципах организации.

5) Профессионально-прикладное направление, или профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), ориентируется, главным образом, на формирование физических и психических качеств обучающихся, необходимых для успешной самореализации в будущей профессиональной деятельности.

6) Лечебное направление, или лечебная физкультура (ЛФК), применяющееся для коррекции особенностей телосложения или веса, реализует восстановительную функцию физической культуры и способствует восстановлению как общего состояния организма, так и его определенных систем в частности.

В рамках каждого направления могут использоваться определённые *формы занятий физическими упражнениями*, выбор которых в каждом конкретном случае должен быть строго соотнесен с целями и задачами их использования в самостоятельной работе. Обычно выделяются «три формы самостоятельных занятий: *утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия*» [1, с.47].

Кратко охарактеризуем особенности и специфику каждой из указанных форм физических упражнений.

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) представляет собой тонизирующую процедуру, обеспечивающую бодрость перед началом рабочего дня и осуществляемую в период после пробуждения. УГГ включает три вида упражнений: *дыхательные, общеукрепляющие* для всех групп мышц, а также *упражнения на гибкость*.

При проведении занятий можно использовать скакалку, эспандер, различные мячи и резиновые амортизаторы. Для комплексов утренней гимнастики категорически не рекомендованы упражнения на выносливость и такие, которые предполагают статическое напряжение или требуют использования гантель и гирь большого веса. Планирование нагрузки должно быть с постоянным увеличением, максимальные нагрузки показаны во второй части занятия, после которых напряженность физической работы следует постепенно снижать.

В целом рекомендуется организовать такую волнообразную периодичность работы, при которой 2-3 сета интенсивной нагрузки сменяются расслаблением, растяжкой и дыхательными упражнениями. Также волнообразное варьирование нагрузки может достигаться за счет изменения различных параметров техники, а именно: изменением амплитуды или рычага движения, их темпа, количества повторений, варьирования задействованных групп мышц или качества и количества пауз отдыха. Заканчивать УГГ рекомендуется различными формами закаливания или массажем/самомассажем, что дает наибольший оздоравливающий и укрепляющий эффект.

1) **Упражнения в течение учебного дня** (физкультурные минутки, физкультурные паузы) представляют собой малые формы организации физической активности и обычно предназначены для выполнения в перерывах учебных занятий.

Целью таких упражнений является поддержание работоспособности, предупреждение утомления, а также профилактика различных заболеваний. Оптимальная продолжительность одного комплекса упражнений в течение учебного дня должна быть не более 10-15 минут для физкультурной паузы и 2-3 минут для физкультурных минуток в течение учебного занятия, для достижения максимального эффекта нагрузку стоит выбирать умеренную, темп медленный или средний, не приводящий к утомлению, а количество повторений движений – не менее 4, но не более 10.

Особое внимание следует уделить работе как со скелетными мышцами, находящимися из-за длительного сидения в статическом напряжении, так и с психоэмоциональным состоянием, требующим расслабления после повышенной концентрации внимания и сосредоточенности в рамках образовательного процесса. Упражнения в течение учебного дня должны обязательно включать дыхательные упражнения, упражнения на развитие гибкости, а также расслабления и снятие мышечного напряжения. Для варьирования нагрузки можно менять

амплитуду, темп и рычаг движений, количество повторений, чередовать задействованные группы мышц, отменять и добавлять количество пауз.

Для физкультурминутки в силу ее краткости целесообразно выбирать общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения, в том числе упражнения на координацию, гибкость, расслабление, крайне показаны дыхательные упражнения в начале и в конце физкультурминутки. Также важно включать упражнения для мышечного расслабления, способствующие, в том числе улучшению кровоснабжения, особенно головного мозга, и разгрузке позвоночника и зрительных нервов, а также элементы самомассажа. Для достижения максимальной пользы следует проводить упражнения в течение учебного дня на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении.

Включение физкультпауз и физкультурминуток в образовательный процесс следует с учетом цикла утомляемости. Если на начальном этапе утомления они являются максимально эффективными, то по мере его нарастания эффективность небольших форм физической активности заметно снижается, а в фазе полного утомления они вовсе становятся бесполезными, поэтому здесь необходим полноценный отдых. В ситуациях перенапряжения, например, после экзамена, следует категорически избегать интенсивных нагрузок. Лучше выбрать циклические упражнения с умеренной интенсивностью: бег, ходьба, плавание, катание на велосипеде. От участия в различных спортивных соревнованиях необходимо полностью отказаться до полного восстановления организма.

2) **Самостоятельные тренировочные занятия** студентов могут осуществляться как в групповой, так и в индивидуальной форме. Однако следует иметь в виду, что первая является более эффективной, однако требует соблюдения мер предосторожности ввиду высокой травмоопасности.

Групповая форма занятий (спортивные игры, туризм, велопробеги и т.д.) – обуславливает возможность межличностного общения. Новые знакомства с единомышленниками, общение в неформальной обстановке, интересное времяпрепровождение – очень важно для молодых людей. В тоже время при возникновении различных жизненных ситуаций, формируется правильная коммуникация студента, что дополнительно стимулирует к дальнейшим совместным занятиям.

Рекомендуемая продолжительность самостоятельных тренировок от 40 до 90 минут, периодичность от 2 до 7 раз в неделю. Разовая тренировка на протяжении недели становится фактически бесполезной, поскольку никак не влияет на уровень тренированности организма, в то время как минимум два недельных тренировочных дня вполне способны поддерживать хорошую физическую форму студента, а увеличение количества дней, выделенных под тренировки, усиливает укрепляющий и развивающий эффект физической активности.

При самостоятельных тренировочных занятиях крайне важно ориентироваться на соблюдение принципов постепенности и методичности. При регулярном режиме, тренировка должна проходить до стадии полного утомления организма. так как облегченная нагрузка не дает необходимых ответных приспособительных реакций. Следует учитывать, что специализированные тренировки показаны только для профессиональных спортсменов, при отсутствии же необходимой квалификации нагрузки, приближенные к предельным крайне опасны и могут привести к болезням. Необходимо помнить, что данный вид тренировок носит прежде всего оздоровительный характер и после нее обязателен восстановительный период, именно поэтому оптимально проводить во второй половине дня, после 16-17 часов, не ранее 2-х часов после приема пищи, следует избегать тренировок сразу после пробуждения или натошак.

Самостоятельные тренировочные занятия предполагают три части: **подготовительную (разминка), основную и заключительную (растяжка)**, при этом нагрузка должна повышаться постепенно: вработывание нагрузки осуществляется на первом этапе, пик достигается к середине тренировки, а затем происходит постепенное снижение. Следует обращать особое внимание на разминку, так как в это время происходит подготовка организма к серьезным нагрузкам, поэтому качественная работа на этом этапе минимизирует угрозу травматизма. На **подготовительном этапе** самостоятельных тренировок выделяют **общую и специальную части**, в первой из которых разогреваются мышцы, повышается температура и эластичность связок; вторая, в свою очередь, готовит организм к основной физической нагрузке. Вводный характер *общей части разминки* должен обязательно содержать около 10 минут бега или прыжков и комплекс упражнений на все группы мышц (10-12 упражнений по 8-10 повторений каждого). Для этого интервала тренировки бывают характерны определённые дискомфортные ощущения, например, тугость при движении суставов, сбой дыхания, натяжение мышц, обусловленные тем, что организм постепенно переходит из состояния покоя в движение, «вработывается» в физическую нагрузку, однако по мере продолжения работы эти ощущения уходят. Для облегчения периода вработывания комплекс разминки должен быть построен согласно принципам последовательности и постепенности, от простого к сложному с постепенным увеличением амплитуды, а упражнения нужно выстраивать, прорабатывая мышцы тела по направлению сверху вниз: от шеи до ног, закончить можно прыжками, растяжкой и восстановлением дыхания. *Специальная часть подготовительного этапа тренировки*, выполняемая несколько раз и обеспечивающая переход к следующему этапу, содержит подготовительные упражнения, аналогичные двигательным действиям

основной фазы тренировочного процесса. Именно здесь происходит «настрой» на намеченную тренировочную программу, поэтому подготовительный этап в целом должен быть тщательно продуман заранее и точно соотнесен в целях, условиями и особенностями тренировки. Так, тренировка на свежем воздухе при низкой температуре воздуха должна предваряться пробежкой (от 0,5 до 1,5 километров) и общеразвивающим комплексом упражнений, в то время как тренировку в зале лучше начинать с различных видов ходьбы и небыстрого бега, также упражнений на месте и в движении, а заканчивать специально подготовительными упражнениями и растяжкой.

Общая продолжительность разминки в целом может составлять от 5 до 30 минут, но обязательно должна быть основана на принципе методической последовательности при выполнении составляющих ее упражнений. Важно учитывать, что во время этого этапа тренировки нужно подготовить организм к предстоящей нагрузке, для чего целесообразно включать в разминку такие упражнения, как наклоны, повороты, круговые движения головы, кистевых, плечевых и локтевых суставов, туловища; приседания, выпады и махи ногами. Все эти упражнения способствуют развитию координации, выносливости и гибкости, а также улучшают память, внимание, концентрацию, развевают силу волю, настойчивость, формируют стрессоустойчивость организма.

Основная часть самостоятельных тренировочных занятий по виду сложности подразделяется на *простую однотипную деятельность*, как например, кросс, плавание, спортивная ходьба, и *сложную*, представляющую собой совокупность разнообразных по своему характеру движений, например, силовых, скоростных или комплексных, в частности скоростно-силовых. При выборе *сложной основной части тренировок* для достижения оптимального результата необходимо учитывать принцип очередности при комбинировании упражнений. В этом случае начинать следует с упражнений на быстроту и силу, а заканчивать теми, которые направлены на развитие выносливости и гибкости. Однако любая комплексная тренировка должна быть соотнесена с принципом умеренности. Если же тренировка ориентирована на развитие лишь одного физического качества, например, силы или скорости, то именно на его отработку направлены максимальные нагрузки, в то время как остальные качества носят характер сопутствующих, а упражнения на их проработку являются вспомогательными и не требуют большого напряжения. Разучивание новых действий всегда стоит осуществлять в начале основной части до периода мышечного и нервного утомления.

Для основной части самостоятельных тренировок разработаны такие методы, как игровой, интервальный, повторный, круговой, равномерный и соревновательный, однако в любом случае, какой бы метод ни был выбран,

его длительность обычно составляет не менее 70 и не более 90% от общего времени занятия.

После завершения основной части тренировки происходит переход к заключительной части, рекомендуемая протяженность которой должна составлять не менее 5, но не более 15 минут, в зависимости от формы и интенсивности основной части проведенной тренировки. Заключительный этап тренировки ставит своей целью восстановление дыхания, снижение мышечного напряжения, поэтому для него наиболее подходят неинтенсивные упражнения, например, медленная ходьба или бег, дыхательные упражнения, растяжки, расслабление.

При организации самостоятельных занятий физическими упражнениями важно учитывать специфику данного вида физической активности, на которые «распространяются общепедагогические принципы и общие принципы методики физического воспитания, в том числе принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и др.» [2,с.115]. Следует иметь в виду, что перечисленные принципы должны быть конкретизированы и ситуативно уточнены.

Подводя итог, отметим, что высокий уровень развития современного социума, новые социокультурные вызовы, с которым сталкиваются современные студенты, помимо ожидаемых физических, психологических и интеллектуальных нагрузок в ходе обучения, приводят к повышению уровня стресса, с которым можно эффективно справиться посредством включения описанных видов физических активностей и изложенных методических рекомендаций. В свою очередь оздоровительное влияние физических упражнений на организм, служит сильной мотивацией к самостоятельным занятиям. Актуальность этого аспекта увеличивается с возрастом, когда уже начинают проявляться какие-либо признаки нездоровья. Для молодёжи на первый план выходит благотворное влияние физической активности на психологическое здоровье, т.к. происходит отвлечение от негативных мыслей, снижается эмоциональное напряжение, восстанавливается работоспособность.

Литература

1. Коломейцева Е. Б. Физическая культура. Организация самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е. Б. Коломейцева, Н. Х. Гоберман; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2020. – 2,98 Мб; 146 с. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnieposobiya/fizkultura-kolomeiceva.pdf>. – Заглавие с экрана. ISBN 978-5-7944-3537-5. – С. 45 – 50
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – М.: Спорт, 2021. – С.113 – 115.

3. Рубис Л.Г. Организация самостоятельной работы студентов/ статья. Сборник статей Международной научно-практич. конференции: «проблемы эффективного использования научного потенциала общества», сборник научных трудов (18.08.2018г.) Стерлитамак, 2018. Агенство междун. исследований. С.32-34. УДК 00(082), ББК65.26

УДК796.371.1

ИНТЕГРАЦИЯ ВФСК «ГТО» В КУЛЬТУРЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Васильев А.В., Никулина Л.Б.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье приводятся методики по улучшению подготовки к прохождению испытательных тестов ФСК «ГТО» в беге.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка студентов, физические нагрузки, способствовать сохранению здоровья, адаптация организма к физическим нагрузкам, подготовка к бегу.*

INTEGRATION OF VFSK "GTO" IN THE CULTURE OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS

Vasiliev A.V., Nikulina L.B.
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the article provides methods for improving the preparation for passing the test tests of the Federal Grid Company "GTO".*

***Keywords:** physical training of students, physical activity, promotion of health, adaptation of the body to physical activity, preparation for running.*

Здоровье является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны. Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания... Проблема ухудшения здоровья и снижения уровня физической подготовленности школьников, в свою очередь, ставит под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность общества. В рамках формирования здорового образа жизни и повышения уровня физической подготовленности населения 24 марта 2014 года президент Российской Федерации В. Путин подписал указ о старте проекта по возрождению системы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». [1]

Влияние культуры физического развития и спорта на жизнь человека и общества очевидна: их учение и «служение» позволяют воспитывать морально-нравственное и физическое здоровье. «Магическая сила» спорта помогает стать организованнее, работоспособнее, крепче духом и телом; вселяет уверенность в свои силы; спорт дарит радость общения с людьми, природой и познание самого себя; спорт требует не лениться и не унывать, поддерживать гигиену тела и «души»; спорт поддерживает в трудный час, «ведя за собой» и дарит второе дыхание; спорт обличает низменные и порочные черты человека – агрессию, грубость, хитрость и невежество, человека не желающего признавать истины и борьбу по правилам.

Культура физического воспитания является неотъемлемой частью общей культуры прогрессивного общества. Нравственное и физическое здоровье граждан составляет основу его ценностей. Исторические факты и практический опыт в физическом воспитании, накопленный поколениями и передаваемый из уст в уста, начиная с первобытного общества, подтверждают, что физическое развитие молодежи во все времена имеет важное значение для каждого и общества в целом.

Специалисты отмечают, что общефизическое развитие школьников и студентов заметно ухудшилось за последние два десятилетия. Показатели здоровья также у многих имеют отклонения. Это в свою очередь приводит к быстрой утомляемости, низкой работоспособности, ослаблению иммунитета и слабому мышлению. Эти причины в итоге ведут к печальным результатам в личном развитии, а также для общества в целом.

В современной системе Всероссийского ФСК «ГТО» существенным является то, что в рамках государственного образования – в школах, СУЗах и ВУЗах учащиеся имеют возможность освоить те виды физической деятельности, которые представлены с I по VI ступеням (жизненно-важный навык умения плавать, ходить на лыжах, навык бега по пересеченной местности, первые навыки и методики начального обучения гиревого спорта, туристские навыки и др.). В каждой ступени учащийся может освоить выбранное им многоборье «ГТО», которое включает обязательные тесты и тесты по выбору. *Примечание: в подготовке к испытательным тестам ФСК «ГТО» необходимо соблюдение основных правил – наличие адаптированных методик подготовки в каждой возрастной ступени и проведение подготовки учащихся профессионалами-специалистами.*

Освоение испытательных тестов ФСК «ГТО» и методик подготовки к ним способствует общефизическому развитию детей, подростков и молодежи, а также повышению устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды – повышению иммунитета, освоению новых полезных навыков и умений, расширению кругозора и формированию личной культуры.

Студенческая молодёжь вузов в системе Всероссийского «ФСК ГТО» переходит на VI ступень по возрастному критерию (18-29 лет).

Условия прохождения многоборья «ГТО» такие же, как и в V ступени - необходимо пройти 4 испытательных теста обязательных и 4 испытательных теста по выбору (из 13 предложенных испытательных тестов ФСК «ГТО»). [2]

Нормативы VI ступени по физической нагрузке физиологически обоснованы и соответствуют возрастным возможностям и способностям, требования на «золотой знак» соответствуют II или III юношескому разряду по видам спорта, то есть для студентов основной мед. группы, при целенаправленной подготовке возможно достичь результатов на «бронзовый», «серебряный» или «золотой» знак «ГТО». Многие студенты имеют опыт подготовки и прохождения испытательных тестов по V ступени, что, безусловно, способствует более успешной подготовке и тестированию по VI ступени.

Педагогическое наблюдение, опросы, анкетирование, проводимые на учебных занятиях, позволяют сделать следующие выводы: наиболее сложным для студентов является развитие физического качества «выносливость». В обязательных тестах она развивается в беге на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши), в тестах по выбору - в беге по пересечённой местности 3 км (девушки), 5 км (юноши) и в беге на лыжах 5 км (девушки, юноши), а также в туристском походе 15 км (девушки, юноши).

Реакция организма на физическую нагрузку это сложный физиологический процесс требующий приложения усилий и терпения, поэтому организму необходимо адаптироваться к физическим нагрузкам (в том числе к циклическим). Физические нагрузки должны быть регулярными и постепенно нарастающими. В таком случае происходит процесс тренированности - выработки «автоматических» двигательных связей, слаженной работы систем организма в режиме физической нагрузки и рационального расхода энергии в сочетании фаз нагрузки и расслабления. [3]

Практика показывает, что только учебных занятий для достижения хороших результатов в развитии выносливости недостаточно. Для успешного прохождения обязательных испытательных тестов (2000 м девушки, 3000 м юноши) студентам необходима дополнительная самоподготовка.

В связи с этим, преподавателям кафедры физического воспитания были определены новые задачи:

- Обучить студентов организации самостоятельных тренировочных занятий и способствовать приобщению к регулярным занятиям физкультурой и спортом;
- Содействовать подготовке к испытательным тестам ФСК «ГТО»;

- Способствовать процессу общефизического развития студенческой молодёжи, используя новые методики в подготовке к VI ступени Всероссийского ФСК «ГТО» и укреплению здоровья.

Учебное занятие по обучению подготовке к кроссу проводится в сентябре в ближайшей садово-парковой зоне.

«Установочное» занятие по обучению организации самостоятельных тренировок в беге

Рассказ. Как правильно выбрать время и место – лучше выбрать светлое время суток, когда достаточно времени для тренировки и погодные условия комфортные. Предпочтительнее выбрать садово-парковую зону – вдали от автомагистрали, возможно пришкольный стадион во внеурочное время. Одежда должна быть комфортной, обувь – кроссовки для бега. Продолжительность первых занятий может быть 15-20 минут, последующие занятия могут быть 20-40 минут.

Физиологическое обоснование физической нагрузки при беге: бег является циклическим видом физической активности (одно и то же движение повторяется многократно). При активной работе мышц во время бега увеличивается количество циркулирующей крови в сердечно-сосудистой системе (она выходит из «депо» - селезенки и печени). Сердечная мышца работает мощнее и чаще, сосуды расширяются, дыхание становится более частым и глубоким, кровь активнее насыщается кислородом и переносит его в каждую клетку организма для осуществления биохимических реакций. При регулярных тренировках устанавливаются более правильные соотношения между мощностью производимой мышцами работы и интенсивностью сопряженных вегетативных функций (кровообращения, дыхания, выделительных процессов и др.). Систематически тренируемые мышцы утолщаются, становятся более плотными и упругими, повышается их возможность к большим силовым напряжениям. Например, увеличивается мышца сердца, сила сокращений, улучшается ее кровоснабжение. Совершенствуется обмен веществ. Физическая нагрузка становится менее трудной и утомительной, процессы восстановления после работы протекают быстрее. [3] Организм адаптируется к физическим нагрузкам, его функциональные возможности повышаются.

С целью контроля реакции организма на физическую нагрузку используют так называемую кривую физиологической нагрузки, которая представляет графическое изображение изменений частоты пульса во время занятия [3] (рис. 1).

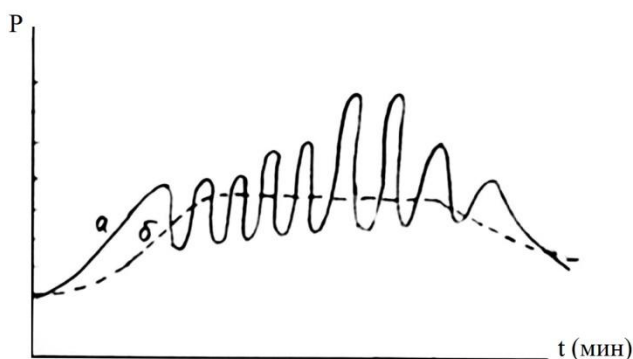


Рис. 1. Кривые физиологической нагрузки у занимающихся бегом.

а – условная кривая физиологической нагрузки по пульсу (Р) при быстром (спринтерском) беге на короткие отрезки (30 – 100 м);

б – условная кривая физиологической нагрузки по пульсу (Р) при продолжительном беге (кросс), в среднем темпе.

Важно отметить, что в одном тренировочном занятии нельзя сочетать кросс и спринтерские нагрузки, а также кросс и силовые нагрузки (так как это слишком большая нагрузка на сердце).

Показ. Демонстрация техники и тактики бега. Два или три человека из учебной группы, которые ранее занимались в спортивных секциях или имеют знак «ГТО» в предыдущих ступенях, по команде преподавателя пробегают отрезки по 20 м: в разминочном темпе, в темпе бега на средние дистанции, в темпе бега на короткие дистанции. При показе бега преподаватель разъясняет группе студентов разницу в технике и темпе бега (фаза полета, скорость и т.д.). Приступая к тренировочным занятиям по бегу, следует начинать с бега в разминочном темпе, и только после адаптации организма переходить на бег, ориентируясь на результат испытательного теста ФСК «ГТО».

Задание. Преодолеть дистанцию 2 км «легким» бегом (в сочетании с отрезками в ходьбе). Замерить пульс в первые 10 с после дистанции, затем провести замер пульса после двух минут отдыха (ходьбы). При пульсе не выше 20 ударов за 10 секунд наблюдается хорошее восстановление после физической нагрузки.

Следует отметить, что в 2020-2021 учебном году студентам было предложено выполнить зачетные требования по преодолению 30 км (в сумме за семестр) в беге, зарегистрировавшись в клубе «любителей бега» и в приложении «STRAVA» (организаторы проекта: М. А. Порохов, Е. А. Ананичев). Данная методика нашла положительный отклик среди студентов, вызвала интерес и показала высокую активность, а также студенты приобрели положительный опыт.

Предлагая интересные и разнообразные методики для общефизического развития и подготовки к испытательным тестам ФСК «ГТО», а также обучая самостоятельным занятиям, можно отметить, что студенты с увлечением и желанием осваивают физические нагрузки,

тренировочный процесс, получают полезный опыт, который могут использовать в самостоятельно организованных занятиях. Подготовка становится более эффективной, а результаты при тестировании в ФСК «ГТО» значительно лучше.

Литература

1. Интеграции Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в здоровый образ жизни обучающихся / А. Б. Петров, Г. М. Лаврухина, Т. В. Горбунова, А.К. Константинова, Ершов М.А. – СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2020.
2. <https://www.gto.ru/>
Готовцев, П. И., Субботин, А. Д., Селиванов, В. П. Лечебная физическая культура и массаж/ П. И. Готовцев, А. Д. Субботин, В. П. Селиванов. – М.: «Медицина», 1987.

УДК 0378.17:316.61

ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ ФЕНОМЕНА ЗДОРОВЬЯ И ПРОЦЕССА СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ: ИНДИВИДУАЦИЯ, ИНДИВИД, ЛИЧНОСТЬ И СУБЪЕКТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (НА ПРИМЕРЕ СПбГУПТД)

Виноградова Л. Е., Мелешкова Г. И., Дромова Н. А.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье представлены основные понятия, необходимые для планирования и организации учебно-воспитательного процесса в университете с учетом вызовов современности. Наиболее значимыми и актуальными задачами авторы считают феномен здоровья каждого участника учебно-воспитательного процесса, инновационные психолого-педагогические технологии социализации студентов.*

***Ключевые слова:** студенческий возраст, индивид, личность, индивидуализация, субъект деятельности, субъект-субъектные отношения, творческое мышление, социализация личности, инновации процесса воспитания студентов.*

INTEGRATIVE APPROACH TO STUDYING THE PHENOMENON OF HEALTH AND THE PROCESS OF SOCIALIZATION OF STUDENTS: INDIVIDUALITY, INDIVIDUAL, PERSONALITY AND SUBJECT OF ACTIVITY (BY THE EXAMPLE OF SPbGUPTD)

Vinogradova L. E., Meleshkova G. I., Dromova N. A.
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the article presents the basic concepts necessary for planning and organizing the educational process at the university, taking into account the challenges of our time. The authors consider the phenomenon of health of each participant of the educational process, innovative psychological and pedagogical technologies of students' socialization to be the most significant and urgent tasks.*

***Key words:** student age, individual, personality, individualization, subject of activity, subject-subject relationship, creative thinking, personality socialization, innovations in the process of educating students.*

Сложности в решении проблем обучения и воспитания студенческой молодежи в 1-ой четверти XXI века достаточно очевидны. Однако общественно-политическая и социально-психологическая ситуации обострились в последний период на международном уровне. Вызов времени никого не оставляет равнодушным. Все социальные объединения и группы, с одной стороны и каждый человек, гражданин, личность не могут оставаться равнодушными и недееспособными. Эмоциональная устойчивость, основательное гуманистическое и научное мировоззрение, присущие человеческому обществу, дают надежду и веру в стабилизацию жизнелюбия и прочности человеческих созидательных сил.

Научное мировоззрение и созидательная деятельность становятся главными движущими силами в развитии социальных групп и общества в целом.

В СПбГУПТД проводится уже XII Международная научно-практическая конференция, которая поражает актуальностью предлагаемых проблем и тематики, организацией продуктивного обсуждения поставленных вопросов авторами сообщений. Авторский коллектив выражает глубокую благодарность зав. кафедрой физвоспитания, проф. Л. Г. Рубис за инициативу и выбранную проблему, в основе которой находится вопрос здоровья и социализации личности.

Значимым вызовом в настоящий период является требование к эффективности и новизне как теоретических, так и научно-прикладных знаний, внедрений их в систему высшего образования и практическую деятельность специалистов. Наиболее эффективным становится интегративный подход к объединению новых знаний, обеспечивающих эффективность научных результатов. Научные знания и творческое мышление, носителем которых является человек как субъект созидательной деятельности, становятся главными факторами формирования и коррекции существующего менталитета в социальных группах.

Фундаментальным трудом в разъяснении и аргументации значимости психологии человека как субъекта деятельности является монография А. В. Брушлинского, в которой он убедительно доказывает реальность психической деятельности. «... в психологии – в отличие от физики, математики, частично логики – принципиально невозможно

абстрагироваться (...) от субъекта, от человека, от внутренних специфических условий его деятельности, которые абсолютно неотрывны от него» [3]. По утверждению автора, объективный критерий психической реальности надо искать в процессе взаимодействия внешних и внутренних условий деятельности. Это положение важно для психологов, консультантов, педагогов, воспитателей и для сотрудников управлений по воспитательной работе со студентами. Через понимание сущности субъектной деятельности возможно проектировать инновационные технологии социализации личности студента.

Понятие социализации приобретает новый смысл по сравнению с пониманием механизмов адаптации. Решающим фактором в профессиональном обучении и воспитании студентов становятся субъектные характеристики личности и индивидуальности.

Наиболее ёмкое определение личности даёт ученица А. В. Брушлинского К. А. Абульханова-Славская [1].

Личность – это система организации психики человека, разрешающая противоречия между общим и индивидуальным, с одной стороны, природным и социальным, с другой. Во всех психических особенностях человека есть ещё система индивида, включая его онтогенез [2, с. 79-83].

Б. Г. Ананьев определяет роль индивида в продолжении человеческого рода на планете Земля [2, с. 78]. Особенностью индивидуальности является свойство изменчивости, которое открывает путь к адаптации и наследственности для выживания в изменяющихся условиях. В этой связи важно понимание феномена здоровья. Этой проблеме посвящаются работы ученых СПбГУПТД [4].

В заключении следует отметить еще одно важное понятие и направление в педагогической работе. Это – феномен индивидуализации и индивидуальности [6].

Карл Густав Юнг под индивидуальностью понимал всякое психологическое своеобразие и особенность индивида. Индивидуально всё, что не коллективно, т.е. всё, что присуще лишь одному лицу, а не целой группе индивидов. Он же вводит понятие индивидуации. Это – процесс образования и обособления единичных существ, развитие психологического индивида, т.е. природы человека, его органической основы.

Понимание особенности каждого приведенного понятия становится для педагогов, воспитателей, руководителей учебно-воспитательного процесса ресурсом проектирования педагогических технологий и составителям индивидуальных программ развития [2].

Литература

1. Абульханова-Славская, К. А. Время личности и время жизни : Науч. изд. / К. А. Абульханова, Т. Н. Березина; [Рос. акад. наук. Ин-т психологии]. - Санкт-Петербург : Алетей, 2001. - 299 с.
2. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания [Текст]/ Б.Г. Ананьев. - 3-е изд. - Москва [и др.] : Питер, 2010. - 282 с.
3. Брушлинский, А. В. Психология субъекта / А.В. Брушлинский; Отв. ред. В.В. Знаков; Рос. акад. наук. Ин-т психологии. - Науч. изд. - СПб. : Алетей, 2003 (Акад. тип. Наука РАН). - 268 с.
4. Рубис, Л. Г. Спортивно-оздоровительный туризм в воспитании молодежи [Текст] : монография / Л. Г. Рубис, Т. Ю. Тарасеня, В. К. Шеманаев ; М-во образования и науки Российской Федерации, Санкт-Петербургский гос. ун-т технологии и дизайна. - Санкт-Петербург : СПГУТД, 2010. - 465 с.
5. Пожарский, С. Д. Акмеология и катабология: предпосылки, понятия, методы [Текст] : учебное пособие / Пожарский С. Д., Юмкина Е. А. ; Научный учебный центр "Социальная синергетика". - Санкт-Петербург : Скифия-Принт, 2017. - 160 с.
6. Юнг, К. Г. Психология бессознательного : [Пер. с нем.] / Карл Густав Юнг; [Вступ. ст. В. Бакусева, с. 6-24]. - М. : Канон, 1994. - 317 с.

УДК 796.365.1

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ КАК СПОСОБ СНЯТИЯ БЛОКОВ ТЕЛЕСНОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ

Воропаева Е. А.,
научный руководитель Стогова Е.А.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: в статье рассматриваются возможные реакции организма в ответ на стрессовые ситуации и переживание негативных эмоций. Боли возникающие в теле могут быть ответом на нерешенную психотравму и формировать мышечное напряжение в разных частях тела в зависимости от пережитой эмоции. Снятием этих блоков телесной напряженности занимается телесно-ориентированная терапия. В этой статье представлены обоснования появления этих блоков и упражнения для их снятия.

Ключевые слова: телесно-ориентированная терапия, мышечный зажим, блок, напряженность

BODY-ORIENTED THERAPY AS A WAY OF REMOVING BLOCKS OF BODILY TENSION

Voropaeva E.A.,
scientific supervisor E.A. Stogova
St. Petersburg, Russia

Abstract: the article discusses the possible reactions of the body in response to stressful situations and the experience of negative emotions. Pain arising in the body can be a response to an unresolved psychotrauma and form muscle tension in different parts of the body, depending on the experienced emotion. The body-oriented therapy is engaged in the removal of these blocks of bodily tension. This article presents the rationale for the appearance of these blocks and exercises for their removal.

Keywords: body-oriented therapy, muscle clamp, block, tension.

Телесно-ориентированная терапия – это направление психотерапии, помощь пациентам при котором обеспечивается снятие специфических мышечных напряжений, при нормализации позы и выработке оптимальных двигательных стереотипов.

Такого рода терапия также эффективна при: невротических состояниях (тревожные, депрессивные, фобические нарушения), стрессах, при речевых нарушениях, хронической усталости, семейных и профессиональных конфликтах, при управлении гневом и социальной дезадаптации. В современных реалиях сюда можно добавить еще психологическое напряжение и стресс, связанных с высокой заболеваемостью и страхом быть зараженным, в связи с пандемией.

Основателем методики телесно-ориентированной терапии является Вильгельм Райх. Он обратил внимание на обстоятельства, в которых при определенных информационных, социальных и других раздражителях люди начинают принимать определенные характерные позы, в следствии которых у них формируется напряжение мышц. Исходя из этого, Рейхом был сформулирован термин «мышечный зажим» или «мышечный панцирь».

Райх полагал, что «каждое характерное отношение имеет соответствующую ему физическую позу и что характер выражается в его теле в виде мышечной ригидности панциря. Райх начал прямо работать над расслаблением панциря в соединении с аналитической работой» [1, с. 131].

Наиболее значимые напряженные группы мышц в ответ на нереализованные эмоциональные ситуации, Райх выделяет следующие сегменты: глазной, оральный, шейный, грудной, диафрагмальный, брюшной и сегмент таза и нижних конечностей.

Сегменты или панцирные кольца расположены перпендикулярно позвоночнику. Панцирь состоит из семи сегментов и каждый из них в определенных ситуациях сдерживает реакцию организма на эти ситуации [2].

Чтобы лучше понять, как образуются мышечные зажимы обратимся к словам А. Лоуэна – американского психотерапевта и ученика,

последователя Вильгельма Райха: «Когда импульс (от эмоции) сознательно сдерживается, напряжение мышц, которое из-за этого возникает, необычайно сильно. Волна возбуждения достигает мышц, которые дрожат подобно лошадям перед стартом к забегу, сдерживаемые жокеями. Однако, когда это состояние становится хроническим, мышцы застывают в напряжении и сдерживание импульса становится неосознанным» [3]. Еще более полное понимание данного феномена могут дать собственные пережитые чувства: представьте свои ощущения, когда вы очень сильно хотели заплакать, но из-за всех сил сдерживались. Напрягаются не только глаза, но и горло (есть даже выражение – «ком в горле»), челюсть сжимается, сводит скулы, практически все тело приходит в напряжение. Это очень хорошо прослеживается у маленьких детей, которые при этом еще и сжимают свои кулачки или вжимают голову в плечи.

Рассмотрим, как может проявляться эта телесная напряженность. Симптомы на уровне самой поверхностной диагностики:

1. Глазной блок – давление в висках, желание постоянно тереть глаза руками, «пелена» перед глазами, слезливость глаз и головные боли в целом.

2. Челюстной блок – чересчур сильно сжатые челюсти или наоборот очень расслабленная свисающая челюсть, проблемы с ВНЧС (височно-нижнечелюстной сустав) – изнашивание сустава и в следствии стирание зубов, желание постоянно грызть, кусать губы и щеки.

3. Горловой блок – характеризуется постоянным нервным кашлем, который не связан никак с другими заболеваниями. Постоянное ощущение, как мы упомянули ранее, «кома в горле».

4. Блок грудного сегмента – сказывается на плечах, лопатках, грудном отделе позвоночника, затрагивает шейный отдел, напряжение в руках. Проявляется в излишней потливости рук, постоянно согнутых пальцах, даже если держать их в расслабленном состоянии, в выведении плеч вперед, нехватка воздуха тоже может относиться к грудному блоку.

5. Диафрагмальный блок – такой блок выражается в слишком выпяченной или вдавленной груди, в идеале точка солнечного сплетения и лобковые кости должны находиться на одной плоскости. Торчащие «углы» ребер, независимо от того, худой человек или нет, тоже могут свидетельствовать об этом блоке.

6. Брюшной блок – об этом блоке может говорить так называемый живот «шариком», чересчур выпяченный живот, несварения при стрессе и любых негативных эмоциях, «медвежья болезнь» (синдром раздраженного кишечника). «Медвежья болезнь» напрямую демонстрирует насколько велика связь психоэмоционального состояния и организма в целом. Этот вид болезни относится к невротическим расстройствам и рекомендуется лечить не только медикаментозным

способом, но и в большей степени с помощью психотерапевтического вмешательства.

7. Тазовый блок – этот блок завязан не только на самом тазу, но и нижних конечностях, поэтому может проявляться в синдроме беспокойных ног, постоянной усталости ног, в слишком прямых ногах при походке или в постоянно согнутых коленях.

Также стоит упомянуть, что все блоки зависят друг от друга, как и в целом весь организм, поэтому они оказывают влияние друг на друга. Так, например, напряжение в челюстном блоке способствует «включению» блока в тазу. Считается что диафрагмальный блок делит тело на пополам и если он не проработан, то энергия тела не будет циркулировать.

Способом избавления от этих блоков и является телесно-ориентированная терапия. Она включает в себя:

1. Дыхательные практики – у большинства людей дыхание поверхностное и насыщение организма кислородом разрушает мышечные зажимы;

2. Массаж – является способом воздействия на триггерные точки, однако, чтобы повлиять на мышцы, которые недоступны для ощупывания извне – нужно сильно эмоционировать, например, кричать или плакать;

3. Психоанализ – обсуждение негативных и травмирующих воспоминаний;

4. Комплексы упражнений.

Выполнение движений в телесной психотерапии отличается от выполнения движений при занятиях физкультурой и спортом. Вместо управления движением в соответствии с поставленной целью, характерным для занятий физкультурой и спортом, в телесной терапии на первый план выступает чувство процесса выполнения самого движения. Поэтому оно должно быть неспешным и комфортным [4].

Рассмотрим некоторые из упражнений, выполнение которых самостоятельно, а не под присмотром врача, является совершенно безопасным для человека:

1. Упражнение на глазной сегмент. Нужно сесть на стул. Ступнями обязательно касаться пола, ноги не скрещивать. Сделать пару циклов дыхания с глубоким вдохом и выдохом для того, чтобы расслабиться. Глазами выбрать определенное пятнышко, точку и сосредоточить на ней взгляд, напрячь мышцы глаза. Сделать круговые движения глазами сначала в одну сторону, потом в другую, пока глаза не устанут. Через время к этому упражнению можно добавить еще и движение глазами вверх и вниз, а также по диагонали до момента, пока глаза не устанут.

2. Упражнение на диафрагмальный сегмент требует сильных ассоциаций и воображение, потому что на этом этапе нужно вообразить сильную виртуальную угрозу. Потом, нужно упереться в стену руками, а

ногами в пол и давить на это стену так, будто вам очень нужно сдвинуть ее с места, иначе, например, вы не выберетесь больше никогда. Основным условием является также то, что давить нужно из всех сил и пока они не закончатся, чтобы добиться усиленного напряжения мышц, вследствие чего, мышца сама расслабится и зажим уйдет.

3. Упражнение на брюшной сегмент. Нужно лечь на спину, желательно на твердую поверхность. Обе руки должны лежать на животе, а мизинцы находиться немного выше пупка. Нужно постараться расслабиться и для этого сделать глубоки вдох и выдох. Повторить несколько таких циклов дыхания. Далее, в время вдоха нужно приложить усилие и надавить руками на живот, будто вы сопротивляетесь выдоху. Считается, что благодаря этому упражнению человек может научиться брюшному дыханию и снять напряжение в этой зоне.

Также, стоит заметить, что пока не проработан глазной сегмент, приступать к тазовому сегменту просто бессмысленно. Терапия проводится сверху вниз, поочередно с каждым сегментом тела. Поэтому представленные упражнения, лишь примеры, которые могут входить в большой комплекс телесно-ориентированной терапии.

Буков Ю.А. в своей работе «Здоровьесберегающие технологии и методы телесно-ориентированной терапии на уроках физического воспитания учащихся специальной медицинской группы» пишет, что включение физических упражнений, основанных на принципах телесно-ориентированной терапии в программу по физическому воспитанию, повышает моторную плотность урока, позволяет целенаправленно воздействовать на опорно-двигательный аппарат, гармонизируя параметры физического развития учащихся. Стимулирующие воздействия методов телесно-ориентированной терапии проявляются в расширении функциональных резервов кардиореспираторной системы, росте толерантности к физическим нагрузкам, повышении приспособительной активности [5].

В заключении, стоит сказать, что телесно-ориентированная терапия в России только развивается, однако, уже существуют некоторые исследования, относительно эффективности применения комплекса упражнений в образовательных учреждениях. Применение данной безопасной формы физических упражнений можно рекомендовать при дистанционной форме проведения занятий физической культурой.

Литература

1. Гуревич П.С., Спирина Э.М. Вильгельм Райх: люди, одетые в броню // Человек. 2017. № 2. С. 131.
2. Яровая М.В. Становление танцевально-двигательной терапии // Наука, образование и культура. 2019. № 8 (42). С. 61-63.

3. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела/Пер, с англ. С. Коледа – М.: Институт Общегуманитарных Исследований – URL: https://vk.com/doc453856796_622492839?hash=e0a274d8122a1ae776&dl=d266eca5b701e85169 (Дата обращения 22.12.2021)
4. Леви Т. С. Телесно-ориентированная психотерапия: специфика, возможности, механизмы воздействия [Электронный ресурс] // Научные труды Московского гуманитарного университета. 2019. №3. URL: <http://journals.mosgu.ru/trudy/article/view/991> (Дата обращения 23.12.2021).
5. Буков Ю.А. Здоровьесберегающие технологии и методы телесно-ориентированной терапии на уроках физического воспитания учащихся специальной медицинской группы. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2015. – № 6 (124). С. 31-36.

УДК 796.376.011

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Голубева Ю.Д.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. одно из важных причин, быть здоровым, необходимость правильного питания. Увлечения методикой похудения и последствия. Приготовление здоровой пищи. Здоровый образ жизни: правильное питание и физическая культура.

Ключевые слова: питание студента, похудение, здоровое питание, физическая культура.

FOOD CULTURE IN OUR LIVES

Golubeva Yu.D.
Saint Petersburg, Russia

Annotation. one of the important reasons to be healthy is the need for proper nutrition. Hobbies in the method of weight loss and the consequences. Cooking healthy food. Healthy lifestyle: proper nutrition and physical culture.

Keywords: student nutrition, weight loss, healthy nutrition, physical education.

Питание является неотъемлемой частью нашей жизни. В первую очередь пища – главный источник энергии для работы всех систем организма. Но также зачастую проблемы, которые связаны с нашим здоровьем, возникают из-за неправильного питания. Развиваются такие заболевания как ожирение, нарушение обмена веществ, повышенное содержание кислоты в крови или подагра, холестерин и так далее. Неправильное питание негативно сказывается на здоровье человека,

независимо от возраста и изначального состояния его организма. Около 20% всех смертей в мире происходит из-за неправильного питания [1]. В это число входят люди с разным достатком. К примеру, одни испытывают нехватку полезных веществ из-за однообразного и скудного питания, другие же – наоборот, от избытка вредной пищи.

Все эти болезни связаны с отсутствием правильной культуры питания. Если раньше люди голодали из-за нехватки пищи, то в наше время всё иначе, и люди страдают от её переизбытка. Из-за большого разнообразия и доступа к различным продуктам, а также фастфуду человеку, порой, сложно от чего-то отказываться в связи с какими-то выработанными привычками. К примеру, это может быть перекус на ходу, когда мы бежим на учебу, работу, важную встречу и т.д. Или же поедание пищи в процессе просмотра телевизора, прочтения книги, гаджетов. Зачастую нам просто бывает лень что-либо приготовить, или же мы не успеваем вовсе. Исходя из этого, можно сделать вывод, что организм начинает набирать вес. Чтобы избавиться от нежелательных килограммов, люди приходят к такому способу похудения, как диета.

Среди разнообразия методик похудения выбрать самую эффективную крайне сложно, так как ее результативность зависит от индивидуальных особенностей организма. Таких режимов питания существует огромное количество. Диеты имеют определенные предназначения, и с ними нужно быть осторожным. К примеру, в меню людей, которые активно занимаются спортом, обязательно должны включаться продукты с высоким содержанием белка: медленно и быстро усваиваемых. Благодаря этим продуктам происходит рост мышечных тканей. Для тех, у кого есть острое заболевание желудочно-кишечного тракта, необходима, соответственно, другая диета, ведь именно она играет большую роль в лечении.

Но, как уже описывалось выше, в попытке похудеть и похудеть быстро люди начинают использовать диеты, которые ограничивают их рацион. Организм начинает испытывать резкий дефицит поступающих ресурсов и старается, с одной стороны, экономить их, с другой – создавать запасы «на чёрный день». Логика работы нашего тела в этом случае очевидна: организм считает, что питательные вещества поступают всё реже и однажды могут вовсе закончиться. Также из-за ограничений зачастую развиваются такие психические болезни, как анорексия, булимия, компульсивное переедание и другие[3].

На наш взгляд, диета – это не совсем правильный метод для похудения. В погоне за быстрыми результатами люди порой забывают о том, что в первую очередь они должны заботиться о своем здоровье. Я не беру в расчет людей с заболеваниями, потому что для них определенные ограничения и принципы питания - залог их жизнедеятельности.

Я считаю, что важно с умом подходить к тому, что ты ешь, как ты ешь и сколько. Правильное питание - сбалансированное питание, которое насыщает организм человека всеми витаминами, макро- и микроэлементами. Это питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению его здоровья. Безусловно, о физической культуре забывать нельзя, умеренные физические упражнения обязательны. Совместно с физическими занятиями, спортом человек, как итог, получает в первую очередь, здоровый организм, во-вторых, красоту.

Благодаря здоровому питанию и здоровому образу жизни можно: предупредить возможные заболевания; сохранить здоровье, привлекательную внешность; оставаться стройным; быть физически и духовно активным.

Принципами здорового питания являются: способ приготовления пищи; структура, потребление, свойства, состав и вкус пищи; способы и условия употребления пищи; окружающая обстановка, внутреннее состояние организма. Обо всем немного поподробнее.

1. Для приготовления пищи необходимо стараться использовать способы термической обработки, которые воздействуют более щадящим образом. Лучше отдавать предпочтение способам приготовления, при которых в еде будет сохраняться максимальное количество полезных свойств, минеральных веществ. А самое главное - готовить пищу с хорошим настроением!

2. Для того, чтобы предотвратить развитие многих заболеваний желательно ограничить употребление неполезных продуктов. Наиболее полезными продуктами являются: фрукты, овощи, ягоды, корнеплоды, злаковые, бобовые, орехи, грибы, семена, мёд, съедобные травы. Ученые рекомендуют употреблять в пищу сырые продукты, поскольку в них находится больше полезных веществ (витаминов, минеральных веществ, ферментов), чем, к примеру, в варёных.

3. Важно соблюдать определенный режим питания. При стабильном режиме в организме перед приемом пищи начинают вырабатываться ферменты, которые участвуют в переваривании и усвоении пищи. Также важна активизация пищеварения перед приёмом пищи. Здесь уместно заняться физической культурой. Определенная нагрузка за 1-2 ч. до еды позволит повысить процессы обмена в организме. Нужно достаточно тщательно пережёвывать еду; пищу важно жевать до тех пор, пока сохраняется её вкус, и только потом проглатывать.

4. Привлекательный вид еды хорошо влияет на пищеварение, сервировка стола, настрой на удовольствие от еды, радость, приятная беседа во время еды, легкая негромкая музыка.

Благодаря корректировке повседневного питания появляется возможность приостановка большинства «болячек» в любом возрасте.

К счастью, в последнее время быть здоровым – стало модно. Всё больше людей начинают приобщаться к спорту, ходить в тренажерный зал, фитнес-клуб, спортивные секции, с включением обязательных занятий по физической культуре. Об этом постоянно нам говорит преподаватель по физической культуре. Люди стали более осознанными к себе, своим потребностям, и организму[2].

В заключении хотелось сказать, что правильное питание - не способ похудения, как многие считают. Правильное питание - принцип отношения к еде, отношения к самому себе, и к своему здоровью. Правильное питание – это не ограничение в еде на некоторый период, а образ жизни человека.

Правильное питание можно сравнить с физкультурой. Если человек начинает выполнять физическую зарядку для поддержания физической формы, для бодрого утра и хорошего настроения, он больше не захочет с ней прощаться. Без физкультуры человек ослабнет, у него начнет болеть спина, наступит усталость, а по утрам будет очень тяжело вставать. Поэтому если мы хотим включить в свою жизнь правильное питание, это должен быть наш осознанный выбор, а не только желание похудеть.

Наша задача: правильно питаться, заниматься спортом и быть счастливыми!

Литература

1. Анастасия Мануйлова Питание с летальным исходом // Коммерсантъ. 2019. 05.04. Ст. 60.
2. Рубис Л.Г. Физическая культура в институте дизайна костюма (статья) Материалы XI международной научно-практич. конференции, 14-16.04 2021. ФГБОУВО «СПбГУПТД» 2021. С. 327 – 330
3. Рольф Унзорг. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание. М.: «Кристина и Ко», 2008.

УДК 967.615.825

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Квашнина Е.В., Пономарев Г.Н.
Санкт-Петербург, Россия
Иваненко О.А.
Челябинск, Россия

Аннотация: в статье показаны последствия от перенесенного заболевания новой коронавирусной инфекцией. Рассмотрены особенности использования средств йоги по методу Айенгара и их влияние на организм человека. Представлено содержание оздоровительных занятий, направленных на повышение уровня физической и функциональной подготовленности студентов 18-22 лет, обучающихся в институте культуры. А также показаны результаты применения средств йоги Айенгара в процессе физического воспитания студентов.

Ключевые слова: здоровье, студенты, йога Айенгара, асаны, пранаяма, физическая подготовленность, функциональное состояние.

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN PANDEMIC CONDITIONS

Kvashnina E.V., Ponomarev G.N.
St. Petersburg, Russia
Ivanenko O.A.
Chelyabinsk, Russia

Annotation: the article shows the implications of the coronavirus on people's body. We research the features of using the Iyengar yoga resources and their impact on health recovery and human body. We present the health-improving programme content aimed at raising the level of physical-fitness and functional activity of students 18-22 who studying in the institute of art. And moreover we present the results of implementation of Iyengar yoga resources in the physical upbringing of students.

Key words: health, students, Iyengar yoga, asana, pranayama, physical fitness, functional state.

В настоящее время новая коронавирусная инфекция явилась причиной более чем 100 млн. случаев заражения по всему миру. Согласно большинству исследований последствия от перенесенного заболевания весьма существенно отразились не только на физическом, но и психическом здоровье человека. Наблюдаются различные функциональные расстройства со стороны дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также со стороны нервной системы: потеря вкусовых ощущений, обоняния, нервозность, чувство страха, депрессия. При чем, распространенность депрессий в студенческой среде в три раза выше, чем у остального населения [6]. Отсюда и ограниченная двигательная активность, которая отражается на работоспособности студентов, их настроении, участии в общественной жизни. Студенты оказываются неприспособленными к специфическим нагрузкам, связанным с пребыванием длительное время на лекциях, семинарских и практических занятиях. Поэтому особого внимания требует содержание занятий по физическому воспитанию со студентами, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья.

Одним из основных средств физического воспитания студентов являются различные виды фитнеса, в том числе, хатха-йога. Выполнение

упражнений хатха-йоги требует от занимающихся проявления высокого уровня гибкости, силы и силовой выносливости. Однако это не всегда возможно по причинам, перечисленным выше. Поэтому мы предлагаем проводить со студентами йогу по методу Айенгара. Основным отличием данного вида йоги от классической хатха-йоги является использование особых приспособлений – пропсов: болстеров, мягких и деревянных кирпичей, гимнастических палок, одеял, стульев, ремней, веревок. Именно они обеспечивают опору для тела, необходимую для достижения правильного и устойчивого положения в асане. Разнообразие приспособлений и их сочетание позволяют: легко войти в практику студентам разного уровня физической подготовленности, учитывать особенности строения и подвижности суставов каждого занимающегося и обеспечить комфорт и безопасность выполнения сложных асан [2].

Основой йоги являются асаны. Вхождение в позу предполагает действие. В позе тело и его части принимают определенное положение, которое задается конкретной асаной. Поза выстраивается так, чтобы разные части тела приняли правильное положение, отдохали и пребывали в умиротворении, а ум погрузился в состояние покоя и тишины, охватывающие кости, суставы, мышцы и клетки тела. Асаны приносят здоровье, красоту, силу, стабильность, легкость, ясность речи, спокойствие нервной системы [1].

Основным принципом йоги Айенгара является вытяжение тела в статичной позе. В отличие от медицинских и спортивных методик в йоге Айенгара вытяжение не принудительное, а осознанное, основанное на усилиях занимающегося.

Важным аспектом йоги Айенгара является последовательность поз. Кумулятивный эффект достигается тем, что асаны следуют одна за другой в определенном порядке. В этом случае снижается риск получения травмы и неправильного выполнения упражнений [3].

С целью повышения уровня физической и функциональной подготовленности студентов мы разработали содержание занятий йогой по методу Айенгара. В первую неделю месяца студенты выполняли комплекс асан из поз стоя, вторую неделю – асаны, направленные на вытяжение вперед (наклоны), третью неделю – позы на раскрытие грудной клетки и увеличение подвижности грудного отдела позвоночника, четвертую неделю – восстанавливающие и перевернутые позы. В каждом последующем месяце уже изученные асаны усложнялись и добавлялись новые. Кроме этого выполнялись комплексы асан для повышения иммунитета студентов, для повышения уровня выносливости, следовательно, работоспособности (Сурья Намаскар) и упражнения на дыхание: 4 вида Пранаямы.

Эффективность применяемых нами средств йоги по методу Айенгара оценивалась на основе динамики показателей, характеризующих уровень

физической (таблица 1, 2) и функциональной подготовленности [5] студентов (таблица 3). Исследование проводилось на базе Челябинского государственного института культуры в период с сентября 2020 по июль 2021 года с участием юношей и девушек 18-22 лет в количестве 40 человек. Занятия йогой Айенгара осуществлялись 2-3 раза в неделю продолжительностью 90 минут.

Уровень развития силы и гибкости студентов оценивался на основе сопоставления результатов с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [4].

Показатели физической и функциональной подготовленности студенток после эксперимента достоверно улучшились, о чем свидетельствуют значения критерия Стьюдента для двух зависимых выборок.

Табл. 1 – Показатели физической подготовленности девушек 18-22 лет в процессе эксперимента

Двигательные тесты	Результаты тестирования		t	P
	До (M±m)	После (M±m)		
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	10,15±0,32	13,88±0,44	6,86	p<0,05
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, см	11,07±0,39	15,03±0,56	5,8	p<0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту	31,35±0,54	36,70±0,33	8,45	p<0,05
Примечание: M – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического; t – критерий Стьюдента; p – вероятность достоверности.				

Табл. 2 –

Показатели физической подготовленности юношей 18-22 лет в процессе эксперимента

Двигательные тесты	Результаты тестирования		t	P
	До (M±m)	После (M±m)		
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	18,04±0,53	23,76±0,51	7,78	p<0,05
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, см	7,07±0,34	9,56±0,89	2,61	p<0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту	38,04±0,37	44,36±0,64	8,55	p<0,05
Примечание: те же, что в таблице 1				

Табл. 3 – Показатели функциональной подготовленности студентов 18-22 лет в процессе эксперимента

Двигательные тесты	Результаты тестирования		t	P
	До (M±m)	После (M±m)		
Проба Штанге, с	41,13±0,66	49,10±0,92	7,04	p<0,05

Проба Генча, с	31,13±0,66	36,12±0,34	6,72	p<0,05
Проба Руфье-Диксона, баллы	5,1±0,73	2,5±0,7	2,57	p<0,05
Примечание: те же, что в таблице 1				

Таким образом, на основе выявленных в результате эксперимента достоверных различий в показателях, характеризующих уровень физической и функциональной подготовленности студентов 18-22 лет, можно сделать заключение об эффективности предложенных нами средств йоги по методу Айенгара, используемых в процессе физического воспитания студентов, и их положительном влиянии на уровень здоровья.

Литература

- 1 Айенгар Б. К. С. Йога Дипика: прояснение йоги [Текст]. – М.: Альпина нон-фикшн, 2017. – 494 с.
- 2 Айенгар Б. К. С. Прояснение Пранаямы. Пранаяма Дипика [Текст]. – М.: Альпина нон-фикшн, 2017. – 327 с.
- 3 Айенгар Б. К. С. Йога. Путь к здоровью [Текст]. – Сыкт.: Издательство «Флинта», 2016. – 336 с.
- 4 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». – (<https://www.gto.ru>).
- 5 Квашнина Е. В. Организационно-методические основы научно-исследовательской работы студентов [Текст]: учеб.-метод. пособие / Е. В. Квашнина, О. А. Иваненко. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – 120 с.
- 6 Пандемия-covid-19-негативно-сказывается-на-психическом-здоровье-студентов. – (<https://www.swissinfo.ch/rus>).

УДК796.378.1

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Кизиляева Е.Ю., Абаев В.А., Барышникова Т.В.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: в данной статье рассмотрено формирование мотивации школьников к занятиям физической культурой. Исследованы особенности положительной и отрицательной мотивации.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, школьники, здоровье школьников.

DEVELOPMENT OF MOTIVATION OF SCHOOLCHILDREN FOR PHYSICAL EDUCATION

Abaev V.A., Baryshnikova T.V., Kizilyaeva E.Yu.
St.Petersburg, Russia.

Abstract: this article discusses the development of motivation of schoolchildren in relation to physical education. The features and examples of both positive and negative motivation are investigated.

Keywords: motivation, physical culture, schoolchildren, the health of schoolchildren.

Введение. Мотивация — теоретический конструкт, обозначающий материальный или идеальный предмет, достижение которого выступает смыслом деятельности. Мотивация представлена субъекту в виде специфических переживаний, характеризующимися либо положительными эмоциями от ожидания достижения этого предмета, либо с отрицательными, связанными с неполнотой настоящего положения. Но для осознания мотива, включения данных переживаний в культурно обусловленную категориальную систему, требуется особая работа.

Мотив — побуждение к действию. Различают мотивы понимаемые и реально действующие. Учащийся понимает почему надо хорошо учиться, но это может не побуждать его к действию. [1, 3]

Учебная мотивация - это процесс, который запускает, направляет и поддерживает усилия, направленные на выполнения учебной деятельности.

Типы мотивации учебной деятельности: положительная и отрицательная.

Цель исследования. Определить наилучшую мотивацию школьников к занятиям физической культурой.

Методы исследования.

1. Изучение существующей литературы по данному вопросу.
2. Методы мотивации и стимулирования на уроках физкультуры.
3. Опрос современных специалистов - преподавателей физкультуры.
4. Опрос школьников.

Методика исследования.

1. Анализ, изученной литературы по данному вопросу.
2. Изучение результатов опроса специалистов.
3. Изучение результатов опроса школьников

Результаты исследования. Использование методов мотивации и стимулирования на уроках физической культуры.

1. Волевые.
 - 1.1 Предъявление учебных требований.
 - 1.2. Предъявление обязательных результатах обучения.

1.3. Формирование положительного отношения к урокам физической культуры.

1. 4. Самооценка своей деятельности учащимся.

2. Социальные.

2.1. Развитие желания быть полезным отечеству.

2.2. Побуждение подражать сильной личности.

2.3. Создание ситуации взаимопомощи

2.4. Заинтересованность в результатах коллективной работы.

3. Изучение результатов опроса специалистов.

Табл. 1. Опрос преподавателей физической культуры.

Табл. 1

Вопрос	Количество ответов респондентов	
	Да	Нет
Какую мотивацию к урокам физической культурой считаете наиболее эффективной?		
Положительную (добиться хорошего результата на уроке)	27	3
Отрицательную (не получить плохой результат)	3	27

Главными причинами падения удовлетворенности школьников уроками физической культурой по мнению опрошенных специалистов служат:

- отсутствие эмоциональности урока;
- недостаточная физическая нагрузка;
- чрезмерная физическая нагрузка;
- неинтересная организация урока.

4. Результаты опроса школьников

Всего нами были опрошены 60 респондентов - учащихся 5 классов ГБОУ школы 98 Калининского района Санкт-Петербурга.

Результаты опроса приведены в табл. 2.

Табл. 2

Вопрос	Ответ «Да»
Какую мотивация к урокам физической культурой предпочитаете?	
Положительная (добиться хорошего результата на уроке)	39
1. Получить хорошую оценку на уроке.	8
2. Заслужить уважение одноклассников .	5
3. Порадовать родителей.	8
4. Развиваться физически.	5
5. Стать защитником отечества.	3

6. Подражать сильной личности.	4
7. Заинтересованность в коллективной работе.	6
Отрицательная (не получить плохой результат)	21
1. Не получить плохую оценку.	9
2. Не огорчить родителей.	6
3. Не заслужить насмешки одноклассников.	6

Из проведенного исследования видно, что положительная мотивация к урокам физической культуры предпочтительнее.

Вывод. Необходимо развивать положительную мотивацию к урокам физической культуры.

Рекомендации. На основании нашего исследования рекомендуем для развития положительной мотивации к урокам физической культуры применение здоровьесберегающих технологий, которые направлены на:

- формирование здорового образа жизни учащихся;
- формирование двигательной активности школьников;
- совершенствование групповой работы со школьниками.

Здоровый образ жизни - рациональный образ жизни, направленный на сохранение и улучшения качества жизни школьника. Он включает в себя:

- режим дня;
- правильное питание;
- ежедневные прогулки на свежем воздухе;
- закаливание организма.

Формирование двигательной активности школьников обязательно происходит на уроках физической культуры. Учитель выбирает различные упражнения в соответствии со школьной программой, которые считает наиболее эффективными. Для совершенствования групповых занятий со школьниками предлагаем использовать строевые упражнения и подвижные игры.

Литература

1. Есауленко Я.Е. Особенности сформированности компонентов психологической готовности к обучению в школе дошкольников, с учетом гендерного аспекта / Я.Е. Есауленко // Материалы XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар, 2019. – С. 162.

2. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. – Москва : Академия, 2009. – 160 с.

3. Дуркин П.К. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 2. – С. 55–58.

4. Рубис Л.Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков // монография. Издание Ай Пи Ар Медиа. Москва, 2021 г. С.16-40.

МОЛОДЕЖЬ И ЕЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

Кошевая З.А., Чахоян А.О.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** данная статья раскрывает вопросы социально-психологических проблем современной молодежи, причины их возникновения и возможные решения. Также в статье представлены разъяснения важности роли преподавателей в развитии личности, формировании морально-этических норм поведения и о взаимосвязи полученного образования, трудоустройства с дальнейшей психоэмоциональной устойчивостью молодых людей*

***Ключевые слова:** молодежь, проблемы, трудоустройство, рынок труда, профессиональный рост, потребности экономики, социальная реальность*

YOUTH AND ITS SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROBLEMS

Koshevaya Z.A., Chakhoyan A.O.
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** this article reveals the issues of socio-psychological problems of modern youth, the causes of their occurrence and possible solutions. The article also provides explanations of the importance of the role of teachers in the development of personality, the formation of moral and ethical norms of behavior and the relationship of education, employment with further psycho-emotional stability of young people*

***Keywords:** youth, problems, employment, labor market, professional growth, economic needs, social reality*

Реалии нашей нынешней жизни сегодня таковы, что трудности, проблемы молодежи сливаются с общими проблемами человека и проблемами государства в целом.

Но стоит поговорить о проблеме, пожалуй, самой болезненной именно для выпускников высших учебных заведений - это трудоустройство и не просто трудоустройство, а трудоустройство по специальности. Не секрет, что очень большое количество выпускников вузов работают не по специальности, что негативно влияет на профессиональное становление человека и определение его жизненного пути.

Молодые люди 20-24 лет, завершающие или завершившие профессиональное образование, очень уязвимы на рынке труда, они менее конкурентно-способны, т.к. уровень и качество полученного образования зачастую достаточно низок. Особенно сейчас в эпоху пандемии с ее дистанционным учебным процессом, который, конечно же, не

способствует лучшей подготовке специалиста и является причиной отсутствия социального опыта выпускника.

С ностальгией вспоминаются советские времена, когда у студентов дневного отделения было распределение, т.е. выпускник имел возможность сразу после окончания вуза работать по специальности, наработать стаж, приобретать опыт, обзаводиться связями, приносить пользу себе и государству своим профессиональным трудом. Да, зарплаты у молодого специалиста были, как правило, невысокие, но на крупных предприятиях функционировала отличная система недорогого доступного питания, медицинского обслуживания, отдыха. Но самое главное - молодой специалист видел перспективы профессионального роста, с оптимизмом смотрел в будущее. Подготовка специалистов велась с учетом потребностей экономики, чего не скажешь о современной ситуации.

Да, структура современной экономики изменилась, но контроль за тем, какие отрасли в каких специалистах нуждаются, утрачен, и это влечет за собой возникновение больших проблем для молодых людей, оканчивающих вузы. Особенно это актуально для тех студентов, которым нравится их специальность, по которой они хотели бы работать.

К сожалению, на данный момент профессиональные предпочтения выпускников резко расходятся с реальными потребностями экономики, отсюда и не востребованность молодых специалистов на рынке труда.

А ведь огромное количество и современных выпускников хотят быть полезными своей стране, хотят заниматься любимым делом, но получать достойную зарплату за свой труд, которая позволит им завести семью и детей, купить квартиру, обеспечить достойный уровень жизни, не боясь, что их завтра уволят или, случится очередной финансовый кризис.

Есть и еще одна проблема. Происшедшая резкая социальная дифференциация молодежи по уровню материального благополучия, обеспеченности привела к неравенству шансов молодежи в получении престижных и финансово обеспеченных видов труда.

Картина мира, которая сейчас есть у молодежи, которая создавалась в течение последних десятилетий, говорит им о бессилии и предрешенности, если за ними не стоит финансово благополучная семья. Эту картину молодые люди получают из СМИ, продуктов массовой культуры и своего (пусть небольшого), но жизненного опыта. Они в наибольшей степени оказались подверженными воздействию негативных проявлений новой социальной реальности. Среди них широко распространено мнение, что труд не является источником жизненного успеха (это, правда, характерно не только для российской молодежи). В молодости все воспринимается острее, чем в зрелом возрасте. Молодым хочется получить все и сразу. Постепенность их не устраивает.

Социальные и психологические проблемы неразрывно связаны друг с другом и вытекают одна из другой. И, стоит отметить, что чем более

высокого уровня развития достигает общество, тем больше проблем оно порождает. Исследованию социально-психологических проблем современной молодежи уделяется огромное внимание таких специалистов, как психологи, социологи, педагоги и преподаватели вузов [4, стр. 1].

Задача преподавателя в рамках своей дисциплины попытаться дать студенту знания о законах общества и системы, научить студента, как достичь той или иной цели, что возможно, что нет. Молодые люди должны иметь представление о жизни и окружающем мире. Они должны понимать, что такое хорошо, а что такое плохо. Что касается дисциплины «Иностранный язык», то в программу входят такие темы как «Проблемы современного мира», «Изучаемая наука и будущая профессия», «Роль образования и самообразования в развитии личности», «Этика делового общения». В рамках этих тем преподаватель имеет возможность обсудить со студентами многие актуальные для них моменты, поговорить на тему: «Что такое счастье? Кто я в этом мире? И какой я? И что я хочу? Нужно ли непременно стремиться к богатству и власти? Или человек может быть счастливым, просто имея любимую работу с более-менее достойной зарплатой, которая позволит ему иметь хорошую крышу над головой, автомобиль, возможность иметь семью, детей?» Умеренность в желаниях, способность объективно оценивать свои возможности и способности - это путь к сохранению психологического (а часто и психического) здоровья. То есть задача взрослых людей с опытом жизни попытаться помочь молодому человеку в современной жизни быть или стать психологически благополучным человеком. Если одному непременно нужен успех, власть, публичные признания, все время быть на людях (и это насаждается СМИ), то другого делают счастливым совершенно другие вещи: он любит отдохнуть в тишине на даче или просто на природе, он не хочет никуда лететь: ни в Таиланд, ни на Сейшелы. Его успокаивает лес, он отдыхает, расслабляется, когда ловит рыбу или собирает грибы. И он не неуспешен, если 2 раза в году не слетает на море, раз в году не поменяет машину на более престижную или не купит жене норковую шубу. Главное - это внутренняя гармония не только самого человека, но и гармония с человеком, который рядом, который вполне доволен комфортной, легкой, практичной теплой курткой. Достижение гармонии и спокойствия - это, пожалуй, в современной жизни одно из самых труднодостижимых состояний человека. Есть люди, которым нужен постоянный драйв, а есть такие (и их очень много), которым неинтересна жизнь как место, где непременно нужно соревноваться. Они хотят не состязаться, а просто спокойно жить и радоваться. Все зависит от того, какие жизненные ценности определил или определяет для себя человек [1, стр.2-21].

Обсуждение, например, на занятиях по немецкому языку рассказа Г. Белля "Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral" (история о снижении морали

труда") всегда приводит к интересной дискуссии. В рассказе 2 персонажа: небогатый рыбак на юге Франции, который довольствуется скромным ежедневным уловом рыбы, проживающий, скорее всего не в хоромах, при этом не имеющий ни малейшего желания трудиться более интенсивно, чтобы разбогатеть, открыть ресторан и т.д. И достаточно обеспеченный турист, расписывающий ему будущую жизнь, если он будет больше работать и в итоге получит возможность лежать на берегу моря и созерцать. На что рыбак отвечает: "Я и так это делаю, только Вы мне мешаете". И турист почувствовал, что он завидует рыбаку, потому что тот спокоен, он достиг гармонии с самим собой. Один из студентов ответил на вопрос: "Что такое счастье?" - "Счастье - это жизнь без стресса".

Выдающийся мыслитель прошлого Аристотель и многие отечественные ученые, такие как Н.А. Бердяев, Л.С. Выготский, В.А. Сухомлинский и др., говорили о необходимости всесторонне и «комплексно» воздействовать на умы и сердца учащихся, привить им определенные нормы поведения, вырабатывать морально-этические принципы, стимулировать разнообразные интересы и стремления, формировать индивидуально-личностные качества и т.д. Выводом к вышесказанному может быть то, что воспитание – один из центральных компонентов учебного процесса, который проходит через все фундаментальные труды по педагогике [4, стр. 3].

Так что - вариантов индивидуального стиля жизни много. Главное, определиться, что тебе подходит, и стремиться к достижению своего счастья. Тот, кто стремится бороться и достигать успеха, готов прикладывать к этому огромные усилия. Другие люди, которым все это не так важно, вполне могут обойтись и без побед, будучи, кстати, не менее счастливыми [2, стр. 43].

Литература

1. Андрей Грецов. Психология жизненного успеха // Грецов Андрей — Изд-во «Питер», 2008.
2. Т. Мужичкая. Теория невероятности. Как мечтать, чтобы сбывалось, как планировать, чтобы достигалось // Мужичкая Т. — Москва: Изд-во «Бомбора», 2020.
3. Р. Кийосаки. Богатый папа, бедный папа. С дополнениями для сегодняшнего мира и 9 новыми разделами для семинаров // Кийосаки Р. — Минск: Изд-во «Попурри», 2017.
4. URL:<https://forpsy.ru/works/uchebnoe/sotsialno-psihologicheskie-problemyi-sovremennoy-molodeji/>

ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ 1 КУРСОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Кручинина М.А., Сайкина Е.Г., Мызин А.А.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: в статье рассматривается снижение мотивации у студентов к занятиям по физической культуре в вузах, определяются факторы и пути, способствующие решению данной проблемы. Теоретически обосновывается технология мотивации к занятиям физической культурой студентов 1 курсов высших учебных заведений.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, студенты, технология, теоретические занятия, фитнес-технологии.

TECHNOLOGIES OF FORMATION OF MOTIVATION FOR PHYSICAL CULTURE CLASSES AMONG 1ST YEAR STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Kruchinina M.A., Saikina E.G., Myzin A.A.
St.Petersburg, Russia

Abstract: the article discusses the decrease in students' motivation for physical education classes in universities, determines the factors and ways that contribute to solving this problem. Theoretically substantiates the technology of motivation for physical culture classes of 1st year students of higher educational institutions.

Keywords: physical education, motivation, students, technology, theoretical classes, fitness technologies.

Одной из важнейших проблем современного мира является укрепление здоровья молодежи и повышение их физической подготовленности. Важную роль играет мотивация и ее формирование к занятиям физической культурой [2, с. 38].

В связи с этим возникает необходимость поиска эффективных мотивационных средств для занятий физической культурой студентов, снижения роста их заболеваемости, обеспечения умственной и физической работоспособности, формирования положительного отношения к здоровому образу жизни. А также разработки и научного обоснования новых технологий, позволяющих решать данную проблему и, тем самым, поддерживать, жизнедеятельность студентов на должном уровне, обеспечивающем их физическую подготовленность и успешность освоения образовательных программ по физической культуре.

Программы по физической культуре в ВУЗах предоставляют возможность выстраивать занятия по физической культуре на базе избранного вида спорта. Такой подход является перспективным, поскольку строится на положительном отношении занимающихся к конкретному виду двигательной активности, способствует формированию устойчивой мотивации к занятиям, и, как следствие, может обеспечить вовлечение студентов в регулярную физкультурную деятельность и их приобщение к здоровому образу жизни[1,с . 524].

Предполагается, что уровень физической подготовленности студентов и положительное отношение к занятиям физической культурой повысится, если будут выявлены факторы способствующие снижению мотивации к занятиям, определены пути их решения и разработана технология формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов 1 курсов высших учебных заведений.

Нами был проведен анализ литературы, анкетирование студентов, беседы с преподавателями и студентами, анализ письменных работ. В результате анкетирования (в котором приняли участие более 500 студентов) были выявлены причины нежелания студентов заниматься физической культурой в Вузе. Большинство студентов (35,4%) ответили, что у них нет мотивации к занятиям и именно это, сказывается на их посещении. Другие 12,5 % опрошенных отметили, что им скучно на занятиях, так как преподаватели не используют новые технологии; 14,6% опрошенных сказали, что они стесняются; 11,5% респондентов не хотят сдавать нормативы, а 10,1% опрошенных, указывают на то, что занятия не интересны, что приводит к прогулам.

При разработке программы по физическому воспитанию необходимо учитывать мотивы и индивидуальные предпочтения студентов.

На основании анкетирования установлены факторы (и проведено их ранжирование), определяющие необходимость формирования технологии повышения мотивации к занятиям физической культурой у студентов 1 курсов высших учебных заведений. К ним относятся:

1. Занятия не вызывают положительных эмоций, нет современных образовательных, оздоровительных технологий, интернет-технологий.
2. Невысокая оценка студентами предмета «физическая культура» по сравнению с другими дисциплинами.
3. Формализм и шаблон в проведение занятий, нет музыкального сопровождения, мало игр.
4. Нет разнообразия в видах физкультурно-оздоровительной деятельности (в видах спорта).
5. Плохая материальная база, нет современного оборудования, тренажеров, инвентаря.

6. Низкий авторитет преподавателя, отсутствует индивидуальный и дифференцированный подход (стесняюсь).

Далее был проведен опрос, где определялось предпочтение студентов к видам физической культуры. В связи с этим, мы можем констатировать, что большинство студентов отдали свое предпочтение таким видам фитнеса как: zumba, табата, пилатес, тай-бо, фитбол-аэробика, йога, стретчинг.

Грамотная организация занятий фитнесом, на основе избранного вида физкультурно-оздоровительной деятельности, будет способствовать повышению мотивации и интереса к занятиям физической культурой.

На основании проведенного анкетирования были определены пути повышения мотивации у студентов к занятиям физической культурой. К ним относятся:

1. Использование образовательных технологий (метод проектов), фитнес-технологий и интернет ресурсов.
2. Применение презентаций по теории физической культуры, и творческих заданий.
3. Применение индивидуального и дифференцированного подхода, музыкального сопровождения.
4. Использование балльно-рейтинговой системы, педагогического контроля и системы поощрений.
5. Обоснование необходимости использования полученных знаний и умений в жизненных ситуациях, с целью сохранения здоровья.
6. Нетрадиционные формы и методы преподавания учебного материала.

Исходя из полученных данных опроса нами была разработана технология формирования мотивации к занятиям физической культуры у студентов 1 курсов высших учебных заведений. Разработанная технология состоит из 3 блоков: целевого, содержательного и оценочного.

В целевой блок входит: цель, задачи, и методические принципы физической культуры. Целью технологии является: формирование мотивации к занятиям физической культурой и повышение физической подготовленности студентов 1 курса. Задачи технологии:

1. Выявить факторы, определяющие необходимость формирования мотивации к занятиям физической культуры у студентов 1 курсов высших учебных заведений.
2. Подобрать средства и разработать программу формирования мотивации к занятиям физической культуры у студентов.
3. Оценить эффективность разработанной программы формирования мотивации к занятиям физической культуры у студентов 1 курсов высших учебных заведений.

Содержательный блок состоит из 3 этапов. Первый этап включает: опрос, анкетирование, беседы. Второй блок содержит разработанную

программу по формированию мотивации к занятиям физической культурой у студентов. В программу входят различные творческие задания, фитнес- технологии и усовершенствованная балльно-рейтинговая система.

Оценочный блок включал диагностику физического состояния студентов и педагогический контроль за их деятельностью (оценивание, тестирования физической подготовленности, мониторинг посещения занятий, выполнение заданий и др.).

Педагогический эксперимент был начат в очном формате, но переход на дистанционное обучение поставил нас в другие условия. Для продолжения эксперимента нам пришлось адаптировать разработанную программу к дистанционному формату. Так балльно-рейтинговая система, и творческие самостоятельные задания применялись без изменений, а фитнес- технологии были представлены в видео-формате. В связи с переходом на дистанционный формат были:

- Разработаны и сделаны записи видео-материала и предоставление его студентам.
- Размещены учебные материалы (задания, тесты и др.) на дистанционной платформе с постоянным доступом.
- Открыт чат и создан форум на основе онлайн-платформы для возможности общения с преподавателем.

Проводя занятия в дистанционном формате были определены его недостатки и достоинства. *К недостаткам можно отнести:* несоответствие трудоемкости выполняемой работы, высокие риски для здоровья, не весь запланированный материал можно было представить студентам. *К достоинствам можно отнести:* «технологичность» (использование мультимедиа технологий, звука, видео делает занятия эффективными); «доступность» (возможность учиться удалено от места обучения, не покидая свой дом, совмещая с основной или дополнительной деятельностью); «индивидуальность» (студент сам определяет темп обучения, может возвращаться по несколько раз к отдельным видео занятиям, может пропускать отдельные разделы).

В результате проведенного педагогического эксперимента все показатели физических способностей в экспериментальной группе дали положительный достоверный прирост (Табл. 1).

Табл. 1. Прирост показателей физических качеств в экспериментальной группе

Контрольные упражнения (n=20)	До (X _{ср})	После (X _{ср})	t _{Эмп}	p
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	25,3±3,00	30,3±2,85	11.3	p<0,05
Поднимание и опускание туловища (кол-во раз)	34,7±5,94	42,9±5,88	20.5	p<0,05

Наклоны вперед (см)	8,2±3,62	12,15±3,27	9.9	p<0,05
Проба Ромберга	24,4±0,9	34,8±0,4	14.1	p<0,05
Бег 60 м (сек)	10,3±0,60	10,19±0,55	4.2	p<0,05

В конце педагогического эксперимента был проведен опрос студентов, где определялось их отношение к занятиям. Определено, что положительное отношение к занятиям по физической культуре у студентов в экспериментальной группе улучшилось практически на 59%. Посещение занятий студентами, до эксперимента составляло 45%, после 86%, это доказывает, что разработанная технология способствовала повышению мотивации к занятиям физической культурой. Очевидно, что мотивация студентов к занятиям повышается, если учитываются их интересы и отношение к физической культуре, используется индивидуальный подход, современные образовательные технологии и фитнес-технологии.

Литература

1. Сайкина Е.Г. Комплексное применение фитнес-технологий для повышения умственной и физической работоспособности студентов / Е.Г. Сайкина, В.И. Бочарова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6. – С. 524.
2. Сизова Т.В. Повышение интереса студентов к занятиям физической культурой средствами художественной гимнастики / Т.В. Сизова // Инновационный потенциал мировой науки – XXI век : Матер. XXV Междунар. науч.-практ. конф. Т. I. Науки гуманитарного цикла. Запорожье: Изд-во ПГА, 2014. С. 37-39. (0,19 п.л.)

УДК 796.011.1

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОМ ИНСТИТУТЕ (ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ)

Кузьмина С.А., Фёдоров В.И.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье представлены исторические вехи развития студенческого спорта в СПбГТИ(ТУ), результаты и достижения студенческих сборных команд на разных этапах развития, деятельность студенческого спортивного клуба «Красноармейские львы»*

***Ключевые слова:** студенческий спорт, сборные команды, студенческий клуб*

STAGES OF STUDENT SPORTS DEVELOPMENT AT ST. PETERSBURG STATE TECHNOLOGICAL INSTITUTE (TECHNICAL UNIVERSITY)

Kuzmina S.A., Fedorov V.I.
Saint-Petersburg, Russia

***Abstract:** the article presents the historical milestones in the development of student sports in St. Petersburg State Technical University (TU), the results and achievements of student teams at different stages of development, the activities of the student sports club "Red Army Lions"*

***Keywords:** student sports, student sport's teams, student club.*

История и этапы развития студенческого спорта в Санкт-Петербургском государственном технологическом институте (техническом университете) (СПбГТИ (ТУ) неразрывно связаны с кафедрой физического воспитания, которая была основана в 1937 году.

В 1947/48 учебном году в институте была организована первая студенческая Спартакиада по 9 видам спорта. В 2018/19 учебном году соревнования межфакультетской Спартакиады проводились в 72 раз по следующим видам: мини-футбол, баскетбол, настольный теннис, троеборье ОФП и легкой атлетики, шахматы, кроссовый бег. Ежегодно в ней принимают участие более 1800 человек.

К сожалению, из-за пандемии последние два года Спартакиада не проводится.

В пятидесятые годы прошлого столетия в вузе обучались спортсмены, которые представляли «Техноложку» в городе. Такие мастера спорта СССР, как: З. Котова - чемпионка СССР (бег на 400 м.); Л. Степанова - серебряный призер СССР (прыжки в высоту); футболисты - братья Олег и Юрий Морозовы; борцы - Ю. Мартынов; Е. Раскин; В. Андреев; Ю. Макаров; теннисисты - Н.Богданова, М.Кузнецова, Е.Мелех, В.Мурышкин.

Выпускник Юрий Морозов стал заслуженным тренером СССР и России по футболу. Именно он привел команду «Зенит» к бронзовым медалям, а его брат Олег Морозов – член сборной олимпийской команды по футболу – защитил кандидатскую диссертацию по химии.

При поддержке Администрации и профсоюзной организации студенческая сборная команда института по футболу принимала участие в первенстве СССР в классе «Б».

В разные годы студенты Технологического института были победителями и призерами Чемпионатов Ленинграда, ВЦСПС, РСФСР, СССР. Чемпионами мира и Европы были студенты: Н.Лисицын, С.Гнездилов, А.Мустиков, М. Ганицкая и А. Спелов.

Победителями и призерами Всесоюзных студенческих игр были команды:

- в 1958, 1962, 1968 годах - по вольной борьбе (1 место);
- в 1962 г.- по футболу (2 место);
- в 1962 г. по волейболу (2 место).

Команду по волейболу подготовил тренер-преподаватель Технологического института Вячеслав Алексеевич Платонов, который в дальнейшем был старшим тренером ленинградского «Автомобилиста». Под его руководством сборная команда юниоров завоевывала звание чемпионов Европы в 1971, 1973 и 1975 гг. В составе этой команды был будущий ректор СПбГТИ(ТУ) с 2010-2015 гг., доктор технических наук, профессор Николай Васильевич Лисицын – мастер спорта международного класса.

Ежегодно с 1956 года в мае месяце проводится «Кросс на призы газеты «Технолог»».

С 2007 года этот кросс посвящен памяти Николая Васильевича Ткачева – профессора, кандидата педагогических наук, участника Великой Отечественной войны, заслуженного работника физической культуры Российской Федерации, заведующего кафедрой физического воспитания Технологического института с 1962 по 1992 годы, который был инициатором проведения этого спортивного мероприятия. В последние годы в кроссе принимали участие от 1500 до 2000 студентов. Каждый победитель забега получал памятный сувенир.

С 1964 года ежегодно в сентябре в Технологическом институте проводится кросс памяти павших студентов-технологов на полях сражения в Великой Отечественной войне под названием «Осенний легкоатлетический кросс памяти Евгения Архангельского».

Архангельский Евгений Павлович родился в 1919 году. Хороший спортсмен, тренировал студентов в секциях по лыжам и легкой атлетике. В декабре 1939 году поступил в лыжный батальон и воевал с белофиннами. С марта 1940 года продолжил обучение в Технологическом институте. Погиб Архангельский Е.П. 15 сентября 1941 г.

Это спортивное мероприятие входит в Спартакиаду вуза. Сборные команды всех факультетов состоят из лучших студентов-спортсменов, которые стараются показать хорошие результаты в кроссовом беге.

В 1974 году заведующими кафедрами физического воспитания и представителями правления спортивных клубов Таллинского политехнического института, Ленинградского, Тартусского и Каунаского университетов и Ленинградского технологического института им.Ленсовета был учрежден лично-командный турнир по теннису «Кубок Прибалтийских ВУЗов», который просуществовал до 1988 года. В спортивном отношении турнир явился отличной школой повышения мастерства студентов. Значительная роль турнира была и в воспитании

студентов – он служил расширению спортивных и дружеских связей между студенческой молодежью Эстонии, Литвы и Ленинграда [3].

Благодаря существованию этого турнира, четко спланированного календаря выступлений, регулярным тренировкам и проведению сборов, удалось довести до уровня мастера спорта по теннису 5 студентов-спортсменов, поступивших в институт после спортивных школ.

К участию в турнире допускались студенты дневных и вечерних отделений, аспиранты, преподаватели и сотрудники данного вуза, имеющие не ниже 1-го спортивного разряда.

В 1978 году сборная команда института по альпинизму покорила в горах Пальмира высоту 4804 м., которой было навечно присвоено имя «Пик ЛТИ», тем самым совершила спортивный подвиг и посвятила его 150-летию ЛТИ имени Ленсовета.

В 1992 на кафедре физического воспитания, было создано отделение «Оздоровительной аэробики». В 1995 году была организована сборная команда института по спортивной аэробике, после чего отделение получает название «Спортивная и оздоровительная аэробика».

С момента ее основания и по настоящее время студенты-спортсмены сборной команды института по спортивной аэробике ежегодно занимают призовые места на соревнованиях различного ранга, таких как Чемпионаты Северо-Западного и Центрального федеральных округов, открытые чемпионаты Санкт-Петербурга, Всероссийские соревнования «Золотое кольцо» (г. Суздаль). «Балтийский берег» (г. Калининград), «Аэробика Сибири» (г. Новосибирск), «Венец Поволжья» (г. Чебоксары), «Кубок мечты» (г. Москва), Чемпионат вузов Санкт-Петербурга.

Тренеры сборной команды Ковшура Е.О. и Ковшура Т.Е. подготовили четырёх Мастеров спорта России и 25 кандидатов в Мастера спорта, а также более 30 перворазрядников.

В 1997 году сборная команда стрелков была награждена Дипломом Государственного Комитета по физической культуре и туризму 1 степени за победу во Всероссийском спортивном Фестивале студентов.

Осенью 2015 года в СПбГТИ(ТУ) студентами активистами и спортсменами была выдвинута идея о создании спортивного студенческого клуба. И 25 ноября 2015 года был объявлен конкурс на лучшее название для спортивного клуба.

Название «Красноармейские львы» предложила студентка СПбГТИ(ТУ) Полина Гарамова, заметив, что на родовом гербе первого директора «Техноложки» – Ивана Михайловича Евреинова изображен лев, а одно из зданий технологического института расположено на Красноармейской улице. После всеобщего голосования студентов вуза было выбрано наименование и логотип клуба.

Быть львом – это значит быть лучшим в спорте и в учёбе, быть примером для своих однокурсников, и готовым помочь другу. Лев – «царь зверей», главное, правильно развивать и использовать эту доминанту.

9 декабря 2015 года было официально утверждено положение студенческого спортивного клуба Санкт-Петербургского государственного технологического института (технического университета) «Красноармейские львы».

В тот же день ССК «Красноармейские львы» вступил в Ассоциацию студенческих спортивных клубов России.

ССК СПбГТИ(ТУ) «Красноармейские львы» – это объединение активных студентов и аспирантов, которые стремятся сделать спорт интересным и полезным для каждого.

Основные цели ССК СПбГТИ(ТУ) «Красноармейские львы»: популяризация здорового образа жизни, развитие массового студенческого спорта и патриотическое воспитание студенческой молодёжи [1].

Со старта работы спортивного клуба количество секций, созданных на базе ССК «Красноармейские львы», значительно увеличилось. Спортивная инфраструктура технологического института позволяет вводить новые виды спорта, проводить множество спортивных мероприятий и активно привлекать заинтересованную аудиторию. Спортивные клубы не ограничиваются только спортивной деятельностью. Студенты, участвуя в таких мероприятиях могут применять свои умения и навыки в качестве организаторов, менеджеров, PR-работников, фотографов, журналистов, веб-дизайнеров, иногда даже используя знания по предметам, изучаемым в институте.

В 2015 году СПбГТИ(ТУ) вступил в Студенческую теннисную лигу Санкт-Петербурга. Так как уровень спортивной подготовки у студентов-теннисистов-технологов не позволяет выступать на высоком уровне, то команда выступает во второй группе. Являясь членами этой организации, студенты имеют возможность бесплатно тренироваться на открытых кортах Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета им. С.М.Кирова с мая по сентябрь, так как свой вуз не имеет подобных спортивных сооружений.

С октября по май Администрация СПбГТИ(ТУ) с 2018 года арендует крытые корты теннисного клуба «Ракета» рядом с общежитиями. Такой подход к тренировочному процессу сборной команды по теннису сразу сказался на результате — с восьмого места во второй группе в 2015 году студенты СПбГТИ(ТУ) стали третьими в 2019 и 2021 годах.

Кафедрой физического воспитания СПбГТИ(ТУ) за период существования подготовлено 5 мастеров спорта международного класса, 63 мастера спорта, 290 кандидатов в мастера спорта и более 20 тысяч спортсменов младших разрядов.

В настоящее время на кафедре успешно тренируются сборные команды по спортивной аэробике, теннису, легкой атлетике, волейболу, баскетболу, настольному теннису, которые принимают участие не только в Чемпионатах вузов Санкт-Петербурга, но также в соревнованиях городского и всероссийского уровня.

В 2021-2022 учебном году студенты технологического института приняли участие в межвузовских соревнованиях по городскому спорту, спортивному ориентированию, дартсу, скалолазанию, лыжне России и в личных студенческих соревнованиях по различным видам спорта, организованных Комитетом по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга.

В соответствии с Концепцией развития студенческого спорта до 2024 года СПбГТИ(ТУ) успешно реализует совершенствование оздоровительной, физкультурной и спортивной работы, а также физическое развитие и спортивное совершенствование обучающихся как в части массового спорта, так и в части спорта высших достижений [2].

Литература

1. Кузьмина С.А., Рузин П. Студенческий спортивный клуб — путь к совершенству и здоровому образу жизни./ Сборник статей к Международной научно-практической студенческой конференции "Экономика и менеджмент"- СПбГТИ(ТУ) СПб.: Изд-во «С-ПРИНТ», 2016, с.244.
2. Приказ Министерства спорта РФ, Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 9 марта 2021 г. N 141/167/90 "Об утверждении Межотраслевой программы развития студенческого спорта до 2024 года".
3. Ткачев Н.В., Джелепов И.Б. Кубок Прибалтийских вузов по теннису. Положение и программа розыгрыша /Н.В.Ткачев, И.Б.Джелепов // -Л.: ЛТИ им.Ленсовета, 1984. – 22с.

УДК 37.03

ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Кулишов Т.Ю. , Редюк А.Л.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: становление личности человека происходит главным образом в подростковый период. Социализация подростков идет одновременно в виртуальной и

реальной среде. Роль семьи и школы перестает быть ведущей. Наблюдается своеобразие процесса социализации.

Ключевые слова: подростки, молодежь, социализация, проблемы.

PROBLEMS OF SOCIALIZATION OF ADOLESCENTS IN MODERN SOCIETY

Kuleshov T.Y., Redyuk A.L.
St. Petersburg, Russia

Abstract: *the formation of a person's personality occurs mainly in adolescence. The socialization of teenagers takes place simultaneously in a virtual and real environment. The role of family and school ceases to be leading. There is a peculiarity of the process of socialization.*

Keywords: *teenagers, youth, socialization, problems.*

Современные подростки – это представители цифровой эпохи и изменение их ценностей на ценности общества потребления, разрыв с поколением отцов как трансляторов социального опыта, становится все более ощутимым.

Особенности социализации современных подростков отражаются в специфике той среды, в которой происходит становление и формирование молодых людей, одновременно в виртуальной и реальной среде, их слиянии в единое пространство Интернет сегодня стал тем макрофактором, который оказывает влияние на всех людей, и, в первую очередь, на молодежь. К сожалению, роль семьи и школы в процессе социализации перестает быть ведущей, происходит подмена их социализирующего влияния.

Ведущую роль в процессе социализации молодежи играют СМИ, а сама семья, как микрофактор влияния на молодых людей, трансформируется и изменяется [1]. Следовательно, в последнее время происходит замена влияния школы и семьи на значительно более сильное воздействие - цифровое, и появляются новые агенты социализации - интернет-сообщества.

Часть авторов, пристально рассматривающих процессы социализации, происходящие в нашем обществе, подчеркивают, что ее современные особенности определяются как изменениями, происходящими в самом обществе, факторами и агентами социализации, так и новыми формами взаимодействия человека со средой [2, 3].

Таким образом, можно говорить о своеобразии процесса социализации подростков в современном мире:

- он происходит в информационном обществе;
- появляются новые способы удовлетворения потребности в общении;

- люди, проводящие в сети все свое свободное время, становятся малоактивными в реальной жизни;

- духовные ценности в обществе в целом, а, главное, в молодежной среде – обесцениваются;

- происходит формирование медиакультуры молодежи.

В настоящее время множество авторов рассматривают подростков и молодежь как некое единое целое. Так, например, Игорь Семенович Кон считает, что молодёжью является социально-демографическая группа, выделяемая на основе комплекса возрастных особенностей, спецификой общественного статуса и определенными иными социально - психологическими свойствами [4].

Определение И. С. Кона только незначительно отличается от понятия, которое имеется в Основах государственной молодежной политики до 2025 года. Согласно данному документу, молодежь - социально-демографическая группа, выделяемая на основе возрастных особенностей, социального положения и характеризующаяся специфическими интересами и ценностями. Возрастные границы данной категории населения в Российской Федерации до недавнего времени определялись от 14 до 30 лет, лишь в некоторых случаях, определенных нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъектов Российской Федерации, - до 35 и более лет.

Принято было условно разделять молодежь на три возрастные подгруппы:

а) от 14 до 18 лет (подросток);

б) от 18 до 24 лет (молодые люди, представляющие чаще всего студенческую молодежь);

в) от 25 до 30 лет (молодые люди, занимающиеся трудовой деятельностью) [7].

В декабре 2020 года был, наконец, принят долгожданный Закон о молодежной политике. В нем говорится о повышении молодежного возраста в нашей стране до 35 лет. [Федеральный закон от 30 декабря 2020 г. N 489-ФЗ "О молодежной политике в Российской Федерации"].

В данном Законопроекте четко формулируются такие понятия, как «молодежь», «молодежная политика» и другие, а также закрепляется статус граждан, которых относят к "молодежи". Обсуждения необходимости повышения молодежного возраста достаточно долго велись теоретиками и практиками, работающими с молодежью.

Так, Б.А. Ручкин считал, что возраст молодежи как целостный объект научных исследований довольно сложно рассматривать. Он связывал это с социальными функциями, которые выполняет человек в начале жизненного пути (стоит отметить, что тут подразумевается жизненный цикл подростков и молодежи) и в самом конце отличаются существенно.

При рассмотрении процесса социализации подростков и молодежи стоит выделить три возрастных периода. Автор Ручкин Б.А. выдвинул следующее предложение:

- а) до 18 лет - подростки;
- б) с 18 до 24 лет - молодежь
- в) от 25 до 30 лет - это молодые взрослые [5].

В настоящее время следует делать поправку на увеличение возраста молодежи до 35 лет.

Важно отметить, что развитие и становление личности каждого человека главным образом происходит именно в подростковый период. В частности, еще Карл Мангейм утверждал, что молодёжь ни прогрессивна, ни консервативна по своей природе, она - потенция, готовая к любому начинанию.

Современная наука определяет подростковый возраст в зависимости от страны (региона проживания) и культурно-национальных особенностей, а также пола (в среднем возрастные рамки примерно от 12-14 до 15-17 лет) [11]. В европейских странах чаще всего к людям в возрасте примерно от 13 до 19 лет применяют такое слово как «тинэйджер».

На сегодняшний день проблемы социализации у подростков и молодежи являются достаточно важными для современного общества. Это связано с тем, что данная категория населения является, по сей день, одной из наиболее незащищенных социальных групп.

При изучении различной научной литературы можно выявить, что большинство авторов уделяют значительное внимание такой проблеме как социализация в эпоху интернет технологий. Стоит отметить то, что авторы данных работ рассматривали процесс становления личности в обществе всесторонне, рассматривая взаимоотношения в семье, в общественных учреждениях, в окружении сверстников и так далее.

Е.Н. Трухманова, кандидат психологических наук, в своих работах подчеркивает, что стремительно развивающиеся интернет технологии оказывают большое воздействие на развитие внутреннего самосознания, совокупность ценностей, жизненных потребностей, а также интересов подростков и молодежи. Стоит заметить то, что Трухманова Е.Н. в работах замечает неопределенность влияния данных технологий и считает необходимым системное изучение их. Она предполагает также не менее важным факторы семейного и коллективного воспитания [2, с. 187].

Одной из самых важных частей социализации молодого поколения является значимая деятельность (получение специальности и дополнительного образования, подработка, правильно организованный досуг и т.д.). Отсутствие такой деятельности означает то, что энергия подростков и молодежи будет направлена на развлечения (дискоотеки, «вписки» и др.), то есть на потребительское расходование времени.

Таким образом, понимая то, что человек – социальное существо и ни один из нас не рождается готовым членом общества, важно всячески способствовать успешности процесса социализации, особенно в подростковом и молодежном возрасте. При этом, интеграция индивида в общество, будучи многоуровневым и сложным процессом, включающим освоение социальных ролей, усвоение ценностей и норм, создает чрезвычайные сложности и проблемы для подростков. К решению этих проблем важно привлекать специалистов разных уровней: учителей, социальных работников, психологов, руководителей спортивных секций.

Литература

1 Сушко, В.А. Социализация подростков в современном российском обществе: социологический анализ [Текст] / В.А. Сушко // Ценности и смыслы - 2014 - №1 (29) - С 79-85

2 Трухманова, Е.Н. Интернет-коммуникации как фактор социализации современных подростков и юношей [Текст] / Е.Н. Трухманова // Приволжский научный вестник - 2014 - № 2 (39) - С. 186-188

3 Сикорская, Л.Е. Кризис институтов социализации в современной молодежи [Текст] / Л.Е. Сикорская // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Сер. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. - 2009 - № 4 - С. 258-265

4 Кон И. С. Социология молодёжи [Текст] / И.С. Кон // Краткий словарь по социологии - М. Просвещение, 1988 - 164 с.

5 Ручкин, Б.А. Молодежь и становление новой России [Текст] / Б.А. Ручкин // СОЦИС - 1998 - № 5 - С. 90-98

УДК 976.383.1

ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ

Леонтьук Л.М., Бардина Т.И.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: о полезности пищевых продуктов. Тыква необыкновенно полезный продукт. Тыква содержит основные элементы витаминов. Влияние тыквы на организм. Рецепт приготовления тыквы.

Ключевые слова: витамины, тыква, влияние на зрение, кожа и кости, холестерин, жиры.

HEALTHY NUTRITION

Leontyuk L. M., Bardina T.I.
Saint Petersburg, Russia

Annotation: about the usefulness of food products. Pumpkin is an extremely useful product. Pumpkin contains the main elements of vitamins. The effect of pumpkin on the body. Recipe for cooking pumpkin.

Keywords: vitamins, pumpkin, effect on vision, skin and bones, cholesterol, fats.

Правильное питание - это важный процесс, чтобы быть здоровым. Оно необходимо как для молодых людей, так и взрослых, пожилых, как для физкультурников, так и для спортсменов. Каждый человек заботится о своем здоровье и периодически обращается к врачу с проверкой своего состояния. Врачи проверяют и назначают лекарства или недостающие элементы, витамины для восстановления баланса. Мы знаем, что многие недостающие витамины можно восполнить определенным продуктом. Один из таких важных продуктов для человека является тыква. Однажды я разговаривала со специалистами – учеными из Индии. И они ответили, что вряд ли на всем белом свете, найдется наиболее важный и полезный продукт, как ваша российская тыква. Меня это сообщение заинтересовало, решила изучить данный вопрос. Что я узнала!

Согласно исследованию 2009 года, опубликованному в журнале *Glinics in Dermatoiology*, тыква содержит питательное вещество под названием зеаксантин. Это каротиноид. Который отвечает за яркие цвета кукурузы, паприки, шафрана и тыквы. Зеаксантин содержится в сетчатке глаза и играет важную роль в защите от ультрафиолетовых и вредных синих лучей. В тыкве много витамина А (ретинола). Он укрепляет роговицу, положительно влияет на остроту зрения и снижает риск развития катаракты. Если организму не хватает витамина А, может развиваться так называемая куриная слепота – невозможность четко видеть предметы в сумерках или в темноте.

Тыква, сильнейший источник микроэлементов, таких, как магний, марганец и медь. Магний важен для работы нервной системы, сердцебиения, сокращения мышц и здоровья (укрепления) костей. В тыкве низкое содержание насыщенных жиров и холестерина, что очень важно для красоты тела и физического состояния. Тыква – это отличный источник витаминов Е, В 1, В 6 и фолиевой кислоты.

Тыква низкокалорийный продукт, но содержит много клетчатки, поэтому суп, каша или запеканка из тыквы подарят ощущения сытости надолго без переедания. Особенно ценный продукт для людей, которые мечтают похудеть и всеми способами борются с лишним весом. Клетчатка

также улучшает состояние кишечника и помогает контролировать уровень сахара в крови.

Тыква поддерживает иммунитет. Это богатый источник витамина С, который является антиоксидантом, участвует в метаболических процессах, необходим для нормального функционирования соединительной и костной ткани, сокращает продолжительность простуды, участвует в образовании коллагена и серотонина, а также является одним из источников сильной иммунной системы. Витамин С помогает нейтрофилам, тип иммунных клеток, выполнять различные иммунные функции, такие как избавление от вредных бактерий и вирусов.

Тыква улучшает состояние кожи! Антиоксиданты и витамин А в тыкве помогают нашей коже выглядеть здоровой и свежей. Антиоксиданты – это молекулы, которые защищают клетки от повреждений, вызванных свободными радикалами – нестабильными атомами. Они нейтрализуют эти атомы, что, в свою очередь, замедляет процесс старения.

Тыква делает нас подвижными и гибкими. Как и бананы, тыква богата калием. В половине стакана приготовленной тыквы содержится около 250 мг калия, так доказывает Малышева Е.В. по первому каналу «Жить здорово» в одной из своих программ.

Калий помогает мышцам сокращаться, регулирует баланс жидкости и минералов в клетках и помогает поддерживать нормальное кровяное давление. Мужчины, старше 19 лет должны потреблять примерно 3400 мг калия в день, а женщины – не менее 2600 мг калия в день, если нет других рекомендаций врача.

Из всего изученного и доказанного, следует решить как тыкву лучше кушать и какие наиболее интересные блюда можно приготовить. Помимо супов, поджарки и котлет, которые очень вкусны, предлагаю один из интересных рецептов редко употребляемого, но вкусного и полезного блюда. Для тех, кто любит готовить и удивлять необыкновенными блюдами. Это – цукаты из тыквы, которые очень вкусны с чаем и просто, как конфеты. Рецепт на 1 порцию: тыква - 1 кг; сахар - 500г; лимонная кислота- 0,5 ч.л. Рецепт на 3 порции: тыква -3 кг, сахар -1,5кг, лимонка -1,5 ч.л.

Берем тыкву и разрезаем на дольки, убираем семена и срезаем кожицу. Берем подходящую кастрюлю. Закладываем кусочки тыквы и пересыпаем все сахаром. Оставляем на 3-4 часа, чтобы тыква дала сок. Ставим на огонь, доводим до кипения и варим 5 минут. Выключаем огонь и оставляем на 3-4 часа. Эту процедуру необходимо повторить дважды. В результате должны получиться прозрачные кусочки. Откидываем их на дуршлаг, даем стечь жидкости. Раскладываем кусочки на поддон для просушки при температуре 65 градусов. Готовность цукатов можно

определить по липкости. Они не должны прилипать к рукам и друг к другу.

Хранить цукаты необходимо в контейнере с плотно закрытой крышкой, чтобы не набиралась влага. На первый взгляд приготовление занимает много времени. Однако личного вмешательства мало. А цукаты получаются на вкус как будто приготовленные из какого-то экзотического фрукта и вид у них яркий и очень аппетитный.

УДК796.37.378

ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ПРОМЫШЛЕННЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Лобачева Д.П., Скляр Т.В.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** статья посвящена развитию профессионально-значимых физических качеств студентов промышленных вузов. Физкультурно-оздоровительные технологии подобраны с учетом особенностей прикладной физической подготовки в соответствии с двигательными навыками и физическими качествами для определенных специальностей. Обоснована эффективность применения средств для развития профессионально важных физических качеств специалистов в области промышленных технологий.*

***Ключевые слова:** профессионально важные качества, физкультурно-оздоровительные технологии, профессионально-прикладная физическая подготовка, средства.*

USE OF FITNESS TECHNOLOGIES FOR THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS OF INDUSTRIAL SPECIALTIES

Lobacheva D.P., Sklyar T.V.
Saint-Petersburg, Russia

***Annotation:** The article is devoted to the development of professionally significant physical qualities of students of industrial universities. Sports and fitness technologies are selected taking into account the peculiarities of applied physical training in accordance with motor skills and physical qualities for certain specialties. The effectiveness of the use of funds for the development of professionally important physical qualities of specialists in the field of industrial technology is substantiated.*

Keywords: professionally important qualities, fitness technologies, professionally applied physical preparation, means.

С появлением компьютеров, планшетов, смартфонов, автоматизированного оборудования происходит снижение двигательной активности, ухудшение здоровья, особенно в учебном процессе студентов. Продолжительность учебного времени (с 9.30 до 18.15) повышает нервно-эмоциональное перенапряжение. Отсутствие или недостаточное развитие физической выносливости сказывается на эффективности обучения.

Есть необходимость дать студенту знания о функциональной активности человека, и взаимосвязи физической и умственной деятельности, а также научить использовать разнообразные средства физической культуры во время обучения и в последующей профессиональной деятельности.

На современном этапе развития физической культуры и спорта спортивное сообщество предлагает большое количество физкультурно-оздоровительных технологий различной направленности и содержания. Учебная программа по дисциплине «физическая культура и спорт» в вузах включает методики и технологии, позволяющие решать общие задачи физической культуры, но не всегда учитывает профессионально-прикладную подготовку, необходимую студентам данных специальностей [1].

Программа Элективных курсов по физической культуре и спорту в академии включает три направления: ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика и спортивные игры. По гендерному принципу состав студентов академии 90% / 10% - девушки. Безусловно, предпочтение отдается фитнес- программам ритмической гимнастики. Исходя из этого, в данной работе представлены целевые технологии аэробного класса (на основе базовой аэробики), силовой направленности и стретчинг [2].

Технология носит развивающий характер, позволяющий решать конкретные задачи, а именно повысить функциональные возможности организма и развить необходимые физические качества.

Исследование проводилось на базе СПГХПА им. А. Л. Штиглица г. Санкт-Петербурга, занятия проводились 2 раза в неделю. Экспериментальная программа включала в себя средства физкультурно-оздоровительных технологий, подобранных исходя из профессионально-значимых качеств и материально технической базы художественно-промышленной академии. (Табл.1)

Табл. 1 - физкультурно-оздоровительные технологии для развития профессионально-прикладных физических качеств.

Профессионально-значимые физические качества	Физкультурно-оздоровительные технологии	Комментарии
Статическая выносливость	Изотон Калланетика Пилатес	Упражнения в статодинамическом режиме
Двигательная координация	Ритмическая гимнастика (базовая аэробика, танцевальные комбинации различных направлений, комплексы с гимнастической палкой)	Одноименные и разноименные движения ног и рук. Упражнения со сменой исходного положения, изменением направлений;
Собственная сила	Силовая гимнастика Изотон Пилатес	Упражнения с отягощением собственного веса, с гантелями, с кольцом пилатес-ринг, с эластичной лентой.
Гибкость	Стретчинг	Упражнения с отягощением собственного веса; динамические и статические упражнения: наклоны, выпады, махи; упражнения с эластичной лентой.

С помощью Т-критерия Стьюдента было отобрано 76 студентов с равными показателями и разделили их на 2 группы контрольную (38) и экспериментальную (38).

Для изучения динамики показателей на протяжении всего эксперимента (3 года обучения), в начале и конце каждого учебного семестра проводились контрольные испытания для проверки физической подготовленности.

Табл. 2 – среднестатистические показатели уровня физической подготовленности студентов художественно-промышленного вуза на момент начала эксперимента.

Показатели	Результат
Приседание, ноги на ширине плеч (кол-во за 1 мин.)	43,1
Переход в положение сидя из положения лежа на спине (кол-во за 1 мин.)	26,3
Поднимание туловища из положения лежа на животе (кол-во за 1 мин.)	36,3
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см.)	4,7
Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастической скамье (кол-во)	5,9
«Планка» (мин.)	0,6
Челночный бег 3x10 (сек.)	10,4

Табл. 3 – Результаты проведения тестов у студентов художественно-промышленной академии экспериментальной (n=38) и контрольной (n=38) групп после эксперимента.

Показатели	Группы испытуемых				
	Экспериментальная группа (n=38)		Контрольная группа (n=38)		
	М	S	М	S	
Приседание, ноги на ширине плеч (кол-во за мин.)	51,7	±1,32	45,4	±0,42	0,05
Переход в положение сидя из положения лежа на спине (кол-во за 1 мин.)	42,3	±1,46	34,9	±0,84	0,05
Поднимание туловища из положения лежа на животе (кол-во за 1 мин.)	53,1	±1,74	44,1	±0,64	0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см.)	11,9	±2,91	8,7	±1,73	0,05
Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол-во)	11,2	±0,41	7,6	±0,09	0,05
«Планка»(мин.)	3,25	±0,37	1,15	±0,23	0,05
Челночный бег 3x10 (сек.)	8,4	±1,12	9,5	±2,67	0,05

Где, n – количество испытуемых, М – среднее арифметическое, S – стандартное отклонение, P – показатель достоверности.

При этом изменения в обеих группах статистически достоверны во всех случаях (P<0,05).

Исходя из данных в таблице 3, мы видим, что показатель скоростно – силовых качеств мышц ног у экспериментальной группы составляет $51,7 \pm 1,32$ и оценивается «хорошо», у контрольной результат тоже увеличился до среднего уровня $45,4 \pm 0,42$.

Показатель скоростно – силовых качеств мышц пресса у экспериментальной группы увеличился до среднего уровня и составляет $42,3 \pm 1,46$, а у контрольной результат хоть и увеличился до $34,9 \pm 0,84$, но остался на уровне ниже среднего.

Показатель скоростно – силовых качеств мышц спины у экспериментальной группы увеличился до $53,1 \pm 1,74$ и оценивается на «отлично», у контрольной результат увеличился до $44,1 \pm 0,64$, но остался также на уровне ниже среднего.

Показатель гибкости у экспериментальной группы увеличились до среднего уровня $11,9 \pm 2,91$, а у контрольной результат остался на низком уровне и составляет $8,7 \pm 1,73$.

Силовые качества мышц рук экспериментальной группы гораздо увеличились $11,2 \pm 0,41$, по сравнению с контрольной группой $7,6 \pm 0,09$

(низкий уровень), но показывают результат ниже среднего.

Результаты координационных способностей показывают хорошую оценку экспериментальной группы $8,4 \pm 1,12$, у контрольной низкий уровень $9,5 \pm 2,67$.

По итоговым результатам мы видим улучшения показателей физической подготовленности, как у экспериментальной группы, так и у контрольной, но у первой группы результаты значительно выше. Вероятно, обнаруженный эффект обусловлен применением данных физкультурно-оздоровительных технологий.

Это позволяет сделать вывод, что данные оздоровительные технологии являются эффективными в рамках профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Следовательно, могут быть одним из возможных вариантов построения учебного процесса по физической культуре и спорту со студентами.

Литература

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузе, как необходимая подготовка к плодотворной трудовой деятельности Ковачева И.А. Современные здоровьесберегающие технологии. 2017. № 4. С. 93-99.

2. Физическая культура и спорт. Здоровый образ жизни. Воспитание молодежи: учебное пособие / Т.М. Пикар [и др.] – Санкт-Петербург 5 СПГХПА им. А.Л. Штиглица, 2021. – 236с.

УДК 796.376.1

ИНДУСТРИЯ МОДЫ И РАССТРОЙСТВО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ (РПП)

Маноха А.И.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: мир моды по-своему жесток по отношению к человеческому телу: его форме, рельефу, цвету, весу. Его можно назвать «стандарт красоты». В разных веках были свои стандарты красоты. А те люди, которые не вписываются в общепризнанные стандарты красоты, являются героями данной статьи. К ним относись и я.

Ключевые слова: пищевое расстройство, мода, идеалы, мимика, женщина, пугающая худоба.

FASHION INDUSTRY AND EATING DISORDER (RPP)

Manokha A.I.
Saint Petersburg, Russia

***Annotation.** The fashion world is cruel to the human body in its own way: its shape, relief, color, weight. It can be called the "beauty standard". Different centuries had their own standards of beauty. And those people who do not fit into the generally recognized standards of beauty are the heroes of this article. I am one of them.*

***Keywords:** eating disorder, fashion, ideals, facial expressions, woman, frightening thinness.*

Индустрия моды диктует нам, как должна выглядеть современная женщина. Именно женщины подвержены больше самокритике насчёт своей внешности. Ведь красота для женщины всегда очень важна. Красивая женщина – уверенная в себе женщина. Я не буду рассматривать идеалы красоты прошлых веков, а рассмотрю и буду приводить примеры только идеалы 21-ого века. Так вот, в погоне за идеалом красоты девушки и женщины зачастую меняют себя, своё тело. Когда-то ценились пышные формы, а вот в начале 21 века ценилась кукла: выглаженная до вида пластика кожа, фигуры, спорящие с законами анатомии, и фарфоровые лица, совершенно лишённые мимики, излишняя и пугающая худоба, в простонародье «кожа да кости». Естественно, чтобы похудеть до заветных параметров моделей, которые активно пропагандировали и транслировали данный идеал красоты, нужно было худеть. А худеть хочется всегда быстро, соответственно и методы применяли и применяют радикальные, вплоть до голода, что в корне неправильно.

Чтобы похудеть, нужно тратить больше энергии (калорий) чем получаешь. А у таких модниц, даже в голову не приходит мысль, похудеть за счёт физической культуры, как и у меня. А это значит урезание рациона питания человека, введение ограничений либо по качеству пищи, либо по количеству потребляемой пищи (вредные продукты, но в малом количестве). Однако были и остаются способы похудения не связанные с едой. Я сейчас говорю про препараты и иные вещества, которые разрушают здоровье человека полностью и которые были популярны в конце 20-го и в начале 21-го века. «Но что не сделаешь ради худобы!», - девиз всех худеющих в начале 21-го века.

Ограничения в пище, запреты на те или иные продукты – прямая дорога к РПП – расстройству пищевого поведения. Им могут страдать абсолютно все модницы. Хочу отметить, что именно страдать, а не болеть или переносить как обычный грипп или простуду. Что же такое расстройство пищевого поведения (РПП)? Это психическое заболевание, негативно влияющее на физическое и психическое здоровье человека, которое характеризуется ненормальным потреблением пищи. Гонка за

красотой тела вызывает отвращение своего собственного тела. Причины РПП во многом не ясны. Большинство людей никогда открыто не скажут социуму, что творится внутри них, какие мысли приходят, что их волнует. Многие люди не доверяют свои переживания даже самым близким. И такие расстройства как пищевые, возникающие на фоне какой-то дисгармонии в жизни, очень часто остаются скрытыми от большинства. Мы не можем утверждать, что у человека, у которого как нам кажется все хорошо, и он излучает положительную энергию на публике, всё так же хорошо и наедине с собой, дома, за закрытыми дверями. Но нужно им помнить, что есть люди, которые могут помочь. Пускай даже если это будут психотерапевты. Эти специально обученные люди помогут выявить причину расстройства, а также помогут справиться проблемой.

Биологический и социальный факторы играют свои роли предположительно в равной степени. У людей с расстройством пищевого поведения часто встречаются тревожные расстройства, депрессия и химические зависимости.

Также, исходя из наблюдений и исследований ученых, успешное устранение проблем с питанием, как у детей, так и у «взрослых детей», которые выросли с данной травмой, должно включать работу специалистов по организации питания в семье и по улучшению качества отношений “мать-ребёнок” (снижение требовательности и конфликтности). Наблюдая в 2021 году на способы похудения, вызывающие РПП, которые известны наверно каждой современной девушке, многие из них с ужасом воскликнут «А где же любовь к себе?!». Все это потому, что появилась положительная тенденция бодипозитива и любви к себе, принятия себя таким, какой ты есть. Однако это не значит, раз уж мы говорим про пищу, поглощения всего, что только вздумается, даже если это вредит здоровью. И что мы видим на сегодняшний день? Что люди стали больше любить свои тела, меньше критиковать себя за «лишнюю» съеденную булочку, не бояться умеренного скопления жира на животе и боках, который не вредит здоровью. И это все очень хорошо. Любое действие рождает противодействие, и мир моды породил бодипозитив – идею, возвращающую женщинам их настоящее, живое тело, со всеми его недостатками как говорилось выше. И тогда индустрия придумала новый образ, который удовлетворил бы большинство полных девушек – появились модели plus-size. Казалось бы, мода пошла на компромисс с народом, однако нет, это не так. Plus-size модели – это ещё один недостижимый идеал. Нам говорят «Вы красивы в любом виде», но в то же время опять навязывают недостижимые идеалы. Это всё тот же стандарт красоты только другой: худое лицо без жира и опухлостей, пышная грудь, узкая талия, пышные бёдра. Взять обычную женщину у которой есть второй подбородок и пухлые щёки. Она почувствует опять себя

некрасивой. И что это значит? Это значит, что эта женщина побежит вновь за недостижимым идеалом, отдавая свои деньги в индустрию красоты. Возможно всё же решит опять похудеть, а если это не естественное желание и потребность личности, а всего лишь желание быть как кто-то. Такое похудение с ограничениями в большинстве случаев и приводит к РПП. Сколько женщин – столько и стандартов красоты! Невозможно всех вписать в одни рамки. Пока будут идеалы и стандарты – будет гонка, желание достичь чего-то здоровыми или нездоровыми методами. Будут РПП, будет низкая самооценка, будет навязанная неудовлетворённость собой.

Здоровое пищевое поведение появляется только тогда, когда человек в гармонии с собой, со своим телом, разумом и чувствами. Только любовь к себе может сделать девушку идеалом в своих глазах.

УДК 796.371.1

ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ УЧАСТНИКОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РГПУ ИМ. А.И. ГЕРЦЕНА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Никитина Е.С., Сорокина Л.С.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** дистанционное обучение – комплекс образовательных услуг средств и форм обучения, основанных на компьютерных и телекоммуникационных технологиях. В основе образовательного процесса при ДО заложена целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа обучаемого. Осуществление процесса дистанционного обучения предполагает освоение методикой, по результатам которой формируется методическая компетенция дистанционного обучения.*

***Ключевые слова:** дистанционное обучение, методика дистанционного обучения, образовательная платформа, онлайн-занятие, онлайн-обучение, дистанционная образовательная технология.*

THE POSSIBILITY OF USING DISTANCE LEARNING IN THE PROCESS OF PREPARING STUDENTS PARTICIPATING IN THE NATIONAL TEAM OF A.I. HERZEN RSPU IN ATHLETICS

Nikitina E.S., Sorokina L.S.
St. Petersburg, Russia

Abstract: distance learning is a complex of educational services of means and forms of education based on computer and telecommunication technologies. The basis of the educational process at the DO is the purposeful and controlled intensive independent work of the student. The implementation of the distance learning process involves mastering the methodology, the results of which form the methodological competence of distance learning.

Keywords: distance learning, distance learning methodology, educational platform, online lesson, online learning, distance learning technology.

В настоящее время с развитием технологий всё большую популярность набирает дистанционная форма обучения. В нашей стране, интегрированной в общеевропейскую систему, идет интенсивный поиск новых форм и методов в сфере образования. Смена образовательной идеологии в развитом обществе связана со свободным доступом к информации для значительной части населения многих стран. Глобальному внедрению дистанционного обучения в традиционный процесс обучения способствовала пандемия COVID-19.

Дистанционным обучением (ДО) сегодня принято считать – комплекс образовательных услуг, при которых используются традиционные и нетрадиционные методы, средства и формы обучения, основанные на компьютерных и телекоммуникационных технологиях. Основу образовательного процесса при ДО составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа обучающегося, который может учиться в удобном для себя месте по индивидуальному расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и возможность контакта с преподавателем с помощью интернета или других средств связи. Характерные черты системы ДО: гибкость; адаптивность; модульность; экономическая эффективность; опора на передовые коммуникационные и информационные технологии.

Дистанционное обучение — это форма обучения, представляющая собой взаимодействие педагога и обучающегося на расстоянии, содержащая все компоненты учебного процесса и реализуемая с помощью интернет технологий и других средств, предусматривающих интерактивность (электронная почта, телефонные использованием средств сети Интернет) (4).

Интеграцию дистанционного обучения в систему непрерывного образования рассматривают в своих исследованиях: О.М. Бабанская, У.С. Захарова, С.Д. Калинина, Г.В. Можяева. Ряд ученых Г.В. Семенова, Ю.Е. Гусева, Ю.А. Поссель определяют понятие и структуру психологической готовности к использованию дистанционных образовательных технологий. Методические основы подготовки педагога к проектированию учебного процесса средствами дистанционных технологий разрабатывала С.П. Еремеева. Отношения преподавателей разных возрастных групп к дистанционному обучению и его влияние на успешность учебного процесса изучала Ю.Е. Шелудько.

На сегодняшний день сформировалась педагогическая концепция дистанционного обучения:

1. В центре системы находятся не знания, а самостоятельная познавательная деятельность учащегося. Процесс познания, свобода выбора знаний и умений, необходимых конкретному человеку в соответствии с его возможностями и потребностями - необходимое условие существования современного общества.

2. Несмотря на индивидуализированный характер данной формы обучения, нельзя исключать возможность работы в группе. Должны существовать коммуникации не только с преподавателем и руководителем, но и с остальными участниками системы, что обеспечивает решение проблем социализации.

3. Самостоятельная деятельность обучающихся должна происходить с привлечением всех современных методов обучения, позволяющих раскрыть внутренний потенциал, сформировать социальные качества личности, определить место в социуме, при необходимости найти пути и способы изменения своего статуса, научиться работать в коллективе.

4. Учащийся должен не только обладать определенным багажом знаний, не только стремиться к получению новых знаний, но и уверенно чувствовать себя в окружающей его информации, извлекая необходимые данные для решения различных проблем.

5. Система контроля за процессом обучения должна носить систематический характер, быть обеспечена обратной связью и возможностью не только узнать свои результаты, но и причины, породившие их.

Образовательный процесс с применением дистанционного обучения обеспечивается проектированием специальных учебных курсов; использованием средств транслирования учебных материалов; применением различных способов взаимодействия преподавателя и учащегося; разработкой системы оценивания знаний; эксплуатацией средств организации и поддержки учебного процесса (3)

Использование форм дистанционного обучения выявляет целый ряд сложностей, а именно:

- несовершенство образовательных платформ для взаимодействия преподавателя и обучающихся;
- низкий уровень сформированности у преподавателей и обучающихся информационно-технологических компетенций и компетенций, связанных с проведением занятий в прямом эфире;
- нарушение санитарных норм в процессе использования необходимых технических средств (персонального компьютера, планшета, телефона, смартфона).

Заметим, что существует отдельная квалификационная характеристика преподавателя дистанционного обучения, в которой его деятельность разделена на два взаимозависимых этапа: разработка курса дистанционного обучения и реализация курса дистанционного обучения. Причем, для претворения в жизнь каждого из выделенных этапов преподавателю необходимо сформировать определенные компетенции.

Очевидно, что подготовка к дистанционному обучению как к форме должна включать освоение методикой, по результатам которой и формируется методическая компетенция дистанционного обучения. Под методикой дистанционного обучения мы понимаем целостную систему проектирования и организации дистанционного обучения, совокупность содержания, принципов и инструментария дистанционного обучения, а также методических рекомендации для конкретной учебной дисциплины, темы или занятия.

Методика дистанционного обучения требует, прежде всего, введения и четкого определения понятийно-категориального аппарата, что, безусловно, скорректирует, очертит границы и обогатит саму методику. Среди базовых понятий выделяют следующие:

- образовательная платформа,
- онлайн-занятие,
- онлайн-обучение,
- дистанционная образовательная технология.

Рассмотрим с методических позиций каждую из категорий:

Под образовательной платформой понимается интегративный набор ресурсов, инструментов и интерактивных онлайн-услуг для преподавателей и обучающихся вовлеченных в образовательный процесс;

Онлайн обучение это процесс передачи знаний посредством интернет сети;

Онлайн-занятие является основной единицей дидактического цикла дистанционного обучения, формой организации дистанционного обучения с использованием сети Интернет в формате видео трансляции в режиме реального времени. С технологической и методической стороны, онлайн-занятие это организация варианта интернет - конференции (ролевая, симметричная и т.п.), осуществляющей коммуникацию посредством интернет связи, при которой преподаватель и обучающиеся общаются путем аудио-, видеосвязи и текстового чата (изучают новый материал, задают и отвечают на вопросы, выполняют задания). Таким образом, наполнение занятий при онлайн-обучении достаточно разнообразно.

Рассматривая категорию дистанционные образовательные технологии (ДОТ) (закреплена в п. 1 ст. 16 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»). Дистанционные образовательные технологии это образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-

телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Однако с позиции методики следует уточнить, исходя из того, что одним из главных свойств технологии является алгоритмизация деятельности субъектов образовательного процесса, ведущая к запланированному результату, то и в дистанционном обучении мы только тогда вправе заявлять о технологии, когда представляем четкую последовательность действий педагога и обучающихся. К сожалению, в образовательной практике часто происходит подмена понятий «дистанционное обучение» и «дистанционная технология» и далеко не все дистанционное обучение относится к дистанционным технологиям(5).

Условия пандемии внесли серьезные изменения во все сферы жизнедеятельности в частности и в структуру подготовки спортсменов легкоатлетов сборной команды Российского педагогического университета им. А.И.Герцена. Возникла необходимость тщательно продуманной организации занятий вне легкоатлетического манежа, адаптированных к индивидуальным потребностям спортсменов и учитывающих специфику всего соревновательного сезона года. В силу сложившихся условий среди спортсменов легкоатлетов все большее место в организации занятий занимают дистанционные методы их проведения. Видеосвязь позволяет сохранить намеченную стратегию подготовки спортсмена независимо от его местонахождения. В условиях ограничения возможностей групповой подготовки в зале эффективность возможно сохранить путем использования онлайн занятий при условии методически выверенной и технологически организованной тренировки с использованием простых средств видеосвязи.

В основе занятий в домашних условиях лежит разработанная нами технологическая схема формирования программ построения тренировки в соответствии с потребностью роста их спортивных достижений.

Индивидуально ориентированные программы подготовки включают упражнения различной направленности, позволяющие решать специальные задачи тренировочного процесса. Разработка индивидуально ориентированных комплексов физических упражнений осуществлялась на основе специальных задач с использованием дистанционных технологий. С целью оптимизации подготовки спортсмена легкоатлета и достижения максимальной эффективности индивидуально ориентированных программ подбор упражнений осуществляли в зависимости от исходно поставленных задач.

Комплексы упражнений, предлагаемые спортсменам легкоатлетам были составлены с учетом технологического оснащения спортсмена, уровнем подготовленности обучающегося, наличием используемого инвентаря, условий местонахождения атлета, психофизиологическим комфортом занимающегося и сезоном подготовки. Упражнения

динамического характера были направлены на повышение/сохранение общей работоспособности и рост показателей специальной и общей выносливости. Занятия с использованием смешанного (статодинамического) и изометрического режимов работы были ориентированы на поддержание силовой выносливости. Мониторинг и контроль тренировочного процесса осуществлялся с помощью специализированной платформы для онлайн-фитнеса InSkill, а так же популярных мобильных приложений и различных фитнес устройств. Главная цель применения индивидуальных заданий для спортсменов легкоатлетов в период массовой изоляции – сохранение функционального состояния организма, коррекция индивидуальных технических ошибок, изолированная работа с определенными мышечными группами, повышение гибкости и способности к мышечному расслаблению.

Затянувшийся период пандемии не способствовал улучшению психоэмоционального фона спортсмена и показателей спортивной мотивации, однако применение дистанционного обучения в ходе тренировочного процесса позволила несколько изменить ситуацию так как позволяла осуществлять взаимодействие всех участников тренировочного процесса.

Таким образом, методически верное проектирование и организация дистанционного обучения с использованием обоснованных технических средств позволяет поддерживать функциональное состояние и определенный уровень тренированности спортсменов легкоатлетов и влияет на рост спортивных достижений.

Литература

1. Ермакова, Е. Г. Методические требования к составлению комплекса утренней гигиенической гимнастики / Е. Г. Ермакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – № 2-1(53). – С. 99-103. – DOI 10.24412/2500-1000-2021-2-1-99-103.
2. Кокколова О.В. ФГБОУ ВО Удмуртский государственный университет, Ижевск АНАЛИЗ ИТОГОВОГО РЕЗУЛЬТАТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ // Организация образовательного процесса по безопасности физической культуре в условиях дистанционного обучения: материалы XII Всероссийской ежегодной научно-практической конференции 17 марта 2021 г. / Отв. редактор Е.Г. Мишина. –Н-Тагил: Издательство Ипполитова, 2021 – 104 с
3. Петров, В. С. Дистанционное обучение как средство обеспечения доступности высшего образования / В. С. Петров // Вестник Челябинского государственного университета. – 2006. – № 5. – С. 85-88.
4. Перспективы использования дистанционной системы обучения при реализации образовательного процесса дисциплин по физической культуре и спорту / А. В. Агеев, В. Ю. Ефимов-Комаров, Л. Б. Ефимова-Комарова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4(182). – С. 3-9. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.4.p3-10.

5. Скляренко, И. С. Дистанционное обучение в подготовке сотрудников органов внутренних дел / И. С. Скляренко // Развитие современных инновационных технологий и методик в образовательных учреждениях : сборник научных статей, Курган, 23 апреля 2021 года / Курганский государственный университет, Институт педагогики, психологии и физической культуры. – Курган: Курганский государственный университет, 2021. – С. 84-88.

6. Стратилатова, Д. Е. Опыт организации тренировки пловцов высокой квалификации в условиях ограничений пандемии COVID-19 / Д. Е. Стратилатова, Т. С. Тимакова // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 4. – С. 26-30.

7. Чагдурова, Е. С. Использование средств дистанционного обучения для эффективной организации контроля самостоятельной работы студентов технического вуза / Е. С. Чагдурова // Вестник Бурятского государственного университета. – 2009. – № 15. – С. 96-99.

УДК 796.03

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ И ПРИОБЩЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ К СПОРТУ

Никитцына Т.С.,
научный руководитель Носова Е.А.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье представлены результаты социологического исследования отношения молодежи к спорту. Произведен обзор сложностей и препятствий, стоящих на пути студенческого сообщества при реализации своих потребностей в занятиях спортом. Представлено мнение студентов о роли родителей к приобщению к спорту.*

***Ключевые слова:** спорт, молодежь, социологический опрос, популяризация спорта, здоровый образ жизни.*

POPULARIZATION AND INVOLVEMENT MODERN YOUTH TO SPORT

Nikittsyna T.S.
scientific supervisor Nosova E.A.
Saint-Petersburg, Russia

***Abstract:** The article presents the results of a sociological study of youth attitudes towards sports. We have made an overview of the difficulties and obstacles that stand in the way of the student community in realizing their needs in sports. It presents the opinion of students about the role of parents in the introduction to sports.*

***Keywords:** sport, youth, sociological survey, sports promotion, healthy lifestyle.*

Введение. В настоящее время в обществе наблюдается повышенный интерес к здоровому образу жизни и спорту [2, 4]. Иногда приобщение к спорту связано с долгосрочными планами на жизнь и спортивной карьерой, иногда – это просто хобби, иногда это становится стилем жизни. Кто-то занимается спортом с детства, а кто-то приходит к нему в зрелом возрасте. Несмотря на это, современное поколение отличается более слабым здоровьем, чем предыдущие [1], поэтому интерес общества к спорту должен всячески поощряться, продвигаться здоровый образ жизни и проводится популяризация спорта.

Несмотря на то, что сегодня развернуто достаточно большое количество государственных программ по развитию спорта в стране [3], и отечественные спортсмены по-прежнему достигают колоссальных высот в профессиональном спорте, мы видим, что существуют виды спорта, где наша страна не имеет лидерства. Кроме того, мы видим, с какими трудностями сталкиваются родители юных спортсменов, это, прежде всего, финансовые проблемы, нехватка секций и спортшкол, либо их территориальное размещение создает сложности для регулярного посещения, и прочие. Указанные проблемы испытывают не только те, кто собирается посвятить себя профессиональному спорту, но и те, кто хотел бы заниматься им для здоровья и хобби.

Исследование. В ноябре 2021 года автором статьи было проведено социологическое исследование с целью актуализации информации и углублению знаний относительно отношения современной молодежи к спорту и здоровому образу жизни. Респондентами были 186 студентов технического вуза Санкт-Петербурга (81 юноша и 105 девушек).

Результаты. Результаты ответов студентов на вопросы, направленные на установление степени непосредственного приобщения молодежи к спорту, на оценку приверженности здоровому образу жизни, на выявление пассивного интереса к нему представлены в статье [5]. Выявлено, что профессионально занимаются спортом около 20% студентов, а в спортивных секциях и фитнес клубов занимаются более 67%, что является достаточно хорошим результатом.

Кроме вышеперечисленных, студентам были заданы вопросы, связанные с установлением субъективных причин, препятствующих приобщению к спорту. Результаты ответов представлены на рис.1.

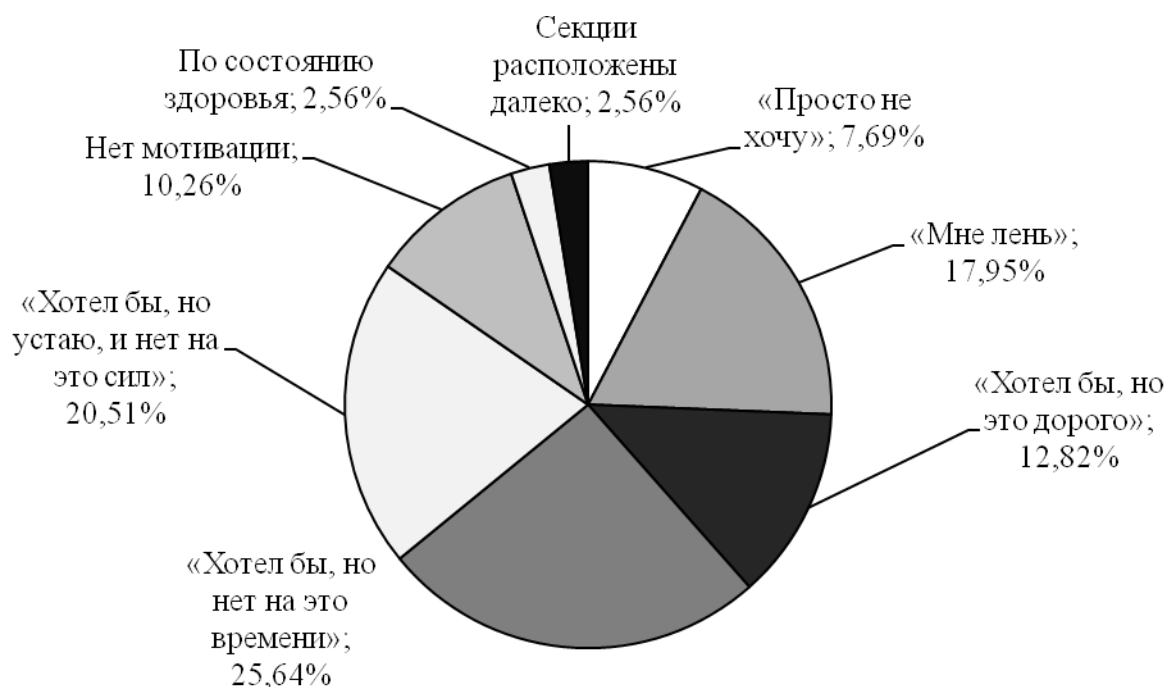


Рис.1. Субъективные причины, препятствующие приобщению к спорту

Основываясь на полученных ответах, можно сделать заключение, что многие из тех студентов, которые не занимаются спортом в настоящее время, имеют пусть не намерение, но желание – это почти 60% ответов «Хотел бы, но...». Среди причин, препятствующие приобщению к спорту, многие респонденты называют финансовый аспект, нехватку времени и внутренних резервов. Некоторые указывают на плохую территориальную доступность спортивных объектов.

Также респондентам были заданы вопросы, нацеленные на получение обратной связи от студенческого сообщества относительно взгляда на государственную политику в области продвижения здорового образа жизни и развития профессионального спорта в стране:

- «Считаете ли Вы, что государство должным образом осуществляет продвижение здорового образа жизни в стране? Если нет, то что бы вы предложили, чтобы изменить ситуацию?»

- «Считаете ли Вы, что государство должным образом поддерживает развитие профессионального спорта в стране? Если нет, то что бы вы предложили, чтобы изменить ситуацию?»

На первый вопрос положительно ответили 147 человек (79%), на второй вопрос положительно ответили 141 человек (75,8%), следовательно, можно судить о положительном отношении респондентов к проводимой государством политике, направленной на приобщение граждан к спорту и здоровому образу жизни (рис.2).

а) Считаете ли Вы, что государство должным образом осуществляет продвижение здорового образа жизни в стране?

б) Считаете ли Вы, что государство должным образом поддерживает развитие профессионального спорта в стране?

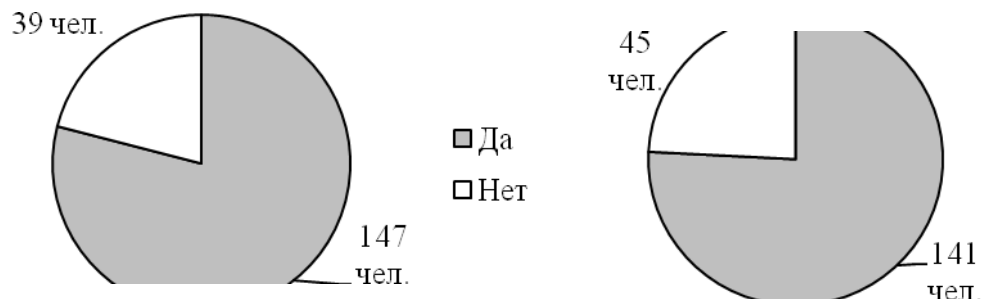


Рис. 2. Взгляд студенческого сообщества на государственную политику в области продвижения здорового образа жизни и развития профессионального спорта в стране

Кроме того, была интересна оценка молодежью сложностей и препятствий, которые, по их мнению, стоят у них на пути при реализации потребностей в занятиях спортом. Еще на этапе личного интервьюирования было установлено, что с большинством указанных проблем студенты столкнулись лично. Большинство указанных проблем отмечают именно студенты, занимающиеся спортом.

На рис. 3 представлены предложения респондентов по популяризации здорового образа жизни и развитию профессионального спорта в стране. После анализа ответов можно было найти общие признаки в рекомендациях и условно объединить их в группы (на рисунке представлено авторское видение данной системы).

Предложения по популяризации здорового образа жизни		Предложения по развитию профессионального спорта
<ul style="list-style-type: none"> -сделать бесплатными детские секции и секции для взрослых -увеличить финансирование секций, чтобы дорогие виды спорта стали доступнее -увеличить спонсирование соревнований -решить вопрос оплаты поездок на соревнования в спортшколах 	Финансовый аспект	<ul style="list-style-type: none"> -увеличить финансирование -в профессиональных клубах играют дети богатых родителей, мало профессиональных секций доступных по цене детям обычных граждан -сделать доступным

-больше детских спортивных школ -больше спортплощадок -больше спортивных мероприятий	Инфра-структура	-увеличить количество спортивных школ по всем регионам и видам спорта
-нет методов достижения результата -институты не поддерживают активную молодежь -соревнования, конкурсы должны быть с призами с призами	Мотивация	повысить мотивацию -уделять больше внимания другим видам спорта, а не только футболу -повысить поощрения за проф. спорт. достижения
-продавать здоровую еду по меньшим ценам -повышать образование детей в диетологии	Питание	

Рис. 3. Предложения студенческого сообщества по популяризации здорового образа жизни и развитию профессионального спорта в стране

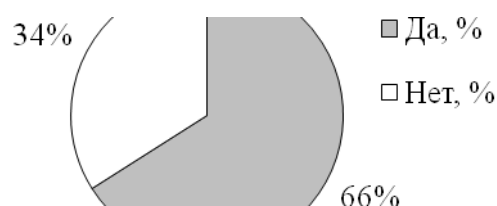
В опросную анкету был внесен достаточно интересный и спорный вопрос: «Если бы вы оказались на месте своих родителей, заставили бы ребенка (Вас) посещать спортивную секцию?».

В интернет среде можно найти множество форумов, на которых родители обсуждают этот вопрос. Социальные опросы детской аудитории не проводятся, обычно представлены высказывания психологов, не рекомендующих так делать. Было интересно, узнать мнение по этой теме именно у представителей «промежуточного периода» – у студентов, они уже не дети, уже способны к аналитическому мышлению и оценке жизненного опыта, но еще не родители «со своими заботами» и страхами за ребенка.

Положительно ответили на этот вопрос 123 человека или 66%, отрицательный ответ дали 63 человека или 34% (рис. 4, а).

При этом если мы обратимся к анкетам, то определим, что среди тех кто «заставил бы ребенка посещать спортивную секцию» 27% сами профессионально занимаются спортом, а 73% не занимаются (рис. 4, б). Принимая во внимание, что среди респондентов занимаются профессионально спортом 20% студентов [5], понимаем, что среди этой группы лиц больше сторонников данной позиции.

а) «Да/Нет»



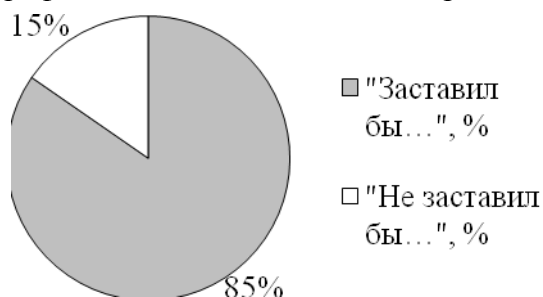
б) Структура положительного ответа, т.е. положительно ответили на вопрос и при этом сами ...



Рис. 4. Ответы студентов на вопрос «Если бы вы оказались на месте своих родителей, заставили бы ребенка (Вас) посещать спортивную секцию?»:
а) да/нет; б) структура положительного ответа

Среди тех, кто сам профессионально занимается спортом, подавляющее большинство (85%) «заставили бы ребенка посещать спортивную секцию» (рис. 5, а). Мнения тех, кто сам профессионально не занимается спортом, разделились примерно пополам с некоторым перевесом в пользу тех, кто «заставил бы» (рис. 5, б).

а) Структура ответов на вопрос тех, кто профессионально занимается спортом



б) Структура ответов на вопрос тех, кто профессионально не занимается спортом

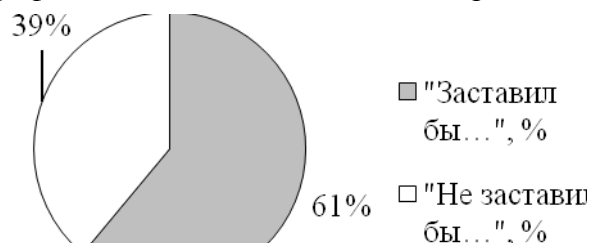


Рис. 5. Структура ответов студентов на вопрос «Если бы вы оказались на месте своих родителей, заставили бы ребенка (Вас) посещать спортивную секцию?»

Основываясь на ответах студентов, можно сделать выводы:

- студенты, которые профессионально занимаются спортом, в подавляющем своем большинстве (85%) одобряют побудительные действия родителей по приобщению детей к спорту;
- студенты, которые не занимаются профессионально спортом, несколько в меньшем количестве, но также в большинстве (61%), одобрили ли бы подобные действия родителей.

По результатам личного интервьюирования многие студенты высказывали сожаления, что упустили, по их мнению, возможность заняться профессионально спортом с детства, а теперь им сложно себя к этому побудить.

Заключение. По результатам опроса мы можем заключить, что подавляющее большинство положительно оценивает государственную политику в области продвижения здорового образа жизни и развития профессионального спорта в стране. Наряду с этим, имеет место достаточно большое количество сложностей, с которыми сталкиваются как родители, которые хотят приобщить своих детей к спорту, так и молодые люди, которые изыскивают возможность для занятий спортом. Большинство этих проблем может быть решено на государственном уровне. В тоже время, значительную роль в приобщении молодого поколения к спорту играют родители. И именно совместные действия семьи и государства в этом направлении позволят получить эффект.

Литература

1. Врач оценила прогноз ученых о том, что молодежь долго не проживет// РИА НОВОСТИ. - 09.11.2019.

2. Алейникова, Ю.А. Отношение к здоровому образу жизни современной молодежи/ Ю.А. Алейникова, О.Н. Вяткина// Всерос. Науч.-практ. конф. студентов и молодых учёных науч.-обр. мед. кластера "Нижевожский" «YSRP-2016». – 2016.

3. Засимова, Л.С. Формирование здорового образа жизни у российской молодежи: возможности и ограничения государственной политики/ Л.С. Засимова, М.Г. Колосницына// Вопросы государственного и муниципального управления. – 2011. – № 4. – С. 116-129.

4. Катаева, А. А. Отношение молодежи к ЗОЖ: социологический ракурс/ А.А. Катаева// Всерос. науч.-практ. конф. «Молодежь XXI века: потенциал, тенденции и перспективы». – Екатеринбург: Изд. Урал. ун-та, 2014. – Т. 1. – С. 166-167.

5. Никитцына Т.С. Уровень приобщения современной молодежи к спорту и здоровому образу жизни // Молодежь и глобальные вызовы современности: проблемы и пути преодоления: матер. междунар. науч.-практ. конф. Санкт-Петербург, 17-19 ноября 2021 г. – СПб.: ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2021. – С. 304-309.

ПРОФИЛАКТИКА ЗДОРОВОГО ПОЗВОНОЧНИКА

Парамонова А.П.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** речь о больном позвоночнике автора. Пути решения лечения, оздоровления и профилактика позвоночника. Подробное описание основных упражнений, которые поддерживали физическую форму спины и состояние организма.*

***Ключевые слова:** позвонки, позвоночник, растяжение, изгибы, гибкость, стопы.*

PREVENTION OF A HEALTHY SPINE

Paramonova A.P.
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** we are talking about the author's sick spine. Ways to solve the treatment, rehabilitation and prevention of the spine. A detailed description of the main exercises that supported the physical shape of the back and the state of the body.*

***Keywords:** vertebrae, spine, stretching, bends, flexibility, feet.*

Позвоночник – это наша основа и опора всего организма. На нем держится скелет, который несёт на себе всю основную нагрузку. Ослабление мышечного корсета спины приводит к развитию позвоночных патологий, вызывая боли, мышечные зажимы, общую усталость и быструю утомляемость. Часто эти нарушения сказываются на трудоспособности или качестве жизни человека.

С биомеханической точки зрения позвоночник похож на кинематическую цепь, состоящую из отдельных звеньев. Каждый позвонок сочленяется с соседним в трех точках: в двух межпозвонковых сочленениях сзади и телами спереди. Соединения между суставными отростками представляют собой истинные суставы.

Позвонки располагаются друг над другом, образуя два столба - передний, построенный за счет тел позвонков, и задний, образующийся из дужек и межпозвонковых суставов.

Подвижность позвоночника, его эластичность и упругость, способность выдерживать значительные нагрузки в определенной степени обеспечиваются межпозвонковыми дисками, которые находятся в тесной анатомо-функциональной связи со всеми структурами позвоночника, образующими позвоночный столб.

Позвоночник формирует осевой скелет. Одной из характерных особенностей позвоночного столба является наличие четырех

физиологических искривлений: шейного лордоза, грудного кифоза, поясничного лордоза и крестцово-копчикового кифоза. Они обусловлены вертикальным положением туловища и развиваются лишь в постэмбриональном периоде. У новорожденного позвоночник имеет дугообразную кривизну, обращенную выпуклостью кзади, то есть сохраняет свой рельеф и в первое время после рождения. Разгибатели шеи у ребёнка тем больше укрепляются, чем больше попыток удерживать при сидении голову в прямом положении он делает.

Это ведет к развитию шейного лордоза. В дальнейшем, когда ребенок начинает сидеть укрепляется система поясничных мышц и формируется поясничный лордоз. Одновременно возникают кифоз грудного отдела позвоночника, наклон таза кпереди, а также крестцово-копчиковый кифоз. Окончательное формирование изгибов позвоночника заканчивается в 6–7 лет. Существует 3 основных вида искривления позвоночника: сколиоз, кифоз и лордоз.

Сколиоз представляет собой искривляющую деформацию позвоночного столба в боковой проекции (вправо или влево от вертикальной оси). Чаще всего формируется уже в детстве (в младенчестве и возрасте от 3 до 5 лет) или в период от 18 до 25 лет. Тяжесть проявления симптомов заболевания напрямую связана со степенью сколиоза: чем значительнее искривление, тем ощутимее нагрузка на внутренние органы и системы.

Кифозом именуется изгиб позвоночника, обращенный выпуклостью назад. Лордозом – изгиб позвоночника выпуклостью вперед. При нормальном положении дел эти изгибы физиологичны и помогают позвоночнику амортизировать при ходьбе, наклонах, прыжках и т.д. Однако зачастую, под влиянием негативных факторов, естественные искривления позвоночника приобретает патологические черты. При прогрессировании этого вида кифоза у больного формируется горб, смещаются ребра и грудина, вызывая серьезные сбои в функционировании внутренних органов.

Для лордоза характерна «утиная осанка»: плечи опущены, голова чуть наклонена вперед, живот выпячен, поясница прогнута, таз смещен назад, а колени разведены в стороны. Походка тяжелая, что объясняется болезненностью и дискомфортом в районе поясницы.

Мой опыт. С самого рождения у меня были проблемы с позвоночником. Я родилась со смещением позвонка на несколько миллиметров, с тех пор наблюдаюсь у ортопеда всю свою сознательную жизнь. По мере развития организма у меня развился и сколиоз, и гиперлордоз. В силу профессии я много времени провожу в положении сидя, что негативно влияет на позвоночник. Вследствие чего, осанка портится ещё больше, искривления прогрессируют, появилось множество мышечных зажимов в плечевом поясе, шейный остеохондроз, постоянные

боли и дискомфорт во всем позвоночнике. Решением проблемы, помимо наблюдения у врача, было введение в повседневную жизнь оздоровительных упражнений на укрепление и растяжение мышц спины, шеи, тазового дна и стопы. Данные комплексы упражнений необходимо делать ежедневно. Уже спустя две-три недели занятий мои спина и шея стали чувствовать себя намного лучше, болей стало меньше, зажимы уходят, а слабость спины сменилась ощущением силы. Помимо упражнений на мышцы я стала практиковать миофасциальный релиз, который особенно хорошо помогает при усталости спины и шеи, убирает мышечные зажимы, расслабляет и позволяет прочувствовать различные мышцы. Некоторые оздоровительные упражнения позвоночника.

№1. РАСТЯЖЕНИЕ ШЕИ И УСИЛЕНИЕ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ Встать в положение правильной осанки, раздвинуть ноги на ширину ступни, расслабить мускулы. Сомкнуть руки за головой, наклонить голову вперёд, а затем попытаться вернуть её в исходное положение, оказывая сопротивление руками. Делать это в течение шести секунд, считая: "Одна-тысяча-один, одна-тысяча-два... одна-тысяча-шесть". Повторить упражнение, держа голову прямо, а затем откинув её назад как можно дальше. Растягивать шею в каждом направлении, как можно сильнее.

№2. УСИЛЕНИЕ И РАСТЯЖЕНИЕ СПИНЫ. Это упражнение очень эффективно, когда чувствуется усталость в спине. Встать прямо, ноги на ширине ступни, подняться на носки и вытянуть вверх руки, затем расслабиться. Нагнуться, положить ладони на ноги позади колен, втянуть живот и попытаться напрячь спину, сопротивляясь руками этому движению. Держать это положение в течение шести секунд, считая: "Одна-тысяча-один ...одна-тысяча-шесть", затем расслабиться... напрячься ... расслабиться.

№ 3. ВЫТЯГИВАНИЕ НОГ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ СПИНЫ. Опереться руками о край стола, локти, слегка согнуты, туловище расположено параллельно поверхности стола, спина и ноги прямые. Поднять одну ногу как можно выше и держать шесть секунд. Медленно опустить ногу в исходное положение. Повторить тоже другой ногой. Делать упражнения, меняя ноги, до первых признаков усталости.

№ 4. ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВОЙ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ. Встать прямо, не напрягаясь. Опустить подбородок на грудь и поворачивать голову так, чтобы ухо коснулось плеча, затылок - спины, другое ухо - второго плеча, подбородок - груди. Делать это упражнение медленно, растягивая шейные мускулы и позвонки. Вращать голову 20 раз в одну сторону и столько же раз в другую. Упражнение необходимо для снятия напряжения на шейной мускулатуре и для растяжения шейных позвонков.

№5. УСИЛЕНИЕ ВСЕГО ПОЗВОНОЧНИКА. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены и совершенно расслаблены. Поворачиваться всем телом то в одну, то в другую сторону, стараясь заглянуть через плечо как можно дальше, руки вялые и болтаются вслед за телом совершенно свободно.

№6. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА. Встать прямо, ноги вместе. Поднять прямые руки над головой. Нагнуться вперёд и попытаться пальцами рук коснуться пальцев ног, не сгибая ног. Вернуться в исходное положение и затем с поднятыми руками отклониться назад как можно дальше, руки и голова также откинута назад. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 10 раз.

№7. ВРАЩЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА Встать прямо, ноги на ширине плеч. Поднять руки в стороны на высоту плеч. Поворачивать туловище вправо как можно дальше, сопровождая глазами это движение. Повернуть туловище влево как можно дальше, стараясь увидеть за спиной ту же вещь, тот же предмет, что и при повороте вправо. Поворачиваться попеременно вправо и влево по 30 раз.

№8 РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ПОЗВОНОЧНИКА. Лечь на пол, на спину, руки в стороны, ноги прямые. Приподнять немного ноги и попытаться удержать их в течение 60 секунд, считая: "Одна-тысяча-один, одна-тысяча-два ... одна-тысяча-шестьдесят". Каждый раз добавлять по несколько секунд. Это упражнение является и тестом на выносливость.

№9. УСИЛЕНИЕ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ПОЗВОНОЧНИКА. Лечь на спину, руки положить в стороны на уровне плеч, ноги вместе. Поднять прямую правую ногу вертикально, вытянув носок, затем положить её на пол влево, коснувшись пола пальцами ноги за пальцами левой руки. Вернуть ногу в вертикальное положение, опустить её на пол. Повторить то же самое левой ногой, коснувшись пола за пальцами правой руки. Повторить упражнение по 20 раз правой и левой ногой.

№10. УСИЛЕНИЕ ВСЕГО ПОЗВОНОЧНИКА. Лечь на пол на правый бок, ноги прямые, руки свободны, колени не сгибаются. Выпрямить левую ногу и поднять её вверх, затем вернуть её медленно в исходное положение. Согнуть левую ногу, прижать коленку к груди и попытаться прикоснуться подбородком к колену. Выполните это упражнение 10 раз сначала на правом боку, а затем столько же на левом.

№11. РАСТЯЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА. Повиснуть на перекладине так, чтобы не касаться ногами пола. Расслабить тело, повиснув совершенно свободно (вместо перекладины можно использовать верхний край двери). Помните, что это упражнение не для рук, а для спины, поэтому расслабить её, чтобы позвоночник растянулся. Висеть столько, сколько возможно.

№12. УСИЛЕНИЕ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ПОЗВОНОЧНИКА. Встать прямо, ноги вместе или слегка расставлены. Поднять плечи как можно выше и плавно отвести их назад, а затем – вперёд как можно дальше. Повторить это упражнение 15 раз. После небольшой паузы сделать эти же движения 15 раз в обратном направлении. Увеличивая ежедневно количество движений, довести их число до 30 в каждую сторону. Первые семь упражнений можно делать в любое время в любом месте. Люди, ведущие сидячий образ жизни, должны время от времени подниматься со своего места и делать хотя бы одно из этих упражнений, после чего можно будет приступать к работе с новой энергией.

Укрепления на стопы.

Упражнение №1 «Теннисный мяч». Упражнение не столько укрепляет и растягивает стопы, сколько помогает улучшить кровообращение и избавиться от усталости в ногах. Для выполнения потребуется теннисный мяч или пара шариков для пинг-понга. Занятие займет 5 минут.

- Необходимо принять сидячее положение или встать у стены, опершись на неё руками.

- Под одну из стоп подложите шарики, но не нужно сильно на них надавливать (не должно быть болевых ощущений).

- Шарик перекачивайте под стопой, массируя её. Особое внимание нужно уделять областям, где чувствуется боль или напряжение.

Упражнение №2 «Заострение и сгибание носков». Это упражнение для стопы, состоящее из трёх частей, заставит хорошо напрячься пальцы ног и икроножные мышцы, разомнёт голеностоп и прокачает его подвижность.

- Сядьте на стул или иную твёрдую ровную поверхность с опорой для спины, поставьте ступни на пол.

- Держите пальцы ног на полу и поднимите пятки так, чтобы пола касались только пальцы ног.

- Удерживайте положение пять секунд.

- Напрягите пальцы ног ещё сильнее, чтобы только кончики большого и указательного пальцев прикасались к линолеуму. Оставайтесь в напряжении пять секунд.

В процессе тренировки упражнения циклически сменяют друг друга. Не стоит слишком много времени уделять какой-то одной области – достаточно от 30 секунд до двух минут локального воздействия. Все упражнения нужно делать не спеша и размеренно, чтобы мышцы привыкали постепенно и, не образовывалось синяков. Давление должно быть умеренным, приятным, не вызывать дискомфорта, а катание ролла – медленным. Усиливают нагрузку постепенно, по мере повышения болевого порога. В процессе миофасциального массажа необходимо следить за правильной осанкой – это позволит правильно и свободно

дышать, обеспечит приток кислорода. Прокатывать можно только мышцы, нельзя затрагивать костные структуры, суставы, зону паха и подколенную область.

Литература

1. Гитун Татьяна Васильевна. Остеохондроз-2//книга, <https://kartaslov.ru>
2. https://ilive.com.ua/health/anatomo-biomechanicheskie-osobennosti-pozvonochnika_113198i16095.html

УДК 796.036

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Пинягина М.А.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: влияние физической культуры на психологическое благополучие человека. Оно выражается в слаженности психических процессов и функций, гармонии личности, ощущении целостности, внутреннего равновесия. Жизненные ситуации, стресс способны влиять на психическое состояние. Физическая культура выступает мощнейшим регулятором настроений человека и его психологического благополучия.

Ключевые слова: физическая культура, психическое благополучие, гармония, проблемы, депрессия.

THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION ON A PERSON'S MENTAL HEALTH

Pinyagina M.A.
Saint-Petersburg

Abstract: the influence of physical culture on the psychological well-being of a person. It is expressed in the coherence of mental processes and functions, harmony of personality, a sense of integrity, inner balance. Life situations, stress can affect the mental state. Physical culture acts as a powerful regulator of a person's moods and his psychological well-being.

Keywords: physical culture, mental well-being, harmony, problems, depression.

Понятие и цель физической культуры

Физическая культура - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых

обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Основная цель занятия спортом – это здоровье, как физическое, так и психическое. Но почему-то в последнее время многие рассматривают спорт лишь в контексте борьбы с лишним весом и приобретению мышечной массы.

В данной статье мы говорим о физической культуре как о деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе данной активности. Постараемся понять, какое влияние на психическое здоровье человека оказывают занятия спортом.

Проблема современного человека

В современном мире люди часто ведут в основном сидячий образ жизни. Без осознанной двигательной активности человек может прийти к потере ощущения своего тела, чувству усталости, апатии, поднять риск различного рода заболеваний. Стоит отметить, что все составляющие здоровья взаимосвязаны и нарушения в одном из компонентов приводит к возникновению нарушений в другом. Таким образом, серьезные проблемы со здоровьем приводят и к нарушению психического здоровья, эмоционального состояния, отношений с окружающими, изменению системы ценностей.

Любовь к себе как стимул занятия спортом

Найти на себя полчаса хотя бы несколько раз в неделю может каждый, как только осознает всю пользу спорта для своего организма. Но, пока этого не случится, человек будет неосознанно находить причины, по которым он «не может» этим заниматься.

Это касается даже не столько физической деятельности, сколько простой здоровой любви к себе. Довольно сложно прийти к пониманию, что все нужно делать из любви и заботы к собственному «я» для физического и ментального здоровья. Не нужно постоянно идти против себя и заниматься полезными делами только потому, что «надо». Мне кажется, научиться слушать свое тело и чувства, и понимать, когда тебе требуется активность, а когда нужно дать отдохнуть, – вот, что главное.

Так что можно сказать, что спорт, на самом деле, это работа не над телом, а над собой, над внутренним ростом.

Польза физической культуры для психического здоровья

Физические нагрузки оказывают положительное эмоциональное воздействие на людей любого возраста и пола.

- Физические нагрузки повышают восстанавливаемость организма, что ведет к уменьшению усталости. Поэтому продуктивность человека и

количество законченных дел увеличиваются, а значит становится больше спокойствия и удовлетворенности;

- Физические нагрузки взаимосвязаны со снижением уровня депрессии и тревожности. Тревожность и депрессия - характерные симптомы неспособности справиться с психическим стрессом;

- Сильно выраженная депрессия требует профессионального лечения, физические нагрузки могут быть использованы как вспомогательное средство;

- Адекватные двигательные нагрузки обуславливают снижение различных показателей стресса.

Спорт также помогает обрести уверенность в себе, своих силах, справиться с негативными эмоциями, побороть агрессию, он подпитывает нас, способствует созданию условий для более комфортной жизни, хорошего самочувствия. Научиться подходить к собственному здоровью более ответственно и разумнее распоряжаться своим временем – своего рода психолого-терапевтический эффект занятий спортом.

Замечено, что занятия спортом оказывают и эффект психологической разгрузки. Так, в процессе повторения тех или иных упражнений, человек будто бы входит в состояние транса, мысли обновляются, освежаются, все лишнее отходит на задний план. Это позволяет нам успокоиться, заново взглянуть на проблемы и быстрее найти их решение. Активная деятельность позволяет не зажиматься, не копить свои эмоции, повышая впоследствии риск возникновения психических расстройств.

Вывод. Таким образом, мы можем сделать вывод, что занятие спортом является неотъемлемой частью в регулировании нашего не только физического, но и психического состояния. Использование средств физической культуры для коррекции настроения и ощущения своего психологического благополучия - необходимое условие полноценной, здоровой жизни.

УДК 796.367.01

ЗАНЯТИЯ ТАНЦАМИ КАК ФОРМА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Пирогова Д.С., Носова Е.А.
Санкт-Петербург. Россия

Аннотация: поднимается главный вопрос – сохранение здоровья человека, указываются аргументы, подтверждающие, что занятия физической культурой и спортом побуждают личность к активной деятельности, помогает найти соответствующую систему физических упражнений.

Ключевые слова: физическая культура, двигательная активность, танцы, здоровье, студент.

DANCING CLASSES AS A FORM OF INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION

Pirogova D.S., Nosova E.A.
Saint-Petersburg. Russia

Abstract: the main issue is raised – the preservation of human health, arguments are indicated confirming that physical culture and sports encourage a person to be active, helps to find an appropriate system of physical exercises.

Keywords: physical culture, motor activity, dancing, health, student.

Каждый человек стремится (или должен стремиться) поддерживать своё здоровье, а одна из его составляющих - это здоровый образ жизни. Студентам иногда кажется, что здоровый образ это что-то скучное или сложное, что это требует много сил. Или, например, что пока они молоды и относительно здоровы, им не требуется прилагать усилия и стараться выполнять рекомендации по поддержанию здорового образа жизни. Разумеется, это не так и следует следить за своим питанием, режимом дня, отказываться от вредных привычек и поддерживать оптимальный двигательный режим[1].

Последнее в настоящее время, пожалуй, заслуживает особого внимания. Современный образ жизни, урбанизация и автоматизация могут приводить к гиподинамии - нарушению функций организма в результате недостаточной двигательной активности. Если мы взглянем на среднестатистического студента, то мы увидим, что образ жизни у него довольно "сидячий". Студенты проводят, в среднем, от трёх до восьми часов в институте на парах, многие добираются до учебного заведения на общественном транспорте, а после занятий, готовясь к семинарам, проводят время за компьютером. Можно заметить, получается довольно малоподвижный образ жизни. Как уже говорилось, следствием этого может стать гиподинамия, которая особенно влияет на сердечно-сосудистую систему, результатом может стать снижение трудоспособности, что может соответственно влиять на качество обучения.

Конечно, в институтах есть занятия физической культурой, но как правило, они проводятся раз в неделю, что не покрывает потребности организма в движении. А на старших курсах, бывает и вовсе нет занятий по физической культуре, или предполагается теоретический курс, что, конечно, полезно, но не восполнит потребность в движении. Поэтому так

важно, чтобы студенты самостоятельно занимались каким-либо видом двигательной активности. Для поддержания здоровья, в данном возрасте, рекомендуется около часа умеренной физической активности в день, а также 2-3 раза в неделю интенсивной физической нагрузки.

Возможно, у некоторых студентов слова «физическая нагрузка» или «двигательная активность» вызывают что угодно, кроме желания позаниматься. Студенты, бывшие школьники, которые любят делать то, что нужно. Особенно если в детстве заставляли делать зарядку, или занятия физкультурой проходили скучно и не доставляли никакого удовольствия.

Поэтому так важно, уже в осознанном возрасте и самостоятельно, выбрать себе вид двигательной активности, который будет по душе, который будет соответствовать вашему уровню силы и выносливости. Если подобрать то, что подходит вам, тогда занятия спортом будут приносить пользу не только в физическом плане, но и в психологическом[1].

Одним из вариантов являются занятия танцами. Это прекрасный вид двигательной активности, позволяющий развивать различные физические параметры в зависимости от направления, а также воспитывающий эстетический вкус, помогающий стать более уверенным в себе, в целом способствуя гармоничному развитию личности.

Танцы - это один из древнейших видов искусства, в разные времена включающий в себя различные смыслы. Танец мог быть религиозным как в Древней Греции, мог служить для эстетического удовольствия, был средством выражения определенной культуры или субкультуры. В настоящее время существует огромное множество направлений, среди которых можно выбрать что-то для себя. Конечно, некоторые виды предполагают занятия с раннего детства и на высоком уровне, как, например, балет. Но если мы говорим о непрофессиональных занятиях, то выбор все равно остаётся чрезвычайно широким. Посмотрим на самые популярные направления.

Одним из старейших направлений являются народные танцы. Их ещё можно назвать традиционными или этническими. Свои танцы существуют у каждого народа, для сценической постановки сплетаются традиционные движения с современными инновациями. Яркими примерами являются русские народные танцы, ирландские танцы и испанские, такие как фламенко.

Хип-хоп танцы относятся к уличному танцевальному стилю и, в свою очередь, включает в себя много других стилей: брейк-данс, поппинг, локинг, вог и прочее. Зародившийся в 1970-х годах в США стиль стал быстро распространяться по всему миру, и сейчас является одним из наиболее популярных[2].

Танец модерн или современная хореография противопоставляется классическому танцу. Этот вид танца отвергает каноны и воплощает оригинальные сюжеты, большую роль играет пластика танцоров.

Достаточно новое, но быстро набирающее популярность, направление - это кавердэнс. Подразумеваются кавер-версии хореографий на песни к-поп групп. В корейской поп-индустрии большую роль играют танцы, поэтому все группы и сольные исполнители ставят хореографии к своим песням, которые затем выкладывают в виде танцевальных практик. Эту хореографию можно в общем разделить на две группы: мужскую и женскую, но танцевать можно ту, которая больше нравится или подходит под физические характеристики[3].

Занятия танцами можно назвать достаточно оптимальным видом двигательной активности для выбора студента, так как он не требует специального оборудования. Можно заниматься в танцевальной студии, а можно и дома, например, по урокам на YouTube. Здесь не понадобится инвентарь, как для спортивных игр, или тренажеры[2]. Для игры в волейбол или баскетбол требуется команда, танцевать же можно и одному. Так что из всего выше сказанного можно сделать вывод, что танцы - это физическая деятельность, не требующая больших вложений и условий, по крайней мере, если рассматривать их как свою еженедельную физическую активность. Также не стоит забывать, что танцы не существуют отдельно от музыки. И, на мой взгляд, выбирая направление танцев, следует обратить внимание на то, что соответствует вашему любимому жанру музыки, ведь так занятия будут проходить с большим удовольствием и пользой[3].

Здоровье человека складывается из нескольких составляющих: это физическое, душевное и социальное благополучие. Попробуем рассмотреть, как занятия танцами влияют на каждый из этих компонентов.

Танцы - это движения в определенном темпе и ритме, которые задаются музыкой. Ритмичная работа внутренних органов и систем человека способствует общему оздоровлению организма. Занятия танцами, несомненно, оказывают положительное влияние на опорно-двигательный аппарат. Танцуя, приходится следить за своей осанкой, расправлять плечи и поддерживать это положение в течении тренировки. При регулярных занятиях эта полезная привычка закрепится, и вы будете и вне тренировок следить за своей осанкой, что является очень важным, так как студенты проводят много времени за рабочим столом, компьютером, и зачастую начинают сутулиться. Что в последствии может привести к плачевным результатам, например, сколиозу. Танцы - это отличная профилактика подобных заболеваний[2].

Любые виды танца благотворно влияют на дыхательную систему человека. При занятиях быстрыми танцами (например, латиноамериканские или хип-хоп), при регулярных тренировках лёгкие

увеличиваются в объёме. Это способствует более активному насыщению мозга кислородом, что положительно сказывается на его работе. При разучивании какого-либо танца приходится делать множество повторений. Благодаря этому можно развить или улучшить свою выносливость.

Можно выделить ещё два качества, которые необходимы танцору и которые можно развить во время занятий. Это сила и гибкость. Во многих видах танцев требуется гибкость и растяжка. Занятия, как правило, включают в себя упражнения на развитие этих качеств. Танцоры могут и не выполнять специальных силовых упражнений, но во время исполнения некоторых элементов, например, различных прыжков, которые используются во множестве стилей танцев, требуется сила мышц ног. Так что танцоры укрепляют и свою мышечную систему.

Также можно отметить позитивное влияние танцев на сердечно-сосудистую систему. Любые танцы - это отличная кардиотренировка. При этом эффект оказывается на всю сердечно-сосудистую систему человека. Занятия танцами улучшают кровообращение и укрепляют сердечную мышцу.

Помимо значительного влияния на физическое здоровье человека танцы влияют и на психоэмоциональное состояние. Современный человек, и студент в особенности, каждый день подвергается стрессу. Это может быть фоновый, ежедневный стресс, либо какие-то стрессовые ситуации. Танцы могут помочь избавиться от этого стресса, как бы "выплеснуть" его в танце. Во время движения мышцы расслабляются, а в кровь поступают эндорфины. Так что танцы могут стать прекрасной профилактикой стрессов и депрессии. Также регулярно занимаясь танцами можно повысить свою самооценку, стать увереннее в себе.

Танцы могут стать ключом к вашему социальному благополучию. Если мы говорим о занятиях в танцевальной студии, то там можно завести новые знакомства и может быть найти новых друзей, научиться работать в команде. Если группа, допустим, занимается постановкой танцевальных номеров, то это поможет научиться находить компромиссы и приходить к общему решению, в поисках идей устраивать мозговой штурм - всё это затем пригодится и в других жизненных ситуациях.

Творческое начало, креативное мышление и навык импровизации - всё это также может помочь развить занятия танцами. Считается, что занятия танцами положительно влияют на мозговую деятельность обоих полушарий. Правое, отвечающее за образное мышление, будет активизироваться при импровизации, а левое, ответственное за анализ и логику, будет отвечать за правильность выполнения движений. В совокупности, у танцоров улучшается координация движений и ловкость, память и внимание.

Резюмируя все выше сказанное, можно сказать, что занятия танцами способствуют всестороннему, гармоничному развитию личности. Они

благоприятно влияют на все составляющие здоровья человека. Способствуют развитию выносливости, силы, гибкости, укрепляют организм в целом. Оказывают положительный эффект на душевное состояние человека, избавляя от стресса. Также могут помочь с социальной сферой жизни - наладить связи, прокачать социальные навыки.

Танцы это - замечательный союз искусства и спорта, чрезвычайно многогранный, где каждый может найти что-то подходящее для себя. Это отличный вариант для самостоятельных занятий физической культурой для студентов, весьма доступный и очень увлекательный.

Танцы, независимо от направления, будут хорошим выбором в качестве основного или дополнительного вида двигательной активности студента. Главное, заниматься с удовольствием, не забывать о технике безопасности, и тогда танцы станут для вас источником радости и здоровья.

Литература

1. Как ВОЗ определяет здоровье? [Электронный ресурс] URL <https://www.who.int/ru/about/frequently-asked-questions> (дата обращения 13.12.2021)
2. Надёжина Н.В. Роль занятий танцев в формировании физической культуры молодёжи [Текст]/ Н.В. Надёжина// Педагогика и просвещение. - 2017. -№ 2. - С.112-119.
3. Сырцова М.В., Стрельцова И.А. Влияние танцев на организм человека // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» [Электронный ресурс] URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017029832> (дата обращения: 13.12.2021)

УДК 796.376.08

ОБРАЗОВАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ВРЕМЕНИ

Порошин С.С., Бурцева А.М.
научный руководитель Паневин К.В.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: в статье рассматривается динамика изменения образовательных программ обучения высшего профессионального образования с советских времён до нынешнего. Также рассмотрен вопрос о внеучебной деятельности. В статье представлен социологический опрос и проблемы с которыми сталкиваются студенты в период обучения.

Ключевые слова: образование, личность, студент, воспитание, изменение системы, коррупция, ЕГЭ.

EDUCATION AND UPBRINGING OF STUDENTS IN THE DIFFERENT PERIODS OF TIME

Poroshin S.S., Burtseva A. M.
scientific supervisor Panevin K.V.
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the article discusses the dynamics of changes in educational programs of higher professional education from Soviet times to the present time. The issue of extracurricular activities is also discussed. The article presents a sociological survey and problems faced by students during their studies.*

***Keywords:** education, personality, student, upbringing, system change, corruption.*

Как мы представляем себе образование? Что оно в сущности нам дает? Что оно воспитывает в человеке и воспитывает ли? Чем мы платим за образование и стоит ли оно того?

Мы задаемся этими вопросами до обучения в вузе, во время обучения, после него. А ведь сколько человек в современном мире работает по своей специальности, которую он получал 4-6 лет в вузе, в действительности? По статистике менее 50% выпускников.

Современная молодёжь более активная в сравнении со старшими поколениями, большинство молодых людей не боится искать новые пути развития. Сегодня активно набирает популярность удаленная работа в сфере IT-технологий и интернета, теперь работать из дома может даже школьник, пройдя специализированные онлайн-курсы. Мнение экспертов сводится к тому, что человек в 21 веке за свою жизнь сменит, как минимум, 3 профессии. Следовательно, нужно ли высшее образование тем, кто заведомо знает, что не будет работать по специальности? Почему люди всё равно идут его получать?

В этой статье мы рассмотрим, как изменилась система образования в России, можно ли считать её устаревшей и каково отношение бывших и настоящих студентов к высшему образованию сегодня.

В 90-е годы в нашей стране были введены обязательные требования к содержательной стороне обучения в учебных заведениях разного уровня. Они выражали государственную политику в области образования. Были соответствующими стандартами.

Образовательные программы в ВУЗе в периоды до 2004 года включали в себя определенный учебный план. Обучение в университете было направлено на получение специалитета и, возможно, в последующем - аспирантуры (по желанию студента). В настоящее же время мы имеем

четыре программы Высшего образования - программы бакалавриата, специалитета, магистратуры и аспирантуры.

До 2000 года применялся единый государственный стандарт высшего профессионального образования, который был утвержден соответствующим документом российского правительства[3].

В настоящее время большинство студентов в качестве образовательной программы выбирает программу бакалавриата. Можно отметить ряд положительных характеристик бакалавриата:

- направленность на профильные предметы с первого курса;
- затрачивание малого количества времени на получение высшего профессионального образования;
- возможность продолжить обучение или работать за рубежом.

Однако можно увидеть и недостатки бакалавриата:

- неполная программа образования вследствие сокращения количества учебных часов по тому или иному предмету;
- получение исключительно базовых знаний и навыков по своей специальности, что приводит к недостаточному уровню компетентности в той или иной профессии.

Заводя разговор об образовании, нельзя не затронуть тему платного и бюджетного обучения. Истоки платного образования мы можем найти еще в годы СССР, в решениях, принятых правительством СССР в 1940 году. В связи с тем, что в преддверии Великой Отечественной войны большая часть ресурсов была направлена на развитие военного потенциала страны, платное образование стало вынужденной мерой государства, однако это было временно.

Для достижения поставленных целей имеющихся средств было недостаточно. Однако в 1918 году большевики сформулировали принципы новой школы: единая, светская, бесплатная, общедоступная. С самого начала эти принципы столкнулись с суровой реальностью, в которой не хватало финансирования ни на оборудование учебных заведений, ни на обеспечение достойного уровня жизни учителей. Самых учителей при всеобщем образовании не хватало. Впоследствии на обучение деньги приходилось собирать “всем миром”, вводя на местном уровне и оплату.

Задачи, поставленные перед собой в сфере образования, большевики медленно, но верно решали: удалось ликвидировать неграмотность среди взрослого населения, а детей охватили всеобщим образованием вплоть до 7 класса, что по мировым меркам того времени было настоящим прорывом.

К середине 1950-х, когда страна преодолела послевоенную разруху, необходимость в постановлении 1940 года отпала. Теперь Советскому Союзу нужны были высококвалифицированные рабочие, с 10 классами образования, а лучше — и с ВУЗом за плечами. Государство само готово

было платить за это. В июне 1956 года решение советского правительства 1940 года о платном обучении было отменено[4].

Советская страна вступила в новую эпоху: власти призывали тех, кто не окончил 10 классов, поступать, несмотря на возраст, в вечерние школы, а затем — на вечерние и заочные отделения ВУЗов. Теперь уже полностью бесплатно.

В годы перестройки абитуриенты столкнулись с коррупцией. Это - моральное разложение должностных лиц и политиков, выражающееся в незаконном обогащении, взяточничестве, хищении и срастании с мафиозными структурами.

С начала 90-х годов «рыночная» экономика привела к появлению платных образовательных услуг, как в ВУЗах, так и в школах и дошкольных организациях, что породило множество образовательных учреждений.

Началось все в сфере высшего образования, и особенно в социально-гуманитарной сфере, но со временем охватил всю образовательную систему страны. Это было связано с переходом к обществу с рыночной экономикой («сервисному» обществу). Изменилась политика государства в области образования, федеральное финансирование сменилось региональным и муниципальным, что неизбежно привело не только к снижению финансирования, но и к ухудшению состояния образования в стране, особенно в дотационных регионах.

Коррупция коснулась и работников этой сферы (воспитателей, учителей, преподавателей). В условиях снижения зарплаты, в новых условиях, не ощущая поддержки государства, они были вынуждены искать дополнительные источники доходов. Это были дополнительные ставки, поборы с учащихся, репетиторство и прямое вымогательство за оценки. Это все привело к снижению качества образования и зависело не только от преподавателей, но и нового поколения подростков.

Поступающие в ВУЗы могли воспользоваться финансовым положением своих родителей и упростить не только поступление, но и учебный процесс. Со временем проблема коррупции встала очень остро и не только в сфере образования, но и других направлениях государственной деятельности.

Для борьбы с этим явлением был принят ряд нормативно-правовых актов, которые послужили основой противодействия коррупции.

Коррупция в сфере образования – многогранная и комплексная проблема. В сферу образования в той или иной мере вовлечено подавляющее большинство граждан Российской Федерации, в связи с чем проблемы сферы образования имеют широкий общественный резонанс.

Даже в современном образовании встречаются подобные случаи, несмотря на борьбу правоохранительных органов с этим явлением.

Коррупция стала удобным инструментом в получении образования для студентов, а для преподавателей получением дополнительного дохода.

В настоящее время вопрос о том, как поступить на бюджет, стоит очень остро. Однако, если мы сделаем откат до подготовки к выпускным экзаменам (единый государственный экзамен, далее - ЕГЭ), можно сделать ряд заключений.

Во-первых, ЕГЭ стал основным критерием аттестации в школе и вступительным экзаменом в ВУЗы, что дает возможность поступить на бюджетную основу обучения абсолютно каждому абитуриенту.

Во-вторых, если рассмотреть статистику поступления в тот или иной ВУЗ, можно сделать вывод о том, что конкурс на специальности в сфере гуманитарных и социологических наук гораздо выше, чем на специальности технических и естественно-научных.

Соответственно, проходной балл на факультет той или иной специальности также варьируется. Теперь студент, который имеет средний балл 95, почти не имеет возможности поступить в престижный ВУЗ на бюджетную основу обучения по направлению гуманитарных и социологических наук без индивидуальных достижений (победы в олимпиадах, значка ГТО и др.). Приведем статистику для доказательства данного утверждения:

- Минимальный проходной балл на факультет журналистики СПбГУ в 2012 году составил 263, в то время как в 2021 году на этот же факультет - 290. [3,4]

- Минимальный проходной балл на факультет географии СПбГУ в 2012 году составил 147, в то время как в 2021 году - 248. [3,4].

Таким образом, можно сделать несколько выводов:

- С 2012 года вырос средний проходной балл в СПбГУ на все специальности;

- Вырос минимальный проходной балл на бюджетную основу;

- Минимальный проходной балл на бюджетную основу обучения по специальности гуманитарных наук гораздо выше, чем минимальный проходной балл по специальности технических наук.

Внеучебная деятельность - одна из составляющих высшего образования. Такая работа со студентами в ВУЗе реализуется на нескольких уровнях:

- уровне ВУЗа;

- уровне факультетов/институтов;

- уровне выпускающих кафедр и других структурных подразделений.

Внеучебная деятельность предполагает тесную связь педагогических коллективов с государственными и общественными организациями на местах. Она очень важна для получения студентами навыков общения в новой среде, воспитания лучших личностных качеств.

Работа такого рода положительно влияет на развитие социальных навыков, которые в современном обществе принято называть Soft Skills. Социальные навыки и умения включают в себя: навыки критического мышления, работу в команде, пунктуальность, сосредоточенность на работе, а также лидерские качества и др.

На эту тему есть определенные исследования, которые свидетельствуют, что внеучебная деятельность положительно влияет и на повседневную учебу студентов. Так Ирина Щеглова изучила, как внеучебная вовлеченность российских студентов связана с их образовательными результатами.

Она сделала выводы, что внеучебная сфера может служить укреплением знаний, полученных в ходе учебных занятий. Совместно работая над социальным, научным или прикладным проектом, студенты имеют возможность не только изучать материал, но и самостоятельно решать приближенные к реальности задачи. К тому же это позволяет наработать опыт в выбранной сфере.

Кроме того внеучебная деятельность воспитывает ценностные ориентиры студента. Работа в команде учит моральным и этическим нормам, уважению к своим товарищам, вырабатывает определенное отношение к тем или иным вещам.

Таким образом, можно сделать вывод, что внеучебная деятельность является неотъемлемым аспектом образовательного процесса студентов. Она благоприятно сказывается на их социальных навыках, которые могут пригодиться в профессиональной деятельности, а также это может служить способом для новых знакомств[5].

Заводя разговор о высшем профессиональном образовании в разные периоды времени, мы, конечно же, не могли обойти тему нынешней обстановки в мире. Это напрямую связано с эпидемиологической ситуацией, которую мы можем наблюдать последние 2 года. Мир претерпевает колоссальные изменения в сторону инновационных технологий, ставших неотъемлемой частью жизни абсолютно во всех сферах общества.

Пандемия по-разному сказалась на образовательный процесс в высших учебных заведениях. Дистанционное обучение в настоящее время является ключевым звеном в получении образования. Однако, как студенты, так и преподаватели испытали некоторые трудности в работе.

- Во-первых, возникла проблема наличия необходимых устройств для обучения: отсутствие компьютера/ноутбука, видеокамеры, наушников или микрофона для связи.

- Во-вторых, колоссальной проблемой стал вопрос, как преподавателям старшего возраста вести онлайн-уроки, ведь далеко не все профессора умеют пользоваться техническими устройствами.

- В-третьих, всем лицам пришлось испытать адаптационный период от перехода к дистанционным занятиям. В-четвертых, студенты добились возможности, не участь, получить диплом о высшем профессиональном образовании.

Кроме того, эпидемиологическая обстановка негативно сказалась на внеучебной деятельности, когда студенты не имеют возможности общаться вживую не только с преподавателями, но и между собой. В ВУЗах отменился целый ряд мероприятий, направленный на получение навыков во внеучебной деятельности.

Однако можно выявить и преимущества дистанционного обучения. Как и в заочной форме получения образования, дистанционное обучение дает возможность не только развиваться по своей специальности, но и получать знания в других отраслях или параллельно работать в другой сфере. Также “дистант” экономит время, которое могло бы быть потрачено на поездки из пригорода в ВУЗ. Нельзя не отметить, что многие за период пандемии научились работать с техническими устройствами и получили навыки в использовании тех или иных программ.

Таким образом, можно сделать несколько выводов.

- Во-первых, высшее профессиональное образование имеет смысл в современном обществе.

- Во-вторых, внеучебная деятельность так же важна, как и образовательный процесс.

- В-третьих, общество борется с коррупцией и нынешнее общество имеет возможность получать образование на бюджетной основе.

- В-четвертых, современные технологии дают целый спектр возможностей в получении образования, несмотря на ряд трудностей.

Литература

1. Постановление Правительства РФ от 12.08.1994 N 940 "Об утверждении государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования".

2. Постановление Совета министров СССР № 768 от 6 июня 1956 года «Об отмене платы за обучение в старших классах средних школ, в средних специальных и высших учебных заведениях СССР».

3. <https://abiturient.spbu.ru/data/archive/2012/minbalbak2012.htm> (дата обращения: 24.02.2022). – Текст: электронный.

4. https://abiturient.spbu.ru/files/2021/bac/priem_bac_spec_2021.pdf (дата обращения: 24.02.2022). – Текст: электронный.

5. <https://skillbox.ru/media/education/vneuchebnaya-> (дата обращения: 25.02.2022). – Текст: электронный.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Рубис Л.Г.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: физическая культура и спорт, куда включаются все студенты, являются сильнейшим механизмом слияния общественного и личного интересов и потребностей. Профессиональная направленность физической культуры является основой всестороннего развития личности.

Ключевые слова: педагогика, физическая культура, эмоциональный настрой, успешность, студенты.

PROFESSIONAL ORIENTATION OF PHYSICAL EDUCATION

Rubis L.G.
Saint Petersburg, Russia

Abstract: physical culture and sports, where all students are included, are the strongest mechanism for merging public and personal interests and needs. The professional orientation of physical culture is the basis for the comprehensive development of personality.

Keywords: pedagogy, physical culture, emotional attitude, success, students.

Владея и активно используя разнообразные физические упражнения, студент улучшает свое физическое состояние и подготовленность к всестороннему развитию и совершенствованию личности. Физкультурно-спортивная деятельность студентов ведет к слиянию общественного и личного интересов и формированию индивидуальных и общественных потребностей. Формируется единая цель развития и потребность физической и духовной сферы личности.

Иногда студенты могут принимать участие в некоторых видах физкультурно-спортивной деятельности, не постоянно и не осознавая значимости вопроса, а как бы, по просьбе педагога. К сожалению, чаще эти студенты по окончании вуза, и далее ведут свою жизнь не опираясь на важный эффект развития личности при участии в их жизни, физической культуры. Но большинство студентов, у которых творческий уровень и убежденность в значимости использования физической культуры высокий, углубляются в тонкости развития личности средствами физических упражнений. Они учатся владеть умениями и навыками физического совершенствования, организации здорового образа жизни, используя все средства физической культуры для реабилитации при высоких нервно-

эмоциональных нагрузках. Они творчески внедряются в физическую культуру в профессиональную деятельность и семейную жизнь.

Но данные границы уровня развития физических способностей и убеждений студентов подвижны и различны. С течением жизни они могут изменяться неоднократно. Во многом это зависит от общественной среды, куда попадает студент после окончания высшего учебного заведения.

Чтобы студента удержать и заинтересовать физической культурой в течение всего учебного времени вуза, есть несколько важных факторов, привлекающих студентов к регулярным посещениям занятий по физической культуре, например, проведение урока с применением развития и включения эмоциональных настроений. С помощью эмоций выражаются: удовольствие, удовлетворение, величина потребности, оценка личной значимости, удовлетворенность личным физическим состоянием. Безусловно, необходимо обратить на такие важные факторы развития личности, как настроение. Оно может быть выражено в слабо устойчивом эмоциональном состоянии, или наоборот, в страсти стойко возникающего возбуждения. Эмоции обладают прекрасным свойством заразительности. Именно этот эффект необходимо постараться развивать на занятиях по физической культуре и занятиях спортивно-оздоровительным спортом.

Большое количество студентов понимают важность и необходимость занятий физической культурой. Поступив в высшие учебные заведения, данная категория студентов, желают продолжить свое развитие в области физической культуры по определенным видам спорта, которыми они занимались ранее в школьные годы. Они, в первую очередь ищут и идут в ту секцию, хорошо знакомую и уже полюбившуюся, и конечно находят, так - как в нашем вузе огромный диапазон организации спортивных секций и развитие многих видов спорта. В данном случае волевая активность студента определяется силой мотива. Если я очень хочу достичь цели, то буду проявлять и более интенсивное, и более длительное волевое усилие.

Но есть студенты, которые раньше особо не обращали внимания на физическую культуру, не занимались ни каким видом спорта и физическими упражнениями. Чаще они даже не представляли важность физической культуры для собственного развития и успешности личных качеств в дальнейшей жизни. Таких студентов сложнее вовлечь в общественно-физкультурную деятельность и физические упражнения. Они понимают, что, не занимаясь физической культурой, отстают и внешней осанкой, и быстротой действий различных общественных мероприятий. С такими студентами необходимо заниматься, даже используя личное время педагога на индивидуальные занятия, в виде бесед и лекций. Чаще эффект получается положительный. Такой метод легче и удобнее проводить на занятиях по спортивно-оздоровительному туризму, где есть широта площади не стандартных размеров зала, а площади уютных лесных

массивов, неповторимая красота природы и неформальных, свободных бесед и занятий со студентами.

Физически ослабленных студентов по различным заболеваниям, не занимавшихся ранее физической культурой, можно отнести к категории ослабленных студентов с различными заболеваниями и, относящиеся к группам: «специальная» и «подготовительная». Но по уровню подготовленности такие студенты с удовольствием принимают форму общения и занятий спортивно-оздоровительным туризмом. Они с удовольствием познают технику передвижения в различных участках лесного массива, технику и качество одежды в любую погоду, независимо от времени года, оздоровительный эффект дыхания в лесной зоне, освоение элементов спортивного ориентирования и физические упражнения, которые несут общеразвивающий эффект организма и прекрасное настроение студента.

Учитывая все виды развития студенческой молодежи, привязанности и увлечений или их не согласованности с физической культурой, можно прийти к выводу, насколько важна роль педагога в развитии физического воспитания. Главная цель педагога даже не как научить студента сделать правильно то или другое упражнение. Главное показать и объяснить студенту, для чего это необходимо. Воспитательная часть любого педагога по физической культуре должна занимать не менее 50 % всех занятий, если мы хотим, чтобы студент был не только здоров и физически успешен, но чтобы понял для чего все это необходимо. Невозможно спорт отделять от общественно-личностных интересов. Формируется единая цель развития и потребность физической и духовной сферы личности. Студент должен понимать в первую очередь, что развитие физических качеств, приведут его к понятию успешности в обществе, любви своего вуза, города, страны! Непременно, успех в обществе поможет ему определиться в выборе рабочего места, будущей семейной жизни и даст активное жизненное направление к дальнейшей деятельности. Уважение и благодарность педагогам, вузу и государству за успешность и достижения, которые успел студент приобрести, занимаясь в данном вузе. Знания, которыми, несомненно, он будет заряжать новые сердца, чтобы жизнь была, более прекрасной и восхитительной.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Требухова В.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** государство, в котором не уделяется должное внимание детям и подросткам, не будет иметь будущего и, если в краткосрочное время не предпринимать правильных решений, человечество обречено на вымирание. Молодежь — это социально-демографическая группа людей, которая проходит период развития социальной зрелости, привыкает к миру “взрослых” и к будущим изменениям. У них есть меняющиеся границы собственного возраста, которые зависят от социально-экономического развития общества, условий жизни людей и уровня культуры нации. Чтобы рассмотреть и понять проблемы молодежи, необходимо иметь чёткое представление о данной социальной группе или являться её частью, понимать её отличия от иных социально-демографических групп.*

***Ключевые слова:** современная молодежь, дети, трудовой коллектив, школа, семья, государство.*

SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF MODERN YOUTH AND WAYS TO SOLVE THEM

Trebukhova V.
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** a state that does not pay due attention to children and adolescents will not have a future and, if the right decisions are not taken in the short term, humanity is doomed to extinction. Youth is a socio-demographic group of people who are going through a period of development of social maturity, getting used to the world of "adults" and to future changes. They have changing boundaries of their own age, which depend on the socio-economic development of society, the living conditions of people and the level of culture of the nation. In order to consider and understand the problems of youth, it is necessary to have a clear understanding of this social group or to be part of it, to understand its differences from other socio-demographic groups.*

***Keywords:** modern youth, children, labor collective, school, family, state.*

На сегодняшний день учёные определяют и представляют молодёжь как социально-демографическую группу, которая имеет социальные и психологические черты, обусловленные особенностями возраста, процессом становления духовного мира и с особым положением в социальной структуре общества. Молодое поколение - это наше будущее и каждый человек выбирает его самостоятельно. Выбор будущего и его планирование - это характерная черта подрастающего поколения. Молодость не была бы такой манящей и притягивающей к себе, если бы

люди с самого начала знали и понимали, что с ними будет завтра, через неделю или десять лет.

У учёных сложилось мнение, что в современных условиях у подростков и детей процесс социализации стал сложнее и удлинился. Соответственно изменились критерии социальной зрелости. Такие критерии определяются не только вступлением в самостоятельную жизнь, но и окончанием получения образования, завершением выбора профессии, гражданскими правами и материальной независимостью от родителей. Данные факторы не происходят одновременно и не однозначны в разных социальных группах, по этой причине анализ и принятие подростком системы социальных ролей взрослых людей оказывается спорным и противоречивым. Он может быть серьезным, ответственным, “взрослым” в одной сфере деятельности и чувствовать себя абсолютным ребёнком в другой. Становление духовного мира и социальной зрелости у молодых людей происходит под давлением многих независимых друг от друга факторов: семья, школа, университет, трудовой коллектив, СМИ, и т.д.

Являясь частью современной молодежи, наблюдая и проживая все происходящие изменения непосредственно изнутри социальной группы, могу с уверенностью высказать альтернативную точку зрения. С приходом современных технологий, процесс социализации молодёжи стал легче и сократился как минимум вдвое. Подросткам легче коммуницировать друг с другом, с внешним миром и другими людьми через компьютеры, планшеты и смартфоны. Они способны за считанные секунды узнать из страниц пользователей в социальных сетях об интересах и увлечениях других людей, найти единомышленников и друзей без лишних переживаний. Им все также нужно уметь определять границы своих реальных возможностей, понимать, на что способен конкретно каждый из них и поставить себя в обществе должным образом. В то же время подростку просто необходимо понять и сформулировать максимально правильное и достоверное мнение и представление об окружающем его мире, о людях, разложить по полочкам ценности, нравственные, эстетические и политические взгляды. Жизнь их ставит перед обязательным выбором важных решений, которые впоследствии повлияют на него как на личность в целом, при условии недостаточного жизненного опыта и знаний. Выбор будущей профессии, друзей и единомышленников, супругов - это лишь малый список проблем, но все эти решения формируют образ будущей последующей жизни человека.

Молодое поколение стало раньше вступать в абсолютно самостоятельную жизнь, они рано становятся финансово независимыми от родителей, уделяют больше времени саморазвитию и заостряют внимание только на действительно необходимых знаниях и навыках. Молодёжь всё меньше тратит время на получение высшего образования “ради корочки”,

“ради родителей”, не бояться пробовать и ошибаться, с лёгкостью осваивают профессии будущего.

Дети и подростки углубляются в психологию, чтобы суметь помочь себе и своему близкому окружению людей. Они стали лучше понимать своё внутренне устройство и больше не стесняются обращаться за помощью к специалистам, чаще выражают свои искренние эмоции, нежели другие слои нашего общества. Буквально пол века назад, во времена молодости наших бабушек и дедушек, старшее поколение взяло на себя ответственность за воспитание молодёжи. Но сейчас мы можем наблюдать абсолютно другую тенденцию - молодёжь с приходом огромного потока информации в сети “интернет” воспитывает общество вокруг себя, рассказывает и показывает свои взгляды, имеет собственное мнение. Молодёжь вступает в ряды движения в защиту окружающей среды, занимаются экологическим активизмом и несут идеи в массы. И пока старшее поколение не понимает их, молодое поколение строит для себя “другое” будущее.

Социально-психологические проблемы зачастую возникают во время взаимодействия человека с окружающими его людьми - социумом. Психологическое состояние человека напрямую зависит от его умений общаться, взаимодействовать, сотрудничать с другими людьми, находить своё “место под солнцем” в обществе и отстаивать личные границы. Социальные и психологические проблемы тесно взаимосвязаны друг с другом и одни проблемы становятся причинами других. Все это имеет место быть в нашем обществе и, можно заметить, чем выше уровень развития нашего общества, тем больше проблем появляется.

Современное поколение затрагивает проблемы, которые касаются огромной части молодого населения нашей планеты. Неисчерпаемая тема для рассуждения - школьный буллинг. С психологической точки зрения можно понять объяснить травлю детей самими детьми. Причины, почему подросток может травить своих сверстников, различны. Но суть всегда одна - агрессор стремится повысить свой статус через использование физического, психологического или социального превосходства. Например, агрессор добивается лидерства в классе через унижения одноклассника. Такому ребенку необходимо своевременно оказать помощь. Чаще всего они страдают вне стен учебного учреждения. Ему не уделяют должного внимания родители, не слышат его, не хотят с ним разговаривать, психологически унижают и применяют физическую силу к ребенку. Грамотная работа педагогов способна на ранней стадии распознать агрессора и потенциальную жертву издевательств, помочь обеим сторонам конфликта. Но читая новости, приходишь к мнению, что в большинстве наша страна не обладает такими специалистами. Страшнее, когда педагог становится тем самым агрессором. Почему буллинг со стороны учителей в наше время стал нормой? Из произведения русских

классиков нам становится ясно, что это вечный конфликт отцов и детей, и именно он в наше время по своим размерам и важностью превосходит иные конфликты, которые ранее были описаны в истории, искусстве или той же литературе. Это может быть еще одним аспектом, почему у молодёжи возникает столько социально-психологических проблем.

Молодость - это незабываемое время, пора, когда каждый человек самостоятельно должен выбрать путь развития своей жизни, суметь реализовать свои способности, которые в конечном итоге приведут его к успеху. Становление собственного “я” - тяжкий путь, который необходимо проходить с детьми вместе. Будь то школа, университет или другое учебное учреждение, педагоги должны быть плечом поддержки для современного поколения. Пирсинг, цветные волосы, яркий макияж и нестандартная одежда - это не ярлык “плохого человека”. Данные факторы ничего не говорят о человеке. Во все времена молодёжь старалась выделиться из серой толпы и, в этом нет ничего плохого. Это самоиндефикация.

Если мы затронули тему школы, то необходимо затронуть и скулшутинг. Скулшутинг – это вооруженное нападение на учебное заведение, учащихся в этом учебном заведении, педагогов и на иной персонал, совершенное учащимся или сторонним человеком. Как и в любом действии, имеются внешние и внутренние факторы, которые влияют на детей и “провоцируют” на совершение таких поступков. Очевидными внешними факторами являются отсутствие внимания со стороны родителей к своему ребенку; ссоры с членами и между членами семьи; сложности у ребенка в общении с учащимися и своими сверстниками; конфликты с одноклассниками и учителями; травля; смерть близких людей, родственников, друзей. К внутренним факторам следует отнести депрессивное, подавленное состояние ребенка, желание закрыться от всех, одиночества. Нужно уделять больше своего времени и внимания детям, которые вынуждены не по своей воле воспитываться в семьях, где во главе взаимоотношений родителей и детей - насилие и жестокость. Также обращать внимание на семьи, где родители не интересуются жизнью, успехами и проблемами, увлечениями и интересами ребенка. Отсутствие или недостаток общения со сверстниками может стать причиной возникновения серьезных психологических проблем у детей. Дети бывают жестокими по отношению друг к другу, они могут обзывать и дразнить, бить и портить вещи, отбирать карманные деньги, распространять слухи и сплетки, как в школе, так и в социальных сетях. Пути решения просты на начальном этапе зарождения проблемы - будьте другом для ребенка, ему важно знать и понимать, что с вами он может поделиться своими переживаниями, проблемами и вы не отвергните и не оставите его одного. Передавайте знания его проблемам и уделяйте больше времени на поиски пути решения тех самых проблем, особенно с

его взаимоотношениями со сверстниками. Учите ребенка общению с людьми вне дома и интернета, (предложите ему посещать кружки по интересам или спортивные секции), тесно общайтесь с учителями, чтобы знать об изменениях поведения детей. Не стесняйтесь обращаться за помощью к специалисту (психолог, психотерапевт) в случае замкнутости ребенка, резкого изменения его поведения и проявлений агрессивности.

В настоящее время взрослое поколение людей убеждено, что серьезной угрозой общественной безопасности является активная пропаганда деструктивного поведения, осуществляемая популярными в молодежной среде музыкальными исполнителями, в том числе размещаемая в медиапространстве. Творчество некоторых современных исполнителей способствует возникновению у детей и подростков желания употребить наркотические средства, психотропные вещества, табачные изделия. Алкоголь, распространяет информацию, отрицающую семейные ценности, формирующую неуважение к родителям и другим членам семьи. Только никакие современные исполнители не смогут пагубно влиять на вашего ребенка, если вы уделяете ему должное количество времени. С детьми важно общаться. Воспитание и формирование ценностей идёт непосредственно из семьи. Вкладывая в ребенка с самого рождения правильные и важные вещи, он ни за что в жизни не подумает попробовать что-то запрещенное.

Тема, затрагивающая социально-психологические проблемы современной молодежи, является в настоящее время одной из самых актуальных. Молодые люди сталкиваются с рядом проблем, и взрослое поколение в силах им помочь, ведь они проходили всё то же самое.

В данный момент государство осознает всю важность и необходимость решения этих проблем и предпринимает определенные шаги для их разрешения: появилась федеральная программа «Доступное жилье для молодых семей», «Материнский капитал», вступивший в силу с 2007 года.

Однако для того, чтобы помочь современной молодежи в решении социально-психологических проблем, необходима особая государственная программа в сфере молодежной политики, которой пока не существует.

Литература

1. Рубис Л.Г. Насилие над детьми и последствия во взрослой жизни//статья. Материалы XI международной научно-практич. конфер., 14-16.04 21. ФГБОУВО «СПбГУПТД»2021. С.226 – 230.

АКАДЕМИЧЕСКАЯ ПРОКРАСТИНАЦИЯ КАК ПРОБЛЕМА СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ МОЛОДЕЖИ

Трофимова Е.К., Осипов Г.В.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: В статье изучается академическая прокрастинация, как проблема социальной адаптации молодых людей. Тема является актуальной, так как все больше распространяется среди населения. При этом наиболее часто основой любого вида прокрастинации является именно академическая. В результате работы будет сделан вывод о важности борьбы с этим явлением в период студенчества.

Ключевые слова: прокрастинация, социально-психологические проблемы, проблемы адаптации, социальная адаптация, студенчество.

ACADEMIC PROCRASTINATION AS THE PROBLEM OF SOCIAL ADAPTATION OF YOUNG PEOPLE

Trofimova E.K., Osipov G.V.
Saint Petersburg, Russia

Abstract: The article studies academic procrastination as a problem of social adaptation of young people. The topic is relevant, as procrastination is increasingly spreading among the world's population. At the same time, academic procrastination is most often the basis of any kind of procrastination. As a result of the work, it will be concluded that it is important to combat this phenomenon from the moment of student life.

Keywords: procrastination, socio-psychological problems, problems of adaptation, social adaptation, studentship.

В студенческом возрасте лица проходят достаточно трудные испытания, так как именно в этом возрасте происходит взросление, выбор профессии, планирование своего будущего. Несмотря на кажущуюся простоту и легкость студенчества, по сравнению с взрослой жизнью, этот период с психологической точки зрения важен для молодежи, так как нужно преодолеть множество существенных проблем. Одной из них является прокрастинация. Ежегодно эта проблема становится все более распространенной и серьезной. Ключевая причина заключается в том, что академическая прокрастинация, с которой может начаться любой другой вид прокрастинации, ведет к множеству социально-психологических проблем, например, к трудной социальной адаптации. Таким образом, проблема, поднимаемая в статье, актуальна и важна.

Прокрастинация не является типовым словом в русском лексиконе. Часто используют синонимы, например, «откладывать на потом», «задерживать», «медлить» и так далее. До сих пор нет единого

определения прокрастинации. В рамках данной статьи предлагаем понимать под этим термином тенденцию к регулярному откладыванию важных дел, которая ведет к значительным социально-психическим проблемам [2].

Наиболее часто академическая прокрастинация связана с неумением планировать собственное время, однако, существуют и другие факторы. Вне зависимости от причины, академическая прокрастинация может перерасти в иной вид прокрастинации, что неотъемлемо приведет к проблемам в социальной адаптации. Так, например, работник с прокрастинацией будет иметь совершенно различную динамику работы, то есть, в ее начале темп будет чрезвычайно низким, а в конце – наоборот, сверхвысоким. При этом коллеги и начальство постоянно будут слышать оправдания своим действиям, например, наличие каких-либо помех, неудобств и тому подобного. В результате, люди, страдающие прокрастинацией, будут плохо контактировать с коллегами и иным окружением [3]. Выделим основные формы академической прокрастинации. Первая – перфекционизм и социальная тревожность. В данном случае прокрастинация появляется вследствие наличия страхов у лица, связанных с неодобрением работы преподавателем или одногруппниками. При этом в случае перфекционизма, причина дополняется неуверенностью в том, что работа будет сделана идеально. Вторая – «ургентная зависимость». Здесь прокрастинация вызвана психологической особенностью индивида – работа при недостатке времени ведет к высокой эффективности используемого времени. Третья – отсутствие интереса. При этой форме прокрастинация формируется лишь вследствие наличия дел, которые у студента в подсознании имеют большую важность и интерес. Четвертая – импульсивная. В данном случае прокрастинация происходит по причине быстрого неконтролируемого переключения лица с одной задачи на другую, многие из которых не связаны с учебой [1]. Академическая прокрастинация в первую очередь относится к студентам учебных заведений, так как именно в этот период происходит усвоение существенного количества учебного материала. При этом многие студенты поступают в университеты непосредственно после школы, что на временном отрезке является вторым периодом юности. Здесь прокрастинация наиболее опасна, так как происходит развитие индивидуальных качеств, возникают дополнительные трудности. Одна из трудностей состоит в формировании в студенческом периоде сознательного поведения и его мотивов. Так, именно в этот период личность закрепляет несколько важных качеств в этом направлении, например, решимость, настойчивость, целеустремленность, самоконтролируемость, независимость и так далее. Наиболее часто эти качества закрепляются в студенчестве, в школьном возрасте наблюдается их недостаток. При этом для прокрастинации данный период тоже

является наилучшим. Это связано с атмосферой в высших учебных заведениях. Так, в школе строго следят за посещаемостью. Университеты не ведут такой политики, одежда тоже является выбором студента, в отличие от школьника. В результате, столь «мягкие» правила формируют возможность отступать от правил, в некоторых аспектах и случаях достаточно существенно, что формирует отсутствие ответственности у лиц. Именно это часто является ситуацией, при которой прокрастинация и начинается – студент начинает откладывать одно задание за другим. После этого, постепенно подходит срок сдачи работы, который уже нельзя отложить. Все это кончается подготовками по ночам, не сдачей работы в срок и так далее. Если такого рода прокрастинация длится долго, то у студента наблюдаться недосып, накопленная усталость, постепенное ухудшение академической успеваемости. Далее следует проблема социального характера – студент перестает осознанно регулировать свои действия и поведение, характер функционирования трансформируется в произвольный склад. Все это, в свою очередь, ведет к проблеме социальной адаптации. Речь идет о том, что человек начинает подводить академическую группу или свою рабочую команду, что непосредственно ведет к проблемам в социальной адаптации. Более того, ночные работы приводят к смещению графика – человек не может общаться с другими лицами в одно и то же время.

Подводя итог, делаем вывод о том, что прокрастинация является когнитивным искажением, которое ведет к проблемам в социальной адаптации молодых людей. Существует несколько форм прокрастинации, однако, это явление в любом случае пагубно сказывается на социально-психологическом положении индивида. В юношестве прокрастинация является серьезной проблемой, так как именно молодые люди подвержены ей. Таким образом, необходимо вести борьбу с этим явлением для недопущения трансформации академической прокрастинации в иные более существенные формы, еще более существенно влияющие на положительную социальную жизнь человека.

Литература

1. Васильев, В. А. Академическая прокрастинация как проблема социальной адаптации молодежи / В. А. Васильев // Гуманитарные науки. Студенческий научный форум : сборник статей по материалам XI студенческой международной научно-практической конференции (Москва, 26 мая 2021 г.). – Москва: ООО «Международный центр науки и образования», 2021. – С. 42–51.

2. Доронина, А. В. Академическая прокрастинация у студентов / А. В. Доронина // Интеграция науки, общества, производства и промышленности: проблемы и перспективы : Сборник статей Международной научно-практической конференции (Воронеж, 20 авг. 2021 г.) – Уфа: ООО «Аэтерна», 2021. – С. 197–199.

УДК-796.011

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОЛОДЕЖИ

Тубол Т.Н., Леванова А.А.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** сегодня молодые люди сталкиваются с целым рядом проблем, сильно влияющих на их жизнь. Проблемы могут быть как социальные, связанные с нахождением своего места в социуме, так и психологические, продиктованные стремлением к самореализации. В данной статье будет рассматриваться одни из самых актуальных социально-психологических проблем молодежи, анализироваться их причины и приводиться примеры, как эти проблемы разрешаются в обществе.*

***Ключевые слова:** молодежь, проблемы молодежи, Россия, молодежная политика, социальное положение, возраст, рынок труда.*

SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF YOUTH

Tubol T.N., Levanova A.A.
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** young people today face a range of challenges that have a profound effect on their lives. Problems can be both social, associated with finding one's place in society, and psychological, dictated by the desire for self-realization. This article will consider some of the most pressing socio-psychological problems of youth, analyze their causes and provide examples of how these problems are resolved in society.*

***Keywords:** youth, youth problems, Russia, youth policy, social status, age, labor market.*

Сейчас молодежь составляет треть от всего населения планеты и является будущим не только для каждой страны, но и для всего человечества в целом. Сегодняшняя направленность мыслей, действий и поступков будет определять будущее развития всех сфер жизни общества.

Прежде чем перейти к изучению проблем молодёжи, нужно определить, чем она отличается от других общественных групп.

Молодежь – социально-демографическая группа, которая имеет свои возрастные характеристики (от 14 до 35 лет), отличается тем, что человек становится социально зрелым, приспосабливается к миру взрослых и в будущем будет непосредственно его обновлять. Молодежная группа, как и

любая другая, имеет свои особенности социального положения и социально-психологические качества.

Для начала рассмотрим особенности социального положения: высокий уровень социальной мобильности; активный поиск своего места в жизни; наличие перспектив профессионального роста.

Социально-психологические качества: внутренняя противоречивость; неустойчивость психики; стремление выделиться, отличаться от остальных; специфическая молодёжная субкультура [3].

Перейдем к рассмотрению молодежных проблем. Первая проблема, которой хотелось бы коснуться является социальное неравенство.

В России положение молодежи остается непостоянным. Молодые люди находятся в условиях жесткой конкуренции по отношению друг к другу. Это может быть соперничество за бюджетное место в университете или за высокооплачиваемое рабочее место с более выгодными условиями. Из-за разных уровней жизни молодые люди находятся в неравных стартовых условиях.

На данный момент в России происходят процессы социально-экономической стабилизации, власти пытаются урегулировать ситуацию, поэтому общество находится в переходном состоянии. В Федеральном законе «О молодежной политике в РФ» от 30 декабря 2020г. в ст. 5 «Принципы молодежной политики» есть пункт, который звучит, как «открытость и равный доступ молодежи, молодых семей, молодежных общественных объединений к соответствующим мерам государственной поддержки».

Следующая проблема, которую хочется осветить - проблема наркомании. Она начала принимать катастрофические масштабы: от 2 млн. до 2,5 млн. человек в возрасте до 35 лет страдают от наркотиков [6].

Такое явление имеет множество причин, но самые явные из них проявляются в том, что данной проблеме уделяется недостаточно внимания (замалчивание социальной опасности наркомании, плохо поставленная антинаркотическая пропаганда, отсутствие должного контроля за производством и распространением психоактивных веществ).

По результатам анкетирования, которое было проведено среди студентов Саратовского государственного медицинского университета им. В.И. Разумовского, молодые люди чаще всего употребляют наркотики из-за неумения контролировать себя, следующие причины стремление избавиться от неприятных переживаний и влияние друзей [2].

Но начало этому может дать также любопытство, иногда, чтобы просто поднять настроение, получить новые ощущения и юношеский максимализм. Как правило, последнее утверждение ошибочное, так как зависимость начинает развиваться сразу и влиять на все функции организма. В первую очередь, страдает головной мозг, что приводит к снижению интеллекта, развитию слабоумия, тяжелым психозам. Также

страдает иммунная система, сердечнососудистая, появляется аритмия, возрастает риск инфаркта [6].

В России мало внимания уделяют данной проблеме, но среди разработанных общероссийских проектов сегодня уже работают: «Неприкосновенный запас российского общества – чада Родины», «Спорт против наркотиков и алкозависимости», «Сообща, где осуществляется торговля смертью» [7].

Проблема алкоголизма и наркомании всегда идут рядом. Часто, чтобы побороть одну зависимость, молодые люди прибегают к другой.

Средний возраст в России, когда молодые люди начинают употреблять спиртные напитки всего 14 лет. Ранний алкоголизм начинает развиваться в возрасте от 13 до 18 лет.

Исходя из исследований о данной проблеме, можно отметить ряд характерных особенностей. Это влияние микросоциальной среды - родителей, друзей, окружения [3]. Важным звеном в развитии алкоголизации среди молодежи является приобщение их к алкогольным обычаям семьи и употребление спиртных напитков в группе сверстников.

По результатам того же анкетирования в Саратовском государственном медицинском университете им. В.И. Разумовского абсолютное большинство количество респондентов употребляют алкоголь, чтобы поддержать компанию; следующей причиной является употребление алкоголя без всякой причины по привычке [2].

Алкоголь разрушает организм человека, губительно влияет на психику и здоровье, что приводит к низкому самоконтролю, антиобщественному поведению и толкает его в дальнейшем к преступлениям.

В России главный нарколог Минздрава Евгений Брюн перечислил четыре меры для борьбы с алкоголизмом: дополнительные ограничения на время продажи алкоголя; повышение возраста продажи алкоголя до 21 года; торговля должна происходить только в специализированных супермаркетах; цена на алкоголь не должна быть слишком доступной.

Рассмотрим следующую проблему – безработица среди молодежи. В России цифры превышают общемировые показатели. По данным Росстата, в среднем среди молодежи в возрасте 15-24 лет уровень безработицы составляет 16 процентов. При этом, среди молодежи безработных в 2,9 раза больше, чем среди людей в возрасте 35-49 лет [5].

Такие показатели говорят о том, что предложение молодежной рабочей силы превышает её спрос на молодежном рынке труда. Маленький спрос, в свою очередь происходит из-за низкой конкурентоспособности, так как молодые люди выходят на рынок труда без опыта работы и сразу рассчитывают на престижные должности, высокую зарплату.

Основная причина, почему работодатели отдают предпочтение опытным специалистам заключается в банальной нехватке времени, возможностей, и желания для обучения молодого персонала.

Безработица приводит к недовыпуску продукции, недоиспользованию производственных возможностей общества, снижению уровня заработной платы занятых по причине усиления конкуренции на рынке труда. Также, она приводит не только к экономическим, но и к социальным последствиям, которые заключаются в колебании стабильности, уверенности во всеобщей занятости населения, обязательном трудоустройстве, что особенно важно для россиян [5].

Снижение доходов усиливает расслоение общества. Каждый процент роста естественной безработицы оказывает влияние на бедных в большей степени, чем на остальных, следовательно, возникает концентрация национального дохода в элитных слоях общества и зарождается нищета среди людей с низкими доходами.

Последствия безработицы будут долго отыгрываться на населении. В прошлом безработный и после трудоустройства будет представляться как человек с пониженной трудовой активностью, комфортностью поведения, что требует внушительных усилий по реабилитации безработных. В данной ситуации нужно предпринимать меры по выработке активных и конструктивных стратегий поведения молодых людей на рынке труда, так как решение этой проблемы в основном зависит от самой молодежи.

Последняя проблема, на которую бы хотелось обратить внимание – проблема самореализации. Данная проблема включает в себя вечное сопротивление взрослого и юного поколения. Взрослое поколение всегда недовольно поведением молодых людей, дают советы с целью помочь, но молодежь с юношеским максимализмом и амбициями не хотят прислушиваться и делать выводы. Но слишком настойчивое навязывание консервативных взглядов приводит к нежеланию молодежи развиваться в современном мире, идти в ногу со временем и приспосабливаться к новым технологиям [1].

Несоответствие социальным требованиям или вовсе их отсутствие – одни из причин, почему молодые люди не могут самореализоваться. Первое заключается в разнице между желаемым и действительным. То есть, человеку рано или поздно приходится делать выбор между мечтой детства или более престижной и прибыльной профессией. Юноши, чаще всего, предпочитают второе, так как не понимают, что самореализация происходит не только в работе, но и в творчестве, хобби, окружении. Вторая причина, сказанная выше, также строится на стремлении получать высокий доход, но в этом случае молодые люди не хотят заниматься освоением профессии и упорным трудом [1]. Стимул к этому снижается

из-за бесперспективности дальнейшей жизни, что может повлечь за собой стрессы и личностные конфликты индивидуума.

В последнее время развитие общества имеет тенденцию к дегуманизации культуры, смысл искусства часто искажен, духовные и моральные ценности отходят на второй план, из-за чего начинает развиваться следующая причина проблемы самореализации – нравственно-духовный хаос. Эмпатия, альтруизм, забота о других людях заменяется на алчность, потребительство и эгоизм. СМИ и социальные сети оказывают пагубное влияние на молодежь, которая не имеет способности правильно фильтровать информацию.

Самореализация зависит от самого человека и от его стремлений. Задача окружающих (семьи, школы, государства) – помочь молодежи сформироваться, создать благоприятные условия для развития потенциала. Данная проблема - это не только сложности одного государства, но и глобальная проблема общества в целом. Юноша, которому позволили вовремя раскрыть свой потенциал, в будущем может стать главой государства и вершителем судьбы всего социума. Поэтому одной из важнейших целей современного мира является решение проблемы самореализации молодежи и создание качественных условий для самореализации молодых людей.

В заключении хочется сказать, что социальные и психологические проблемы неразрывно связаны друг с другом и вытекают одна из другой. Причем, чем более высокого развития достигло общество, тем эти проблемы становятся насущнее.

Для того, чтобы посодействовать современной молодежи в решении социально-психологических проблем, необходима определенная государственная программа в сфере молодежной политики, которой пока не существует.

Литература

1. Актуальные проблемы самореализации у молодежи. // Салид: [сайт]. — URL: <https://salid.ru/journal/problemy-samorealizacii-molodezhi>
2. Вишневский Ю.Р., Шапко В.Т. Социология молодежи. - Нижний Тагил, 1995. - 311с.
3. Волков Ю.Г., Добренков В.И., Кадария Ф.Д., Савченко И.П., Шаповалов В.А. Социология молодежи / Под ред. Ю.Г. Волкова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 576 с.
4. Калякина Е.Р., Якунина Е.А., Ермолаева Е.В. Основные направления социальной политики в современной России // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2015. Т. 5. № 12. С. 1535.
5. Козлова, О. Н. Труд в социальной жизни / О. Н. Козлова. // Социально-гуманитарные знания. — 2003. — № 6. — С. 112.
6. Наркомания, вред организму. — Текст: электронный // Эмеркон : [сайт]. — URL: <https://emerkon.ru/rodstvennikam/stati/narkomaniya,-vred-organizmu>

7. Осипова, Р. Г. Наркомания в молодежной среде: причины распространения и возможные методы профилактики / Р. Г. Осипова. // Молодой ученый. — 2011. — № 7 (30). — Т. 2. — С. 53-59.

УДК 796.378.01

К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Федорова А.В., Малиновская Н.В.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в данной статье рассмотрены основные положения о здоровом образе жизни современного молодого человека, как важном компоненте, являющимся залогом его успешной будущей личной и профессиональной деятельности.*

Обозначена актуальность наличия ценностных ориентиров и мотиваций студентов в отношении формирования осознанного отношения к здоровью, как основного условия здорового образа жизни, их связь с различными аспектами жизнедеятельности.

Актуализирована проблема рациональной организации учебного и вне учебного времени студентов, касающаяся вопросов нахождения и выбора современных способов их реализации, в контексте противодействия факторам, негативно влияющим на здоровье студентов.

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенты, молодежь, спорт, здоровье, меры.*

ON THE ISSUE OF DEVELOPING HEALTHY LIFESTYLES FOR STUDENTS

Fedorova A.V., Malinovskaya N.V.
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** this article considers the main provisions on the healthy lifestyle of a modern young man as an important component that is the key to his successful future personal and professional activity.*

The relevance of the presence of value guidelines and motivations of students regarding the formation of a conscious attitude to health as the main condition of a healthy lifestyle, their connection with various aspects of life activity is indicated.

The problem of rational organization of educational and out-of-school time of students, concerning the issues of finding and choosing modern ways of their implementation, in the context of counteracting factors that negatively affect the health of students, is updated.

***Keywords:** healthy lifestyle, students, youth, sports, health, measures.*

Важной сферой деятельности государства по созданию и регулированию социально-экономических условий жизни общества с целью повышения благосостояния членов общества, является социальная политика. Которая представляет собой систему конкретных мер, направленных на повышение общественного благосостояния, рациональное использование трудового потенциала. Одним из направлений социальной политики является улучшение качества и уровня жизни населения, связанное с вопросами поддержания здоровья народонаселения страны на высоком уровне, как залога эффективности функционирования экономики страны.

Особенно актуальным это стало в условиях пандемии, последствия которой напрямую сказываются на всех сферах жизни общества в целом, и на сфере образования в частности. Поэтому одной из задач системы высшего образования в стране, является формирование здорового и трудоспособного поколения современных молодых людей, готовых, и интеллектуально, и физически, к эффективной трудовой деятельности.

По данным из медицинских наблюдений [4], последствия, возникающие у человека после перенесенного заболевания, могут выражаться в длительном снижении умственной и физической работоспособности, в быстром утомлении и снижении концентрации внимания, что негативно сказывается на образовательный процессе, так как способствует снижению способности к усвоению учебного материала и успеваемости среди студентов и может привести к снижению уровня их профессиональной подготовки.

Кроме того, студенты представляют собой категорию населения с повышенными факторами риска, который заключается в значительном нервно-эмоциональном перенапряжении при осуществлении учебной деятельности, особенно в период адаптации на первом курсе. Эмоциональные переживания в процессе учебы могут привести к возникновению хронического невротического состояния и развитию функциональных нарушений в работе жизнеобеспечивающих систем и органов [1].

Таким образом, существует необходимость активного принятия профилактических мер и мероприятий с целью нивелирования последствий пандемии и предупреждения возникновения сопутствующей патологии в будущем.

В данной ситуации одной из эффективных мер противодействия негативным последствиям внешних воздействий и заболеваний, является создание условий для формирования здорового образа жизни студента, как основы образа жизни человека в целом, который будет включать в себя и наличие сформированной осознанной потребности в занятиях двигательной деятельностью, и получение знаний из области неспециального физкультурного образования.

Соответственно, можно говорить о необходимости использования классических подходов и внедрения новых инновационных здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс высшего учебного заведения, которые помогут студентам приобрести устойчивую привычку ведения здорового образа жизни, обусловленную возникновением осознанной мотивации и на базе сформированной системы ценностных ориентаций [2].

Ценностные ориентации студентов, рассмотренные в контексте исследования вопросов, касающихся понимания сущности и компонентов, составляющих здоровый образ жизни и их значимости в жизни конкретного человека, разделились на четыре группы [3].

Первая группа включает в себя «абсолютные, общечеловеческие ценности», получившие у студентов оценку огромного значения (от 69 до 93%).

К ним относятся: удачная семейная жизнь, мужество и честность, здоровье, всестороннее развитие личности, интеллектуальные способности, сила воли и собранность, умение общаться, обладание красотой и выразительностью движений.

Вторая группа «преимущественных ценностей» (от 63 до 66%) - хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди окружающих.

Третья группа ценностей получила наименование «противоречивых ценностей». В них одновременно представлены признаки большого и небольшого значения (от 35,5 до 59,2%). Она включает наличие материальных благ, успехи в работе, удовлетворенность учебной, занятия физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических качеств, интересный отдых.

Четвертая группа - «частные ценности». Ее содержанию студенты придают небольшое значение (от 17 до 28%) - знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность.

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод том, что многие студенты не имеют конкретного представления о сущности здорового образа жизни, зачастую происходит подмена понятий его компонентов. Так, более половины студентов не имеют четких представлений о взаимосвязи между уровнем своего личностного развития и реальным фактом присутствия в их жизни, компонентов здорового образа жизни, что приводит к принятию определенных, зачастую негативных, поведенческих решений по отношению к своему здоровью. Например, некоторые студенты, в понятие здоровый образ жизни вкладывают только факт наличия у человека регулярных занятий физическими упражнениями, не понимая важности остальных его компонентов, а основной причиной недостаточной двигательной

активности, называют обычную нехватку времени, и не указывают отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости и личностной мотивации.

Следовательно, путь к формированию здорового образа жизни у студентов, должен начинаться с процесса овладения ими знаниями из области неспециального физкультурного образования. Кроме того, в процессе обучения необходимо использовать средства и методы, стимулирующие поисково-познавательную деятельность студентов, направленную на увеличение их двигательной активности в учебное, и во внеучебное время, с одновременным мониторингом по выявлению факторов риска, влияющих на уровень физического, социального и психологического здоровья.

Основными задачами деятельности, осуществляемой в высшем учебном заведении кафедры физической культуры, являются закладывание системы ценностных ориентаций и формирование у студентов осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями и здорового образа жизни. Это достигается путем использования здоровьесберегающих технологий во время учебных занятий физической культурой, занятий в спортивных секциях, в процессе организации внеучебных мероприятий (спортивно-массовые мероприятия, активный отдых в студенческих общежитиях, оздоровительно-спортивных лагерях, спортивные праздники и др.).

Таким образом, только при взаимодействии и проявлении активности всех представителей образовательного процесса вуза и внедрение инновационных мероприятий и можно решить проблему приобщения студенческой молодежи к принятию здорового образа жизни и формирования ответственного отношения к собственному здоровью.

Для создания и укрепления теоретической базы необходимо введение и совершенствование уже имеющихся специализированных учебных дисциплин:

- создание разнообразных курсов, направленных на обучение молодых людей различным практикам по сохранению и улучшению здоровья, психоэмоционального состояния и формирования позитивного мышления;

- повышение роли образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование активной мотивации, заботы о своем здоровье и о здоровье, находящихся вокруг людей;

- развитие и совершенствование здоровьесберегающих услуг и обучение молодежи этим технологиям;

- введение в учебные планы вузов предмета валеологии - учебной дисциплины о здоровом образе жизни, формировании, сохранении и укреплении здоровья.

Именно знания, полученные в вузе, формируют у студентов навыки здорового образа жизни в своей последующей деятельности. Стимулирование привычки планировать работу и отдых, занятия спортом и культурный досуг, время на сон и живое общение поможет молодым людям многое успеть в жизни и реализовать свои мечты, планы и желания.

Поэтому, сохранение и укрепление здоровья студентов во время обучения в вузе, является важной составляющей системы высшего образования и выступает залогом успешности будущей профессиональной деятельности молодых специалистов.

Литература

1. Артюхов И.П. Методические подходы к оценке факторов риска здоровья населения / Артюхов И.П., Сульдин С.А, Протасова Н.П. // Сибирское медицинское обозрение. 2012. №6 (78). С. 80-85.
2. Бондин В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования // Теория и практика физической культуры. 2004. № 10. С. 15-18.
3. Здоровье студентов: социологический анализ / Отв. ред. И.В. Журавлева. М.: Изд-во Института социологии РАН, 2012.
4. Пизова Н.В., Пизов Н.А., Пизов А.В. Когнитивные нарушения у лиц, перенесших COVID-19//. Медицинский совет. 2021. № 44. С.69–77.

УДК 796.381.1

ОСОБЕННОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ДЕФОРМАЦИЙ ПОЗВОНОЧНИКА У СТУДЕНТОВ

Шугурова С.Д.,
научный руководитель Стогова Е.А.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** данная статья посвящена особенностям нарушений опорно-двигательного аппарата у студентов. Также рассматривается степень влияния условий дистанционного формата обучения на развитие патологий отделов позвоночного столба. Анализируются результаты проведенного анонимного социологического анкетирования среди студентов с последующей систематизацией и разработкой профилактических мер по предупреждению и предотвращению возможных нарушений осанки.*

***Ключевые слова:** здоровье студентов, сколиоз, нарушение осанки, деформация позвоночника, патологии позвоночного столба, профилактика.*

FEATURES AND PREVENTION OF SPINAL DEFORMITIES IN STUDENTS

Shugurova S.D.,
scientific supervisor E.A. Stogova
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** this article is devoted to the features of disorders of the musculoskeletal system in students. The degree of influence of the conditions of the distance learning format on the development of pathologies of the spinal column is also considered. The results of an anonymous sociological survey among students are analyzed, followed by systematization and development of preventive measures to prevent and prevent possible posture disorders.*

***Keywords:** student health, scoliosis, posture disorder, spinal deformity, pathology of the spinal column, prevention.*

На протяжении многих лет, проблема, связанная с нарушением осанки, является весьма актуальной. Причем искривление позвоночника затрагивает не только детей, но и студентов. Стоит отметить, что данного рода проблема чаще всего возникает в детском или юношеском периоде, что приводит к серьезным нарушениям жизнедеятельности в более зрелом возрасте. Обращаясь к статистике за 2016-2019 годы, можно проследить рост заболеваний опорно-двигательного аппарата у молодежи: в 2016 г. составило 3,3%, в 2017 г. – 4,1%, в 2018 г. – 6,3%, в 2019 г. – 7,5% [8]. На сегодняшний день количество людей, страдающих от деформации позвоночника, становится только больше. Что же может служить причиной патологий и что из себя представляет само заболевание? Ответив на данные вопросы, мы сможем быстрее подойти к пониманию решения самой проблемы.

Искривление позвоночника – это нарушение, связанное с нестойким изменением опорно-двигательного аппарата и его смещением в какую-либо сторону. При этом возникает асимметрия. Деформация позвоночника может носить врожденный или приобретенный характер [7].

Врожденная деформация, возникает в результате неправильного анатомического формирования позвонков. Аномалия начинает формироваться примерно на 6 неделе внутриутробного развития и потому данный процесс невозможно предотвратить.

Приобретенная деформация возникает в результате воспалительных процессов, а также процессов роста и развития человека. Данный вид нарушения можно также разделить по локализации нахождения области позвоночного столба и по степени выраженности самой деформации [1]. По локализации деформации выделяют различные отделы позвоночника, а также разделяют их на степени. Так как патологии позвоночника довольно обширны по своему изучению, стоит отметить, что существует три основных вида искривлений: сколиоз, кифоз, лордоз.

Причинами нарушений правильного формирования позвоночника могут быть следующие факторы:

1. Задержка развития установочных рефлексов – в результате чего изгибы позвоночника могут не сформироваться или сформироваться очень плохо, что приводит к дальнейшему нарушению не только самой осанки, но и построения мышц [4].

2. Отсутствие регулярных физических нагрузок.

3. Неправильно подобранная мебель для сна и занятий.

4. Травмы (примером могут послужить тяжелые роды).

5. Заболевания, способные ослабить мышечную деятельность, которая является каркасом для позвоночника.

6. Психическое состояние, стрессы, эмоциональное напряжение.

7. Рахит – мягкость костей и слабость мышц, в последствии вызывающих рахитический сколиоз.

8. Ожирение, резкое снижение веса.

9. Злокачественные и доброкачественные опухоли.

10. Чрезмерная нагрузка на позвоночник и мышцы спины.

Невозможно не отметить одну актуальную причину в настоящее время. На данный момент еще одним внешним фактором воздействия является дистанционное обучение студентов, а также удаленная работа взрослых. Рассматривая данный формат обучения работы, можно отметить несколько давящих факторов, которые просто увеличивают риск возникновения нарушений позвоночного столба:

1) во-первых, во время такого типа обучения снижается уровень физической активности, что указывает и на дальнейшую возможную слабость мышечной системы;

2) во-вторых, статическое положение – один из основных факторов развития остеохондроза и болей в спине. При возникновении данной болезни происходит ослабление фиброзного кольца и поражение межпозвоночных дисков. Последствия проявляются в возникновении грыж, протрузий, остеофитов и ведет к развитию спондилеза.

Для того, чтобы проверить осведомленность студентов о наличии данной проблемы, был проведен анонимный опрос.

Как результат, 35% студентов на сегодняшний день имеют проблемы с позвоночником, 27% опрошенных не осведомлены о своем состоянии здоровья, 38% не имеют нарушений. Большая часть из респондентов узнали о возникновении деформации во время дистанционного обучения (60%), а на протяжении выполнения домашних работ, только 40% следили за своей осанкой. Уже на данный момент изучения статистики можно заметить, какой значительный процент опрошенных страдает от проблем с опорно-двигательным аппаратом. На вопрос о болевых ощущениях в спине во время работы и об оценке взаимосвязи дистанционного формата обучения с возможными

нарушениями и патологиями: большинство респондентов (72%) испытывают сильные боли в спине. И еще 70% опрошенных считает, что именно дистанционное обучение внесло серьезный вклад в актуальность данной проблемы.

Изучив данную тему и проанализировав результаты анкетирования среди студентов, можно сказать, что:

- большинство студентов осведомлены о существовании данной проблемы;

- несмотря на осведомленность, около 70% опрошенных относятся к данной проблеме беспечно, не осознавая всех рисков;

- проблема искривления позвоночного столба была и будет актуальной проблемой.

Исходя из выше указанных пунктов, были внесены собственные предложения по решению данной проблемы.

В качестве предложений по профилактике заболеваний позвоночника можно рекомендовать следующие мероприятия:

- информировать и просвещать население об актуальности данной проблемы и обо всех возможных рисках осложнений;

- проводить беседы с дошкольниками, школьниками и их родителями;

- напоминать о важности посещения профилактических процедур и осмотров (два раза в год) для раннего выявления возможных проявлений патологий;

- разъяснять о важности спорта и физических нагрузок в жизни человека;

- вводить бесплатное посещение школьников в бассейны для профилактики;

- использовать в профилактических целях массажи, при возможных нарушениях занятия лечебной физической культурой;

- разъяснять важность правильного подбора мебели с жесткими ортопедическими матрасами

Литература

1. Амосов В.Н. Искривление позвоночника. Сколиоз у детей и взрослых. – М.:Вектор, 2016. – 128 с.

2. Попков И.В., Дорохов Е.В. Особенности нарушения осанки и деформаций позвоночника у студентов медицинского вуза // ВНМТ. 2016. Т. 23. №3.– С. 154-158. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-narusheniy-osanki-i-deformatsiy-pozvonochnika-u-studentov-meditsinskogo-vuza> (дата обращения 24.11.2021).

3. Иванова Г. Д. Патологические состояния опорно-двигательного аппарата у студентов и их профилактика // Концепт. – 2014. – № 08 (август). – ART14205.– 0,4 п.л.

4. Вишневская О. Путь к здоровому позвоночнику. – К.: Здоровье, 2015. – 288 с.

5. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – М.: Корона-Век, 2017. – 320 с.
6. Казьмин А.И., Кон И.И., Беленький В.Е. Сколиоз. – М.: Медицина, 1981. – 272 с.
7. Лупандина-Болотова Г.С., Тайбулатов Н.И., Игнатов Д.А., Намазова-Баранова Л.С., Поляков С.Д., Перевозчикова Е.П. Функциональные нарушения при деформациях позвоночника и методы их коррекции // ВСП. 2015. Т. 14. № 2. С. 201-208. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/funktsionalnye-narusheniya-pri-deformatsiyah-pozvonochnika-i-metody-ih-korreksii> (дата обращения: 20.12.2021).
8. Антонова А.А., Яманова Г.А., Сердюк В.Г. Динамика состояния опорно-двигательного аппарата у детей и подростков // Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. – № 7 (97) Часть 2. – С. 53—56. – URL: <https://research-journal.org/medical/dinamika-sostoyaniya-oporno-dvigatel'nogo-apparata-u-detej-i-podrostkov/> (дата обращения: 20.12.2021.).

УДК796.034.2

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Шумаров О.Е., Матвеева М.Д.
научный руководитель Паневин К.В.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье рассматриваются проблемы формирования нравственности у студентов в современном мире. Дается определение нравственности, процесс воспитания нравственности. Сделан вывод о том, что эффективность воспитания нравственности студенческой молодежи обеспечивается целенаправленным подбором оптимальных форм, методов, приемов, средств воспитательной работы нравственно-эстетического направления.*

***Ключевые слова:** нравственность, личность, студент, процесс воспитания нравственности.*

PROBLEMS OF FORMATION OF STUDENT YOUTH IN THE MODERN WORLD

Shumarov O.E., Matveeva M.D.
scientific supervisor Panevin K.V.
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the article discusses the problems of forming morality among students in the modern world. The definition of morality is given, the process of upbringing morality. It is concluded that the effectiveness of the education of the morality of student youth is ensured by the purposeful selection of optimal forms, methods, techniques, means of educational work of the moral and aesthetic direction.*

***Keywords:** morality, personality, student, process of making morality.*

Нравственность – это, как минимум, способность к различию добра и зла. Подрастающее поколение формирует эту способность, смотря на устои общества. К сожалению, в современном обществе тяжело ориентироваться на нравственные устои. Многие факты искажаются. Например, в искусстве, культуре и в средствах массовой информации.

Все это влияет на восприятие мира, нынешней молодежью. Молодежь очень тонко воспринимают новую информацию, они способны искать информацию самостоятельно, но часто получается, так, что найденная информация искажает действительность и лишена какой-либо цензуры. Зачастую «плохие» вещи получают официальное признание и молодёжи трудно определить, что есть «хорошо», а что «плохо».

Очень жаль, что даже семья не всегда в силах донести до ребенка нормы морали. Многие забывают, что такое институт семьи. Родители также воспитывают в себе ложную информацию, а потом воспитывают своих детей. Как говорится в пословице: «Яблоко от яблони, не далеко падает». Современное общество утратило традиционные моральные ценности, а новых не приобрело.

Человек не рождается с врожденной нравственностью. Нравственность – это продукт воспитания и ее необходимо привить как можно раньше. Но кто на это может повлиять? Прежде всего это родители, а потом уже сверстники, друзья и прочие люди, которые будут встречаться в течении жизни.

Взрослый человек – это серьезный наставник, который должен уметь грамотно заложить информацию в подрастающего ребенка. Учителя и есть те самые наставники. Но к сожалению, система образования меняется и работает только конкретные результаты.

Люди забывают, что ребенка надо воспитывать духовно, ему необходимо прививать патриотизм, рассказывать историю своей страны, чаще упоминать отечественных писателей, поэтов, героев нашей страны. Наша школа должна разрабатывать свою систему образования, только так не забудем свои ценности.

Проблема формирования нравственности у студента остро стоит перед современным обществом. Сегодня существует большое количество разнообразных подходов к определению понятия «нравственные установки». Ученые толкуют это понятие по-разному.

К примеру, В.Д. Щадриков рассматривает нравственность как основную силу становления человечности. Нравственность неразрывно

связано с таким понятием, как духовность. Духовность – вектор вертикальных устремлений человека, нравственность – горизонтальных [1, С. 76].

Рассмотрим такое понятие как «нравственная культура». Нравственная культура понятие очень своеобразное и имеет разные определения. К примеру, энциклопедический словарь педагога трактует определение так, состояние общества с точки зрения соблюдения им моральных норм и правил.

Нравственная культура выражается в обычаях, нормах поведения, нравах, ценностных ориентациях, в оценках добра и зла, в понимании счастья, героизма, в отношениях к любви и дружбы [2, С. 66]. Она состоит из таких компонентов, как совесть, честь, достоинство, культура общения и чувств.

Также предлагается рассмотреть такое понятие как «духовность». Духовность – высший уровень развития и саморегуляции личности, на котором основными мотивационно-смысловыми регуляторами ее жизнедеятельности становятся высшие человеческие ценности. По моему мнению, духовная культура тесно связана с нравственной культурой, которая формируется нравственным воспитанием.

Под нравственным воспитанием понимается взаимодействие педагога и обучаемого, направленное на формирование личности при помощи духовно-нравственных ценностей.

Основными направлениями нравственного воспитания считается:

- формирование и развитие системы нравственных знаний и ценностей;
- реализация знаний, связанных с нормами нравственности и профессиональной этики в учебной, производственной и общественной деятельности;
- формирование у студентов репродуктивного сознания и установок на создание семьи как основы возрождения традиционных национальных моральных ценностей;
- формирование качеств социально-активной личности, имеющей навыки самопрезентации, аргументации, принятий решений, организации общественно и лично значимых дел.

Молодежная среда четко копирует и зеркальным образом отображает в себе все наиболее значимые процессы в нашем обществе. На сегодняшний день высокое нравственное воспитание – является одной из необходимых для человека и общества качеств. Нравственность не является врожденным качеством, мы его приобретаем на протяжении всей нашей жизни.

При написании данной статьи были использованы литературная и научная литература, а также опрос среди молодежи. В ходе опроса, были выявлены ценности современной молодежи. Прежде всего в приоритете

находится материальное благополучие, образование и карьера, а потом все остальное.

Проблема нравственного воспитания молодежи является одной из важнейших, так как будущее народа определяется нравственными основами людей, вступающих во взрослую самостоятельную жизнь. Но, однако, за последнее время четко формируется национальная идея и стратегия развития молодежной политики в России, что в свою очередь повлияет на нравственное и патриотическое воспитание нашей молодежи.

Литература

1. Щадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека: Учебное пособие, 2-е изд., перераб. и доп. М.; Издательская корпорация "Логос", 1996. 320 с: ил
2. Культурология: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Изд. 6-е. — Ростов н/Д: Феникс, 2004. — 576 с.

УДК 796.379.8

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ COVID-19

Якушкина К. П.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: однажды перенесенном заболевании COVID-19. О последствиях, о внутреннем сложном состоянии и психофизическом восстановлении организма. О призыве вакцинации.

Ключевые слова: вирусная инфекция, потеря обоняния, физическая культура, питание, лечение

PSYCHOEMOTIONAL AND PHYSICAL RECOVERY AFTER COVID-19

Yakushkina K. P.
St. Petersburg, Russia

Abstract: about the twice-transmitted disease COVID-19. About the consequences, about the internal complex state and the psychophysical recovery of the body. About the vaccination appeal.

Keywords: viral infection, loss of sense of smell, physical education, nutrition, treatment

В 2019 году ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения) была зарегистрирована новая острая респираторная вирусная инфекция, известная как COVID-19 (от англ. COronaVIrus Disease 2019). Впервые заболевание было выявлено в г.Ухань в Китае. Наиболее частным осложнением является вирусная пневмония. Почти сразу инфекция перешла в эпидемию, а затем приняла характер пандемии. Новая коронавирусная инфекция помимо высокого коэффициента распространения (1,11 в РФ на 10.10.21) и высокой смертности (4 847 462 чел. за весь период пандемии на 09.10.21) имеет ряд неприятных последствий для организма, переболевшего как в легкой форме, так и в тяжелой, так называемый постковидный синдром. Среди самых распространенных – потеря обоняния, отклонения со стороны нервной, дыхательной и сердечной систем.

Во время болезни из-за влияния вируса на нервную систему, а также из-за высокой обеспокоенности больного за течение болезни, в связи с широким распространением информации о тяжелых последствиях, нередко человек испытывает панические атаки. Это влияет на психоэмоциональное состояние больного, и может ухудшить физическое. Именно поэтому в постковидный период так важно вести здоровый образ жизни. Подробнее хотела бы рассказать на своем примере.

Я перенесла COVID-19 в весьма легкой форме в мае 2021 года. Однако ощутила на себе множество симптомов постковидного синдрома: от потери обоняния и вкусовых ощущений до синусовой аритмии. Поэтому сразу после стабилизации своего состояния я начала восполнять свой организм необходимыми элементами и вести здоровый образ жизни. Очень важно восполнить запасы витаминов и минералов. Течение болезни в изоляции психоэмоционально и в некоторые моменты физически можно сравнить с пребыванием в темнице. Ты заперт в четырех стенах, твоя кожа тускнеет и сохнет, выпадают волосы, ты постоянно устаешь, вспоминаешь о том, что люди умирают от этой инфекции, что она непредсказуема, мало изучена, мутирует. Всё это накапливается в голове. Поэтому в первую очередь появлялась необходимость выпить витамины, покушать и выйти на свежий воздух. Так учила нас Людмила Григорьевна, преподаватель по физической культуре. Свежий воздух, длительные прогулки в лесной парковой зоне, сразу отбрасывает психоэмоциональную составляющую болезни, возвращает любовь к жизни. Можно выйти в лес, собрать грибы, зимой можно встать на лыжи. Главное находиться на свежем воздухе. Зарядка, не сложные упражнения напомнят твоему телу о существовании мышц, даже если это может показаться тяжелым. Это необходимая часть восстановления.

Если рассматривать наш организм как сложную программу, то для того чтобы её запустить нужно выполнить ряд условий. Во-первых, начать правильно питаться. Избегать всего, что может причинить вред

измученным органам желудочно-кишечного тракта. Пища богатая витаминами поможет быстрее восстановить организм. Это - рыба, мясо, овощи, фрукты, богатые витаминами группы В, С, Е, Д и прочие. Во-вторых, прогулки и обязательно, физические упражнения. Постепенно можно начинать заниматься спортом, чтобы восстановиться быстрее после перенесенного заболевания, затем это может превратиться в привычку. В-третьих, умственная нагрузка. Мозг – это тоже важнейший орган. Занимаясь физической культурой, кровяной поток интенсивно начинает работать и кровь быстрее поступает в сосуды головного мозга. Человек начинает быстрее осваивать сложные предметы и темы. Можно начать решать алгебраические примеры, смотреть научные программы, читать книги. Благодаря этим трем незаурядным пунктам можно за короткий срок привести свой организм в порядок.

Однако для лечения любых симптомов постковидного синдрома необходимо обращаться к врачу. Зачастую, как и в моем случае, понадобилась медикаментозная терапия. Не нужно надеяться, что все пройдет само собой. Постковидный синдром без лечения может дать осложнения на всю жизнь. Вернется ли к вам обоняние, будите ли вы жаловаться через несколько месяцев на боли в области сердца? Все зависит от того будем ли мы лечиться. Когда прорвало плотину, мало ее восстановить, нужно и затопленные территории привести в норму.

COVID-19 изменил мою жизнь. Последствия вируса открыли бреши в защите моего организма. Я стала вести активный образ жизни, правильно питаться и заниматься физической культурой. Я стала рассматривать свой организм как программу, для правильного функционирования которого необходимо соблюдать ряд условий. Это своего рода аналитический подход к работе и жизнедеятельности организма.

Несмотря на все вышесказанное, новая коронавирусная инфекция очень изворотлива. Менее чем через полгода я заболела вновь. Болезнь протекала легче, но последствия затянулись. По уже проверенному способу, начала восстановление, однако одышка и общая утомляемость не позволили быстро вернуться в строй. От физических упражнений пришлось отказаться. Только длительные прогулки на свежем воздухе, фрукты, богатые витамином С, овощи, рыба и мясо – помогли прийти в прежнюю форму. Но с трудом давались подъемы по лестнице, ускоренный шаг и легкий бег. Через некоторое время появились явные признаки проблем с ЦНС (центральная нервная система). Общую утомляемость поддерживали бессонница и головные боли. Как уже упоминала, ни в коем случае не нужно заниматься самолечением, даже при постковидном синдроме. Опытные врачи сразу выявят источник осложнения и назначат правильное комбинированное лечение, состоящее из лекарственных средств, парильного питания и умеренной физической нагрузки. Так началась моя вторая реабилитация.

В это время я задумалась, почему СМИ (средства массовой информации) не помогают нам бороться с болезнью, поддерживая людей словами, а только запугивают? Почему нам не говорят: «В масках вы будете здоровыми, сильными и красивыми!», а говорят: «Надень маску, смертность высокая от COVID-19»? Как же этот страх, внушаемый нам СМИ, разрушает тонкое психоэмоциональное равновесие больного человека. Страх перед смертью, даже при легком течении болезни. Зачем так обрывать нить любви к жизни, чтобы внушить человеку надеть маску? Нет иных способов? Я не имею ввиду некое табу на тему смертности от вируса, я говорю о уменьшении разговоров об этом в СМИ. Ну как может больной человек запустить выздоровление, если с экранов телевизоров, из газет ему внушили, что это может быть его конец? Человек просто теряет цель жизни. А именно цель помогала и помогает человечеству выживать. Имея цель, ленинградцы пережили блокаду, имея цель, должны быть здоровыми.

Статистика на декабрь по заболеваемости COVID-19 как в России, так и в мире не сулит ничего хорошего, поэтому я искренне надеюсь, что люди перестанут игнорировать средства индивидуальной защиты, поймут значимость защитных масок и необходимость вакцинации. И будут здоровыми.

3. ТУРИЗМ И ЕГО РОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ВОСПИТАНИИ

УДК 796.378.1

О ПЕРСПЕКТИВЕ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Миронов Сергей Михайлович

президент Федерации спортивного туризма России,
председатель партии, руководитель фракции «Справедливая
Россия — Патриоты — За правду» в ГД ФС РФ

Аннотация: об итогах развитии спортивного туризма России за прошедшие четыре года и перспективах развития на ближайшие годы.

Ключевые слова: федерация, детский туризм, студенческий туризм, задачи, перспективы.

ABOUT THE PERSPECTIVE OF THE DEVELOPMENT OF SPORTS TOURISM IN THE RUSSIAN FEDERATION

Mironov S.M.
Moscow, Russia

Abstract: about the results of the development of sports tourism in Russia over the past four years and the prospects for development in the coming years.

Keywords: federation, children's tourism, student tourism, tasks, prospects.

На отчетном съезде Федерации Спортивного Туризма России (ФСТР) 05 декабря 2021 года., Сергей Михайлович, как человек и руководитель, крайне внимательный к людям, не мог не выразить ту признательность и благодарность за достойное развитие Федерации всем членам Президиума, руководителям и представителям региональных Федераций и отделений ФСТР.

На сегодня, общее количество региональных федераций спортивного туризма и отделений ФСТР на ноябрь 2021 г. достигло 81, - из них 72 региональные Федерации и 9 отделений ФСТР. Общее количество аккредитованных организаций - 67. Кроме этого на стадии аккредитации (ФСТР выдал документы согласования) находятся еще 7 региональных Федераций. За 4 года было проведено 23 Президиума ФСТР.

Одним из важнейших вопросов является вопросы идеологии развития спортивного туризма. Была усовершенствована система управления ФСТР на федеральном уровне. В результате сложилась система из трёх комитетов: маршрутный, по дистанциям и по северной ходьбе. За отчётный период, с момента проведения предыдущего перевыборного Съезда, Федерация провела большую работу по разработке и совершенствованию нормативной базы по спортивному туризму. Разработан и утвержден в Министерстве спорта России Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм». Завершена тяжёлая, двухлетняя работа по согласованию новых разрядных требований на 2022-2025 год с Министерством спорта России. Одновременно с этим проводилась работа по информатизации и цифровизации деятельности МКК, которая выразилась в актуализации Реестра МКК с представлением достоверной информацией о практически всех региональных и муниципальных комиссиях.

О походах. Наибольшее количество туристских групп и участников путешествовало на пешеходных, водных и горных маршрутах, В целом ежегодно на маршруты 4-6 категории выходит более 300 групп, из которых примерно половина принимает участие в соревнованиях всероссийского и межрегионального статуса. Около 1000 туристских групп зафиксированы в системе МКК детско-юношеского туризма, т.о. количество путешествующих подростков превышает 11 тысяч мальчишек и девчонок!

О работе комитета по группе спортивных дисциплин «дистанция». Это направление развивается в последние годы наиболее успешно и продуктивно. И здесь необходимо выразить благодарность вице-президенту Федерации Алексею Дегтяреву и члену президиума Михаилу Чеснокову. А работы проведено много – это и создание нормативной базы, и подготовка документов для формирования Положения и Единого календарного плана Минспорта, и проведение соревнований, судейских семинаров, оформление спортивных званий и высших судейских категорий и т.д. Одной из приоритетных задач Программы развития вида спорта спортивный туризм на 2019 - 2022 годы является создание развёрнутой системы общероссийских и международных соревнований. Во всех Федеральных округах проведены Всероссийские семинары по подготовке спортивных судей 2 и 3 категории, в том числе и по Северной ходьбе. На семинарах отмечается рост квалификации спортивных судей. В целом на этих семинарах ежегодно обучается более тысячи человек. Большинству из

них в дальнейшем присваивается или переоформляется судейская категория. Президентские спортивные игры проводятся в 84 субъектах Российской Федерации на всех уровнях от школьного этапа до Всероссийского, а с 2021 года и международные соревнования среди стран СНГ. С 2019 года спортивный туризм включен в программу Всероссийских спортивных игр школьников. Участие Федерации в указанной деятельности позволит упорядочить и получить средства на подготовку кадров спортивного туризма, улучшить инфраструктуру спортивного туризма, повысить значение и авторитет федерации.

«Президентские спортивные игры», которые проводятся в 84 субъектах Российской Федерации на всех уровнях от школьного этапа до Всероссийского, а с 2021 года и международные соревнования среди стран СНГ. Начала функционировать сборная команда Российской Федерации по спортивному туризму. В 2021 году осуществлен выезд сборной России на Чемпионат Европы по пешеходному туризму и одержана убедительная победа. Привлечение к работе спортивных судей всероссийской и первой категории необходимо не только на всероссийском уровне, но и на региональном и муниципальном уровнях.

Очень важным вопросом сегодня является участие в грантовых конкурсах и федеральных проектах. Приятно отметить, что в этом направлении в региональных федерациях появляется положительный опыт. За отчетный период наблюдается рост количества полученных грантов и общего объема финансирования. Ежегодно от 4 до 6 проектов в сфере активного туризма получают грантовую поддержку. Причем не только региональные федерации реализуют грантовые проекты, но и некоторые муниципальные федерации и городские турклубы, там где они сохранились.

Существенную поддержку имеет и **северная ходьба**. Наиболее ярким примером является включение северной ходьбы в федеральный проект Минспорта России “Спорт - норма жизни”, мероприятия в рамках которого при тесном сотрудничестве с нашей федерацией реализует Добровольный физкультурный союз под руководством Ирины Слуцкой.

Рекомендуем членам федерации участие в проекте “ГТО.Туризм” и проведение тестирования ГТО, в частности ко Всемирному дню туризма 27 сентября по разработанной технологии. Вместе с тем важно, чтобы вся работа велась под единым названием и брендом, а ФСТР имела доступ к статистической информации для взаимодействия с федеральными структурами ГТО.

Отрадно, в рядах ФСТР появился официальный грантовый эксперт – президент Федерации спортивного туризма Тверской области Алексей Орлов вошёл в состав Федеральных экспертов грантового конкурса агентства Росмолодёжь и экспертный совет по молодёжной политике при

Госдуме РФ. Он готов дать советы и консультации по любым вопросам грантов региональных федераций.

Средств у спортивного туризма совсем немного. У государства и у занимающихся спортивным туризмом средств тоже немного. А туризм - спорт не дешевый. Что делать и где взять средства? Общественные организации могут получать гранты: у государства, у ведомств, у различных фондов. Можно находить спонсоров, меценатов и инвесторов. А можно зарабатывать, используя свои знания и опыт в туризме: готовить кадры для коммерческих фирм и ведомств, предоставлять платные услуги для массового туризма и многое другое. Чтобы средства появились, надо захотеть учиться их зарабатывать.

Взаимодействие Президиума ФСТР с Министерством обороны России осуществлялось по двум направлениям:

1. Спортивно-массовая работа по линии Управления физической подготовки и спорта Вооруженных Сил и ЦСКА;
2. Взаимодействие с Главным управлением боевой подготовки Генштаба по подготовке войск к действиям в сложных и экстремальных условиях природной среды.

Сочи в ноябре могут стать платформой для больших межрегиональных сборов по всем видам спортивного туризма. И просьба ко всем участникам Съезда - помочь в том, что бы эти сборы переросли в полноценную общероссийскую школу по подготовке кадров.

Ситуация с **подготовкой кадров** достаточно сложная.

На сегодняшний день в региональных федерациях работает 12 аккредитованных комиссий по подготовке кадров. Большинство из них имеет полномочия по обучению кадров по водному и пешеходному туризму. 7 комиссий обучают лыжному и столько же горному туризму. 4 комиссии могут обучать велосипедному, авто и спелео туризму. Всего одна комиссия обучает парусному туризму. Сейчас идёт реорганизация всероссийской базы инструкторов. На сегодняшний день в базе имеется информация о **2478** инструкторах. Во многих федерациях пропала официальная возможность проводить школы из-за того, что отсутствует необходимый инструкторский состав. Сейчас наблюдается разрыв поколений. Нет школ, нет легитимных возможностей обучать инструкторов. Для того, что бы преодолеть кризисное состояние, Центральная комиссия по подготовке кадров (ЦКПК) приняла решение о временном упрощении аттестации инструкторов. Суть которого в приёме экстерната у людей с надлежащим туристским опытом, выпуска школ под патронажем ЦКПК и, при удачном проведении этих школ, аттестация инструктора.

Студенческий туризм – всегда был и остается источником развития спортивного туризма, поэтому его организация и развитие имеет первостепенное значение. Программой развития вида спорта “спортивный

туризм” на период 2017-2021 годы предусмотрена работа по созданию Российской студенческой спортивной лиги по спортивному туризму, взаимодействие с ВУЗами Минспорта РФ и создание новых студенческих региональных лиг на ее базе. В соответствии с требованиями к включению лиги во всероссийский Реестр лиг, разработана Стратегия и программа развития Студенческой лиги спортивного туризма, разработанная студенческой комиссией ФСТР включающая в себя как программы спортивной подготовки, так и социальные и физкультурные проекты. Финальным шагом к созданию лиги является создание юридического лица, учредителями которого согласно «ФЗ О спорте» являются ФСТР и Российский студенческий спортивный союз. Партнёром по развитию лиги стал Северо-Кавказский государственный университет в Ставрополе. Надеемся, что Студенческая лига спортивного туризма придаст новый импульс развитию туризма в студенческой среде. Тем более, что развитию студенческих спортивных лиг уделяется большое внимание как в Минспорте РФ, так и в Минобрнауки РФ. Необходимо отметить, что студенты активно участвуют в Чемпионатах и соревнованиях по различным видам туризма всех регионов. Однако, работа вузовских клубов, участвующие в всероссийских соревнованиях среди студентов, остаётся низким в процентном количестве от существующих студенческих турклубов. По инициативе ФСТР в календарь Международной федерации спортивного туризма внесено Первенство мира по маршрутам среди студентов. Возможность присвоения разрядов за эти соревнования остаётся под вопросом в текущей редакции проекта Разрядных требований на 2022 год.

О детско-юношеском туризме. За последние десять лет в регионах Российской Федерации идет системное наступление, или как называют этот процесс чиновники – оптимизация, на учреждения дополнительного образования детей туристско-краеведческого профиля, о чем мы уже неоднократно говорили. За последние годы отмечается сокращение количества детей участвующих в походах на 58 %, потере более 76 % туристских палаточных лагерей и все это на фоне сокращения на 53% количества учреждений дополнительного образования детей туристско-краеведческого профиля. Все принято списывать на COVID-19.

В январе этого года утверждён новый план основных мероприятий, проводимых в рамках «Десятилетия детства», на период до 2027 года. Там определены конкретные задачи по развитию детского туризма с конкретными показателями вовлечения детей в активную туристскую деятельность. «Характер детского туризма обусловлен реализацией трех базовых функций – развития личности (обучение, воспитание), отдыха и оздоровления. Социальный характер детского туризма заключается в оплате государством перечисленных услуг и стимулировании частоты поездок...». «Снятие излишних законодательных и нормативных

ограничений и совершенствование законодательства Российской Федерации для развития детского туризма должны значительно ускорить развитие этого направления». «Задачей развития детского туризма к 2035 году должно стать увеличение численности детей, отдохнувших в детских оздоровительных лагерях, до 10 млн человек в год».

Активный образ жизни формирует здоровое поколение – в самом широком смысле. Если у человека нет вредных привычек, но он малоподвижен, то здоровым он не станет. Если человека с детства не приобщать к природе и не показывать ему красоту родного края, как он тогда сможет по-настоящему полюбить свою малую Родину? Речь идет о здоровье телесном и нравственном.

1. Основные цели Федерации: объединение различных туристских движений - граждан и их объединений в Российской Федерации с целью всестороннего и гармоничного развития личности, повышения спортивного мастерства, укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, наиболее полного удовлетворения физических и духовных потребностей граждан России средствами спортивного туризма;

2. Развитие и популяризация спортивного туризма в Российской Федерации и его разновидностей (спортивного, спортивно-оздоровительного, студенческого, детско-юношеского, активного, молодежного, семейного, экологического, рекреационного и других форм и видов спортивного туризма).

3. Пропаганда спортивного туризма как вида спорта и отдыха, как важнейшего социально-значимого движения, развитие его в молодежной и юношеской среде как элемента физического, духовного и патриотического воспитания и в качестве противовеса антиобщественным явлениям в обществе - наркомании, алкоголизму, детской и молодежной преступности.

С учетом изложенного, наша фракция в Государственной Думе готова оказать содействие туристской общественности в части:

- подготовки законодательных инициатив, направленных на развитие детского туризма и повышение его безопасности не путем установления бесчисленного количества запретов, а путем планомерной кадровой, организационной методической работы;

- инициирования и проведения в стенах Госдумы круглых столов, парламентских слушаний по вопросам развития детско-юношеского и спортивно-оздоровительного туризма в целом.

Также, готовы рассмотреть возможность запуска специального проекта по тематике детского туризма и отдыха, в связи с чем ждем предложения от членов федерации спортивного туризма России.

Сегодня **коммерческий туризм** и природной среде бурно развивается. Спортсмены-туристы, наиболее опытные и успешные нередко уходят в область профессиональной деятельности, создают свои

турфирмы, предлагают на коммерческой основе водить маршруты по наиболее интересным и удивительным местам России и зарубежья. Экстремальные походы, восхождения, сплавы пользуются все большей популярностью. В Федерацию стали поступать письма из следственных комитетов с различными вопросами о категориях сложности маршрутов, о спортивном и туристском опыте и подготовке инструкторов-проводников и т.д. Апогеем явился известный несчастный случай 23 сентября 2021 г. на Эльбрусе, когда при ухудшении погодных условий в коммерческих группах погибло 5 человек. Учитывая то, что за 125 летний период развития, наша Федерация является единственной организацией, которая накопила и опыт категорирования маршрутов в природной среде и опыт обеспечения их безопасного прохождения, разработала Перечни категорийных маршрутов и препятствий, считаю, что мы должны внести свой посильный вклад в обеспечение безопасности коммерческого активного туризма.

Принятый Федеральный закон вступает в силу 1 июля 2022 года и затрагивает всю отрасль активного коммерческого туризма. Участие Федерации в указанной деятельности позволит упорядочить и получить средства на подготовку кадров спортивного туризма, улучшить инфраструктуру спортивного туризма, повысить значение и авторитет федерации.

УДК 796.5.92:379.85

РАЗВИТИЕ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА ГОРНОЛЫЖНОГО КУРОРТА «АҚ БҰЛАҚ»

Абдурусул С.С., Айтбаева Г.Дж.
Алматы, Казахстан

***Аннотация:** задача научного проекта: рассказать о значении туризма для человечества. Кроме того, в проекте написано о значении туризма и в каких областях оно используется. В проекте подробно изложены пути развития санатория Ак-Булак. Кроме того, описаны виды обслуживания, схема, финансовый план санатория Ак-Булак. Не ограничен этим, и главные проблемы горнолыжного курорта «Ак-Булак»:*

- 1. Общие положения Отсутствие прямого транспорта из г. Алматы и обратно*
- 2. Отсутствие дорожных знаков*
- 3. Высокие цены на услуги: проживание, питание*
- 4. Недостаток рекламной компании.*

Было написано много предложений. Были рассмотрены вопросы о подъеме санатория Ак-Булак на мировой уровень.

План маркетинга в настоящее время реклама в любом бизнесе имеет большое значение. Потому что через рекламу можно привлечь широкую аудиторию. Чаще всего в наше время реклама распространяется посредством интернет-портала, т. е. через социальные сети. К ним мы можем отнести: Instagram, ВКонтакте, Facebook, Telegram, YouTube.

Предложение

** Обеспеченность квалифицированными кадрами;*

** Сильная инфраструктура;*

• На туризм выделяется больше средств;

Ключевые слова: *развитие; путешествия; туризм; санатория; международный туризм*

DEVELOPMENT OF DOMESTIC TOURISM OF THE SKI RESORT "AK BULAK"

Abdurusul S.S., Kaiyrbayeva A.E.
Almaty, Kazakhstan

Annotation: *the objective of the scientific project: to tell about the importance of tourism for humanity. In addition, the project describes the importance of tourism and in what areas it is used. The project details the development paths of the Ak-Bulak sanatorium. In addition, describes the types of services, a scheme, a financial plan of the sanatorium. Ak-Bulak. Not limited to this, and the main problems of the ski resort "Ak-Bulak":*

1. General provisions Lack of direct transport from Almaty and back

2. Lack of road signs

3. High prices for services: accommodation, meals

4. Lack of advertising campaign.

-no. Many proposals were written. The issues of raising the Ak-Bulak sanatorium to the world level were considered.

Marketing plan Nowadays, advertising in any business is of great importance. Because through advertising, you can attract a wide audience. Most often, in our time, advertising is distributed through an Internet portal, that is, through social networks. These include: Instagram, VKontakte, Facebook, Telegram, YouTube.

Offer

** Provision of qualified personnel;*

** Strong infrastructure;*

• More funds are allocated for tourism;

Key words: *development; trips; tourism; sanatorium; international tourism*

Введение

Туризм (туристические поездки) (от фр. tour; англ. turn) - выезды (путешествия) посетителей в другую страну или местность, отличную от места постоянного жительства, с любой целью, кроме трудоустройства. Человека, совершающего такое путешествие, называют «туристом», «путешественником», «посетителем». Сферы экономики, которые охватывают коммерческую деятельность организаций, в основном

связанных с туризмом, относят к отраслям туризма, например, бюро путешествий и другие услуги бронирования.

По данным Всемирной туристской организации в 2019 году общее количество заграничных поездок с целью туризма составило 1,5 млрд прибытий. Туризм играет ключевую роль в мировой экономике. По данным Всемирной туристской организации (ВТО), на его долю приходится одна десятая мирового валового внутреннего продукта, более 11 процентов международных инвестиций, и он обеспечивает туризмом каждое 10-е рабочее место в мировом производстве.

Доходы от туризма неизменно занимают третье место после доходов от экспорта нефти, продуктов и автомобилей. Ожидается, что эта положительная тенденция сохранится в начале нового тысячелетия. Поскольку традиционные области мирового туристического рынка почти достигли предела своей рекреационной способности, рост туризма будет определяться новыми территориями, посещаемыми туристами. В связи с этим Казахстан имеет уникальную возможность занять достойное место на мировом туристическом рынке.

По данным Всемирной туристской организации, рост туристической индустрии в XXI веке усилится, и в 2020 году мировой туризм достигнет 1,6 миллиарда единиц.

Основная часть

Туризм - один из наиболее динамично развивающихся секторов экономики Казахстана, и, по мнению международных экспертов, туризм - один из самых быстрорастущих секторов мировой экономики. Туризм во многих странах способствует формированию ВВП, созданию рабочих мест и активному внешнеторговому балансу. В последние годы туризм стал одним из самых успешных в мире. Значение туризма растет из года в год, его значение в международных отношениях и как источник валютных поступлений. Туризм оказывает значительное влияние на другие отрасли, косвенно влияя на 32 отрасли. Это означает, что каждый 10-й человек в мире производит.

Ценная отрасль развития туризма связана, прежде всего, с привлечением иностранных туристов. Но почему у нас так мало туристов из-за границы? Причины хорошо известны. Поскольку иностранцы мало знают о Казахстане (конечно, только о Медеу, скоростном беге на коньках и, в последнее время, о нефти), в Казахстане действует более 600 туристических агентств, из которых только 14,5% занимаются внутренним туризмом, а отдых в выездном туризме.

Динамика индустрии туризма характеризуется неустойчивым ростом индустрии туризма. Так, по итогам 2013 года количество посетителей увеличилось на 4,1% по сравнению с 2012 годом, выездной туризм увеличился на 22,3%, но объем внутреннего туризма снизился на 4,7% и составил 4 055,7 тыс. Человек.

Общий объем оказанных туристических услуг снизился на 0,3% по сравнению с 2008 годом и составил 65,8 млрд руб. тенге. Для сравнения, рост соответствующего показателя в 2012 году по сравнению с 2011 годом составил 22,6% (с 53,8 млрд тенге до 66,0 млрд тенге).

Снижение основных показателей объясняется ситуацией в мировой экономике.

Экономический и финансовый кризис также оказал негативное влияние на въездной туризм, который за последние два года вырос на 5,3 миллиона человек. 4,3 миллиона туристов туристам или снизилась на 18,9%.

Развитие отрасли в 2007-2010 годах базировалось на реализации Государственной программы развития туризма в Республике Казахстан на 2007-2011 и 2010-2014 годы, утвержденной Указом Президента Республики Казахстан от 29 декабря 2006 года № 231.

В этот период велась работа по совершенствованию нормативной базы. В 2008 году внесены изменения в ряд законодательных актов по туризму и утверждены приказы Министерства туризма и спорта Республики Казахстан по туризму.

В качестве основы для развития отрасли инфраструктура туристической отрасли сегодня по итогам 2014 года - 1235 единиц. Несмотря на устойчивую тенденцию роста, большая часть жилья находится в городах и крупных поселках. Чтобы создать благоприятные условия не только для иностранных туристов, но и для отечественных туристов, важно, чтобы они располагались на определенных участках вдоль трассы, учитывая большие расстояния между населенными пунктами.

Выводы

Цель этого дня - повысить социальную, экономическую и политическую значимость туризма за счет установления контактов с народами разных стран. В Казахстане туристический сектор - единственный экономический приоритет государства. Основная цель развития туризма в стране - создание современного высокопроизводительного и конкурентоспособного туристического комплекса, тем самым повышая глобальное значение туризма как отрасли экономики и его дальнейшее развитие, не отставая от международных туристических центров.

День туризма в Казахстане отмечают с 1993 года. В том же году наша страна стала членом Международного туристического агентства. За этот год страна стала лидером в сфере туризма. Благодаря успешной реализации государственной стратегии развития Казахстан стал одной из ведущих стран в этой организации и вошел в Совет директоров Международного агентства по туризму.

У этого проекта есть бизнес-план горного туризма в Акбулаке. Согласно данному бизнес-плану возможно развитие горного туризма в Акбулаке.

Литература

1. <https://kk.wikipedia.org/> - информация о туризме
2. <https://www.kondor-tour.kz/> - информация о курорте Ак булак
3. Рекреационный туризм Авторы: Ердаулетов С.Р., Исакова К.А. Артемьев А.М. Баяндинова С.М. 2017 <https://magkaznu.com/kz/>
4. Закон Республики Казахстан от 5 июля 2008 года N 59-IV «О туристической деятельности в Республике Казахстан». <https://online.zakon.kz/>
5. История туризма : учебник Ю.С. Путрик. — М. : Федеральное агентство по туризму, 2014. — 256 с. <https://tourism.gov.ru/>

List of literature

1. <https://kk.wikipedia.org/> - information about tourism
2. <https://www.kondor-tour.kz/> - information about the Ak Bulak resort
3. Recreational tourism Authors: SR Erdauletov Iskakova K.A. Artemiev A.M. Bayandinova S.M. 2017 <https://magkaznu.com/kz/>
4. Law of the Republic of Kazakhstan dated July 5, 2008 N 59-IV "On tourist activities in the Republic of Kazakhstan". <https://online.zakon.kz/>
5. History of tourism: textbook by Yu.S. Putrik. - M.: Federal Agency for Tourism, 2014. -- 256 p. <https://tourism.gov.ru/>

УДК 796.338.48:502/504

РАЗВИТИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА В КАЗАХСТАНЕ

Адамбаева А.К., Кайырбаева А.Е.
Алматы, Казахстан

***Аннотация:** статья посвящена вопросам развития экологического туризма в Республике Казахстан. Рассмотрены основные виды экотуризма и экотуров. Обозначены приоритеты и проблемы развития экологического туризма в стране.*

***Ключевые слова:** туризм, экологический туризм, туристская индустрия, экологический тур, туристская инфраструктура*

DEVELOPMENT OF ECOLOGICAL TOURISM IN KAZAKHSTAN

Adambaeva A.K., Kaiyrbayeva A.E.
Almaty, Kazakhstan

Annotation: the article is devoted to the development of ecological tourism in Kazakhstan. The main types of ecotourism and ecotours are considered. The priorities and problems of the development of ecological tourism in the country are outlined.

Keywords: tourism, ecological tourism, tourism industry, ecological tour, tourist infrastructure

Экологический туризм – это особенная часть туристской индустрии, который подразумевает соблюдение определенных принципов в деятельности человека. Эти принципы направлены на устойчивое развитие общества, минимизацию влияния на природу, содействие экологической и культурной просвещенности. Основными целями экотуризма при этом являются: экологическое образование, повышение культуры взаимоотношений человека с природой, выработка этических норм поведения в природной среде, воспитание чувства личной ответственности за судьбу природы и ее отдельных элементов, а так же восстановления духовных и физических сил человека, обеспечение полноценного отдыха в условиях естественной природной среды [1].

В настоящее время выделяют четыре вида экотуризма и экотуров:

1. *Научный туризм.* В ходе научных экотуров туристы участвуют в различного рода исследованиях природы, ведут полевые наблюдения. Например, широко известны экотуры, связанные с наблюдением за поведением птиц в Латинской Америке, подсчетом численности популяции китов в Тихом океане.

2. *Туры истории природы.* Это путешествия, связанные с познанием окружающей природы и местной культуры. Как правило, такие туры представляют собой совокупность учебных, научно-популярных и тематических экскурсий, прилегающих по специально оборудованным экологическим тропам.

3. *Приключенческий туризм.* Данный вид объединяет все путешествия, связанные с активными способами передвижения и отдыха на природе (outdoor), сюда относят такие виды туризма, как альпинизм, скалолазание, ледолазание, спелеотуризм, горный и пешеходный туризм, водный, лыжный и горнолыжный туризм, каньонинг, конный туризм, ма-унтбайк, дайвинг, парапланеризм и т. д.

4. *Путешествия в природные резерваты.* Высокая аттрактивность уникальных и экзотичных природных объектов и явлений, находящихся на ООПТ, привлекают множество туристов. Например, 48% туристов, прибывающих в Латинскую Америку, имеют целью путешествие в природные резерваты. Руководство многих национальных парков, заповедников превращают экологические экскурсии в настоящее шоу [2].

Развития экологического туризма в Республике Казахстан обусловлена не только экономическими факторами - созданием новых рабочих мест, развитием местных сообществ в отдаленных регионах, но и социальным заказом – потребностями населения в более целостном, системном подходе

к проблемам охраны здоровья и использования свободного времени. По данным экспертов Всемирной туристской организации, экологический туризм за последние десять лет становится наиболее популярным и является одним из инструментов устойчивого развития любого государства [3].

Сегодня на международный мировой рынок Казахстан может предложить удивительные по красоте своей нетронутые ландшафты. Но для реализации этого потенциала необходимо решение вопросов, касающихся создания соответствующей инфраструктуры: дорог, утилизации, автопарков, легкой авиации и т.д. В перспективе экологический туризм станет приоритетом государственной туристской политики. Этот вид туризма несет ярко выраженный социальный аспект, не выделен ни в одном стратегическом государственном документе. Экологический туризм все еще является новым понятием для Казахстана, хотя сам термин звучит достаточно давно [4].

Экологический туризм должен быть:

- обращенным к природе и основанным на использовании преимущественно природных ресурсов;
- не наносящим ущерба природной среде нашего обитания;
- нацеленным на экологическое образование и просвещение;
- заботящимся о сохранении местной социокультурной среды;
- экономически эффективным и обеспечивающим устойчивое развитие тех районов, где он осуществляется [5].

Экологический туризм, выступает фактором, стимулирующим выявление, охрану, восстановление и рациональное использование природных ресурсов и культурно-исторических ценностей. С одной стороны, путешественники во время туристских поездок стремятся увидеть и познать новое, интересное и полезное. С другой стороны, туризм, как внутренний, так и выездной, дает возможность использования части поступлений от туризма на охрану и восстановление национальных богатств страны. Так, позитивным фактором развития туризма является охрана и реставрация исторических памятников, создание национальных парков и заповедников и т. д.

Сегодня Казахстан ставит перед собой задачу создания конкурентоспособной индустрии туризма для обеспечения стабильного роста доходов и занятости населения в сфере гостеприимства за счет увеличения объемов внутреннего и въездного туризма, имея в виду, что внутренний туризм является основой и катализатором развития экологического туризма. Помимо очевидных выгод экологический туризм способствует сельскому предпринимательству, развитию среднего и малого бизнеса, что является основным направлением форсированного развития нашей страны. Необходимо содействие в получении местным населением финансовых средств для организации сельского и экологического туризма в рамках популярных туристских маршрутов. Это

позволит создать новые рабочие места в стране и тем самым повысит благосостояние народа.

Природа Казахстана богата и разнообразна. Многие наиболее интересные и привлекательные для экотуризма места расположены на особо охраняемых природных территориях (ООПТ). Развитие здесь туристской инфраструктуры может происходить только при приоритетном учете природоохранных ограничений, и уровень удовлетворения потребностей туристов должен определяться именно этими ограничениями. Единственный выход здесь видится в развитии не массовых, а альтернативных видов туризма, которые способствовали бы выполнению главной задачи ООПТ - охране природных комплексов и одновременно помогали бы достигать цели, связанные с экологическим просвещением и получением рекреационного эффекта.

Однако в настоящее время в ООПТ существуют проблемы, возникшие как из-за несовершенства законодательства, так и по причине несоблюдения его работниками и посетителями парков. Разрешение ограниченной хозяйственной деятельности, слабо организованное финансирование ООПТ, недостаточная и низкая профессиональная подготовка кадров — все это создает трудности для развития на данных территориях экологического туризма.

Литература

1. Жигула, Л. Д. Основы экологического туризма. - М.: Проспект, 2016. - 124 с.
2. Организация международного туризма: Учебное пособие. - М.: Гардарики, 2015. - 250 с.
3. Назарчук М. К. Перспективы развития экологического туризма в Казахстане. - Алматы: ТОО Экопроект, 2001. - 80 с.
4. Биржаков Т.Б Введение в туризм (3-ое издание) - СПб.: Издательский дом Герде, 2002. – 582 с.
5. Балабанов И. Т., Балабанов А. И. Экономика туризма: Учеб. пособие. - М.: Финансы и статистика, 2011. – 176 с.

List of literature

1. Zhigula, L.D. Osnovy ekologicheskogo turizma. – М.: Prospect, 2016. – 124 s.
2. Organizaciya mezhdunarodnogo turizma: Uchebnoe posobie. – М.: Gardariki, 2015. – 250 s.
3. Nazarchuk M. K. Perspektivy razvitiya ekologicheskogo turizma v Kazakhstane. – Almaty: TOO Ekoproekt, 2001. – 80 s.
4. Birzhakov T.B Vvedenie v turizm (3-oe izdanie) – SPb.: Izdatel'skii dom Gerde, 2002. – 582 s.
5. Balabanov I. T., Balabanov A. I . Ekonomika turizma: Ucheb. posobie. – М.: Financy i statistika, 2011. – 176 s.

ЭТОТ ДЕНЬ Я НЕ ЗАБУДУ НИКОГДА

Барциц Гуранда
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: о первых впечатлениях занятий по физической культуре. Необычность, новизна и привлекательность. Все это было впервые и вызывало дополнительный интерес. О Чемпионате по водному туризму - среди студентов.

Ключевые слова: байдарки, грибы, студенческая сборная, студенческий клуб спортивного туризма ГУПТД.

I WILL NEVER FORGET THIS DAY

Barzitz Guranda
Saint Petersburg, Russia

Abstract: about the first impressions of physical education classes. Unusual, new and attractive. All this was for the first time and aroused additional interest. About the Water Tourism Championship - among students.

Keywords: kayaks, mushrooms, student team, student sports tourism club GU PTD.

Приехала я в Санкт-Петербург из Солнечной Грузии. Очень хотелось мне поступить, теперь уже, в мой любимый университет промышленных технологий и дизайна. Очень старалась и так меня воспитывала семья. Если очень стараешься, то все будет отлично. Я очень верила и я поступила! Но все новое, первые шаги, особенно волнительны. Встречают нас в университете сказочно, большое количество информации и просто глаза разбегаются, куда идти, ехать, куда записаться, в какие мероприятия и что посмотреть. А вот и физическая культура! Я принадлежу к Институту Дизайна Костюма и наш педагог всех групп профессор - Людмила Григорьевна. Помню, она усадила нас в спортзале на длинные лавочки и долго рассказывала, сначала о себе. Она так и сказала: «Чтобы Вы поверили в мои слова и в качество обучения, я должна рассказать Вам о себе». А дальше пошли перечисления ее спортивных и научных наград, множества книг и учебников, которые написаны ею, много дипломов и побед. И еще добавила, что какой бы сложный вопрос у нее был, что будет счастлива, если обратитесь ко мне за советом. «Вместе обязательно разберемся». Сообщила также, что мы обязательно будем знакомиться на протяжении трех курсов спортивно-оздоровительным туризмом и почему это необходимо для каждого жителя планеты, особенно важно для студентов. Скоро мы вольемся в студенческий туристский клуб, который

существует в нашем вузе с 2005 года. Но об этом мы еще будем говорить подробно. И когда она пригласила на первый выезд в загородную зону, чтобы посмотреть природу, собрать и изучить грибы, полезные растения Ленинградской области. А самое главное она пригласила нас на «Чемпионат Санкт-Петербурга по водному туризму среди студентов» И мы будем самыми активными болельщиками, так как наша сборная будет там тоже участвовать.

Меня волновал лишь один вопрос: «Как я могу поехать в выходные дни, если ко мне приехали родители?». Людмила Григорьевна даже обрадовалась, пригласив моих родителей, которые конечно останутся довольны, увидев красоту наших лесов и студенческие соревнования, которые никогда ранее не видели. Несмотря на то, что поездка была добровольной, в Девяткино собрались почти все студенты первого курса института дизайна костюма. Погода была солнечной, теплой, приветливой и настроение приподнято восторженное. Родители тоже радовались, но волновались, пока не познакомились с руководителем. Час поездки в электричке, еще больше сдружили группы друг с другом. Вышли в Лемболово и добирались обозначенного места по заданной схеме самостоятельно, так – как сборная команда университета во главе с Людмилой Григорьевной еще накануне приехали, разбили лагерь, поставили палатки, заготовили дрова для обедов и костра и до самой ночи тренировались на водной трассе. Дальше все по заданному сценарию: построение, приветственные речи. Начальник дистанции подробно рассказал о трассе, подчеркнув особо сложные участки и лучший способ прохождения. Но право каждой команды, самой решать о тактических и технических решениях движения по маршруту. Первое, что предложили нам наша спортивная команда, это угощали всех горячим чаем, настенным на травах и веточках можжевельника. Команда была слишком озабочена приготовлениями к старту, поэтому «приставать» к ним не стали, а спросили о времени старта. Людмила Григорьевна повела нас по всем лагерям различных вузов. Что поразило, так то, что к какому бы костру мы не подошли, все гостеприимно здоровались и предлагали чай. Еще дорогой, некоторые студенты насобирали много грибов и мы с завистью смотрели с родителями, но не нашли ни одного гриба. Но когда Л.Г. стала проверять собранные грибы, то больше половины собранных грибов оказались не съедобными. Еще раз были все предупреждены, что пока не проверят собранные грибы, домой их не брать. Потом мы гуляли на другой стороне реки Вьюн по удивительной просеке. Наконец, Людмила Григорьевна смогла уделить нам с родителями время. А пока мы гуляли, разговаривали и совсем не заметили, как Л.Г. собрала целую сетку хороших грибов и подарила нам. Мы обменялись сладостями, адресами, в случае необходимости, и разошлись. День прошел очень быстро. Мы видели, как экипаж неаккуратно развернув судно, мгновенно оказывались

в ледяной воде, но спортсмены вновь забирались в байдарку и продолжали путь. Вот таких мужественных студентов нам удалось увидеть и восхититься ими. Наша команда ни разу не перевернулась, но скорости было маловато, для того, чтобы показать отличный результат. Поскольку в нашем вузе собственных байдарок нет, мы берем их на прокат. В данном случае, этого недостаточно, нужны тренировки. С другой стороны, Команда нашего университета не проявила большого рвения, чтобы тренироваться на байдарках серьезно. Самое главное, наша задача была, выставить команду и мы ее выставили. При подведении результатов всех студенческих Чемпионатов, дополнительные баллы получает каждая команда, которая просто приняла участие. Считаем, что команда справилась с заданием. Но мы видели, как загораются у них глаза, крики восторга при каждом удачном взятии Контрольных ворот. Возможно, в нашей команде тоже может что-то повернуться в сторону увлечения именно водным туризмом. А пока мы радуемся каждому, даже небольшому успеху нашей команды, громко приветствуем и кричим: «ГУТД, Ура!!», «Мы лучшие!».

УДК 678. 338.482.22:339.138

МАРКЕТИНГ ТУРИЗМА И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЭКОНОМИКУ

Жанадилова З.Б., Кайырбаева А.Е.
Алматы, Казахстан

***Аннотация:** цель статьи-донести влияние туристического маркетинга и туристской рекламы на экономику. Важность маркетинга в туристской индустрии заключается в совокупности государственных мероприятий, определяющих повышение экономической эффективности туризма, эффективное использование туристских ресурсов, создание условий для развития туристской индустрии. Обосновать правильность выполнения рабочей программы предприятий путем изучения хозяйственной конъюнктуры в рыночной экономике, определения реального спроса потребителей и их материального стимулирования, обеспечения принимаемыми решениями применительно к сфере управления. Если рассматривать маркетинг как единую систему туризма, то он, очевидно, является ее составной частью.*

***Ключевые слова:** туризм, индустрия туризма, маркетинг, рынок, наружная реклама, мобилография, ценность, имидж страны, цена и качество.*

TOURISM MARKETING AND ITS IMPACT ON THE ECONOMY

Zhanadilova Z.B., Kaiyrbayeva A.E.
Almaty, Kazakhstan

***Annotation:** the purpose of the article is to convey the impact of tourism marketing and tourism advertising on the economy. The importance of marketing in the tourism industry lies in the totality of state measures that determine the increase in the economic efficiency of tourism, the effective use of tourist resources, and the creation of conditions for the development of the tourism industry. To substantiate the correctness of the implementation of the work program of enterprises by studying the economic situation in the market economy, determining the real demand of consumers and their material incentives, providing the decisions taken in relation to the field of management. If we consider marketing as a single tourism system, then it is obviously an integral part of it.*

***Keywords:** tourism, tourism industry, marketing, market, outdoor advertising, mobilography, value, image of the country, price and quality.*

Концепция маркетинга-сосредоточение усилий с целью удовлетворения потребителя на его потребностях и запросах. Первая в истории концепция промышленного маркетинга в международном туризме получила широкое распространение в 50-х годах 20-го века. Именно в этот период спрос на туристический продукт превысил предложение. При этом важным считается наличие услуг на рынке, их количество. А на качество не обращали должного внимания.

Основными маркетинговыми задачами государственных и местных органов управления туризмом являются: выявление тенденций развития рынка; прогнозирование; определение целевых групп потребителей на национальном и местном уровнях; определение туристской инфраструктуры; формирование имиджа; реклама; формирование мер по связям с общественностью. Туризм на национальном уровне ориентирован на маркетинговую стратегию, формирование и позитивное развитие государственного имиджа для привлечения иностранных туристов.

Имидж страны-это структура особого образа страны, включающая в себя все ее особенности в результате собственного опыта. В качестве примера имиджа страны можно привести кленовый лист (Канада), широколистный (Австралия), люцерна (Ирландия), кедр (Ливан) и др. Имидж страны формируется на бытовом, социально-экономическом, психологическом, деловом уровне.

Например, возьмем образ Великобритании во французской психологии: символы - королева, остров, Лондон, "breakfast"; менталитет-традиционализм, надменность; культура-современная музыка, английская мода; негативные аспекты-гастрономия, климат, политика изоляционизма, расписание магазинов.

Социально-экономический имидж страны оценивается комплексным показателем ее благополучия, что, в свою очередь, очень важно для туризма. Деловой имидж страны характеризуется конкуренцией. В целях повышения конкурентоспособности ежегодно увеличиваются инвестиции в экономику страны. До этого года за период независимости Казахстан получил инвестиции в размере 3 330 млрд иностранных долларов из 120 стран. А в Испании, Сингапуре, Таиланде, Тунисе, Польше и других странах национальная туристическая реклама реализуется только за счет государственных средств. Те, которые характеризуют конъюнктуру туристского рынка: преимущества, направленные на исследования в различных областях продукции. При анализе туристского продукта " что на самом деле покупает турист?" нужно получить ответ на вопрос". Только тогда на туристическом рынке потребители приобретают не товар, а функциональную способность товара, удовлетворяющую потребности человека. Основная суть маркетинга также заключается в ориентации на определенное место и товары, необходимые людям.

В настоящее время выход на рынок в экономике страны увеличивается в масштабах различных отраслей. Это одна из отраслей-область мобилографии. Мобилография-это отрасль, которая создает качественное видео, используя электронный простой телефон с цифровой камерой, не прибегая к помощи профессионального фотоаппарата. Автор термина "Мобилография" - российский художник Дмитрий Резван. В 2004 году было создано Всемирное общество мобилографов. Он обосновал задачу» создание мобилограммы мира и распространение мобилографии в мире". С появлением цифровых технологий интерес к фотолаборатории замедлился. В 2002 году в столице Великобритании состоялась первая выставка, на которой были показаны фотографии, сделанные на мобильных устройствах. Тогда жанр мобильной фотографии постепенно приобрел очень широкую популярность.

Многие воспринимают мобилографию как вид искусства, который является модой любительской фотографии. Однако продвижение в социальных сетях позволяет приблизиться к клиенту, узнать обо всех его преимуществах, претензиях, показать ему свой продукт или услугу изнутри и пробудить у вас желание купить. В связи с этим совершенствуются технические средства, улучшается качество камер на устройствах для мобильной фотографии, в последнее время можно делать даже качественные видеозаписи. Благодаря социальным сетям вы можете повысить узнаваемость бренда, увеличить продажи, настроить рекламу целевой аудитории в туристическом регионе по месту нахождения, получить трафик на сайт по низкой цене, стать ближе к клиенту и получить от него обратную связь. В 2019 году Турция посетила 37 миллионов туристов с помощью мобильной рекламы высокого мирового уровня. А в 2018 году был ограничен 27 миллионами туристов. За год

количество потребителей продукции в индустрии туризма увеличилось на 15%. Это один из инструментов распространения туристической рекламы.

Заключение

Таким образом, маркетинг на Международном туристском рынке является ареной конкуренции и важной частью национального экспорта. Основным принципом маркетинга-ориентация на потребителя. Само составление рекламных обращений-искусство. На этапе создания плановой стратегии по "продаже" путешествий люди должны быть настроены так, чтобы они чувствовали разницу в цели путешествия. Традиция предварительной продажи туров еще не сформировалась на отечественном рынке. Как уже доказано на практике, большинство туристических поездок потребляются в течение некоторого времени начала тура. Поэтому выход турфирм на рынок с рекламным обращением реализуется стратегией в социальной сети. Такие дельды, как туроператоры в туризме, турагенты, сервис бронирования "отелей" и т.д., прилагают высокие маркетинговые усилия. Возникновение маркетинга сопряжено с формированием рыночных отношений и обострением конкуренции. Система туристической индустрии включает специализированные проблемы, организации и общества. Все они вынуждены заниматься маркетингом. Маркетинговая туристская политика-совокупность мероприятий, определяющих повышение экономической эффективности туризма, эффективное использование туристских ресурсов, создание условий для развития туристской индустрии.

Литература

1. Биржаков М. Б. Введение в туризм: Издание 9-е переработанное и дополненное/ М.Б. Биржаков. - СПб.: Издательский дом Герда, 2012. - 464 с. https://tourlib.net/books_tourism/birzhakov-tourism.htm
2. Крюков П. Рекламные расходы в турфирмах// Турбизнес. <http://www.be5.biz/ekonomika1/r2009/2183.htm>
3. Папирян Г. А. Международные экономические отношения: маркетинг в туризме : учеб. пособие. <https://gigabaza.ru/doc/67764-pall.html>
4. Котлер Ф. Маркетинг менеджмент. Экспресс-курс. - 5-е изд., пер. с англ. https://sinref.ru/000_uchebniki/00800economica/004_lekcii_marketing_08_raznoe_/682.htm
5. Двоскин С. Насколько выгодно заниматься турбизнесом?// Туризм. - 2015. - № 1. <https://trade.bobrodobro.ru/56950>
6. Котлер Ф. Маркетинг менеджмент. Экспресс-курс. - 5-е изд., пер. с англ. https://staff.tiame.uz/storage/users/14/books/4oPCZPY6S8Xn9JW9wDXQVPpdQA_PWGNEQQTZZrWG.pdf
7. Дурович А. П. Маркетинг в туризме: учеб. пособие. - М.: ООО «Новое знание», 2014. - 97 с. <https://www.twirpx.com/file/543289/>

List of literature

1. Birzhakov M. B. Vvedeniye v turizm: Izdaniye 9-ye pererabotannoye i dopolnennoye/ M.B. Birzhakov. - SPb.: Izdatel'skiy dom Gerda, 2012. - 464 s.
https://tourlib.net/books_tourism/birzhakov-tourism.htm
2. Kryukov P. Reklamnyye raskhody v turfirkakh// Turbiznes.
<http://www.be5.biz/ekonomika1/r2009/2183.htm>
3. Papiryan G. A. Mezhdunarodnyye ekonomicheskiye otnosheniya: marketing v turizme : ucheb. posobiye.
<https://gigabaza.ru/doc/67764-pall.html>
4. Kotler F. Marketing menedzhment. Ekspress-kurs. - 5-ye izd., per. s angl.
https://sinref.ru/000_uchebniki/00800economica/004_lekcii_marketing_08_raznoe_/682.htm
5. Dvoskin S. Naskol'ko vygodno zanimat'sya turbiznesom?// Turizm. - 2015. - № 1. <https://trade.bobrodobro.ru/56950>
6. Kotler F. Marketing menedzhment. Ekspress-kurs. - 5-ye izd., per. s angl.
<https://staff.tiame.uz/storage/users/14/books/4o0PCZPY6S8Xn9JW9wDXQVPpdQAPWGNEQQTZZrWG.pdf>
7. Durovich A. P. Marketing v turizme: ucheb. posobiye. - M.: ООО «Novoye znaniye», 2014. - 97 s. <https://www.twirpx.com/file/543289/>

УДК 796.338.482.22:392.72

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ И РОСТА ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА И ГОСТЕПРИИМСТВА

Зарлықан А.Ш., Жубанова М.Х.
Алматы, Казахстан

Аннотация: *цель этой статьи-показать, как меняется индустрия путешествий и туризма и ее развитие в мире. Индустрия путешествий и туризма является одним из крупнейших промышленных секторов в мире. Это стимулирует экономический рост, создает рабочие места, улучшает социальное развитие и способствует миру. Сотни миллионов людей во всем мире зависят от этого сектора с точки зрения трудоустройства. В некоторых островных странах индустрия путешествий и туризма является не только крупным работодателем, но и практически единственным работодателем. Роль-способствовать созданию устойчивой экономики. Индустрия путешествий и туризма-это разнообразный сектор, состоящий из миллионов компаний и работодателей, от крупнейших туристических брендов в мире до самых маленьких туроператоров или владельцев хостелов. Вместе мы формируем силу, которую мы слышим на самых высоких уровнях общества и правительства.*

Ключевые слова: *Размещение, туристический бизнес, конкурентоспособность, глобальные тенденции, развитие туризма, мировые тренды, эпоха, иностранцы, туристическая отрасль, экономика.*

MODERN TRENDS IN THE DEVELOPMENT AND GROWTH OF THE TOURISM AND HOSPITALITY INDUSTRY

Zarlykhan A. Sh., Zhubanova Mariyash
Almaty, Kazakhstan

***Annotation** the purpose of this article is to show how the travel and tourism industry is changing and its development in the world. The travel and tourism industry is one of the largest industrial sectors in the world. It stimulates economic growth, creates jobs, improves social development and promotes peace. Hundreds of millions of people around the world depend on this sector for employment. In some island countries, the travel and tourism industry is not only a major employer, but practically the only employer. Role is to contribute to the creation of a sustainable economy. The travel and tourism industry is a diverse sector made up of millions of companies and employers, from the largest travel brands in the world to the smallest tour operators or hostel owners. Together, we shape the strength we hear at the highest levels of society and government.*

***Key words:** accommodation, tourism business, competitiveness, global trends, tourism development, world trends, era, foreigners, tourism industry, economy.*

Введение

С экономической и социальной точки зрения развитие индустрии путешествий и туризма влияет на постоянно растущий спрос населения. Спрос ассортимент потребительских товаров и услуг, стимулирующий производственный сектор и сектор услуг, приводит к росту экономической активности и потребления, несмотря на умеренную эволюцию рыночных тенденций. В результате увеличение туристического потребления, вызванное массовым сезонным переселением населения в определенные места, представляющие туристский интерес, и увеличением числа посетителей, способствует всестороннему развитию экономического ансамбля некоторых туристических районов и стран, развивающих туристскую индустрию. Другими словами, в соответствии с ростом спроса на туристские услуги постепенно развивалось предложение отдельных услуг, объем и структура которого требовали организации и постоянного совершенствования экономической и организационной программы, по которой туристы могли бы направлять предоставляемые услуги. По этапам турист путешествует от постоянного места жительства к месту назначения и обратно, например, имеет комплекс мероприятий, предназначенных для удовлетворения различных потребительских потребностей. Растущий объем и сложность туристских услуг привели к развитию конкретной туристской индустрии, что обуславливает рассмотрение явления туризма как отдельной отрасли растущей экономики в мире. По своей природе феномен туризма особенно сложен, имеет глубокие социальные, политические, культурные и экономические последствия. В отличие от других секторов услуг, индустрия туризма остается следствием, развитие

которой на каждом этапе может быть обеспечено только в тесной связи с уровнями развития других отраслей мировой экономики [1].

Основная часть

В индустрии гостеприимства при изучении теорий и практик гостиничной деятельности и в процессе поиска факторов, стимулирующих развитие активности персонала, важным является категория «объект и субъект гостиничной деятельности». Здесь концептуальной моделью туризма является система "гостиница как объект и субъект деятельности", где субъектом становится турист, а объектом – туристские фонды, гостиницы и организации. В индустрии гостеприимства основным субъектом активности гостиничного сервиса является персонал, т. е. производитель тур продукта, тур услуги или туристских товаров. Однако туроператор-производитель нового тур продукта-не единственный субъект гостиничной деятельности. В любом случае он должен взаимодействовать с потребителем (туристом) как с контрагентом, а также выступать в качестве помощника или оппонента в различных ситуациях как с государством, так и в его деятельности [2].

По мнению Бусыгина, и потребитель, и государство относятся к категории субъектов деятельности гостиничного сервиса, и к ним относятся как работники, так и товарищества, с которыми туроператор взаимодействует при формировании тур продукта или его продвижении на рынке. Объект гостиничной деятельности часто связан с управленческой идеей, с которой он направлен на организацию или Управление инновационным процессом производства тур продукта, разработкой новой технологии процесса оказания услуг, поиском рыночной ликвидности и т.д. В индустрии гостеприимства объектом гостиничной деятельности является тур продукт или запасы, формируемые из них (их новый подход), тур продукт или процесс его предоставления, т. е. которые могут удовлетворять потребности туриста и предъявляться для покупки и потребления на туристском рынке [3].

На практике активность персонала гостиницы-это постоянная направленность на общие цели и принятие заданных решений. В зависимости от сложившейся ситуации гостиничный персонал может быть активностью, появлением новых идей, производством новых инструментов или их подбором, вложением средств в основной капитал, переходом на новые технологии, подбором и обучением персонала. В этом смысле менеджер должен обладать глубоким мышлением (по сравнению со средним уровнем мышления деловых людей), способностью дифференцировать и учитывать новшества в гостиничной отрасли и производстве тур продукта, уметь работать с другими производителями тур продукта. Здесь важной особенностью персонала является способность предвидеть эффективное использование средств производства и капитала, как реализация идеи или как новая технология будет воспринята рынком.

Умение связывать эти составляющие в один процесс и вкладывать в это свои силы, активность – залог успеха отеля в будущем. С этой точки зрения отель представляет собой форму связи определенной рыночной ситуации и уникальных знаний с целью занять место на рынке производства тур продукта и туристских услуг. Он предусматривает открытие новых экономических возможностей реформированием или революционным путем с целью его постоянного перевода на уровень продуктивной функциональности путем внедрения инновационных (технических, научных, технологических, инвестиционных, организационных или управленческих) достижений [4].

Система и структура экономических отношений в любом обществе достаточно сложна и включает в себя множество элементов. В гостеприимства индустрии в качестве главной линии таких отношений взаимодействуют два основных субъекта-производитель (туроператор) и потребитель (турист). В реальной жизни порядок каждого из этих субъектов зависит от многих факторов, которые, в свою очередь, способствуют его активности и как бы корректируют направление такой деятельности, так и поддерживают первоначальный экономический интерес [5].

Заключение

Наконец, индустрия путешествий и туризма очень важна для многих стран мира, которая благодаря своим высоким доходам занимает лидирующие позиции в экономике. Политика развития туризма в мире становится все более важной для развивающихся стран. Они не только внедрили новый сектор в экономику страны, но и достигли макроэкономических целей. Поэтому многие страны концентрируют свои усилия на привлечении иностранных туристов для увеличения валютных резервов страны. Туризм имеет особое значение в удовлетворении материальных и духовных потребностей людей. Способствует восстановлению организма посредством отдыха, оздоровления, передвижения, бальнеотерапии, выступает как средство просвещения людей, способствует обмену идеями, знаниями туристов и местного населения. Туризм оказывает как положительное, так и отрицательное влияние на окружающую среду и ее компоненты, поэтому туристам необходимо научиться защищать окружающую среду. Он также действует в направлении укрепления связей между народами, признания людей и народов и содействия поддержанию мира во всем мире. Многие туристы начинают рассматривать отдых как нечто большее, чем перерыв в офисе. Путешествие-это открытие ума и получение нового опыта. Поэтому количество туристов, желающих посетить экзотические места, растет, они отличаются от того, что видят в районах, где живут, и хотят увидеть больше [6,7].

Литература

1. Пызакова Е. П., Честникова В. А. Международный труд. - М.,
2. Pının e.1. Ценообразование на рынке, менеджмент и предприятия (в рыночной экономике). - М.: Интернэшнл. катынастар, 1993. - 112с.
3. Razýmnova 1. I. Малый бизнес в США: экономика и управление в России, 1988;
4. Рыденко А.М., М.А.Довгалева «Психология социокультурного быта и службы».
5. Ruttinger r.kasıpkerlik madaniyeti. - М.: Есть,;
6. Сапрынова В. И. Тырызм: эволюция, структура, рынок. -М: Ós-89
7. Под лексикой современных бизнес-терминов. Красный. Проф. В. Сабиз. М.: Экономика.

List of literature

- 1.Pýzakova E. P., Chestnikova V. A. halyqaralyq túrisik biznes. – М.,
- 2.Pýnın e.1. Marketń, menedjment jáne kásiporyndardaǵy baǵa belgileý (naryqtyq ekonomika jaǵдайында). - М.: Halyqaral. qatynastar, 1993. - 112s.
- 3.Razýmnova 1. I. AQSH-tyń shaǵyn firmalary: ress ekonomikasy jáne basqarý, 1988 j;
- 4.Rýdenko a.m., m. a. Dovgaleva"áleýmettik-mádenı servis jáne túrizm psihologiasy".
- 5.Rúttinger r.kasıpkerlik mádenieti. – М.: Is,;
- 6.Saprıynova V. I. Túrizm: evolúsiá, qurylym, marketń. -М: Ós-89
- 7.Qazirgi kásipkerlik terminderiniń sózdigi / astynda. Red. Prof.V. V. Sábiz. М.: Экономика

УДК 796.387.01

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Иванова А.С.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** было решено, что спортивно-оздоровительным туризмом будет заниматься Институт дизайна костюма (ИДК), куда поступила и я. Многие из нас ранее не занимались туризмом. К тому же большинство из нашей группы отличались не самым лучшим здоровьем, ведь мы же с детства занимались рисованием и хладнокровно относились к физической культуре.*

***Ключевые слова:** спортивно-оздоровительный туризм, соревнования, секции, бег, зарядка, лимфа.*

SPORTS AND HEALTH TOURISM

Ivanova A.S.
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** it was decided that the Institute of Costume Design (IDK), where I also entered, would be engaged in sports and health tourism. Many of us have not been engaged in tourism before. In addition, most of our group were not in the best health, because we were engaged in drawing since childhood and treated physical culture coolly.*

***Keywords:** sports and health tourism, competitions, sections, running, exercise, lymph.*

В нашем Санкт-Петербургском государственном университете промышленных технологии и дизайна физическая культура проходит в различных направлениях. У нас большое количество спортивных и спортивно-оздоровительных секций, кружков, сборных команд. Есть даже единый спортивный клуб и наш внутренний клуб спортивного туризма. Есть также специализация спортивно-оздоровительного туризма в рамках учебного процесса по программе «физическая культура». Вероятно, эта программа была сформирована еще до того, как я поступила в этот университет. Уже было решено, что этим спортивно-оздоровительным туризмом будет заниматься Институт дизайна костюма (ИДК), куда поступила и я. Первое занятие лекционное. Нам долго, обстоятельно и очень интересно рассказали об учебных занятиях и как они будут проходить. Все было так интересно услышать, о совершенно не типичных для школы, занятиях. Многие из нас ранее не занимались туризмом. К тому же большинство из нашей группы отличались не самым лучшим здоровьем, ведь мы же с детства занимались рисованием и были серьезно увлечены рисованием.

Первое занятие состоялось за городом в пос. Лемболово в лесной зоне на берегу реки Вьюн. Занятие было приурочено к «Чемпионату Санкт-Петербурга по водному туризму среди студентов». Вероятно, это было сделано не зря, чему мы очень обрадовались. Когда мы попали на большую площадь, где разместились туристские команды с палатками, байдарками, кострами и даже машинами с различных вузов, мы были поражены размахом. Но когда мы стали осматривать эти отдельные уютные поляны каждой команды, то были приятно удивлены радушием, гостеприимством, простотой общения и угощения. Каждый хозяин своей группы, считает долгом пригласить нас к костру, любезно ответить на все наши, даже не компетентные и наивные вопросы. Совершенно незаметно прошел первый день этих соревнований. Мы много, что узнали, вертели лопасти весел, подбрасывали дрова в костер. В своем лагере «СПГУПТД» пили горячий, лесной чай и ели кашу. Собирали грибы вокруг полян и долго разбирались с их названиями и полезностью. Многие бы могли и

хотели остаться на ночлег, но мы были новичками и у нас соответствующего снаряжения не было. Так начались наши занятия по физической культуре. Ни кто уже не помышлял переходить в другие секции. Но и из этой специализации в секцию спортивного туризма так и не перешли. За весь период занятий, мы научились спортивному ориентированию, преодолению различных природных препятствий. Научились готовить на костре и разжигать в определенных местах костры. От нас никуда не ушли нормы ГТО, к которым мы тщательно готовились и старались выполнить нормативы. Но поскольку в ИДК 58% частично освобождены от физической культуры и многие принадлежат лишь к подготовительной группе, нормативы выполняют далеко не все. Но как нам хочется всем быть и красивыми и здоровыми, попытки были ходить в фитнес, заниматься утренней зарядкой и прочее.

В последнее время я решила заниматься бегом. В этом августе моя максимальная дистанция достигла 10ти километров с темпом 6.50 минут на один километр. Очень много читала о физических возможностях и физиологии. Вычитала, что есть в организме такая чудесная лимфа. Бег – отличная возможность разогнать лимфу. Лимфа – это вязкая жидкость, содержащая большое количество лимфоцитов. В нашем организме может быть 2-4 литра этой жидкости, и она выполняет очень важную функцию – возвращает токсины, белки, соли и метаболиты из тканей в кровь для последующей утилизации. Также лимфа отвечает за перенос жиров, передачу отдельных ферментов в кровь и выполняет множество функций, без которых организм не смог бы существовать.

Обеспечить движение лимфы в организме одна из главных ежедневных задач нашего тела и это движение зависит от степени развитости диафрагмы, а она развивается при систематических физических нагрузках, а также дыхательной гимнастике, таким образом, бег – чуть ли не лучший способ разогнать лимфу. Но бег требует от человека большие энергетические затраты, к которым, честно говоря, мы не привыкли.

Но я вычитала, что утренняя зарядка вполне может заменить эти изнурительные энергетические тренировки. С утра можно разогнать лимфу, уменьшить количество жира, что помогает сохранять подтянутую форму, обеспечивать снабжение крови нужными ферментами, а также способствует выделению эндорфина – гормона, влияющего на эмоциональное состояние. В работе с лимфой первостепенную важность имеет развитая диафрагма. Поэтому помимо простых физических упражнений следует выполнять дыхательную гимнастику. Таким образом, утренние физические упражнения важны для жизни любого человека, так как они активируют приток лимфы, «запускают» все жизненно важные процессы организма, обеспечивают хорошее состояние тканей, что повышает качество и продолжительность жизни.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Кильдибекова К.Т.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: для укрепления организма очень важно заниматься спортом. Им можно заниматься дома, в тренажерном зале или фитнес клубе, однако наиболее эффективны тренировки, проводимые на свежем воздухе. Они увеличивают активность, закаляют, улучшают настроение, способствуют нормализации обмена веществ, повышают выносливость и заряжают энергией на весь день. Занятия спортом на свежем воздухе доступны каждому, ведь они не требуют денежных затрат и подходят для всех возрастов.

Ключевые слова: занятия на свежем воздухе, эффективность, бег, оздоровительный туризм, ориентирование, зарядка.

PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN THE FRESH AIR

Kildibekova K.T.
St. Petersburg, Russia

Abstract: it is very important to exercise to strengthen the body. They can be practiced at home, in the gym or fitness club, but the most effective workouts are conducted outdoors. They increase activity, harden, improve mood, contribute to the normalization of metabolism, increase endurance and energize for the whole day. Outdoor sports are available to everyone, because they do not require money and are suitable for all ages.

Keywords: outdoor activities, efficiency, running, health tourism, orientation, exercise.

Технический прогресс помог значительно улучшить жизнь общества. Однако он также оказал отрицательное влияние на человека и его здоровье. Из-за высокого темпа жизни современный человек часто испытывает стресс и меньше заботится о своем здоровье. В этом случае лучше заниматься физической культурой на воздухе.

Однако чем же занятия спортом на улице лучше тренировок в помещении? Постоянные тренировки в одном и том же месте, имеют свойство надоедать, и рано или поздно приводят к снижению мотивации. К тому же в жаркое время года заниматься спортом в помещении становится трудно из-за духоты. В отличие от однотипных тренировок в зале, на улице есть большой выбор занятий, который подойдет как очень активным людям, так и тем, кто любит спокойствие и размеренность. В результате можно тренироваться лучше, больше и дольше и даже не заметить этого. Природа отвлекает человека от самого монотонного процесса, позволяя ему не чувствовать усталость и не думать о завершении

спортивной нагрузки, так как постоянно меняющиеся пейзажи будут отвлекать внимание от прилагаемых усилий и усталости.

Во время пробежки на свежем воздухе можно часто менять маршрут, когда, например. Мы занимаемся ориентированием и ходим или бегаем по спортивным картам. Тренировка не успевает надоедать.

Физические упражнения на свежем воздухе стимулируют все человеческие чувства, чего не могут обеспечить тренировки в помещении. Организм будет лучше адаптироваться к изменениям окружающей среды, что немаловажно для обеспечения оптимальной жизнедеятельности человека.

Те, кто проводит больше времени на улице, спят гораздо дольше остальных. Их сон значительно крепче, а проснувшись, они чувствуют себя намного счастливее и активнее. Перед сном прогулки на свежем прохладном воздухе тоже важны. Это помогает избавиться от бессонницы и улучшает качество сна. Пешие прогулки на свежем воздухе позволяют получить достаточно кислорода, что очень полезно для всей кровеносной системы. От этого появляется легкий румянец, с которым кожа выглядит более красивой, а человек приобретает отдохнувший вид. Улучшение обмена веществ и вывод шлаков тоже могут изменить внешний вид в положительную сторону. От регулярных прогулок сжигаются калории, и человек начинает терять лишние килограммы.

Чтобы тренировки на свежем воздухе приносили максимальную пользу, нужно выбрать наиболее подходящие для них место. Мы, с нашим тренером и педагогом, выезжаем на тренировки и занятия в Удельный и Шуваловский парки. Они просторные, очень красивые, лесные и обладают многими спортивными площадками и тренажерными постройками. Не редко, мы там сдаем некоторые нормативы и тренируемся, чтобы успешно сдать нормы ГТО. Но основные занятия посвящены тренировкам по программе спортивно-оздоровительного туризма и ориентирования. Если погода позволяет, то после урока, мы еще долго гуляем по парку. Лучше всего, конечно, заниматься за городом, однако это условие не всегда просто выполнить. В загородном лесу открываются большие возможности подготовки к туристским походам, прогулки, костры, познания мира, новых для многих, полезных и съедобных растений, о чем непременно нам рассказывает наш педагог, Людмила Григорьевна. Во время физической активности легкие человека работают в усиленном режиме, сердцебиение учащается, а кислород интенсивно распространяется по кровотоку. Вот почему, лучше заниматься в лесу, на свежем воздухе за городом. Мы очищаемся и оздоравливаемся, укрепляя при этом, свою физическую и мышечную системы.

Важное место в укреплении здоровья занимают естественные факторы природы - солнечные лучи, воздух и вода, которые при правильном использовании укрепляют здоровье и закаляют организм.

Солнце способствует выработке витамина Д, необходимого для усвоения кальция, который очень полезен для костного скелета. Кроме того этот витамин считается антидепрессантом. Однако длительное нахождение на солнце может оказывать вред на организм, поэтому если планируем в летний период продолжительное пребывание на солнце, следует надевать головной убор, темные очки, а на кожу наносить крем с УФ-фильтром.

Воздух также оказывает огромный эффект на организм. Кислород улучшает процессы пищеварения и работы дыхательной системы. На свежем воздухе организм закаляется. Это происходит во время прогулок, походов, бега на лыжах и ориентирование. Такие занятия в большей степени увеличивают работоспособность, положительно влияют на эмоциональную атмосферу, улучшают процессы пищеварения и работы дыхательной системы, влияют на умственную и физическую деятельность. Экологически чистая обстановка способствует снижению уровня гормона стресса, терапевтическим свойствам, нормализации кровяного давления. Поэтому даже пешая прогулка позволит максимально отдохнуть и набраться сил полноценнее, чем лежание на диване. К тому же молекулы кислорода являются непосредственными участниками процесса жиросжигания. Занятия фитнесом на природе способствуют насыщению организма фитонцидами, которые убивают болезнетворные микробы и организмы. Свежий атмосферный воздух помогает растениям вырабатывать фитонциды, которые уничтожают опухолевые клетки и снижают риск развития раковых заболеваний, если человек их вдыхает. Энергия в условиях чистого приятного запаха природы повышается на 90%. Короткие прогулки по паркам или лесам улучшают память и повышают концентрацию.

Литература

1.Рубис Л.Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков (монография) Научное издание. Монография. ФГБОУВО «СПбГУПТД». Ай Пи Ар Медиа , М..2021. 230 с.

ЛЫЖНЫЙ ПОХОД НА КОЛЬСКИЙ ПОЛУОСТРОВ

Короткова С.А.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация.** интересный туристский лыжный поход 2-ой категории сложности был совершен студентами из Санкт-Петербурга. В статье подробно описаны особенности Кольского полуострова, как неотъемлемой части подготовки к походам определенного района. Четко учитывались пути продвижения и причины невыполнения намечанного маршрута. Выводы и четкое описание маршрута послужат подготовкой всем туристам, желающим посетить этот район.*

***Ключевые слова:** туристская карта, сложности массива, опасности, климат района, районы.*

SKI TRIP TO THE KOLA PENINSULA

Korotkova S.A.
Saint Petersburg, Russia

***Annotation.** an interesting tourist ski trip of the 2nd category of difficulty was made by students from St. Petersburg. The article describes in detail the features of the Kola Peninsula as an integral part of the preparation for hiking in a certain area. The ways of advancement and the reasons for non-fulfillment of the planned route were clearly taken into account. Conclusions and a clear description of the route will serve as a preparation for all tourists wishing to visit this area.*

***Keywords:** tourist map, complexities of the array, dangers, climate of the area, districts.*

Прежде, чем пойти в данный серьезный туристский поход, необходимо было познакомиться с географическими особенностями района. Кольский полуостров имеет давнюю и устойчивую репутацию интересного туристского района. На туристской карте Кольского почти не осталось „белых пятен“. Путешественники пересекают его во всех направлениях, маршруты многих групп проходят в районах, считавшихся ранее недоступными. Рост технической оснащённости туристов, новые виды снаряжения, накопления опыта дальних путешествий, обмен информацией, серьезная подготовка – вот предпосылки успешного осуществления походов, совершаемых в малонаселенных или совсем безлюдных местах Кольского полуострова. Огромной популярностью на Кольском полуострове пользуется лыжный и пешеходный туризм. Преодоление перевалов, движение по озерам, вдоль порожистых, местами незамерзающих рек, по красивому лесу или горной полярной пустыне – все это представляет большой познавательный и спортивный интерес.

Для подобных путешествий необходимо уметь правильно ориентироваться в горах, в густом лесу и в пустынной тундре, владеть элементами горнолыжной техники, техникой и тактикой движения на разных участках. Горы Кольского полуострова представляют собой отдельные массивы, возвышающиеся среди низменной равнины. Каждый такой массив – маленькая горная страна с хребтами, ущельями, цирками и перевалами.

Кольский полуостров можно разделить на четыре района. Первый – часть Кольского полуострова к востоку от железной дороги СПб – Мурманск, где расположены Хибинские, Ловозерские, а также Панские тундры – самый популярный район пешеходных и лыжных путешествий, а также водных. Второй – к западу от этой железной дороги, где расположены Чуна, Монче, Волчи, Сальные, Туадаш и множество других мелких горных массивов. Третий – южный, где расположены Кандалакшские и Колвицкие тундры. Четвертый – северо-восточный, где расположены высокий массив около Никеля, а также огромные безлесные просторы прибрежной зоны. Основная транспортная магистраль Кольского полуострова, которой пользуется большинство туристов, – железная дорога Санкт-Петербург – Мурманск. От станции Пинозеро отходит железнодорожная ветка на Ковдор, от станции Кола – на Никель и Печенгу, от станции Апатиты – на Кировск и дальше вокруг Умбозера на Ревду, от станции Оленегорск – на Мончегорск. Пассажирское сообщение по железной дороге есть с Мурманском, Никелем, Ковдором и Кировском. Электропоезда местного сообщения: Мурманск – Оленегорск, Оленегорск – Апатиты, Апатиты – Кандалакша, Апатиты – Кировск. Пассажирские поезда: Москва – Мурманск, СПб - Мурманск, Вологда – Мурманск, летом – из Новороссийска, Адлера, Севастополя. Города и поселки, расположенные в стороне от железной дороги, связаны с ней автодорогами. Автобусное и автомобильное сообщение от станции Оленегорск позволяет добраться до Ловозера и Ревды. От Кировска есть автодорога вокруг южной оконечности Хибин до Коашвы и далее на Ревду и на юг до поселка Лесного. Автобусом от Оленегорска или Апатит можно добраться до Мончегорска, а от Колы – до поселка Верхнетуломский. Вдоль берегов полуострова существует регулярное сообщение по морю, что удобно для выезда после окончания походов и для начала некоторых маршрутов.

Сравнительный график заявленного и пройденного маршрутов:

Дата	Заявленный маршрут	Пройденный маршрут	М
25.03	ж./д. Имандра – р. Гольцовка	ж./д. Имандра – р. Гольцовка	
26.03	рад. вых. р. Гольцовка - Аку-Аку	рад. вых. р. Гольцовка - Аку-Аку	

	н/к Юмьекорр н/к - р. Гольцовка	н/к Юмьекорр н/к - р. Гольцовка	9
27.03	р. Гольцовка – оз. Безымянное	р. Гольцовка – оз. Безымянное	5
28.03	оз. Безымянное – база КСС	оз. Безымянное – база КСС	3
29.03	База КСС – д.р.Кунийок – пер. Умбозерский – р. С. Каскаснюйок	База КСС –пер. С Рисчорр 1А – р. С. Каскаснюйок	6
30.03	рад. вых. р. С. Каскаснюйок – пер. Академический 1А - р. С. Каскаснюйок	рад. вых. р. С. Каскаснюйок – оз. Академическое - р. С. Каскаснюйок	9
31.03	р. С. Каскаснюйок – р. Тульйок	р. С. Каскаснюйок – р. Тульйок	1
01.04	р. Тульйок – пер. Ворткеуайв 1А – г. Кировск	р. Тульйок – пер. Ворткеуайв 1А – г. Кировск	5
02.04	Запасной день	.	

Маршрут пройден с использованием запасного варианта. Вместо перевала Умбозерский н/к пройден перевал Рисчорр Сев. 1А, в связи с хорошей погодой и отличным состоянием группы (как и было обговорено при заявке маршрута в МКК). Из-за отсутствия хорошей видимости и сильного ветра в момент подъема к оз. Академическое, было решено отменить подъем на плато к пер. Академический – по отрогу спустились в долину Юж.Каскаснюйок и вернулись в лагерь.



ПОТЕНЦИАЛЬНО ОПАСНЫЕ УЧАСТКИ И ЯВЛЕНИЯ НА МАРШРУТЕ

1. Потенциально опасными считаются практически все склоны гор из-за лавинной опасности. Наиболее опасные участки известны спасателям и при заявке маршрута группы предупреждаются.

2. Потенциально опасными считаются практически все склоны гор из-за лавинной опасности. Наиболее опасные участки известны спасателям и при заявке маршрута группы предупреждаются.

3. Климат Хибин уникален и погода может меняться очень быстро, не смотря на прогнозы погоды по всему Кольскому полуострову.

4. Переходы по льду через водные объекты – необходимо тщательно выбирать места пересечения рек и озер, под глубоким снегом могут скрываться проталины.

ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Данный маршрут позволяет совершенствовать участникам технику лыжного туризма на разнообразных локальных препятствиях, соответствующих спортивному лыжному маршруту II категории сложности

2. Данный маршрут позволяет совершенствовать участникам технику лыжного туризма на разнообразных локальных препятствиях, соответствующих спортивному лыжному маршруту II категории сложности

3. Данный маршрут позволяет совершенствовать участникам технику лыжного туризма на разнообразных локальных препятствиях, соответствующих спортивному лыжному маршруту II категории сложности

4. Планомерная подготовка к данному маршруту позволила преодолевать высокие физические нагрузки и стать более выносливыми.

5. Район проведения маршрута - классический лыжный для северо-запада РФ.

6. При планировании маршрута необходимо закладывать 1-2 дня на случай плохой погоды и более тщательно продумывать запасные варианты.

7. Маршрут удобен с точки зрения подъездов и выездов из района путешествия.

8. Возможно сделать заброску на базу КСС – но мы этого не делали, поскольку общее количество дней в данном походе не велико. На маршруте в обеденных местах необходимы газовые (бензиновые) горелки.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ
ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОМ
ГОСУДАРСТВЕННОМ ЛЕСОТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ
ИМ. С.М. КИРОВА**

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

Аннотация: в статье изложено содержание проведения учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» профессионально-прикладной направленности для студентов, обучающихся в СПбГЛТУ по направлению подготовки 35.03.10 «Ландшафтная архитектура».

Ключевые слова: профессионально-прикладная подготовленность, физическая культура личности, физическое воспитание, эстетическое воспитание, профессиональная деятельность.

**PROFESSIONAL AND APPLIED ORIENTATION OF PHYSICAL
CULTURE AND SPORTS IN THE STUDENTS TRAINING SYSTEM OF
THE ST. PETERSBURG STATE FOREST TECHNICAL UNIVERSITY
NAMED AFTER S.M. KIROV**

Kurova N.V., Iilina E.K.
St. Petersburg, Russia

Abstract: The article presents the professional and applied content of the discipline “Physical culture and sports” for SPbFTU students in 35.03.10 “Landscape architecture” training area.

Keywords: professional and applied preparedness, physical culture of a person, physical education, aesthetic education, professional activity

Физическое воспитание всегда было одним из средств подготовки человека к трудовой деятельности и приспособления к социальной среде.

Значимость физической культуры в жизни человека, особенно в студенческий период, трудно переоценить. Профессиональная физическая подготовка с ее особенностями и взаимосвязью с избранной деятельностью во многом зависит от внутренней культуры человека. К сожалению, современная молодежь недооценивает значимость физической культуры, здорового образа жизни потому среди приоритетных дисциплин, физическая культура у них не значится. Но в связи с тем, что в высших учебных заведениях идет подготовка руководящих кадров в производстве, будущих государственных и административных работников, есть необходимость в воспитании лидеров общества и социума в формировании

ментальности, образца для подражания со стороны своих подчиненных. Как показывает жизненный опыт и наблюдения, если руководитель ведет здоровый образ жизни, он сможет увлечь свое окружение систематическими занятиями физической культурой и спортом, что само по себе является наиболее эффективным средством воспитания.

Общество на каждом историческом этапе развития предъявляет к человеку комплекс требований, среди которых значимое место занимает наличие крепкого здоровья, владение умением его формировать и поддерживать.

Формирование физической культуры личности должно идти сопоставимо с другими сторонами воспитания. Реализацией этого требования является комплексное развитие интеллектуальных, физических, нравственных и эстетических основ личности. Недопустимо одностороннее физическое развитие человека в ущерб его духовным качествам. Педагогический процесс должен обеспечивать всесторонность физического воспитания [1,2].

В трудах выдающихся педагогов А.В. Луначарского, А.С. Макаренко и других отмечается, что растущего человека надо научить ценить красоту и подготовить его к творческой деятельности, реализуемой по «законам красоты». Целенаправленная реализация комплексного использования средств физического и эстетического воспитания в педагогическом процессе оказывает значительное положительное воздействие. При этом физическое воспитание стимулирует возникновение многих эстетических переживаний, а эстетическое воспитание как бы «одухотворяет», облагораживает содержание и формы физического совершенствования.

Физическая культура и спорт воспитывают у студентов потребность в организации здорового стиля жизни, способствуя активизации их творческой деятельности в овладении навыками продуктивной самостоятельной работы. А в связи с получением статуса гуманитарной составляющей высшего образования социальная и культурная значимость физической культуры существенно выросла.

Говоря о физической культуре в структуре профессионального образования, стоит отметить следующее явление: профессионально-прикладная физическая подготовка - одно из основополагающих направлений системы физического воспитания, формирующее прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению субъективной готовности человека к условиям и воздействиям профессиональной деятельности [3,5,7].

Спорт, физическая культура, активный и здоровый образ жизни дают силы, радость, эмоциональное обновление. Все это совершенно необходимо для успешной профессиональной деятельности, особенно, когда речь идет о «науке» творческой и одновременно точной, требующей очень разносторонних знаний, длительного обучения. Как и любая

интеллектуальная работа, работа ландшафтного архитектора – эта работа сидячая. Какая бы должность не была у архитектора (исполнитель, руководитель), чем бы не занимался (делал макеты, разрабатывал инженерные узлы, руководил коллективом) он все равно сидит за компьютером или за документами. Иногда бывают выезды и на объект, и даже в полевые условия.

Постоянный сидячий образ жизни становится своеобразной платой за изучение и владение этой профессией. Работа архитектора - тяжелая, усидчивая, кропотливая, детальная, сложная. Хорошего и талантливого архитектора можно узнать по следующим качествам и способностям: долго заниматься кропотливой и иногда рутинной работой, усидчивости, способности концентрироваться и долго работать над своим проектом, напряженная умственная деятельность при расчетах проектов и неисчерпаемое вдохновение, готовность придумывать постоянно и интенсивно новые образы и генерировать на практике новые идеи.

Такая тяжелая работа быстро дает о себе знать: к концу обучения появляются не только проблемы с осанкой или зрением, но и многие другие. От работы не только над проектами, но и от работы на объекте, усталость накапливается в стресс и депрессию - состояния, в которых архитекторам трудно придумывать и разрабатывать дизайн-проекты, посещать объекты, особенно если они имеют полевой характер. Ведь объект для работы ландшафтного архитектора – открытые пространства.

Эффективность профессиональной подготовки студентов, обучающихся в СПбГЛТУ по направлению «Ландшафтная архитектура», существенно повышается при использовании прикладных видов спорта (автомобильный спорт, велосипедный спорт, лыжный спорт, плавание, спортивное ориентирование, спортивный туризм и др.) Спортивное ориентирование определяет специально-прикладную подготовку, имеющую прямой перенос навыков на трудовую деятельность ландшафтного архитектора. Будущие специалисты данного профиля должны знать основы техники и тактики передвижения по любым формам рельефа: таёжной и болотистой местности, по снегу, по фирну, владеть достаточно высоким уровнем развития физических (общая и специальная выносливость, сила и координация движений) и психологических (внимание, наглядно-образная память, оперативное мышление и т.д.) качеств. Показатели развития данных качеств отражают психофизическую подготовку к профессиональной деятельности и могут использоваться в качестве целевых ориентиров для управления развитием профессионально важных способностей студентов [4,5].

Существенный педагогический эффект дают дополнительные занятия в учебно-спортивных группах ЛТУ по спортивному ориентированию, спортивному туризму, лыжному спорту, легкой атлетике. Использование на занятиях видов спорта специально-прикладной

направленности позволит с минимальными затратами и в более короткое время обеспечить повышение уровня развития профессионально важных качеств, овладение необходимыми в трудовой деятельности умениями и навыками, сформировать интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом, избранной профессии, в целом [6].

В начале учебного года, учитывая относительную комфортность внешних температур, в период сентябрь, октябрь и до середины ноября учебные занятия со студентами проводятся в парке ЛГУ: кроссовый бег, подвижные, спортивные игры и др. упражнения общефизической направленности.

На этапе второй половины ноября, декабрь и февраль начинаются занятия по лыжной подготовке, где тренировочные нагрузки имеют преимущественно комплексный характер и заключаются в обучении технике лыжных ходов с физической нагрузкой, направленных на развитие общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых способностей занимающихся. С целью формирования устойчивости организма к действию экстремальных факторов внешней среды используются естественные и оздоровительные силы природы, средства закаливания.

В марте, апреле и мае учебно-тренировочные занятия со студентами проводятся в парке ЛГУ, применяя навыки спортивного ориентирования. Наряду с развитием скоростно-силовых способностей и специальной выносливости в занятия включаются специальные задания, связанные с развитием внимания, зрительной памяти и регулирования психоэмоционального состояния. А также специальный обучающий прикладной комплекс упражнений: ориентирование по азимуту, по направлению, с чтением карты, бег по правилам маркированной трассы без компаса и с «белой картой», оказывающий положительный перенос на профессионально важные качества будущих ландшафтных архитекторов.

В условиях прохождения студентами учебной или производственной практики, осуществляется реализация профессионально значимых психофизических качеств, прикладных умений и навыков в сложных лесных условиях, при решении многообразных, нестандартных задач. Специальные упражнения выполняются преимущественно на фоне утомления, в условиях нервно-эмоционального напряжения, действия отрицательных атмосферных факторов внешней среды.

Развивать и совершенствовать профессионально-важные качества необходимо постоянно. Так, например, для развития общей выносливости применяются циклические упражнения – длительный кроссовый бег, плавание, передвижения на лыжах и др. Для развития силы и силовой выносливости используются динамические и статические упражнения, преимущественно направленные на развитие силы мышц плечевого пояса, брюшного пресса, спины, рук и ног. Эффективными средствами развития

силовой выносливости являются виды спорта: единоборства, тяжелая атлетика, академическая гребля, велосипедный спорт, плавание.

Специфика требований, которым должна отвечать физическая подготовленность студентов вуза обусловлена совокупностью особенностей конкретной трудовой деятельности и условий ее выполнения, в том числе особенностями преобладающих рабочих операций (тем, насколько они просты или сложны в двигательно-координационном отношении, в какой мере они энергоемки, какова степень активности различных функциональных систем при их выполнении и т.д.).

Профессионально-прикладная подготовка студентов ЛТУ по направлению «Ландшафтная архитектура» средствами физической культуры и спорта включает в себя развитие профессионально важных не только физических, но также психологических, интеллектуальных, морально волевых и других качеств. Такая подготовка способствует успешной профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом.

Литература

1. Апарина М.В., Тюкалова С.А., Колесникова Н.В. Физическая культура в жизни студента [Электронный ресурс] // Международный студенческий научный вестник. – 2020. – № 2. - URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=19934> (дата обращения: 25.10.2021).

2. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни [Текст]: учеб.пособие / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. - М.: Советский спорт, 1996. - 592с.

3. Евсеев, Ю.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста [Текст]. / Ю.И. Евсеев // Физическая культура: учебное пособие. Ростов н/Д.: Феникс, 2003. - С.290 -354.

4. Кладкин, Н.Н. Физическая подготовка студентов геологических специальностей в условиях полевых практик [Электронный ресурс]// Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена: Электрон.научн. ж. – 2008. –URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-podgotovka-studentov-geologicheskikh-spetsialnostey-v-usloviyah-polevyh-praktik/viewer>(дата обращения 15.11.2021).

5. Романенко В.И., Сингуринди Э.Г. Автомобильное многоборье в системе формирования профессионально важных качеств студентов технических вузов: учебное пособие. – СПб: СПбГЛТУ, 2015. – 68с.

6. Физическая культура и спорт (курс лекций) Физическая культура и спорт: курс лекций /Т.Н.Бахтина, М.С.Киносто, Н.В.Курова, Т.Ю. Тарасеня. – Санкт-Петербург: СПбГЛТУ, 2021. – 200 с.

7. Фёдорова Т.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе обучения технического вуза [Электронный ресурс] // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-3. - URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13762> (дата обращения: 09.11.2021).

ПРОБЛЕМЫ СУДЕЙСТВА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ – ДИСТАНЦИЯ

Лебедева Н.Е., Михайлов Б.А.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: статья посвящена разбору спорных случаев в трактовке правил соревнований по спортивному туризму в разделе дистанция - пешеходная и лыжная.

Ключевые слова: спортивный туризм, дистанция, правила соревнований

PROBLEMS OF JUDGING COMPETITIONS IN SPORTS TOURISM - DISTANCE

Lebedeva N.E., Mikhailov B.A.
Saint-Petersburg, Russia

Annotation: the article is devoted to the analysis of controversial cases in the interpretation of rules of competitions in sports tourism in the section the distance - walking and skiing.

Keywords: sports tourism, distance, rules of competitions

Спортивный туризм является одним из доступных видов спорта для студентов, ведь он позволяет укреплять здоровье, обеспечивать необходимый минимум двигательной активности, кроме того, это возможность для новых знакомств и незабываемых впечатлений, а также дает возможность участвовать в соревнованиях и выполнять разряды. Необходимо отметить, что спортивный туризм включает в себя три большие группы дисциплин: «маршруты», «дистанции» и «северная ходьба». В группу спортивных дисциплин «дистанция» включены 20 вариантов их прохождения. Это относительно новый вид спорта, в котором с 2008 года продолжается совершенствование правил их проведения и рассматриваются тенденции его дальнейшего развития [1]. Особо отметим, что большинство таких соревнований проводятся не в стандартных условиях, а на природе и как правило всегда в разных местах.

В данной работе речь пойдет о проблеме трактовки отдельных пунктов правил соревнований на дистанциях, а именно дистанциях – пешеходной и лыжной. Итак, данные дисциплины включают в себя прохождение дистанций, проложенные в природной среде или на искусственном рельефе. Существует три вида: индивидуальное прохождение, связка (2 человека) и группа (4 человека). Как правило проводятся связки и группы отдельно мужские и женские, однако правилами не запрещены и смешанные составы. Отметим, что в

экипировке как спортсменов, так и команд используется также большое разнообразие туристского и альпинистского снаряжения, применение которого также регламентируется правилами вида спорта.

Имея достаточный опыт участия в подобных соревнованиях Российского уровня мы периодически сталкиваемся с неопределенной трактовкой отдельных пунктов правил [2]. Стоит отметить, что последняя корректировка правил была принята менее года назад 22 апреля 2021 года, и главные старты, такие как Чемпионат, Первенство и финал кубка России на пешеходных дистанциях, были проведены уже по новым правилам. Именно во время соревнований возникают проблемы трактовки отдельных пунктов правил у судей, спортсменов и тренеров.

Так например, в правилах по спортивному туризму дистанции – лыжные (пункт 3.2.6) сказано: «На дистанциях 4-6 классов количество и длины верёвок должны соответствовать требованиям, указанным в таблицах «Параметры дистанций» с допуском по длине +/- 10%. Любое количество основных верёвок длиной 20 метров на усмотрение участников может быть заменено половинным количеством основных верёвок длиной 40 метров»[2, п.3.2.6, с. 414] В этом пункте правил количество основных веревок длиной 20м должно быть от 2-х до 4-х штук. Исходя из данных пунктов, спортсмен может использовать веревки от 18 до 22х метров или от 36 до 44х метров. Однако например, в 2021на финале Кубка России дистанция-лыжная длина этапа навесная переправа – переправа по параллельным (организация верхних перил) перилам составляла 21,5м. Следовательно, необходима следующая длина веревок: 21,5м+1,5м (т.к. с двух сторон необходимо завязать узлы «восьмерка»)+ 1м (т.к. для выполнения данного технического приема используется карабинная удавка с каждой стороны). Итого 24м, а значит, использовать веревку 22м невозможно. Безусловно, возможно прохождение данного этапа, используя веревки 40м и 20м, но примерно 18м не будут использоваться.

В правилах 2014 года даже в пешеходных дистанциях была регламентирована длина веревки (она должна была быть кратная 10), но в процессе редакции правил этот пункт убрали. На наш взгляд, целесообразно исключить этот пункт в том числе и из правил для лыжной дистанции. Это даст больше возможностей для постановки разнообразных этапов, позволит сократить время комиссии по допуску участников на старте, что особенно важно в случае проведения предстартовой проверки вне помещения

Далее, скажем об одном из правил п.10.2.1 для не соревнующихся лиц: «на этапе, включая 10 м от крайнего левого и правого ограждения, любым лицам запрещается сообщать спортсмену какую-либо информацию при помощи акустических или визуальных сигналов, давать советы, передавать информацию по радио или посредством другого способа коммуникации. Запрещённый участок на этапе должен быть чётко

обозначен хорошо видимой маркировкой красно- белого цвета, включая участки длиной 10 м от левого и правого ограждения. Данные запреты не распространяются на выражение зрителями поддержки аплодисментами или выражение их разочарования» [2, п.10.2.1, с.479]. Сразу хочется сказать о том, что контролировать это правило практически невозможно, так как необходимо определить не только кто подсказывает, но и кому она адресована, поскольку одновременно на этапе могут работать несколько спортсменов.

Также возможны случаи нечестного поведения других команд, когда соперники будут подсказывать, чтобы помешать участнику. Более того, исходя из данного правила, за ограждением, на расстоянии более 10-ти метров возможны любые подсказки.

Решение этого вопроса, по нашему мнению, возможно двумя способами. Первый, разрешить подсказки на смотровых блоках, ведь понять подсказку можно только при достаточной подготовке, поэтому это не будет ставить участников в неравное положение. Другой вариант, убрать такое понятие, как смотровые блоки. С одной стороны, проблема с подсказками будет решена, с другой стороны, не будет возможностей наблюдать за происходящим, что негативно скажется на распространении вида спорта, ведь исчезнет зрелищность.

Далее речь пойдет об этапе на личной дистанции. Подъем по склону с организацией перил (индивидуальное прохождение) [2, п.7.21 с.596]. В данном пункте написано, что веревка является перилами. Однако действия схожи с теми, которые выполняются при подъеме первого участника с нижней командной страховкой. Последняя, в свою очередь, должна быть включена в страховочный карабин на индивидуальной страхового системе участника. Поэтому бывают случаи, когда судья, увидев конец веревки, включенный в другой карабин, заставляет участника повторять этап, говоря о нарушении, но, руководствуясь пунктом правил, место закрепления веревки на участнике не регламентировано.

Для решения этой проблемы нужно четко прописать в правилах данного пункта, куда должна быть подключена веревка и с какого момента, потому что до первого промежуточного пункта страховки (ППС), даже при условии организации нижней командной страховки на дистанциях связка и группа положение страховки не регламентировано. Наше мнение, при индивидуальном прохождении этапа подъем с организацией перил веревка является исключительно перилами, поскольку нет страхующего участника. Исходя из этого, положение веревки может быть любое либо оно должно быть указано в правилах так, как это прописано для этапа «переправа по бревну»

И, пожалуй, самый неоднозначный момент регламента на данный момент, который некоторые команды называли, как «касание воздуха в опасной зоне» [2, с.505]. Итак, «условием нахождения (достижения,

возврата) участника на исходную (целевую) сторону, находящуюся в безопасной зоне, является полное нахождение (положение, в котором никакая часть тела участника не выходит за пределы безопасной зоны) участника в безопасной зоне». Иными словами, никакая часть тела (в том числе ее проекция) не должна выходить за пределы безопасной зоны в момент отключения самостраховки. Кроме того, запрещено брать снаряжение, которое находится в опасной зоне, так как в этот момент, по крайней мере, проекция руки будет находиться в опасной зоне. В чем же такая неоднозначность данного правила? Например, чем быстрее участник спускается по наклонной навесной переправе, тем сложнее следить за нарушением, особенно когда дело касается проекций части каски или стопы. А в некоторых ситуациях вообще сложно понять находится ли участник полностью в безопасной зоне и судьи этапа договариваются, в каких случаях заставят участника повторять этап.

Для решения данной проблемы предлагается оборудовать этап двумя линиями. Первая – обозначение конца опасной зоны, вторая – линия проекции, причем расстояние между ними должно быть таким, чтобы поставив ноги все тело было за линией проекцией. Это позволит, не нарушая правило, избавиться от трудностей понимания это правила.

Таким образом, основная проблема новых правил – это не всегда четкие формулировки, нелогичны пункты, либо те, которые возможно понять по-разному. В связи с вышесказанным предлагается продолжить работу по совершенствованию правил. В случаях с организацией взаимодействия между зрителями и спортсменами нужно, прежде всего, оценить, насколько подсказки со стороны могут помочь в прохождении дистанции, так ли это сильно будет влиять на честность вида спорта.

Литература

1. Долгополов Л.П., Горбиков И.И., Подгорная А.С. Тенденции развития дисциплины спортивного туризма «Дистанция - пешеходная» // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2018. - № 4. - С. 37-43.
2. Правила вида спорта «спортивный туризм» от 22.04.2021 // Министерства спорта Российской Федерации. - 2021 г. - №255

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ И КУЛЬТУРНЫЙ ТУРИЗМ – ПРАКТИКИ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКОЕ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Лобода Е.Б.
Лос – Анжелес, США
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** экологический и культурный туризм способствует укреплению здоровья, иммунной системы, поднимает настроение, яркость и глубину восприятия жизни, что очень важно во время пандемии ковида. Примеры: Камчатка, Гватемала. Туристические путешествия способствуют психологической и эмоциональной разгрузке и являются благоприятным биохимическим фактором для активации метаболизма и укрепления иммунитета и здоровья в целом. Культурологическая наполненность путешествий раскрывает смысл жизни и ценность человеческого существования с других точек зрения.*

***Ключевые слова:** туризм, экологический, культурный, адаптация, иммунитет, здоровье, психотерапевтический, йога, буддизм.*

ECOLOGICAL AND CULTURAL TOURISM - PRACTICES SUPPORTING PHYSICAL, EMOTIONAL AND MENTAL HEALTH

Loboda E.B.
Saint-Petersburg, Russia
Los Angeles, USA

***Abstract:** ecological and cultural tourism helps to improve health, promotes the immune system, raises the mood, brightness and depth of perception of life, which is very important during the covid pandemic. Examples: Kamchatka, Guatemala. Previous restriction of tourist travel associated with the global pandemic COVID-19 have led to serious psychological depression and emotional hunger and causes numerous psychological pathologies. Tourist travel contributes to psychological and emotional relief. Diversified stress loads create a favorable biochemical factor for activating metabolism and strengthening immunity. A huge role in psychological and emotional relaxation is played by psychoenergetic techniques of various knowledge systems, tested in medical and health-improving practice. The culturological fullness of travel reveals the meaning of life and the value of human existence from other points of view. This helps to expand the paradigm of perception of our world, our situation and to look at our own status from a new point of view.*

***Keywords:** tourism, ecological, cultural, adaptation, immunity, health, psychotherapeutic effect, yoga, Buddhism*

Во все времена туристические путешествия, как в экологически чистые природные зоны, так и в области различных культур, способствовали укреплению физического, эмоционального и психологического здоровья. Это происходило и через физические

нагрузки, и через яркие впечатления, эмоциональное человеческое общение и получение новой информации. Всё это способствует расширению кругозора, насыщает энергией, поднимает настроение и активизирует яркость восприятия жизни, и т.д.

Открывающаяся возможность путешествий особенно ценна в наше время социальных, эмоциональных и физических ограничений, связанных с мировой пандемией ковида. В 2019-2021 годах возможность туристических путешествий была ограничена. И это, безусловно, приводило к серьёзному психологическому угнетению и эмоциональному голоду, что, в свою очередь, вызывало многочисленные психологические патологии - от различных депрессивных состояний, раздражения, обиды, страхов, агрессии до суицидальных тенденций.

Теперь возможность постепенно открывается как для местного, так и для зарубежного туризма. Ниже будут приведены примеры как экологического – экспедиция на Камчатку, так и культурного – путешествие в Гватемалу, туризма.

Экологический туризм в чистые природные зоны всегда был востребован, но теперь особенно важен для очищения нашего организма и, как следствие, укрепления нашего иммунитета и поддержания физического здоровья.

В современном “цивилизованном” городском социуме происходит ежедневное загрязнение человеческого организма агрессивными токсинами. И это на всех уровнях. [6] Начинается с уровня тела: химические токсины, гормоны, антибиотики, пестициды в пище, воде и воздухе. Образ жизни современного человека, его питание, экология среды, состояние питьевой воды, городской воздух – все это приводит к чрезвычайному загрязнению кишечника, печени, поджелудочной железы, селезенки, почек и жировой ткани. И, как следствие - людям необходимы интенсивные очистительные процедуры. Это очищение происходит спонтанно при интенсивной физической нагрузке (пеший или конный поход) во время путешествия в экологически чистых местах с чистым воздухом и водой. Это то, что касается физического тела.

Прибавьте воздействие социума на органы чувств и как следствие на наши эмоции: звуковые токсины (высокий уровень шума, громкая музыка), зрительные (дисбалансирующая цветовая и образная гамма рекламы, ТВ, сцены насилия и жестокости, гаджеты), токсины запахов (дым, смог, бензин, смрад), вкусовые токсины (любые искусственные вкусовые и другие добавки, слишком соленая, перченая, сладкая пища). Все наши стрессы, негативы, обиды, расстройства, раздражения, недовольства, по сути, энергетическое загрязнение нашего гормонально-нейро медиаторного метаболизма, нашей тонкой сферы.

Загрязнена наша энергия и наше тело. Все это "оглушает", резко снижает и замутняет чувствительность, затуманивает восприятие и

снижает аналитические и интеллектуальные способности. Примерно, как находясь в зоне музыки heavy metall невозможно услышать звуки флейты. А энергия и красота Природы — это "эолова арфа". Нужно восстановить тонкий слух чтобы ее услышать и почувствовать.

Экологическое путешествие позволит запустить процесс очищения. Хочу подчеркнуть - нам нужно чистое тело и чистая энергия, чтобы принимать правильные решения в жизни, иметь позитивный настрой и силу для поддержания своей иммунной системы, физического здоровья и не только. Туристические путешествия во все времена способствовали психологической и эмоциональной разгрузке, которая происходит при смене обстановки. Активизирующие организм стрессовые состояния, которые возникают при попадании в среду новых, незнакомых, но в большинстве доброжелательно настроенных людей, при оптимально дозированной физической нагрузке и с попутным испытанием различных неожиданных ситуаций и социальных взаимодействий являются позитивным биохимическим фактором.

Дозированные стрессовые нагрузки являются благоприятным фактором для активации метаболизма и укрепления иммунитета. Любая такая нагрузка выпускает в кровоток эндорфины (т.н. гормоны счастья), способствует синтезу серотонина и мелатонина, что значительно улучшает настроение и сон, увеличивает адаптивные способности психики. А подобная активация медиаторов мозга и, в дальнейшем, гормонов приводит к оптимизации иммунной системы организма, что очень важно во все времена и особенно во время мировой пандемии.

Позитивным фактором является и взаимодействие в группе, которое удовлетворяет голод прямого общения (существующий в наше время общения через гаджеты) и способствует выработке адаптивных (дипломатических) способов взаимодействия и синхронизации настроений участников.

В психологической и эмоциональной разгрузке огромную роль играет созерцание окружающей туристов природы. Нами используются созерцательные психоэнергетические техники ведических, шаманских направлений, тибетского буддизма и йоги.[1, 2, 3, 4, 5, 8, 9] Эти техники были выявлены и изучены автором-исследователем в процессе её путешествий и обучения под руководством учителей, принадлежащих к различным линиям знания. Так, медитативное созерцание или "разглядывание" направляется как на микрообъекты (листья, цветы, травы, бабочки...), на средние формы (деревья, птицы, животные...), так и на макро (реки, озёра, моря, холмы, горы...) геометрические формы (т.н. геоглифы). Кроме геометрических форм используется созерцание цветов радуги, которые, по традиции, ассоциируются с природными стихиями: жёлтый - стихия земли, красный – огня, синий – воды, зелёный – воздуха или дерева, белый – пространства или металла.

Таким образом, психологическая разгрузка сферы подсознания происходит путём созерцания форм и цветов листьев, деревьев и кустов, цветов, ягод и грибов. Созерцанием бегущей воды речек и ручьёв, поверхности и глубины озёр и прудов. Широты и распахнутости пространства морей и океанов, где теряется взгляд и происходит расширение восприятия. Психологическая разгрузка и перестройка восприятия происходит и при созерцании мягких округлостей холмов и мощных, строгих, стремящихся ввысь силуэтов гор. “Утром созерцай горы, вечером воды...” Созерцание белизны высокогорных ледников и распахнутости бескрайнего неба, украшенного арабесками летучих облаков, приводит к очищению подсознания от патологических психологических паттернов и выводит осознание на более широкое, философское осмысление - ощущение жизни. На этом основана секретная тибетская практика “Sky gazing”. [8, 9]

Однако, естественным образом возникающие в путешествии нагрузки и изменение режима при недостаточно тренированных адаптационных навыках могут приводить к нерегулируемому стрессовому состоянию и психологическому срыву. Поэтому рекомендуется ежедневное или достаточно частое, обычно вечернее, собрание участников путешествия для коллективного “разбора полётов”, часто возле костра. На таких посиделках участники, по собственному желанию, могут задавать вопросы или рассказывать о своих ощущениях и переживаниях. В ситуации путешествия психологические паттерны, скрытые в глубине подсознания, могут высвободиться и проявляться в виде непривычных для данного индивидуума реакций и действий. Дальнейшая проработка, включающая осознание, приятие и анализ проявленных качеств, происходит в присутствии и при участии всей группы или самостоятельно. Это практики самосовершенствования...

Для трансформации выявленных негативных качеств в позитивные или для освобождения от них используются психоэнергетические техники ведических, шаманских направлений, тибетского буддизма и йоги. [1, 2, 3, 4, 5, 8, 9] Техники включают в себя использование разнообразных способов дыхания – пранаямы, различных тональностей звука в качестве отдельных звуков, слогов и предложений – мантр. Используются и техники работы с телом через движение и принятие разнообразных поз – асан. Для различных медитаций применяется вхождение во внутреннюю тишину, остановка внутреннего диалога через ощущение раскрытого во все стороны пространства или визуализация различных форм и цветов радужного спектра. Практики в основном основаны на работе с 4 направлениями света и с соответствующими им стихиями.

Для психологической и эмоциональной разгрузки большое значение имеет и культурологическая наполненность путешествия. [3, 4, 7] Знакомство с мифами и легендами, со сказаниями и былинами, с древними

традициями, этнографической культурой и искусством открывает древние способы восприятия нашего мира, раскрывающие смысл жизни и ценность человеческого существования с других точек зрения. Это помогает расширить парадигму восприятия мира, нашей современной ситуации и с новой точки зрения взглянуть на своё собственное положение - т.е. укрепляет психическое здоровье. Сейчас, кроме путешествий в другие страны, особую важность имеют путешествия по нашей бескрайней стране, где есть удивительно красивые и интересные места. Привожу примеры некоторых таких путешествия.

Экспедиция на Камчатку. Тысячелетия на бескрайних просторах Азии (Сибирь), существовали древние эзотерические традиции - наследие Арктиды, легендарного континента под Полярной Звездой. Арктида обладала мягким тёплым климатом, о чём свидетельствует обнаруженное на арктических островах огромное количество костей ископаемых животных тёплых зон. Согласно преданиям, очень давно этот континент погрузился в Северный Ледовитый Океан. Это Чистая Земля блаженных, Гиперборея, Заполярный Рай, который был описан хранителями мудрости многих традиций и о котором писал Николай Рерих. Потомки древних Арктов рассеялись на обширной территории Северной Азии, включая Камчатку. На Камчатке и севере Японии их потомками были Айны, почти исчезнувшие в наши дни. Древние Гиперборейцы создали много Мест Священной Силы на севере, которые существуют и по наше время. Загадочный, сокрытый зачарованными туманами и залитый кристальной тишиной распаханного в космос неба Гиперборейский Север... Мы путешествовали и практиковали на местах естественной и структурированной силы, этой мистической земли – Камчатки. Начиная с прекрасного и волшебного города Санкт-Петербурга мы перелетели на Камчатку. Во время экспедиции мы пересекли Камчатку с Юга на Север и, перемещаясь из одной климатической зоны в другую, попали в Центральную Камчатку, в место расположения крупнейших вулканов Евразии. Посетили одно из наиболее интересных для экологических туристов мест на Камчатке - Ключевскую группу вулканов, в которую входит наиболее высокий и известный вулкан - Ключевская сопка (4750м). Это район самого интенсивного проявления вулканизма на территории России. Мы полюбовались и приблизились к самому южному из вулканов группы - вулкану Плоский Толбачик (3085м.), а также подошли и к новым вулканам – конусам (299м и 278м) Северного прорыва 1975 года. Прошли по “Мертвому лесу”, уничтоженному во время извержения на огромной территории. Посетили поселок Эссо - центр Эвенского района и Быстринского национального парка, который иногда называют “Камчатской Швейцарией”. Это место сосредоточения традиций, жизни и быта коренного населения Камчатки.

Во время сплава по реке Быстрая, которая проходит среди величественных гор Срединного хребта, была возможность порыбачить и понаблюдать за дикой природой Камчатки. Мы наблюдали птиц, ход лосося на реках, и, издали, бурых медведей. А также, посетили уникальные места на Камчатке – действующие вулканы Мутновский и Горелый, которые являются одними из самых красивых вулканов Камчатки. Посетили самое большое скопление горячих источников на Камчатке в Налычевской долине, увидели природные нарзаны. Именно здесь мы увидели ход лосося на реках и бурых медведей, промысляющих ловлей рыбы. Во время тура, несколько раз смогли искупаться в горячих природных источниках и бассейнах с термальными водами. Вечерами проводили коллективные посиделки для “разбора полётов”, часто возле костра. В особенно красивых местах, на высоких пригорках, на берегах озёр и рек, рядом с вулканами, делали практики созерцания, основанные на работе с 4-мя направлениями света и с соответствующими им стихиями. Созерцая красоту, тишину и мягкость, энергию и силу природы ощущали стихии, стремились почувствовать их и слиться с ними, представляя себя наполненным огнём – лавой, вулканом или текущей рекой, глубоким озером, зелёным холмом или шумящим листвой могучим дубом, белоствольной берёзой, стройной сосной... Мы слушали рассказы местных жителей о старине, сказания, легенды, былички, песни, видели обряды и танцы, которые раскрывали нам картины прошлого и позволяли почувствовать особое очарование этих краёв. Во время этнографических обедов и ужинов мы познакомились с особыми блюдами северной кухни и наслаждались её вкусом, свежестью и экологической чистотой. Вернулись обратно в Санкт-Петербург, чтобы завершить этот магический круг нашего паломничества по Камчатской Гиперборее.

Путешествие в магическую Гватемалу. Мы совершили путешествие к местам природной и сформированной индейцами Силы древней и современной Гватемалы, страны, расположенной в Мезо Америке между Тихим океаном и Карибским морем. Это загадочная земля Майя, место древних пирамид, храмов, обсерваторий, стел и других монументальных зданий её волшебной культуры.

Именно в центрах Тикаль и Копан индейцы Майя впервые появились около 3 000 лет до н.э. и затем распространились по всей Мезо Америке. Но существуют доказательства человеческого присутствия в Гватемале по крайней мере с 18 000 лет до нашей эры. Мы живем в удивительное время пробуждения нового Универсального Сознания, известного Майя, как "Я есть ты". И эта древняя земля Майя с ее священной зашифрованной библиотекой знаний помогла нам прикоснуться к Нему. Посетили исторические и археологические, удивительные, музеи Гватемалы, наполненные фантастическими артефактами древней культуры этой страны. Богатая цветовой палитрой природа Гватемалы насыщена обилием

биологически значимых и уникальных экосистем, с большим количеством местных видов. Недаром Мезо Америку называют горячей точкой биоразнообразия. На просторах Гватемалы мы испытали богатство природных стихий, полюбовались красотой озера Атитлан и увидели великолепный и мощный вулкан Расауа. И, конечно, посетили красочные рынки Чичикастенанго, где индейцы продают ковры, украшенные цветными традиционными орнаментами, традиционную одежду и другие изделия ручной работы. И, как обычно в наших путешествиях, на всех местах природной и сформированной Силы Гватемалы мы практиковали. Эти практики в основном были основаны на работе с 4-мя направлениями света и с соответствующими им стихиями. Подобные техники используются в линиях ведических, шаманских, тибетского буддизма, йоги и других, о чём упоминалось ранее.

Во время нашей экспедиции мы почувствовали омолаживающее и оздоравливающее влияние радужных энергий мощной жизненной силы атмосферы и земли Гватемалы, её природы и древней культуры.

Литература

1. Айенгар, Б.К.С. Йога-сутры Патанджали. Прояснение: монография. – Москва: Альпина-нон-фикшн, 2019. -392 с
2. Афанасьев-Лоренский, В.П. Йога сутры Патанджали: Адаптированный практический комментарий, монография. – Москва: Амрита, 2014. - 224 с.
3. Жарникова, С.В. Архаические образы северорусского фольклора: Archaic images of North Russian folklore: монография. – Москва: WP IPGEB, 2014. - 181 с.
4. Жарникова, С.В. Золотая нить. Истоки русской народной культуры: монография. – Москва: Издательские решения, 2018. - 247 с.
5. Мирча Элиаде, Шаманизм. Архаические техники экстаза: монография. – Киев: София, 2000. - 480 стр.
6. Ревич, Б.А. Загрязнение окружающей среды и здоровье населения. Введение в экологическую эпидемиологию: монография. – Москва: МНЭПУ, 2001. - 264 с.
7. Сидоров, Г.А. Легенды ведической Руси. Сказы ведуна Виктора Аполлоновича Смирнова: монография / Г.А. Сидоров, М.В. Школьникова. - Санкт-Петербург: Концептуал, 2017. - 224с.
8. Tenzin Wangyal Rinpoche, Healing with Form, Energy and Light: The Five Elements in Tibetan Shamanism, Tantra, and Dzogchen: монография. – New York: Shambhala Publications, Apr 24, 2002. - 176 p.
9. Tenzin Wangyal Rinpoche, Tibetan Sound Healing: Seven Guided Practices to Clear Obstacles, Cultivate Positive Qualities, and Uncover Your Inherent Wisdom: монография. - New York: Sounds True, 2011. - 112 p.

О СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Макеева А.П.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** о своеобразной методике прохождения дистанции по спортивному ориентированию. О наблюдениях за рельефом местности и без ошибочное прохождение дистанции без компаса.*

***Ключевые слова:** компас, карта, трасса, результаты, физическая подготовка, азимут.*

ABOUT ORIENTEERING

Makeeva A.P.
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** about a peculiar method of passing the distance in orienteering. About observations of the terrain and the unmistakable passage of the distance without a compass.*

***Keywords:** compass, map, route, results, physical fitness, azimuth.*

Среди разнообразных видов спорта есть спортивное ориентирование, не самый известный, и требующий не столько инвентаря, сколько подготовки места проведения. А также дающий весьма полезный в жизни и спортивном туризме навык.

Встречали ли вы тех кто на соревнованиях по спортивному ориентированию ходит без компаса не по причине его отсутствия? Обычно все берут компас, и используют карту вместе с ним. Я же не использую компас намеренно, и не смотря на это ошибаюсь меньше всех в спортклубе на ориентировании, показывая одни из лучших результатов. Как так? Обычно спортсмены используют компас и карту, согласуя север карты и показания компаса. А потом бегут по азимуту или более извилистым путём. Это позволяет быстро проходить трассу. Если не теряться. В моём случае этот метод не подходит - я быстро устаю если бежать по азимуту, и теряюсь сильно от спешки. Что ведёт к ещё большей усталости и ошибкам. Да, с общей физической подготовкой иногда не всё отлично, но спортивное ориентирование такой спорт что не даёт победить без использования навыков определения местоположения. За счёт этого я и показываю отличные результаты.

Впрочем любой спорт требует правильного подхода и за счёт грубой силы или выносливости одной не выигрывается, но в случае спортивного ориентирования хорошо заметна необходимость работы и мышц, и мозга для победы. А также необходимость найти верный путь к победе.

Для меня этот путь - взять в руки карту, не спеша идти поворачивая её так, чтобы сторона в которую я двигаюсь оказывалась максимально отдалённой от меня. То есть я ориентирую карту по направлению моего движения в текущий момент. Это позволяет проще сопоставлять наблюдаемую местность с картой, и выбирать путь. Если идти неспеша или быстрым шагом, как обычно это делаю я, то скорость движения позволяет читать рельеф местности замечая перепады высоты отмеченные на карте, что уж говорить о более заметных вещах. Конечно, есть и другие методы ориентирования, наверно тоже работающие со своими плюсами и минусами, но в итоге если откинуть методы для тех кто слаб в ориентировании, остаётся своеобразная постоянная Гейзенберга: либо скорость, либо точность положения. Нужно и то, и другое, при этом сложно держать высоким оба показателя. Кто-то лучше бегают и выносливее, им проще добрать через скорость. Мне же проще точнее ориентироваться и показывать хорошие результаты таким путём. Плюсы использования карты без компаса: вам сложнее потеряться из-за постоянного сопоставления местности и карты, а если вы потерялись, то быстро заметите; рельеф читается без лишней операции проверки направления карты и компаса; сложно что-то потерять в спешке, мало ли что оставляли в лесу на бегу. К тому же этот метод хорош для тренировки навыков ориентирования, вы это делаете фоновым режимом идя по пути смотря в карту.

Конечно, без ложки дёгтя не обойдётся - быстро бежать смотря в карту неудобно, и травмоопасно. Да и азимут проверять тяжело, хотя я смогла спокойно пройти с точностью до 3% (3 м левее пункта при перегоне 140 метров, а я правша, значит скорее склонна забирать правее) по азимуту по участку без каких-либо ориентиров, просто задавая себе верное направление движение поворотом карты. Но это уже непросто. Хотелось бы совместить все плюсы обоих методов и убрать минусы? Конечно. Для этого потребуется совместить легкоатлетическую подготовку и навыки ориентирования, а также взять карту и компас. И переключаться между методами. Там где всё просто и промазать сложно - бег по азимуту, а где есть коварные участки, с схожими объектами или малозаметными - снижать темп и неспешно сверяясь с картой идти, поворачивая карту по ходу движения и проверяя где север. Хорошие ориентировщики так и делают, выигрывая. Причём доля бега по азимуту или дорогам заметно больше.

А если вы аккуратны, хорошо умеете ориентироваться или хотите подтянуть навыки ориентирования и не спешите или ограничены не самой лучшей физической подготовкой, а может просто нагружены рюкзаком - читайте каждую деталь рельефа какую сможете сопоставляя с картой. При должном навыке ориентирования вам не нужен компас, на

худой случай можно использовать солнце как неточный компас, не дающий попутать стороны света.

Обычно всем проще добрать через скорость, авось куда надо. Да и гораздо больше готовят со стороны лёгкой атлетики, чем со стороны ориентирования. Но как показывает опыт - иногда сокомандника быстрого, но заплутавшего выводит к финишу медленный, но на местности не теряющийся глобально. Всё-таки окончательно запутавшись самому не выбрести, особенно уйдя за пределы карты. Так далеко не всё потеряно если вы медленные, но внимательные - и в походе вы полезнее будете, и команде хорошие результаты принести можете.

Откуда же у меня вообще возникла идея ходить с картой без компаса? Пару раз я брала по ошибке сломанный компас, и понимая уже на трассе что толку от него не будет продолжала. И к финишу не последней приходила. А потом перестала брать компас систематически. Я слишком хорошо ориентируюсь и слишком плохо бегаю для бега по азимуту, и наверно тем у кого так же мой метод полезен. Этот перекосяк возник с детства - нет, в секцию ориентирования я не ходила. А вот отец, сам спортсмен ориентировщик, постоянно спрашивал азимуты на разные объекты города, чтобы проверять знаю ли я направление в котором мы едем. В итоге я не люблю слово "азимут" и при этом отлично его нахожу постоянно отслеживая куда я двигаюсь.

Завершу пожалуй советом для всех ориентировщиков: в начале трассы рекомендую немного помедлить, чтобы прочувствовать масштаб карты, сопоставлять расстояния на карте и ощущения от пройденного расстояния, тогда проще будет проверять местоположения имея подсказку от ощущений как много ты прошёл. Иногда это спасает от нескольких ошибок - масштаб тоже ваш помощник.

УДК 796.367.01

СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК СПОСОБ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Мелова И А.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: существуют различные виды и способы оздоровления организма. Это и закаливание, и занятия различными видами спорта, и выполнение различных специальных упражнений. Но, на наш взгляд, для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья лучший вид поддержания здоровья -

оздоровительный туризм и спортивная ходьба, которую мы часто наблюдали на выездных занятиях в Удельном парке.

Ключевые слова: легкая атлетика, бег, спортивно-оздоровительный туризм, ориентирование.

SPORTS WALKING AND SPORTS AND WELLNESS TOURISM AS A WAY OF RECOVERY

Milova And A.
Saint Petersburg, Russia

Abstract: *there are various types and methods of improving the body. This includes hardening, and practicing various sports, and performing various special exercises. But, in our opinion, for the normal functioning of the human body and the preservation of health, the best way to maintain health is wellness tourism and sports walking, which we often observed at field classes in the Specific Park.*

Keywords: *athletics, running, sports and health tourism, orienteering*

Наши занятия по физической культуре, по инициативе нашего педагога, а затем и по нашей инициативе, проходят в загородной зоне по физической культуре программы спортивно-оздоровительного и спортивного туризма и спортивного ориентирования. За время обучения двух семестров, вся группа хорошо усваивает технику ориентирования по спортивной карте и без нее, отлично усваивает методы преодоления лесных массивов, завалов, ручьев и различных лесных препятствий. Нам этот вид физкультуры очень нравится и главное за то, что занятия проходят на свежем чистом воздухе городских парков и пригородных лесов. Да, конечно, бывает, что нет желания тепло одеваться, рано вставать, но преодолев лень, дальше идет только позитив и радостные эмоции.

Далеко не все студенты города, да и нашего вуза, имеют такую замечательную возможность занятий в загородной зоне по нашей туристской программе, от чего мы горды и принимаем это, как подарок судьбы.

А что же для других? Другим могу предложить спортивную ходьбу. Мы часто видели такой вид спорта в парках города и их многочисленный состав участников, который вселял уважение к данному виду оздоровительных занятий. Спортивная ходьба – один из видов легкой атлетики. Вот что известно об этом виде спорта. Её скорость в 2 раза выше, чем при обычной ходьбе. При спортивной ходьбе развивается сила, выносливость и повышаются волевые качества. Соревнования по этому виду легкой атлетики проводятся на дорожках стадионов и на обычных дорогах, на дистанции от 3 до 50 км. Техника спортивной ходьбы имеет циклический характер. Это определенный цикл, повторяемый многократно на протяжении всей дистанции и, в отличие от других циклических видов

легкой атлетики, жестко ограничен правилами соревнований. В спортивной ходьбе не должно быть фазы полета, т. е. всегда должен быть контакт с опорой, и опорная нога в момент вертикали должна быть выпрямлена в коленном суставе. Как вид легкой атлетики ходьба возникла в Великобритании, где в 1867 году в Лондоне впервые прошло первенство страны. Так что сначала ходьба по стадионам и на местности называлась "английской" или "гимнастической". В олимпийской программе ходьба появляется на IV Играх в Лондоне 1908 года, где на двух дистанциях (3500 м и 10 миль) побеждает англичанин Джордж Ларнер. В дальнейшем изобретателям спортивного стиля ходьбы пришлось ждать очередной победы до 1932 года, когда Томас Грин в Лос-Анджелесе выиграл новую дистанцию 50 км. Дело в том, что скороходы стремились двигаться быстрее, а потому часто переходили на бег, нарушая правила. В 1924 году в Париже, когда итальянец Уго Фриджеро выиграл свою третью золотую медаль (он был чемпионом и в 1920 году), знаменитый в то время немецкий журналист Вилли Мейсль написал: "Ходьба неестественна и некрасива, и ей не место в олимпийской программе". Действительно, трудно было понять, зачем фактически бежать достаточно длинную дистанцию таким неудобным способом, как спортивная ходьба. Сейчас 10 км "проходят" за 37 минут, что в точности соответствует третьему советскому спортивному разряду в беге на этой дистанции. Мировой рекорд скороходов на три километра уже меньше 11 минут, что приближается ко второму разряду в беге, доступному далеко не каждому.

В России соревнования проводятся с 1892 года. С 1934 года спортивная ходьба становится одной из дисциплин Чемпионата Европы по легкой атлетике, с 1936 – первенства СССР; с 1961 разыгрывается кубок в городе Лугано (Швейцария) по спортивной ходьбе (сейчас Кубок мира) – крупнейшие международные лично-командные соревнования. В 1976 г. состоялся первый Чемпионат мира на дистанции 50 км, в котором первое место занял наш соотечественник Вениамин Солдатенко. В 1992 в олимпийскую программу вошли и соревнования среди женщин. Кроме того проводятся соревнования и на дистанции 10 км. На зимних соревнованиях вместо 50 км, ходоки идут 35 км.

Сегодня соревнования по спортивной ходьбе проводятся на дорожках стадионов и трассах с асфальтированным покрытием. Дистанции: для мужчин – 10-50 км (на официальных международных соревнованиях – 20 и 50 км), юношей – 3-10 км; в некоторых странах в соревнованиях женщин – 3-20 км.

Правила современной спортивной ходьбы очень строги. Например, если спортсмен на дистанции 50 км за десять метров до финиша не удержался и перешел все-таки на бег, его снимают с соревнований. Судьи очень часто дисквалифицируют одних участников и пропускают на финиш других, демонстрируя ничуть не меньшую субъективность, чем в

фигурном катании, гимнастике, борьбе или боксе. По правилам спортсмен снимается с соревнований в том случае, если поступят замечания от трех из восьми судей, стоящих на дистанции. Однако руководящие спортивные организации не спешат вводить давно изобретенный электронный контроль. Тогда скорость движения будет сразу отброшена лет на сто назад. После того, как Правила разрешили дисквалифицировать скороходов даже после финиша, спортивная ходьба, как и многие "субъективные" виды спорта, стала похожей на лотерею. В этой лотерее больше всего повезло известным и титулованным скороходам - россиянам Михаилу Щенникову и Владимиру Голубничему, Вениамину Солдатенко и Роману Рассказову, Ирине Страховой и Андрею Перлову, мексиканцам Даниэлю Баутисто и Эрнесто Канто, итальянцу Маурицио Дамиано, поляку Роберту Каржаневскому. В 2003 году произошло знаменательное событие в истории российской спортивной ходьбы – 17-18 мая в Чебоксарах прошел V Кубок Европы по спортивной ходьбе. Соревнования столь высокого уровня впервые проводились в нашей стране.

Все, кого заинтересовал вид спорта – спортивная ходьба, можете присоединиться к бесплатным занятиям и тренировкам в Удельном парке каждое воскресенье с 11-00 часов утра. Сбор у памятника Летчикам – героям ВОВ!

Литература

1. Рубис Л.Г. Учебный процесс глазами студентов// статья. «Неделя науки СПбГП. Международная конференция.2019», 18-23.11.2019г. С.136-139.
2. Эмили Нагоски, Амелия Нагоски. Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса. - Манн, Иванов и Фербер, 2021 . – 304 с.

УДК 796. 392.72

РАЗВИТИЕ СФЕРЫ ГОСТЕПРИИМСТВА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Нурмухамедова А.Р., Кайырбаева А.Е.
Алматы, Казахстан

***Аннотация:** в настоящей статье изложены основные тенденции и направления развития в сфере туризма, а именно в сфере гостеприимства. Перечислены новые виды туризма с их детализацией. Рассмотрена такая тенденция развития, как внедрение новейших инфокоммуникационных технологий. А также в заключение указаны пути решения задач в сфере гостеприимства.*

Ключевые слова: Индустрия туризма, гостеприимство, тенденции развития, туристические услуги, гостиничный бизнес, информационная технология, глобализация.

DEVELOPMENT OF THE HOSPITALITY INDUSTRY IN THE MODERN WORLD

Nurmukhamedova A.R., Kaiyrbayeva A.E.
Almaty, Kazakhstan

Abstract: This article outlines the main trends and directions of development in the field of tourism, namely in the field of hospitality. New types of tourism are listed with their details. Such a development trend as the introduction of the latest infocommunication technologies is considered. And also in conclusion, the ways of solving problems in the field of hospitality are indicated.

Keywords: Tourism industry, hospitality, development trends, tourism services, hotel business, information technology, globalization.

*Гостеприимство -
это философия поведения,
но индустрия -
это уже сервис за вознагражде
ние.
А.Кусков*

Индустрия туризма считается одним из самых высокодоходных отраслей экономики во всем мире. В реалиях сегодняшнего дня во всех странах пристальное внимание уделено для развития туризма. Современный рынок оказания услуг в сфере туризма порождает новые тенденции. Если внимательно присмотреться быстро развивающиеся темпы туризма в значительной степени повлияли на все отрасли туризма, в частности, в сфере гостеприимства.

Гостеприимство - это основной представитель в индустрии туризма. Исходя из этого, для развития туризма особо важно уделить внимание на совершенствование услуг сферы гостеприимства. Указанное требование соответственно порождает совершенно новые тенденции развития гостеприимства.

Известный специалист в индустрии туризма-автор книги «Маркетинг в индустрии гостеприимства Е. А. Джанджугазова выделила восемь тенденций развития [1, с.44].

1) *Расширение области интересов гостиничного бизнеса на продукты и услуги, ранее предоставляемые предприятиями других отраслей;*

- 2) *Растущая демократизация гостиничной индустрии, которая в значительной степени способствует повышению доступности гостиничных услуг для массового потребителя;*
- 3) *Усиление специализации гостиничного бизнеса;*
- 4) *Развитие новых видов туризма;*
- 5) *Глобализация и концентрация гостиничного бизнеса;*
- 6) *Глубокая персонификация обслуживания и полная концентрация на запросах и потребностях клиентов;*
- 7) *Широкое внедрение новейших средств коммуникации и информационных технологий;*
- 8) *Внедрение новейших технологий в деловую стратегию гостиничных предприятий.*

Из перечня вышеперечисленных тенденций развития на наш взгляд необходимо сделать особый акцент на развитие новых видов туризма и внедрение новейших инфокоммуникационных технологий. В связи с тем, указанные тенденции развития являются флагманом развития сферы гостеприимства.

Кратно основываясь на одной из тенденций как новые виды туризма. В последнее время большую популярность приобрели такие виды, как шопинг-туризм, медицинский туризм, фестиваль туризм. Также такие экстремальные виды, как селфи-туризм - фотографирование напротив какой-либо достопримечательности, или же кино туризм. Это когда по эпизодам или фрагментам любимого (популярного) фильма отыскивают эти места съемок и фотографируются на фонах. По данным исследований, более 40% туристов хотели бы побывать в тех местах, где проходили съемки известных кинолент.

С широким развитием сферы предоставления туристических услуг, хотелось отметить такой новый вид туризма, как гастрономический. Туристы с большим интересом в целях попробовать экзотические блюда, посмотреть рецепты и технологии их приготовления в во отчую, преодолевают большие расстояния и готовы потратить немалую сумму денег.

Относительно нашей страны- Республики Казахстан, с его уникальной природой, неповторимыми и завораживающими пейзажами, с нетронутой цивилизацией первобытной природой имеет место бурое развитие такого вида туризма как экологический туризм. В нем переплетаются не только экономические интересы, но духовно-культурные, где главной целью организации экотуризма является сохранение естественной природной среды (памятников природы, представителей животного и растительного мира).

Следующая тенденция развития туризма, как внедрение новейших средств коммуникации и информационных технологий в последнее время

получила большое развитие наряду с развитием научно-технического прогресса в области обработки и передачи информации.

Их имеющихся технологий хотелось отметить мультимедийные технологии, такие как различные электронные каталоги и справочники. В них можно найти необходимую и подробную информацию о странах, предоставляемых маршрутах, имеющихся отелях. Указывается информация о правилах поведения в различных экстремальных ситуациях и помощь в правильном оформлении необходимых документов. Предоставляется возможность клиентам планировать свой выбранный тур с учетом ценовой политики, различных скидок и бонусов, сезона и вида предоставляемого транспорта.

Виртуальные путешествия и экскурсии - это еще одна современная информационная технология в туризме. Тут клиенты до реального посещения достопримечательностей по предоставляемой программе туризма имеют возможность их осмотреть. Этот процесс предоставлен в виде просмотра разнообразных движущихся панорам (зданий, улиц, парков, помещений гостиниц, экспонатов музеев) с функцией появлений пояснительных надписей и звуковым сопровождением презентации.

Таким образом, озвученные нами новые тенденции в развитии сферы гостеприимства направлены в конечном результате на решение таких задач туризма, как приобретение конкурентных преимуществ, созданием клиентской стабильной базы, постоянное совершенствование и обновлением своей политики.

В заключении хотелось отметить, что суперструктура индустрии туризма - сфера гостеприимства претерпевает большие изменения и в реалиях современного развития туризма с учетом новых тенденций развития получила свое особое место.

Литература

1. Джанджугазова Е.А. «Маркетинг в индустрии гостеприимства», Учеб.пособие для студ. выс. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 224 с.
2. Абабков, Ю. Н. Маркетинг в туризме : учебник / Ю. Н. Абабков, М. Ю. Абабкова, И. Г. Филиппова ; под ред. Е. И. Богданова. – Москва: ИНФРА-М, 2020. – 214 с.
3. Агешкина, Н. А. Основы турагентской и туроператорской деятельности: учебное пособие / Н.А. Агешкина. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 567 с.

List of literature

1. Dzhandzhugazova E.A. «Marketing v industrii gostepriimstva», Ucheb.posobie dlya stud. vys. ucheb. zavedenij. - 2-e izd., ispr. - M.: Izdatel'skij centr «Akademiya», 2005. - 224 s.

2. Ababkov, YU. N. Marketing v turizme : uchebnik / YU. N. Ababkov, M. YU. Ababkova, I. G. Filippova ; pod red. E. I. Bogdanova. – Moskva : INFRA-M, 2020. – 214 s.

3. Agheshkina, N. A. Osnovy turagentskoj i turoperatorskoj deyatel'nosti : uchebnoe posobie / N.A. Agheshkina. – Moskva : INFRA-M, 2021. – 567 s.

УДК 976.01

ТУРИЗМ ЭТО ПРОДОЛЖЕНИЕ ТРАДИЦИЙ РОССИЙСКИХ ПОКОРИТЕЛЕЙ СЕВЕРА

Осадчий В.Г.
Москва, Россия

*Путешествие как самая
великая наука и
серьезная наука помогает нам вновь обрести себя.
А. Камю*

Аннотаци: о замечательных людях, живущих в Якутии. Туристские маршруты по Северной земле. О знаменитых туристах, которые проходили по якутской земле. Современная туристская Якутия.

Ключевые слова: путешественники ученые, алмазы и золото, история развития, первопроходцы.

TOURISM IS A CONTINUATION OF THE TRADITIONS OF THE RUSSIAN CONQUERORS OF THE NORTH

Osadchy V.G.
Moscow, Russia

*Travel as the greatest science and
serious science helps us to rediscover ourselves.
A. Camus*

Abstract: about wonderful people living in Yakutia. Tourist routes in the Northern Land. About famous tourists who passed through the Yakut land. Modern tourist Yakutia.

Keywords: travelers, scientists, diamonds and gold, history of development, pioneers.

Огромна и необъятна наша Великая Россия, с её многонациональным и многоукладным населением. Исторически сложилось, так что наша страна, за свою многовековую историю, и в силу объективных причин (экономических, этнографических, исторических, географических,

социальных и др.) стала мощным государством - Российской Федерацией, состоящим из 85 субъектов федерации. Среди которых достойное место занимает Республика Саха (Якутия).

Несравненный интерес представляет история освоения и изучения северо-востока страны, в том числе Якутии, которая началась в далеком 17 веке и продолжалась несколько столетий вплоть до наших времен. Русские первопроходцы по приказу царского правительства, совершили, казалось бы, невозможное, охватив своими экспедициями огромную территорию, включающую в себя сегодняшнюю Якутию, Чукотку, Магаданский регион и полуостров Камчатку. Не могу не назвать имена тех русских путешественников и ученых, которые, отправлялись в далекие неизвестные края, оставляя надолго свои родные места, семьи, привычный уклад жизни, на то чтобы противоборствовать с дикой природой, подвергать себя суровым испытаниям, болезням и рискам для жизни. Это, прежде всего мангазейский казак Пантелей Пянда, открывший для России реку Лена, енисейский сотник Петр Бекетов, основавший 1632 году острог на реке Лене, ставший в дальнейшем г. Якутском. Тобольчанин Иван Ребров первым из путешественников прошедший на утлом коче из устья Лены на запад и восток. Весомую лепту в изучении просторов северо-востока страны и в частности Якутии внесли Михаил Стадухин, Семен Дежнев, Витус Беринг, Степан Крашенинников, братья Лаптевы, Александр Миддендорф, Эдуард Толь и другие. Назвал малую толику из созвездия выдающихся исследователей Якутии. Их многие десятки и каждый из них достоин отдельного изучения и почитания.

Общеизвестно, что Якутия – алмазы и золото, уголь и олово, нефть и газ, редкоземельные минералы. Не открою секрета в том, что в её недрах содержатся, большинство элементов входящих в «Периодическую систему химических элементов», кратко в Таблицу Менделеева. Безусловно, к богатствам можно отнести лесной фонд, огромный гидротехнический потенциал, уникальный состав фауны и флоры. Причем, необходимо подчеркнуть, что эти несметные богатства лежат во всех районах республики, самого крупного по территории субъекта России.

Середина прошлого века, ознаменовалась началом индустриализации народного хозяйства Якутии. Во многих районах стали возникать новые населенные пункты, население которых занималось поисками и добычей полезных ископаемых, строительством современной инфраструктуры, дорог, инженерных коммуникаций. Строились золото и алмазоизвлекательные предприятия, угольные шахты, объекты строительной индустрии, Под стать региону, интенсивное развитие происходит и в экономике столицы республике Якутске. В те времена Якутск это город чиновников и студентов, государственных служащих и пенсионеров. Конечно, жили в этом старинном городе авиаторы и речники, строители и автомобилисты, связисты и геологи. Подъем экономики

ознаменовался строительством панельных домов, в город был проведен природный газ. Построена защитная дамба, ГРЭС, ДСК, школы, больницы, торговые и обслуживающие предприятия. В столице республики действовало около десятка геологоразведочных экспедиций, а также предприятия по поискам нефти и газа. Именно в те времена в Якутск, хлынул поток романтиков, так называемых покорителей севера. Это в настоящее время слово романтик произносится с ироническим оттенком, в те же времена быть романтиком, было, по крайней мере, модно и почетно. К тому же материальный фактор, а именно возможность заработать никогда не сбрасывался со счетов. И еще. Приезжие, как правило, молодые и образованные люди - речники, конструкторы, авиаторы, механизаторы, медики, педагоги, геологи и другие специалисты были остро востребованы в зарождающейся экономике Якутии. Среди них были опытные, уже состоявшиеся туристы, ставшие впоследствии инициаторами зарождения в республике, замечательного вида спорта туризма.

Но, перед тем как об этом рассказать, нельзя не упомянуть, продолжателях славных традиций первопроходцев, которыми стали советские туристы «открывшие» для себя территорию республики, как своеобразный и до сих пор непревзойденный полигон для совершения туристских походов и экспедиций. Случилось это в середине просвещенного 20 века.

Первым спортивным маршрутом, пройденным в Якутии по горной стране Черского принято считать пешеходный поход под руководством Э. Путинцева. Летом 1958 года ребята прошли от поселка Предпорожный по долинам рек Иньяли, Хангалас, Анмапныкан к высшей точке Силапского хребта – горе 2703 метра. Затем покорили еще несколько вершин, в том числе пик Безымянный, и открыли несколько перевалов – Архитектор, Силап, Аргомой.

Первый лыжный поход по Черскому был совершен магаданскими туристами во главе с ныне здравствующим заслуженным мастером спорта Рудольфом Седовым. Маршрут начинался от пос. Озерный, на Колымской трассе, и проходил через озеро Дарпир и реку Омулевку, при этом был осуществлен траверс хребта Охандя и первовосхождение на г. Гранитная.

Начиная с 70-х годов прошлого столетия наиболее высокая часть хребта Уллахан-Чистай, т.н. Буордахский горный массив стал местом паломничества тургрупп из различных регионов Советского Союза. Походами руководили Е. Иорданишвили (Ленинград), О.Александрова и Д. Шляпников (Свердловск), И. Востоков (Москва), Ш. Галеев (Казань), г.Махров (Черновцы), А. Частов (Горький, Серкель (Тарту), Ильвес (Таллин), Г. Лакюнас (Каунас), Р.Гогялис (Вильнюс). Всего же на перевалы и на вновь открытые вершины взошли туристы более чем 25 городов Советского Союза. Активно туристы посещали и другие горные

регионы Якутии – Верхоянский хребет, хребет Сунтар- Хаята, Становое нагорье. Все эти горные образования со временем были пройдены, описаны маршруты восхождений на выдающиеся, категорированы пройденные перевалы. Ежегодно по территории Якутии в 70-80 годы путешествовало до 25-30 «западных» туристских групп, совершавшие походы, как правило, высшей категории сложности.

В конце 70 годов якутские туристы, как вновь прибывшие, так и местные любители путешествий объединились. Это был естественный процесс. Не было ни каких директивных писем, чиновничьих указаний сверху, да и кто может приказать свободолюбивым любителям странствий. Свое общественное объединение ребята назвали городским туристским клубом «Лена».

Своеобразным толчком в развитии туристского движения в Якутии, послужило создание в столице республике Якутского областного совета по туризму и экскурсиям (ЯОСТЭ) и Якутской контрольно-спасательной службы (КСС). Туристам Якутска повезло, что в этих организациях, работали руководители и специалисты не чуждые самодеятельному, читай спортивному туризму. Эти организации стали на многие годы кураторами самодеятельного туризма в Якутской АССР. В течение нескольких лет турклубы открылись в городах Мирном, Нерюнгри, Алдане, Айхале, а также в районных центрах Усть-Нере, Покровске, Намцы, Хандыге и других

Усилиями энтузиастов, и при активной помощи Областного совета по туризму и экскурсиям и широкой поддержки комитетов ВЛКСМ туристские секции начали организовываться в студенческих коллективах, на промышленных предприятиях и учреждениях. Свои туристские команды возникли в милиции, авиации, научных институтах.

Вскоре клуб «Лена», по праву стал ведущим объединением любителей туризма республики, общепринятым методическим и учебным центром не только Якутска, но и всей республики. Обширна и многообразна была сфера его деятельности здесь организация и проведение туристских походов и соревнований, проведение городских и республиканских слетов, обучение туристских кадров, проведение всевозможных конкурсов, разработка туристских маршрутов, участие в Российских и региональных туристских мероприятиях. Под эгидой «Лены» совершены сотни водных, пешеходных, лыжных походов по родной Якутии. Лыжные и пешеходные команды ходили по хребтам Черского и Сунтар –Хаята, покоряли перевалы Верхоянских гор и Станового нагорья. Якутские туристы – водники совершили спортивные сплавы по основным рекам Южной Якутии и Верхоянья. Обо всех мероприятиях невозможно рассказать в рамках данной статьи, но нельзя не отметить ряд спортивных достижений. Прежде всего, это первовосхождение на высшую точку северо-востока страны гору Победа(3003 м.) Вершина была покорена

якутскими туристами, возглавлял команду ветеран турклуба «Лена», и его создатель Виктор Михайлович Афанасьев. Все участники того знаменательного восхождения (апрель, 1970г.) являлись якутскими туристами. А это важно знать. Зимой 1989 г. якутские туристы, возглавляемые Николаем Томенчуком, совершили путешествие по правобережью Индигирки и центральной части Сияльского хребта. Пройдены новые перевалы, совершено восхождение на узловую вершину всего региона гору Чен.

Через год-два якутяне начали осваивать новые перспективные регионы для походов. Это хребты Сетте-Дабан, Зверева, Юдомо - Майское нагорье. По ним якутские туристы совершили ряд походов, в том числе высшей категории сложности (руководители В. Пуляевский, А. Поплюйко, В. Осадчий, В. Богомолв)

А еще клуб это доброе и любимое место встреч старых друзей, как опытных туристов, так и молодежи делающих первые шаги в самом прекрасном виде спорта - туризме. Самое главное богатство любого туристского сообщества это конечно люди, фанатики – туризма, для некоторых из них туризм стал не только видом спорта, которым они увлечены, но и образом жизни. Членами турклуба и соответственно Федерации туризма, созданной при Якутском облсовете по туризму и экскурсиям, были известные в республике люди. Хотя многие ребята и девушки свой путь в туризме начинали с «чайников». Среди них доктор биологических наук Е. Николин, кандидат исторических наук Л. Жукова, доктор физико-математических наук А. Глушков, заслуженный спасатель Республики Саха (Якутия) Н. Андреев, спасатель международного класса В. Павлов, кандидат геологических наук А. Поплюйко, заслуженный врач Республики Саха (Якутия) Г. Цыпандин, заслуженный спасатель России П. Кириллин, организатор детского туризма, спасатель В. Пуляевский. Среди туристов есть руководители крупных промышленных предприятий и учреждений, журналисты, художники, писатели.

К сожалению, перестройка в России, коснулась и туризма. В этой статье не буду анализировать причины, по которым туризм в замечательной северной республике, прекратил свое развитие и развалился. Таких причин много как объективных, так и субъективных. Пришли новые времена. Но, не смотря ни на что, туризм Якутии все равно остался. Якутские ребята и девушки ходят в походы, регулярно встречаются на турслетах и «юморинах».

А совсем недавно силами общественников и туристских активистов в Республики Саха (Якутии), была воссоздана Федерация спортивного туризма. Вновь затеплилась и жизнь самого старого на северо-востоке страны туристского клуба «Лена».

Жизнь продолжается.

Литература

1. Игошин В.И., Угрюмов А.И., Поросятников Е.К. Хребет Черского: массив Буордах.-М.: Физкультура и спорт, 1988 г.
- 2 Глушков А.В., Осадчий В.Г. По рекам и горам Якутии – Якутск: Книжное изд-во, 1990 г.
- 3.Мостахов С.Е и др. Якутская АССР (краткий географический словарь справочник) – Якутск: Книжное изд-во, 1980 г.
- 4.Мостахов С.Е. Русские путешественники-исследователи Якутии.- Якутск: Книжное изд-во, 1982г.
5. Осадчий В.Г. Там, где горы, снег и лед. – Якутск: Книжное изд-во, 1988 г.
6. Осадчий В.Г. Книга Для тех, кто ходит в походы И любит природу. Москва. Изд-во Олвиг, 2015г.
7. Осадчий В. Г. автор, редактор – составитель. На свидание с Байанаем. Москва, Олвиг 2016 г.
8. Седов Р.В. К ледникам северо-востока страны. – Магадан: Книжное изд-во, 1986г.

УДК 796.1

ТУРИЗМ КАК ЧАСТЬ МОЛОДЕЖНОЙ КУЛЬТУРЫ

Порохов М.А.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** Цель статьи заключается в рассмотрении особенностей туризма в культуре молодежи и определении социально-экономических аспектов. Также раскрывается влияние туризма на становление личности.*

***Ключевые слова:** туризм, путешествия, молодежь, активный образ жизни.*

TOURISM AS PART OF YOUTH CULTURE

Porokhov M.A.
St.Petersburg, Russia

***Abstract:** The purpose of the article is to examine the function of tourism in the culture of young people and assess socio-economic problems. The specificity of youth tourism in the framework of youth culture is revealed.*

***Keywords:** tourism, travels, youth, active lifestyle.*

Существует убеждение, что молодые люди на этапе своего жизненного пути до 25 лет и до появления своей семьи и рождения ребенка должны увидеть мир, путешествовать и узнать, как живут другие люди и как прекрасна и огромна наша страна. Это помогает выбрать

правильный жизненный путь, расширить знания и сформировать собственные жизненные принципы. Молодежные путешествия - это образ жизни в развитых странах, необходимое стремление узнать как можно больше. Путешествиями заражено все молодое прогрессивное человечество на земле!

Молодежный туризм - это особый вид путешествий, индивидуальный или групповой. Молодые люди собираются отдыхать большими компаниями, объединенных общей целью познать какую-то часть мира на земле и провести свободное время. Есть молодежь, которая увлекается культурными ценностями страны и мира. Их интересы широки и прежде чем поехать куда-то они собираются вместе, обсуждают и тщательно готовятся к тому или другому путешествию или поездке. Безусловно, направления могут быть самые различные. Кто-то интересуется культурными наследиями, архитектурой, наивками технического прогресса, а кому-то интересно проверить свои мышцы на ощущения прочность и они планируют забраться на какую-то вершину или заняться спортивным туризмом.

Что ценно во всех этих проявлениях выбора в молодежном туризме, это большое стремление к познанию и полной самостоятельности. Они сами собираются, сами решают, сами распределяют обязанности и сами выбирают вожака – руководителя. Иногда активный вожак сам создает маршрут и приглашает в свою группу таких же увлеченных данной идеей молодых людей. К особенностям молодежного туризма можно отнести, что он не притязателен. Молодые люди, как правило, ограничены в финансах, поэтому выбирают самые экономичные и недорогие переезды, места проживания. Молодежь готова сэкономить во всем, от транспорта до стоянок и своего уровня комфорта. Студенты считаются самыми любознательными туристами. Прежде всего, туризм – это новые впечатления, знакомства, новые познания, новые ощущения! Он должен быть пропитанным духом авантюризма и приключений. Но чтобы не попасть в аварийную ситуацию, молодые люди идут в туристские организации, в библиотеки, где собирается большое количество отчетов, таких же романтиков, в которых описаны самые страшные и неприятные события, которые произошли с ними. Все это делается для того, чтобы предупредить остальных романтиков, к чему необходимо быть готовым и как оградить себя и группу от несчастных случаев [4].

В нашем городе, также, как и в других городах есть маршрутно – квалификационная комиссия (МКК), которая находится при городских клубах. Там же есть библиотека с отчетами и консультант, который всегда поможет в выборе направления путешествия и при желании, каждый может получить любую информацию того или другого района путешествия. Подскажет, где можно найти данную литературу и описание по которому путешествовали другие группы. Если путешествие будет

включать в себя элементы спортивности, а не пассивной поездки от города к городу, то необходимо зарегистрироваться в МКК. После успешного прохождения и оформления отчета, можно получить соответствующий спортивный разряд. Безусловно в течении путешествия, мы много фотографируемся. Яркие образы, пейзажи и сложные участки необходимо показать с восторгом своим друзьям, но важно и главное, если собираетесь оформлять спортивный разряд. В подобных случаях, в фото нужно отражать не только друга, который красиво лежит на поляне, но в основном, как преодолевается то или другое препятствие [3,4].

Программы путешествий должны быть яркими и фотогеничными, ведь молодежь и социальные сети неотделимы друг от друга, а фото и видео, снятые из путешествий, не менее важны, чем новые знания и. Молодые люди не боятся экстремальных видов отдыха, и выращенные в культуре пропаганды здорового и экологичного образа жизни, поэтому предпочитают альпинизм, рафтинг и пешие походы. Но есть и такие молодые люди, которые связаны с изучением культурных ценностей посредством осмотра достопримечательностей, исследования явлений природы, ознакомления с достижениями науки и культуры [1].

Есть молодые люди, которые путешествуют по различным странам, пропагандируя патриотизм и любовь к Родине. Терпимо относиться к разным культурам, при этом они более детально начинают понимать особенности национального менталитета своей страны, поскольку именно сравнение позволяет более детально осмыслить историю, культуру, природу своей страны, подкрепленную не только материалом из книг и интернет-ресурсов, но и впечатлений и знаний, полученных в результате осуществленных поездок.

В итоге, при группировке поездок молодыми людьми в более крупные группы, можно выделить основные следующие: природно-климатические, экономические, культурные мотивы. Часто встречаются психологические мотивы, которые связаны с индивидуальными особенностями личности туриста, а именно вероисповедание, особые интересы и увлечения.

Литература

1. Гончарова Е.Н. Тенденции развития культурного туризма между городами-побратимами в условиях современной социокультурной коммуникации // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Социология. Политология. 2016. Т. 16. № 2. [1, С. 138-141].

2. Кольчугина Т.А. Технология и организация туроператорской и турагентской деятельности: учебно-методическое пособие. М., 2016. 52 с

3. Рубис Л.Г. Спортивный туризм// учебник. Ай Пи Эр Медиа, Саратов, 2019. С.165

4. Рубис Л.Г., Тарасеня Т.Ю.// учебное пособие. Ай Пи Эр Медиа, Саратов, 2019. С.180

5. Федотов, Ю.Н., Востоков, И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Спорт. 2014. 364 с.

УДК 796.387.01

ПЕРСПЕКТИВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ТУРИЗМ И СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ» В УНИВЕРСИТЕТАХ И ФАКУЛЬТЕТАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

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

***Аннотация:** в статье разработаны перспективные дидактические положения для эффективной реализации дисциплины «Туризм и спортивное ориентирование» в вузах физкультурного профиля. Предполагается, что поскольку площадь поверхности Земли 510,2 млн. км², из которых примерно 70,8% приходится на Мировой океан, перспективное будущее будет принадлежать водным видам туризма и ориентирования, которые многочисленно будут дифференцироваться в нарастающий объем модификаций. В работе концентрированно представлен требуемый базовый объем знаний и умений по дисциплине.*

***Ключевые слова:** дисциплина «Туризм и спортивное ориентирование»; содержание; обучающиеся физкультурных вузов.*

PERSPECTIVE CONTENT OF THE DISCIPLINE "TOURISM AND ORIENTEERING" AT UNIVERSITIES AND FACULTIES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Pugachev I. Y., Rubis L. G., Zaguzova S. A.
St. Petersburg Tambov, Russia

***Abstract:** the article develops promising didactic provisions for the effective implementation of the discipline «Tourism and Orienteering» in universities of physical education. It is assumed that since the earth's surface area is 510,2 million km², of which approximately 70.8% is in the oceans, the promising future will belong to water types of tourism and orienteering, which will be numerously differentiated into an increasing volume of modifications. The work concentrates on the required basic amount of knowledge and skills in the discipline.*

***Keywords:** discipline «Tourism and Orienteering»; Contents; students of physical education universities.*

Введение. Подготовка высококвалифицированных и эрудированных кадров-педагогов физического воспитания для полноценной реализации

учебно-тренировочных занятий в целях укрепления здоровья и профессионального долголетия населения является приоритетной задачей для образовательных учреждений физкультурного профиля [1; 2; 18; 20]. В связи с неизбежно растущими требованиями, предъявляемыми реальными условиями жизнедеятельности как к молодежи, так и к выпускникам высших образовательных учреждений физкультурного профиля, необходимо искать новые методические подходы в приобретении теоретических знаний, а также практических и методических навыков в организации и проведении занятий по «туризму и спортивному ориентированию» в различных формах [6; 9; 11; 12; 14; 16; 17; 19]. Однако для данного контингента обучающихся имеет место научная незавершенность системных дидактических требований, облаченная в ранг интегративного «Учебника» по дисциплине «Туризм и спортивное ориентирование», а также недостаточно полно представлены концентрированное логическое содержание феномена туризма, который наряду с рукопашным боем, преодолением препятствий и др. выходит за рамки «двигательных способностей», поскольку связан также как с психическим формированием личности, так и приобретением навыков выживания со связанными с ними умениями разностороннего прикладного характера (завязывание узлов; специфические практические действия при переправе; элементы горной и альпинистской подготовки и др.) [13; 21].

Цель исследования – определение перспективного содержания дисциплины «Туризм и спортивное ориентирование» в университетах и факультетах физической культуры и спорта.

Результаты исследования. Цели и задачи дисциплины – формирование комплекса двигательных умений, навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту (в области туризма и спортивного ориентирования).

Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины: тренерская, педагогическая.

Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: «01» «Образование и наука» (в сфере научных исследований); «05» «Физическая культура и спорт» (в сфере подготовки спортивного резерва, региональных и национальных спортивных сборных команд, в сфере управления в области физической культуры и спорта).

Выпускники могут осуществлять профессиональную деятельность в других областях профессиональной деятельности и (или) сферах профессиональной деятельности при условии соответствия уровня их образования и полученных компетенций требованиям к квалификации работника [3; 4; 5; 7; 8; 10].

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы компетенции [15], отраженные в табл. 1.

Табл. 1 – Требуемые компетенции обучающихся по дисциплине «Туризм и спортивное ориентирование»

Обобщенные трудовые функции/ трудовые функции (при наличии профстандарта)/ трудовые или профессиональные действия	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ПК-1 Способность формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	Использует методики формирования двигательных умений, технических и тактических навыков, развития физических качеств и совершенствования двигательных способностей обучающихся в туризме и спортивном ориентировании

Дисциплина «Туризм и спортивное ориентирование» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана «ОП» по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций «ПК-1», отражено в табл. 2.

Табл. 2 – Междисциплинарные связи дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций «ПК-1»

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Семестр							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Теория и методика обучения гимнастике	+	+	+	+	+	+		
2	Теория и методика обучения легкой атлетике	+	+	+	+	+	+		
3	Теория и методика подвижных и спортивных игр	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Плавание	+							

5	Теория и методика обучения плаванию			+					
6	Лыжный спорт		+						
7	Теория и методика обучения лыжному спорту				+				
8	Теория и методика обучения конькобежному спорту	+							
9	Теория и методика единоборств							+	+
10	Атлетическая гимнастика								+
11	Тренерская практика							+	

Объем дисциплины: очная форма обучения – 2 з.е.; заочная форма обучения – 2 з.е. (табл. 3).

Табл. 3 – Распределение дисциплины по видам учебных занятий и их объем (в часах)

Вид учебной работы	Очная форма обучения (всего часов) Семестры	Заочная форма обучения (всего часов) Семестры
	6	6
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
<i>Контактная работа</i>	30	8
Лекции (Л)	10	2
Практические (семинарские) занятия (ПЗ)	20	6
<i>Самостоятельная работа</i>	42	60
<i>Зачет</i>	+	4

Разработанное нами содержание курса представляет следующий дидактический алгоритм реализации.

Тема № 1. Туризм как вид спорта. Правила и регламенты соревнований по туризму.

Лекция. «Туризм как вид спорта. Правила и регламенты соревнований по туризму». Предполагает изучение следующих положений.

История, состояние и перспективы развития спортивного туризма. Виды туризма. Категории туристских маршрутов. Приоритетное распределение физических качеств в туризме. Общие положения и основные понятия правил соревнований по туризму. Виды соревнований. Условия допуска к соревнованиям и определения результатов. Нормативные требования к спортивным разрядам и званиям.

Тема № 2. Обеспечение безопасности при занятиях туризмом. Содержание туристской подготовки.

Лекция. Обеспечение безопасности при занятиях туризмом. Содержание туристской подготовки. На любых соревновательных мероприятиях по спортивному туризму организована ГСК (Главная Судейская Коллегия), которая отвечает за безопасность и качество проведения соревнований любого уровня.

Обязанности капитанов команд, участников, начальника дистанции и оргкомитета соревнований по обеспечению безопасности мероприятия. Оказание доврачебной помощи пострадавшим при занятиях туризмом. Ориентиры и маркировка района. Подготовка к туристскому походу, организация доставки группы к месту маршрута, подготовка снаряжения, обеспечение питания. Смета похода. Характеристика основных прикладных действий туриста.

Практическое занятие. Виды страховки: само страховка, индивидуальная страховка, групповая страховка. Способы нижней страховки. Использование дополнительных средств при верхней и нижней страховке. Применение и использование специальных средств страховки.

Оказание доврачебной помощи пострадавшим в различных условиях и ситуациях, связанных с туристской деятельностью. Септики и антисептики. Виды и способы транспортировки: один - одного, двое - одного, группа - одного. Требования безопасности при транспортировке пострадавшего. Транспортировка при спусках и подъемах.

Разновидности узлов и обвязок. Способы их применения. Использование узлов и обвязок в туристском походе. Правила укладки рюкзака. Основные требования, предъявляемые к личному снаряжению, ремонт личного снаряжения и его оборудование. Требования к правильной установке палатки. Меры безопасности при разбивке бивака. Разбивка лагеря в весенне-летний и осенне-зимний периоды. Использование дополнительных средств при разбивке бивака.

Тема № 3. Техника и тактика в туризме. Ориентирование на местности.

Лекция. Техника и тактика в туризме. Ориентирование на местности. Техника и тактика пешего, горного, водного походов. Топографическая подготовка. Характеристика естественных препятствий: труднопроходимый лес; болота; склоны и перевальные участки; водные препятствия. Шкала оценки трудности перевалов. Способы и варианты движения. Основные способы ориентирования на местности: с помощью карты; по компасу; по карте и компасу; по небесным светилам. Ориентирование в лесу: по деревьям; по травам и кустарникам; по животным и насекомым; по искусственным объектам лесного хозяйства. Инструкторская и судейская практика по спортивному туризму.

Практическое занятие. Техника в туристском походе. Планирование нагрузки в походе. Режим походного дня. Темп, ритм и порядок движения. Техника движения и преодоления препятствий в пешеходном походе. Движение по тропам склонам и зарослям. Преодоление водных преград и заболоченных участков. Страховка и само страховка. Узлы, используемые в туристской практике, при прохождении препятствий на маршруте.

Техника преодоления естественных препятствий. Техника бивачных работ. Техника спасательных работ. Техника ориентирования на местности. Техника переправ.

Развитие двигательных качеств путем использование физических упражнений на силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, координацию. Прием контрольных нормативов. Развитие и совершенствование специальных физических качеств: скорости реакции, восприятия, ориентирования в пространстве, чувства положения тела, технико-тактического мышления, управления психическим состоянием.

Составляющие тактики туризма: выбор плана похода по показателям протяженности, продолжительности, количеству и качеству естественных препятствий; запасные и аварийные варианты основного плана походной программы; комплектование группы; выбор материально-технического обеспечения; выбор походного режима; выбор пути с определением характера рельефа местности.

Тема № 4. Спортивное ориентирование как вид спорта. Правила и регламенты соревнований по спортивному ориентированию.

Лекция. Спортивное ориентирование как вид спорта. Правила и регламенты соревнований по спортивному ориентированию.

Оздоровительное значение спортивного ориентирования. История развития спортивного ориентирования. Виды спортивного ориентирования. Система и правила проведения соревнований.

Тема № 5. Техника и тактика спортивного ориентирования. Обеспечение безопасности при занятиях спортивным ориентированием.

Лекция. Виды подготовок к соревнованиям по спортивному ориентированию. Техника и тактика ориентирования бегом, ориентирования на лыжах, ориентирования на велосипедах. Рогайн как одна из дисциплин спортивного ориентирования. Ориентирование по тропам. Обеспечение безопасности при занятиях спортивным ориентированием.

Практическое занятие. Ориентирование бегом. Ориентирование на лыжах. Ориентирование на велосипедах. Общефизическая и специальная физическая подготовка в спортивном ориентировании. Специальная технико-тактическая подготовка к соревнованиям и изучение правил соревнований. Обеспечение безопасности при ориентировании на различных участках местности. Инструкторская и судейская практика.

Тема № 6. Особенности организации спортивной работы по туризму и спортивному ориентированию в общеобразовательных школах, по месту жительства, в летний период в оздоровительных лагерях с детьми различного возраста.

Лекция. Особенности организации спортивной работы по туризму и спортивному ориентированию в общеобразовательных школах, по месту

жительства, в летний период в оздоровительных лагерях с детьми различного возраста.

Основные коммуникативные связи педагога физического воспитания с направлениями «туризм» и «спортивное ориентирование» в общеобразовательных школах, по месту жительства, в оздоровительных лагерях. Положение о соревнованиях, заявки. Допуск группы на маршрут. Требования к группе и ее участникам. Требования к специальной подготовке группы. Определение мест, занятых группами. Инспектор и мандатная комиссия.

Практическое занятие. Планирование спортивной тренировки в туризме. Подготовка конспекта тренировочного занятия. Подготовка проекта Положения о соревнованиях. Ведение протоколов соревнований. Оформление отчета о соревнованиях. Разработка методики формирования двигательных умений, технических и тактических навыков, развития физических качеств и совершенствования двигательных способностей обучающихся в туризме и спортивном ориентировании с учетом их возраста и уровня спортивной подготовленности.

Выводы. Таким образом, на основании результатов исследования следует заключить: во-первых, перспективное содержание дисциплины «Туризм и спортивное ориентирование» в университетах и факультетах физической культуры и спорта, на наш взгляд, должно предполагать реализацию концентрированного дидактического дозированного материала объемом 2 з.е. (72 часа); во-вторых, рациональное распределение обучения должно соответствовать курсу из 6 логических тем, 10 часов лекционного материала (2 часа – для заочной формы обучения), 20-ти часов практических занятий (6-ти часов – для заочной формы обучения), 42-х часов самостоятельной работы (60-ти часов – для заочной формы обучения); в-третьих, текущий контроль должен предполагать два «контрольных среза» в рамках обобщения после интегративного изучения 3-ей и 6-ой тем курса, а также перманентные формы опроса и тестирования; в-четвертых, технология балльно-рейтингового оценивания обучающихся в ходе опроса должна распределяться по следующему механизму дифференциации: 5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать различные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко отвечать на задаваемые ему вопросы; 3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов; 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему.

Литература

1. Агабеков Н. К., Иванов Д. И., Разновская С. В., Пугачев И. Ю. Критерии диагностики профессиональных компетенций обучающихся в физкультурных вузах с преимущественным учетом параметров игровых и циклических видов спорта // Гуманитарный научный вестник. 2021. № 9. С. 30 – 38.
2. Васильченко О. С., Парамзин В. Б., Пугачев И. Ю. Контроль уровня тренированности обучаемых в процессе спортивно-оздоровительных сборов в условиях среднегорья по результатам ортостатической пробы // мат-лы науч. и науч.-методич. конф. профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного ун-та физической культуры, спорта и туризма. 2021. № 1. С. 168 – 170.
3. Габов М. В., Марьин А. А., Пугачев И. Ю. Развитие общей выносливости у курсантов ВУНЦ ВМФ «ВМА» на выпускных курсах // сб. науч. тр. СПб.: ВУНЦ ВМФ «ВМА», 2012. С. 511 – 517.
4. Габов М. В., Пугачев И. Ю. Педагогическое обеспечение профессиональной деятельности курсантов и слушателей военно-морских учебных заведений Российской Федерации к условиям боевой деятельности средствами физической подготовки: монография в 2-х томах. Часть I. Педагогическое обеспечение профессиональной готовности курсантов и слушателей военно-морских учебных заведений Российской Федерации к условиям боевой деятельности средствами физической подготовки на начальном этапе обучения. СПб.: ВУНЦ ВМФ «ВМА», 2012. 588 с.
5. Дмитриев Г. Г., Пугачев И. Ю., Щепинин В. Э., Столяров А. А. Модельные характеристики физической готовности выпускников военно-инженерных вузов к профессиональной деятельности // сб. мат-лов итог. науч. конф. ин-та за 2003 г. СПб.: ВИФК, 2004. С. 196 – 198.
6. Захарова С. А., Пугачев И. Ю. Совершенствование правового регулирования детско-юношеского спорта в Российской Федерации // Спорт: экономика, право, управление. 2021. № 3. С. 16 – 19.
7. Комиссаров Е. Л., Садков А. В., Пугачев И. Ю., Фомичев А. В., Глушков С. А., Мельников А. В., Воробьев А. Н., Мефодьева Ю. А., Крылов Д. В., Селяков Ю. Л., Шекалов А. П. Служебно-прикладные виды спорта как компонент развития физической подготовленности сотрудников уголовно-исполнительной системы: учебное пособие / под общ. ред. И. Ю. Пугачева. Вологда: Изд-во «Вологодский институт права и экономики Федеральной службы исполнения наказаний (Вологда)». 2020. 165 с.
8. Парамзин В. Б., Пугачев И. Ю., Васильченко О. С., Разновская С. В. Анализ и основные направления реализации требований ФГОС ВО по дисциплине «Физическая культура (подготовка)» в военно-образовательных учреждениях // Современный ученый. 2021. № 2. С. 96 – 101.
9. Парамзин В. Б., Пугачев И. Ю., Васильченко О. С., Разновская С. В. Эффективность комплексного применения дыхательных упражнений в процессе адаптации обучающейся молодежи к условиям среднегорья на лыжных сборах // Современный ученый. 2021. № 4. С. 18 – 24.
10. Пивачев А. А., Павлий А. И., Габов М. В., Медведев Ю. И., Попов С. В., Пугачев И. Ю. Разработка проекта Руководства по физической подготовке в Военно-Морском Флоте РФ. Отчет о НИР (Военно-морская академия), 2010. 228 с.
11. Пугачев И. Ю. Гребно-парусное многоборье как эффективное средство обеспечения профессиональной работоспособности специалистов морских инженерно-технических вузов РФ // Вестник Тамбовского ун-та. Серия: Гуманитарные науки. 2007. №6(50). С. 36 – 38.

12. Пугачев И. Ю. Инновационно значимый элемент физической работоспособности человека // Инновации в образовании. 2018. № 9. С. 17 – 25.

13. Пугачев И. Ю. Анализ состояния аспекта туризма в физической культуре обучающихся общеобразовательных организаций Министерства обороны РФ // «Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма»: мат-лы V Всерос. науч.-практ. конф. / под общ. ред. Г.Н. Голубевой. Казань: Изд-во Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2019. С. 293 – 295.

14. Пугачев И. Ю. Инновационная технология определения направленности рекреации для последующей полноценной физической тренировки человека // «Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма»: мат-лы V Всерос. науч.-практ. конф. / под общ. ред. Г.Н. Голубевой. Казань: Изд-во Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2019. С. 230 – 232.

15. Пугачев И. Ю. Рабочая программа по дисциплине Б 1.В.10 Туризм и спортивное ориентирование. Направление подготовки/специальность: 49.03.01 – Физическая культура. Профиль/направленность/специализация: Спортивная тренировка. Уровень высшего образования: бакалавриат. Квалификация: бакалавр. Год набора: 2021. Тамбов: ФГБОУ ВО «ТГУ им. Г.Р. Державина», 2021. 35 с.

16. Пугачев И. Ю., Васильченко О. С., Парамзин В. Б., Разновская С. В. Актуальность оценки уровня профессиональной работоспособности обучающихся на фоне утомления средствами физической культуры // Современный ученый. 2021. № 2. С. 123 – 128.

17. Пугачев И. Ю., Рубис Л. Г. Преимущественные установки использования дидактических принципов обучения теории и методике физического воспитания // «Проблемы физической культуры, спорта и туризма в свете современных исследований и социальных процессов»: сб. тр. междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Л. Г. Рубис. СПб.: ФГБОУВО «СПб ГУПТД», 2017. С. 143 – 148.

18. Разновская С. В., Васильченко О. С., Аушева Ю. М., Парамзин В. Б., Пугачев И. Ю. Динамика показателей ортостатической пробы у обучающихся в процессе спортивно-оздоровительных сборов в условиях среднегорья // Обзор педагогических исследований. 2021. Т. 3. № 4. С. 45 – 49.

19. Разновская С. В., Васильченко О. С., Пугачев И. Ю., Парамзин В. Б. Перспективный подход реализации современных биометрических технологий в физической культуре и спорте // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8(198). С. 232–237.

20. Разновская С. В., Пугачев И. Ю., Парамзин В. Б. Мониторинг физического состояния обучающихся первого курса с помощью нормирования оценки показателей // Гуманитарный научный вестник. 2021. № 2. С. 62 – 69.

21. Рубис Л. Г., Пугачев И. Ю. Средства и методы формирования профессионально важных двигательных навыков и боевого единства разведывательных подразделений // «Актуальные вопросы современной науки и образования в сфере физической культуры»: мат-лы междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Л. Г. Рубис. СПб.: ФГБОУВО «СПб ГУПТД», 2018. С. 331–337.

22. Рубис Л.Г., Тарасеня Т.Ю. Безопасность в спортивном туризме // учебное пособие. Призер 2 Конкурса публикаций «Университетский учебник»-2018». Издание Ай Пи Эр Медиа, Саратов, 2019. С. 43- 123.

24. Рубис Л.Г. Спортивный туризм // учебник. Призер 1 конкурса публикаций «Университетский учебник-2017». Издание Ай Пи Эр Медиа, Саратов, 2019. С.61 – 140.

СТУДЕНЧЕСКАЯ КОМИССИЯ ФЕДЕРАЦИИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА РОССИИ

Рубис Л.Г.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация.** О работе студенческой комиссии ФСТР, возглавляемой автором на протяжении многих лет. О сложных и радостных событиях деятельности и развития работы в комиссии студенческого туризма России.*

***Ключевые слова:** региональная федерация, студенческая активность, студенческий туризм, научная активность.*

STUDENT COMMISSION OF THE SPORTS TOURISM FEDERATION OF RUSSIA

Rubis L.G.
Saint Petersburg, Russia

***Annotation:** about the work of the student commission of the FSTR, headed by the author for many years. About the difficult and joyful events of the activities and development of work in the Commission of Student Tourism of Russia.*

***Keywords:** regional federation, student activity, student tourism, scientific activity.*

Студенческая комиссия ФСТР (Федерация спортивного туризма России) начала работать в самое сложное перестроечное время, когда перестали работать региональные федерации и закрылись туристские клубы. В состав комиссии вошли грамотные квалифицированные туристы и энтузиасты. Много сил и стараний было создано, чтобы буквально, спасти спортивный студенческий туризм. Были собраны по России все работающие еще туристские клубы и секции, их было более 100. Без финансовой поддержки мы продолжали проводить Чемпионаты и соревнования среди студентов и школьников по лыжному, пешему, горному и водному туризму. Вместе с головной федерацией (ФСТР) делали все, чтобы восстановить спортивный туризм – маршруты! Но основная заслуга принадлежит, конечно, ФСТР. Им это удалось!!! Вся страна радовалась этому событию.

Одновременно, студенческая комиссия на протяжении многих лет прорабатывала вопрос и собирала положительные отзывы с регионов по созданию ЛИГИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА РОССИИ. Задержки документов были, как со стороны РССС (Российский студенческий спортивный союз), так и со стороны ФСТР. И только под руководством С.М. Миронова, и вынесения этого вопроса мною на

очередном съезде, удалось подписать необходимые документы. Поскольку инициатива о создании Российской Лиги поступила от туристского актива Санкт-Петербурга, предполагалось, что и возглавит ее один из действующих мастеров спортивного туризма, один из профессоров Университета им. П.Ф. Лесгафта, но случилась большая беда. Три мастера спорта, профессора университетов, практически одновременно «покинули наш мир», а четвертый претендент на предполагаемую должность серьезно заболел. Были решения обратиться к регионам, которые активно голосовали за организацию данной ЛИГИ.

В настоящее время студенческая комиссия значительно расширилась. В состав президиума включили активного молодого человека Леонида Постовского, который сумел значительно поднять активность клубов. С помощью и при поддержке руководства ФСТР создается Ассоциация туристских клубов. Ассоциация набирает силу, появилось большое количество молодежи. Леонид Постовский активно выдвигают новые и новые идеи. Что касается организации Лиги студенческого спортивного туризма России (ЛССТР), Леонид очень хотел возглавить ее, но не получил должного согласия регионов. Было предложение возглавить ЛССТР опытного, грамотного и удивительного человека, ЗМС СССР по туризму Шорникова Дмитрия, но внезапная смерть забрала у нас этого замечательного друга и специалиста высокого класса. Другие предложения пока не поступали.

В настоящее время студенческой комиссии мы даем новое направление. Считаем, что сама студенческая комиссия продолжает жить в более широком объеме. А именно, усиливая деятельность студенческой научной работы в области туризма. Студенты, как самая грамотная молодежь, должны продвигать науку и спортивный туризм, чтобы никогда наш вид спорта не умирал. Если посмотреть на статистику научных кандидатских работ, то увидим, катастрофически мизерную цифру, работ, посвященных спортивному, спортивно-оздоровительному и рекреационному туризму. Академики, профессора в ВАКе, в конечном счете, не будут учитывать этот важный раздел, необходимый для развития и воспитания молодежи. На защите кандидатских работ, мы с Вами не проводим научные исследования по анализу несчастных случаев, методике и важности занятий спортивным туризмом, которые особенно важны в воспитании подросткового и студенческого периода, как становления и развития личности. Перед студентами открылись огромные просторы для научных исследований. И начинать их необходимо сейчас.

Ежегодно уже 12-ый год я провожу международные научно-практические конференции, где всегда присутствуют разделы: спортивный туризм и студенческие темы. Призываю молодежь, педагогов и всех неравнодушных к проблеме массовости, научной активности и не

равнодушия к развитию нашего замечательного вида спорта - спортивного туризма. Кто не умеет писать, научим, подскажем, только пишите!!!

На отчетно-выборном съезде ФСТР, 5 декабря 2021 года, были озвучены фамилии ветеранов студенческого спортивного туризма, которые так много делали и делают для восстановления и сохранения лучших традиций спортивного туризма, как организаторов и руководителей студенческого спортивного туризма в России, это:

1. Ланев Юрий Степанович - Петрозаводск
2. Воложанин Валерий Витальевич - Ижевск
3. Жигарев Олег Степанович - Новосибирск
4. Дегтярев Алексей Владимирович - Москва
5. Чесноков Михаил Алексеевич - Москва
6. Федотова Анна Александровна - Санкт-Петербург
7. Ермолаева Ольга Сергеевна - Саратов
8. Рубис Людмила Григорьевна - Санкт-Петербург
9. Киселева Татьяна Александровна - Екатеринбург

К сожалению, в этом списке уже нет таких великих энтузиастов спортивного студенческого туризма и достойных тружеников, как Буяльский Вениамин, (Москва), Федотов Юрий и Шеманаев Владимир (Санкт-Петербург), Шорников Дмитрий (Уфа). Но они и их дела, всегда будут жить в наших сердцах.

УДК 796.376.1.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ

Сергутина Ю. С.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: об актуальной деятельности и воспитания физической культурой на примере спортивно-оздоровительного туризма. О самореализации самоорганизации студентов и различных взглядов на эту деятельность.

Ключевые слова: физическая культура, занятия на дому, секции, учебные занятия.

PHYSICAL EDUCATION AND SELF-REALIZATION

Sergutina Y. S.
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** on the actual activity and education of physical culture on the example of sports and health tourism. About self-realization of students' self-organization and different views on this activity.*

***Keywords:** physical education, classes at home, sections, training sessions.*

Разбирая актуальные вопросы самореализации средствами физического воспитания, пришла к выводу реальной действительности, которая показала, что школьники и студенты, не имеют четкого представления о сущности здорового образа жизни. Они сами не заботятся должным образом о своем здоровье и не владеют знаниями здорового образа жизни. Именно здесь, в стенах учебного заведения, в студенческие годы, молодой человек развивает свой талант. Сегодня, в студенческой среде, идет поиск новых форм занятий, отвечающих характеру реально существующих потребностей. Основные идеи, направления и принципы физкультурного воспитания, отраженные студентами в концепции физкультурного образования и составленную самими же студентами могли бы показать свою самостоятельность.

По мнению некоторых студентов, которые сражаются за свой Центр самоорганизации, считая, что в настоящее время от материального прогресса личности, к духовному студенту, как главному созидателю человеческой деятельности, важнейшая глобальная проблема современности, разрешение которой способно наполнить смыслом нашу индивидуальность и личную жизнь. А также, освободиться от указаний, дать полную свободу выбора нашей деятельности во всех областях, в том числе, в физической культуре. Как подойти к решению этой задачи? Университет, а затем институт или колледж должен превратиться в храм науки, искусства и культуры, в центр, от деятельности которого зависят судьба науки и судьба человечества".

Тот факт, что образование выдвигается в число центральных факторов социального развития, приводит к мысли о необходимости трансформации учебных учреждений в более "ответственную образовательную среду", строящуюся в соответствии логике концепции самоорганизующегося мира. Настоятельным требованием в сегодняшних условиях становится разработка отечественных теоретических основ управления системой образования. Вузовское физическое воспитание как подсистема также не имеет стабильности, и особое внимание должно уделяться налаживанию диалога с внешним миром, т. е. коммуникации.

В «Информационном центре самоорганизации» основная идея заключена в отказе заниматься с педагогами, а деятельность педагога только в оказании помощи по составлению индивидуальных программ, чтобы сам студент смог составить индивидуальную программу физических упражнений. Должна быть сосредоточена информация повысить тонус мышления, научить студента размышлять.

Разобравшись с данным Центром, не сразу пришла к однозначному выводу. Это хорошо, когда можно позаниматься где-то дома по своей программе. Но, как выяснилось, самостоятельно заниматься, как правило, не хватает времени или одолевает элементарная лень. Почему мне нравится свобода выбора занятий физической культурой или виды спорта в спортивных секциях, которых в университете технологии и дизайна очень много. Я выбрала спортивный туризм не потому, что любила его. Я вообще не знала, что это такое. Но меня позвала моя подруга из моей группы, с которой мы сразу подружились. Как только я пришла с подругой на первые занятия по спортивному туризму на Звездную, 7, дальше вопрос о выборе секции больше не вставал. Вот уже третий год мы с подругой занимаемся в этой секции. Мы много узнали за эти годы, многому научились, приобрели замечательных верных друзей по команде, выполнили третий взрослый разряд.

А сейчас мне даже непонятно, как бы мы индивидуально могли развиваться без друзей, как расти, не зная теоретических основ физической культуры, практики движения, преодоления препятствий и любые технические освоения грамотных, соревновательных, препятствий. Развиваться физически в домашних условиях, особенно в студенческие годы, считаю не серьезно и не правильно. Можно поддерживать физическую форму в какой-то период, но развиваться, совершенствоваться без консультаций, без друзей, без команды, без технических элементов и соревнований, невозможно. Занимаясь индивидуально, в домашних условиях, это ущемление полноты студенческого счастья, что может произойти только при условии травмы или неполноценно здоровых людей. Но и тогда, при желании, можно найти союзников в группе единомышленников или в числе учебной группы.

Большое преимущество занятий в спортивных секциях составляет грамотный и компетентный педагог - тренер секции. Помимо техники спортивного туризма, тренировок, множественных выступлений и участие в различных соревнованиях, для накопления опыта, мы много узнаем о научных конференциях. Учимся и узнаем о качественных исполнениях научных статей и необходимости роста повышения научной квалификации.

Вся наша спортивно-студенческая туристская жизнь складывается вместе с группой, как единый монолит. Каждый знает все новости друг друга, и каждый член команды волнуется и переживает за удачи и неудачи каждого.

Литература

1. Рубис Л.Г. Спортивный туризм// учебник, призер конкурса «Университетский учебник». Саратов Ай Пи Эр Медиа, 2019. С.165.

2. Рубис Л.Г., Тарасеня Т.Ю. Безопасность в спортивном туризме // учебное пособие. Саратов Ай Пи Эр Медиа, 2019. С.190.

УДК 796.378.11

СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА, КАК ЭЛЕМЕНТ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО САМОКОНТРОЛЯ

Тарасеня Т.Ю.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** о технике спортивной ходьбы, поэтапное освоение движения рук и ног. Работа в комплексе. Характеристика техники ходьбы. Основные отличия спортивной ходьбы. Скорость передвижения. Задачи спортивной ходьбы.*

***Ключевые слова:** угол наклона, периоды фазы, длина шага, ходьба, тупой угол, амплитуда рук.*

SPORTS WALKING AS AN ELEMENT OF WELLNESS SELF-CONTROL

Tarasenya T.Y.
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** about the technique of sports walking, step-by-step mastering of the movement of hands and feet. Work in the complex. Characteristics of walking technique. The main differences of sports walking. The speed of movement. Tasks of sports walking.*

***Keywords:** tilt angle, phase periods, step length, walking, obtuse angle, arm amplitude.*

Основу техники спортивной ходьбы составляет один цикл действия, который состоит из двойного шага, шага левой ноги и шага правой ноги. Цикл содержит: два периода одиночной опоры, два периода двойной опоры и два периода переноса маховой ноги.

Период одиночной опоры одной ноги совпадает с периодом переноса другой ноги. Период двойной опоры очень кратковременный, порой его можно и не увидеть. Период одиночной опоры более длителен и делится на две фазы: 1) фаза жесткой передней опоры; 2) фаза отталкивания. Период переноса тоже имеет две фазы: 1) фаза заднего шага; 2) фаза переднего шага. Эти фазы присутствуют как в периоде переноса или опоры для левой ноги, так и для правой ноги.

Движение рук и ног в ходьбе строго перекрестно. При ходьбе таз движется по трем осям: сагиттальной, вертикальной и поперечной. Из всех

движений таза следует придавать наибольшее значение движению вокруг вертикальной оси, т.к. это увеличивает длину шага.

Основными характеристиками техники ходьбы являются:

- угол наклона туловища и величина вертикальных колебаний ОЦМ (общего центра массы) тела;
- длина и частота шагов и их зависимость от скорости ходьбы;
- периоды и фазы ходьбы;
- уменьшение длительности двойной опоры с увеличением скорости ходьбы;
- критический темп и критическая скорость ходьбы.

Продолжительность двухопорного периода в несколько раз меньше продолжительности одноопорного периода и зависит от скорости.

При относительно невысокой скорости передвижения (2,6 м/с) время двойной опоры может составлять 0,06 с, при возрастании скорости оно уменьшается до 0,01 с и меньше. При высокой скорости передвижения скороход не всегда правильно определяет появление фазы полета, так как ее появление не всегда совпадает с субъективной оценкой самих скороходов.

Примерная критическая скорость ходьбы — 4,45 м/с, при ее достижении ходьба переходит в бег. Критическая скорость зависит от тренированности спортсмена, у которого после специальных тренировочных занятий продолжительность периода двойной опоры увеличивается, а скорость ходьбы возрастает. Критическая скорость может быть выше, если скороход не удлиняет шаг, а идет оптимальным или несколько укороченным шагом.

Основные отличия спортивной ходьбы

- высокая скорость передвижения;
- высокая частота движений, достигающая 200 и более шагов в минуту;
- длина шага превышает 100 см, а у ведущих скороходов 115-120 см;
- выпрямленная опорная нога с момента постановки до момента вертикали;
- значительные движения таза вокруг вертикальной оси;
- активные движения рук в переднезаднем направлении.

Умение идти свободно и без лишнего напряжения оптимально сочетает длину и частоту шагов – это является наиболее важным условием совершенной техники ходьбы.

Задачи спортивной ходьбы

Технику спортивной ходьбы показывает преподаватель. Показ следует проводить с обычной скоростью или в медленном темпе, сопровождая краткими объяснениями. Обучающихся необходимо расположить так, чтобы преподавателя, демонстрирующего технику спортивной ходьбы, можно было видеть и сбоку, и спереди, и сзади.

Создавая представления о технике спортивной ходьбы для занимающихся, преподавателю целесообразно использовать кинограммы и видеоматериалы.

После рассказа и демонстрации техники ходьбы занимающимся предлагается самим пройти 2-3 раза по 50-80 м. Преподаватель должен отметить наиболее серьезные ошибки (скованность движений, согнутые ноги, утрированная ходьба и т.п.) и назвать возможные варианты их устранения.

Основным средством обучения в данном случае является медленная ходьба, при которой выпрямленная нога ставится на грунт с одновременным поворотом тела и движениями рук, как при обычной ходьбе, оставаясь в таком положении до момента вертикали. В дальнейшем скорость движения постепенно увеличивается, главным образом за счет частоты шагов.

Обучая быстроте вынесения маховой ноги вперед, выполняется «семящая» ходьба (шаг 60 – 80 см), ходьба по кругу диаметром 5-6 м и ходьба «змейкой» (на 2-4 м вправо, затем влево). Эти упражнения чередуются с ходьбой по белым линиям беговой дорожки или по начерченной линии (50-60 м).

Для обучения поворотов таза вокруг вертикальной оси применяются противоположные повороты плечевого пояса и таза (плечи вправо, таз влево и наоборот), ходьба с «закручиванием», при которой движение правой ногой производится не столько вперед, сколько влево и наоборот.

При неполном выпрямлении ноги в опорной фазе следует применять ходьбу в гору, акцентируя внимание на выпрямлении ноги в коленном суставе, ходьба по дорожке в обратном направлении.

Чтобы ликвидировать излишнюю напряженность, можно выполнять упражнения на месте и в движении, попеременно перемещая тяжесть тела с одной ноги на другую.

Все перечисленные упражнения в процессе обучения повторяются несколько раз в зависимости от освоения отдельных элементов техники.

Во время спортивной ходьбы руки должны быть согнуты под прямым или тупым углом и двигаться прямолинейно, не пересекаясь в средней плоскости. Необходимо следить за тем, чтобы плечи были опущены, а руки двигались свободно, без лишнего напряжения.

Для решения этой задачи рекомендуются следующие упражнения:

ходьба в положении «руки за спиной или за головой»; ходьба со сцепленными перед собой руками; ходьба с палкой, помещенной в локтевых суставах на плечах или за спиной.

Если стоит цель увеличить амплитуду работы рук, то рекомендуется ходьба с опущенными руками. Дистанция ходьбы в указанных упражнениях 100–150 м. Количество повторов упражнений зависит от правильности их выполнения и скорости усвоения движений.

В процессе овладения техникой спортивной ходьбы необходимо многократно повторять различные упражнения, направленные на освоение отдельных элементов ходьбы в целом. С этой целью следует обращать особое внимание на: положение туловища и головы; мягкость, раскрепощенность движений туловища, рук и ног; достаточную длину шага; свободный перенос ноги с возможно низким переносом стопы; своевременный (не ранний) отрыв пятки от грунта; согласованность всех движений.

Основными средствами обучения технике спортивной ходьбы в целом будут: ходьба с различной скоростью на различные дистанции (400-800 м и более) с указанием ошибок в движениях ног, таза, рук, положении туловища; ходьба с нахождением оптимального соотношения длины и частоты шагов.

При совершенствовании техники спортивной ходьбы обучающийся должен найти удобный для себя темп ходьбы с оптимальным сочетанием длины, частоты шагов и соотношением количества вдохов и выдохов с количеством шагов, мягкость, раскрепощенность движений туловища, ног и рук и, наконец, общую слаженность всех движений. Немаловажное значение на данном этапе обучения будет играть повышение уровня общей и специальной физической подготовленности на фоне постепенного увеличения отрезков ходьбы (400 -2000 м и более) с включением подъемов и спусков различной крутизны. В процессе обучения закрепляется правильный стереотип движений.

Спортивная ходьба – весьма сложный вид легкой атлетики и требует серьезного подхода для достижения высоких спортивных результатов. Для достижения высоких результатов в спортивной ходьбе, необходимо в совершенстве обладать техникой данного вида легкой атлетики, уметь выполнять задачи, поставленные тренером и развивать следующие качества: выносливость, силу, целеустремленность, настойчивость, упорство и другое.

Литература

1. Михалкин Г. П. Все о спорте. М.: АСТ, 2000.
2. М. Я. Виленский, В. И. Ильинич. Физическая культура работников умственного труда. СПб.: Дрофа, 1997.
3. Спортивная ходьба // Википедия, 2009. [Э

КРИТЕРИИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УРОВНИ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

Федотова А.А.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотаци:** квалификационные как критерии подготовленности туристов, собирающихся выйти в туристский поход. Рассмотрены критерии подготовленности на примере походов горного туризма. Выполнение норм на второй и третий спортивные разряды.*

***Ключевые слова:** категория трудности, качество подготовки, спортивный поход, безопасность.*

CRITERIA DETERMINING THE LEVELS OF TRAINING IN SPORTS TOURISM

Fedotova A.A.
Saint Petersburg, Russia

***Annotation:** qualification as criteria for the preparedness of tourists who are going to go on a camping trip. The criteria of preparedness are considered on the example of mountain tourism hikes. Compliance with the norms for the second and third sports categories.*

***Keywords:** category of difficulty, quality of training, sports trip, safety.*

Существенно в последние годы, подходы по составлению программ является переход от объема выполненной учебно-тренировочной работы (в рамках этапа обучения) к критерию качества подготовки, определенной категории трудности. Это по существу, и определяет истинную квалификацию спортсмена. Поэтому процесс обучения следует рассматривать как отдельные уровни квалификации, характеризующиеся комплексной и законченной подготовленностью к преодолению определённых трудностей и сложностей соответствующих маршрутов. Каждая ступень обучения характеризуется обязательным объёмом знаний и умений, как определяемых самим маршрутом, так и имеющих прикладной характер. Эти ступени обучения различаются, прежде всего, задачами обучения или совершенствования:

- **начальную** подготовку (выполнение обеспечивающими достижениями уровней квалификации с указанными в прилагаемых расшифровках знаниями и умениями). В настоящее время ступени обучения могут быть увязаны с выполнением определённых разрядных требований.

Квалификационные уровни определяются разрядными требованиями по спорту и подразделяются на несколько разделов:

требований для совершения маршрутов 1-ой категории сложности и выполнение норм 3-го спортивного разряда по туризму (спортивному),

подготовку к прохождению маршрута 2-ой категории сложности;

- **базовую** подготовку (выполнение требований для совершения маршрутов 2-ой категории сложности и выполнение норм 2-го спортивного разряда по туризму (спортивному),

подготовку к прохождению маршрута 3-ей категории сложности;

- подготовку **специализированного** уровня (выполнение требований для совершения маршрутов 3-ей категории сложности и выполнение норм 1-го спортивного разряда по туризму), подготовку к прохождению маршрута 4-ой категории сложности;

- подготовку **высшего уровня** (выполнение требований для совершения маршрутов 4-ой, 5-ой категорий сложности и выполнение норм КМС по туризму (спортивному),

подготовку к прохождению маршрута 6-ой категории сложности, выполнение званий МС.

Рассмотрим знания и умения, какие спортсмен должен получить при начальной подготовке и базовой на примере подготовки - маршруты горные.

Начальная подготовка (НТП - А) горная (выполнение норм 3 спортивного разряда)

При прохождении маршрута 1 категории сложности необходимо туристу **знать**:

Особенности спортивного туризма, как вида спорта, особенности и опасности горной природы и рельефа гор, основные правила обеспечения безопасности в горах, общие правила поведения человека в горах. Знать признаки погоды, основы ориентирования в горах.

Изучить правила оказания доврачебной помощи во время походов в горах, специальное снаряжение горного туриста, его применение и уход за ним.

Важно знать меры безопасности при выполнении приёмов техники передвижения в горах; основы ориентирования в горах, правила оформления маршрутной документации.

Тщательно изучить карты и схемы, правила оказания доврачебной медицинской помощи, правила организации и проведения учебно-тренировочных маршрутов 1-2 категории сложности.

Необходимо знать, прежде чем отправиться в поход, формы горного рельефа, природу их образования.

Иметь понятие тактики прохождения маршрута в общих чертах, меры по охране окружающей среды в горах.

При прохождении маршрута 1 категории сложности необходимо туристу **уметь**:

Оценить трудности и опасности маршрута на горном рельефе 1-ой категории сложности, передвигаться по осыпям и травянистым склонам, передвигаться по скалам 1-3 категорий сложности с верхней страховкой, по перилам с перестёжкой, в связке. Передвигаться по снежным склонам, вытаптывать ступени, уметь задержаться при проскальзывании.

Уметь организовать бивуак на травянистом склоне, на морене, на осыпи. Знать и уметь одевать кошки и передвигаться в них по льду, вырубать ступени, При необходимости, быстро производить самозадержание при срывах. Передвигаться по закрытому леднику в связках. Уметь переправиться по налаженной переправе через горную реку. Переносить легко пострадавшего при помощи простейших средств.

Базовая подготовка (НТП-Б) горная (выполнение норм 2 спортивного разряда)

Прохождение маршрутов: 2 категории сложности (участие), 1 категории сложности (руководство) необходимо **знать**:

Меры безопасности при выполнении приёмов техники передвижения в горах, основы ориентирования в горах, правила ориентирования в горах. Уметь оформлять маршрутные листы по правилам оформления маршрутной документации, карты и схемы.

Знать правила оказания доврачебной медицинской помощи, правила организации и проведения учебно-тренировочных маршрутов 1-2 категории сложности. Знать формы горного рельефа, природу их образования.

Иметь понятие тактики прохождения маршрута в общих чертах и меры по охране окружающей среды в горах.

Прохождение маршрутов: 2 категории сложности (участие), 1 категории сложности (руководство) необходимо **уметь**:

Уверенно и надёжно передвигаться по скальному рельефу 1-2 категорий сложности в связках и первым в связке на отдельных участках 3 категории сложности. Уверенно и четко организовать самостраховку, используя выступы, закладные элементы и забитые крючья, налаживать перила и четко их использовать для передвижения.

Уметь организовать комбинированную страховку, выполнять приёмы страховки на страховочном стенде.

Уверенно передвигаться по крутым снежным склонам, организуя страховку и самостраховку. Проводить самозадержание и задержание партнера при срывах на снегу и на льду. Обеспечивать безопасность личную и партнеров, находящихся во взаимодействии. Передвигаться в кошках по различному ледовому рельефу с организацией страховки. Передвигаться по закрытому леднику самозадержание и задержание партнера при срывах на снегу и на, льду, обеспечивать безопасность личную и партнеров, находящихся во взаимодействии, передвигаться в

кошках по различному ледовому рельефу с организацией страховки. Передвигаться по закрытому леднику, применять приёмы подъема в случае падения в ледниковую трещину, определять характер травмы и организовывать простейшую транспортировку пострадавшего.

Подготовка спортсменов до выезда в горы проводится в коллективах физкультуры, клубах и секциях. Занятия по спортивному туризму проводятся круглогодично и, как правило, подразделяются на подготовительный период (до выезда на маршрут) и основной период (непосредственно на маршруте). Для последовательного и планомерного обучения новичков приём в секции производится в начале подготовительного периода, то есть осенью. Особое внимание следует уделять вопросам безопасности и воспитательной работе с занимающимися студентами.

УДК 796.57

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ НА ВОДНЫХ ДИСТАНЦИЯХ

Соловьев М.М., Феофанов В.В., Пустуев А.А., Алексеев М.В.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** спортивный туризм на водных дистанциях входит в число видов спорта, которые в последнее время активно развиваются. В то же время с развитием вида проблема спортивного травматизма и его профилактика выходят на новый уровень. Проблема спортивного травматизма и его профилактика у гребцов является малоизученной.*

***Ключевые слова:** профилактика травм, спортивный туризм, водные дистанции*

PREVENTION OF INJURIES IN SPORT TOURISM AT WATER DISTANCES

Solovev M.M., Feofanov V.V., Pustuev A.A., Vyacheslavovich A.M.,
St. Petersburg, Russia

***Annotation:** sports tourism at water distances is one of the sports that have been actively developing recently. At the same time, with the development of the species, the problem of sports injuries and its prevention go to a new level.*

The aim of the study presented in this article was to increase the effectiveness of measures aimed at reducing injuries in the training process for rowers in sports tourism at water distances.

***Key words:** injury prevention, sports tourism, water courses*

Целью исследования, представленного в статье «Профилактика травматизма в спортивном туризме на водных дистанциях», являлось повышение эффективности мероприятий, направленных на снижение травматизма в тренировочном процессе у гребцов на водных дистанциях.

Исследование было проведено с сентября 2020 года по июнь 2021 года. Было задействовано пятьдесят спортсменов, членов сборных команд по спортивному туризму на водных дистанциях четырёх высших учебных заведений. Было организовано две группы (контрольная и экспериментальная) по двадцать пять человек.

В ходе исследования производился анализ травматических случаев, в конце был произведен сравнительный анализ количественного соотношения травм в двух группах. В экспериментальной группе сделан акцент на занятия на гребном эргометре Concept-2, дополнительно использовались специально подобранные упражнения, направленные на развитие мышц плечевого пояса и спины.

В результате исследования было установлено, что предложенные мероприятия по профилактике травматизма являются эффективными. Количество травм в экспериментальной группе оказалось на треть меньше, чем в контрольной группе. Полученные результаты могут использоваться тренерами, специалистами при подготовке спортсменов в туризме на водных дистанциях.

В настоящее время проблема спортивного травматизма и его профилактика у гребцов является малоизученной. В научной литературе лишь частично рассмотрен данный вопрос, где представлены фрагментарные данные в академической гребле, гребле на байдарках и каноэ [1, 2, 3, 4].

С 2016 по 2020 годы в Санкт-Петербурге и Ленинградской области было проведено исследование локализации травм у спортсменов в спортивном туризме на водных дистанциях [3]. В исследовании принимали участие спортсмены студенческих команд. Были определены наиболее подверженные травматизму звенья опорно-двигательного аппарата. Так у спортсменов наиболее часто возникают травмы плечевого пояса и спины, при этом у женщин повреждения плечевого пояса возникают чаще, чем у мужчин, а мужчины больше подвержены травмам спины.

Учёт травм является важнейшим компонентом в предупреждении спортивного травматизма, но эффективная профилактика возможна лишь при внедрении в тренировочный процесс специальных средств подготовки, способствующих развитию определённых (подверженных травматизму) мышечных групп, укреплению связочно-суставного аппарата.

При занятиях спортивным туризмом на водных дистанциях преимущественно задействованы следующие мышцы: плечелучевая мышца, лучевой сгибатель запястья, двуглавая мышца плеча, трехглавая мышца плеча, дельтовидная мышца, трапециевидная мышца, ромбовидная

мышца, передняя зубчатая мышца, мышцы вращательной манжеты (надостная, подостная, малая круглая и подлопаточная мышцы), большая круглая мышца, большая грудная мышца, широчайшая мышца спины, прямая мышца живота и т.д.

Повысить эффективность мероприятий, направленных на снижение травматизма в тренировочном процессе у гребцов в спортивном туризме была главной задачей на водных дистанциях.

В исследовании приняли участие спортсмены сборных команд по спортивному туризму на водных дистанциях четырёх вузов (Санкт-Петербургский государственный морской технический университет; Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова, Санкт-Петербург; Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого; Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна). В период с сентября 2020 года по июнь 2021 года был произведён анализ травматических случаев у спортсменов.

В начале исследования все спортсмены были разделены на две группы по 25 человек (от 18 до 28 лет). Подготовка спортсменов в двух группах осуществлялась с использованием дифференцированного подхода. В экспериментальной группе в подготовительном периоде использовался дополнительный объем тренировочной работы, направленный на укрепление звеньев опорно-двигательного аппарата наиболее подверженных травматизму. Контрольная группа занималась по обычной программе.

В ходе исследования в двух группах производился постоянный учёт возникающих травматических случаев. В конце исследования был произведен сравнительный анализ количественного соотношения травм в двух группах.

Помимо стандартной подготовки в тренажёрном зале у спортсменов экспериментальной группы был сделан акцент на занятия на гребном эргометре Concept-2. Дополнительно использовались специально подобранные упражнения, направленные на развитие мышц плечевого пояса и спины (мышцы вращательной манжеты, большая круглая мышца, ромбовидная мышца, трапецевидная мышца), например: отведение в плоскости лопатки, горизонтальная тяга (тяга горизонтального блока), «складка» на гимнастической стенке, горизонтальное отведение с вращением наружу и т.д.

Результаты исследования представлены на рисунке 1.

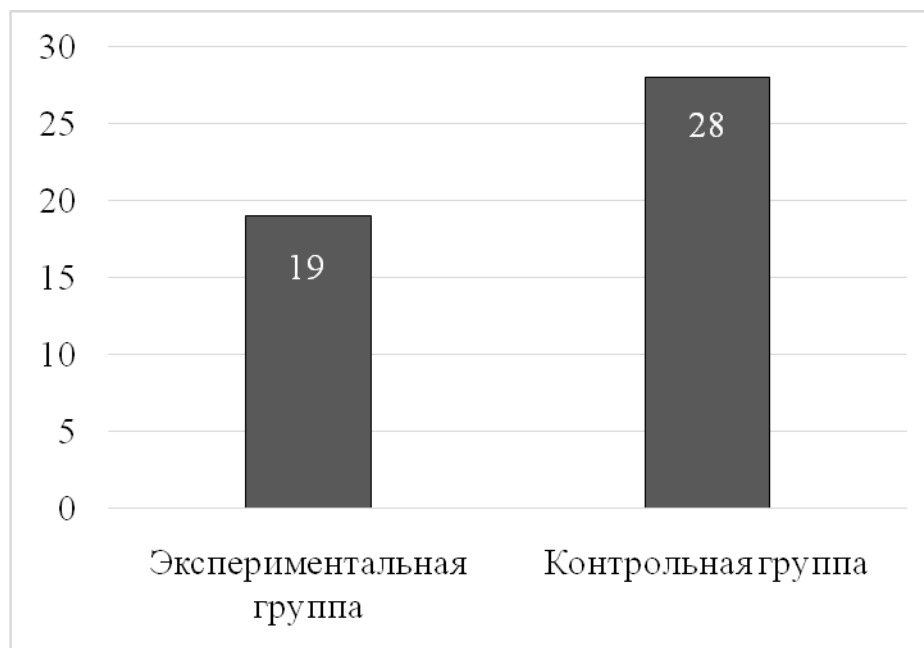


Рис. 1 – Количественное соотношение травматических случаев за время исследования (n=50)

Количество травм в экспериментальной группе оказалось на треть (32,1%) меньше, чем в контрольной. При этом у спортсменов экспериментальной группы, в сравнении с тем же самым периодом с 2018 по 2019 год, количество травматических случаев снизилось на 41%.

Полученные результаты исследования свидетельствуют об эффективности предложенных профилактических мероприятий. Рекомендации могут использоваться тренерами, специалистами при подготовке спортсменов в туризме на водных дистанциях.

В то же время следует отметить, что мероприятия, направленные на профилактику травматизма, увеличивают общий объем тренировочной работы. Необходимо индивидуально подбирать средства подготовки, направленные на профилактику травматизма, чтобы избежать чрезмерного увеличения нагрузки.

Литература

1. Голубева, Г.Н. Сбивающие факторы, влияющие на результативность соревновательной деятельности в спортивном туризме / Г.Н. Голубева, В.Ю. Сморгков // Экстремальная деятельность человека. - 2019. - № 3 (53). - С. 3-7.
2. Подлиских, В.Е. Оценка уровня безопасности маршрутов рекреационных туристских походов на гребных судах по рекам и озерам республики Беларусь / В.Е. Подлиских, О.А. Гусарова, Е.С. Семенов, А.М. Ховрин // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. - 2018. - № 21. - С. 47-56.
3. Соловьев, М.М. Анализ травматизма в спортивном туризме на водных дистанциях // М.М. Соловьев, В.В. Феофанов, М.В. Давыдов, А.О. Филатов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2020. № 12 (190). - С. 234-237.

4.Хомич, Р.Н. Спортивный туризм. Его виды и развитие / Р.Н. Хомич, О.В. Фадеева // World science: problems and innovations. Сборник статей XXVI Международной научно-практической конференции. - 2018. - С. 170-172.

УДК 796.376.01

ТУРИСТСКИЕ ПОХОДЫ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Фролова Е.О.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: прежде всего, нужно отметить, что самостоятельные занятия физической культурой не могут проходить без осознания потребности человека иметь здоровое тело и крепкое здоровье. Осознание студентом необходимости физических упражнений – это первый шаг на пути к его личностному развитию независимо от того, где и как он хочет самореализоваться. Путешествуя по родному краю Екатеринбурга, поняла, что в нашем университете также есть много любителей туристских путешествий.

Ключевые слова: походы, лесная зона, парки, спортивные залы, физическая культура.

HIKING AND SELF-STUDY

Frolova E.O.
Saint Petersburg, Russia

Abstract: first of all, it should be noted that independent physical education classes cannot take place without awareness of a person's need to have a healthy body and good health. The student's awareness of the need for physical exercise is the first step towards his personal development, regardless of where and how he wants to self-actualize. Traveling around the native region of Yekaterinburg, I realized that there are also many fans of tourist travel at our university.

Keywords: hiking, forest area, parks, gyms, physical culture.

Физическая культура выступает, как составная часть общей и профессиональной культуры студента, как важнейшая качественная динамическая характеристика его личностного развития, как фундаментальная деятельность, определяющая начало его социокультурного бытия, способ и мера реализации сущностных сил и способностей.

Прежде всего, студент должен быть заинтересован в занятиях, а также учитывать, что тело, дух и разум – это единое целое, составляющее

сущность здоровой и гармоничной личности. Также студенту следует понимать, что его собственное тело во многом напоминает сосуд, и именно от самого субъекта зависит то, чем и как его наполнять. Оказывая педагогическое воздействие на учащегося, важно донести до него понимание этой простой истины, а на занятиях по физической культуре необходимо постараться предоставить максимальную свободу каждому. Конечно, это сложно – привести студента к осознанию необходимости занятий физической культурой. Убедить студента самостоятельно делать физические упражнения, поскольку в образовательной программе вуза есть еще и другие предметы, которые требуют определенного времени, очень сложно. Тем более молодость полна безоблачным оптимизмом, но в меру. Главное, чтобы оптимизм был не бездумный, так как бездумный оптимизм не может быть прочной опорой в жизни. Есть много доказательств и очевидных фактов, о пользе физической культуры, и достаточно тратить по 15 минут в день на физические упражнения, в период нескольких месяцев, чтобы понять и ощутить разницу «до» и «после».

В более-менее развитых странах наблюдается тенденция к ожирению, и ожирение среди отечественной молодежи также не редкость. Можно винить во всем генетическую предрасположенность или общее качество продуктов питания, или оправдываться собственной «широкой костью». Осознание пагубности такого подхода приходит с опытом, но чтобы этот опыт не получить на практике, важно следить за собой и за здоровым питанием. Студенты, приступившие к физическим упражнениям, всегда преследуют определенную цель: либо чтобы получить зачет, либо чтобы привести себя в форму. Профилактикой, мало кто занимается, т.к. осознание ее необходимости чаще приходит с опытом.

Стоит задать вопрос о том, какую роль играют применительно к данной ситуации университеты. Как правило, вузы расположены в крупных городах, где уровень физического здоровья населения значительно ниже. Загрязнение окружающей среды, прежде всего, влияет на здоровье горожан, их физическую выносливость, работоспособность. Но в пригородах и лесной тиши, можно всегда отлично отдохнуть и позаниматься любимым спортивным туризмом. В течение двух лет мы выезжаем с педагогом по физической культуре в загородную зону, где учимся ориентироваться на местности, преодолевать естественные препятствия. В осеннее время учимся распознавать разновидности грибов и ходить на байдарках по реке Вьун. Это мне все близко и знакомо. Я занималась в Екатеринбурге в школьные годы, пешеходным туризмом. Очень довольна тем, что попала в данную учебную группу. Во всем нашем университете, только в Институте дизайна костюма (ИДК) занятия по физической культуре проходят с уклоном спортивно-оздоровительного туризма (наш педагог – мастер спорта по спортивному туризму), поэтому

мы часто проводим занятия в парках города, либо в лесной пригородной зоне на чистом воздухе.

Благо, у нас страна большая, и в период летних каникул у студентов есть возможность задуматься об активном отдыхе на природе, подальше от больших городов. Ближе к летнему периоду, вокруг туристской секции нашего университета, собираются студенты, желающие пойти в туристские походы (водные, горные, пешеходные). Тренировки таких групп уже начались. Возможно, и я соберусь с духом, чтобы записаться в какую-нибудь секцию. На зачетном занятии наш педагог рассказала много интересного о спортивных путешествиях, в которых участвовала сама. Многие загорелись и захотели присоединиться к группе туристского будущего путешествия. Сейчас есть большая группа в университете, которая готовится к лыжному походу в район Карельского перешейка, либо на Кольский полуостров. Для этого у нее есть все возможности тренироваться как в спортивном зале на Звездной, 7, так и в любом парке города и пригорода. Таким образом, занятия туризмом обеспечивают высокую двигательную активность и разностороннюю физическую подготовку. Когда я занималась туризмом в Екатеринбурге, у нас тоже было много спортивных площадок. Поход не только помогает обзавестись хорошими друзьями и получить море впечатлений, но и в целом положительно влияет на организм человека, позволяет расстаться с лишним весом, улучшить общее самочувствие, нормализовать сон и общее психическое состояние, позволяет сформировать у человека новый тип мышления и позитивное отношение к физическим упражнениям в целом. Обычно так и получается, что удовольствие нам приносит активный отдых. Поход обычно предполагает множество событий и трудностей, при преодолении которых мы получаем моментальную обратную связь.

Литература

1. Рубис Л.Г. Спортивный туризм// учебник. Призер 1конкурса публикаций «Университетский учебник» АО «Т8 Издательские технологии» М. 2018, 165 с

ПУТЕШЕСТВИЯ ПО КАРЕЛЬСКОМУ ПЕРЕШЕЙКУ

Химунина Е.И.
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация*⁶⁶: автор увлекается спортивным туризмом. Многие спортсмены в основном осваивают технику на соревнованиях, но автор статьи любит путешествовать и всем старается доказать, что маршруты - лучший вид спорта.

Ключевые слова: маршруты, соревнования, препятствия, сосновые леса, спортивные разряды.

TRAVELS ON THE KARELIAN ISTHMUS

Himunina E.I.
Saint Petersburg, Russia

Abstract: the author is fond of sports tourism. Many athletes mostly master the technique at competitions, but the author of the article likes to travel and tries to prove to everyone that routes are the best sport.

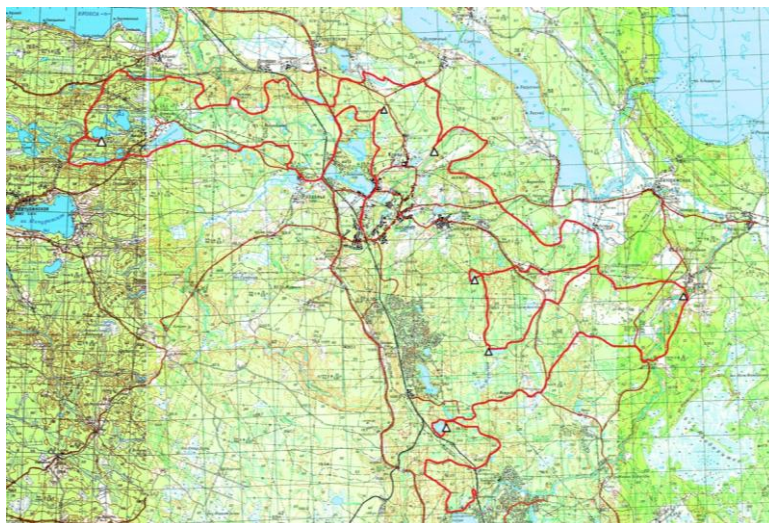
Keywords: routes, competitions, obstacles, pine forests, sports categories.

Спортивным туризмом увлеклась, еще когда училась в школе, в Краснодарском крае Краснодара. Поступив в Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, с радостью узнала, что в университете есть секция спортивного туризма и даже «клуб студенческого спортивно-оздоровительного туризма» (КССОТ). Из секции спортивного туризма, которые занимались до этого только соревнованиями по спортивному туризму, удалось собрать смельчаком в многодневный поход по программе «маршрут». И мы уже стараемся все чаще выезжать на 2 -3 дня с палатками. Есть не плохие успехи. Первый поход из 7 человек, мы успешно прошли маршрут первой категории и даже заняли на соревнованиях Санкт-Петербурга 3 место. А в этом году мы прошли маршрут уже 2-ой категории сложности и заявили свой маршрут на первенство России. Это первая наша серьезная заявка, которая в дальнейшем поможет нам приобрести большой опыт на заключительном этапе подведения итогов. Уже подведены судьями результаты, Мы заняли 7-ое место из 18-ти претендентов. Мы довольны, есть к чему стремиться. Все участники выполнили 2 и 3 спортивный разряды. Немного о последнем походе. Наш маршрут пешеходный начинался от платформы Лемболово до платформы Сосново.

Сроки: с 1 ноября по 8 ноября. За восемь холодных ночлегов мы прошли 165 км.

Подробная нитка маршрута: пл. Лемболово – оз. Фигурное – р. Вьюн – оз. Ветренное – оз. Большое Щучье – р. Сосновка – оз. Ниж. Посадское – оз. Кривое – пл. Сосново.

Я воодушевилась и была уверена, что подниму эту большую волну из студентов КССОТ и мы сможем создать большое общество туристов. Но оказалось, не так все просто. В этот клуб в основном входят студенты Института дизайна костюма (ИДК). Это студенты, которыми занимается наш тренер по учебной программе. Но будучи опытным педагогом, туристом и мастером спорта по спортивному туризму, она смогла привлечь все три курса данного института, в свободное от расписания время в данный клуб. Все эти студенты, к сожалению никогда не занимались туризмом и даже в школе, многие из них, были отнесены по состоянию здоровья, в специальную или подготовительную группы.



Непонятно, как удалось педагогу привлечь, совершенно неподготовленных физически людей, но они приходят и многому учатся. В этом году, например, были организованы для них в Шуваловском парке соревнования по спортивному ориентированию, так приехали более 100 человек. Конечно, секция спортивного туризма помогла организовать маршрут и судейство. Все стартующие с удовольствием высчитывали итоговое время на финише и интересовались друг у друга, сколько было найдено контрольных пунктов (КП). Да это любители – туристы и пока, нам не удалось привлечь их к спортивному туризму.

Состав команды; Химунина Екатерина (руководитель), Макеева Алена, Волкова Дарья, Доброславский Всеволод. Вторая группа, которая состояла также из 4-х человек под руководством Шешева Семена, в основном повторяла наш маршрут. Чаще всего мы шли все вместе.

Основным критерием выбора маршрута было ограниченное количество времени, близкое местонахождение района, удобная и быстрая заброска на маршрут, транспортная доступность.

Географически Карельский перешеек – это участок суши между Финским заливом и Ладожским озером, ограниченный с юга Невой, а с севера – условной линией, идущей примерно от Выборга до Кузнечного. Большая часть территории покрыта сосновыми лесами. Есть болота, смешанные леса, ельники. Турист любой направленности найдет здесь себе что-то по душе: красивые леса, чистые озера, песчаные пляжи, скалы, болота, реки. В этом районе достаточно развитая транспортная сеть – три железнодорожные ветки и несколько шоссе позволяют запланировать старт практически в любой точке.

Цель похода:

1. Показать членам группы красивые места Карельского перешейка.
2. Повысить мастерство и опыт всех участников группы.

Подъезд на маршрут:

Из Санкт-Петербурга к началу активной части маршрута – пл. Лемболово можно добраться на электропоезде СПб – Сосново или СПб – Кузнечное, от Финляндского вокзала или ст. Девяткино. Время в пути (от станции Девяткино) 48 мин.

Отъезд с маршрута:

Электропоезд Сосново - СПб или Кузнечное – СПб. Время в пути (до станции Девяткино) 1ч 15 мин. Автобус 859 Приозерск – Мурино (ст. Девяткино)

В случае необходимости маршрут можно закончить: у оз. «Фигурное» и уехать от пл. 67 км или у оз. «Большое Щучье» и уехать от пл. 69 км.

День 1. 01 ноября 2020 2 группы (моя и группа Семёна Шешева) высадились в Лемболово и пошли к роднику, чтобы еще раз проверить и снаряжение, и кто что забыл. Обсудить путь, а так же время и место встречи (Хотя маршруты наших групп отличались, большинство стоянок были совместные). После перекуса пошли в сторону озера Плевок, далее озеро Белое, завернули на озеро Левчее, затем Горынское и вышли на речку Кожица. Подбирая удобные, не болотистые места, вышли к оз. Фигурному. В этот день никаких сложностей на маршруте не было. Был прекрасный день без дождя. Вечером замечательный костер с песнями и интересными историями из прошлых походов, которыми участники с радостью делились друг с другом.

День 2. 02 ноября. Наши пути с группой Семёна Шешева разошлись. От озера Фигурного переправились вброд через р. Олонец и двинулись к месту под названием Тетеревка. Особых трудностей на переправе не было. Речка в том месте не большая, 3м в ширину и 0.3 в глубину. Добрались до урочища Тетеревка. Это большие, просторные и красивые заброшенные поля, вокруг которых стеной стоит лес. Далее дошли до реки Вьюн, где и остановились на ночлег.

День 3. 03 ноября. Переправились вброд через реку Вьюн (7м – ширина, 1м - глубина). К сожалению, наш фотограф забыл запечатлеть это действие и мы остались без фотографий самого сложного участка маршрута ☹. Переправившись, мы переоделись в сухую одежду. Далее наш путь шел к Оленьему озеру, затем к озеру Ветреному, где мы и заночевали

День 4. 4. ноября. Мы добрались до оз. Большое Щучье. Там и остались на полудневку и ночевку.

День 5. 05 ноября. Рано утром быстро собрались и дошли до озера Луговое. Далее до реки Гладыш. Затем до реки Сосновка. На реке Сосновка встали на ночлег. Это был один из самых длинных отрезков всего пути. К тому же было пасмурно и пошел дождь.

День 6. 06. ноября. Самый длинный отрезок нашего маршрута. Мы проснулись очень рано, позавтракали, собрали вещи. В этот день нам предстояло пройти почти 33 км. От реки Сосновка повернули на озеро Лебяжье. От Лебяжьего пошли на озера Дубовые, далее Берестовское и наконец, добрались до озера Нижне-Пасадского

День 7. 07 ноября. От Нижне- Пасадского добрались до деревни Борисово. Рюкзаки уже стали легче и мы, согласно нашего запланированного плана, пошли в сторону озера Луговое и далее по цепочке озеро Волынское и озеро Кривое. Нашли уютное местечко на ночлег. Развели большой красивый костер. Подвели итоги. Все остались довольны и счастливы, что преодолели этот маршрут. Весь вечер делились впечатлениями от пройденного нами похода и, несмотря на усталость, поздно легли спать. Ведь завтра мы возвращаемся домой

День 8. 08 ноября. Собирались почему-то долго, несмотря на то, что рюкзаки практически полупустые. Наверное, хотели еще побыть в этой удивительной атмосфере дружного туристского коллектива и подышать чистым, лесным воздухом. В конце концов, выдвинулись в сторону поселка Сосново.

От стоянки вместе с группой Шешева пошли к озеру Раздолинскому и незаметно вышли практически на платформу Сосново.

Выводы:

1. Пройден интересный туристский маршрут 2 категории сложности. Мы старались не пропустить ни одного интересного местечка, поэтому маршрут иногда шел не линейно, а как бы. параллельно пройденному участку, что позволило изучить дополнительные массивы.

2. Группа значительно укрепила свои знания прохождения маршрута в осеннее время и повысила спортивное мастерство.

4. ПИШУТ СТУДЕНТЫ

УДК 796.378.01

ИННОВАЦИИ В ОРГАНИЗАЦИИ ГТО

Анисимова А.О.
научный руководитель Джалилов П.Б.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: в статье рассматриваются технологии совершенствования ГТО в учреждениях спортивно-оздоровительного типа. Также раскрывается особая значимость программы ГТО для граждан России.

Ключевые слова: ГТО, спортивно-оздоровительные учреждения.

INNOVATIVE IN READY FOR WORK AND DEFENSE

Anisimova A.O.
scientific supervisor Dzhhalilov P.B.
Saint-Petersburg, Russia

Annotation: the article discusses the technologies of improving TRP in sports and recreation type institutions. The special significance of the G program for Russian citizens is also revealed.

Key words: TRP, sports and recreation facilities.

На сегодняшний день деятельность спортивных учреждений стала популярной и востребованной среди населения. Объясняется это тем, что началась активная пропаганда спорта и здорового образа жизни. Формирование физической культуры требует специальных технологий, их улучшение, поиск новых решений в повышении эффективности их использования. Возрождение ГТО считается решающим шагом в процессе оздоровления нации и увеличения значения физической культуры населения [1,5].

Политика в спортивно-оздоровительных учреждениях регулируется Федеральным законом и руководствуется следующими принципами: 1) учет интересов граждан в процессе разработки и внедрения программ, нацеленных на улучшение сферы спорта, 2) грамотная организация процесса финансирования деятельности спортивно-оздоровительных учреждений, 3) законодательное регулирование деятельности организаций социально-культурной сферы, 4) обеспечение государственной поддержки спортивно-оздоровительным учреждениям. Внедрение комплекса ГТО в учреждениях спортивно-оздоровительного типа происходит системно.

Система внедрения комплекса ГТО представлена совокупностью поочередных действий, которые связаны между собой. Основными компонентами в процессе внедрения комплекса ГТО являются:

Управленческий блок. Главная задача данного блока состоит в организации эффективной работы по внедрению комплекса ГТО. Управление исполняется на трёх уровнях, в зависимости от функций: стратегический (осуществляется процесс управления), тактический (повышение эффективности реализации программы ГТО), организационный (внедрение комплекса ГТО). Все перечисленные выше действия ориентированы на достижение цели и решение установленных задач в рамках внедрения комплекса ГТО.

Нормативно-правовой блок. Блок разрабатывает нормативно-правовую основу институционального уровня. Данный блок подразумевает проведение мероприятий на определение проблем, которые появляются в процессе практического внедрения комплекса, обеспечивает процесс внедрения ГТО кадровыми ресурсами, их профессиональный рост.

Блок программно-методического, технологического и организационного обеспечения процесса внедрения ГТО ориентирован на разработку программ и методик по внедрению комплекса ГТО.

Блок информационного сопровождения и проведения масштабной информационно-разъяснительной и PR-кампании включает мероприятия по организации системной работы, распространение информации во всевозможных СМИ, проведение культурно-развлекательных мероприятий, специальных рекламных акций.

Блок мониторинговых процедур представляет список процедур, которые ориентированы на выявление видов спортивной деятельности, которые считаются более нужными, с целью повышения эффективности при разработке и реализации программ.

Блок организации и проведения мероприятий по внедрению ГТО. Данный блок нацелен на повышение привлекательности спорта и здорового образа жизни.

Комплекс ГТО представляет собой социально-культурное явление, которое должно стать важным компонентом физической культуры. Для достижения данной цели существует необходимость использования социально-культурных технологий. Для внедрения комплекса применяются возрастные, рекреативные, воспитательные, информационные, познавательные, развивающие, творческие, технологии [2,3].

Деятельность спортклубов в настоящее время довольно востребована и пользуется огромным успехом. Интересным является тот факт, что деятельность спортклубов приурочена к занятиям новыми видами спорта. Отметим, что несмотря на то, что некоторые виды спорта являются

новыми и не воспринимаются в качестве серьезных спортивных занятий, все же по ним проводятся соревнования.

Выделяют следующие субъекты индустрии спорта: органы законодательной и исполнительной власти (на федеральном, региональном или местном уровнях), спортивные федерации (ассоциации, союзы) по видам спорта, профессиональные спортивные клубы, профессиональные спортсмены, спортивно-оздоровительные клубы, спортивные менеджеры, спортивные агентства, предприятия, специализирующуюся на сдаче в аренду спортивных сооружений, предпринимательские структуры, являющиеся партнерами, спонсорами и рекламодателями в индустрии спорта, средства массовой информации, болельщики и зрители. В индустрии спорта представлены интересы четырех основных групп экономических отношений: предпринимателей, потребителей продукции, наемных работников и государственных структур. Данные группы представляют собой основные заинтересованные стороны в индустрии спорта. Основными сегментами рынка товаров и услуг индустрии спорта являются: профессиональный, оздоровительный, детский и массовый спорт. Государство одинаково заинтересовано развивать все сегменты индустрии спорта, для реализации определенных политических и экономических интересов, а также общественных потребностей.

Анализируя работу спортклубов можно утверждать, что деятельность многих спортивно-оздоровительных учреждений осуществляется по средствам технологий досуга. К общественно-значимым функциям сферы досуга можно отнести, функцию восстановления, а также функцию духовно-нравственного развития личности. Успешность выполнения сферой досуга данных функций располагается в зависимости от наличия свободного времени, уровня развития современной досуговой индустрии, умения грамотно использовать свободное время, выбора форм и видов досуговой деятельности.

Применяя технологии досуга в процессе собственной деятельности, спортивно-оздоровительные учреждения имеют возможность применения различных систем мотивации:

– награждение и поощрение тех, кто успешно выполнил нормативы комплекса, а также тех граждан, кто активно принимал участие в процессе внедрения комплекса ГТО, то есть организаторов движения «Готов к труду и обороне»;

– разработка бренда ГТО, создание атрибутов физкультурного движения, выпуск отличительных символов и т. д.;

– проведение соревновательных мероприятий, нацеленных на выявление лучшей организации внедрения комплекса ГТО на городском, региональном, государственном уровнях;

- предоставление льгот и скидок на посещение спортклубов и фитнес центров тем лицам, кто с отличием выполнил нормативы ГТО;
- оказание морально-психологической поддержки лицам, которые находятся на стадии подготовки к сдаче нормативов;
- увеличение стипендии тем учащимся, кто зарекомендовал себя в процессе сдачи нормативов;
- внимательное отношение к индивидуальным достижениям лиц, уже прошедших испытания ГТО;
- выдача премий по месту учебы, работы, жительства;
- организация занятий, мастер-классов с участием выдающихся спортсменов и общественных деятелей.

Организация процесса внедрения комплекса ГТО со всех сторон охватила интересы современных граждан. Из вышесказанного можно сделать вывод о том, что внедрение комплекса коснулось досуговой, образовательной, профессиональной, духовной, политической, материальной сферы.

Физическая подготовка улучшает работу мозга, увеличивает уровень усвоения новой информации, а также положительно отображается на устойчивости человека как моральной, так и физической в неблагоприятных условиях. Несмотря на благоприятное влияние физических нагрузок на человеческий организм всё же необходимо внимательно отслеживать правильность и своевременность тех или иных средств и методов формирования физической культуры личности. В ходе занятий нужно чередовать те или иные нагрузки в зависимости от самочувствия воспитанника. Помимо этого тренер, педагог обязан давать рекомендации по правильному питанию, уделять внимание специфике нагрузок и их сочетанию с питанием, а также состоянию здоровья.

Информационную поддержку внедрения комплекса ГТО рекомендовано осуществлять с использованием информационно-коммуникационных технологий при помощи проведения информационных акций, создания интернет-страниц на сайтах заинтересованных организаций. Также к информационным способам внедрения ГТО относят информационно-просветительскую работу, идейно-просветительные встречи и т. п. Средством просвещения и информирования являются книги, журналы, пособия, а также фото и видеоматериалы. Просветительно-информационная деятельность по внедрению ГТО нацелена на выявление антисоциальных настроений среди молодежи и формирование надобности вести здоровый образ жизни. Информационная деятельность предусматривает:

- разработку программ по профилактике табакокурения среди студенческой молодежи;
- организацию встреч и конференций, приуроченных к борьбе с наркоманией и алкоголизмом;

– проведение спортивных состязаний и мероприятий.

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что осуществление федерального закона о внедрении ГТО стала возможной, с одной стороны, благодаря решительным мерам, предпринятым правительством. С другой, благодаря специфике средств и методов, которыми владеют спортивно-оздоровительные учреждения. Так внедрение комплекса ГТО в систему образовательных учреждений характеризуется строгой формой и базируется на методических рекомендациях, разработанных Министерством спорта РФ в целях повышения уровня физической подготовки. Что же касается учреждений спортивно-оздоровительного типа, то необходимо обозначить, что здесь внедрение комплекса происходит по средствам социально-культурных технологий, то есть через досуговые, зрелищно-развлекательные формы. Это объясняется схожими задачами и идейной направленностью социально-культурных институтов и программы ГТО. Наиболее подходящие обстоятельства для реализации разностороннего физического воспитания во внеурочной деятельности складываются в рамках объединений и организаций.

Литература

1. Абзалов Р.А., Яруллин Р.Х. Физическое образование как социальный институт подготовки человека к жизни средствами физической культуры // Теор. и практ. физ. культ. 1993.
2. Абросимова Д.В. Влияние физической культуры на формирование личности студента
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: 1988.
4. Матвеев Л.П. «Влияние спорта на формирование воли» М.,1987
5. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: Дис...канд. пед. наук. Кемерово.2005.

УДК 796.662.1

СТРЕСС И ВОЛНЕНИЕ - РАЗРУШИТЕЛИ ЖИЗНИ

Анохина О. Е.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Автор подробно и обстоятельно описывает стрессовые ситуации, наиболее часто встречающиеся у людей. И доказуемо пишет, убеждает и советует, как можно избавиться от стрессов и почему.

Ключевые слова: стресс, эмоции, гармоны, истощение организма, защитные механизмы.

STRESS AND EXCITEMENT ARE THE DESTROYERS OF LIFE

Anokhina O. E.
St. Petersburg, Russia

Annotation: the author describes in detail and in detail the stressful situations that most often occur in people. And provably writes, convinces and advises how to get rid of stress and why.

Keywords: stress, emotions, hormones, exhaustion of the body, defense mechanisms

Эта тема очень важна для меня, думаю, другим людям тоже. Возможно, раз, два, может каждый день, вы находитесь в состоянии нервозности или раздражения от макушки головы до мизинчиков стоп, и это всеобъемлющее чувство неопределенности захватывает вас и проходит по всей кровеносной системе, особенно распространяясь на определенных участках в организме. В моем случае, это живот, а в самых крайних и сильных волнениях это покалывание сердца. По этой причине, данная тема интересна в изучении.

Надвигается сессия и все вытекающие из нее неблагоприятные последствия для организма. В тоже время, без стресса, снижается мотивация к труду и получению знаний, общий тонус организма. Если сессия для вас не близка, то существует разнообразное количество тяжелых событий, вызывающие сильный стресс: смерть или болезнь близкого человека, крупные финансовые потери, вынужденная миграция, потеря работы, постоянные конфликты с близким человеком.

Для начала рассмотрим, из чего состоит стресс, а именно из трёх элементов или фаз, последовательно сменяющих друг друга.

Первая стадия мобилизации: происходит всплеск энергии, сердце начинает биться чаще, дыхание становится поверхностным, артериальное давление повышается, усиленно выделяется адреналин и другой «гормон стресса» - кортизол. Это в некотором смысле «первобытная» реакция, которая готовит организм к выполнению команды «бей или беги».

Стадия сопротивления: первый шок проходит, выработка гормонов несколько снижается (но все еще выше нормы), однако организм продолжает пребывать в состоянии повышенной готовности.

Стадия истощения: если организм чрезмерно долго находится в состоянии стресса, то его защитные механизмы неизбежно дают сбой. Физические и эмоциональные ресурсы заканчиваются. Все это может привести к негативному влиянию на работу иммунной, нервной, сердечно-сосудистой и других систем организма.

Так же бывает положительный стресс. Его называют Эустресс.

Эустресс всегда непродолжительный, его можно перенести достаточно легко, улучшает работоспособность, мотивирует, оканчивается с положительными эмоциями и расслаблением. К примерам эустресса

можно отнести: рождение ребенка, день свадьбы или продвижение по службе, поступление в университет, отличная защита диплома, путешествия, физические нагрузки и другое.

Мы не можем полностью избавиться от стресса, но можем сделать так, чтобы он как можно меньше нам вредил. Будем искать выход из проблемы.

Одна из причин того, что стресс затягивает все глубже - неумение вовремя прислушаться к своим эмоциям. Нужно учиться улавливать напряжение, тревогу, усталость, пока они еще не нанесли нам вреда, находить причины этих чувств и справляться с ними до того, как разразится кризис.

Один из главных секретов победы над стрессом - отдых. Старайтесь не заниматься рабочими вопросами в нерабочее время. Используйте свободное время для общения с семьей, спорта, чтения, отдыха на природе. Хотя бы час в день нужно уделять только себе: не отвечайте на сообщения, не проверяйте соцсети, не читайте новости. Вместо этого можно полежать в ванной или прогуляться (хотя бы вокруг дома).

Если отдыха в вашей жизни довольно много, Войдите в состояние потока. Состояние потока подразумевает полное погружение в процесс деятельности, когда исчезают все не относящиеся к ней мысли и ощущения. Дело должно быть достаточно трудным, чтобы заинтересовать рациональный мозг, и в то же время посильным. Лучше всего, если деятельность включает в себя несколько небольших задач и для решения каждой из них нужно хорошо постараться.

Состояния потока нельзя добиться во время релаксации или отдыха, его можно испытать только при активной деятельности. Чем дольше вы будете находиться в таком состоянии, тем дольше сумеете держать эмоциональный мозг в узде.

Каждый день занимайтесь физической активностью. Это превосходный способ снять напряжение. Упражнения оказывают положительное влияние не только на физическое состояние, но и на психику. Даже три 20-минутных занятия аэробикой в неделю могут сильно уменьшить стресс. Ежедневные упражнения на растяжку обеспечивают расслабление, увеличивают гибкость и улучшают осанку. Старайтесь вести активный образ жизни и поддерживать хорошую физическую форму.

Древнейшая система - йога. При помощи йоги можно расслабиться, разобраться в себе, а также укрепить мышцы. Попробуйте медитировать. Закрыв глаза, дышите глубоко и медленно. На каждом вдохе и выдохе повторяйте какую-нибудь приятную фразу или слово. Это простое упражнение способно привести организм в равновесие, помочь расслабиться и снять волнение со стрессом.

Весьма эффективным средством борьбы со стрессом может служить и воображение. Например, если вы представите себе, как твердо и убедительно вы возражаете тому, кто служит причиной вашего стресса, в случае реального противостояния вы будете чувствовать себя более уверенно. Далее можно представить себе приятную, мирную картину. Это может быть озеро, луг, пляж, лес, река, пустыня или любое другое место, которое вам действительно нравится. Вообразите, что вы находитесь именно там. Сконцентрируйтесь на всех подробностях сцены, прочувствуйте все - цвета, звуки и запахи. Сохраняйте образ в течение нескольких минут.

Сейчас набирает обороты движение Slow Life призывающее перестать торопиться, а проживать каждый день осознанно, обращая внимание на качество, а не количество в любой сфере жизни - от питания до работы. Философия «медленной жизни» учит, как жить хорошо, а не быстро.

Бороться со стрессом можно и нужно, главное - подобрать для себя подходящие методы снятия стресса, а для этого нужно попробовать все способы и выбрать самые приятные и подходящие именно вам! Они могут показаться простыми и легкими, но. Не забывайте улыбаться и смотреть на этот мир с любовью и интересом, старайтесь избегать ситуаций, которые могут привести к эмоциональному расстройству.

Литература

1. Мариан Рохас . Химия счастья. // Радостный мозг и гормоны стресса. - Портал, 2020 . - 288 с.
2. Эмили Нагоски, Амелия Нагоски. Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса. - Манн, Иванов и Фербер, 2021 . – 304 с.
3. Митху Сторони. Без стресса. Научный подход к борьбе с депрессией, тревожностью и выгоранием. - Манн, Иванов и Фербер, 2020 . – 320 с.

УДК 796.378.11

ОБУЧЕНИЕ И ВОСПИТАНИЕ В ВУЗЕ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ

Атапин Д.А.
научный руководитель Паневин К.В.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: работа отражает основные моменты, на которые обращает внимание студент высшей школы, как в начале обучения, так и по её завершению. Цель – обратить внимание на ключевые проблемы, связанные с психоэмоциональным состоянием обучающегося в самые сложные периоды обучения: первый курс, переломный момент 3 курс и выпуск (стажировка и выбор места работы).

Новизна работы состоит в том, что данные основаны на реальном 5-летнем обучении в одном из технических вузов Санкт-Петербурга. И опыт подтверждает неразрывность существования обучающего и воспитательного процессов в высшей школе. Область применения статьи – академические, университетские, институтские внутренние издания. Данная статья открывает большое поле деятельности для педагогов и наставников высшей школы, которые могут определить фокус-группу из разных возрастных категорий, и изучить поведение обучающихся, сделать выводы и скорректировать учебный и воспитательный процессы.

Работа призвана обратить внимание на обучающихся, столкнувшихся с различными проблемами в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: Образование, социализация, обучение, воспитание, высшее образование, социализация.

EDUCATION AND UPBRINGING AT THE UNIVERSITY THROUGH THE EYES OF STUDENTS

Atapin D.A.
scientific supervisor Panevin K.V.
St. Petersburg, Russia

Abstract: the work reflects the main points that a student of higher education pays attention to, both at the beginning of training and at its completion. The goal is to highlight key issues related to with the psycho-emotional state of the student in the most difficult periods of study: the first year, the turning point of the 3rd year and graduation (internship and choice of job).

The novelty of the work lies in the fact that the data are based on real 5-year training in one of the technical universities of St. Petersburg. And experience confirms the inseparability of the existence of the educator. and educational processes in higher education.

The scope of the article is academic, university, institute internal publications.

This article opens up a large field of activity for teacher sand higher education mentors who can define the focus group from different age categories, and study the behavior of students, draw conclusions and adjust the educational and educational processes.

The work is designed to draw attention to students who are faced with various problems in higher education.

Key words: Education, socialization, teaching, upbringing, higher education, socialization.

Для выпускников школ, планирующих продолжить своё образование в высшей школе, университет или институт – это инструмент для получения знаний по выбранному направлению специальности. Первое, что ответят вчерашние школьники на вопрос о том, чем вы будете

заниматься в вузе, станет глагол «учиться». И это верно. Образование, по мнению абитуриентов, главная задача, которую они ставят перед собой.

Но система высшей школы предполагает не только обучение дисциплинам, но и сложный, многогранный воспитательный процесс. Недаром существует юмористическое выражение, хотя, юмора в нём не так уж и много, о том, что вуз учит учиться. Высшая школа готовит нас к взрослой жизни, где необходимо принимать решения, определять необходимость того или иного поступка, познавать и открывать для себя новое, добиваться успехов, преодолевать препятствия, переживать потери.

Первые трудности, с которыми сталкиваются первокурсники, это отсутствие отметки на зачёте. Если в школе можно было крайне плохо выполнить задание и получить двойку, которая выставляется в журнал, на чём история с данной темой закрывается, то в университете требуется передать материал до того момента, пока он, по мнению преподавателя, не будет освоен и понят. Только тогда в заветном журнале появится долгожданная надпись «Зачтено».

Это вызывает недоумение у обучающихся, но оно быстро проходит, и студенты адаптируются к условиям, созданным учебной системой вуза. В этой ситуации процессы обучения и воспитания тесно переплетаются между собой. Так как повышается уровень знаний студента и, в то же время, обучающийся понимает, что материал ему изучить всё равно придётся – это формирует упорство и старание.

Резким контрастом после школьной поры для абитуриентов выступает отсутствие требований посещаемости занятий в вузе. В Петербурге во многих учебных заведениях высшей школы ответственность за наполняемость групп лежит на старосте. Не каждый преподаватель ведёт журнал учёта студентов, а многие и вовсе считают то лишним, так как современная цифровизация позволяет получить материал из глобальной сети интернет или, позаимствовать конспект у товарища. В этой ситуации проявляются такие человеческие качества студентов, как ответственность и взаимовыручка.

Успех обучения в высшей школе, во многом зависит от взаимоотношений, которые студент выстраивает в коллективе. Получит ли он поддержку или наоборот, психологический климат будет неблагоприятным, что приведёт к прогулу занятий и, в дальнейшем, к отчислению. Каждый преподаватель чувствует коллективный дух группы и часто принимает позицию обучающихся по многим вопросам, если точки взаимодействия найдены верно.

Успешный образовательный процесс невозможен без масштабного воспитательного модуля. В настоящее время Высшая школа предлагает студентам широкое поле для деятельности, направленной не только на изучение основных дисциплин по выбранной специальности, но и на

реализацию творческих, исследовательских, спортивных и других потенциалов[1].

Если рассмотреть структуры вузов Санкт-Петербурга, то можно обратить внимание, что в каждом высшем учебном заведении введена должность, находящийся на которой специалист несёт ответственность за внеучебную деятельность.

Это может быть проректор по внешним связям и молодежной политике или целый отдел по управлению социальной и внеучебной работой со студентами, культурно-просветительные и спортивные клубы, информационные службы и редакции средств массовой информации, вузовские и межвузовские объединения и центры, положения которых предусматривают внеучебную воспитательную деятельность со студентами.

Участие в культурно-массовых мероприятиях делает процесс обучения в вузе интересным и насыщенным, позволяет обучающемуся наладить общение не только со своим курсом, ровесниками, но и со студентами других факультетов, и даже с наставниками профессиональных союзов, преподавателями и т.д. Крупные успехи обучающихся

в общественной деятельности позволяют повысить лояльность преподавателей и значительно упрощают решение некоторых учебных вопросов.

К заблуждениям некоторых студентов можно отнести мнение о том, что активная общественная жизнь приведёт к обнулению образовательного процесса и получения положительных оценок не за знания, а за творческие спортивные и другие заслуги. Бесспорно, подобные случаи встречаются в современных вузах, но, в большинстве, успехами в других видах деятельности можно добиться лишь лояльности преподавательского состава, а не «закрытых глаз» на отсутствие знаний у обучающегося.

Возникает вопрос: «Кто-то ведь должен отстаивать честь учебного заведения на соревнованиях, конкурсах и состязаниях. Несомненно, должен, но и учиться он тоже должен. В противном случае направление специальности выбрано неверно и студенту лучше выбрать другую профессию, связанную с его лучшими способностями. Для того, чтобы работать только в том виде деятельности, где есть вероятность достичь высоких результатов.

Вот здесь и возникает самый главный вопрос (как правило, возникает он на 3 курсе). «А зачем мне эта специальность, если не очень-то я и хочу в будущем по ней работать?». Но половина пути уже пройдена и жаль потраченного времени, а некоторым подросткам, обучающимся на контрактной основе, и денег. Далее общество вышеуказанных людей делится на два лагеря: первый – те, кто, стиснув зубы, доводят обучение до конца и получают диплом высшей школы со средним балом 3 или 4 и те,

кто бросает учёбу и выбирает новый вид деятельности или новое учебное заведение. Оба случая требуют силы воли и твердости характера. Многие студенты не скрывают, что этот период был самым сложным за весь период обучения. Период принятия решения.

В переломном моменте огромную роль играют преподаватели и наставники. Как правило, те, кто всё же заканчивает вуз, вовлечены в активную общественную жизнь и не хотят терять возможность участия в мероприятиях и т.д. Несмотря на то, что учебный процесс их радовать перестал. А тех, кто занимался исключительно учёбой, ничего не держит и они, чаще всего, бросают вуз и меняют поле деятельности.

С развитием системы воспитания в высшей школе и её тесного взаимодействия с учебным процессом, сложности освоения дисциплин переносятся проще, чем, если бы эти направления существовали в параллели друг с другом.

За период обучения в вузе у студента меняются взгляды на подход к выполнению заданий, срокам сдачи зачётов и экзаменов, формируются правила, которые помогают ему выстраивать режим труда и отдыха, появляется самостоятельность и осознание ответственности за свои поступки.

Мы рассматриваем большинство обучающихся и не говорим о редких случаях, когда человек не смог освоить учебную программу или имел большое количество дисциплинарных взысканий, за что был отчислен.

К большому сожалению, с течением времени, система высшей школы поменялась и еще пару лет назад численность учебных групп, где были студенты с плохой успеваемостью, значительно сокращалась, а сейчас преподаватели стараются удержать студента-троечника и «вытягивают» его до следующего семестра. Это навязано реформами, касающимися оплаты труда преподавателей высшей школы, которые учитывают и наполняемость групп, в том числе.

В настоящее время в высшей школе развиты программы практик и стажировок на производствах, в компаниях и организациях по основному профилю выбранной специальности [2-Глава 2, Ст.13.6]. На последних курсах у студентов формируется чёткое понимание их будущей профессии и появляется возможность попробовать свои силы в реальных условиях труда.

Это хороший опыт и возможность зарекомендовать себя, как специалиста и, впоследствии получить место в той или иной корпорации, где стажировался. В этом процессе также большую роль играет воспитательная пропаганда, призыв к повышению уровня ответственности и, в результате, к совершению одного из важных шагов в жизни будущего специалиста – выбору места работы.

По мнению выпускников вузов, учебное заведение высшей школы «воспитывает» специалиста. Они вкладывают в этот глагол как понятие становления обучающегося - профессионала в выбранной области знаний и навыков, так и собирательный образ лидера, умеющего правильно расставить приоритеты и оперативно реагировать на быстроменяющиеся современные условия труда.

А теперь вернёмся к началу статьи и сравним с тем, что говорят абитуриенты. Так вуз «Учит» или «Воспитывает»? Образовательное учреждение даёт хорошую школу жизни, где процессы обучения и воспитания неразрывно связаны друг с другом.

Литература

1. <https://dmee.ru/docs/100/index-30329.html> М.Е. Пахомкина «Состояние воспитательной работы в вузе» (дата обращения: 24.02.2022). – Текст: электронный.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 ФЗ от 29 декабря 2012 года.

УДК 364.277

СУИЦИД КАК СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА МОЛОДЕЖИ

Бельская В.И., Эйхвальд Е.В.
научный руководитель Редюк А.Л.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье рассмотрены причины и способы разрешения суицида среди молодежи, являющегося важной социально-психологической проблемой молодежи.*

***Ключевые слова:** суицид, молодежь, социально-психологические проблемы.*

SUICIDE AS A SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROBLEM OF YOUTH PEOPLE

Belskaya V.I., Eichvald E.V.
scientific hands Redyuk A.L.
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the article discusses the causes and ways to resolve suicide among young people, which is an important socio-psychological problem of youth.*

Keywords: suicide, youth, socio-psychological problems.

Социально-психологические проблемы подрастающего поколения – это вызов, с которым столкнулось наше общество. Так как молодежь является основным трудоспособным населением, обеспечивающим активность и положительные изменения в государстве, разрешение данных вопросов имеет большую значимость.

На данный момент одной из важнейших социально-психологических проблем молодежи, в том числе и студенческой, является суицид. Взрослому окружению молодежи, среди которых родители, родственники, педагоги, стоит осознавать важность проблем молодых людей. Их проблемы кажутся многим взрослым не требующими внимания. Также в силу возраста, наличия определенного жизненного опыта взрослые могут не понимать, насколько тяжело подростки могут калечить те или иные события.

Поэтому, задача окружения – дать понять школьникам, студентам тот факт, что все их проблемы могут быть решены и суицид – не выход из ситуации.

Как было сказано выше, молодые люди могут более остро воспринимать те или иные события. Поэтому данный этап жизни считается поистине тяжелым и одновременно значимым, поскольку происходит процесс становления личности человека. В данный этап происходит половое созревание, меняется уровень гормонов в организме, как следствие, меняется и психика. Человек на данном этапе жизни пытается найти свое место в мире, определиться с тем, чем он хочет заниматься всю дальнейшую жизнь. Это вопросы, которые возлагают на подростков значимый уровень ответственности.

Именно поэтому молодые люди уязвимы как к событиям, происходящим в их жизни, так и к вопросам по поводу будущего, поскольку именно они могут заложить в них суицидальные наклонности.

Существуют важные этапы молодежного суицида.

Стоит сказать, что суицид среди молодежи является одной из самых распространенных причин смерти. И зачастую число данных случаев относится к возрасту, в среднем, от 16-24 лет. Это связано с тем, что именно в данный период на молодых людей возложена наибольшая ответственность. Это может быть сдача экзаменов, поступление в высшее учебное заведение и многое другое. Уровень стресса, испытываемый в такой момент, зашкаливает.

Именно по этой причине, как нам кажется, девочки чаще мальчиков расстаются с жизнью: они склонны к более сильным переживаниям и на них в современном мире возлагается широкий круг обязанностей, которым они должны соответствовать [2].

Даже если подросток уже задумался о суициде, всегда важно помнить, что его возможно предупредить. Поскольку каждый человек по своей натуре стремится жить и мысль о смерти пугает его.

Однако, в тот момент им кажется, что иного выхода, кроме смерти, нет. Важно быстро среагировать на первые же мысли подростка о том, что ему больше не нравится жизнь и о том, что он хочет с ней расстаться.

Важно также сказать, что суицидальное поведение не передается по наследству. Поэтому даже в самой благоприятной семье риск ухода подростка из жизни не исключен.

Исходя из всего вышесказанного, выделяются причины суицидального поведения. Среди них:

- неразделенная любовь, перетекающая в чувство полного опустошения;
- наличие конфликтов в семье;
- неприятие среди сверстников и отсутствие друзей и единомышленников;
- жестокое воспитание в семье, строгость родителей или опекунов, включающая в себя недоверие к подростку, а также гиперопеку;
- высокий уровень возложенных обязанностей на подростка, зачастую заключающийся в наличии должных успехов в учебе, внеклассных мероприятий, зачастую перетекающий в критику;
- сложность обучения в учебном заведении;
- наркозависимость, табакокурение и пристрастие к алкоголю [1].

На рост числа суицидов среди молодежи могут также оказать влияние и политические, экономические, а также социальные проблемы в стране; низкий уровень жизни; отсутствие работы и другое.

Исходя из причин, стоит сказать, что главная задача профилактики подростковых суицидов – поиск решения для их предотвращения.

Суицид никогда не возникает на пустом месте и имеет свои способы и методы проявления. Поэтому существуют и признаки суицида среди молодежи. Обычно они включают в себя полное или частичное скрывание эмоций; тревожность; беспомощность человека.

Выделяются также и правила оказания помощи людям, склонным к суициду. Самое главное из них озвучено ниже.

Молодому человеку также важно видеть соответствующий пример со стороны его окружения. Взрослым не следует посвящать ребенка в житейские проблемы и, тем более, обвинять в них. С самого детства дети привыкают искать поддержку в семье, а в случае, когда положение семьи неустойчиво, присутствуют постоянные конфликты, уровень стресса у подростка растет. Поэтому, постоянная положительная связь с семьей, должный уровень доверия в семье могут помочь молодому человеку легче переживать возникающие в жизни трудности. Молодому человеку также

важно знать, что несмотря на его успеваемость, интересы он будет всегда принят и любим семьей [3].

Таким образом, в заключение важно сказать, что несмотря на то, что подростковые перепады настроения, тревожность являются нормальным поведением в период созревания, стоит обращать внимание на самые минимальные, на первый взгляд, знаки, которые могут повлечь за собой суицид молодого человека. Избежать суицида гораздо проще, если начать действовать вовремя.

Гораздо хуже, если молодой человек уже предпринимал попытку распрощаться с жизнью. Тогда очень важно донести подростку, что у него есть люди, которым он может довериться и рассказать все то, что есть у него на душе. Иначе, попытка может быть повторена, но в один момент она окажется успешна.

Главное правило – никогда не стоит относиться легкомысленно к проблемам молодого человека, друга или даже знакомого, поскольку в случае, если пропустить его позывы о помощи, человек будет винить себя и сам может оказаться на грани жизни и смерти.

Стоит осознать, что попытка молодежи рассказать о своих проблемах – это не способ манипуляции, а мольба о помощи. Действовать нужно незамедлительно. Самое важное после того, как выяснено, что проблема суицидального поведения существует – подключать соответствующие психологические службы, способные оказать квалифицированную помощь.

Литература

1 Борисова, В.И. Влияние молодежного суицида на культуру / В. И. Борисова // Диалог культур [Текст]: сборник материалов Всероссийского конкурса научно-исследовательских работ преподавателей и студентов учреждений среднего профессионального образования, 01 марта - 15 апреля 2014 г., г. Стерлитамак, Республика Башкортостан. - Стерлитамак: Стерлитамакский фил. БашГУ, 2014. - С. 18-20. - [3] с.

2 Костин, Р.А. Суициды в молодежной среде Санкт-Петербурга: социологический анализ: монография / Р. А. Костин, С. В. Шамкова ; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Санкт-Петербургский гос. ун-т сервиса и экономики. - Санкт-Петербург: Изд-во СПбГУСЭ, 2007. - 135 с.

3 Шамкова, С.В. Социальные характеристики суицидов в молодежной среде Санкт-Петербурга: диссертация кандидата социологических наук : 22.00.04. - Санкт-Петербург, 2006. - 174 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В НАШЕМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Бикинова А.М.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** образование должно быть обязательным в каждом университете, начиная с начальной и средней школы, а также в колледжах, общежитиях. А педагоги должны убеждать молодежь заниматься физической культурой методами разъяснений и осознания преимущества выбора в пользу физической культуры.*

***Ключевые слова:** физическое образование, здоровые привычки, воспитание, команда.*

PHYSICAL EDUCATION AT OUR UNIVERSITY

Bikinova A. M.
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** education should be compulsory at every university, starting from primary and secondary schools, as well as in colleges, dormitories. And teachers should encourage young people to engage in physical culture by explaining and realizing the advantages of choosing in favor of physical culture.*

***Keywords:** physical education, healthy habits, upbringing, team.*

Насколько физкультура полезна для нашего здоровья? Студенты и молодежь, которые особенно не занимались ранее физической культурой, в студенческие годы чаще задают данный вопрос. А педагоги физического воспитания, тут же начинают нас убеждать. И прежде всего, убеждают, что физическая культура, физические упражнения улучшают физическую форму молодой девушки или юноши, укрепляют мышцы, делают фигуру стройной и красивой [1]. Это конечно сразу становится заманчивой идеей, чтобы начать заниматься хотя бы какой-то физической культурой и физическими упражнениями. Но, как трудно начать регулярно заниматься физической культурой, если раньше, в школьные годы нам не объясняли важность физической культуры для человека. Да, мы стремились чему-то научиться, чтобы стать в дальнейшем художником, модельером, инженером, а вот физическая культура пролетала мимо.

Поступила в университет, хотела как-то прожить без этой физической нагрузки, однако наш педагог по физической культуре, мягко, но настойчиво стала убеждать о необходимости занятий физической культурой. Отводы от физической культуры она не признавала и считала, что все без исключения должны заниматься физической культурой. Иначе она приводила убедительные примеры, что все органы нашего тела имеют мышцы и, если мы не будем их тренировать, они ослабнут и, все органы

также будут ослабленными и, в конце концов будут болеть. Поскольку наш педагог была мастером спорта по спортивному туризму, как-то незаметно увлекла нас в парки, в лесную зону. Научила правильно пересекать тропы, обходить ямы, преодолевать лесные завалы и препятствия. А главное научила элементам ориентирования на местности. Не редко проводила соревнования по ориентированию и нахождению контрольных пунктов (КП). Да, конечно, мы, кто не числился в специальной группе, сдавали нормативы ГТО, специально отводились занятия по подготовке данных видов физических упражнений, которые входили в перечень упражнений на сдачу норм ГТО. А недавно у нас было даже соревнование между курсами института дизайна костюма (ИДК) на лучший курс и лучших спортсменов, которые за определенное время нашли наибольшее количество КП. Те, которым нельзя бегать, они тоже участвовали, но шли шагом, самостоятельно выбирая свою комфортную ходьбу. Таким образом, за время обучения в университете, мы все научились элементам ориентирования, полюбили лес, научились и узнали много полезных трав и как распознавать лесные грибы. Были такие студенты, которые увлеклись спортивным ориентированием и туризмом настолько, что стали ходить дополнительно в спортивные секции по данным видам спорта. Хочу сказать, что регулярные занятия данным видом физической направленности положительно повлияли на успеваемость и организацию всего дня. Мы стали замечать, что стали более собранными, дисциплинированными, более дружными в группе. А главное, мы стали легко справляться с занятиями по всем предметам, больше успевать и практически, отлично учиться. Возможно, это и не от физической культуры, просто стали взрослее. Однако наш педагог по физической культуре, убедительно утверждает, что именно занятия по физической культуре улучшает физическое состояние молодого человека, повышает настроение и делает любого студента активным, талантливым и деятельным человеком. И мы с ней согласны и очень благодарны!

Образование физическое должно быть обязательным в каждом университете, начиная с начальной и средней школы, а также в колледжах, общежитиях. Цель образования состоит в том, чтобы помочь студентам выработать здоровые привычки, которые могут служить им в долгосрочной перспективе. Если мы приобретем хорошие здоровые привычки сейчас - это поможет нам и в будущем. Это острая потребность молодежи в вашем времени. Система физического образования должна быть активной и сделать ее обязательной во всех школах и университетах – задача страны!

Литература

1. Рубис Л.Г. Трудности социального воспитания// Материалы междунаучно-практич. конф. под ред. Г.В.Ковалевой, ФГБОУВО «СПбГУПТД» 2020. С.214-217.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДИАФРАГМАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

Бражник Е.И.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: правильное дыхание, это необходимый процесс для всех людей. Особенно это важно для молодежи, которые занимаются физической культурой, общей физической подготовкой к сдаче норм ГТО.

Ключевые слова: диафрагма, дыхание, химический процесс, техника управления.

EXERCISES FOR DIAPHRAGMATIC BREATHING

Brazhnik E.I.
Saint Petersburg, Russia

Abstract: proper breathing is a necessary process for all people. This is especially important for young people who are engaged in physical culture, general physical preparation for passing the TRP standards.

Keywords: diaphragm, respiration, chemical process, control technique.

Почему мы дышим. Регулируемое вегетативной нервной системой, вдыхание кислорода – это бессознательный процесс. Количество кислорода, которое мы вдыхаем, влияет на количество энергии, которая высвобождается в клетках нашего тела. На молекулярном уровне это происходит посредством различных химических и физиологических процессов. Дыхание - самая простая и самая важная часть вегетативной нервной системы, которую можно контролировать и регулировать. Фактически, то, как мы дышим, сильно влияет на химические и физиологические процессы в теле.

Диафрагмальное дыхание – это тип дыхательных упражнений, который помогает укрепить диафрагму, важную мышцу, помогающую дышать, поскольку на нее приходится 80% дыхания. Это дыхательное упражнение также иногда называют дыханием животом или брюшным дыханием. Когда диафрагма эффективно работает в качестве основной мышцы вдоха, вентиляция осуществляется эффективно, а потребление кислорода мышцами вентиляции во время расслабленного (приливного) дыхания низкое. Когда физкультурник в значительной степени полагается на вспомогательные мышцы вдоха, механическая работа дыхания (потребление кислорода) увеличивается, а эффективность вентиляции снижается. Техники управляемого дыхания, в которых особое внимание уделяется диафрагмальному дыханию, предназначены для повышения эффективности вентиляции, уменьшения работы дыхания, увеличения

объема диафрагмы, улучшения газообмена и насыщения кислородом. В сложные дни пандемических лет, мы спортсмены и физкультурники должны научиться правильному диафрагмальному дыханию, чтобы во время предостережить себя от инфекции и привести свое дыхание в норму.

Диафрагмальное дыхание помогает мобилизации выделений. Физкультурник научится эффективно откашливаться и удалять выделения. Научиться расслабляться, контролировать дыхание. Научится мобилизации грудной клетки и плечевого пояса.

Занимаясь специальными упражнениями мы можем получить самый эффективный физиологический эффект здоровья и отлично чувствовать на тренировках и массовых соревнованиях:

- помогает справиться с симптомами посттравматического стрессового расстройства (ПТСР);
- улучшает устойчивость наших основных мышц;
- улучшает способность организма переносить интенсивные физические нагрузки. Особенно это важно при сдаче норм ГТО и насыщенных тренировок;
- снижает вероятность травмирования или истощения мышц
- замедляет частоту дыхания, чтобы организм тратил меньше энергии;
- помогает расслабиться, снижая вредное воздействие гормона стресса кортизола на организм;
- снижает нагрузку на сердце;
- улучшает дыхательную способность;
- помогает снизить кровяное давление.

Техника диафрагмального дыхания:

1. Лечь на спину, на ровную поверхность (или на кровать) с согнутыми коленями. Можно положить подушку под голову и под колени для удобства.

2. Положить одну руку на верхнюю часть груди, а другую - на живот, чуть ниже грудной клетки.

3. Вдохнуть медленно и глубоко через нос, направляя воздух к нижней части живота. Рука на груди должна оставаться неподвижной, а рука на животе - подниматься.

4. Напрягите мышцы живота и позвольте им расслабиться во время выдоха через сжатые губы. Рука на животе должна опуститься в исходное положение.

Мы также можем практиковать это упражнение, сидя на стуле, согнув колени и расслабив плечи, голову и шею. Практиковать в течение 5-10 минут, по возможности несколько раз в день.

Меры предосторожности:

- никогда не форсируйте выдох. Выдох должен быть расслабленным или слегка контролируемым. Форсированный выдох только увеличивает

турбулентность в дыхательных путях, что приводит к бронхоспазму и увеличению сужения дыхательных путей;

- не делайте очень длинный выдох. Это заставит нас задышаться при следующем вдохе, после чего дыхание становится нерегулярным и недостаточным;

- не инициируйте вдох с помощью вспомогательных мышц и верхней части грудной клетки;

- выполняйте глубокое дыхание только в течение трех или четырех вдохов и выдохов за один раз, чтобы избежать гипервентиляции.

Рекомендуемое людям с повышенным артериальным давлением диафрагмальное дыхание – это комплексная терапия, которая при правильном применении улучшает их здоровье.

Практическое применение диафрагмального дыхания способствует расширению сосудов и расслаблению мышц, а также получению нервно-психологических положительных результатов.

Правильное выполнение диафрагмального дыхания гарантирует уменьшение сердечной деятельности, улучшение центрального и периферийного использования кислорода, снижение уровня стресса и артериального давления.

УДК 796.378.01

КАКИЕ ЗАКОНЫ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ТУРИСТ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ?

Бриндзак А.В.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: туризм играет одну из важнейших ролей в организации своего времени каждого гражданина. Но как и любая деятельность, требует за собой соблюдения ряда правил и законов, которые помогут правильно организовать свой отдых с пользой и удовольствием.

Ключевые слова: туризм, туристическая деятельность, закон, права, обязанности, отдых, спорт.

WHAT LAWS SHOULD KNOW EVERY TOURIST IN THE RUSSIAN FEDERATION?

Brindzak A. V.
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** tourism plays one of the most important roles in the organization of each citizen's time. But like any activity, it requires compliance with a number of rules and laws that will help you properly organize your vacation with benefit and pleasure.*

***Keywords:** tourism, tourism activities, law, rights, duties, recreation, sports.*

Туризм является одной из самых важных сфер в поддержании динамичной жизни современного жителя. Целью данного вида спорта и отдыха является поддержание физических сил, освоение новых знаний и развитие своего кругозора. Это сфера значительной роли в структурной организации государства, как для его развития в духовной сфере, так и в экономической. Но, как и любая важная сфера деятельности человека, «туризм» имеет ряд законов, которые регулируют и поддерживают стабильность в реализации безопасности деятельности в той или иной местности. Данные права и законы должен знать каждый гражданин, для реализации комфортного времяпровождения без нежелательных последствий и конфликтов.

В Российской Федерации «туризм» имеет большое значение для каждого жителя. Что же принято понимать под данным понятием? В Учебном пособии «Организация туризма» А.П. Дуровича выявлено понятие «туризм». «Туризм в первоначальном смысле понимался как передвижение и временное пребывание людей вне постоянного места жительства»[1]. Из этого следует знать, что понятие «туризм» в России определено в Федеральном законе от 24 ноября 1996 г. «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации». Данный закон является основным законом в нашем государстве, который регулирует и определяет принципы государственной политики, направленной на установление правовых основ туристского рынка в Российской Федерации, и регулирует отношения, возникающие при реализации прав граждан и порядок рационального использования туристских ресурсов Российской Федерации. Это главный закон, который должен изучить турист перед реализацией своего путешествия.

Закон устанавливает, что: «туризм - это временные выезды (путешествия) граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства с постоянного места жительства в лечебно-оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно-спортивных, профессионально-деловых, религиозных и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране (месте) временного пребывания» [2].

Таким образом, стоит подчеркнуть, что это *временное* пребывание на территорию, целью которой является досуговая, познавательная или оздоровительная деятельность. Пребывание на территории той или иной местности возлагает ряд обязательств, которые необходимо соблюдать

каждому туристу, в противном случае на него может быть возложена административная или уголовная ответственность.

Во-первых, закон устанавливает, что при выезде в ту или иную страну (местность) каждый турист обязан соблюдать законодательство страны (места), уважать ее социальное устройство, обычаи, традиции, религиозные верования. Во-вторых, это поддержание строго порядка сохранения окружающей среды, памятников природы, истории и культуры в стране (месте) временного пребывания. Из этого следует, что при въезде в новую страну необходимо ознакомиться с ее законами, так как у каждой страны они могут иметь ряд различий, которые могут привести нежелательные последствия в поездке.

Помимо понимания определения туризма, и знания прав и обязанностей туриста, как важные элемент социально-экономической и духовно-культурной деятельности человека, стоит различать ряд признаков, которые выделяют в зависимости от его особенностей. Закон устанавливает его отдельные виды в зависимости от конкретных различий. Так, например, в зависимости от территориальных особенностей Федерального закон выделяет:

- туризм внутренний - туризм в пределах территории Российской Федерации лиц, постоянно проживающих в Российской Федерации;
- туризм выездной - туризм лиц, постоянно проживающих в Российской Федерации, в другую страну;
- туризм въездной - туризм в пределах территории Российской Федерации лиц, не проживающих постоянно в Российской Федерации;
- туризм международный - туризм выездной или въездной [3];

Разграничивая виды туризма, можно правильно организовать свой отдых и деятельность, так чтобы цель поездки оправдала ожидания возлагаемые на нее. Каждый вид требует правильного и организованного подхода к реализации своей туристской деятельности. К примеру, частым и практикуемым видом спорта в нашем университете является «туризм внутренний». Однако, чаще всего внутренний туризм совпадает с понятием спортивного или спортивно-оздоровительного туризма. Так, например, в нашем городе часто проводятся различные спортивно-туристские соревнования, туристские спортивные слеты. В нашем университете спортивным и спортивно-оздоровительным туризмом занимается - профессор кафедры физического воспитания Рубис Л.Г. Перед каждым выездом, студентов осведомляют о необходимых спортивных принадлежностях, правильной одежде, а так же знакомят с местностью на которой должно пройти то или другое спортивно-туристское мероприятие. Таким образом, каждый сможет позаботиться обо всем необходимом заранее и провести время с пользой и удовольствием[2]!

В нашем государстве понятие такого важного элемента как «туризм», играет значительную роль во всех сферах государственной политики. Данная деятельность помогает организовывать гражданам свой отдых, развивать свои интеллектуальные навыки, а так же проводить свое время правильно, извлекая из него только положительные стороны. «Туризм» стал неотъемлемой частью каждого современного человека. В Российской Федерации этот вид спорта и отдыха является одним из самых востребованных видов времяпрепровождения. Но как и любой важный элемент цепи, данный вид деятельности имеет ряд законов и правил, которые необходимо соблюдать при осуществлении своей поездки в ту или иную местность. В Российской Федерации действует Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации», который помогает каждому туристу нашей страны в организации своего местопребывания в ту или иную местность. Таким образом, помогая провести свое время с пользой и удовольствием.

Литература

1. Организация туризма: Учеб. пособие / А.П.Дурович, Н.И.Кабушкин, Т.М. Сергеева и др.; Под общ. ред. Н.И. Кабушкина и др. — Мн.: Новое знание, 2003. — 632 с.
2. Рубис Л.Г. Физическая культура в институте дизайна костюма (статья). Материалы XI международной научно-практич. конференции, 14-16.04 2021. ФГБОУВО«СПбГУПТД»2021. С. 327 – 330.
3. Федеральный закон от 24.11.1996 N 132-ФЗ (ред. от 08.06.2020) "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации".

УДК 374.32

РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТОВ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ В СФЕРЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА

Булавский К.В.
научный руководитель Редюк А.Л.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: в данной статье затрагивается тема разработки и реализации проектов в сфере экологического туризма с целью физического развития и социализации молодежи, в том числе студентов. Помимо этого подчеркивается важность развития и совершенствования экологического туризма, его актуальность в современном мире, ведь бережное отношение к природе и окружающей среде является необходимой частью жизни и развития не только отдельно взятого человека, но и всего мира в целом. Также в статье раскрывается значимость

проектов по направлению экологического туризма для молодежи, и рассматриваются конкретные примеры их успешной реализации.

Ключевые слова: экология, молодежные проекты, туризм, экологический туризм, молодежь, социализация молодежи, физическое развитие молодежи.

DEVELOPMENT AND IMPLEMENTATION OF PROJECTS FOR YOUTH IN THE FIELD OF ECO-TOURISM

Bulavsky K.V.
scientific supervisor A.L. Redyuk
St. Petersburg, Russia

Abstract: *this article describes how develop and implement projects in the field of ecological tourism for the purpose of physical development and socialization of youth, including students. This study also describes the role of developing and improving ecological tourism, relevance of ecotourism for the modern world. Because respect for nature and the environment is a necessary part of the life and development of not only a single person, but the whole world as a whole. The article also addresses the importance of ecological projects for students and particular attention is given to examples of successful implementation these projects*

Keywords: *ecology, youth projects, tourism, ecological tourism, youth, youth socialization, youth physical development.*

Экологический туризм, являясь одним из видов организованного выезда или похода на местность, отличается от других видов туризма тем, что направлен на экологическое просвещение, изучение относительно нетронутой человеком природы и культурно-этнографических особенностей территории [3]. Человек посещает различные природные ландшафты с целью сохранения местной культуры и природы.

Данный термин был введен приблизительно в 1980 году экологом Эктором Себальсом-Ласкурайном, который предложил содействовать охране окружающей среды и биоценозов, стремиться к сохранению биоразнообразия и благополучия местного населения, а также созерцать природу и поддерживать культурное наследие территорий [1]. Выделяют несколько основных принципов экологического туризма: минимальное воздействие на природу, изучение окружающей среды получение и эстетического наслаждения, а также «разумное» потребление ресурсов, уважение местных жителей и положительное влияние на экономику населения.

Уже с 1970 годов многие ученые стали отмечать, как туризм негативно может влиять на среду: из-за антропогенного воздействия нарушается равновесие во флоре и фауне - погибают представители различных видов; происходит загрязнение воздуха, почвы и воды; изменяется ландшафт и др. [5]. Помимо этого стали возникать новые экологические вызовы и проблемы для всего мира: такие климатические

изменения, как глобальное потепление, разрушение озонового слоя, «кислотные дожди»; а также уменьшение биоразнообразия, деградация земель, истощение территорий [6]. Из-за этого страдает не только окружающая среда, но и сам человек.

Экологический туризм позволяет сохранить биосферу - природу и ее ресурсы, содействует восстановлению популяции животных и видов растений, повышает экологическую культуру населения, является важным компонентом устойчивого развития охраны природы. Важно отметить, что экотуризм также способствует социально-экономическому развитию, например, когда местные жители получают доход от туристов на экологическое развитие своих территорий.

Следовательно, экотуризм необходимо поддерживать и развивать, так как он сохраняет баланс в окружающей среде, направлен на сбережение практически нетронутых уникальных мест, которые являются ценными для экосистемы.

Молодежь играет не последнюю роль в осуществлении и развитии экотуризма. Будучи энергичной и инициативной частью населения, она является движущей силой в развитии любой страны, в том числе и в экологической сфере. Помимо несомненного положительного влияния экотуризма на природу и человека в целом, важно оценить и его значение для молодежи, в том числе студентов. Разработка и реализация проектов в сфере экотуризма для молодежи способствует развитию их экологической культуры и просвещения, а также социализации, физическому развитию, организации активного досуга, воспитанию различных качеств: целеустремленности, выносливости, смелости и др. [2].

Реализация проектов для молодежи в сфере экологического туризма необходима, так как данные проекты, массово вовлекая молодежь, способствуют реализации Стратегии развития молодежи РФ и ФЗ «Об охране окружающей среды», а также удовлетворению их потребностей в рекреации, отдыхе, коммуникации, физическом развитии.

Несмотря на то, что путешествия обычно осуществляют в заповедники, резервации, национальные парки и иные охраняемые территории, стоит обратить внимание и на «обычные» природные области, изучение и защита которых несомненно улучшит обстановку в той или иной среде. Взяв за основу несколько главных задач экотуризма - помощь в охране природных объектов, ответственное путешествие и предотвращение негативного воздействия, важно реализовывать экотуризм не только на охраняемых территориях, но и повсеместно [4]. Именно активное участие молодежи в проектах, поддерживающих экологический туризм, способно реализовать задачи в областях поддержки и развития молодежи и окружающей среды.

«Чистая Вуокса» - один из проектов экотуризма для молодежи, целью которого является сохранение и благоустройство территорий реки

Вуокса: ликвидация мусора в туристических местах, а также повышение экологической культуры и осуществление отдыха для участников проекта. Молодежь, знакомясь с местной экосистемой, помогают в охране природы, сочетая свою деятельность с активным отдыхом. Организуя палаточные выезды на острова реки Вуокса, молодежь активно общается с единомышленниками, помогает природе с помощью сбора и вывоза мусора, осуществляет сплавы по реке, а также изучает окрестности, отдыхает и развлекается, сводя к минимуму отрицательные последствия своего пребывания.

Благодаря приобретенному опыту знакомства со средой и местными экологическими проблемами, осуществляя активную поддержку природы, студенческая молодежь повышает свою экологическую осознанность и культуру, при этом одновременно удовлетворяя свои потребности.

Таким образом, в отличие от других видов туризма, экотуризм направлен на сохранение окружающей среды. В дальнейшем необходимо создавать и развивать различные проекты, посвященные экологическому туризму, особенно среди студенческой молодежи, так как данные проекты не только положительно влияют на окружающую среду, но и способствуют развитию молодежи в социальном, физическом и психологическом плане.

Экологический туризм имеет перспективы развития в России в связи с наличием большого количества природных охраняемых и неохраняемых территорий. В будущем реализовывать экотуризм возможно через проекты, включающие в себя исследовательские научные экспедиции, образовательные маршруты, проведение фотопроектов, пешеходные маршруты различной сложности и многое другое.

Литература

1. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма [Текст]: учеб. пособие / А.В. Бабкин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. - 252 с.
2. Горбунова, М.Л. Экотуризм как направление социокультурной деятельности по экологическому воспитанию молодёжи [Текст] / М.Л. Горбунова, Р.В. Опарин // МНКО. - 2011. - № 6-2. - С. 305-307.
3. Малыгина, Н.В. Экологический туризм [Текст]: учеб. пособие / Н.В. Малыгина. - М.: Прометей, 2019. - 162 с.
4. Тихомирова, А.В. Экологический туризм [Текст] / А.В. Тихомирова // Вестник ЮУрГУ. - 2020. - № 1. - С. 80-83.
5. Храбовченко, В.В. Экологический туризм [Текст]: учеб. пособие / В.В. Храбовченко - М.: Финансы и статистика, 2004. - 208 с.
6. Шаптукаева, А.А. Развитие экологического туризма в России [Текст] / А.А. Шаптукаева // Новые импульсы развития: вопросы научных исследований. - 2020. - № 4. - С. 212-216.

ПРОБЛЕМА ТРУДОВОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Василевская А.Е.
научный руководитель Редюк А.Л.
Санкт -Петербург, Россия

Аннотация: в статье проведен анализ проблемы трудовой активности населения в условиях пандемии. Исследованы ключевые основы и тенденции влияния коронавируса на трудовую деятельность и статистику. Подробно проанализированы изменения, которые затронули данную сферу. Рассмотрены действия государства, которые предприняты для снижения последствий пандемии в сфере экономики.

Ключевые слова: трудовая активность, пандемия, население, сотрудники, коронавирус.

THE PROBLEM OF LABOR ACTIVITY OF THE POPULATION IN A PANDEMIC

Vasilevskaya A.E.
Scientific supervisor A.L. Redyuk
St. Petersburg, Russia

Abstract: the article analyzes the problem of labor activity of the population in a pandemic. The key fundamentals and trends of the influence of coronavirus on labor activity and statistics are investigated. Research methods: analytical method, review method.

Keywords: labor activity, pandemic, population, employees, coronavirus.

Пандемия, которая началась во всем мире в 2019 году, привела к изменениям во всех сферах жизни населения. Многие предприятия вынуждены были осваивать режим удаленной работы сотрудников, в том числе, в Российской Федерации.

Однако, находясь на удаленной занятости, не все сотрудники смогли эффективно справляться со своими обязанностями. Поэтому на рынке труда начался кризисный период, который еще не завершился [5, с. 9-30].

Статистические данные свидетельствуют о том, что к июню 2020 года во всем мире было утрачено 400 миллионов рабочих мест. Как отмечают аналитики, ни один другой кризис в истории не может сравниться по масштабам с пандемией, вызванной COVID-19.

Коронавирусная инфекция во всех регионах изменила трудовую активность всех работоспособных категорий граждан.

Так, рабочее время на многих должностях существенно сократилось, что привело к потере 305 миллионов рабочих мест. Ситуация не меняется в

лучшую сторону, так как руководство компаний озадачено решением производственных задач, где упускается из виду важность установления дипломатических и партнерских отношений с зарубежными предприятиями. Однако, по мнению экспертов, поиск партнеров за рубежом помог бы российским предприятиям выйти из кризисного положения.

Потери рабочего времени условно можно классифицировать на такие типы, как:

- сокращение общего количества рабочих часов в неделю;
- оплата работнику рабочего времени без выполнения им своих должностных обязанностей. Ввиду массовой заболеваемости рабочие места за сотрудниками сохраняются, однако свои должностные обязанности человек в силу болезни выполнять не может;
- нахождение работника в отпуске без сохранения заработной платы. Так как частные предприятия не могут оплатить работникам больничный, они отпускают их в неоплачиваемый отпуск. Рабочее место при этом за сотрудником сохраняется. Фирма терпит убытки, так как свои производственные функции сотрудник не выполняет, но за ним сохранено рабочее место, работодатель не может на его место взять другого человека [1, с. 6-7];
- безработица. Люди, не имеющие постоянного источника дохода, ищут работу. Однако в условиях пандемии трудоустроиться трудно.

Рассмотрим ключевые проблемы трудоустройства в период пандемии:

1. Многие люди, лишившись трудоустройства в период острой пандемии, нашли способы зарабатывать деньги через интернет. Такая работа не требует раннего подъема, долгих сборов на работу.

Достаточно в удобное время включить ноутбук и начать выполнять простые задания за деньги. Люди активно регистрируются в качестве самозанятых, ведь в данной системе налогообложения самые низкие ставки. Можно предположить, что даже с окончанием трудного периода, они не станут искать работодателя в очном формате.

Фриланс стал для многих привлекательным источником дохода, возвращаться в офис на полный рабочий день многие уже не согласны. Это означает, что правительству страны стоит уже сейчас подумать о том, как адаптировать экономику к произошедшим изменениям в трудовой активности населения.

2. Во многих населенных пунктах рабочих мест с достойной заработной платой не хватало и до пандемии. В соответствии с классификацией органов социальной защиты, большое количество граждан попадали в ту или иную социально незащищенную категорию.

Эти люди получали финансовую помощь от государства, не рассчитывая улучшить свое положение устройством на должность с высокой оплатой труда. Пандемия же усугубила ситуацию: многим сотрудникам, ушедшим на удаленный режим работы, работодатели снизили ставку или сократили заработную плату. Все это парализует население. Трудовая активность стремительно падает, потому что люди не видят перспектив [3, с. 63-69].

3. Работодатели стремятся соблюдать распоряжения глав регионов и Минздрава, убеждая сотрудников в необходимости вакцинации. Однако многие отказываются от профилактических мер. Работодатели вынуждены идти на крайности: отстранять сотрудников от выполнения должностных обязанностей. Это еще одна причина снижения трудовой активности населения, порожденная самими работниками. К сожалению, далеко не все сотрудники понимают, что стабильная работа предприятия и профессиональная самореализация специалистов возможны только при условии соблюдения мер безопасности.

4. Серьезный урон понесли индивидуальные предприниматели, поток клиентов резко сократился, объемы продаж упали. Маленькие фирмы не смогли пережить кризисный период, им пришлось закрыться. Это значит, что трудовая активность многих индивидуальных предпринимателей упала до нуля, что в свою очередь привело к снижению экономических показателей страны.

5. Пожалуй, единственная сфера экономической деятельности, в которой трудовая активность сотрудников с наступлением пандемии повысилась в несколько раз – это медицина. Государство повышает зарплаты медикам, так как они работают в опасных условиях, рискуют своим здоровьем и здоровьем своих близких. Такое внимание со стороны государства и меры финансового стимулирования врачей оправданы.

Ситуация в экономике всегда находится под контролем МОТ (Международной организацией труда). В период кризиса данная организация в качестве приоритетных направлений своей деятельности видит:

- систематическое размещение аналитических отчетов и сводок в режиме общего доступа;
- прогнозирование изменений в экономике на основе отслеживания изменений в экономико-математических показателях рынка;
- организация информационного обмена между государством с целью определения наиболее эффективных мер снижения остроты кризиса;
- разработка эффективных стабилизирующих практических мер, направленных на оперативное реагирование на трансформации в экономике, обусловленные пандемией.

Чтобы свести к минимуму последствия пандемии в сфере экономики, государство продумывает ряд шагов:

- необходимо решить проблему с дестабилизацией рынка труда, которая возникла из-за сокращения многих должностей. Для этого необходимо создавать новые рабочие места, это укрепит рынок труда. При этом на ряде должностей стоит пересмотреть круг обязанностей сотрудника, найти возможность сохранить полный размер заработной платы, даже если человек вынужден работать вне стен предприятия [4];

- необходимо провести реформу нормативно-правовой базы, регламентирующей трудовые отношения. В этом вопросе стоит опираться на опыт других государств. Так как пандемия – это проблема мирового масштаба, всем странам стоит объединить усилия для устранения ее последствий;

- по мнению МОТ, приоритетным направлением должно стать восстановление рабочего времени.

Уже в первом полугодии 2020 года все сферы экономики ощутили негативное влияние пандемии. В дальнейшем ситуация усугублялась. На сегодняшний день экономика истощена нестабильностью, потерей рабочей силы и сокращением рабочих мест.

Кроме того, сложно спрогнозировать развитие пандемии, медики не могут сказать с большой долей вероятности, удастся ли сдерживать темпы заболеваемости с помощью вакцинации, будут ли мутации штаммов вируса, приводящие к новым вспышкам заболеваемости в тех или иных регионах. Поэтому ни один исследователь не берется говорить о том, сколько времени понадобится на восстановление экономики после кризисного периода [2, с. 26-41].

Эксперты говорят о трех вариантах возможного развития событий:

- Базовый вариант. В основе данного варианта лежит тот факт, что ВВП растет, а это первый признак положительной динамики. Стабильный рост ВВП повлечет за собой повышение трудовой активности населения, поэтому данный экономический показатель необходимо контролировать.

- Оптимистический вариант. Пандемия рано или поздно пойдет на спад, ограничения на производствах будут сняты. Это приведет к естественному увеличению спроса на товары и услуги. Возросший спрос повлечет за собой увеличение предложения.

- Пессимистический вариант. На смену одной волне пандемии придет следующая волна. Это приведет к тому, что санкции и профилактические меры будут ужесточаться. В этом случае потребуются масштабные реформы в трудовом законодательстве.

Масштабность пандемии и ее стремительное распространение не позволяют спрогнозировать оптимизацию в экономической сфере. Можно

утверждать, что последствия пандемии будут еще долгие годы отражаться на экономике и трудовой активности населения.

Следует отметить, что пандемия серьезно сказалась на всех сферах жизнедеятельности населения России и стала причиной обострения все существующих социальных противоречий и отразила очевидную картину системы неравенств. А.Н. Шерemet отмечает, что все неравенства «влекут за собой ряд комплексных проблем, таких как ограниченность доступа к образованию, «круг бедности», болезни, социальная напряженность и политическая нестабильность, вызванные отсутствием выбора и возможностей у незащищенной части общества» [3]. Необходимо отметить неравенства, которые стали более заметными.

Во-первых, экономическое неравенство, так как пандемия стала примером серьезной трансформации различных сфер экономической и общественной жизни. Бедность является значимым социально-экономическим фактором пандемии. Как отмечает А.Н. Шерemet, повсеместно «страдают самозанятые, малый и средний бизнес, который не останавливался в периоды прошлых кризисов, а пристраивался, трансформировался, выживал в конкуренции», «цена потерь от карантина нарастает в геометрической прогрессии».

Затем идет региональное неравенство, так как достаточно заметными считаются и региональные различия, которым отвечает и классовое неравенство. «Режим всеобщей самоизоляции со всеми вытекающими запретами, введенный в Москве и ряде регионов России, не вполне соответствует нормам законодательства» [4]. В итоге рушится порядок и исчезает ясность с точки зрения юридических основ на уровне используемых ограничений в пределах региональных постановлений для населения на региональных уровнях. Наконец, отметим и неравенство в области трудовой занятости. Пандемия стала причиной не просто безработицы, но и неполной занятости, а также сказалась на условиях и оплате труда и доступности социальной защиты, особенно разрушительно воздействуя на конкретные категории населения (речь идет о тех, кто более сильно подвержен отрицательной динамике рынка труда). Многие сотрудники продолжали работу, даже если они болели. Также необходимо отметить возрастное неравенство, так как особенно уязвимой категорией для воздействия коронавируса было население старшего возраста (65+)

Также отметим о проблемах, с которыми столкнулись представители молодежи в сфере трудоустройства после экономических последствий пандемии в РФ. Молодежь можно назвать одной из самых наиболее уязвимых категорий на рынке труда. Помимо различных потерь рабочих мест и вынужденной необходимости закрыть малый бизнес, в первые 6 месяцев кризиса молодежь также столкнулась с внедрением дистанционного режима обучения и работы, неофициальным трудоустройством и отсутствием нормального выбора вакансий для

начинающих специалистов на рынке труда. Кроме того, из-за пандемии также негативно изменилось психологическое состояние молодежи. Они не могли чувствовать себя уверенно на трудовом рынке.

Литература

1. Акимова Е. Н., Шатаева О. В. Состояние и развитие российского рынка труда в связи с пандемией коронавируса // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Экономика. 2021. № 2. С. 6–17.
2. Ахапкин Н.Ю. Структурные изменения на российском рынке труда (региональный аспект) // Вестник Института экономики Российской академии наук. 2019. № 6. С. 26–41.
3. Бондаренко Н.Е. Российский рынок труда в условиях пандемии новой коронавирусной инфекции: тенденции, вызовы и государственное регулирование // Инновации и инвестиции. 2020. № 7. С. 63–69.
4. Концептуальные аспекты развития экономики России: вызовы и приоритеты: монография / кол. авторов; под ред. Е.В. Устюжаниной, М.В. Дубовик. – Москва: РУСАЙНС, 2020.С.14-24
5. Коровкин А.Г., Долгова И.Н., Единак Е.А., Королев И.Б. Динамика занятости и рынка труда РФ: демографические ограничения, текущая ситуация, перспективные оценки // Прикладные демографические исследования: сборник статей / Под ред. В.В. Елизарова, Н.Г. Джанаевой. М.: Экономический факультет МГУ им. М.В. Ломоносова. 2018. Вып. 28. С. 9–30.

УДК796.378.1

ВЕРХОВАЯ ЕЗДА – ЭТО СЧАСТЬЕ

Гульдерер Дениз Элиф
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: о занятиях видами спорта. Поступление в университет России. О любви к лошадям и большого желания заниматься конным спортом.

Ключевые слова: лошади, верховая езда, лошади-друзья, тело над седлом, скорость.

HORSE RIDING IS HAPPINESS

Gulder Denis Elif
Saint Petersburg, Russia

Abstract: about sports. Admission to the University of Russia. About the love of horses and a great desire to engage in equestrian sports.

Keywords: horses, horse riding, horse friends, body over saddle, speed.

Моя спортивная деятельность началась, когда я была молодая. Моя мать была бывшей профессиональной гандболисткой и спелеологом. Она всегда поощряла меня участвовать в спортивных мероприятиях. В возрасте 5 лет моя мама записала меня на занятия балетом, но во время нашего первого выступления оба моих родителя поняли, что моя натура гораздо менее изящна, чем у моих сверстников, поэтому они решили, что балет - это не мой вид искусства и спорта.

В 7 лет, когда я поступила в начальную школу, я начала играть в гандбол, как моя мама. Наши тренировки были довольно резкими, а матчи - жесткими и быстрыми. Большинство детей в нашей группе были старше меня. Я часто получала травмы, но все наши тренировки учили меня не бояться мяча и не бояться получить травму. После 5 лет игры в гандбол я, наконец, получила право подать заявку в профессиональную юношескую команду в возрасте 12 лет, но я еще не чувствовала глубокой связи с этим видом спорта. В том году я перестала ходить на тренировки и начала готовиться к экзаменам в старшую школу. Это был очень тяжелый и напряженный год, и я с каждым днем теряла волю.

Однажды фермер, друг моего отца, пригласил нас усыновить котенка с его фермы. Тот день стал одним из самых важных поворотных моментов в моей жизни. На ферме у них было много лошадей, и когда я попросила погладить одну из них, фермер позволил мне ездить на одной из лошадей. Я до сих пор не могу забыть, каким свободным и расслабленным я чувствовала себя в тот день. После того дня начала искать уроки верховой езды, но все занятия, которые нашла, были дорогими, и мы не могли их себе позволить. Год спустя я поступила в среднюю школу в другом городе, подальше от моих родителей. Там я нашла клуб верховой езды в часе езды от моего общежития. Однажды я убежала из школы и пошла туда, чтобы записаться на занятия. Занятия были даже дороже, чем в моем родном городе, и мне было очень грустно, Я собралась уезжать. Один из конюхов спросил меня, не хочу ли я помочь по хозяйству в конюшне. Поговорив с владельцем, они позволили мне начать работать там неполный рабочий день после школы 4 дня в неделю.

Я начала с уборки конюшен, пополнения запасов корма и воды, а через месяц начала чистить и одевать лошадей. Надеваю седельную накладку, затем седло, завязываю уздечку и мартингал, бинты и сапоги. В свободное время я пробиралась на манеж и наблюдала за учителями и учениками. Однажды вечером один из учителей спросил меня, не хочу ли я попробовать покататься на лошади. На этот раз все было совсем не так, как

тогда, когда я была на ферме. Эти лошади уже были моими друзьями, и у нас уже была особая связь.

В верховой езде существует 5 основных аллюров (походки): шаг, рысь, медленный/манежный галоп, средний галоп/кентер и быстрый галоп/карьер. Шаг не требует никаких специальных действий, кроме правильной осанки и контроля. Но, переходя на рысь, всаднику нужно делать приседания синхронно с движениями лошади. За одну неделю я научилась ездить рысью, и до сих пор помню, как каждую ночь на той неделе у меня болели ноги, но все это того стоило. Езда в медленном галопе была не очень сложной после рыси, в основном это была более быстрая версия езды рысью, а скорость лошади еще больше облегчала выполнение приседаний. В это время я работала с более старой и сварливой лошастью по имени “Кехрибар (янтарь на турецком)”. Ей было 16 лет, и она обладала яркой индивидуальностью. Она не очень любила командовать и легко уставала, поэтому многим студентам не нравилось с ней работать, что привело нас к тому, что мы стали лучшими друзьями. Я работала с Кехрибаром почти 5 месяцев, пока не решила заняться верховой ездой на кентере. Кехрибар обычно отказывалась ускоряться, а когда ускорялась, то внезапно останавливалась, когда чувствовала усталость. Из-за этого я упала 3 раза, пока один из конюхов не предложил мне попробовать покататься на более молодой лошади по имени Кузей (Север).

Кузей был 7-летним белым конем мужского пола. Он был одной из наших самых дружелюбных, но непокорных лошадей. Он не был хорошим выбором для детей, поэтому я могла кататься на нем во время занятий с младшими детьми. В то время я начала заниматься верховой ездой на кентере. Езда кентером требует, чтобы всадник сидел в седле, а не делал приседания, как в рыси и медленном галопе. По сути, тело всадника должно действовать как часть спины лошади. Но это не значит, что гонщик может просто сидеть сложа руки и расслабляться. Во время езды кентером всадник должен мягко приподниматься, в то время как спина лошади выгибается дугой, и подниматься вместе с лошадьми назад, не вставая с седла. Этот вид верховой езды требует хорошего баланса, как от всадника, так и от лошади. Когда и лошадь, и всадник находят подходящую точку равновесия, езда кентером для меня - самая спокойная и расслабляющая скорость езды. Это действительно заставляет всадника чувствовать себя единым целым с лошадью. После месяца изучения верховой езды кентером я наконец смогла попробовать ездить карьером. Этот вид верховой езды обычно выполняется, когда лошадь превышает скорость 25 км/ч. Это тот тип верховой езды, который мы видим на скачках. При езде карьером всадник должен расположить свое тело над седлом и не касаться его. Соединение всадника с лошадью осуществляется через бедра и голени. Всадник принимает положение, наклоняясь вперед, захватывая лошадь только с бедер, руки также никоим образом не

касаются лошади. Это, в частности, одна из самых сложных скоростей езды. Это действительно требует понимания баланса, движений и характера лошади. Галоп также так сильно воздействует на мышцы бедер гонщиков, что в первую неделю, когда я практиковалась в карьере, я помню, что не могла полностью сомкнуть ноги и выглядела как перевернутый U. После совершенствования моих скоростей езды, конечно, я все еще жаждала знаний, и я начала пробовать конкурные трассы.

После уже 2 лет работы и тренировок там учителя, наконец, начали выпускать меня на манеж, чтобы помочь во время занятий, и в том же году я получила лицензию на верховую езду от федерации верховой езды Турции. Я продолжала работать в этом клубе до августа 2017 года и как конюх, и как учитель. Мне пришлось уехать учиться в Россию, но в глубине души я всегда буду скучать по тем 5 годам, когда я чувствовала себя свободной и окруженной таким количеством прекрасных созданий, самых умных, дружелюбных и любящих животных в мире. Я надеюсь, что однажды у меня снова появится возможность покататься верхом. Я все еще прошу своих старых коллег прислать мне фотографии Кузея. (к сожалению, Кехрибар скончался в 2020 году).



На мой взгляд, верховая езда - самый терапевтический вид спорта всех времен как физически, так и эмоционально. Я действительно считаю, что как вид спорта он должен быть более доступным. Я очень рада, что наткнулась на очень хороших людей, которые помогли мне научиться ездить верхом, получить права, работать и зарабатывать деньги одновременно. Но, к сожалению, это не меняет того факта, что верховая езда считается роскошным видом спорта и стоит очень дорого. Если у меня когда-нибудь появятся деньги и возможность, я бы с удовольствием открыла благотворительный клуб верховой езды, чтобы помогать молодым

спортсменам из всех слоев общества. Ни один вид спорта не должен быть роскошью, и все виды спорта должны быть доступными.

УДК 796.361.1

ОБУЧЕНИЕ И ЖИЗНЬ В СПБГУПТД

Джабуа М.К.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** речь идет о моем обучении в данном университете и как совершенно неграмотной и мало знающей абитуриенткой я пыталась поступить в данный вуз. И насколько много я получила от обучения в данных стенах. Скоро я буду вполне грамотным специалистом и благодарна университету.*

***Ключевые слова:** университет, специализация, физическая культура, увлечение физкультурой и специальностью.*

EDUCATION AND LIFE IN SPBSUTD

Jabua M.K.
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** we are talking about my studies at this university and as a completely illiterate and little-knowledgeable applicant, I tried to enroll in this university. And how much I got from studying in these walls. Soon I will be quite competent specialists and grateful to the university.*

***Keywords:** university, specialization, physical education, passion for physical education and specialty.*

Я поступила в университет в 2018 г., сейчас студентка 4 курса, учусь по специальности дизайна костюма на балакавриате. За 4 года обучение мне точно есть, что сказать об университете и всей жизни в нем. Потому начну с самого начала.

В начале поступления меня подстерегали сложности. Экзамены были весьма сложными, а подготовка была у меня слабая, самым сложным оказалось сдача экзамена по истории искусств, но в итоге я совсем справилась и смогла поступить.

Вначале мне особенно запомнились обучения, как правильно изображать все свои идеи на листе бумаги; про конструкцию одежды; о свойствах материала, с которым мы работает и многое другое. Очень часто от университета мы участвовали в разных конкурсах и иногородних мероприятиях, даже было сотрудничество с компанией «ЗЕНИТ». Это был

очень интересный опыт, даже создавая одежду ты будешь причастен к спорту и даже можешь стать тем, кто будет создавать функциональную и красивую одежду для спортсменов.

Во время участия в этом проекте были отобраны участники, которые в последствие соревновались друг с другом в том, чья коллекция будет в продаже на прилавках магазина «Зенит». Для наилучшего ознакомления с настроением этого футбольного клуба, для наибольшего понимания фанатов (коллекция в этот раз отшивалась именно для фанатов), нас отправили на зенит-арену. Мы посетили все основные залы, были на трибунах в разных точках арены, находились в нескольких VIP-зонах, нам показали место, где берут интервью у обычных людей, с какого ракурса производится съемка. Рассказали, даже показали, как устроена зенит-арена. Показали фото зоны, которые были даже отличны от основных цветовых решений самого зенита. Так же нас пустили в раздевалки, у каждого футболиста свое место и над каждым местом весел большой экран с именем того, кому принадлежало. И в конце мы были в тренировочных залах зенит арены, мини футбольное поле. И так же нас отвели на самое главное поле, на котором собственно и проводятся игры. После этого было много проектов по созданию одежды для футболистов «Зенита».

Но дизайнеры во время учебы связаны со спортом не только как создатели одежды, мы и сами на постоянной основе занимаемся спортом. В университетской программе обязательно стоит физическая культура на все года обучения. На первом курсе у нас была физическая культура, похожая на школьную программу. Общая разминка 10-15 минут, а затем различные упражнения на какую-то группу мышц или различные игры. Чаще мы учились играть в волейбол, баскетбол. В дальнейшем нас пригласила педагог, мастер спорта по спортивному туризму, Рубис Людмила Григорьевна. Особенно никто толком не знал, что это такое, но она так рассказывала о туризме, что вся группа согласилась заниматься оздоровительным туризмом. Первый выезд был в прекрасный лес и посмотреть, как выступает наша сборная команда на Чемпионате Санкт-Петербурга по водному туризму. Была прекрасная погода, мы видели большую стартовую площадку с байдарками. Видели наш лагерь, где угостили студенты сборной горячим вкусным чаем и кашей. Потом мы болели за команду, потом пошли за грибами. Набрали много, но Людмила Григорьевна почти все выбросила, потому что они были поганки или очень червивые. Но мы были очень довольны, а некоторые даже попробывали сесть в байдарку и поучиться. Одним словом, мы решили заниматься оздоровительным туризмом. Мы каждую субботу или воскресенье уезжаем за город или в парки города. В основном занимались легкой атлетикой, бег, прыжки и различные упражнения, чтобы наш позвоночник не искривлялся. А потом мы учились ходить по карте и отыскивать контрольные пункты (КП). Некоторые девушки ходят на эти тренировки

до сих пор, согласно расписания. Так же при работе за компьютером идет большая нагрузка на глаза, и чтобы кровь поступала так же хорошо и все нужные витамины доходили до глаз, нужно обязательно следить за осанкой не только во время работы, но и на занятиях по физической культуре, что бы не происходило искривление шейного отдела. А недавно я купила себе лыжи и коньки и у себя на прекрасном загородном районе, в районе дачи, отправилась кататься. Мне очень понравилось и теперь это скорее всего будет моим новым хобби для разминки тела после трудного рабочего дня.

Исходя из всего сказанного можно сделать вывод, что университет и наши замечательные педагоги различного профиля, позаботились не только о том, что у нас останется хорошие знания по специализации университета, но и о физической культуре, чтобы мы были здоровы и в отличной фигурой. Я очень благодарна университету и рада тому, что выбрала именно этот университет, который дал мне много сил и знаний и уверенность, что смогу сделать грандиозные планы, о которых услышат еще не однократно.

УДК 976.378.3

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В КАРЬЕРЕ КИБЕРСПОРТСМЕНА

Добрякова А.Э.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: увлеченность и заинтересованность новым видом спорта в карьере киберспорта велика. Особенно этим видом интересуется молодежь. Однако, данный малоподвижный вид спорта останавливает их. Но все спортсмены понимают, что без физической активности это вид успешным не будет.

Ключевые слова: компьютерная игра, киберспорт, Чемпионаты, физическая активность.

THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE CAREER OF AN ESPORTS PLAYER

Dobryakova A.E.
Saint Petersburg, Russia

Abstract: *passion and interest in a new sport in the career of esports is great. Young people are especially interested in this species. However, this sedentary sport stops them. But all athletes understand that this sport will not be successful without physical activity.*

Keywords: *computer game, esports, Championships, physical activity.*

В наше время киберспорт стал неотъемлемой частью спорта в целом. Проходит огромное количество соревнований в которых участвуют игроки со всего света. Яркий пример - Чемпионат мирового масштаба по компьютерной игре Dota 2, которая стала официальной дисциплиной в киберспорте. Состязание носит название The International 2021, общий призовой фонд в этом году составил 40 млн. долларов. В этом году победу одержала русская команда Team Spirit, которая уехала с турнира с 18 млн долларов и званием чемпионов. Данный турнир является одним из самых престижных в киберспорте, однако кроме него есть также турниры по другим играм: Hearthstone, League of Legends, Call of Duty и другие.

Мы знаем о победах и поражениях, однако у киберспорта есть неприятная изнанка – долгие часы за компьютером, малая физическая активность отнюдь не способствуют физическому здоровью игроков: проблемы со зрением, осанкой, общим здоровьем – это лишь малая часть рисков, на которые идут киберспортсмены в надежде одержать победу на престижном турнире. Для наглядности можно сравнить распорядки дня футболистов и киберспортсменов:

Это расписание дня футболиста сборной России перед Евро-2016.

- 08:30 – 09:50 Подъем, водные процедуры, завтрак
- 09:50 – 10:50 Разогрев в тренажерном зале
- 11:00 – 12:20 Первая тренировка
- 13:00 – 17:00 Обед, свободное время
- 17:00 – 18:00 Вторая тренировка
- 18:00 – 22:30 Свободное время/ужин/свободное время.

А это расписание дня игрока китайской команды PSG.LGD перед The International 2018 – главным турниром года по Dota 2 с призовым фондом 25 млн долларов.

- 12:00–13:00 Подъем, водные процедуры, завтрак
- 13:00–14:00 Каждый игрок отдельно разогревается
одиночными играми
- 14:00–17:00 Матчи с командой – 2–3 игры
- 17:00–19:00 Командные занятия, которые ведет тренер
женской сборной по баскетболу
- 19:00–21:00 Матчи с командой – 2 игры
- 21:00–24:00 Просмотр и анализ видео
- 24:00–03:00 Одиночные игры

Запрещены соцсети, тренировки идут шесть дней в неделю, а в выходной – тимбилдинг.

Как можно заметить, распорядок дня футболиста и киберспортсмена разительно отличаются. В первом случае игроки много тренируются, проводят время на свежем воздухе. В случае с игроками PSG.LGD – большая часть дня – статичное сидение за компьютером. Это неудивительно, ведь соревнования по киберспорту называют «битвой мозгов и пальцев», физическая сила особой роли не играет.

Однако профессиональные игроки понимают, что без физической активности невозможна активность умственная. Поэтому киберспортсмены занимаются спортом, стараются поддерживать здоровый образ жизни настолько, насколько это возможно ввиду их деятельности. Без тренировок и зарядки кровь хуже поступает в мозг, что также снижает его активность, а это в свою очередь сказывается на играх. Необходимо делать хотя бы минимальную зарядку в перерывах между тренировками. Как видим, у киберспортсмена нет четкого расписания по питанию, оно просто не учитывается. Это еще одна серьезная причина для тщательного изучения данного вида спорта.

Роль физической активности в карьере киберспортсмена невозможно переоценить, ведь если организм здоров – появляются силы на новые победы и свершения, и наоборот, если игрок не заботится о физическом здоровье, то количество сил падает, лень начинает преобладать и в такой ситуации побеждать становится невозможным. Поэтому всем игрокам стоит поддерживать себя в хорошей физической форме, правильно питаться и стараться проводить больше времени на свежем воздухе, тогда появятся силы для того, чтобы одерживать победы.

Литература

1. Чемпионат мира Дота 2. <https://www.championat.com/cybersport/news-4485475-rossijskaya-komanda-team-spirit-vyigrala-chempionat-mira-po-dota-2-i-poluchila-18-mln.html>

2. Победа русской команды:
<https://cyber.sports.ru/tribuna/blogs/golamago/2361936.html>

СВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО И МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Дондик А.А.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: о тесной связи ментального и физического здоровья. Регулярные тренировки, правильное питание, здоровый сон и режим дня обеспечат счастливое будущее.

Ключевые слова: здоровье, тренировки и настроение, питьевой режим, диета.

CONNECTION OF PHYSICAL AND MENTAL HEALTH

Dondik A.A.
Saint Petersburg, Russia

Abstract: about the close connection of mental and physical health. Regular workouts, proper nutrition, healthy sleep and daily routine will ensure a happy future.

Keywords: health, training and mood, drinking regime, diet.

«В здоровом теле – здоровый дух»

Физическое и психическое здоровье человека намного более тесно связаны, чем думают многие. Связь тела и духа определённо существует. Это означает, что забота о своём физическом благополучии может положительно влиять на вашу жизнь в целом.

Даже небольшие изменения в привычном ритме жизни, например, физическая активность, правильное питание и здоровый сон, могут значительно улучшить то, как вы чувствуете себя внутри. В этой статье я бы хотела рассмотреть несколько способов улучшения качества жизни с помощью спорта и предложить идеи, с которых было бы просто начать каждому.

Физические нагрузки приносят пользу как физическому, так и ментальному здоровью. В некоторых случаях упражнения рекомендуют в качестве дополнения к медикаментозному лечению или даже его замены. Они являются частью лечения таких заболеваний, как депрессия, тревожность, биполярное расстройство, расстройства пищевого поведения, расстройства личности и шизофрения.

Нужно больше двигаться. Регулярные тренировки могут улучшить настроение и уменьшить вероятность панических атак. Они также уменьшают стресс, улучшают мозговую активность и помогают повысить самооценку.

Возможно, план регулярных тренировок звучит скучно, но заниматься 5 раз в неделю по 30 минут может быть действительно несложным и полезным. Притом, необязательно делать тренировку за один раз. Можно разбить это время на 2 по 15 минут или 3 по 10. Физические занятия можно рассчитать под ваше расписание и сделать план максимально удобным.

Не стоит пугаться понятия тренировок. Помните: это не значит, что вы должны внезапно стать профессиональным спортсменом. Можно заниматься дома, приобрести для этого коврик. В интернете очень много полезных упражнений в открытом доступе. А если и это кажется нудным, можно выйти на пробежку или даже просто ходить. Современные приложения позволяют отслеживать количество шагов и пройденное расстояние, поэтому достаточно даже проходить 10000 шагов в день, чтобы поддерживать себя в форме. Быстрая прогулка по району или парку будет полезна. А если рядом находится хвойный лес, то вы сделаете хорошо и своим лёгким. Также хвойные деревья содержат фитонциды – вещества, которые убивают бактерии и микроскопические грибы. Даже выйти по делам и проехать не на автобусе, а пройти несколько километров пешком, может помочь не только оставаться физически активным, но и разгрузиться психологически.

Нужно правильно питаться. Всё, что вы едите, может либо помочь, либо навредить вашему ментальному здоровью. Безусловно, иногда намного удобнее пропустить приём пищи или употребить фастфуд, но это может быть причиной того, что вы чувствуете себя не очень хорошо.

Желудок и мозг соединены нервом, который ответственен за ощущение чувства голода. Из-за этого нерва также можно понять, почему чувство стресса мы иногда ощущаем в животе.

Диета должна состоять из баланса белков, жиров и углеводов. Следует больше питаться овощами, фруктами, орехами, ненасыщенными жирами. Обычный хлеб можно заменить зерновым, что является более полезной опцией. Здоровая диета помогает улучшить ментальное здоровье за счёт уменьшения стресса и тревожности, контроля депрессии, большего уровня энергии и помощи в более хорошем сне.

Нужно пить больше жидкости. Самая лучшая это, конечно, вода. Другие напитки можно отнести к еде, потому что в них содержатся калории и различные питательные элементы. Вода же на 100 процентов чистая. В ней могут содержаться металлы, нужные для организма. Необходимо всегда пить, когда чувствуешь жажду.

Лучше всего определить для себя оптимальное ежедневное количество воды и контролировать его потребление. Можно наливать бутылку с утра и ставить цель выпить её до конца дня.

Достаточное количество воды может предотвратить обезвоживание, которое приводит к переменам настроения. Так как эмоциональные качели

могут быть симптомом психических заболеваний, лучше сразу постараться избежать того, что может их ухудшить.

Существует суждение, что кофе полезен для работы сердца. Возможно, это так, но никто почти не говорит о негативных последствиях. Кофеин значительно увеличивает тревожность, не говоря уже о мочекаменных болезнях. Лучше выпить чай, ведь в нём меньше кофеина. Но вообще все напитки, содержащие сахар, лучше потреблять умеренно. Я имею в виду как кофе и чай, так и соки. Кофеин имеет свойство пробуждать человека, но это не очень благоприятно для здорового сна.

Важно хорошо выспаться. Сон помогает организму отдохнуть, перезагрузиться. Тут речь не только о теле, но и о мозге. Если вы не подзаряжаете его правильно, то это может вызвать проблемы с ментальным состоянием.

Желательно спать 7-9 часов ежедневно и лучше всего ночью. У каждого своя норма: кому-то нужно меньше, кому-то чуть больше. Если вы спите недостаточно или слишком много, это может привести к плохому настроению, уменьшению физической активности, боли в теле, депрессии и тревожности, неконтролируемому страху.

Нужно избавляться от вредных привычек. Курение или алкоголь, как многим кажется, помогают уменьшать симптомы психических заболеваний, однако тело становится зависимым от этих наркотических веществ. Без них уже не будет получаться чувствовать себя хорошо. Наркотики, сигареты, алкоголь и еда являются имитаторами смысла. Они помогают временно, но не устраняют проблему экзистенциальной пустоты. Поэтому лучше понять это сразу и отказаться от вредных привычек, которые негативно влияют и на ментальное, и на физическое здоровье.

Надо начинать беспокоиться о своём здоровье сейчас. Психические заболевания влияют на генетику, количество мотивации и энергии заботиться о себе, концентрацию внимания и планирование. От них мы страдаем не только эмоционально, но и физически. Могут развиваться разные болезни, связанные с органами.

Наш мозг и тело существуют нераздельно, поэтому неудивительно, что ментальное заболевание может повлиять на физическое состояние. Это работает и в обратную сторону. Физическое здоровье имеет огромное влияние на психическое. Если вы хотите здоровый дух в здоровом теле, то советую начать с физических нагрузок, правильного питания, хорошего обмена жидкостями и здорового сна.

Всё в наших руках, поэтому пусть это лучше будут сильные, натренированные руки, которые обеспечат нам счастливое и успешное будущее.

Литература

1. Рубис Л.Г., Волкова Д.Е. Инновации в системе физической культуры (статья). Сборник научных статей IV Международного конкурса «Молодежь в науке: новые аргументы», С.137-140. Липецк, 2019.

УДК 796.387.1

ВИДЫ НЕ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

Кабанова. К. А.
Санкт-Петербург

Аннотация: даны понятия и описания видов и типов туризма. В основном описываются виды туризма относящиеся к коммерческой деятельности и его развития.

Ключевые слова: туризм деловой, культурно-познавательный, сельский, событийный, гастрономический, научный, экологический.

TYPES OF SPORTS TOURISM

Kabanova. K. A.
St. Petersburg

Abstract: concepts and descriptions of types and types of tourism are given. Basically, the types of tourism related to commercial activity and its development are described.

Keywords: business tourism, cultural and educational, rural, event, gastronomic, scientific, ecological.

Туризм (туристические поездки) — выезды (путешествия) посетителей в другую страну или местность, отличную от места постоянного жительства, с любой целью, кроме трудоустройства.

Человека, который занимается туризмом, можно назвать «туристом», «путешественником» или «посетителем». Сам туризм бывает разных типов и видов.

По типам туризм подразделяется на выездной и внутренний туризм. Внутренний туризм — это путешествия граждан внутри страны, тогда как выездной туризм подразумевает под собой пересечение гражданами границ разных стран.

В последние годы в России активно развивается внутренний туризм: строятся новые гостиницы, создается инфраструктура и развивается

межрегиональная транспортная сеть для упрощения передвижения по стране. В этой отрасли экономики занято более 500 тысяч человек по всему государству. Наибольший интерес для иностранных туристов в России представляют такие города, как Москва и Санкт-Петербург, у Российских туристов эти два города также окажутся самыми популярными направлениями, однако у туристов, которые в большей мере заинтересованы в отдыхе такими же популярными считаются Сочи, Ялта и Анапа.

Туризм подразделяется не только по типам, но и по видам. Вид туризма — это указание на то, с какой целью осуществляется поездка. Принято выделять около 16 видов туризма

Культурно-познавательный туризм — это путешествия с целью приобщения к культуре, искусству и наследию места посещения, изучения духовных ценностей других культур и народов. Часто такие путешествия сопровождаются посещением музеев, городских достопримечательностей, театров, выставок и других культурных мест. Во время таких просветительских туров путешественники обычно пользуются услугами экскурсоводов или гидов.

Лечебно-оздоровительный туризм — это вид отдыха, который подразумевает прохождение каких-либо лечебных и восстановительных процедур. Целью является отдых и укрепление здоровья. Этот вид туризма вовсе не новый, он появился еще в античные времена, когда греки, чтобы поправить свое здоровье отправлялись в святилище бога-врачевателя Асклепия в Эпидавре, где были различные оздоровительные комплексы того времени, такие, как бани, палестры и гостиницы. Это направление во все времена было одним из самых популярных, каким остается и по сей день.

Деловой туризм — это наиболее быстро развивающееся направление современного туризма, которое с каждым годом обретает все более и более важное значение. Такие поездки связаны с выполнением профессиональных обязанностей, таких, как посещение объектов, принадлежащих фирме, проведение переговоров, поиска новых каналов сбыта или снабжения для предприятий. От остальных видов деловой туризма отличается еще и тем, что поездки чаще всего планируются за несколько месяцев, и чаще всего происходят в периоды «февраль-май» или «сентябрь-ноябрь», что связано с высокой деловой активностью в это время года, к примеру, проводятся различные выставки, конференции и собрания.

Сельский туризм — поездки с целью пребывания в сельской местности, как можно дальше от промышленных предприятий, и как можно ближе к природе. Этот вид туризма в России можно считать относительно новым, так как официально это понятие было введено лишь в июле 2021 года. Туристы выезжают в деревни с целью отдохнуть от

городской суеты и чтобы узнать что-то новое о жизни в глубинке и сельскохозяйственном производстве.

Событийный туризм – также относительно новый и довольно активно развивающийся вид туризма, который связан с посещением различных значимых событий или мероприятий будь то Олимпиада, парад на Красной площади в Москве в честь 9 мая или праздник «Алые Паруса» в Санкт-Петербурге. Цель событийного туризма заключается в том, чтобы провести свой отпуск максимально интересно, насыщенно и ярко, поучаствовать в крупных, масштабных событиях культуры, искусства или спорта.

Ностальгический туризм – это путешествия с целью посетить места прежнего собственного места жительства либо территории проживания родственников и их семей или предков, а также поездки с целью приобщения к культуре этнических предков и своего народа. Эти путешествия как правило носят эмоциональный характер, так как могут вызывать эмоциональный подъем у путешественников, которые, возможно, спустя много лет возвращаются на место своего рождения или же узнают что-то новое о своих этнических предках.

Гастрономический туризм – передвижение по различным странам и ознакомление с особенностями местной кухни, кулинарными традициями с целью отведать уникальные для путешественника блюда и напитки. Особенностью является отсутствие сезонности: туры осуществляются круглый год во всех направлениях. Гастрономический туризм – это отличная возможность оживить и разнообразить свои путешествия.

Научный туризм – это особое направление, позволяющее путешественникам изучить флору и фауну различных стран и регионов, благодаря помощи специального ученого персонала; это путешествие и сбор, изучение каких-либо научных данных. Также этот вид туризма направлен на участие в различных научно-исследовательских программах.

Спортивный туризм – это скорее вид спорта, который зародился в СССР. Его целью является совмещение путешествий и физических нагрузок и упражнений для повышения силы и выносливости человека, его спортивного совершенствования. Во время таких спортивных туров люди преодолевают естественные природные препятствия с применением тактики и различных техник.

Под круизным туризмом подразумевается путешествие на водных видах транспорта. Как правило такие туры включают в себя не только плавание, но и береговые экскурсии, осмотр местных достопримечательностей в городах, находящихся в непосредственной близости от портов, а также различные мероприятия и развлечения на борту лайнеров.

Экологический туризм сфокусирован на посещении заповедных территорий, уникальных экосистем с целью формирования у населения

культуры бережного отношения к планете. Этот вид туризма еще только зарождается, но уже успел стать довольно популярным среди молодежи.

Рассмотрим и такой вид туризма, как религиозный. Во время таких туров паломники посещают священные места, храмы и соборы разных стран и регионов, изучая их архитектуру и убранство, либо узнают много нового о верованиях разных народов мира.

Существуют и такие поездки, в которых турист совмещает отдых с обучением, и относятся они к такому виду туризма, как образовательный. В России этот вид туризма только начинает свое развитие, а самыми популярными являются языковые туры, в которых путешественники изучают иностранные языки. Стоит заметить, что основу для образовательного туризма заложил еще Петр I, когда отправлял дворян на обучение в Европу.

Самым активным видом туризма после образовательного можно назвать приключенческий туризм: он включает в себя посещение экзотических, труднодоступных или даже опасных мест, экстремальные условия и мероприятия вроде прыжков с парашютом, восхождения в горы или сплав по рекам. Этот вид туризма определенно для самых смелых, выносливых и рискованных людей, которые хотят получить от путешествия незабываемые эмоции и впечатления.

Транзитным туризмом называется такой вид туризма, во время которого путешественники останавливаются по пути к месту назначения. В России он еще не до конца сформировался: его никто отслеживает, не контролирует и не получает с него прибыль.

Самым необычным видом туризма стал космический туризм – это посещение космического пространства на космическом корабле в научных или развлекательных целях. Так как этот вид туризма только зародился, он еще не стал популярным и не получил должного развития, а билеты в космос стоят очень и очень дорого, однако специалисты утверждают, что конкуренция в космическом секторе растет, а значит цены постепенно будут уменьшаться.

Туризм – это прекрасная идея для времяпрепровождения, благодаря разнообразию и вариативности туров, каждый человек сможет составить для себя подходящее по бюджету и по интересам путешествие. Сфера туризма активно развивается не только в России, но и по всему миру, привлекая к себе все больше людей. Туризм – это не только интересно, но еще и полезно. Во время туристических поездок человек может не только развлекаться или отдыхать, но также лечиться, проходить спортивные и образовательные программы, и даже продвигать свой собственный бизнес. Большое разнообразие видов туризма не оставит равнодушным ни одного человека.

Литература

1. <https://ru.m.wikipedia.org/wiki/Туризм>
2. "Биржаков М.Б. Введение в туризм"
3. "Зорин И.В., Квартальнов В.А. Энциклопедия туризма"

УДК 796.372.1

КЛУБ СТУДЕЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА СПГУПТД

Макеева А.П.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: о клубе студенческого спортивно-оздоровительного туризма СПГУПТД, об универсальной секции спортивного туризма, который вобрал в свой тренировочный цикл восемь видов спорта. О тренировках и различных мероприятиях.

Ключевые слова: страховка, атмосфера добра, ИДК, маршруты, тренировки, результаты.

SPGUTD STUDENT SPORTS TOURISM CLUB

Makeeva A.P.
Saint Petersburg, Russia

Abstract: about the SPGUTD Student Sports and wellness Tourism club, about the universal sports tourism section, which has incorporated eight sports into its training cycle. About trainings and various events.

Keywords: insurance, atmosphere of kindness, IDC, routes, training, results.

Поступила в университет промышленных технологий и дизайна и сразу стала спрашивать, есть ли секция спортивного ориентирования. Мой отец занимался ориентированием и часто брал меня на тренировки. Скоро он понял, что я хорошо ориентируюсь в пространстве, даже без компаса. Я очень обрадовалась, что эта секция есть и туда принимают абсолютно всех. У меня не было никакого спортивного разряда. Одной идти туда не хотелось, и я уговорила свою новую подружку по группе, Сергутину Юлию пойти вместе. Юля ни чем особенно не занималась, поэтому решила, что куда-то же нужно записываться и, мы пришли к Людмиле Григорьевне на Звездную, дом 7. Какого же было удивление, когда узнали, что секция осваивает несколько спортивных видов спорта. Это горный туризм, водный, пешеходный, лыжный, скалолазание, а также спортивное

ориентирование на лыжах и пешком. Было удивление и от того, что приглашала она любых студентов, которые даже были с некоторыми отклонениями в здоровье. Не прошло и 20 минут, как мы были уже охвачены вниманием старшекурсников, которые ловко сажали нас на веревки и вот мы уже парим и радуемся, как это интересно получается. Не подумайте, что у нас неразбериха. Все очень строго. Ни один, даже опытный спортсмен, не имеет права забираться без страховки на самую даже безобидную высоту. Главное, что нас поразило, что к нам отнеслись так, как- будто только нас и ждали. И атмосфера добрая, веселая, каждый готов поддержать друг друга. А еще мы узнали, что есть у нас в университете туристский клуб, в котором участвует до 100 и более студентов. Мы познакомимся с ними на тренировке по спортивному ориентированию в Удельном парке. Их было действительно много, но они почти все не бегали, а ходили с картой и учились ориентироваться по заданному маршруту. Оказалось, не так все просто. В этот клуб в основном входят студенты Института дизайна костюма (ИДК). Это студенты, которыми занимается наш тренер по учебной программе. Но будучи опытным педагогом, туристом и мастером спорта по спортивному туризму, она смогла привлечь все три курса данного института, в свободное от расписания время в данный клуб. Все эти студенты, к сожалению никогда не занимались туризмом и даже в школе, многие из них, были отнесены по состоянию здоровья, в специальную или подготовительную группы. Непонятно, как удалось педагогу привлечь, совершенно неподготовленных физически людей, но они приходят и многому учатся. Эти студенты из ИДК устраивают различные культурные мероприятия, ходят на лекции в РГО (Российское Географическое Общество, пер. Гривцова, 10), участвуют в массовых соревнованиях «Лыжня России», «Российский Азимут». В основном, они приезжают для массовки и отдохнуть на свежем воздухе и конечно, чтобы поболеть за нашу универсальную сборную по спортивному туризму. В этом году у нас состоялось грандиозное мероприятие. Мы решили организовать для группы спортивно-оздоровительного туризма Соревнования на первенство Института Дизайна Костюма и выявить сильнейших спортсменов из каждого курса ИДК. Были организованы для них в Шуваловском парке соревнования по спортивному ориентированию, приехали более 100 человек. Конечно, секция спортивного туризма (это мы) помогали организовать маршрут, судить и вылавливать из леса заблудившихся студентов. Для большей безопасности выпускали на старт только по два человека. Все стартующие с удовольствием высчитывали итоговое время на финише и интересовались друг у друга, сколько было найдено контрольных пунктов (КП). Да это любители – студенты спортивно-оздоровительного туризма и пока, нам не удалось привлечь их к большому спорту спортивного туризма, а может быть это и не нужно. Но какие бы

соревнования не проходили, мы знаем, что эти туристы всегда нас поддержат. А пока мы подсчитали результаты и выявили сильнейших спортсменов. Ими оказались;

1 курс: Кайгородцева Л. и Литвинович Р. – 1 место;

Лукина Екатерина (уверенно ушла одна) -2 место;

Дубчак Дарья, Секирина Таисия - 3 место.

2 курс: Сорокина Л., Савина Анастасия - 1 место;

Семерок Е., Волкова Елизавета - 2 место;

Курышева Яна, Бутикова Карина - 3 место;

3 курс: Минаева Н., Кольдибекова К., Якушева К. – 1 место;

Вершинина Арина, Богданова А. - 2 место;

Чигилева Анна, Малышева Дарья - 3 место;

Гульдере Дениз, Симуткина В. - 3 место.

(Показали одно время и по одинаковому набору КП).

Вот так разрешились наши массовые и интересные соревнования по спортивному ориентированию и с проверкой каждого студента на качество одежды в соответствии погодных условий. Мы очень хотели бы получить заслуженные награды в виде грамот. К сожалению, их длительное время не было в спортивном клубе университета, а потом нам, наконец, выдали не грамоты, а бланки благодарностей.

Конечно, можно и так. Вывод. Безусловно, занятия, пройденные даже в группе здоровья – оздоровительного туризма, не прошли зря. Этот бесценный опыт, нам верится, останется на долгие годы в их памяти и сердцах, как о добрых друзьях, когда есть возможность в любой день тренировок приехать на Звездную и получить необходимую консультацию по различным вопросам. Людмила Григорьевна всегда всех нас ждет с улыбкой, а мы стараемся отвечать ей тем же.

Литература

1. Рубис Л.Г. Спортивный туризм// учебник, призер конкурса «Университетский учебник». Саратов Ай Пи Эр Медиа, 2019. С.165.

2. Рубис Л.Г., Тарасеня Т.Ю. Безопасность в спортивном туризме // учебное пособие. Саратов Ай Пи Эр Медиа, 2019. С.190.

ОНЛАЙН-ОБРАЗОВАНИЕ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Леонова А.И.
научный руководитель Редюк А.Л.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье выявлены и проанализированы преимущества, а также недостатки получения онлайн-образования и форматы обучения в условиях пандемии. Прописаны способы получения любого другого образования, как альтернатива ВУЗу. Методы исследования: аналитический метод, обзорный метод.*

***Ключевые слова:** онлайн-образование, пандемия, ВУЗ, обучение.*

ONLINE EDUCATION IN A PANDEMIC

Leonova A.I.
Scientific supervisor A.L. Redyuk
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the article identifies and analyzes the advantages and disadvantages of online education and learning formats in a pandemic. The ways of obtaining any other education, as an alternative to the university, are prescribed. Research methods: analytical method, review method.*

***Keywords:** online education, pandemic, university, education.*

Онлайн-образование - это форма образования, которая стала актуальной буквально за последние несколько лет. Данная ситуация была создана и усугублена пандемией, охватившей почти все страны мира.

Сегодня, как известно многим, ученики, студенты и любые желающие могут получить не только сертификаты, пройдя определенный курс, но и получить полноценное высшее образование, обучаясь на дому. И речь идет не о дистанционном обучении, а о самом прогрессе технологий и обучения, который произошел в 21 веке.

Всемирно известный COVID-19, та самая пандемия, был фактором, который сильно повлиял на мир во всех сферах развития. Произошли изменения и в самом образовании, и методах преподавания, в работе многих учреждений и, в принципе, в жизни каждого человека.

Несколько лет назад невозможно было представить, что можно получить диплом о высшем образовании или сертификат об обучении какой-либо профессии в онлайн-формате. Теперь эта ситуация стала абсолютно реальной и даже довольно распространенной для активных пользователей. К сожалению, еще не многие понимают, как происходит онлайн-обучение. Однако даже с такими сертификатами обучения

работодатели могут принять любого, кто хочет получить работу своей мечты. Но не стоит забывать, что основные факторы получения работы – это навыки, приобретенные во время обучения, умение ими пользоваться и адаптироваться к условиям рабочего места. Однако прежде всего в данной статье необходимо более конкретно понять, что включает в себя онлайн-образование.

Для начала стоит обозначить, что образование – это передача знаний. Передача – это когда один человек отдал, а другой получил. Образование – это целая система, которая позволяет передавать информацию от одного человека другому, закрепляя ее и адаптируя под реалии современного мира.

В свою очередь, онлайн-обучение существенно отличается от дистанционного.

Словосочетание "дистанционное обучение" чаще всего ассоциируется с заочной формой обучения, но оно подразумевает совершенно другое понятие. Дистанционное обучение основано на самостоятельной учебе студента по разработанной программе. Он периодически предоставляет отчеты о проделанной работе преподавателю для проверки.

Этот формат прославился благодаря отсутствию привязки к месту и расписанию, что было и остается особенно ценным для жителей отдаленных населенных пунктов и деловых людей с напряженным рабочим графиком. В настоящее время, например, многие западные университеты в течение нескольких лет разрабатывают целые дистанционные курсы для студентов и всех желающих. Коммерческие и некоммерческие компании из разных стран создают и запускают дистанционные учебные курсы и программы для обучения, повышения квалификации или повышения общественной активности населения.

Онлайн-обучение – это приобретение знаний и навыков с помощью компьютера или другого гаджета, подключенного к Интернету. Это обучение в режиме "здесь и сейчас", опосредованное подключением. Этот формат появился в сфере дистанционного обучения и стал его логическим продолжением с развитием Интернета и цифровых технологий, а также приобрел мгновенную популярность во время карантина и пандемии [1].

Ключевым сходством оффлайн и дистанционного обучения является само обучение, то есть процесс приобретения новых знаний и навыков. Вне классных комнат и прямого контакта с учителями этот процесс требует от учащихся гораздо большей самодисциплины и осведомленности. Для многих людей, которые хотят повысить квалификацию или получить новые знания, главный вопрос – это не формат обучения, а его качество, продолжительность и актуальность для современного мира.

Стандартное обучение оффлайн-формата – в университете. Это по-прежнему традиционно и чаще всего является обязательным для работодателя. Многие люди считают, что профессию и связанные с ней знания можно получить только в университете. Однако в цифровом мире многие вещи не могут быть перенесены в формат высшего образования, по крайней мере, из-за их постоянной изменчивости.

Также очень сложно освоить новые структуры обучения, то есть они просто еще не успели войти в учебную программу (так как требуется много времени, чтобы интерпретировать и адаптировать их для обучения в университете). Таким образом, обучение, например, интернет-профессиям в формате университета абсолютно неэффективно.

Но для таких случаев существует онлайн-формат, где преподаватели - практики, и в их лекциях есть конкретные примеры, а практические задания связаны с реальной работой, результаты которой дополняются обратной связью по ошибкам и успеваемости. Все, что появляется в той или иной области нового, сразу включается в образовательный процесс, адаптируется и преподносится ученикам. Это становится интенсивным и быстрым, так как нет необходимости встраивать курс философии в подготовку специалиста, например, по копирайтингу [2].

Другими основными аргументами в пользу онлайн-обучения являются доступность, актуальность и адаптируемость. Они дают возможность получить практические навыки и знания в течение короткого промежутка времени, послушать преподавателей, ученых и различных спикеров из любой точки мира, посмотреть записи трансляций в любое удобное время [3].

Программа бакалавриата, по стандарту рассчитана на 4 года, и знания, которые, например, студент направления "журналистика" получил на первом-втором курсе, к окончанию университета могут уже оказаться неактуальными.

Однако, если взять специальность "Социальная работа" или обучение в сфере физической культуры, дистанционное обучение осложняется передачей информации и практикой студентов. Это те специальности, которые требуют личного присутствия и общения с преподавателями и сотрудниками молодежных центров.

Следующий важный для многих фактор обучения – мотивация. Она часто исчезает у студентов, потому что они изучают дисциплины дома. Многим довольно трудно поддерживать мотивацию, желание и страсть к обучению. И если студент сможет настроить себя на достижение цели получения образования, то, конечно, результат не заставит себя долго ждать. Однако удается это далеко не многим, и часто студенты просто бросают учебу на половине пути, что отрицательно сказывается на их будущем.

Большинство консервативных студентов и преподавателей нацелены только на очное обучение, и не воспринимают всерьез получение образования «онлайн». Этим можно выделить основную проблему в конфликте форматов образований. Стоит отметить, что не многие на данный момент согласны с правильностью такого формата, и что работодатель не отнесется серьезно к «онлайн» сертификату или диплому.

Однако в настоящее время работодатель часто смотрит на навыки специалиста, его способность быстро адаптироваться, запоминать информацию и применять ее в работе. И речь не о том, что можно забыть о дипломе, а о том, что студенты не волнуются, если у них вдруг возникнут отношения с учебой на "вы". Не многим людям удается добиться желаемых результатов, и "синдром отличника" сильно отражается на психологическом уровне.

По статистике аналитического агентства «RAEX» студенты поделились, что им не хватает личного общения с сокурсниками и преподавателями. Однако, было отмечено, что такой формат обучения больше развивает самостоятельность и самодисциплину, появляется возможность планировать свое время и больше успевать, а также можно изучать в удобном темпе необходимую программу [4].

Таким образом, в настоящее время есть возможность получить новые знания абсолютно из любой точки мира, просто выйдя в Интернет. И когда возникает вопрос о преимуществах онлайн-обучения, можно смело ответить, что это огромный плюс, особенно когда был период карантина, и возможности посещать учебные заведения лишились все студенты.

Подводя итог, следует отметить, что во время пандемии произошел огромный скачок в адаптации образования к онлайн формату всех ВУЗов мира. Многие преподаватели освоили данный формат с успехом, но и остались те, которые предпочитают очную форму обучения. Студенты нашли в таком формате и свои плюсы, например, грамотное распределение своего времени и повышение успеваемости и посещаемости пар.

Конечно, это не повод не поступать в университет, забыв об очном обучении. Сейчас многие специальности хорошо адаптированы к постоянным изменениям, но также можно рассмотреть возможность онлайн-обучения, экономя время и повышая шансы на изучение самой свежей и актуальной информации, а конкретный формат выбирает уже студент сам для себя. Именно поэтому многие предпочитают совмещать оффлайн обучение в ВУЗе с онлайн-образованием, особенно в период пандемии и продолжающихся карантинных мер, получая больше знаний и развивая свой навык многозадачности.

Литература

1. Мердок М., Мюллер Т. Взрыв обучения: Девять правил эффективного виртуального класса / Мэттью Мердок, Трейон Мюллер; Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер, 2012. — 190 с.
2. Образование //РБК URL: <https://trends.rbc.ru/trends/education/5fe220ec9a794723d9973062> (дата обращения: 28.09.2021).
3. Каким станет будущее образования: индивидуальный подход, гаджеты и онлайн // Ferrar.ru URL: <https://www.ferra.ru/experts/techlife/future-education.htm> (дата обращения: 30.09.2021).
4. Дистанционное образование 2020 // RAEX URL: https://raex-a.ru/researches/distance_education/2020 (дата обращения: 11.02.2022).

УДК 796.368.011

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗАЩИТА ОТ КОРОНАВИРУСА

Морозов С.В.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: каждый человек ответственен за свою жизнь и здоровье. И только нам решать: быть здоровым и физически развитым или слабым и истощенным. Нет ни у кого сомнения, что перенесенная коронавирусная инфекция это стресс для организма. И ему надо помочь справиться с последствиями заболевания. Пройти путь восстановления, чтобы вернуться к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: коронавирус, физическая культура, оздоровительный туризм, бег, ориентирование.

HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE AND PROTECTION FROM CORONAVIRUS

Morozov S.V.
Saint Petersburg, Russia

Abstract: every person is responsible for his life and health. And it's up to us to decide whether to be healthy and physically developed or weak and exhausted. There is no doubt that a coronavirus infection is stressful for the body. And he needs to be helped to cope with the consequences of the disease. Go through the recovery path to return to a healthy lifestyle.

Keywords: coronavirus, physical culture, health tourism, running, orienteering.

Физическая культура – это то, что является мотивацией для каждого больного. И вот здесь нам в помощь есть оздоровительная физкультура с

большим списком упражнений и рекомендаций, разработанная педагогами и спортивными врачами.

Физические упражнения являются важной частью восстановления здоровья после тяжелого заболевания вызванного коронавирусом. Они оказывают благоприятное воздействие на все системы организма и способствуют поддержанию общей физической работоспособности. Занимаясь оздоровительной физкультурой, человек защищает себя от многих болезней. Здоровье укрепляется, мышцы становятся крепкими, легкие, как бы расправляются, и дышать легче. Все это способствует не допущению в будущем многих заболеваний и даже таких, как коронавирус. Но физических упражнений недостаточно, необходимо соблюдать режим дня, питания, здорового сна, соблюдения гигиены.

Любые физические упражнения, если их выполнять правильно приносят только пользу. Так занятия физической культурой помогают нам стать более крепкими и выносливыми. Одним из доступных методов защиты является гимнастика. Но не стоит забывать об умеренности и не следует перегружать организм. Все хорошо в меру. Тем более если есть последствия после перенесенного заболевания коронавирусной инфекции.

Оздоровительная гимнастика помогает в процессе реабилитации, восстановления организма вернуть свою физическую работоспособность.

Необходимо помнить, что бесконтрольные занятия спортом могут навредить. Поэтому очень важно контролировать реакцию организма на физические нагрузки. Резкое увеличение нагрузок приводит к переутомлению и внезапной потере сил.

Физическая культура это не только здоровый образ жизни, но и нравственное воспитание, которое формирует в человеке поведение в соответствии с идеалами и принципами морали. Мотивация – вот то, что приводит людей к занятиям оздоровительной физкультуры, эстетическим чувствам (люди испытывают удовольствие от самого процесса). А результат укрепление здоровья и профилактика заболеваний. Физическая культура это, прежде всего, заряд положительных эмоций. А как следствие повышение уровня здоровья человека, работоспособности и содействие гармоничному развитию.

Оздоровительная физкультура включает в себя не только физические упражнения, но и дыхательную гимнастику. Все должно проходить под контролем врачей, специалистов и спортивных педагогов. В нашем варианте, мы занимаемся спортивно-оздоровительным туризмом и, за нашими нагрузками строго следит педагог. Если мы уходим на задание в парковой зоне, то можем перемещаться по скорости, выбранной самим студентом, лишь бы это задание было комфортно выполнимо. Занятия проходят на свежем воздухе в парках города, либо в пригородной лесной зоне. Все это очень интересно и увлекает. Нагрузку физическую получаем незаметно, согласно выполняемых заданий. Интересно то, что мы, кроме

физической нагрузки получаем дополнительные знания по программе ориентирования и оздоровительного туризма. Вся организация оздоровительных упражнений строится с учетом имеющихся заболеваний каждого студента. Это оказывает благоприятное влияние и повышает функциональную деятельность.

Некоторые виды оздоровительной физкультуры на чистом воздухе в загородной зоне:

Оздоровительный бег или ходьба. Наиболее простой и доступный в техническом отношении вид упражнений. Согласно статистическим данным за 2017 год в России оздоровительным бегом занимаются около 380 тысяч человек в клубах любителей бега, а самостоятельно бегающих насчитывается 2 миллиона человек. Мы же на уроках бегаем или ходим по спортивной карте, преодолевая различные рельефы лесных зон. Мы не только тренируем тело, но и головной мозг, запоминая специальные знаки, высчитывая количество пар шагов до нахождения КП (контрольного пункта). Занятия оздоровительным бегом (с картой местности) оказывают существенное положительное влияние на систему кровообращения и иммунитет. Многие ученые отмечают повышение творческой активности и плодотворности научных исследований после начала занятий оздоровительным бегом с картой или без нее. Занимаясь на чистом воздухе в парках или загородной зоне, мы учимся и привыкаем одеваться согласно, с учетом погодных условий. Мы учимся наблюдать и замечаем перемены погоды, всякий раз, не переставая любоваться ее красотами.

При обследовании 580 бегунов в возрасте от 30 до 70 лет было обнаружено, что основные показатели деятельности сердечнососудистой системы (ЧСС, АД, ЭКГ) не отличались от данных молодых здоровых людей. Помимо основных оздоровительных эффектов бега и ходьбы, необходимо отметить также положительное влияние на углеводный обмен, функцию печени и желудочно-кишечного тракта, костную систему.

Таким образом, положительные изменения в результате занятий оздоровительным бегом, ходьбой с картой и компасом способствуют укреплению здоровья и повышению сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Дыхательная гимнастика способствует улучшению кровообращения и газообмена в легких. Снижает риск развития спаяк в легких. Укрепляет мышцы брюшного пресса. Оздоровительная физкультура это залог нашего с вами здорового долголетия. Известно, что люди, которые на регулярной основе занимаются спортивно-оздоровительной гимнастикой, туризмом, ориентированием, меньше болеют.

Литература

1. Рубис Л.Г. Учебный процесс глазами студентов// статья. «Неделя науки СПбГП. Международная конференция.2019», 18-23.11.2019г. С.136-139.

2. Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития - 2020- Екатеринбург - РГППУ/ elrsvpu.ru/filedirectory/3468/fizicheskaya_kulqtura-_sport.2020.pdf (дата обращения 09.10.2021)

УДК 796.311.1

КОРРЕКТНО ЛИ ВЫСТАВЛЯТЬ ОЦЕНКИ ЗА НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Печеркина Е.А., Суворов И.С.
научный руководитель Никулина Л.Б.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: какие нормативы есть? Сложно ли сдать нормативы?

Ключевые слова: нормативы, спорт, физическая форма.

IS IT CORRECT TO GIVE GRADES FOR PHYSICAL CULTURE STANDARDS

Pecherkina E.A., Suvorov I.S.
scientific supervisor Nikulina L.B.
Saint Petersburg, Russia

Summary: What standards are there? Is it difficult to pass the standards?

Keywords: standards, sports, physical fitness.

Начиная со школьных времён меня волновал вопрос «Корректно ли выставляют оценки за нормативы по физической культуре?». У нас в школе уроки физкультуры были 3 раза в неделю, и были поделены на четыре вида спорта, то есть первую четверть мы занимались лёгкой атлетикой, вторую четверть зимними видами спорта, третью четверть – командными видами спорта, такие как баскетбол и волейбол и, четвёртая четверть – гимнастика.

Для каждого вида спорта созданы свои нормативы для оценивания физической формы учащихся, но мне кажется, что среднестатистический человек не может в равной степени быть развит как в легкой атлетике, так

и в гимнастике, например. Однако с первого класса и до третьего курса института наши показатели должны улучшаться. Так же здесь не происходит учёт природных данных, кто-то от природы имеет хорошую растяжку и будет преуспевать в гимнастике, но при этом не уметь владеть мячом для игры в баскетбол. Чтобы проверить мои догадки, я попросила своих одноклассников сдать три норматива, а именно бег на 60м, прыжок в длину и отжимания (жен), подтягивания (муж).

В первую очередь рассмотрим нормативы для мужской половины наших испытуемых. Первым нормативом был бег на 60м, градация оценок такова: 1 – 10,5, 2 – 10,0, 3 – 9,5, 4 – 9,0, 5 – 8,2. Из трёх моих одноклассников, двое смогли пробежать на удовлетворительный результат. После чего мы решили проверить их силовую подготовленность, а именно количество подтягиваний, нормативы таковы: 1 – 5; 2 – 7; 3 – 9; 4 – 12; 5 – 15. В данной дисциплине результаты были плачевными, максимальный результат 3 подтягивания. И заключающих нормативом был прыжок в длину, где оценивание происходило по следующим критериям: 1 – 210; 2 – 224; 3 – 230; 4 – 240; 5 – 250. Что ж, здесь результаты были в среднем от 200 - 230, только один человек из трёх смог бы получить удовлетворительную оценку.

Теперь перейдём к женской половине нашей группы, в эксперименте принимало участие 6 девочек включая меня. Мы решили сохранить очередность нормативов и сдавали сначала бег: 1 – 11,8; 2 – 11,4; 3 – 11,0; 4 – 10,5; 5 – 9,9. Три девочки пробежали за 12,3 - 11,5с, что не соответствует удовлетворительной оценки, остальная часть пробежала меньше, чем за 11с, однако на оценку 5 никто не пробежал. Следующим испытанием стали отжимания, здесь результаты отнюдь не лучше мужской половины коллектива. По нормам девушки должны отжиматься: 1 – 6; 2 – 8; 3 – 10; 4 – 12; 5 – 15. Чтобы эксперимент был правдивым, необходимо было отжаться, касаясь грудью пола. Больше 1 раза смогла сделать отжимания только 1 девушка из 6, остальные, в том числе и я, не смогла сделать полноценное одно отжимание. И остался заключительный норматив по прыжкам в длину: 1 – 150, 2 – 160; 3 – 168, 4 – 180, 5 – 190. Здесь так же было соотношение 50 на 50, три девочки не смогли преодолеть отметку в 160см, а остальная половина прыгнула от 160-175см, то есть не выше 3 была бы их оценка.

Из чего можем сделать вывод, что среднестатистическому студенту, который в свободное время не занимается спортом, будет довольно сложно получить оценки хорошо и отлично за сдачу нормативов. Но в вузе система оценивания гораздо лояльнее, нежели в школе, ведь действует балльно-рейтинговая система, что позволяет получить зачёт, даже с плохой физической подготовкой. Присутствие на каждой паре физической культуры уже гарантирует половину получения зачёта, а оставшиеся баллы можно заработать на дисциплинах, которые у вас получаются лучше всего.

Оценивание по принципу зачёт- незачёт также положительно влияет на психологическое состояние студентов, ведь не нужно переживать за оценку в семестре. По мимо сдачи нормативов студенту могут выступить в сборные того вида спорта, где они преуспели, тем самым гарантировав себе зачёт автоматом и занятия любимым видом спорта. Или же участвовать в соревнованиях и выступать в роли поддержки, за что также можно получить баллы. Все вышеперечисленное даёт возможность студентам заниматься спортом в своё удовольствие и напоминает, как важно хотя бы 1-2 раза в неделю уделять время своему телу, чтобы приблизиться к идеалам.

Литература

1. Сетевой кабинет преподавателя «Контрольные нормативы по физической культуре» - URL: <https://sites.google.com/site/nadeghdaermakova/normativy-po-silovoj-podgotovke>

2. «Физическая культура» для студентов 1 – 4 курсов очного отделения» - URL: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:HAxdx5CUkrcJ:https://www.rsuh.ru/upload/main/fiz/%25D0%259F%25D1%2580%25D0%25B8%25D0%25BB%25D0%25BE%25D0%25B6%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B8%25D1%258F%25201-10.doc+&cd=1&hl=ru&ct=clnk&gl=ru>

УДК 796.311.1

ВНЕДРЕНИЕ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Потапов А.С., Ахметова К.В., Браткова П.С.
научный руководитель Никулина Л.Б.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** данная статья посвящена развитию настольного тенниса среди студентов. Авторы рассказывают о том, как подготовиться к занятию настольным теннисом, указывают читателям на поставленную задачу и находят методы ее достижения.*

***Ключевые слова:** настольный теннис, спорт, игра, студенты, физическая нагрузка, популяризация.*

INTRODUCTION AND POPULARIZATION OF TABLE TENNIS AMONG STUDENTS

Potapov A.S., Akhmetova K.V., Bratkova P.S.
scientific supervisor Nikulina L.B.
Saint-Petersburg, Russia

Abstract: abstract: this article is devoted to the development of table tennis among students. The authors talk about how to prepare themselves for table tennis, point readers to the task and find methods to achieve it.

Keywords: table tennis, sport, game, students, physical activity, popularization.

На сегодняшний день очень важной и актуальной является проблема физического воспитания молодежи в высших учебных заведениях. В связи со сложившейся эпидемиологической обстановкой и уменьшением активности уровень спортивной подготовки студентов значительно упал. После длительного отсутствия физических нагрузок или отсутствия их в принципе будет очень непросто влиться в спортивный режим, но если душа все же лежит к спорту, то мы предлагаем попробовать настольный теннис. Игра с ракеткой и мячом способствует развитию реакции и внимания, подвижности суставов, помогает укрепить сердечно - сосудистую систему, а так же мышцы рук и ног. У теннисистов очень точные и скоординированные движения, ведь во время игры мяч развивает скорость более 100км/ч и решения приходится принимать ежесекундно. Не случайно боксеры часто играют в настольный теннис, повышая скорость своей реакции.

Настольный теннис – это олимпийский вид спорта, игра, смысл которой перебросить мяч ракеткой через сетку так, чтобы соперник не смог его отразить. Играть в настольный теннис можно как один на один, так и два на два. Для этого вида спорта, как и для большинства других требуется физическая подготовка. Физическая подготовка - это развитие и совершенствование двигательных способностей, которые проявляются в многообразных навыках и умениях в результате спортивной деятельности. Физическая подготовка является первоосновой, базой, фундаментом любого вида спорта. Физическую подготовку спортсмена принято делить на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка рассматривается как наиболее эффективное средство оздоровления, гармонического развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, расширения функциональных возможностей организма. ОФП состоит из обще-развивающих упражнений (ОРУ), тотальных по своему воздействию. Такие упражнения, как продолжительная ходьба, продолжительный бег, езда на велосипеде и др., заставляют активно работать все органы в системе. К ОФП также

относится использование любых других видов спорта, включаемых в тренировку, кроме основного.

Для профессиональных игроков общей физической подготовке уже может быть не достаточно, поэтому они используют в своих тренировках специальную физическую подготовку. Специальная физическая подготовка предусматривает совершенствование наиболее специфичных для данного вида спорта физических способностей человека. СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта. Для этого в тренировку включаются специальные упражнения по развитию необходимых двигательных качеств спортсмена, имитацию и многократное повторение основных игровых действий. СФП направлена на всестороннюю подготовку игрока, для достижения наивысших показателей и развития специальных качеств, необходимых именно в нашем случае в настольном теннисе.

История игры начинается с конца XIX века, в 1926 году была образована Международная федерация настольного тенниса, с 1988 года настольный теннис стал олимпийским видом спорта. В XX веке игра заметно эволюционировала в связи с изменением технологий производства мячей и ракеток и совершенствованием технического мастерства спортсменов. На 2017 год настольный теннис входил в число самых популярных видов спорта на планете и имел более 850 миллионов поклонников, а в Международной федерации настольного тенниса состояло 226 стран. Как рекреационный вид спорта, настольный теннис занимает в мире первое место по массовости по сравнению с другими видами спорта. [1] Для того чтобы хорошо играть и показывать высокие результаты спортсмену необходимы постоянные тренировки, которые помогают совершенствовать технику, доводить движения до автоматизма и прорабатывать разного рода игровые моменты. Такие страны как Китай, Южная Корея, Швеция добились очень высокого уровня благодаря постоянным тренировкам, во многих городах этих стран предусмотрены специальные кампусы в которых студенты живут и учатся, а в промежуточное время посещают спорт зал не менее 2 раз в день. К сожалению, на данный момент в России нет подобных мест, однако это не мешает нашим спортсменам упорно двигаться вперед и подниматься на мировой уровень. Каждое участие и победа наших соотечественников на соревнованиях помогает постепенному развитию настольного тенниса.

Для себя мы поставили задачу внедрить и популяризировать настольный теннис в ВУЗе. В наших силах привлечь в этот спорт молодежь и собрать сильную конкурентоспособную команду.

Благодаря совместным усилиям, в настоящее время настольный теннис внутри ВУЗа уже вышел на новый уровень. Для всех новичков и просто желающих мы можем предложить:

- полный набор инвентаря
- два зала, оборудованных столами для настольного тенниса
- тренажерный зал
- еженедельные тренировки
- регулярное проведение домашних турниров
- возможность играть на городских соревнованиях.

Чтобы ряды теннисистов постоянно пополнялись новыми лицами, нам приходится регулярно напоминать о себе, создавая разного рода рекламу. Для рекламы мы используем следующие методы:

- каждый новый участник рассказывает о секции в своей группе
- делаем посты о нас в разных социальных сетях
- проводим турниры, в которых может себя попробовать любой желающий
- вешаем приглашения на занятия на досках объявления в университете

На данный момент теннисная группа включает в себя в районе 15-20 человек, но чем больше студентов будет к нам присоединяться, тем больше у нас будет шансов "реанимировать" настольный теннис в ВУЗе и вернуть ему былую славу. Каждая тренировка, каждый турнир, каждое призовое место будет являться новой ступенью на пути к выполнению нашей общей задачи.

После того, как в течение полугода мы приглашали в секцию студентов и преподавателей абсолютно разных направлений и возрастов мы можем сделать вывод, что настольный теннис интересен учащимся и преподавателям, а следовательно нужен университету. С каждым новым спортсменом, нам все проще становится справляться с поставленной задачей. На наш взгляд, за столь короткий промежуток времени мы уже добились хорошего результата, но останавливаться не планируем.

Литература

1. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81/

СОЦИАЛЬНАЯ РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Пронкина Е.Н.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** физическая культура и спорт в студенческой среде – это социальное движение, которое способно усиливать социальные связи. Социальный аспект в физической культуре и спорте находит свое проявление в определенной роли социальных условий и систем, в общественной сущности спорта, в закономерностях развития физической культуры и спорта в студенческой среде, а также в педагогических аспектах повышения качества физического воспитания.*

***Ключевые слова:** физическая культура и спорт, студенческая среда, социальная среда, объективно-субъектные отношения.*

THE SOCIAL ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE STUDENT ENVIRONMENT

Pronina E.N.
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** the article proves that physical culture and sports among students is a social movement that can strengthen social ties and serve as a catalyst for social integration. It is argued that the social aspect in physical culture and sports finds its manifestation in a certain role of social conditions and systems, in the social essence of sports, in the laws of the development of physical culture and sports in the student environment, as well as in the pedagogical aspects of physical education.*

***Keywords:** physical culture and sports, student environment, social integration, object-subject relations.*

Актуальность. На сегодняшний день нам представляется важным рассмотрение разнообразных социокультурных векторов выявления физической культуры в студенческой среде, что, в свою очередь, обусловлено его реальным социально-смысловым потенциалом, все более востребованным в самых разнообразных сферах социальной жизни студента. Анализ смысловых характеристик физической культуры предполагает ее перемещение в социальный контекст в соотношении с особенностями конкретного пространства – студенческой среды, с принятыми в нём средствами трансляции социально-культурных традиций.

Данная тема становится ещё более актуально в связи с тем, что во время пандемии COVID-2019 социальные связи рушатся и средствами физической культуры возможно объединять общество. По нашему

мнению, трансформация современного общества приводит к дифференциации физкультурно-воспитательной деятельности, усложнения социальных связей внутри студенческой среды; меняется характер взаимоотношений между физической культурой и другими социальными явлениями и процессами.

Физкультурно-оздоровительная деятельность оказывает существенное влияние на имидж студента и стиль его жизни, выступает социализирующим и инкультурным фактором. Все более очевидной становится ориентация на расширение спектра анализа физической культуры как социокультурного явления, изучение социокультурных процессов, которые существенно влияют на структурные, содержательные и функциональные характеристики исследуемого явления. По нашему мнению, в полной мере осознать социальную роль физической культуры в студенческой среде можно обратившись к цивилизационному подходу: генезис физической культуры и спорта как социальных явлений подробно описан в работе Н. Элиаса. Автор отмечает, что в любом обществе существует тесная взаимосвязь между всеми процессами, происходящими в нём, поэтому стоит принимать во внимание целостную внутреннюю систему общества. Труды Н. Элиаса значительно повлияли на многочисленные исследования в области социологии конфигураций: цивилизационный подход Н. Элиаса позволяет определить зависимость цели соревнований, правил и стандартов их оценки от общей социокультурной ситуации, ценностной подоплеки конкретного социума [12, С. 45]. Таким образом, по нашему мнению, каждая среда социума, в частности, студенческая, оказывает влияние на определение места физической культуры и спорта в её социокультурном пространстве и наоборот – исследуемая сфера оказывает влияние на студенческую среду посредством тех установок, которые порождены социумом.

Значительное место в теории социологии спорта отведено работам J. Maguire, который анализирует взаимодействие национальных политик и мировых спортивных структур – административных и организационных. Исследователь считает, что международные спортивные соревнования нивелируют культурные контрасты, физическая культура и спорт, как и ранее, объединяет социум [2, С. 220]. В частности, в студенческой среде почти всегда имеют место быть межкультурные коммуникации – так, например, на нашем потоке, многие иностранные студенты вливаются в отечественную систему образования именно посредством спорта и физической культуры, которые помогают сгладить культурно-национальный контраст и становятся базисом для выстраивания дружеских отношений.

Значительное место в социологии в контексте исследуемой темы отведено трудам Й. Хейзинга и Х. Ортеги-и-Гассета, которые посвящены определению роли спорта в культуре социума. Й. Хейзинга потребностями

общества объясняет создание спортивных организаций, поскольку значение социальных функций физической культуры и спорта, как основной игровой формы современности, постоянно растет и связано со структурой социальной жизни общества [9, С. 98]. В контексте нашей студенческой среды университета можно утверждать, что её потребности являются основой для развития физической активности на уровне каждого отдельно взятого студента. Спортивные соревнования и их необходимость проведения в студенческой среде, обусловлены игровыми потребностями молодёжи, а социальная культура может быть трансформирована в полноценную структуру, лежащую в основе студенчества именно благодаря физической культуре и спорту. Для первого курса формирование студенческой культуры особенно важно. Уместно также упомянуть интересное мнение, которого придерживается Г. Макфи, считая, что физическая культура, доведенная до максимальной степени политизации и идеологизации, проникла в структуры образа жизни, превратившись в некую константу, модель, ценностную систему, которая отражает самые консервативные идеологические, политические, культурные и социальные тенденции в развитии общества [3, С.200]. Среди представителей, применявших парадигму структурного функционализма для исследования физической культуры и спорта, следует упомянуть С.L. Stevenson. Основной категорией анализа для него является «общество», понимаемое как переплетение взаимозависимых элементов. Эффективность действий этих элементов, и тем самым всего общества, зависит от того, насколько этот процесс поддерживается системой взглядов и моделями поведения его участников [4, С.290]. Эта парадигма позволяет при анализе физической культуры и спорта выделить основные социальные функции и объяснить их на основе представлений об «общественной интеграции». Среди различных форм воплощения, любая деятельность студентов в области физической культуры имеет и материальные, и духовные формы выражения. Воздействуя на биологическую сферу человека комплексом средств и методов, она неизбежно влияет на интеллектуальную, эмоциональную, духовную сферы личности, учитывая единство и взаимообусловленность функционирования материального и духовного в человеке. Однако по нашему мнению, в современном мире, физическую культуру и спорт, особенно в студенческой среде необходимо рассматривать исходя из обратного – спорт не источник социальных конфликтов, а инструмент их нивелирования и ликвидации среди студентов. Такого же мнения придерживается и О.О. Кожевникова в своём исследовании [5, С. 120]. С материальной культурой физическая культура связана процессом двигательной деятельности, что является ее главным содержанием, которое материализуется в физических качествах человека. Кроме того, она опирается на материальную базу [6, С. 150]. С духовной

культурой физическая культура связана наукой, спортивной этикой, эстетикой. Таким образом, характеризуя физическую культуру, необходимо рассматривать различные аспекты её места в социальной среде студентов: деятельностный, предметно-ценностный, функционально-обеспечительный.

По нашему мнению, для первокурсника важно понимать, что кроме оздоровительных занятий физическая культура включает и зрелищные мероприятия, которые играют все более важную роль в организации досуга в студенческой среде. Физкультурная деятельность-это действенное средство социализации студента: эффект социализации может проявляться по-разному - с одной стороны, его результатом может стать укрепление студенческой группы первокурсников на основе общности спортивных интересов. С другой стороны, деятельность таких объединений требует контроля со стороны государства, с целью профилактики актов хулиганства, антиобщественного поведения болельщиков, спортивных фанатов и т.д. [7, С.111].

Заключение. Итак, по нашему мнению, социальная консолидация является высшей формой функционирования и развития социальных отношений в обществе, обеспечивая оптимальное сочетание и деятельную реализацию интересов различных социальных групп; при этом, здоровый образ жизни студентов можно рассматривать как универсальную способность к разносторонней адаптации в отношении влияния внешней среды и изменения состояния внутренней сферы. Соответственно, можно сделать вывод, что физическая культура и спорт в студенческой среде – это социальное движение, которое способно усиливать социальные связи и служить катализатором социальной интеграции.

Многие современные проблемы в контексте исследуемой темы связаны с анализом физической культуры как сферы жизни общества, основным содержанием которой олицетворяется процесс социализации и социокультурной модификации человека. Это дает возможность поднять вопрос о соотношении стихийного и сознательного социального влияния на физическое состояние человека, на взаимоотношение различных средств такого воздействия в целенаправленном формировании физического состояния студентов на разных этапах развития общества, в том числе и в современный период. В связи с пандемией COVID-2019 открывается возможность анализа вопроса о вероятных и реальных ценностных ориентирах личности в различных социальных группах и обществе в целом, эволюции системы ценностей в пределах современной культуры.

Соотношение биологического и социального в физической культуре и спорте является одной из специфических проблем, поскольку концентрирует в себе исходные положения, лежащие в основе объяснения многих актуальных вопросов.

Социальный аспект в физической культуре и спорте находит свое проявление в определенной роли социальных условий и систем, в общественной сущности спорта, в закономерностях развития физической культуры и спорта в студенческой среде, а также в педагогических аспектах физического воспитания. В развитии и формировании личности первокурсника, как социального лица, физкультурно-спортивная деятельность может помочь изменить условия жизнедеятельности, обусловленные исторически-биологическим развитием. Учитывая социальные функции физической культуры и массового спорта, у студента их смысловое отражение возникает на основе практической деятельности и общения. Смыслы и значения, которые возникают в процессе практической деятельности, образуют арсенал осознания бытия, который каждый раз обогащается и усложняется на основе этого процесса.

В психологической структуре физической активности во время выполнения физических упражнений непременно присутствуют социальные компоненты. Благодаря этому, при определенных условиях в процессе выполнения физических упражнений, вместе с функциональным, проявляется и интеллектуальный эффект. Задача социально-философского подхода заключается в том, чтобы сохранить культурную ценность спорта, которая стала достижением цивилизации и действенным фактором актуализации здоровой и спортивной жизни сплоченного общества.

Если говорить о положительном прогнозе развития спорта в студенческой среде в XXI веке, то обязательными условиями становятся актуализация и решение проблем социальной политики в данной сфере в контексте деятельности нашего государства.

По нашему мнению, массовый спорт и физические нагрузки – это одно из надежных и безопасных для психического и физического здоровья студентов средств нивелирования стрессов, связанных с COVID-2019, цифровизацией, урбанизацией, стремительным техническим прогрессом; ликвидации коммуникативных проблем внутри студенческой среды; устранении конфликтов в университетском микросоциуме; организации досуга студенческого общества. Физическая культура и спорт обладают значительным потенциалом, чтобы стать системообразующим элементом в многоаспектных составляющих развития студенческого микросоциума.

Литература

1. Lenk H. Team Dynamics. Essays in the Sociology and Social Psychology of Sport Including Methodological and Epistemological Issues. – 1977. – С. 309.
2. Maguire J. (ed.). Social sciences in sport. – Human Kinetics, 2014. – 520 p.
3. McFee G. On sport and the philosophy of sport: A Wittgensteinian approach. - Routledge, 2015. - 233 p.

4. Stevenson C. L. Socialization effects of participation in sport: A critical review of the research //Research Quarterly. American Alliance for Health, Physical Education and Recreation. – 1975. – Т. 46. – №. 3. – С. 287-301.

5. Крыжановская О.О. Спорт как метод решения конфликтов //С26 Актуальные вопросы образования. Современный уни-верситет как пространство цифрового мышления [Текст]: сб. материалов Международной научно-методической конференции, 28–30 января 2020 года, Новосибирск. Ч. 3.–Новосибирск: СГУГиТ, 2020. – 173 с.

6. Лукащук В.И. Социология спорта: обзор традиционных зарубежных социологических парадигм и теорий //Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. – 2020. – Т. 26. – №. 2. – С. 49-69.

7. Мельник С. В. Философия спорта //Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Сер. 3, Философия: Реферативный журнал. – 2018. – №. 3. – С. 110-118.

9. Элиас Н. Генезис спорта как социологическая проблема //Логос. – 2006. – Т. 3. – №. 54. – С. 44-46.

УДК 796.331.1

ПРОБЛЕМЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Самсонова К. А., Зеленова И. М.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье описываются основные социально-психологические проблемы молодежи, факторы их появления, их последствия и пути решения. Также приведены примеры государственных программ, направленных на решение данной проблемы.*

***Ключевые слова:** молодежь, социально-психологические проблемы, молодые люди, социальные проблемы молодежи, социальная помощь молодежи.*

PROBLEMS OF STUDENT YOUTH AND WAYS TO SOLVE THEM

Samsonova K. A., Zelenova I. M.
Saint-Petersburg, Russia

***Abstract:** the article describes the most common socio-psychological problems of youth, the factors of their occurrence, their consequences and different ways of solution. Also it describes some examples of state programs aimed at solving this problem.*

***Keywords:** youth, socio-psychological problems, young people, social problems of youth, social assistance to youth*

Молодежь – это социально-демографическая группа населения, переживающая период становления социальной зрелости, вхождение в мир взрослых и адаптацию к автономной самостоятельной жизни. Каковы же границы молодежного возраста?

Несмотря на то, что данные границы подвижны, этот возраст закреплен законом. Согласно федеральному закону от 30 декабря 2020 г. «О молодежной политике в Российской Федерации» [1, ст. 2], молодежь – это «социально-демографическая группа лиц в возрасте от 14 до 35 лет включительно, имеющих гражданство Российской Федерации».

По данным 2021 г. молодые люди в возрасте от 15 до 24 лет составляют 16 % мирового населения – это около 1,8 миллиарда людей. В связи с отсутствием жизненного опыта молодые люди относятся к группе повышенного социального риска, потому что, под воздействие определенных факторов, может расположить представителя данной группы к вхождению в криминальные группировки, приобщению к алкоголю, наркотическим веществам и табакокурению, а также к прокрастинации. Из-за этого молодое население планеты сталкивается с различными современными проблемами: социальное неравенство, экономическая нестабильность и др.

Наиболее важная проблема, которую необходимо тщательно рассматривать – психологическое состояние молодежи. В наше время самыми распространенными заболеваниями являются депрессия и расстройство пищевого поведения. К примеру, депрессия, по мнению ученых, станет наиболее распространенным заболеванием к 2030 г., соответственно количество смертей молодой части населения также стремительно вырастет. Для того, чтобы разобраться в причинах психологического здоровья, необходимо точно понимать, что такое само по себе здоровье.

По самому распространенному толковому словарю Ожегова, «здоровье – это правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие». Если же заглянуть в медицинский словарь, то здоровье можно определить, как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Впервые определение психическому здоровью дано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1979 г. Согласно докладу Комитета экспертов ВОЗ «Психическое здоровье и психосоциальное развитие детей», «нарушения психического здоровья связаны как с соматическими заболеваниями или дефектами физического развития, так и с различными неблагоприятными факторами и стрессами, воздействующими на психику и связанными с социальными условиями».

По данным журнала «Психологическое здоровье» (ориг. «Journal of mental health»), было выяснено, что более 50 % длительных проблем,

связанных с психикой, появляются в возрасте 14-ти лет, а более 75 % в возрасте от 18 до 24 лет [5, с. 371]. Какие факторы влияют на психологическое здоровье молодых людей?

Существуют благоприятные и неблагоприятные факторы, влияющие на психологическое состояние здоровья. К неблагоприятным факторам, вызывающим социально-психологические проблемы молодежи можно отнести: стресс; зависимости (алкогольная, табачная, наркотическая); низкий уровень жизни; психологические травмы (особенно опасны те травмы, которые были приобретены в детстве); обостренное военное положение в стране.

Разберем некоторые факторы подробнее.

Стресс – неспецифическая реакция организма на физическое или психологическое воздействие, нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы или организма в целом.

Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел У. Кэннон в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать». Представление о стрессе как общем неспецифическом адаптационном синдроме организма впервые было сформулировано в работах Г. Селье. Стресс характеризуется рядом последовательно сменяющих друг друга стадий: тревоги, резистентности и истощения. Последняя стадия заканчивается гибелью организма. Данное состояние может негативно влиять на функционирование всей системы органов, приводит к сложным биохимическим и физиологическим нарушениям, например, повышенной утомляемости, снижению иммунитета, потери массы тела. При продолжительном действии стресса может развиваться депрессия, раздражительность, агрессия, гнев, появление аффективных состояний.

Распространение зависимостей можно ярко описать с помощью современной проблемы алкогольной и никотиновой зависимостей. По статистике, ежегодно около сорока шести тысяч россиян погибает от алкоголя. 40 % школьников в подростковом возрасте пробовали алкоголь, чаще всего, в виде пива. Почти каждый второй российский старшеклассник дважды в неделю употребляет спиртные напитки. А производители ежегодно наращивают выпуск хмельного напитка на 20–26 % [3, с. 5]. Также по данным ВОЗ в мире насчитывается около 1,3 млрд курильщиков. В современном мире существует множество способов помощи с преодолением зависимости. За последнее десятилетие стали распространены электронные сигареты, которые изначально были созданы с целью помощи курильщикам побороть зависимость. Электронные сигареты работают на принципе испарения специальной жидкости, содержащей никотин и ее превращение в пар. К сожалению, этот вариант избавления от зависимости породил еще больше людей с никотиновой зависимостью. Данный тип сигарет распространен среди молодежи,

начиная от 14 лет. Так как в некоторых регионах регулирование продажи табачных изделий отсутствует, многие еще в подростковом возрасте начинают пользоваться этими сигаретами. Впоследствии, в студенческом возрасте табачная зависимость проявляется у большинства учащихся.

Психологическая травма – реакция человека на событие в жизни, которое нанесло ущерб психическому здоровью. К ним можно отнести физические нападения, свидетельства страшных событий, стихийные бедствия. Эмоциональные травмы могут оставить непоправимый след в жизни человека, вызывать трудности в жизни. К последствиям эмоциональных травм можно отнести приобретение зависимостей, диссоциативные расстройства, саморазрушение, импульсивное поведение, бессонница.

К благоприятным факторам, влияющим на психическое здоровье можно отнести: саморазвитие, чтение книг, занятия спортом, общение в кругу интеллигентных лиц, участие в тренингах.

Проблема социально-психологического состояния молодежи является масштабной, поэтому, безусловно, ее невозможно решить за короткий период. Тем не менее, существуют различные пути решения проблем.

Например, молодежи необходимо помогать в процессе адаптации и социализации, чтобы сократить антисоциальное поведение. Необходимо заинтересовывать молодых людей в будущем страны. Также большинство молодежи в начале самостоятельной жизни испытывают финансовые трудности, именно поэтому им необходима финансовая поддержка. Таким образом, эти сократят количество людей, занимающихся аморальным образом жизни. В дополнение к этому, необходима профилактика девиантного поведения. К примеру, бесплатные психологические тренинги, спортивные клубы, абонементы в театры позволяют предотвратить развитие девиантного поведения.

Государство также активно принимает участие в решении социально-психологических проблем молодежи. Существует много программ для молодых людей, направленных на приобщение к культуре и науке. Программа «Пушкинская карта» - одна из них.

«Пушкинская карта» – государственная программа, запущенная в 2021 году, которая предоставляет возможность людям от 14 до 22 лет посещать музеи, выставки, концерты и театры с помощью виртуальной карты, куда выделяются деньги из госбюджета. В 2022 г. номинал «Пушкинской карты» составляет 5000 рублей.

«Приоритет-2030» – государственная программа, направленная на приобщение студентов и их ВУЗов к научной работе. Целью программы является создание университетов-научных центров, которые внесут свой вклад в научное знание. Данная программа предлагает студентам вузов, которые прошли отбор (между прочим, СПбГУПТД – один из них),

работать в научной сфере над новейшими технологиями при помощи спонсирования государства.

«Молодежи – доступное жилье» – программа социальной поддержки молодежи от 18 до 35 лет, направленная на помощь молодым людям в приобретении или строительстве жилых помещений за счет бюджета Санкт-Петербурга. В программу входят государственные содействия такие как приобретение жилья на условиях беспроцентной рассрочки до 10 лет.

Таким образом, социально-психологические проблемы молодежи важны, потому что за молодым поколением стоит будущее страны. Благодаря активному участию государства в решении проблем и поддержки молодежи, у будущего поколения есть большой потенциал вырасти сильным, здоровым и настроенным патриотично народом.

Литература

1. Закон Российской Федерации «О молодежной политике в Российской Федерации» от 30.12.2020 г., № 489-ФЗ // Официальный интернет-портал правовой информации. – 30.12.2020 г. – № 0001202012300003. – Ст. 2.
2. Зуева О.М. Об анализе изменений психологического состояния студенческой молодежи / О.М. Зуева, Н.В. Сливкина // Динамика систем, механизмов и машин. – 2014. – №4. С. 219–222.
3. Федоровский А.Е. Социальные проблемы молодёжи в современном обществе // URL: <http://ovv.esrae.ru/pdf/2015/6/1091.pdf> (дата обращения: 24.01.2022 г.).
4. Черёмушников И.И. Технологии диагностики девиантного поведения с превалированием агрессии в студенческой среде / И.И. Черёмушников, С.В. Нотова // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2008. – №12. – С. 124–129.
5. Wilson Emma Where next for youth mental health? Reflections on current research and considerations for the future // Journal of Mental Health. – 2020. – №4. – P. 371–375.
6. Rakesh K. Chadda Youth & mental health: challenges ahead // Indian Journal of Medcal Research. – 2018. – № 4. – P. 359–361.

УДК 796.367.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПО ЙОГА-ХАТХА

Сташкова А.В.
Санкт-Петербург, Россия

Анотация: о здоровье и физической культуре. О загородных оздоровительных поездках и спортивно-оздоровительном туризме, который полезен и нравится всей группе. О пользе Хатха-йоги, который объединяет физические упражнения и тренирует ум.

Ключевые слова: оздоровительный туризм, хатха-йога, йога, тренировка ума, развитие тела, состояние покоя.

PHYSICAL EDUCATION IN YOGA-HATHA

Stashkova A.V.
St. Petersburg, Russia

Abstract: about health and physical culture. About country health trips and sports and wellness tourism, which is useful and liked by the whole group. About the benefits of Hatha yoga, which combines physical exercises and trains the mind.

Keywords: health tourism, hatha yoga, yoga, mind training, body development, state of rest.

Вот мы уже и на третьем курсе по своей специальности «Дизайн костюма». Но помимо основной специальности на первых двух курсах у нас появилась новая дисциплина по программе физическая культура «Спортивно-оздоровительный туризм». Мы не сразу восторженно восприняли этот предмет, потому что ни кто из нас ранее не занимался туризмом. Но уже с первой лекции и первого путешествия в загородную лесную зону, интерес повысился однозначно и у всех сразу. Все было интересно! Как правильно преодолевать препятствия в лесу, завалы, ручьи, ямы, густые заросли? Как не замерзнуть и комфортно чувствовать себя в любую погоду? Как не заблудиться и правильно ориентироваться? Как развести костер, приготовить на костре удивительный вкусный лесной чай. Все наши занятия были интересны и неповторимы. К нашему сожалению, в этом году нас перевели на обычные занятия по физической культуре в спортивный зал. Очень жаль. Мы даже написали заявление от всей группы, чтобы нашу физкультуру оставили, как и прежде, спортивно-оздоровительной с туристским уклоном. Но однако этого не произошло, не разрешили. Но Людмила Григорьевна успокоила и пообещала, что будет приглашать и, уже приглашает нас, в загородные выезды выходных дней вместе с секционной группой спортивного туризма. И это нас несколько успокоило.

Однако, я решила написать небольшую статью, в которой хотела бы затронуть не общее понятие оздоровительной физкультуры, а его узкую часть, йогу. На основе моих убеждений и ряду доказательств от большого количества людей, кто занимается йогой не первый месяц, а также различных источников информации, таких как статей, лекций, видео из интернета, я решила подробнее изучить этот вопрос и рассказать Вам, что мне удалось узнать об этой обширной сфере жизнедеятельности человека.

На самом деле, не могу согласиться с тем, что оздоровительная культура вбирает в себя лишь какие - то определенные виды деятельности. Ведь вся составляющая спорта - гимнастика, аэробика, туризм, силовые,

дыхательные, лимфодренажные упражнения, кардио нагрузки, йога, растяжка - все это о здоровье, об улучшении своей работоспособности, избавлении от стресса и уныния. Все о жизни. Нельзя выделить лишь несколько дисциплин, все перечисленные выше и даже больше помогают тебе жить, узнавать свое тело, свой организм, поддерживать его в качественном хорошем состоянии, быть человеком в гармонии внутри и снаружи. Писать про все составляющие оздоровительной культуры я не решилась, поскольку это очень объемный вопрос для рассуждений. Поэтому, я решила взять всего одну тему на расширение своих знаний и, возможно, Ваших.

Садхгуру, индийский йогин и мистик, проводящий лекции и программы йоги по всему миру говорит об изначальной «Хатха-йоге» следующее: «Хатха-йога, которую мы преподаем, имеет место не только сейчас - это происходило тысячелетиями. И это период, когда никто не оставлял свои подписи в йоге. То, что делает его классическим, так это период его существования в йоге. Многие люди писали о нем, исследовали различные изменения в жизни. Существует значительный объем литературы, дату которой не может сказать никто. Ее потенциал безграничен. Возраст ее безвременен».

Один из его учебников говорит: «Асаны здесь - это в значительной степени живой процесс. То, что я замечаю каждый день, это растущая внутри нас жизнь, не останавливающаяся в своем развитии. Все асаны, или позы, выполняются с закрытыми глазами, что имеет большое значение. Тот факт, что мы закрываем глаза, делает этот процесс внутренним»

Перед любой практикой, люди, практикующие данный вид йоги, наблюдают сначала выполнение позы, мельчайшие детали, которые следует учитывать. Как стоять, как должно находиться тело, как надо держать пальцы - все это носит ключевой характер для правильного выполнения асан. Изучение корректировок носит и воспитательный, и практикующий для жизни характер. Например, одним из видов таких корректировок является «коррекция партнера». Каждый присоединяется к кому-то из людей вокруг, и они корректируют позы друг друга. Таким образом, ты можешь видеть свои ошибки на основе ошибок других участников практики. Наблюдая за другими можно понять мелкие детали. Вторым типом коррекции является коррекция с учителями. Ты начинаешь уделять еще больше внимания правильному выполнению асан на основе тех моментов, на которые тебе указывают твои учителя.

Одна вещь, которую заметила: мы выполняем процесс, называемый визуализацией. Это действительно тренирует ум. Визуализируя позу, которую мы принимаем, мы не только используем и развиваем тело, но также начинаем использовать свой разум в полной мере. Сначала все болело. Но каждый день я осознавала, что хочу делать больше, чтобы я могла преодолеть ограничения, которые есть во время прохождения асан.

На самом деле, я изучаю не только хатха-йогу, а новый образ жизни. Я начинаю больше понимать бессознательность своей жизни.

Таковыми впечатлениями делятся и другие люди, которые вступили в ряды познания хатхи-йоги. Каждый, кто попробовал это хоть раз, не могут не рассказать о своих впечатлениях.

Это действительно новый уровень жизни, новый тип мышления и осознания вокруг тебя происходящего. Это то, что сидит в нас глубоко внутри, выходящее лишь тогда, когда мы готовы принять это. Йога учит принимать и мириться с нашими ошибками, недочетами, не с первой попытки пройденными испытаниями, учит понимать себя и слышать. Во время такого испытания над телом и разумом включаются все органы нашего тела, мы начинаем анализировать и думать, но не о наших насущных проблемах, а о нечто большем, выходящем за пределы простого понимания. Йога дает тебе возможность выйти в состояние покоя и нирваны, забыть о бытовых проблемах, начать думать о других, более важных и нужных вещах, которыми большинство людей пренебрегают. Не просто так люди, практикующие хатха-йогу говорят о умственных изменениях, о новой физической силе, о раскрытии и принятии себя. Этому учили еще очень давно и продолжают учить сейчас.

Мне бы хотелось показать асаны, практикующие в Хатха. Одну из них я представляю в виде картинку с подробным описанием ниже.

ВИРАБХАДРАСАНА I



virabhadra [вирабхадра] — доблестный герой

Эта поза иллюстрирует идею создания неподвижности путем достижения идеального баланса разнонаправленных движений. Таз стремится вниз, а грудь — вверх. Передняя нога дает ощущение стремительного движения вперед, в то время как задняя нога сдерживает

это движение, играя роль якоря. В результате этих разнонаправленных и сдерживающих друг друга движений тело превращается в хранилище потенциальной энергии.

Техника выполнения:

1. Встаньте в тадасану и сложите ладони в намасте перед грудью. Со вдохом расставьте ноги в стороны так, чтобы стопы оказались примерно под запястьями.

2. Поверните правую стопу на 90 градусов наружу и разверните весь корпус вправо так, чтобы подвздошные кости смотрели вперед — туда же, куда и носок правой стопы. Левую стопу поставьте на носок пяткой вверх и закройте бедро так, чтобы коленная чашечка левой ноги смотрела строго вниз.

3. Согните правую ногу в колене до угла 90 градусов и опустите таз вниз. В идеале в конечном положении голень правой ноги должна быть перпендикулярна полу, а бедро — параллельно.

Важно! Следите за тем, чтобы колено передней ноги не «проваливалось» в сторону центральной оси тела.

4. Выпрямите заднюю ногу в колене, активировав четырехглавую мышцу бедра (квадрицепс) — втяните переднюю часть бедра.

5. Направьте грудину вверх, уведите плечи назад и поднимите грудную клетку. Нижние ребра при этом следует опускать вниз и направлять внутрь, а лобковую кость тянуть вверх, сокращая прямую мышцу живота, чтобы создать подушку безопасности для поясницы.

6. Убедитесь, что нагрузка равномерно распределяется между двумя стопами, а корпус находится посередине. Стопа и колено передней ноги, подвздошные кости, грудная клетка и лицо должны смотреть вперед.

УДК 796.37.048.45

ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Федорцова Л.Ю.
научный руководитель Редюк А.Л.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** данная статья посвящена результатам исследования профессиональных предпочтений и актуальных проблем профессионального самоопределения подростков.*

***Ключевые слова:** подростки, профессиональное самоопределение, проблемы.*

PROBLEMS OF PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION ADOLESCENTS

Fedortsova L.Yu
scientific supervisor A.L. Redyuk
St. Petersburg, Russia

Abstract: this article is devoted to the results of the study of professional preferences and actual problems of professional self-determination of adolescents.

Keywords: adolescents, professional self-determination, problems.

Выбор профессии – один из главных жизненных выборов, совершаемых человеком. От того насколько верно определится в том, кто он, кем он хочет и может быть, зависит его жизненный успех. Данный выбор выпадает на подростковый возраст, который является кризисным периодом в жизни каждого человека. Этот период характеризуется становлением нового, еще недостаточно устойчивого самосознания. Подросток находится в состоянии поиска и попытках понять самого себя с целью самоопределения и выбора будущей профессии.

Сотрудники СПб ГБУ «ЦСЗНПОМ «ВЕКТОР» в 4 квартале 2021 года провели социологическое исследование на предмет профессиональных предпочтений и выявление проблем, которые мешают определиться с выбором профессии обучающимся 8-11 классов 4-х гимназий и 6 общеобразовательных школ Санкт-Петербурга.

В анкетирование приняли участие 262 человека. Ответы обучающихся на первый вопрос анкеты «После какого класса вы собираетесь уходить из школы?» выглядят следующим образом:

- 44,4% обучающихся планируют уходить после 11 класса;
- 55,6% планируют оставить школу после 9 класса.

Из этого можно сделать вывод, что среднее профессиональное образование является наиболее привлекательным продолжением обучения, чем высшее образование.

На вопрос «Чем бы Вы хотели заняться после окончания школы?» 32,4% обучающихся ответили, что планируют обучаться в ВУЗе; 46,9% обучающихся планируют обучаться в колледже/техникуме/лицее. 15% планируют работать, 5% служить в армии и по 17% не определились или хотят отдохнуть. Таким образом, несмотря на утверждения о том, что среднее профессиональное образование не нужно, оно не теряет своей актуальности в глазах старшеклассников.

Основными источниками знаний о профессиях среди обучающихся оказались:

- интернет – 130 ответов;
- родители, друзья, знакомые – 49 ответов;

- школа - 21 ответ;
- центр профориентации «Вектор» - 9 ответов;
- жизненный личный опыт – 9 ответов;
- книги – 8 ответов.

На вопрос «Предпринимаете ли вы что-нибудь для подготовки себя к будущей профессии?», 42,9% ответили, что частично готовятся; 24,9% - «Да, готовлюсь к будущей профессии» и 28,7%- «Хотелось бы что-нибудь сделать, но не знаю, с чего начать». На вопрос «Определились ли вы с выбором профессии?» 61,8% ответили - Да, а 38,2% - Нет.

«На что Вы ориентируетесь при выборе профессии?» обучающиеся ответили следующим образом: 65,3% - на личностные особенности и интересы; 22,5% - на высокооплачиваемые профессии. На мнение родителей ориентируются – 7,3% обучающихся.

Проанализировав ответы на данные вопросы, можно сделать вывод о том, что все большее количество школьников ориентируются при выборе профессии на свои личностные особенности, а, значит, они осознают свои сильные и слабые стороны, понимают, что очень важно найти дело по душе, а не стремиться только к высоким заработкам.

Благодаря анкетированию, удалось выяснить, какие темы волнуют обучающихся в рамках профориентации, а именно:

- какую профессию лучше выбрать;
- куда лучше поступать;
- как найти то, что интересно будет всегда;
- как получать удовольствие от своей работы;
- как побороть неуверенность в своих силах;
- незнание, какие понадобятся знания и способности;
- смогу ли быть полезен обществу, справлюсь ли я с этой работой, не потрачу ли я время впустую, изучая данную профессию;
- как правильно подойти к выбору профессии;
- вмешательство родителей в выбор профессии своего ребёнка;
- очень много разных направленностей, сложно выбрать что-то одно.

Изучение профессионального самоопределения обучающихся школ Санкт-Петербурга разного уровня показало, что у обучающихся гимназий чаще преобладает внутренняя мотивация выбора профессии, у них выше уровень сформированности профессионального плана, по сравнению с обучающимися общеобразовательной школы. В то же время гимназисты характеризуются большей выраженностью фрустрированности и напряженности, что свидетельствует о высокой цене за обучение в условиях углубленной подготовки и повышенных требований, а также говорит о более высоком мотивационном уровне.

В наиболее сложном положении оказываются воспитанники детских домов, которые обучаются в общеобразовательных школах. У таких подростков чаще, чем у других, возникают проблемы профессионального

выбора в силу того, что в неблагополучных семьях образ жизни родителей не является положительным примером для них. Нередко в таких семьях взрослые уклоняются от профессиональной деятельности, для них характерен низкий уровень ответственности, как за организацию собственной жизни, так и за жизнь своего ребенка. Поэтому дети, поступающие в детский дом, отличаются низким уровнем мотивации к учебной деятельности, что приводит к неуспешной учебе и отсутствию знаний, ограничивающих профессиональный выбор.

Еще одним фактором, влияющим на ограничение выбора профессии данной категорией подростков, является социальная дезадаптация детей из неблагополучных семей, выражающаяся в неумении приспособиться к новой социальной среде, низкий уровень осведомленности о существующих профессиях, незнание современных жизненных условий, в которых большое значение имеет высокий профессионализм. Зачастую у этих детей полностью отсутствует потребность в профессиональном выборе, а также имеет место негативное отношение к любому виду трудовой деятельности.

Для воспитанников детского дома в силу их психологических, поведенческих, личностных особенностей профессиональное самоопределение особенно важно. Дети психологически отчуждены от людей, и это «открывает» им право на иждивенческую позицию - «нам должны», «дайте». Если к этим особенностям добавить еще и интеллектуальные или физиологические проблемы, то становится понятно, что профориентационная работа – одно из важнейших направлений деятельности организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Анализируя результаты исследования, удалось выяснить с какими проблемами сталкиваются подростки при выборе профессии:

- «Ничего не интересно»/ «Много интересов»;
- «Незнание своих способностей и особенностей»;
- «Мало информации о профессиях и о рынке труда»;
- «Неуверенность в себе и страх сделать выбор»;
- «Завышенные ожидания от профессии».

Ничего не хочет тот, кто не верит, что у него получится, поэтому «ничего не хочу» может выражаться как защита от боли, которую может принести неудачный выбор. Если понять, что блокирует желание подростка развиваться, проблема выбора профессии разрешится [1].

Найти нечто, что объединяет интересы, — сама по себе интересная задача. Противоречивые интересы задают задачи посложнее. И здесь важно ориентироваться на способности и особенности мышления и характера. При выборе придётся рассмотреть много различных профессий, в том числе и новых, только зарождающихся.

Успешность выбора профессии напрямую связана со способностью уметь анализировать свои интересы и способности. Для этого можно пройти тесты на профориентацию или получить консультацию психолога/профориентолога. Научно обоснованные тесты для выбора профессии помогают объективно оценить личностные особенности, интересы, способности человека и соотнести с тысячами профессий на современном рынке труда. При этом, не нужно делать какой-либо источник информации основным, заранее выставлять приоритеты. Можно посоветовать старшекласснику собирать информацию в комплексе: что нравится и не нравится делать, любит ли он общаться с людьми, к каким дисциплинам у него есть способности. Психолог-профконсультант поможет выделить из них наиболее существенные и порекомендует подходящие колледжи, ВУЗы или курсы для получения специальности.

Для того, чтобы увеличить кругозор в мире профессий, можно использовать несколько доступных инструментов: кружки и образовательные курсы (в том числе онлайн), стажировки для школьников, школьные экскурсии на предприятия, профориентационный лагерь, профессиональные пробы. Важно изучать, какие вакансии пользуются спросом, какая специальность принесет в будущем хорошую зарплату, а какая — хороший карьерный рост.

Все же, довольно часто выбор в пользу того или иного направления совершается практически вслепую. Прежде, чем его сделать, многие не удосуживаются составить наиболее полную картину того, как будет в реальности выглядеть их предполагаемая будущая деятельность, чем придется заниматься на практике и с какими сложностями столкнутся, насколько просто или сложно будет найти работу. Некоторые и вовсе думают о ряде профессий стереотипами, либо в принципе не изучают рынок всех возможных профессий. В результате порой выходит так, что, приступив к работе, люди понимают, насколько ошибочным был их выбор.

Следует напоминать старшеклассникам, что в любой сфере деятельности происходит смена занятий, должностей по мере роста квалификации человека. При этом наибольших успехов достигает тот, кто хорошо прошел начальные ступени.

В данном случае нужно проанализировать ситуацию на рынке труда, обратить внимание на то, что с каждым годом появляются все новые профессии, быть готовыми к тому, что придется регулярно повышать квалификацию, осваивать смежные специальности. И не нужно бояться того, что выбор профессии сейчас, в 9-11 классе, фатальным образом определит судьбу. Изменение выбора в процессе жизни, освоение новой специальности дает возможность быть разносторонним, востребованным и конкурентноспособным специалистом на рынке труда.

По результатам исследования, можно сделать вывод, что профессиональное самоопределение у школьников 14-17 лет проходит

на фоне проявления кризиса профессионального выбора. Особенности этого кризиса проявляются в слабой осознанности, недостаточной личностной зрелости и недостаточной информированности школьников о тенденциях рынка труда.

Выбор профессии - сложный, растянутый во времени процесс, в который вовлечена личность подростка, он тесно взаимосвязан и определяется, в значительной степени, психологическим благополучием, образовательной и семейной средой. Профессиональное самоопределение во многом зависит также от индивидуальной скорости созревания, личностных особенностей подростка. Знание этих факторов и их роли в становлении профессионального самоопределения позволит разрабатывать и реализовывать комплексные программы психологической поддержки в процессе профессионального самоопределения старшеклассников, воспитывающихся в разных ситуациях семейного развития, а также в специфике образовательных программ школ и классов разного типа, уровня и профиля обучения [2].

Можно говорить о том, что в этом возрасте крайне важна психологическая поддержка профессионального самоопределения подростков, которая обязательно должна быть направлена на повышение уровня психологического благополучия, повышение удовлетворенности жизнью, должна включать работу с эмоциональной сферой. Необходимо учитывать низкую степень удовлетворенности подростков сферой досуга и отдыха, и, как следствие, высоких учебных нагрузок, снижение тонуса.

Конечно, это не исключает всех прочих мер, направленных на повышение информированности о мире труда и профессии, на формирование познавательных интересов, профессиональной направленности, становления профессиональной идентичности. Однако эти меры могут быть эффективны лишь при условии повышения психологического благополучия, удовлетворенности жизнью и оптимизации эмоционального состояния.

Только таким образом можно оказать действенную помощь подросткам в их профессиональном самоопределении, и это является важной задачей учителей, родителей, специалистов.

Литература

1 Уварова С.Я. Психологическая готовность старшеклассников к принятию жизненно важных решений // Ярославский педагогический вестник – Том II (Психолого- педагогические науки). 2010 № 3 С. 229–233.

2 Иченко Н.А. Подросток как субъект самоопределения: ресурсы и риски [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. URL: <http://psyedu.ru/journal/2014/1/Ichenko.phtml> (дата обращения: 28.01.2022)

СТРЕСС КАК ПОЛЕЗНЫЙ РЕСУРС

Халиуллина Э.Ф.
Санкт-Петербург, Россия

***Анотация:** о стрессе, который приносит пользу. Стресс, как полезная реакция организма. О повышении устойчивости. Увеличение сердцебиения и сужение кровеносных сосудов. О физиологической реакции.*

***Ключевые слова:** стрессоустойчивость, тревога, страх, окситоцин, эмоции, социальные контакты.*

STRESS AS A USEFUL RESOURCE

Khaliullina E.F.
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** about stress, which benefits. Stress as a useful reaction of the body. About increasing sustainability. Increased heartbeat and narrowing of blood vessels. About the physiological reaction.*

***Keywords:** stress resistance, anxiety, fear, oxytocin, emotions, social contacts.*

Люди в целом и студенты в том числе часто подвергаются стрессу.

Широко распространено мнение, что стресс – довольно опасное психофизиологическое состояние, которое не просто иногда отравляет нам жизнь, но может стать причиной проблем со здоровьем – от простуды до серьёзных сердечно-сосудистых заболеваний. Это действительно так: повышенная смертность среди людей с хроническим стрессом неоднократно была подтверждена серьёзными исследованиями.

А если посмотреть на этот естественный процесс с другой стороны?

Как сделать стресс своим другом? Рассмотрим несколько исследований, которые помогут разобраться в этих вопросах.

Первое исследование проводилось Висконским университетом в Мэдисоне при участии 30000 жителей США. Был проведён масштабный опрос: учёных интересовало, считают ли люди стресс вредным для здоровья, а также как высоко они оценивают уровень стресса в собственной жизни.

После этого были собраны данные о смертности среди участников исследования за последние восемь лет. Результаты исследования таковы: среди людей с высоким уровнем стресса смертность оказалась на 43% выше, чем у остальных участников. Но эта статистика справедлива только в отношении тех, кто был убежден, что стресс разрушает их тело. Люди, которые пережили много стресса, но не верили в то, что он опасен, практически не умирали. Интерпретация результатов исследования

напрашивается сама: подрывает здоровье не стресс как таковой, а наше отношение к нему. Наука подтверждает: наши когнитивные установки в отношении стресса несомненно влияют на то, какие последствия он будет иметь для здоровья.

Гарвардский университет провёл исследование, позволившее раскрыть физиологический механизм этого влияния. На первом этапе участников заставили без подготовки выступить с публичной речью на тему «Мои личные недостатки», причём аудиторию попросили намеренно подавать больше невербальных негативных знаков (неодобрительные позы и жесты, недовольные лица). После этого испытуемым давали следующее задание: решить математические задачи. И опять специально подготовленный ведущий намеренно подогревал напряжение: торопил, обрывал, стыдил за ошибки. Как и предполагалось, у участников очень скоро начинали проявляться признаки стресса: учащённое сердцебиение, потливость, ускоренное дыхание, мышечное напряжение – все те сигналы нашего тела, которые мы обычно интерпретируем как тревогу, страх, неспособность справиться с давлением.

Половине участников подробно объяснили: стресс не несёт никакой угрозы для их организма. С помощью стресса наше тело на физиологическом уровне готовится к тому, чтобы справиться с трудностями. Учащённое дыхание насыщает кровь кислородом. Повышенное сердцебиение говорит о том, что сердце активно доставляет кислород к мышцам. Мышечный тонус говорит о готовности к физическим нагрузкам.

Прежде чем пройти тест на стрессоустойчивость, половина участников переосмыслила стресс как полезную реакцию организма. Именно эти участники значительно лучше справились с экспериментом: они были увереннее, спокойнее, лучше контролировали свои мысли, слова и действия, а также быстрее восстанавливались после эксперимента. Но самое значимое отличие между двумя группами заключалось не в субъективном восприятии стресса, а в физиологической реакции.

Тело неподготовленных к стрессу участников чаще всего реагировало следующим образом: при увеличенном сердцебиении наблюдалось сужение кровеносных сосудов. Это крайне неблагоприятное сочетание показателей, способное в долгосрочной перспективе привести к хроническому стрессу и сердечно-сосудистым заболеваниям.

Подготовленные участники тоже испытывали учащённое сердцебиение, но при этом их сосуды оставались расслабленными и расширенными. Это не просто более здоровое соотношение параметров – это то соотношение, которое характерно для человека в состоянии радости и решимости. Современная наука показывает, что наше восприятие стресса имеет значение. Поэтому каждый раз, когда ваше сердце начинает сильнее колотиться из-за стресса, помните, что ваше тело таким образом помогает

вам справиться с задачей. Если вы верите в это, ваше тело начинает верить вам.

Существует ещё один недооценённый аспект стресса. Чтобы понять его, необходимо поговорить о гормоне под названием окситоцин. Он отвечает за наши физические и социальные связи с другими людьми – заставляет искать телесного контакта, испытывать нежность к любимым людям, сопереживать и поддерживать тех, кто нам не безразличен. Ещё одна особенность окситоцина упоминается реже – это и гормон стресса. В ответ на стресс ваш гипофиз выбрасывает в кровь именно окситоцин. Так, здоровая реакция на стресс подталкивает человека поделиться с кем-нибудь эмоциями вместо того, чтобы держать их в себе. Когда наступает тяжёлый период в жизни, стресс заставляет нас окружать себя людьми, которым мы не безразличны. Социальные же контакты в свою очередь провоцируют дальнейшую выработку окситоцина, а его повышенная концентрация в крови способна возыметь поистине удивительный эффект на наше тело.

Дело в том, что окситоцин влияет не только на мозг, но и на весь организм в целом. Одна из его главных функций – защита сердечно-сосудистой системы от последствий стресса. Так, именно окситоцин предотвращает напряжение и сужение сосудов во время стресса, а также впоследствии помогает восстановить мельчайшие повреждения в сердечной мышце, вызванные стрессом. Таким образом, этот гормон – естественное противовоспалительное средство, используемое телом для самоисцеления.

Если положительное влияние окситоцина на организм повышается за счёт социальных контактов и поддержки, выходит, что обращение к другим во время стресса является наиболее здоровым вариантом поведения, который активизирует заложенный в нас природой механизм повышения устойчивости к стрессу.

Расскажу ещё об одном исследовании. В нём участвовали тысяча человек. Первым заданным участникам вопросом был: «Сколько стресса вы пережили за последний год?». Участников исследования также спросили, как много времени они тратят на помощь кому бы то ни было: друзьям, соседям и незнакомым людям. В течение последующих пяти лет учёные фиксировали смертность среди этих людей. Результаты таковы: у тех, кто пережил много стресса, смертность была на 30% выше. Но те участники исследования, которые указали, что тратят много времени на помощь другим людям, показали поразительный результат: в этой группе вообще не было ни одного случая смерти от причин, традиционно связываемых с последствиями стресса!

Результаты подобных исследований дают понять, что вредных последствий стресса на здоровье можно избежать, если отнестись к нему с другой стороны. Если мы поверим в то, что стресс полезен, мы создадим

биологический защитный барьер. А если будем участвовать в общении с другими во время стресса, то восстановим душевные силы. Элементарное внимание к реакциям своего тела в трудные моменты позволит нам воспринимать физиологические проявления стресса не как негативные ощущения, а как признак того, что наше тело заботливо готовит нас к тому, чтобы справиться с трудностями. Каждый может научиться доверять своему телу эту непростую задачу и относиться к его работе с благодарностью.

Литература

1. Бильданова В.Р. и др. Психология стресса и методы профилактики» // учебно-метод. пособие ФГ АОУ ВПО Казань, Федеральный университет, Елабуга, 2015г. С.142

УДК 796. 361.01

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

Шатрова В.П.
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** есть такой вид спорта, который можно было бы назвать универсальным! Это - легкая атлетика, и прежде всего бег. История развития и сущность оздоровительного бега. Методы тренировок в оздоровительном беге. Самоконтроль при самостоятельных занятиях бегом.*

***Ключевые слова:** бег, легкая атлетика, масса тела, пульс, профилактика, группа мышц.*

WELLNESS RUNNING

Shatrova V.P.
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** there is a sport that could be called universal! This is athletics, and above all running. The history of development and the essence of wellness running. Methods of training in wellness running. Self-control during independent running.*

***Keywords:** running, athletics, body weight, pulse, prevention, muscle group*

Проблема движения и здоровья имела актуальность еще в Древней Греции и в Древнем Риме. Так, греческий философ Аристотель (II в. до н.э.) высказывал мысль о том, что ничто так сильно не разрушает

организм, как физическое бездействие. Древнеримский врач Галлен в своем труде «Искусство возвращать здоровье» писал: «Тысячи и тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством упражнений». Французский врач Симон-Андре Тиссо (XVIII в.) писал: «...Движение как таковое может заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения».

Фраза: «Ни один вид спорта не носит универсального характера». Но есть такой вид спорта, который можно было бы назвать универсальным! Это - легкая атлетика, и прежде всего бег. Именно оздоровительный бег развивает и совершенствуют все основные, необходимые человеку физические качества - выносливость, быстроту, силу разнообразных групп мышц. Бег закаляет волю, повышает работоспособность. Бег относится к группе циклических упражнений аэробного характера, именно поэтому при регулярных занятиях он оказывает лечебный и профилактический эффект, увеличивает устойчивость организма к неблагоприятным и стрессовым факторам.

Оздоровительные возможности занятий бегом известны с глубокой древности. Еще две с половиной тысячи лет назад на скале в Элладе была высечена надпись: «Хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть умным – бегай». Возрождение популярности оздоровительного бега в наше время связывают с именем Артура Лидьярда, который прочитал первую лекцию о пользе бега в 1961 г. в Окленде. В 1982 году на традиционный 12-ти километровый «Пробег вокруг заливов» в Окленде пришло 80.000 человек! В настоящее время количество поклонников оздоровительного бега оценивается в 100 млн. человек. Бег является одним из наиболее «неприхотливых» видов спорта и естественного оздоровления. Все, что вам понадобится, - немного силы воли, чтобы заставить себя выйти на беговую дорожку. Бег не требует большого количества времени, что в нынешних условиях постоянной спешки играет существенную роль.

Еще одно удобство бега - отсутствие необходимости в спортивных снарядах. Вам не нужно искать спортзал, где есть подходящий именно вам тренажер, - достаточно выйти в любой парк и школьный стадион, или в конце концов просто на тротуар.

Методы тренировок в оздоровительном беге. Основным методом тренировки в оздоровительном беге является равномерный метод, способствующий развитию общей выносливости. В качестве тренировочного средства в этом случае используется непрерывный бег в равномерном темпе продолжительностью 30-60 минут 2 раза в неделю и 90-120 минут 1 раз в неделю. Интенсивность бега зависит от его скорости. Диапазон скоростей в оздоровительной тренировке колеблется от 7 до 12 км/ч, причем его верхняя граница может использоваться лишь в группе бегунов до 40 лет, с многолетним стажем занятий. У начинающих

любителей оздоровительного бега скорость обычно не превышает 9-10 км, а у более подготовленных - 10-11 км/ч.

У начинающих бегунов среднего возраста на первом, подготовительном, этапе тренировки используется переменный метод: чередование коротких отрезков ходьбы и бега. Опытные бегуны с многолетним стажем могут использовать в качестве переменного метода тренировки кросс по умеренно пересеченной местности (30-90 минут) не чаще 1 раза в неделю. Это наиболее эффективное средство развития аэробных возможностей и общей выносливости.

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

Самоконтроль – это систематические самостоятельные наблюдения занимающегося физическими упражнениями и спортом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. При самостоятельных занятиях оздоровительным бегом самоконтроль необходим. В качестве показателей самоконтроля используются субъективные и объективные признаки функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок. Такие показатели самоконтроля как самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, относятся к субъективным, а частота сердечных сокращений (ЧСС), масса тела, длина тела, функция желудочно-кишечного тракта, потоотделение, жизненная емкость легких, сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты - к объективным. Контролировать состояние своего организма можно по внешним и внутренним признакам. К внешним признакам относятся выделение пота, изменение цвета кожи, нарушения координации и ритма дыхания. К внутренним признакам утомления относят появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание и даже головокружение.

Занимаясь бегом, очень важно не допустить передозировки, особенно пожилым людям и людям с изменениями в сердечно-сосудистой системе. Ведь основная нагрузка при беге ложится на сердечно-сосудистую систему, а катастрофы в этой системе очень опасны. Поэтому очень важен самоконтроль.

Адекватность нагрузки можно проследить по тестам:

1. Измерьте пульс через 10 минут после окончания бега. Если он выше 100 ударов в минуту, то нагрузка была чрезмерной.

2. Ортостатическая проба. Сосчитайте пульс за одну минуту лежа в постели утром, сразу после просыпания, затем не спеша встаньте и измерьте пульс через одну минуту стоя. Если стоя пульс превышает

исходную величину на 20, то это говорит о том, что нагрузки чрезмерны, организм не успевает восстанавливаться. Нагрузки необходимо уменьшить и неделю лучше вообще не бегать, а заниматься другими видами физических упражнений.

Если разница в пульсах не больше 12 - нагрузки адекватны вашим возможностям. Разница в 16-18 ударов говорит о том, что величина нагрузки на пределе допустимого. По мере роста ваших физических возможностей величина ортостатической пробы и утренний пульс сразу после просыпания будут уменьшаться.

Другие признаки перетренировки: плохой сон, вялость и сонливость в течение дня, снижение работоспособности, иногда потливость, обострение хронического заболевания, неприятные ощущения в области сердца, подъем артериального давления. В этом случае также необходимо снизить нагрузки примерно в 1,5-2 раза.

Влияние на здоровье человека. Оздоровительный бег – это аэробная нагрузка, которая оказывает воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую системы: увеличивает количество потребляемого кислорода легкими, оптимизирует работу сердца, сжигает калории быстрее, чем в других видах деятельности на выносливость.

Однако при оценке эффективности воздействия бега следует выделить два наиболее важных направления: общий и специальный эффект.

Общее влияние бега на организм связано с изменениями:

1. функционального состояния центральной нервной системы;
2. компенсацией недостающих энергозатрат;
3. функциональными сдвигами в системе кровообращения;
4. снижением заболеваемости.

Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают нервное хроническое перенапряжение. Оздоровительный бег (в оптимальной дозировке) в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с неврастенией и бессонницей, вызванными нервным перенапряжением избытком поступающей информации. В результате снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. Особенно полезен в этом отношении вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, накопленные за день, и "сжигает" избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов.

Психиатры широко используют циклические упражнения при лечении депрессивных состояний - независимо от их причины. Согласно данным К. Купера, полученным в Далласском центре аэробики, большинство людей, пробегающих за тренировку 5 км, испытывают состояние эйфории во время, и после окончания физической нагрузки, что

является ведущей мотивацией для занятий оздоровительным бегом. Психологи считают, что любители оздоровительного бега становятся более общительными, доброжелательными, имеют более высокую самооценку и уверенность в своих силах и возможностях. Конфликтные ситуации у бегунов возникают значительно реже, воспринимаются намного спокойнее; психологический стресс или вообще не развивается, или же вовремя нейтрализуется, что является лучшим средством профилактики инфаркта миокарда. В результате более полноценного отдыха центральной нервной системы повышается не только физическая, но и умственная работоспособность, творческие возможности человека. Многие ученые отмечают повышение творческой активности, и плодотворности научных исследований после начала занятий оздоровительным бегом.

Занятия оздоровительным бегом оказывают существенное положительное влияние на систему кровообращения и иммунитет. У занимающихся оздоровительным бегом установлено увеличение содержания в крови эритроцитов, гемоглобина и лимфоцитов, вследствие чего повышается кислородная емкость крови, ее защитные свойства. В результате занятий оздоровительным бегом важные изменения происходят и в биохимическом составе крови, что влияет на восприимчивость организма к раковым заболеваниям. Таким образом, положительные изменения в результате занятий оздоровительным бегом способствуют укреплению здоровья и повышению сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Специальный эффект беговой тренировки заключается в повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Это проявляется прежде всего в увеличении сократительной и "насосной" функций сердца, росте физической работоспособности. С помощью новейших исследований установлено, что регулярные занятия бегом приводят к увеличению массы левого желудочка, которое сопровождается ростом производительности сердца и способности миокарда усваивать кислород. Причем эти изменения не способствуют выраженному увеличению размеров сердца, характерному для спортсменов. Такой вариант адаптации к тренировочным нагрузкам является оптимальным с точки зрения функциональных возможностей организма и поддержания стабильного уровня здоровья. Также регулярные тренировки в оздоровительном беге положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией.

Основная проблема суставов современного человека – это отсутствие должной на них нагрузки. Если движение и происходит, то в строго ограниченных направлениях. Таким образом, нарушается кровообращение в суставах и снабжение их питательными элементами – сустав начинает разрушаться и стареть намного быстрее. Во время бега

происходят активные движения во всех суставах организма, кровь и лимфа их активно омывают, стимулируя восстановление хрящевой ткани и устранения дегенеративных изменений.

Благодаря активизации жирового обмена бег является эффективным средством нормализации массы тела. У людей, регулярно занимающихся оздоровительным бегом, вес тела близок к идеальному, а содержание жира в 1,5 раза меньше, чем у небегających.

Помимо основных оздоровительных эффектов бега, связанных с воздействием на системы кровообращения и дыхания, необходимо отметить также его положительное влияние на углеводный обмен, функцию печени и желудочно-кишечного тракта, костную систему. Улучшение функции печени объясняется увеличением потребления кислорода печеночной тканью во время бега в 2-3 раза. Кроме того, при глубоком дыхании во время бега происходит массаж печени диафрагмой, что улучшает отток желчи и функцию желчных протоков, нормализуя их тонус. В результате вибрации внутренних органов, возникающей во время бега, повышается моторика кишечника и его дренажная функция.

Литература

1. Гайс И.А. Учись ходить быстро. М.:ФиС, 1986 г.
2. Мильнер Е.Г. Формула бега. М.:ФиС, 1997 г.
3. Рубис Л.Г., Тарасеня Т.Ю. Практикум по физической культуре. Легкая атлетика. Беговые виды (методические указания) Электронный ресурс. СПб.: СПбГУПТД, 2017.— 17 с.— Режим доступа:http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=3032, по паролю

УДК 796.337.01

КАК МОЛОДОЙ ДЕВУШКЕ ВЫБРАТЬ СПОРТ

Широбакина В.И.
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: молодым людям, особенно девушкам, хочется красиво выглядеть и быть здоровым. И конечно, при этом, не перенапрягаться физическими нагрузками. Эта статья посвящена различным видам спортивных упражнений, которые помогут чувствовать себя лучше ментально и физически. Конечно, меня привлекли прогулки по парку. Я изучила пользу прогулок.

Ключевые слова: физическая активность, прогулки, фитнес, дыхание, кровоснабжение мышц.

HOW CAN A YOUNG GIRL CHOOSE A SPORT

Shirobakina V.I.
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** young people, especially girls, want to look beautiful and be healthy. And of course, at the same time, do not overexert yourself with physical exertion. This article is devoted to various types of sports exercises that will help you feel better mentally and physically. Of course, I was attracted to walking in the park. I've studied the benefits of walking.*

Keywords: physical activity, walking, fitness, breathing, muscle blood supply.

В наше время молодые люди, к сожалению, очень мало занимаются спортом, да они просто гуляют. Из-за этого усугубляется влияние на организм и так хронического стресса у молодых людей, портится здоровье, ослабевает иммунитет. Чтобы исправить это положение люди записываются в спортивный зал, покупают дорогостоящие абонементы и, как правило, забрасывают занятия через несколько месяцев. Я полагаю, проблема в том, что не всем подходит такого рода физическая активность. Существует очень много видов спорта, которые заставляют много трудиться, чтобы достичь какого-то результата. Но молодым людям, особенно девушкам, хочется красиво выглядеть и быть здоровым. И конечно, при этом, не перенапрягаться физическими нагрузками. Эта статья посвящена различным видам спортивных упражнений, которые помогут чувствовать себя лучше ментально и физически. И чтобы меня привлекло в первую очередь, конечно, прогулки по парку и насколько они полезны.

Прогулка в парке, по моему мнению, самый простой способ внести толику спорта в свою жизнь. В Санкт-Петербурге огромное количество парков, аллей и прекрасных лесов в Ленинградской области. В моем родном городе, Челябинске, в центре есть Сосновый бор. И я полагаю, что в каждом городе России есть своё прекрасное место для прогулок не так далеко от дома. Прогулки на природе, под открытым небом, положительно влияют на нервную систему, даже неподготовленному и ослабленному студенту рекомендуют проходить в день около 10 000 шагов.

Лично я прохожу ежедневную норму, когда иду пешком в университет и обратно домой. 10 000 шагов можно пройти за полтора часа. Во время этого упражнения можно понаблюдать за прохожими, милыми парами, ловить улыбки счастливых и добрых людей, наблюдать, как меняется погода и улавливать перемены смены лета на осень и так далее.

К разновидности ходьбы можно отнести ориентирование на местности и оздоровительный туризм. Но здесь свои трудности. В ориентировании необходимо тщательно изучать спортивную карту местности, иначе можно забраться в непролазную глушь, что

нежелательно. А чтобы заниматься туризмом, необходимо любить рюкзак, что искажает фигуру при носке рюкзака, да и тащить тяжести, это не мое. Несмотря на то, что два года мы занимались спортивно-оздоровительным туризмом и все поездки были необычно интересны и необычны. Но, чтобы собраться в очередную поездку в загородную зону, чаще что-то мешало. У меня возникали временные неудобства, запас дополнительной одежды и прочие сложности. Многие девушки увлекались данным видом спорта и записывались в туристские видовые секции и ориентирование. Конечно, интересно и я бесконечно благодарна педагогу, который отдавал все знания и время, чтобы научить этому мужественному виду спорта. Может быть у меня, не хватало мужества или побеждала элементарная лень [1,2].

Также хороший способ поддерживать своё здоровье и физическую форму в игры с мячом. Баскетбол, футбол, волейбол, гандбол - все эти игры известны нам с детства. Можно играть индивидуально с мячом или записаться в любую секцию, которых очень много в нашем университете. Девушки, которые записались в секцию, имеют отличный способ познакомиться с новыми друзьями. Так можно положительно повлиять, не только на физическое, но и на ментальное здоровье.

Индустрия фитнеса не стоит на месте и постоянно развивается, появляются новые техники и направления. Одно из них - МФР (миофасциальный релиз). Это специальная техника расслабления мышц, путём надавливания и сжатия фасций. Эластичные фасции дают гибкость, подвижность, отсутствие боли и напряжения. Техника проведения МФР заключается в «раскатывании» определённых зон, например, икроножных мышц, бёдер, поясницы и т.д. МФР помогает улучшить кровоснабжение мышц, увеличить подвижность мышц и суставов, избавиться от дряблости кожи, снять напряжение с мышц, улучшить проприоцепцию и уменьшить отеки. Заниматься можно дома с минимумом оборудования. Потребуется только специальный пленный роул и теннисный мячик. МФР является отличным дополнением к классическому фитнесу, но перед занятиями нужно ознакомиться с рядом противопоказаний.

Ещё один прекрасный способ привнести активность в свою жизнь - пилатес. Он появился, как особое направление при реабилитации танцоров и спортсменов после травм. Его основатель - Джозеф Пилатес. Сегодня пилатес рассматривают как метод для эффективной подтяжки фигуры и улучшения осанки. В отличие от фитнеса пилатес – это комплекс упражнений, направленных на развитие мышц и увеличение плотности тела. При регулярных занятиях исправляется осанка, улучшается координация. Мышцы становятся более эластичными, повышается подвижность суставов и гибкость позвоночника. На занятиях пилатесом основное внимание уделяется контролю за техникой дыхания и мышцам брюшного пресса. Эффективность тренировок достигается не за счет количества выполненных упражнений, а за счет их качества. Специальное

глубокое дыхание и точные упражнения способствуют укреплению мышц брюшной полости, таза, спины. Считаю, что пилатес полезен для здоровья и безопасен, также, как и прогулки по паркам.

Это одни из немногих возможных вариантов, чтобы заняться спортом. Существуют еще катание на коньках, лыжах, танцы, растяжка и многое другое. Я надеюсь, эта статья поможет найти спорт, который полюбится именно Вам.

Литература

1. Рубис Л.Г. Спортивный туризм// учебник, призер конкурса «Университетский учебник». Саратов Ай Пи Эр Медиа, 2019. С.165.
2. Рубис Л.Г., Тарасеня Т.Ю. Безопасность в спортивном туризме // учебное пособие. Саратов Ай Пи Эр Медиа, 2019. С.190.

Сведения об авторах

Абаев Владимир Александрович

доцент кафедры физической культуры Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена, Санкт-Петербург

Абдурусул Санжар

кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой, Казахский Университет Международных Отношений и Мировых Языков имени Абылай Хана

Адамбаева Амина

студентка, Казахский Университет Международных Отношений и Мировых Языков имени Абылай Хана

Айтбаева Г.Дж.

студентка, Казахский Университет Международных Отношений и Мировых Языков имени Абылай Хана

Алексеев Марк Вячеславович

старший преподаватель Балтийского государственного технического университета «Военмех»

Анохина Оксана Евгеньевна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ОДП 2)

Анисимова Анна Олеговна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (2 ЭДП 20)

Атапин Дмитрий Алексеевич

курсант, старшина 1 статьи, Военно-морской политехнический институт ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова

Ахметова Карина Владиславовна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (2 МД 19)

Бардина Татьяна Ивановна

старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Барциц Гуранда

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 ОД 1)

Барышникова Татьяна Владимировна

учитель физической культуры, Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 98 с углубленным изучением английского языка Калининского района Санкт-Петербурга

Бейсенова Гульнара Шоганбековна.

доцент, кандидат экономических наук, Казахский университет Международных отношений и мировых языков им. Абылай хана

Бельская Валерия Ивановна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Бикинова Анастасия Маратовна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ОД 15)

Богданова Анастасия Владимировна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ОД 15)

Боева Галина Николаевна

доктор филологических наук, профессор Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Бондаренко Вячеслав Сергеевич

курсант, Военная академия материально-технического обеспечения им. генерала армии А.В.Хрулева

Бражник Екатерина Игоревна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ОДП 2)

Браткова Полина Сергеевна

студент Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 ХД 7)

Бриндзак Анастасия Владимировна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (4 ОДП 2)

Булавский Константин Викторович

студент, магистр Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Бурцева Александра Максимовна

студентка, Санкт-Петербургский государственный университет

Василевская Алина Ермековна

студентка кафедры социальной работы и права Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ЭЗ 28)

Васильева Ирина Геннадьевна

старший преподаватель кафедры Физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Васильев Антон Владимирович

ассистент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Виноградова Людмила Егоровна

кандидат технических наук, начальник Управления по воспитательной работе со студентами Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Воропаева Евгения Андреевна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (2 СД 10)

Галашевская Татьяна Аркадьевна

старший преподаватель кафедры Физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Глазунов Д.В.

аспирант, Ивановский государственный университет, Шуйский филиал, г. Шуя

Голубева Юлия Дмитриевна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ОД 15)

Горячева Александра Александровна

преподаватель ВУНЦ ВМИ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н. Г. Кузнецова»

Григорьев Валерий Иванович

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

Гульдере Дениз Элиф

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ОДП 2)

Данг Ван Хю

курсант Военно-морского политехнического института ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова», Республика Вьетнам

Дедик Ольга Павловна

старший преподаватель кафедры иностранных языков Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Джабуа Марина .К.

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (; ОДП 2)

Джалилов Пирбала Бейрутович

кандидат педагогических наук, Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна

Джалилов Сослан Асланович

кандидат педагогических наук, ВГУЮ (РПА Минюста России), Санкт-Петербург

Добрякова Александра Эдуардовна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 ОД 3)

Дондик Анна Алексеевна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ОД 15)

Дромова Наталья Александровна

кандидат педагогических наук, доцент Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайн

Дуйсебаева А.В.

доцент, кандидат экономических наук, Казахский университет Международных отношений и мировых языков им. Абылай хана

Дубенюк Владимир Владимирович

кандидат психологических наук, доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Загузова Светлана Александровна

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой игровых и циклических видов спорта факультета физической культуры и спорта Тамбовского государственного университета имени Г. Р. Державина

Жанадилова Зарина

студентка, Казахский Университет Международных Отношений и Мировых Языков имени Абылай Хана

Жубанова Марияш Харазимовна

кандидат философских наук, доцент, Казахский Университет Международных Отношений и Мировых Языков имени Абылай Хана

Зарлықан Ақмейр Шоханқызы

студент, Казахский Университет Международных Отношений и Мировых Языков имени Абылай Хана

Зеленова Ирина Михайловна

доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Зуб Игорь Васильевич

заведующий кафедрой физической культуры ГУМРФ имени адмирала Макарова

Иваненко Оксана Анатольевна

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики и водных видов спорта, Уральский государственный университет физической культуры

Иванова Анна Сергеевна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ОДП 2)

Ильина Евгения Константиновна

преподаватель кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета им. С.М. Кирова

Кабанова Ксения Александровна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (2 ОДП 2)

Кайырбаева Айнур Елтаевна

кандидат экономических наук, профессор, Казахский Университет Международных Отношений и Мировых Языков имени Абылай Хана

Калапкина Татьяна Романовна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 МД 8)

Калинкина Александра Андреевна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 МД 15)

Кизиляева Екатерина Юрьевна

учитель физической культуры, Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 98 с углубленным изучением английского языка Калининского района Санкт-Петербурга

Квашина Елена Владимировна

кандидат педагогических наук, доцент, старший преподаватель кафедры теории и организации физической культуры, Институт физической культуры и спорта Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена

Кильдибекова Карина Тимуровна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ОД 15)

Кольцова Ольга Геннадьевна

старший преподаватель кафедры Физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Короткова София Александровна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (2 ТД 2)

Кошечкина Зоя Александровна

доцент кафедры иностранных языков Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна, почетный работник высшего профессионального образования

Круткина Диана Алексеевна

курсант Военно-морского политехнического института ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова»

Кручинина Мария Андреевна

преподаватель, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения

Кузьмина Светлана Анатольевна

старший преподаватель, Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет)

Кулакова Ирина Александровна

старший преподаватель, Санкт-Петербург, Государственный Университет Морского и Речного Флота им. адмирала С. О. Макарова

Кулишов Тимофей Юрьевич

руководитель секции ОФП СПбГБУ «Подростково-молодежного центра «Невский»

Курова Нина Владимировна

кандидат педагогических наук, профессор кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета им. С.М. Кирова

Лебедева Наталья Евгеньевна

студент Санкт-Петербургского государственного университета

Леонова Анастасия Игоревна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Леонтьев Любовь Михайловна

старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Лобода Елена Борисовна

кандидат биологических наук, основатель и генеральный директор организации «Полярный свет», USA, Los Angeles, “Polar Light” NGO

Лобачева Дианна Павловна

старший преподаватель, Санкт-Петербургская государственная художественно-промышленная академия им. А. Л. Штиглица

Логинов Олег Александрович

доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Лузянина Ксения Станиславовна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (2 МД 17)

Майоров Сергей Александрович

заместитель директора спортивного клуба, ассистент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Макеева Алена Петровна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (2 ХДА 4)

Малиновская Наталья Викторовна

кандидат педагогических наук, доцент Санкт-Петербургского государственного экономического университета

Малышева Елена Владимировна

кандидат педагогических наук, доцент Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена

Маноха Анна Игоревна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ОДП 2)

Матвеева Мария Дмитриевна

студентка, Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Петровский колледж»

Мелешкова Галина Ивановна

ведущий психолог Управления по воспитательной работе со студентами Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Мелова Инга Андорновна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ОДП 2)

Минаева Ника Сергеевна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ОД 15)

Миронов Сергей Михайлович

Президент Федерации спортивного туризма России, председатель партии «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ», руководитель фракции «СР» в Госдуме

Михайлов Борис Алексеевич

кандидат физико-математических наук, профессор Санкт-Петербургского государственного университета

Морозов Сергей Владимирович

студент Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ОД 15)

Мызин Астемир Атмирович

преподаватель (ассистент) Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Напреенков Андрей Алексеевич

доцент, мастер спорта, директор спортивного клуба Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Никитина Елена Сергеевна

кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена

Никитцына Татьяна Сергеевна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 АДА 9)

Николаев Алексей Юрьевич

старший преподаватель, Санкт-Петербургская государственная консерватория им. Н.А. Римского-Корсакова

Никулина Лариса Борисовна

старший преподаватель Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна, мастер спорта по плаванию, мастер спорта по морскому многоборью.

Новикова Анна Вадимовна

преподаватель Санкт-Петербургского горного университета

Носова Елена Александровна

доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Нурмухамедова Амина

студентка, *Казахский Университет Международных Отношений и Мировых Языков имени Абылай Хана*

Обухов Илья Владимирович

ассистент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Осадчий Виктор Григорьевич

член Союза Писателей России, Союза журналистов СССР и России, мастер спорта СССР, Заслуженным путешественником России

Осипов Георгий Вячеславович

профессор кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Паневин Кирилл Васильевич

преподаватель, кандидат исторических наук, доцент ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова»

Парамонова Александра Павловна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ОДП 2)

Печёркина Екатерина Анатольевна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 МД 30)

Пикар Татьяна Михайловна

и.о. зав. кафедрой физического воспитания, Санкт-Петербургская государственная художественно-промышленная академия имени А.Л. Штиглица

Пинягина Марина Александровна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ОД 15)

Пирогова Дарья Сергеевна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (2 ЭД 37)

Покровская Виктория Олеговна

курсант Военно-морского политехнического института ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова»

Пономарев Геннадий Николаевич

Профессор, заведующий кафедрой теории и организации физической культуры Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена

Попович Наталья Андреевна

доцент, Санкт-Петербург, Государственный Университет Морского и Речного Флота им. адмирала С. О. Макарова

Порошин Святослав Сергеевич

курсант, Военно-морской политехнический институт ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова

Потапов Артем Сергеевич

студент Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 АД 9)

Правдов М.А.

доктор педагогических наук, профессор, Ивановский государственный университет, Шуйский филиал, г. Шуя

Правдов Д.М.

кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный социальный университет, г. Москва

Пронкина Елена Николаевна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 ОД 3)

Пугачев Игорь Юрьевич

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры игровых и циклических видов спорта факультета физической культуры и спорта Тамбовского государственного университета имени Г. Р. Державина, мастер спорта, чемпион России, мастер (черный пояс, I дан) боевых искусств, подполковник ВМФ запаса

Пустуев Александр Анатольевич

преподаватель Балтийского государственного технического университета «Военмех»

Редюк Анна Леонидовна

старший преподаватель кафедры социальной работы и права Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Рубис Людмила Григорьевна

профессор кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна, кандидат педагогических наук, мастер спорта, судья спорта Всероссийской категории, заслуженный работник физической культуры РФ, заслуженный путешественник России

Руденко Юлия Валерьевна

старший преподаватель кафедры иностранных языков Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Садохина Наталья Борисовна

старший преподаватель, Санкт-Петербург, Государственный Университет Морского и Речного Флота им. адмирала С. О. Макарова

Сайкина Елена Гавриловна

доктор педагогических наук, профессор Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена

Самсонова Кристина Алексеевна

студентка ИПХЭ Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Сантош Кукреджа

директор Региональной культурно - просветительской общественной организации «Санкт-Петербургский Центр Брахма Кумарис», доктор философии в области мировой культуры, региональный координатор проекта «7 миллиардов Добрых Дел» (Россия, Индия)

Сергиевская Галина Евгеньевна

кандидат философских наук, доцент, старший преподаватель, Военная академия материально-технического обеспечения им. генерала армии А.В.Хрулева

Сергутина Юлия Сергеевна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ХДЭ 4)

Скляр Татьяна Васильевна

старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Смирнова Галина Николаевна

кандидат психологических наук, доцент кафедры теории и организации физической культуры и спорта Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена

Соловьев Михаил Максимович

кандидат педагогических наук, доцент Балтийского государственного технического университета «Военмех»

Сорокина Любовь Сергеевна.

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы РГПУ им. А.И.Герцена

Сташкова Алина Вячеславовна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ОДП 2)

Стогова Елена Анатольевна

доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Суворов Иван Сергеевич

студент Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (ИМД 30)

Талибов Абсет Хакиевич

доктор биологических наук, НГУ им. П.Ф. Лесгафта

Тарасеня Дарья Юрьевна

инструктор по физической культуре ГБДОУ детский сад № 79 Калининского района Санкт-Петербурга, кандидат в мастера спорта по спортивному туризму, судья спорта I категории

Тарасеня Татьяна Юрьевна

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета им. С.М. Кирова, мастер спорта, судья спорта всероссийской категории

Тимкина Анна Дмитриевна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ОД 15)

Требухова Виктория

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ОДП 4)

Трофимова Екатерина Николаевна

студентка ИПХЭ Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Трунин Виктор Васильевич

кандидат биологических наук, профессор, Санкт-Петербургская государственная консерватория им. Н.А. Римского-Корсакова

Трушина Татьяна Леонидовна

доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Тубол Татьяна Николаевна

старший преподаватель кафедры физической культуры Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I

Тхай Зоан Линь

курсант Военно-морского политехнического института ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова», Республика Вьетнам

Фаренбрух Галина Леонидовна

старший преподаватель ВУНЦ ВМИ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н. Г. Кузнецова»

Федорова Алина Валентиновна

кандидат педагогических наук, доцент Санкт-Петербургского государственного экономического университета

Фёдоров Валерий Иванович

старший преподаватель, Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет)

Федорцова Людмила Юрьевна

студентка кафедры социальной работы и права Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Федотова Анна Александровна

доцент Управления физической культуры и спорта Университета ИТМО, мастер спорта, судья Всероссийской квалификации

Феофанов Владимир Владимирович

старший преподаватель Балтийского государственного технического университета «Военмех»

Фокин Александр Михайлович

кандидат педагогических наук, доцент Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена

Фролова Елизавета Олеговна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ОДП 2)

Халиуллина Элина Фаритовна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (2 ОДП 2)

Химунина Екатерина Ивановна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ХД 1)

Чахоян Анна Ованесовна

старший преподаватель кафедры иностранных языков Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Шатрова Василиса Павловна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ОДП 2)

Широбакина Валерия Игоревна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ОДП 2)

Шкарупа Александр Владимирович

доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Шугурова Софья Денисовна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 МД 8)

Шумаров Олег Евгеньевич

курсант, Военно-морской политехнический институт ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова

Щетинин Геннадий Евгеньевич

преподаватель кафедры физического воспитания, тренер Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна, мастер спорта, чемпион СНГ и Высшей лиги среди мужчин

Эйхвальд Екатерина Витальевна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Эргешова Н.А.

доцент, кандидат экономических наук, Казахский университет Международных отношений и мировых языков им. Абылай хана

Якушкина Ксения Павловна

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ОД 15)

Ян Ги Сун

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 ОД 3)

Научное издание

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Материалы XII международной научно-практической конференции

Санкт-Петербург, 11 апреля 2022 года

Под редакцией Л. Г. Рубис

Электронное издание сетевого распространения

Системные требования:

Электронное устройство с программным обеспечением
для воспроизведения файлов формата PDF

Режим доступа: http://publish.sutd.ru/tp_get_file.php?id=202276, по паролю.
– Загл. с экрана.

Дата подписания к использованию 10.04.2022 г. Рег. № 76/22

ФГБОУВО «СПбГУПТД»
Юридический и почтовый адрес:
191186, Санкт-Петербург, ул. Большая Морская, 18
<http://sutd.ru/>

