

Самарский государственный экономический университет

ISSN 2414-3936

# OlymPlus

*Гуманитарная версия*

*Международный научно-практический журнал*

№ 1 (12) - 2021

*Народное образование. Педагогика*

*Физическая культура и спорт*

- ❖ Правовое регулирование деятельности в сфере образования и спорта
- ❖ Экономика и менеджмент в спорте и образовании

*Экология человека*

- ❖ Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение

12+

Самара  
2021

**УЧРЕДИТЕЛЬ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ"

**Главный редактор** - заведующий кафедрой физического воспитания,  
к.п.н., доцент *Л.А. Иванова*

**Заместитель главного редактора** - доцент кафедры физического воспитания,  
к.п.н. *Ю.В. Шиховцов*

**Ответственный секретарь** – старший преподаватель кафедры физического воспитания  
*Ю.В. Кудинова*

**Редакционная коллегия**

- С.И. Ашмарина* - д.э.н., профессор, ректор Самарского государственного экономического университета;
- С.С. Ануфрик* - д.ф.-м.н., профессор, зав. кафедрой лазерной физики и спектроскопии Гродненского государственного университета им. Я. Купалы (Республика Беларусь);
- Т.М. Брук* - д.б.н., профессор, академик лазерной академии наук РФ, заслуженный работник высшей школы, зав. кафедрой биологических дисциплин Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма;
- Г.В. Глухов* - д.п.н., профессор, зав. кафедрой лингвистики и иноязычной деловой коммуникации Самарского государственного экономического университета;
- В.П. Губа* - д.п.н., профессор кафедры физической культуры Смоленского государственного университета, заслуженный работник высшей школы РФ;
- О.А. Казакова* - к.п.н., доцент Самарского национально исследовательского университета им. С.П. Королёва
- Л.В. Куриленко* - д.п.н., профессор, зав. кафедрой теории и технологии социальной работы Самарского государственного национального исследовательского университета им. С.П. Королёва;
- А.В. Левченко* - к.п.н., доцент, декан института физической культуры и спорта Самарского государственного социально-педагогического университета;
- А.В. Лысенко* - д.б.н., профессор, зам. директора по науке Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета;
- В.Н. Саяпин* - к.п.н., профессор, зав. кафедрой технологического образования Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского;
- Н.Н. Саяпина* - к.п.н., доцент кафедры методологии образования Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского;
- Ж.И. Сардарова* - д.п.н., доцент, зав. кафедрой педагогики и психологии Западно-Казахстанского государственного университета им. М. Утемисова;
- И.В. Николаева* - к.п.н., доцент кафедры физического воспитания Самарского государственного экономического университета

*Журнал издается с 2015 г. Выходит 2 раза в год*

**Адрес редакции:** 443090, г. Самара, ул. Советской Армии, 141

**Телефон:** (846) 933-88-89

**E-mail:** ya.olimplus@yandex.ru

© ФГБОУ ВО «Самарский государственный экономический университет», 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

### Народное образование. Педагогика

<b>Сергиенко Ю.А.</b> Опыт применения ИКТ при обучении английскому языку слушателей языковых курсов старшей возрастной группы.....	5
<b>Сергиенко Ю.А.</b> Использование облачных платформ для проведения онлайн-уроков по английскому языку.....	9

### Физическая культура и спорт

<b>Алексина А.О., Казакова О.А., Гурова Н.В.</b> Создание педагогических условий спортивных технологий в вузе .....	14
<b>Булыкина Л.В., Губа В.П., Алпеев О.А., Шиховцов Ю.В.</b> Компьютерные технологии в волейболе: тестирование тактической подготовленности спортсменов.....	17
<b>Боннички М.Р., Познякова Т.П., Гитель Н.Д., Левченко А.С.</b> Физическое воспитание и спорт в современном образовании.....	20
<b>Губа В.П., Булыкина Л.В., Хуан Ю.</b> Эффективность специальных тренажеров DAVID в практике подготовки квалифицированных волейболисток Китая .....	25
<b>Губа Д.В., Шиховцов Ю.В., Кожина Е.В., Гришина А.Е., Иваненко С.В.</b> Мода на спорт как феномен XXI века.....	28
<b>Кочергин А.И., Пендюхов М.А., Бударина С.А., Межман И.Ф.</b> Проблема незаинтересованности молодежи в занятиях спортом и пути ее решения .....	32
<b>Кудинова Ю.В., Курочкина Н.Е., Вандышева А.Д.</b> Влияние занятий плаванием на организм человека .....	35
<b>Левченко С.В., Ворочек О.А., Кашаева В.А.</b> Роль оздоровительной физической культуры в современном мире.....	39
<b>Мальцева С.М., Строганов Д.А., Тягунова Л.С., Лебедева М.А., Лебедева Н.В.</b> К вопросу о здоровом образе жизни в понимании современного человека.....	41
<b>Межман И.Ф., Васильев А.Р.</b> Проблемы и развития студенческого спорта.....	46
<b>Межман С.С., Ульянов Р.В.</b> Восстановительные средства после тренировочных нагрузок .....	48
<b>Родин А.В., Луганская М.В., Ковыряев Д.А., Пустошило П.В.</b> Совершенствование технических приемов защиты на основе развития двигательных реакций квалифицированных волейболисток .....	51
<b>Савельева О.В., Алексина А.О., Махова Е.В.</b> Влияние физической культуры и спорта на проявление личностных качеств .....	56
<b>Скаковец И.С., Смирнов А.А., Филатов А.В., Паначев В.Д.</b> Здоровьесберегающие технологии в учебном процессе военного института.....	59
<b>Солодников А.В., Карева Ю.Ю., Паршина Е.В., Ракитянская Д.Д., Трунина А.А.</b> Развитие выносливости у студентов в высших учебных заведениях .....	63
<b>Суркова Д.Р., Фомин В.И., Матюхин Д.А., Кашаева В. А.</b> Мотивация и отношение студентов к занятиям фитнесом в условиях вуза.....	66
<b>Юсеф Т.</b> Влияние коронавируса на спортивный сектор .....	69
<b>Юсеф Т.</b> Футбол во время пандемии .....	73

## **Правовое регулирование деятельности в сфере образования и спорте**

<b>Маковский Н.Г., Саблина Ю.В., Шапиро С.Р.</b> Правовое регулирование противодействия применению допинга в России и за рубежом.....	76
<b>Некипелова Е.В., Лекарева Д.А.</b> Воздействие физической культуры на деятельность сотрудников правоохранительных органов.....	79
<b>Постоян А.И., Половинкина Ю.В.</b> Разрешение спортивных споров спортивными арбитражными судами.....	83
<b>Шиховцов Ю.В., Крылова Е.П.</b> Правовое регулирование спортивной дипломатии .....	86

## **Экономика и менеджмент в спорте и образовании**

<b>Галкин А.А., Размётов В.С., Гурский Д. Ю., Олейникова Т.И.</b> Спонсорство как источник финансирования физической культуры и спорта .....	89
<b>Кудинова Ю. В., Киндюк А. А., Губа Д.В.</b> Экономические проблемы функционирования менеджмента в спорте и образовании.....	93
<b>Кудинова Ю.В., Петухова Е.А., Резниченко М.М.</b> Экономические критерии развития спортивной отрасли .....	96

## **Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение**

<b>Иерусалимова М.В., Калинина Т.В., Казакова О.А., Иванова Л.А.</b> Оздоровление детей в дошкольном учреждении .....	100
<b>Карева Ю.Ю., Дильман Н.А., Саратова Л.Е., Скрипко А.Д.</b> Современные домашние кардиотренажеры.....	103
<b>Куркин В.А., Рязанова Т.К., Шмыгарева А.А., Глущенко С.Н.</b> Новые подходы к количественному определению антраценпроизводных в сырье и препаратах алоэ древовидного .....	107

## ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ИКТ ПРИ ОБУЧЕНИИ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ СЛУШАТЕЛЕЙ ЯЗЫКОВЫХ КУРСОВ СТАРШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ

© 2021 Сергиенко Юлия Алексеевна

Омский государственный педагогический университет, Омск, Россия

**Ключевые слова:** иностранный язык, обучение взрослых, коммуникация, информационно-коммуникационные технологии, мотивация.

Статья отражает опыт применения информационно-коммуникационных технологий при обучении английскому языку на языковых курсах. Языковые курсы обладают особой спецификой в качестве обучающих программ. Особенности преподавания на курсах изучения иностранного языка зависят от множества факторов: целей и задач обучения, потребностей слушателей, длительности, степени академичности, вовлеченности обучающихся в самостоятельную работу над совершенствованием языка. Обучающимися языковых курсов нередко являются люди разного возраста, специальности, социального положения, способностей и интересов. В связи с этим требуется учет специфики личности взрослых в процессе обучения иностранному языку. Актуальность применения различных интерактивных, компьютеризированных средств в процессе овладения иностранным языком обусловлена необходимостью организации активного, увлекательного, продуктивного обучения с возможностью постоянной поддержки высокой мотивации слушателей. На основе практического опыта выделены методические и технологические приемы использования информационно-коммуникативных средств, обоснована степень их эффективности в зависимости от задач обучения.

Стремление овладеть английским языком у людей старшего возраста стало тенденцией в последние годы. В странах, где особенно интенсивно происходит экономический рост, все больше понимают ценность специалистов любой сферы деятельности, владеющих английским языком.

Под «языковыми курсами» в данной статье мы подразумеваем кратковременные учебные программы, организованные с целью изучения иностранного языка. Чаще это стандартные курсы, обучающие речевой практике, грамматике, чтению и аудированию на иностранном языке, не предназначенные для академических целей.

Несмотря на увеличившееся в последнее время число желающих изучать английский язык, на практике наблюдается противоречие: далеко не все языковые курсы имеют собственную программу, разработанную специально для обучения взрослых, с учетом специфики их психологии, разного уровня имеющихся знаний.

Английский язык на 25% состоит из клише. Следовательно, при должной мотивации освоить его даже во взрослом возрасте вполне реально и не требует выдающихся способностей [3]. В то же время, при обучении взрослых необходима корректировка педагогических методов и приемов.

Цели, которые преследуют взрослые, стремясь освоить язык хотя бы на примитивном разговорном уровне – различны. Это и необходимость расширения границ бизнеса, и желание читать литературу по профессии в оригинале, и стремление обогатить собственный круг общения в путешествиях и по переписке. Независимо от того, что их мотивирует,

для изучения любого иностранного языка требуется поддержание высокой степени заинтересованности довольно длительный промежуток времени. Мотивировать извне, особенно взрослых, практически невозможно. Поэтому, чем выше внутренняя мотивация, сопряженная с четким пониманием сферы применения полученных знаний, тем лучше удается освоение иностранного языка.

Обучающиеся языковых курсов – весьма разнообразный контингент. Это люди непохожих профессий, способностей, интересов, социального положения, нескольких возрастных категорий.

Вопреки расхожему мнению, что дети постигают языки лучше взрослых, существует теория, согласно которой, у взрослых выше способности к классификации и систематизации языковых фактов, имеется привычка запоминать и усваивать нужную информацию. Кроме того, взрослые обычно обладают более высокой степенью сознательности и способностью к самоконтролю. Это – союзники в изучении иностранных языков.

Недостатком же взрослых слушателей языковых курсов является, как это ни парадоксально, страх неудач. Накопленный жизненный опыт негативно отражается на отношении к собственным ошибкам. Поэтому задачей педагога на языковых курсах является максимально индивидуализированный подход к обучающимся, формирование дружественной атмосферы, искоренение страхов перед неудачами в обучении.

Устранение психологического барьера при коммуникативных формах обучения имеет огромное значение. Чем быстрее удастся «разговорить» студентов, тем качественнее будут формироваться практические навыки.

Кроме специфической психологии взрослых, они не обладают таким ресурсом, как время. Дефицит свободного времени вызывает необходимость ускоренного овладения иностранным языком.

Таковы основные особенности обучения иностранному языку взрослых как отдельной категории слушателей языковых курсов.

В настоящее время особенно актуальны различные интенсивные методики обучения иностранному языку. Они подразумевают концентрированную подачу материала, максимальную продуктивность обучения, требуют от обучающегося усидчивости и усердной самостоятельной работы. Интенсивные методики обычно реализуются в сжатые сроки и часто задействуют различные продукты информационно-коммуникационных технологий. Вариатив применения ИКТ в образовании обусловлен многообразием современных компьютеризированных средств и поставленными учебными задачами [2; 5].

При обучении иностранным языкам на языковых курсах применяются следующие виды ИКТ: мультимедиа-файлы для демонстрации объяснительно-иллюстративного материала; индивидуальные консультации посредством программ с возможностью видеосвязи; интерактивные (электронные) учебники, словари; компьютеризированные тесты для контроля; мобильные приложения; обучающие ресурсы сети Интернет; веб-квесты; проекты с использованием ИКТ.

При обучении в группах объяснение нового материала, закрепление и выполнение различных упражнений удобно осуществлять с помощью интерактивной доски или проектора. Они позволяют подавать информацию образно, красочно, доступно, акцентируя внимание на важных деталях различными графическими средствами. Презентации можно рассылать и на электронную почту слушателей, если нет возможности заниматься «вживую» [3; 4].

Отдельную группу представляют собой программы, с помощью которых преподаватель может самостоятельно разрабатывать игры, викторины, тесты (Smart, TestPad, Quizlet, ClassMarker, Kahoot! и др.).

Использование электронных лексических словарей, программ поиска синонимов и антонимов, словарей идиом способствует развитию пассивного и потенциального словарного запаса.

Готовые электронные учебники представляют собой систематизированное учебное пособие, с помощью которого можно заниматься самостоятельно, периодически осуществляя корректировку имеющихся знаний и произношения с педагогом.

Большое влияние при изучении иностранного языка оказывает высокая степень погруженности в языковую среду. Разумеется, не выезжая в страну, где вся жизнь происходит во взаимодействии с носителями языка, проблематично организовать погружение в языковую среду. В условиях неизменности места проживания можно перевести интерфейс смартфона, компьютера, языка социальных сетей на английский язык, смотреть телеканалы с иностранными передачами без перевода (BBC, CNN, Channel 4 и мн. др.).

Давно стало традиционным изучение иностранного языка с помощью песен и кинофильмов. Современные технологии позволяют прослушивать подкасты, диалоги, радиопередачи, просматривать киноленты и видеointервью на языке оригинала в любое удобное время.

При создании проектов с использованием ИКТ, реализуется большое количество умений: выбор лексики и языковых средств, грамматическое оформление высказываний, произношение. В качестве мини-проектов слушателям курсов предлагается создание видеороликов, ведение дневника или блога на заданную тему, работа над созданием какого-либо продукта, объекта по инструкции мастер-классов на английском языке. Обязательно, чтобы участник проекта в процессе деятельности обращался к источникам информации только на английском языке. Защита проекта также выполняется без обращения к родному языку.

В творческих заданиях проектного характера участники курсов осваивают язык в практической деятельности, развивают самодисциплину, учатся применять язык в нестандартной ситуации.

Интернет-ресурсы слушателям языковых курсов активно предлагается использовать и для обучения, и для развлечения, и для поиска информации, а также в качестве средства общения с носителями и другими начинающими изучать язык.

Разнообразные мобильные приложения способны оказать действенную поддержку в освоении иностранного языка. Стоит заметить, что с помощью только одних приложений не добиться высоких успехов. Если тренировочное компьютеризированное приложение применяется в совокупности с одновременным обучением с помощью пособия, или с изучением языка на курсах, то эффект не заставит себя долго ждать. Остановимся на нескольких бесплатных приложениях для тренировки различных языковых навыков.

Johny Grammar Word Challenge – приложение для тренировки грамматики и словарного запаса.

Word Listen – для тренировки навыка аудирования с использованием простых лексических единиц, подходит для начального уровня. Многие взрослые слушатели языковых курсов неохотно выполняют задания по аудированию. Не у всех имеется психологическая готовность воспринимать лексические и грамматические явления другого языка (особенно у тех, кто изучал английский последний раз еще в школе). Приложение достаточно эффективно, поскольку способствует развитию привычки воспринимать иностранную речь на слух, понимать ее и анализировать. Занятия с аудированием гораздо результативнее при задаче научиться говорить и понимать речь на иностранном языке, нежели выполнение грамматических упражнений и простое заучивание слов.

Learn English Podcast – для тренировки навыка аудирования, а также британского произношения. Подходит для продвинутых студентов.

Существует множество приложений, помогающих учить лексику. Разработчики предлагают учить слова, объединенные по тематике, обещают легкое освоение сотен слов. Однако, осваивая только слова, невозможно научиться говорить: без грамматической базы и тренировки навыка высказывания в арсенале обучающихся будет только лексика.

Таким образом, приложения эффективны в случае, если их применение соответствует необходимости и методически оправдано, имеет регламент по времени.

Одной из находок при обучении слушателей языковых курсов иностранному языку можно считать разработку упражнений с использованием QR-кодов. Например, для обучающихся с уровнем Beginner был разработан обучающий элективный курс по тренировке произношения звуков, различных звукосочетаний, слов.

Педагогу необходим компьютер с возможностью записи аудиоинформации. Далее ссылки на надиктованные записи произношения звуков и слов английского языка кодируются в QR-код с помощью программы-генератора, и изображение узора QR-кода размещается рядом с соответствующим заданием в маршрутном листе для обучающихся. Слушатели курсов, получив задание, считывают QR-код с помощью смартфона и приложения QR Code Scanner. QR-код переадресует запрос и в браузере смартфона открывается страница с аудиозаписями, хранящимися на Google-диске. Далее обучающиеся прослушивают записи правильно произнесенных слов и буквосочетаний, выполняют повторение несколько раз.

Применение такого способа было обусловлено необходимостью организации продуктивной самостоятельной работы слушателей, желающих продолжать изучать язык по дороге на работу или перед сном, задействуя любое свободное время с пользой.

Таким образом, к достоинствам ИКТ при обучении иностранному языку следует отнести возможность разнообразить образовательный процесс, сделать его насыщенным множеством форм работы, живым и интересным. Обучая взрослых посредством различных интерактивных средств удается поддерживать неугасающий интерес к учению, что, несомненно, отражается на качестве формирования языковой компетенции.

---

1. Азимов, Э. Г. Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам) / Э.Г. Азимов, А.Н. Щукин. – М.: ИКАР, – 2009. – 448 с.

2. Васьбиева, Д. Г., Возможности интеграции мобильных технологий в процесс обучения иностранному языку в неязыковом вузе / Д. Г. Васьбиева // Филологические науки. Вопросы теории и практики: в 3-х частях. Ч. 3. – Тамбов: Грамота. – 2016. – № 5 (59): С. 193-195.

3. Крупченко, А.А. Основы профессиональной лингводидактики: монография / А.А. Крупченко, А.Н. Кузнецов. – М.: АПКИППРО. – 2015. – 232 с.

4. Мансурова, А. А. Роль информационно-коммуникационных технологий в преподавании иностранного языка в школе. / А. А. Мансурова // Филологические науки. Вопросы теории и практики: в 4-х ч. Ч. 2. – Тамбов: Грамота – 2016. – № 12(66) С. 204-206.

5. Савельева, О.В. Использование информационных технологий в области спорта / О.В.Савельева, Л.А. Иванова, В.И. Шеханин // Социальное поведение молодежи в Интернете: новые тренды в эпоху глобализации. Материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2015. – С. 182-188.

6. Шкилев, Р.Е. Преимущества использования подкастов при обучении английскому языку учащихся старших классов / Р.Е. Шкилев, А.А. Мусина // Педагогика. Вопросы теории и практики. Том 4. Выпуск 1. – Тамбов: Грамота. – 2019. – С. 29-32.

7. Pearson English Language Teaching (ELT) [Электронный ресурс]. Код доступа: <https://www.pearsonelt.com> (дата обращения: 20.12.2020).



## EXPERIENCE OF USING ICT IN TEACHING ENGLISH FOR STUDENTS OF LANGUAGE COURSES IN THE OLDER AGE GROUP

© 2021 Sergienko Yuliya Alekseevna  
Omsk State Pedagogical University, Omsk, Russia

**Keywords:** foreign language, adult education, communication, information and communication technologies, motivation.

The article reflects the experience of using information and communication technologies in teaching English in language courses. Language courses are particularly specific as training programs. The peculiarities of teaching in foreign language courses depend on many factors: the goals and objectives of training, the needs of the listeners, the duration, the involvement of students in independent work on improving the language. Students of language courses are often people of different ages, specialties, social status, abilities and interests. In this regard, it is required to take into account the specifics of the personality of adults in the process of teaching a foreign language. The relevance of using various interactive, computerized means in the process of mastering a foreign language is due to the need to organize active, exciting, productive learning with the ability to constantly support high motivation of students. On the basis of practical experience, methodological and technological methods of using information and communication tools are identified, the degree of their effectiveness is substantiated depending on the training tasks.

УДК 004.9:811.111

DOI: 10.46554/OlymPlus-2021.1(12)-pp.9

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБЛАЧНЫХ ПЛАТФОРМ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОНЛАЙН-УРОКОВ ПО АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ

© 2021 Сергиенко Юлия Алексеевна  
Омский государственный педагогический университет, Омск, Россия

**Ключевые слова:** онлайн-урок, дистанционное обучение, информационные технологии, информационно-коммуникативная компетентность, образовательные платформы.

Статья посвящена актуальной проблеме современного образования – дистанционному обучению. В статье рассматривается вопрос эффективного применения информационно-коммуникационных технологий, определяется их роль при обучении английскому языку в условиях модернизации образования. Также на основе практического опыта предлагается перечень облачных онлайн-платформ таких как Zoom, Google Hangouts, Skype с их характеристиками и возможностями организации онлайн-урока. Поднятая в статье тема является актуальной в наши дни, поскольку на сегодняшний день в современном обществе информационные и коммуникационные технологии играют все возрастающую роль. Помимо этого, развитие технологий Интернета и дистанционных способов обучения, позволило решить многие проблемы в сфере образования. Предлагаемый материал адресован преподавателям и может помочь педагогам грамотно подобрать и применять наиболее подходящую им облачную платформу для организации и проведения занятий по английскому языку. Статья представляет интерес для специалистов педагогической сферы.

Современный этап развития общества ставит перед системой образования принципиально новые проблемы и задачи, которые вызваны социально-экономическими, философскими и другими факторами. Среди них следует выделить необходимость повышения качества и доступности образования.

Один из эффективных способов решения этих проблем - информатизация образования. Улучшение средств общения привело к значительному прогрессу в обмене информацией. Появление новых информационных технологий, связанных с развитием компьютерного оборудования и телекоммуникационных сетей, сделало возможным создание качественной новой информационно-образовательной среды как основы для развития и совершенствования системы образования.

Информационные и коммуникационные технологии (ИКТ) имеют ключевое значение на всех уровнях образовательной системы.

На каждом этапе познавательной деятельности исследования и практического применения знаний ИКТ выполняют функции инструментов и предметов познания. Следовательно, инновации в области ИКТ не только обеспечивают революционный этап развития в этой области, но также оказывают непосредственное влияние на научно-технический прогресс во всех сферах общества. Таким образом, информационные и коммуникационные технологии представляют собой класс инновационных технологий для быстрого накопления интеллектуального и экономического потенциала стратегических ресурсов, обеспечивающих устойчивое развитие общества [1, С. 148].

Во время занятий по иностранному языку учитель, как правило, прибегает к использованию информационно-коммуникационных технологий (ИКТ). Это способствует решению многих дидактических задач: представление информации в различных формах, оценка и мониторинг знаний, организация индивидуальной, парной и групповой работы на уроке, управление образовательным процессом в целом, а также формирование информационно-коммуникативной компетентности учащихся. Технологии могут быть использованы на всех этапах обучения: объяснение нового материала, исправление, повторение, контроль и пр.

Учитель английского языка все больше использует разные инновационные технологии для организации учебного процесса и создания языковой среды, приближенной к естественной. Например, аудиозаписи и видео (которые предлагают лучшее осуществление произношения и интонации), изображения и дидактические игры (которые вызывают больший интерес у учащихся к уроку, особенно если речь идет о младшем школьном возрасте), а также многое другое, что непосредственно несет свой вклад в изучение того или иного иностранного языка.

Интернет экономит наше время и энергию. Сейчас каждый человек, имеющий в наличии телефон, планшет или компьютер, а также доступ к сети Интернет, может получить знания любого характера, не выходя из дома и находясь в любой точке мира. К тому же в современном мире у каждого есть возможность изучения любого иностранного языка без необходимости путешествовать. Интернет предлагает мгновенную обратную связь с учащимися, которая увеличивает не только учебный опыт, но и развитие культурных аспектов.

Разновидностью услуг Интернет, сохранившей значение и в современных условиях внедрения более совершенных средств, являются конференции. Существует два вида электронных конференций, проводимых в Интернет: «реальные» конференции, когда пользователи общаются друг с другом непосредственно возможно с использованием звука и видеоизображения и отсроченные во времени, которые называются электронными конференциями [4, С. 214].

Участие студентов в онлайн конференциях позволяет не только производить языковой обмен, но также знакомится с элементами другой культуры. Также в сети Интернет учащиеся могут общаться через разные социальные сети, делиться информацией в социальных сетях (т.к. Facebook, Twitter), отправлять сообщения по электронной почте, читать мировые новости и книги, заниматься поиском новых слов в онлайн-электронных словарях и многое другое. Учащиеся имеют возможность улучшать свои языковые навыки чтения, письма, аудирования и разговорной речи.

Процесс развития информационных технологий не стоит на месте, и уже на сегодняшний день дистанционное обучение стало неотъемлемой частью образовательного мира с тенденциями, указывающими на постоянный рост. Для описания феномена «онлайн-обучение» используются различные термины, обобщив их, можно сделать вывод, что это одна из форм дистанционного обучения, которая подразумевает взаимодействие

учителя и учащихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность [5, С. 83]. Данные средства включают в себя различные образовательные платформы и приложения, которые непосредственно рассматриваются в данной статье.

В 2020 году большинство университетов и школ предоставило возможность учащимся перейти на формат дистанционного образования. Однако, работая с компьютером неизбежно меняется вся структура урока и его общая компетенция. Стоит отметить, что при построении учебного процесса с использованием онлайн-платформ необходимо правильно разрабатывать набор задач и методические рекомендации для учащихся.

Было исследовано несколько облачных платформ для проведения занятий в формате онлайн, среди которых Zoom, Google Hangouts и Skype.

Платформа Zoom – это облачная платформа видео или веб-конференций, которую можно успешно применять в проведении индивидуальных или групповых занятий. Она обеспечивает HD-видео и аудио для облегчения множества функций, таких как запись и совместное использование экрана, также платформа имеет интерактивную доску сообщений (Digital whiteboard), которая абсолютно идентична той, что используется в классе. На предложенной доске одновременно могут работать как педагог, так и учащиеся с помощью включения дистанционного управления.

Наиболее полезным в данной платформе являются интерактивные опросы (Interactive polls). Подобная функция позволяет создавать опросы с одним или несколькими вариантами ответов. Данный интерактивный опрос можно запустить во время занятия и собрать ответы учеников или загрузить отчет после окончания сессии. Опросы позволяют измерить вовлеченность учащихся в процесс и их результаты. Помимо этого, для получения рефлексии учащихся и увеличения их заинтересованности в уроке платформа предлагает несколько вариантов графических идеограмм.

Необходимо подчеркнуть, что работая с данной платформой, учитель может не только демонстрировать изображения или видео, но также делиться звуком (Sound sharing) своего компьютера, что является важным аспектом развития аудирования у учащихся, изучающих иностранные языки.

В то же время, на занятиях по английскому языку большую роль играет коммуникация. Таким образом, учитель часто прибегает к парной и групповой работе. В Zoom есть возможность создать сессионные залы (Breakout rooms), где учащиеся делятся на пары или группы и отдельно от остальных выполняют задания (они находятся в отдельном сессионном зале и не слышат других). Данный функционал имеет немаловажное значение, так как позволяет учащимся практиковать навыки говорения и аудирования одновременно.

Для работы с данной платформой учащимся необходимы стабильный доступ к Интернету и скачанное приложение Zoom Cloud Meetings.

Платформа Google Hangouts – это программное обеспечение для мгновенного обмена сообщениями и видеоконференций. Отличительной особенностью данной платформы является ее функция постоянной записи онлайн-урока, где по завершении формируется ссылка на видео, которую вы можете отправить ученикам для дополнительного изучения или повторения темы.

На данной платформе у учащихся есть возможность воспользоваться онлайн-чатом с преподавателем для обмена сообщениями, а также документами, слайдами и таблицами Google Docs.

Помимо целенаправленных бесед, чат помогает не отвлекаться с помощью настраиваемых уведомлений. Вы можете выбрать, о каких беседах вы хотите получать уведомления, и хотите ли вы получать уведомления на мобильный телефон или по электронной почте.

Помимо этого, в Google Hangouts имеется функция демонстрации экрана, где учитель может демонстрировать рабочий экран своего компьютера (электронные пособия, методические разработки, видео и аудио материалы на английском языке).

Google Hangouts работает везде: на мобильных устройствах и в большинстве браузеров компьютеров. Это делается одним щелчком мыши в Gmail, и всякий раз, когда вы назначаете новую встречу в Календаре Google, вы также получаете ссылку Hangouts, которую можно отправить учащимся по электронной почте.

Для работы с данной платформой учащимся необходимы стабильный доступ к Интернету и регистрация в Google Account.

Платформа Skype – это программное обеспечение, функционирующее с 2003 года и позволяющее проводить видео и аудио конференции. Данная платформа изначально была разработана для бытового общения, однако уже спустя несколько лет ей нашли применение как в бизнес, так в и образовательной среде.

Для того чтобы начать видео конференцию необходимо установить приложение Skype и нажать универсальную кнопку Meet Now. Затем вы получите ссылку для звонка и кнопку «Поделиться», чтобы отправить данную ссылку учащимся по электронной почте.

Во время занятия в Skype учитель может прибегать к использованию виртуальной интерактивной доски Realtimeboard или Idroo, где он или его ученики имеют возможность делать записи, рисовать и чертить. Однако, данные виртуальные доски не являются дополнением самой платформы и их необходимо устанавливать предварительно. Благодаря функции демонстрации экрана учитель может транслировать ученикам презентации, задания и многое другое. С помощью этой же функции преподаватель имеет возможность контролировать выполнение учащимися работы с текстом. Таким же образом осуществляется проверка контрольных заданий и лексики, где учащиеся, в свою очередь, могут следить за процессом проверки своих работ, одновременно слушая пояснения педагога касательно ошибок.

Для работы с данной платформой учащимся необходим стабильный доступ к Интернету и скачанное приложение Skype.

Таким образом, говоря о преимуществах использования исследованных облачных платформ для проведения онлайн-занятий, следует выделить их преимущества. Среди них: общее культурное развитие учащихся, совершенствование навыков работы с компьютером, улучшение языковых навыков, создание благоприятной психологической среды, повышение мотивации обучающихся и их интереса к предмету, возможность индивидуализации обучения, реализация принципа обратной связи, большие возможности наглядного представления материала.

---

1. Бовтенко, М.А. Информационно-коммуникационные технологии в преподавании иностранного языка: создание электронных учебных материалов: Учебное пособие / М.А. Бовтенко. — Новосибирск, 2005.

2. Вести образования [Электронный ресурс]: многопред. научн. жур. // Как проводить онлайн-уроки и какие сервисы выбрать. Режим доступа: [https://vogazeta.ru/articles/2020/4/23/distant/12721-kak\\_provodit\\_onlayn\\_uroki\\_i\\_kakie\\_servisy\\_vybrat](https://vogazeta.ru/articles/2020/4/23/distant/12721-kak_provodit_onlayn_uroki_i_kakie_servisy_vybrat) (Дата обращения 15.12.2020).

3. Коптюг, Н.М. Интернет-уроки как вспомогательный материал для учителя английского языка / Н.М. Коптюг // Иностранные языки в школе. – 2000. – № 4.

4. Мандель, Б.Р. Профессионально-ориентированное обучение: проблематика и технологии: учебное пособие для обучающихся в магистратуре / Б.Р. Мандель. - М. – Берлин: Директ-Медиа. – 2016. – 341 с.

5. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования [Текст]: учебное пособие / Е.С. Полат, М. Ю. Бухаркина, М.В. Моисеева, А.Е. Петров. – Москва, Изд-во Академия. – 2009. – 148 с.

## **THE USE OF CLOUD PLATFORMS FOR CONDUCTING ONLINE ENGLISH LESSONS**

© 2021 **Sergienko Yuliya Alekseevna**  
Omsk State Pedagogical University, Omsk, Russia

**Keywords:** online lesson, distance learning, information technology, information and communication competence, educational platforms.

The article is devoted to the actual problem of modern education - distance learning. The article discusses the issue of effective use of information and communication technologies, determines their role in teaching English in the context of modernization of education. Also, based on practical experience, a list of cloud online platforms such as Zoom, Google Hangouts, Skype with their characteristics and opportunities for organizing an online lesson is offered. The topic raised in the article is relevant today, since today information and communication technologies play an increasing role in modern society. In addition, the development of Internet technologies and distance learning methods made it possible to solve many problems in the field of education. The proposed material is addressed to teachers and can help educators to correctly select and apply the most suitable cloud platform for organizing and conducting English classes. The article is of interest to specialists in the pedagogical sphere.

---

# Физическая культура и спорт

---

УДК 796:378

DOI: 10.46554/OlymPlus-2021.1(12)-pp.14

## СОЗДАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ СПОРТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВУЗЕ

© 2021 Алексина Анастасия Олеговна

Кандидат экономических наук, старший преподаватель  
Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

© 2021 Казакова Ольга Александровна

Кандидат педагогических наук, доцент

© 2021 Гурова Наталья Викторовна

Доцент

Самарский национальный исследовательский университет им. академика  
С.П. Королева, Самара, Россия

**Ключевые слова:** студенты, инновация, физическое воспитание, спортивные технологии.

В данной статье речь идет о формировании педагогических условий для реализации спортивных технологий в условиях вуза с применением цифровых технологий. Авторы статьи затрагивают проблему применения цифровых технологий в условиях смешенного образования, актуального в вузах на данный период. Поднимается вопрос модернизации самого процесса образования.

Современные условия жизни и изменения, произошедшие за последние годы в обществе, вызвали необходимость получения человеком огромного количества разнообразного объема информации. Все это привело к увеличению на него нагрузки, как умственной, так и физической.

Поэтому, ведущей задачей современного общества становится помощь людям в адаптации к новым обстоятельствам жизни, где на первое место выходит физическая культура и спорт, как средство подготовки к новым видам деятельности.

Следует отметить, не исключением стали и высшие учебные заведения (вузы), в которых организация физкультурно-спортивной деятельности студентов претерпела ряд значительных изменений [1].

Предмет «Физическая культура в вузе» был преобразован в две дисциплины: «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Он остается в учебных планах, занимая самый большой объем учебного времени студентов.

Однако мы сегодня наблюдаем недооценку роли физического воспитания в качестве основного фактора профессионально –прикладной физической подготовки, укрепления здоровья и формирования мировоззрения студенчества.

Разнообразные социологические исследования показывают, что студенты к 3-му курсу заметно теряют мотивацию к занятиям, они перестают заниматься вообще или предпочитают тренироваться в фитнес-клубах [4]. При этом социокультурный потенциал физкультурно-спортивной деятельности также не полностью реализуется [2]. В результате, за период обучения у многих студентов повышается количество хронических заболеваний, снижается физкультурно-спортивная активность, теряется интерес к регулярной спортивной деятельности.

К сожалению, как хорошо известно, период обучения в вузе для многих людей является этапом, где реализуется последняя возможность организованного систематического физического воспитания, контролируемого на государственном уровне.

В связи с этим становится актуальным поиск новых подходов к организации учебного процесса физического воспитания студенческой молодежи, соответствующей вызовам современности.

Одним из направлений модернизации физкультурно-спортивной практики в системе высшего образования стало внедрение спортивных технологий в образовательный процесс физического воспитания, с целью формирования спортивной культуры обучающихся [1]. Однако в условиях быстрого роста производства и обновления знаний позволяющими идти в ногу с быстрым технологическим и социальным развитием этого мало. Таким образом, становится ключевым применение цифровых технологий.

Целью нашего исследования является формирование педагогических условий для реализации спортивных технологий в условиях вуза с применением цифровых технологий.

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

Поступая в вуз студенты начинают обучение с дисциплины «Физическая культура и спорт», где проходят базовые теоретические и практические занятия, которые помогают им определиться с выбором элективного курса по выбранному виду спорта. При этом студенту предоставляется право самому определиться в виде физической или спортивной активности и далее осознанно посещать те занятия, которые в большей степени подходят ему по целевой направленности, индивидуальным особенностям и т.д.

Однако, закончив, базовый курс физической культуры и спорта не все студенты могут правильно определиться с выбранным видом спорта, что способствует частой смене направленности спортивной деятельности и как следствие проблемой освоения умений и навыков в выбранных видах спорта.

Поэтому, в проблеме совершенствования физического воспитания и поиска эффективных средств, обеспечивающих интенсификацию учебного процесса, мы предлагаем сформировать педагогические условия осуществления специализации учебных занятий по видам спорта в условиях вуза с применением современных цифровых ресурсов [3, 6].

Широкое и интенсивное развитие компьютерных, прежде всего – on line, образовательных программ, радикально меняет процесс и формат высшего образования.

На наш взгляд, значительно расширит представления обучающихся (в проведении практических on line занятий) применение электронных учебно-наглядных пособий, где дана подробная информация о каждом реализуемом виде спорта, входящем в программу «Элективные курсы по физической культуре».

Возможны прямые подключения к различным международным соревнованиям, проходящим спортивным форумам в режиме текущего времени, так же использование онлайн-опыта ведущих спортсменов, олимпийских чемпионов и т.д.

Выйти на рынок MOOK (MOOC –Massive open online courses) – уже сложившейся международной формы дистанционного образования с открытым доступом в Интернете. Задействовать электронные ресурсы других ведущих вузов страны и мира.

Однако следует отметить, что меняется роль преподавателя, само содержание его работы в условиях цифровизации. Его задачей становится не столько разработка курса, содержания лекций и практических занятий, их регулярное обновление в соответствии с новыми теоретическими концепциями и разработками, а также новыми технологиями, практиками, эмпирическими данными, публикациями научной и учебной литературы, сколько отслеживание электронных ресурсов и баз данных, где все эти материалы представлены. В том числе он должен быть в курсе образовательных программ и услуг, предлагаемых другими университетами. Преподаватель становится не столько источником знаний, сколько навигатором, предлагающим оптимальную для целей данного курса тра-

екторию знакомства с базами данных, разработку практических заданий, кейсов для обсуждения и, конечно, тестирования прохождения студентами этой траектории [5].

Но, по мнению многих ученых, алгоритм у всех кафедр физической культуры примерно один и тот же:

1 -й курс - учебные занятия по общей программе физической подготовки и активная спортивная ориентация студента на выбор вида спорта;

2-й курс - учебные занятия избранным видом спорта или физической активности, участие в соревнованиях, дополнительные секционные занятия;

3-й курс - преимущественно практические занятия - в условиях спортивного клуба вуза [1, 3, 4].

Вывод. Таким образом, только внедрение педагогических условий реализации спортивных технологий с применением современных цифровых ресурсов позволит улучшить и усовершенствовать физкультурно-спортивную деятельность вуза и обеспечить интенсификацию учебного процесса. Сформировав спортивную культуру, в период обучения, многие студенты будут поддерживать спортивный стиль жизни на долгие годы.

---

1. Иванова, Л.А. Педагогические условия применения личностно ориентированного обучения студентов (на материале занятий по физическому воспитанию): диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. / Л.А. Иванова – Саратов, 2003. – 204 с.

2. Казакова, О.А. Влияние педагогических условий на социализированность дошкольника / О.А. Казакова, Л.А. Иванова, Н.Е. Курочкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5 (135). – С. 110-115.

3. Катькало, В.С. Корпоративное обучение для цифрового мира /ред.-сост.: В.С. Катькало, Д.Л. Волкова. АНО ДПО «Корпоративный университет Сбербанк» - 2018. – 380 с.

4. Лубышева, Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: -от научной идеи к инновационной практике: монография Лубышева, А.И. Заглевская, А.А. Передельский и др. – М: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.

5. Лубышева, Л.И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех» /Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2015. – №4 - С. 6-8.

6. Цифровая педагогика: технологии и методы: учебное пособие / Н.В. Соловова [и др.]. – Самара: Издательство Самарского университета, 2020. – 128 с.

## **CREATING PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR SPORTS TECHNOLOGIES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

**© 2021 Aleksina Anastasia Olegovna**

The candidate of economic sciences, senior lecturer  
Samara State University of Economics, Samara, Russia

**©2021 Kazakova Olga Aleksandrovna**

The candidate of pedagogical sciences, associate professor

**2021 Gurova Natalia Viktorovna**

The docent

Samara National Research University named after academician S. P. Korolev,  
Samara, Russia

**Keywords:** students, innovation, physical education, sports technologies.

This article deals with the formation of pedagogical conditions for the implementation of sports technologies in a university with the use of digital technologies. The authors of the article touch upon the problem of using digital technologies in the conditions of mixed education, which is relevant in higher education institutions for this period. The question of modernization of the education process itself is raised.



## КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВОЛЕЙБОЛЕ: ТЕСТИРОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

© 2021 Булыкина Лариса Владимировна

Кандидат педагогических наук, доцент

© 2021 Губа Владимир Петрович

Доктор педагогических наук, профессор

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи  
и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

© 2021 Алпеев Олег Андреевич

Заведующий АХО

Городская санэпидстанция, г. Лисичанск, Украина

© 2021 Шиховцов Юрий Владимирович

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

**Ключевые слова:** волейбол, тактическая подготовленность, компьютерное тестирование, спортсмены, результаты.

Тестирование спортивной подготовленности волейболистов является важным компонентом контроля за подготовкой спортсмена к соревнованиям. Технологии контроля за уровнем тактической подготовленности игроков в волейболе разработаны недостаточно и требуют существенной доработки. Авторами на примере контроля за уровнем тактической подготовленности волейболистов предложено компьютерное тестирование уровня теоретически х знаний по тактике игры на приеме подачи соперника в волейболе. Показано, что компьютерное тестирование способствует повышению уровня тактической подготовленности волейболистов. В исследовании принимали участие волейболисты высокой квалификации.

Одним из компонентов любой обучающей деятельности является контроль за динамикой процесса обучения. В спортивной деятельности под контролем следует понимать, прежде всего, контроль за техникой и тактикой исполнения игровых приемов. На наш взгляд, наиболее надежным и качественным методом контроля и оценки освоения техники и тактики спорта является тестирование, используемое в спортивной метрологии и ряде других видов спорта. Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения уровня подготовленности или физиологического, морфологического, психологического состояния спортсмена на определенном этапе подготовки.

Результаты тестирования имеют важное значение для контроля различных сторон подготовленности спортсменов и внесения соответствующих корректив в процесс их подготовки. Однако, если методика тестирования физической и технической подготовленности спортсменов является достаточно разработанной в теории и методике спортивной тренировки, то методика тестирования уровня тактической подготовленности спортсменов является менее изученной и требует дальнейшего совершенствования.

Оценка тактической подготовленности заключается в рассмотрении целесообразности использования тактико-технических приемов в процессе соревновательной деятельности спортсмена (команды). В данном случае анализу подвергаются объем, разносторонность и эффективность используемых тактических приемов, компоненты тактического мышления и др.). Большое внимание уделяется изучению проявления психомоторных качеств в процессе реализации тактических действий и взаимодействий спортсменов. Как правило, контроль за тактической подготовленностью осуществляется в условиях соревновательной деятельности, что практически исключает вмешательство исследователя (тренера) в процесс соревнования [2, 6].

Цель исследования – совершенствование процесса контроля за уровнем подготовленности волейболистов. Задачи исследования: 1) проанализировать современное состояние проблемы контроля подготовленности волейболистов, 2) разработать технологию компьютерного тестирования уровня тактической подготовки высококвалифицированных волейболистов, 3) экспериментально апробировать разработанную технологию тестирования тактической подготовленности волейболистов.

В этой связи, в современных условиях – в эпоху повсеместного внедрения цифровых и компьютерных технологий в образовательную среду – вполне логично контроль за тактической подготовленностью осуществлять на базе использования информационных технологий [5].

Рассмотрим технологию компьютерного тестирования тактической подготовленности спортсменов на примере волейбола. Принцип построения разработанной нами технологии контроля за тактической подготовленностью волейболистов основан на теории формирования у спортсменов специальных знаний, умений и навыков, связанных с организацией тренировочного и соревновательного процесса совершенствования тактики и техники приема подачи соперника в волейболе. При этом процесс обучения данному тактико-техническому приему предлагается рассматривать как процесс поэтапного перехода от правильно сформированного в умственном плане представления об изучаемом тактико-техническом приеме к моторному его сначала в модельных условиях и затем в реальной игровой обстановке.

Созданная авторами технология является собой адаптированным вариантом обучения и совершенствования тактико-технических действий на приеме мяча с подачи соперника. Согласно разработанной технологии, процесс организации действий и взаимодействий игроков, принимающих подачу соперника жестко обусловлен их выходом на экспериментально апробированные позиции на волейбольной площадке, соответствующие оптимальному расположению игроков и дальнейшей коррекцией предварительно выбранного месторасположения на площадке в соответствии со складывающейся на игровой площадке ситуацией.

Отличием предлагаемой к использованию методики обучения волейболистов тактико-техническим действиям на приеме подачи соперника от традиционно используемых в спортивной практике является усиление акцента на теоретическом разделе тактической подготовки, в ходе которого осуществлялось формирование специальных знаний, способствующих предварительному программированию действий волейболистов на приеме подачи в умственном плане. С этой целью в программе подготовки авторами предложено компьютерное тестирование уровня усвоения спортсменами теоретического раздела изучаемого материала.

В основу теста были заложены эффективные, апробированные в экспериментальных условиях расстановки волейболистов на приеме подачи соперника в типовых игровых ситуациях, которые разработаны на основе комплексного изучения следующих компонентов игровой деятельности волейболистов: вариантов вероятностного распределения попадания мяча в волейбольную площадку при выполнении соперником различных (силовых, планирующих) подач, время нахождения мяча в воздухе после выполнения соперником подачи, скоростных способностей волейболистов, результатов анкетирования тренеров и волейболистов высокой квалификации (исследование проводилось в период 2018-2019 гг. на соревнованиях чемпионата России среди женских команд суперлиги. Варианты оптимальных расстановок игроков на приеме подачи получены с помощью метода математического моделирования [1,3].

Представим характеристику тестового задания. Тест включал в себя 10 заданий, в которых испытуемому сообщались конкретные условия заданной игровой ситуации, а именно: 1) место подачи, 2) способ подачи, 3) количество игроков, участвующих в при-

еме подачи, 4) зона предварительного расположения (согласно расстановке игроков) волейболиста на площадке. Перед тестированием волейболисты были ознакомлены с особенностями работы в рамках тестовой программы.

При выполнении теста испытуемому было необходимо указать свое месторасположение на волейбольной площадке (с точностью до 0,5 м) в каждом из десяти заданий. За каждое правильно выполненное задание спортсмен получал один балл. Оценка результатов тестирования осуществлялась по пятибалльной системе: 10 правильных решений – 5 баллов, 8 – 4 балла, 6 – 3 балла и т.д.

Поскольку в реальных условиях соревнования прием подачи осуществляется в достаточно короткий промежуток времени (не более 2063 мс) [8], решение тактической задачи на компьютере также осуществлялось в условиях временного дефицита: на выполнение одного тестового задания отводилось 5 секунд [4, 7]. После выполнения тестового задания осуществлялся анализ и обсуждение результатов решения тактических задач совместно с игроками и тренером и вносились соответствующие коррективы.

Описанная выше технология компьютерного контроля за уровнем тактической подготовленностью волейболистов, принимающих подачу соперника прошла апробацию в ходе формирующего педагогического эксперимента, который был проведен в 2020 году на базе Самарского социально-педагогического университета. Отмечена положительная динамика показателей уровня теоретической подготовленности волейболистов экспериментальной группы по разделу «Тактика приема подачи соперника». Улучшение результатов носило достоверный характер, что подтверждает эффективность предложенной технологии совершенствования тактико-технических действий и взаимодействий волейболистов, принимающих мяч с подачи соперника.

Проведенное исследование позволяет сделать следующее заключение: 1) технология тестирования уровня тактической подготовленности волейболистов в специальной литературе представлена недостаточно; 2) компьютерное тестирование уровня тактической подготовленности волейболистов положительно сказывается на общей спортивно-технической подготовленности волейболистов.

---

1. Использование метода математического моделирования для определения оптимальных расстановок игроков при отражении атак соперника в волейболе / С.И. Макаров, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, С.Ф. Лучков / Вестник Самарской государственной экономической академии. – 2004. – №2. – С. 399-407.

2. К вопросу о совершенствовании тактических действий и взаимодействий волейболистов в защите: практический аспект / Ю.В. Кудинова, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Ю.Ю. Карева, Л.Г. Шиховцова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С 118-124.

3. Моделирование – эффективный метод исследования спортивной деятельности / Ю.Ю. Карева, Ю.В. Кудинова, Л.К. Федорова, Ю.В. Шиховцов // Olymplus. Гуманитарная версия. – 2016. – №2 (3). – С. 40-42.

4. Паняшин, А.А. Временной дефицит – характерная черта современного волейбола / А.А. Паняшин, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // Olymplus. Гуманитарная версия. – 2015. № 1. – С. 88-91.

5. Савельева, О.В. Использование информационных технологий в области спорта / О.В. Савельева, Л.А. Иванова, В.И. Шеханин // Социальное поведение молодежи в Интернете: новые тренды в эпоху глобализации. Материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2015. – С. 182-188.

6. Современные тенденции техники выполнения подач и приема мяча в волейболе / Ю.Ю. Карева, И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов, Ю.В. Кудинова, Л.А. Иванова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №3 – С. 76-77.

7. Технические устройства для исследования защитных действий в волейболе / Ю.В. Шиховцов, Ю.В. Николаева, Ю.В. Кудинова, Л.Г. Шиховцова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 281-287

8. Хроноалгоритм тактико-технических действий волейболиста, принимающего подачу соперника / Ю.Ю. Карева, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, П.П. Николаев / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 93-103.

## **COMPUTER TECHNOLOGIES IN VOLLEYBALL: TESTING OF TACTICAL READINESS OF ATHLETES**

© 2021 **Bulykina Larisa Vladimirovna**

The candidate of pedagogical sciences, associate professor

© 2021 **Guba Vladimir Petrovich**

The doctor of pedagogical sciences, professor  
Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth  
and Tourism (GTSOLIFK), Moscow, Russia

© 2021 **Alpeev Oleg Andreevich**

Head of the AED

The city sanitary and epidemiological station, Lisichansk, Ukraine

© 2021 **Shikhovtsov Yuri Vladimirovich**

The candidate of pedagogical sciences, associate professor  
Samara State University of Economics, Samara, Russia

**Keywords:** volleyball, tactical readiness, computer testing, athletes, results.

Testing volleyball players' athletic fitness is an important component of the coach's monitoring activities in the process of preparing an athlete for competition. Technologies for monitoring the level of tactical readiness of athletes, especially in sports games, are not sufficiently developed and require significant improvement. Using the example of control over the level of tactical readiness of volleyball players, the authors proposed computer testing of the level of theoretical knowledge on the tactics of the game at the reception of the opponent's serve in volleyball. It is shown that computer testing helps to increase the level of tactical readiness of volleyball players. In the study participated in volleyball players of high qualification.

УДК 796/799:37

DOI: 10.46554/OlymPlus-2021.1(12)-pp.20

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ**

© 2021 **Бонничи Марио Розарио**

Фитнес-тренер  
Сан-Джун, Мальта

© 2021 **Познякова Татьяна Павловна**

poznyakova.tatiana@yandex.ru

© 2021 **Гитель Наталья Дмитриевна**

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

© 2021 **Левченко Александр Васильевич**

Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара, Россия

**Ключевые слова:** государственная социально-экономическая политика, физическая культура, физическое воспитание, здоровый образ жизни, ГТО.

В работе рассмотрены и проанализированы роль и место физического воспитания и спорта в системе современного образования, как части государственной социально-экономической политики. Актуальность выбора темы исследования обусловлена тем, что число детей, не имеющих от-

клонений в состоянии здоровья на сегодняшний день постоянно сокращается, следовательно, возрастает потребность совершенствовать воспитательные процессы в сфере физического воспитания учащихся, однако методические рекомендации, характеризующие данную область воспитательного процесса и спорт как инструмент развития современного школьника и его физических качеств представлены малым объемом информации. Целью исследования является намерение анализировать физическое воспитание и спорт как одни из ключевых процессов системы современного образования. Представлены ключевые направления развития воспитательного потенциала физической культуры и спорта в процессе обучения школьников и студентов, с учетом того, что для современного образования спорт позиционируется уже не как второстепенный, а как один из главных предметов, методика и содержание которого способны разрешить первостепенные общепедагогические задачи.

Российская Федерация провозглашает как государственно-значимые направления политику по развитию в стране спорта и физической культуры. Поддерживая сферу физического воспитания и спорта, правительство ожидает, что эти виды деятельности принесут молодым россиянам возможность оздоровить нацию и заложить ее здоровье в будущем, воспитывать физически крепких молодых людей со стойкими волевыми качествами, мотивируют население отказаться от вредных привычек, жить по здоровым канонам.

Актуальность настоящего исследования заключается в том, что: число детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снижается, возрастает количество хроников, увеличивается процент детей с ограниченными возможностями, тогда как физические показатели и способность вынести физическую нагрузку при оптимальных физиологических показателях у среднего школьника неумолимо падает; ощутимой видится потребность совершенствовать воспитательные процессы в сфере физических качеств, так как школьники показывают всё менее высокий уровень силовых способностей; методические рекомендации, характеризующие физическое воспитание и спорт как инструмент развития современного школьника и его физических качеств представлены малым объемом информации, что особенно справедливо в отношении методик, характеризующих физическое воспитание при изучении предмета «Физическая культура».

Целью исследования - анализ физического воспитания и спорта как одного из ключевых компонентов целостной системы современного образования.

Задачи, позволяющие достичь намеченную цель: 1) изучить современное состояние вопроса исследования по данным, представленным в специальной литературе; 2) выявить место и роль физического воспитания и спорта в современном образовании.

Методы используемые для данного исследования: 1) теоретический анализ и обобщение специальных литературных источников; 2) анализ нормативно-правовых актов.

В современном образовании разрешено учитывать не только региональный, но и муниципальный компонент, индивидуализируя по запросам учеников образовательный процесс, что в сфере физического воспитания и спорта позволяет ученикам указать на интересующие направления физической культуры, средств воспитания физических качеств, подбирать знакомые и незнакомые виды спортивной деятельности, регулируя условия проведения и продолжительность уроков. Однако указанные изменения не должны выходить за пределы оговоренных в ФГОС и нормативных показателях физической подготовленности, физических качеств.

Организуя физическое воспитание и спорт на базе современного образования, следует учесть требования современной стратегии образования: воспитывать физическую культуру, интересующую ученика и учитывая потенциал, показатели здоровья, способности; сформировать среду, в которой виды физических занятий будут интересны и актуальны, вовлекая ученика по доброй воле; создать в семье и педагогическом коллективе видение физического воспитания и спорта как базы для крепкого здоровья, закладывая в будущем ответственность отношений к спорту, физической культуре, здоровью; органи-

зовать и проводить на базе школы спортивно-воспитательные мероприятия, активно привлекая школьников; продвигать, развивать и пропагандировать успехи в физическом воспитании и спорте на базе школы или вуза, профессионального образовательного учреждения [2, 3, 9].

В настоящее время практика показывает, что эффективным условием, вовлекающим обучающихся в среду физического воспитания и спорта, является работа при школе, вузе, среднем профессиональном учебном заведении, клубов и команд. В этих коллективах на добровольных началах ученики занимаются различными видами спорта, состязаются и демонстрируют успехи другим образовательным учреждениям и общественности города.

Подобным спортивным клубам присваивается статус общественных объединений, а как юридические лица они не рассматриваются. Работу клубов регламентирует исполнительная ветвь власти, а конкретным локальным актом, закрепляющим условия её работы, полномочий и обязанностей участников является Устав образовательного учреждения [4].

В современном российском образовании постепенно, но активно формируется новый содержательный компонент физической культуры, когда педагог лепит из учащегося не только физически подготовленную личность, но и лицо, компетентное в вопросах физической культуры, свободно управляющее физическими возможностями, не чуждающегося физическими испытаниями, умеющего вести самоконтроль и самонаблюдение, информированного о возможностях и путях укрепить и сохранить здоровье, расширить коридор функциональных достижений, самостоятельно заниматься спортом или физической культурой.

Изучая физическую культуру, современный ученик параллельно постигает ценность здорового образа жизни, так как не только стандарты ФГОС, но и социальная обстановка регламентируют жизненную важность подобной ценностной ориентации, чтобы остановить волну зависимости от наркотиков и алкоголя, игр и никотина. Физическое воспитание дарует школьнику основы самоконтроля, учит самокритике, позволяет оценить время, правильно распределить задачи на день, что в дальнейшем сказывается на грамотно организованном графике работы и отдыха.

Проблемно, что современный учащийся страдает от гиподинамии, так как двигательная активность не способна создать базу для функционального развития организма и не дает полноценной нагрузки, чтобы укрепить здоровье. На уроках физкультуры постоянно нарастает численность учащихся, которые должны заниматься в специальной группе из неблагополучия со здоровьем. Сегодня в большинстве ВУЗов этот показатель достигает 30% [6].

Перечисленные аспекты приводят к умозаключению о том, что физическая культура и спорт являются не только неотъемлемым компонентом современного образования, но эффективным инструментом для конструирования личности школьников, способным развить и углубить творческий потенциал, интересы, отточить до совершенства моторные навыки, психофизиологические параметры, сделать крепче здоровье и активно предупредить возникающие из-за гиподинамии заболевания. Физическое воспитание позволяет развить в человеке единство духовного и физического начала, учит жить и развиваться целостно, гармонично, естественно.

Логично, сто для современного образования преподавание физического воспитания и спорта позиционируется как уже не как второстепенный, а как один из главных предметов, методика и содержание которого способны разрешить первостепенные общепедагогические задачи. Учитель и преподаватель должен донести до ученика и обучающегося, что физическое воспитание пойдёт красной нитью через всю их жизнь, но не завершится в пределах школы, среднего профессионального учреждения или вуза [5].

Сегодня образование еще использует классические для педагогической деятельности, надоевшие и низкоэффективные, формально-методические инструменты, из-за которых физическое воспитание и спорт не проникают в сознание ученика более, чем предмет или дисциплина, не воспринимаются как ресурс для упрочнения здоровья или достижения успеха на спортивных соревнованиях. Моторные навыки, координация, разнообразные качества физических параметров нередко формируются при том, что педагог не уделяет внимания повышению значимости физической физической воспитания и спорта как интересного и позитивного для ученика рода деятельности. В современном образовании педагог, преподавая основы физического воспитания и спорта, должен использовать разнообразные средства и методы, повышать их разнообразием и доступность что в итоге позитивной заинтересованности [8].

По инициативе Президента РФ, закрепленной в Указе №172 от 24 марта 2014 года, в стране с 1 сентября 2014 г. [3] начаты работы по подготовке к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Создавая Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО, как целевые ориентиры были обозначены следующие направления: укрепить показатели здоровья; обеспечить личности гармонию и онтогенетическом развитии, вырастить истинных патриотов своей Родины, на основе преемственности передать спортивный опыт [7].

ГТО имеет особую структуру, так как формируется из двух блоков: сначала испытуемый доказывает компетентность в нормативно-тестирующих аспектах, после чего переходит к части спортивных испытаний. Для современного образования ГТО является актуальной программой, так как позволит остановить и повернуть вспять прогресс нарастающего отрицательного роста, который показывает здоровье сегодняшней молодёжи.

В рамках программы физкультурные мероприятия проводятся системно, из-за чего учащиеся школ и вузов получают дополнительный стимул и относятся ответственнее к физической подготовленности, активнее занимаются и увлекаются различными видами спорта и физической культуры [1], восстанавливают привычки здорового образа жизни, отказываются от губительных зависимостей, наращивают в целом подготовленность по физическим критериям.

Настоящий обзор позволяет заявить, что в современном образовании, профилируя программу занятий под запросы ученического коллектива, которому на собственное усмотрение разрешено выбирать форму, в которой будут проходить уроки физической культуры, подбирать инструментальный ракурс физического воспитания, его виды, а также указывать на интересующие спорт и моторную активность, регулировать методический компонент и длительность тренировок, однако только в достаточно широких пределах оговоренных в ФГОС нормативов и требованиям к физической подготовленности.

В настоящее время как достоверный итог, характеризующий физически воспитанного обучающегося, рассматривает адекватную подготовленность физических навыков, их совершенство, способность длительно активно проводить время, устойчивость к стрессам и испытаниям, интеллектуальный, нравственный, эстетический рост личности по позитивному вектору.

Вывод. Представленная в статье проблема в специальной литературе отражена недостаточно. Физическое воспитание и спорт в современном образовании являются одновременно и предметом школы, и дисциплиной профессионального образования, однако предстают и как инструмент, системно и комплексно изменяющий сознание, физические параметры учащегося, не только сохраняя и укрепляя здоровье, но и мотивируя в дальнейшем вести активный образ жизни, наращивать физическую и спортивную активность, массово участвовать в культурно-спортивных мероприятиях.

1. Иванова, Л.А. Психолого-педагогические технологии в подготовке спортсменов (на примере женских сборных команд по футболу в вузах) / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, А.А. Селезнев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С. 271-277.
2. Карева, Ю.Ю. Содержание процесса спортивной подготовки в студенческом волейболе / Ю.Ю. Карева, Ю.В. Шиховцов, Карева, Ю.Ю. // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 9. – С. 69.
3. Карева, Ю.Ю. Спорт как средство социальной адаптации выпускников вузов и школ / Ю.Ю. Карева, Н.Е. Курочкина, Д.В. Сугутов // Olymplus. Гуманитарная версия. – 2016. – № 2 (3). – С. 36-39.
4. Приказ Минспорта России от «24» октября 2012 г. № 325 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-24102012-n-325/> - (дата обращения: 15.12.20).
5. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172. – [Электронный ресурс]. – Дата обращения: URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/38224> - (дата обращения: 15.12.20).
6. Федеральный закон от 04.12.2007. № 329-ФЗ (ред. от 06.12.2011) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
7. Соловьёва, К.О., Москаленко И.С. Реализация государственной системы физического воспитания, социальных функций физической культуры и спорта, современные международные тенденции в сфере образования / К.О. Соловьёва, И.С. Москаленко // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. - 2016. - № 50-2. - С. 137-142.
8. Третьякова, Д.Ю. Физическое воспитание и спорт в современном образовании / Д.Ю. Третьякова, Т.В. Буянова // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под научной редакцией Л.Б. Андрищенко, С.И. Филимоновой. - 2020. - С. 95-99.
9. Шиховцов, Ю.В. Волейбол - универсальное средство оздоровления студенческой молодежи / Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, П.П. Николаев // Безопасность жизнедеятельности и здоровьесбережение на современном этапе: перспективы развития. материалы Всероссийской научно-технической конференции. - 2012. - С. 154-155.

## **PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN MODERN EDUCATION**

© 2021 **Bonnichi Mario Rosario**

The fitness-coach  
San Jwan, Malta

© 2021 **Poznyakova Tatyana Pavlovna**

© 2021 **Gitel Natalia Dmitrievna**

Samara State University of Ecjnjmics, Samara, Russia

© 2021 **Levchenko Alexanger Vasil'evich**

Samara State University of Social Sciences and Education, Samara, Russia

**Keywords:** state socio-economic policy, physical culture, physical education, healthy lifestyle, TRP.

The paper considers and analyzes the role and place of physical education and sports in the system of modern education as part of the state social and economic policy. The relevance of choice of research topic due to the fact that the number of children having deviations in health status today is constantly decreasing, therefore, there is an increasing need to improve the educational processes in the sphere of physical education of students, but the method cal recommendations that characterize this area of the educational process and sport as a tool for the development of the modern student and its physical qualities of a small amount of information. the aim of the study is to analyze physical education and sports as one of the key processes of the modern education system. The key directions of the development of the educational potential of physical culture and sports in the process of teaching schoolchildren and students are presented, taking into account the fact that for modern education, sport is no longer positioned as a secondary, but as one of the main subjects, the methodology and content of which are able to solve the primary general pedagogical tasks.



## ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ DAVID В ПРАКТИКЕ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК КИТАЯ

© 2021 Губа Владимир Петрович

Доктор педагогических наук, профессор

© 2021 Булыкина Лариса Владимировна

Кандидат педагогических наук, доцент

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

© 2021 Хуан Юнь

Чжэнчжоуский университет СИАС, Чжэнчжоу, Китай

**Ключевые слова:** спортивная тренировка, тренажер DAVID, мышцы, эксперимент, результаты.

В настоящей статье представлены тренажеры DAVID, используемые для развития силовых способностей квалифицированных волейболисток Китая. Результаты эксперимента показали, что, по сравнению с обычной силовой тренировкой, тренировка подвеса лучше работала для улучшения силовых способностей основных групп мышц волейболиста, таких как прямая мышца живота, внутренняя косая мышца, наружная косая мышца живота, поясничная квадратная мышца и т. д.

**Введение.** Изучение теории и методов силовых тренировок всегда было трудностью и горячей точкой соревновательного спорта. Быстрое развитие современного спортивного спорта побуждает людей продолжать исследовать и внедрять инновации в этой области. США, Германия, Норвегия и другие страны находятся на переднем крае исследований в области физической культуры. Еще в начале 1990-х годов ученые в этих странах начали изучать и распространять методы тренировки, используемые в фитнесе и реабилитации, на соревновательную спортивную тренировку. Тренировка на основную стабильность является одним из основных результатов. По мере того, как люди получают новое понимание этой концепции обучения, внимание к силовой тренировке постепенно смещается от конечностей к основным областям человеческого тела, исследуя роль и методы обучения основной мышечной группы, постепенно становятся центром исследований в отрасли, а затем внедряют многие методы и средства обучения. Sling Exercise Therapy является одним из них. Это новый метод силовой тренировки, основанный на современной теории реабилитации и широко используемый в тренировочной практике.

**Целью исследования** – выявить эффективность применения специальных тренажеров DAVID в практике подготовки квалифицированных волейболисток Китая.

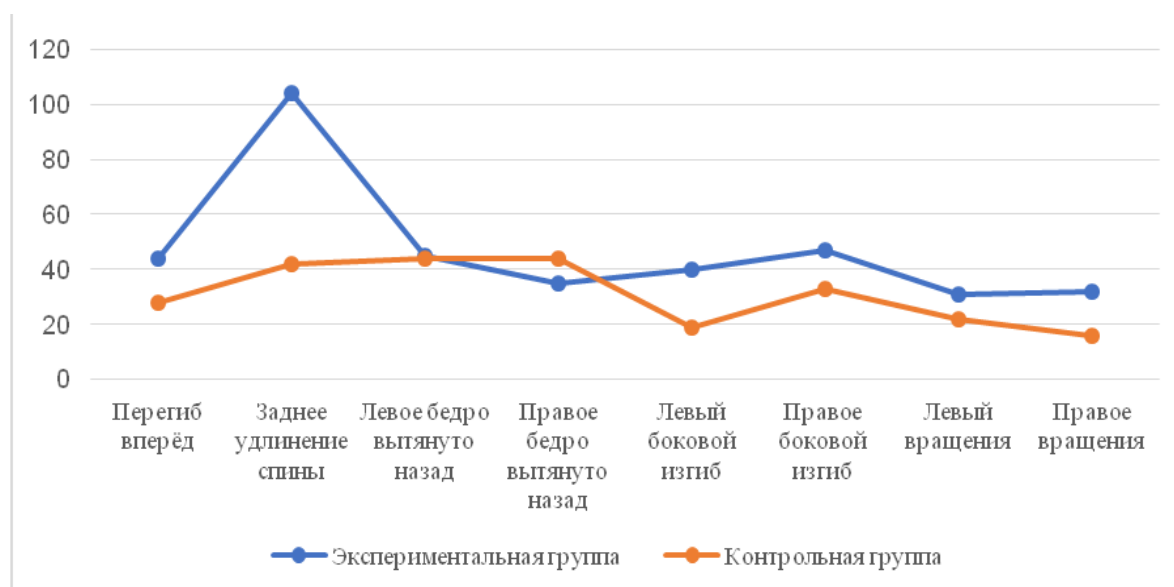
**Организация исследования.** DAVID Torso Muscle Strength Test System – это система силовых тренировок и испытаний, разработанная и производимая немецкой компанией DAVID. У нее есть 7 специальных силовых тренажеров для основной области, например, позвоночник, таз и тазовая мышца тазобедренного сустава могут быть специально обучены и проверены. После консультаций с соответствующими экспертами и учеными в ходе эксперимента были отобраны пять из них в качестве основных инструментов для испытания изменений в ядре подвергнувшегося испытанию человека. Индикаторы теста: назад растянуть 30°; Талия левого и правого боковой изгиб 30°; Талия вокруг кругового движения 45°; Разгибание бедра 30° (слева и справа). Всего восемь предметов. Основные тестовые группы мышц-прямая мышца живота, вертикальная мышца позвоночника, наружная косая мышца живота, внутренняя косая мышца живота, latissimus спинного мозга, наружная косая мышца живота, большая ягодичная мышца и т. д.

**Результаты исследований.** Независимо от того, встречаются ли в экспериментальной группе с тренировкой по подвеске в качестве основного метода тренировки или в контрольной группе с традиционными силовыми тренировками в качестве основной контрольной группы, после 9 недель силовых тренировок, все значения силы основных групп мышц встречаются. По сравнению с до эксперимента разница была достоверной ( $P < 0.01$ ). Это показывает, что обе программы силовых тренировок оказывают очевидное влияние на увеличение максимального значения момент силы основной группы мышц субъектов.

DAVID-130 в основном тестирует состояние наклон вперед из положения сидя, максимальное значение момента основной группы мышц АБС, может лучше отражать способность брюшной мышцы к синергии силы, тогда как DAVID-110 в основном используется для оценки состояния заднее удлинение спины, способность мышц спины работать вместе. Значения максимального момента силы перегиб вперед и заднее удлинение спины сидячего тела у испытуемых в первых двух группах эксперимента достоверно не отличались ( $P > 0.05$ ), а после эксперимента достоверно отличались ( $P < 0.05$ ).

Конкретные характеристики, следующие: максимального крутящего момента силы левого (правого) вращения позвоночника контрольной группы увеличилось с  $151.63 \pm 20.08$  Nm и  $152.25 \pm 26.58$  Nm до эксперимента до  $173.63 \pm 21.41$  Nm и  $169.88 \pm 29.68$  Nm после эксперимента, прирост составил 14.5% и 10.6% соответственно при внутрigrупповом обследовании, отличия были значительными ( $P < 0.01$ ).

Экспериментальная группа увеличилась с  $154.25 \pm 27.49$  Nm и  $152.38 \pm 28.79$  Nm до эксперимента и увеличилась до  $186.13 \pm 26.08$  Nm и  $183.38 \pm 29.08$  Nm после эксперимента, скорость роста составила 20.6% и 21.0% соответственно, и по сравнению с этим разница достоверна ( $P < 0.05$ ), со статистической значимостью. Это показывает, что две программы силовых тренировок оказывают очевидное влияние на увеличение максимального значения крутящего момента групп мышц извилины испытуемых, но экспериментальная группа имеет лучшие программы тренировок.



**Рисунок - Сравнение среднего значение роста основной силы у двух групп субъектов до и после эксперимента**

**Заключение.** Для того чтобы более интуитивно наблюдать детали изменений показателей основной силы двух групп испытуемых, автор составил линейную диаграмму средней разницы показателей до и после эксперимента. В экспериментальной группе

наблюдались более выраженные и статистически значимые ( $P < 0,05$ ) значения роста шести показателей основных силовых тестов, таких как наклон вперед из положения сидя, разгибание задней части спины, левое (правое) боковое сгибание и левое (правое) вращение чем в контрольной группе.); Увеличение силы после разгибания бедра назад мало чем отличалось от контрольной группы. Результаты показали, что, по сравнению с обычной силовой тренировкой, тренировка подвеса лучше работала для улучшения силовых способностей основных групп мышц волейболиста, таких как прямая мышца живота, внутренняя косая мышца, наружная косая мышца живота, Поясничная квадратная мышца и т. д. Это мало влияет на увеличение максимальной силы большой ягодичной мышцы.

1. Ван, Ю. Исследование развития скорости и силы нижних конечностей у мужчин волейболистов / Ю. Ван // Журнал Лоянского университета. – 2006. - №04. – С. 125-128.
2. Волейбол: учебник / под общ. ред. Л.В. Булькиной, В.П. Губы. – М.: Советский спорт, 2020. – 349 с.
3. Губа, В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография / В.П. Губа, Л.В. Булькина, П.В. Пустошило. – М.: Спорт, 2019. - 192 с.
4. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.
5. Цзинхуань, Лу. Анализ физической подготовки волейболистов / Лу Цзинхуань // Современная спортивная наука и техника. – 2012. - №2. С. 53-565.
6. Родин, А.В. Определение должных норм специальной подготовленности и их влияние на результативность индивидуальных технико-тактических действий спортсменов в игровых видах спорта / А.В. Родин, П.С. Захаров, С.В. Артюгин // Вестник спортивной науки. - 2019. - №2. - С. 21-23.
7. Тянь Цзин. Исследования по теории и методам физической подготовки волейболистов / Тянь Цзин // Журнал Чанчуньского университета науки и технологии. – 2011. - №6 (4). – С. 149-150.
8. Хуан, Бо Анализ текущей физической подготовленности спортсменов-волейболистов в Китае / Хуан Бо // Журнал Сианьского института физического воспитания 2008,25 (3): 81-85.
9. Шиховцов, Ю.В. Хронометрирование действий подающего и принимающего подачу игровых и алгоритм действий игрока на приеме подачи в / Ю.М. Шиховцов, И.В. Николаева, П.П. Николаев // Вестник Самарской государственной экономической академии. – 2004. - № 2. – С. 408-411.

## **THE EFFECTIVENESS OF SPECIAL DAVID SIMULATORS IN THE PRACTICE OF TRAINING QUALIFIED VOLLEYBALL PLAYERS IN CHINA**

© 2021 Guba Vladimir Petrovich

The doctor of pedagogical sciences

© 2021 Bulykina Larisa Vladimirovna

The candidate of pedagogical sciences

Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (GTSOLIFK),

Moscow, Russia

© 2021 Huang Yun

Zhengzhou SIAS University, Zhengzhou, China

**Keywords:** sports training, DAVID simulator, muscles, experiment, results.

This article presents DAVID simulators used to develop the strength abilities of qualified volleyball players in China. The results of the experiment showed that, in comparison with conventional strength training, the training of the knee worked better to improve the strength abilities of the main muscle groups of the volleyballer, such as the rectus abdominis, internal oblique muscle, external oblique abdominal muscle, lumbar square muscle, etc.

**МОДА НА СПОРТ КАК ФЕНОМЕН ХХІ ВЕКА**

© 2021 Губа Денис Владимирович

Кандидат педагогических наук, доцент  
Российский государственный университет, физической культуры, спорта, молодежи  
и туризма (GTSOLIFK), Москва, Россия

© 2021 Шиховцов Юрий Владимирович

Кандидат педагогических наук, доцент

© 2021 Кожина Екатерина Владимировна

© 2021 Гришина Анастасия Евгеньевна

© 2021 Иваненко Софья Витальевна

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

**Ключевые слова:** спорт, мода, образ жизни, здоровье, физические нагрузки.

Данная статья описывает ситуацию, где человечество достигло прогресса в науке, но регресса в своей физической жизни. Появился такой феномен как мода на спорт, который отлично справляется и превращает человеческий регресс в активный прогресс. Мир поделился на спортивных людей, ведущих правильный образ жизни и малоподвижных, нездоровых людей. В данной статье указаны последствия подвижного образа жизни человека и человека, ведущего малоподвижный образ жизни. Исследуются данные по России о любви к спорту и выявлена проблема оплаты труда профессии «Тренер» как главной профессии в данном вопросе. Приводятся сравнительные данные об оплате труда тренера в разных городах России. Статья раскрывает вопрос, когда следует начать развивать любовь человека к спорту, и как с этим справляются школы, проводя спортивные мероприятия. Также, статья отвечает на главный вопрос почему так важно поддерживать моду на спорт на сегодняшний день.

Почти 1500 лет люди в России увлечены спортом. Простые люди, знаменитости и руководители Российской Федерации. Мода на спорт началась со времени правления Александра II. До сих пор сохранились в музеях велосипеды, на которых каталась царская кровь по своей резиденции.

У всех людей различные цели занятия спортом. У одних - для здоровья, у вторых – это профессии, а третьи начали заниматься спортом, потому что это модно.

Мода – это целый социальный культ, который оказывает большое влияние на общество. Она разделяет людей на тех, кто следует моде, и тех, кто её отвергает, тем самым, делая общество на два лагеря.

В ХХІ веке открылось много возможностей для своей реализации, в том числе и в спорте. Фитнес-центры, бассейны, тренажёрные залы и много другое можно встретить в каждом районе любого города. Каждый человек может найти свой вид спорта, начиная от шахмат и заканчивая хоккеем. Людям стало интересно следить за своим здоровьем и внешним видом, поэтому те, кто этого не делают презираются обществом и являются не такими, как все, то есть «немодными» [5, 6].

Люди, занимающиеся спортом, неважно, профессионально или любительски, успешнее тех, кто не занимается. Спорт формирует напористый характер.

Причины следовать моде спорта в современном мире: 1) Улучшение психологического здоровья и настроения. Только начав заниматься каким-либо спортом, люди начинают преодолевать лень и закалять характер. А значит, они будут более устойчивы ко всем внешним факторам, воздействующим на психологию человека; 2) Устойчивость к стрессу. Спорт запускает химические процессы в организме, которые успокаивают нервную систему. Если у кого-то появилось много проблем, то обязательно стоит начать заниматься спортом. Ведь во время тренировки снижается выработка гормонов, отвечающих за стресс; 3) Улучшение качества сна. Сон продлевает жизнь, а физические нагрузки продлевают сон. Любые активные действия, особенно, если они на свежем воздухе, га-

рантируют крепкий и глубокий сон. Улица в тренировках важна по причине того, что 21 век – век компьютерных технологий, где люди 24/7 не выходят из зданий; 4) Занятия спортом сохраняют здоровую фигуру и вес. С помощью физических нагрузок можно избавиться от лишних килограмм и набрать мышечную массу. «Сегодня вы тот, кем думали стать раньше. В будущем станете тем, кем вы думаете стать сейчас. Все в жизни – абсолютно все – начинается с мыслей» [2]. В настоящее время, человек за день съедает больше калорий, чем расходует, в итоге в организме формируется негативный баланс, благодаря которому начинают появляться жировые отложения.

Мода на спорт - позитивное и полезное явление. Сейчас про спорт можно услышать на всех информационных площадках: различная благотворительность, звёзды и блогеры во всех социальных сетях рассказывают про свои тренировки и как правильно поддерживать форму, а спортивная одежда стала неотъемлемой частью в гардеробе как мужчин, так и женщин. Спортивные штаны теперь сочетают с классическим пальто, а кроссовки с юбками и коктейльными платьями. Спорт – это культовая забава 21 века. У людей теперь в приоритете пойти ночью поплавать в бассейн, а не наведаться в ночной клуб. Все люди поголовно каждый год готовятся к лету. Это стало уже привычкой и ритмом жизни как молодых, так и взрослых. Физическая активность пропагандируется везде и превратилась в новую идеологию гармонии жизни [4]. Поэтому стало мейнстримом такое направление как йога, которая сочетает в себе спорт, гимнастику и дыхательные упражнения.

Вопрос «Каким спортом ты занимаешься?» с недавних пор стал одним из ключевых при первом знакомстве. Почти каждый начал понимать, что на лечение болезней после вечеринок и нездоровой пищи, которой можно питаться каждый день, денег уйдёт намного больше, чем на абонемент в спорт зал или любой вид спорта [3].

Человеческий организм создан для движения. Уже создание жизни на Земле доказывает это. Если у человека положения лёжа и сидя преобладают над активными действиями, то считается, что человек ведёт малоподвижный образ, от которого как можно быстрее стоит избавляться. Малоподвижность чревата многими негативными последствиями. Малоподвижный образ называется гиподинамией. Он приводит к атрофированию мускул, проблемам с сердцем, запорам, раку и инсультам.

К чему приведёт сидячий образ жизни: 1) По статистике, 20% смертей после 35 лет связано с малоподвижным образом жизни; 2) Мальчикам нужно двигаться в 5-6 раз больше, чтобы стать мужчинами. Если этого не делать, то их гормональный фон будет ближе к женскому. А девочки от природы склонны к более сидячему образу жизни; 3) Малоподвижный образ жизни забирает как минимум 24 миллиарда долларов на медицинские расходы, что плохо сказывается на экономике страны.

Можно тренироваться даже дома и не тратить деньги и время на походы в спорт зал, тело скажет спасибо. Домашние дела тоже считаются активными. Ведь стереть пыль и помыть полы во всём доме тоже подразумевает собой физические нагрузки. Прогулка с ребёнком в коляске- тоже, своего рода, физическая активность, поэтому, можно прийти к выводу, что заниматься спортом не так уж тяжело и затратно, главное иметь желание и понимание необходимости в этом.

По медицинским исследованиям, норма движения обычного человека в день составляет 15 000 шагов. В наше время, каждый человек может стать успешным артистом, бизнесменом или просто тем, кем захочет. Но конкуренция очень высока, поэтому становятся высокопоставленными людьми далеко не все. А только те, у кого напористый характер, энергия, мотивация, стрессоустойчивость и вера в себя. Все эти качества воспитывает в человеке именно спорт.

Индустрия фитнеса в России растёт каждый год на 5-7%. Но из-за пандемии коронавируса в 2020 году показатель прогнозируется упасть на 30-40%.

Быстрее всего заинтересованность в спорте растёт в крупных городах: Москва и Московская область – 48%; Санкт-Петербург – 11%; города с населением больше миллиона человек – 21%; остальные города России – 20%.

По опросу ВЦИОМ, который был проведён в конце 2019 года, выяснилось, что больше половины граждан России занимаются спортом. 40% из них делают это систематически, посещая тренажёрные залы, бегая или ходя в бассейны.

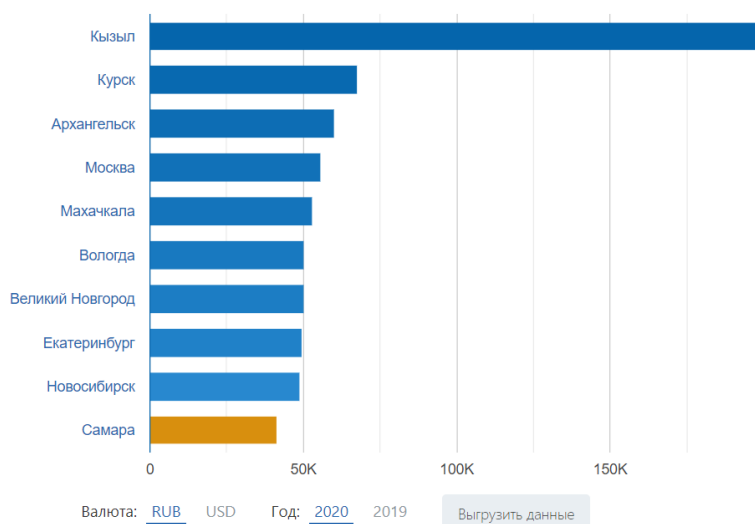
По другим данным, больше 40% граждан нашей страны не могут регулярно заниматься спортом из-за нехватки времени. 30% не ходят в спортзал из-за жалоб на здоровье, а 20% опрошенных утверждают, что им фитнес вовсе не нужен.

Как уже выяснилось, стоит продолжать популяризовать спорт в массы. Ведь воспринимая спорт как бесконечный танец на углях, стараясь снова и снова приблизиться к недостижимой стене предела своих возможностей – значит, встать на путь преображения...[1, 2].

Здесь стоит обозначить проблему оплаты труда тренерского состава. Ведь неопытные люди чаще всего начинают заниматься с тренером. Чтобы хорошие тренеры оставались заниматься с людьми, необходимо, чтобы они были заинтересованы в этом. На сегодня, заработная плата обычного тренера в Самаре в среднем составляет 36 201 рубль. Этого недостаточно, чтобы жить с комфортом в XXI веке, особенно в городах-миллиониках, имея при этом семью.

В последнее время всё чаще начали проводить городские спортивные соревнования, спартакиады. Их смысл определён со времён древнегреческих спортивных состязаний. Спартакиады были призывом к объединению народа, вызывая позитивные и дружеские отношения.

Желание заниматься спортом нужно воспитывать с школьных лет. Люди проводят в школе 9-11 лет своей жизни. Если с раннего возраста у человека появится привычка заниматься спортом, то проблем до старости у него не будет. А если это будет модным, то человечество справится с такими глобальными проблемами, как наркомания, воровство, алкоголизм.



**Рисунок - Сравнение средней зарплаты тренера**

Источник: <https://samara.trud.com/salary/871/4142.html>.

Физкультура в школах является одним из главных предметов, потому что она воспитывает основы физического и духовного здоровья. Во многих школах есть спортивные игры, открыты дополнительные занятия по волейболу, баскетболу и футболу.

Из всего вышесказанного можно прийти к выводу, что каждый человек вправе выбирать сам для себя образ жизни. Нужно только ознакомиться с последствиями каждого и принять своё правильное решение. Мода на спорт может спасти человечество. Стоит только начать воплощать это спасение в реальность. Спорт – это великое состояние души, устремлённость к победе, ради которой ты сначала должен победить самого себя.

1. Белов, С. «Движение вверх» / С. Белов - 2011.
2. Вальдшмидт, Дэн «Будь лучшей версией себя. Как обычные люди становятся выдающимися» / Д. Вальдшмидт - 2019.
3. Иванова, Л.А. Основы оздоровительного питания студентов, занимающихся физической культурой и спортом / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, А.О. Попова // Учебное пособие. – Самара, 2016.
4. Казакова, О.А. Универсум здоровья будущих высококвалифицированных специалистов / О.А. Казакова, Л.А. Иванова, В.И. Шеханин // Интернет-журнал Науковедение. – 2015. – Т. 7. – № 1 (26). – С. 123.
5. Николаев, П.П. Система подготовки спортсменов в высшей школе: пауэрлифтинг (силовое троеборье): учебное пособие / П.П. Николаев, И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов. – Самара: Изд-во Самар. гос. экон. ун-та. – 2016. – 112 с.
6. Сравнительный анализ функциональных возможностей студенток с различным двигательным режимом / П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Л.А. Иванова, М.Н. // Теория и практика физической культуры. – 2019. - № 4.- С. 47-48.

## **FASHION FOR SPORTS AS A PHENOMENON OF THE XXI-ST CENTURY**

© 2021 Guba Denis Vladimirovich

Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow, Russia

© 2021 Shikhovtsov Yuriy Vladimirovich

The candidate of pedagogical sciences

© 2021 Kozhina Ekaterina Vladimirovna

© 2021 Grishina Anastasia Evgen'evna

© 2021 Ivanenko sof'ia Vital'evna

Samara State University of Economics, Samara. Russia

**Keywords:** sport, fashion, lifestyle, health, physical activity.

This article describes a situation where humanity has made progress in science, but regressed in its physical life. There is such a phenomenon as fashion for sports, which copes well and turns human regression into active progress. The world is divided into sports people who lead a healthy lifestyle and sedentary, unhealthy people. This article shows the consequences of a person's mobile lifestyle and a person who leads a sedentary lifestyle. The article examines data on Russia's love of sports and identifies the problem of remuneration for the «Coach» profession as the main profession in this issue. Comparative data on the salary of a coach in different cities of Russia are given. The article reveals the question of when to start developing a person's love for sports, and how schools cope with this by holding sports events. Also, the article answers the main question why it is so important to support the fashion for sports today.

## **ПРОБЛЕМА НЕЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ МОЛОДЕЖИ В ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ И ПУТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ**

© 2021 **Кочергин Александр Иванович**

Старший преподаватель

© 2021 **Пендюхов Максим Алексеевич**

Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара, Россия

© 2021 **Бударина Софья Андреевна**

E-mail: budarina.olia@mail.ru

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

© 2021 **Межман Игорь Францевич**

Кандидат биологических наук, доцент

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики,  
Самара, Россия

**Ключевые слова:** спорт, занятия спортом, физическая культура, здоровье, мотивация, здоровый образ жизни, дисциплина, желание.

В данной статье рассмотрена роль спорта как одного из важнейших регуляторов социальной жизни человека, уровень заинтересованности молодого поколения в занятии спортом, причины и факторы, которые препятствуют этим занятиям, а также пути решения данной проблемы. В статье будет представлена статистика вовлеченности молодежи в спортивную среду, а также результаты опроса о причинах отсутствия этой самой вовлеченности. Также будут предложены варианты улучшения взаимоотношений современной молодежи со спортом. Актуальность работы состоит в постепенно снижающейся степени увлечения девушек и юношей в занятиях спортом.

Целью работы является изучение причинно-следственных связей в вопросе незаинтересованности молодежи в занятиях спортом. Основные задачи: исследовать масштабы распространения занятий спортом современной молодежи, выявление причин уклонения молодых людей от занятий спортом, нахождение возможных путей решения проблемы. Методы исследования: анализ, системный подход, измерение, анкетирование (опрос).

В XXI веке можно с уверенностью сказать, что спорт является одним из самых простейших и доступных человеку способу оптимального поддержания здоровья и морального духа. С каждым днем разрабатывается все большее количество упражнений на любой вкус для достижения определенных целей, которых человек сам себе ставит.

В настоящее время спорт рассматривается не только как «инструмент для сохранения здоровья», но и важный социальный фактор. Ведь благодаря занятиям спортом и физической культурой человек не только улучшает свои физические показатели, но и (даже зачастую неосознанно) проводит комплекс мер по предотвращению возможных проблем с алкоголизмом, наркоманией и другими пагубными привычками. Также нельзя не отметить, что занятия физической культурой прививают человеку такие важные качества, как дисциплина, ответственность, самоконтроль, а также способствуют ведению здорового образа жизни.

К большому сожалению, сегодня практически во всех регионах нашей страны наблюдается спад интереса молодежи к занятиям спорта и ведению здорового образа жизни. Молодое поколение стало меньше задумываться о своем здоровье, все больше уделяя времени социальным сетям, азартным играм, беспорядочному образу жизни и пассивному времяпрепровождению. Это становится не только проблемой отдельного человека, но и проблемой мирового масштаба, которая повлекла за собой такие ужасные последствия, как низкая рождаемость, ухудшение показательней физической подготовки и физического развития, снижение интеллектуальной и физической работоспособности, увеличение процента сердечно-сосудистых заболеваний и т.д. Данные проблемы не появились за короткое время, это результат длительного пренебрежения по отношению к себе



и своему здоровью, а также полного отсутствия заинтересованности в ведении здорового образа жизни и занятия спортом и физической культуры [3, 5, 6].

Для того, чтобы более точно получить оценку существующей ситуации и получить примерный план того, как увеличить заинтересованность молодого поколения, необходимо исследовать факторы и причины, вследствие которых произошел упадок.

В 2012 глду был произведен социологический опрос на тему: «Причины недостаточного внимания молодёжи к физкультуре и спорту» районной газетой среди подростков Альменевского района в возрасте от 10 до 18 лет[2].

Данная возрастная категория была выбрана не случайно, ведь именно в данном возрасте формируется понимание того, какой именно образ жизни следует выбрать и каким досугом заинтересовать самого себя. В опросе суммарно участвовало 280 человек, все участники которого были поделены на 4 группы согласно их возрасту: от 10 до 12 лет; от 12 до 14 лет; от 14 до 16 лет; от 16 до 18 лет.

Перейдем к полученным результатам. На заданный вопрос «Занимаетесь ли вы спортом?» 36% ответили утвердительно, причем доминирующую часть этого процента составляли мальчики. ОФП (общей физической подготовкой) занимаются 29% опрошиваемых, оставшиеся 35% совсем не занимаются спортом.

Попробуем разобраться с причинами, по которым дети и подростки не проявляют интереса к занятиям физической культурой (см. таблицу).

**Причины непосещения молодежью спортивных секций**

<b>Причины</b>	<b>10-12 лет</b>	<b>12-14 лет</b>	<b>14-16 лет</b>	<b>16-18 лет</b>	<b>Итого:</b>
1. Нет времени	5%	4%	6%	14%	29%
2. Нет желания	1%	3%	6%	5%	15%
3. Неудобное время для посещения занятий	1%	1%	2%	4%	8%
4. Занятия по данным видам спорта не устраивают	4%	3%	4%	5%	16%
5. Свой вариант	0%	0%	0%	0%	0%
6. Затрудняюсь ответить	4%	5%	8%	15%	32%
<b>Итого:</b>	<b>15%</b>	<b>16%</b>	<b>26%</b>	<b>43%</b>	<b>100%</b>

Обратимся к полученным результатам. Основной причиной было выявлено отсутствие времени у детей и подростков для занятий спортом. Они зачастую загружены школой, большим объемом домашних заданий и других кружков и факультативных занятий, что просто не дает им возможности полноценно посвятить некоторую часть своего времени на укрепление своего тела. К сожалению, школа зачастую не может предоставить необходимых условий для полноценных занятий в рамках школьных уроков.

15% опрошенных вовсе отметили свое нежелание заниматься спортом. Возможно, это связано с тем, что они не видят определенных плюсов из таких занятий, и поэтому для них приоритетнее вести более пассивный образ жизни.

Вариант «Затрудняюсь ответить» выбрало 32% участвующих. На мой взгляд, это связано с тем, что они не могут заниматься физической культурой сразу по нескольким причинам, вследствие чего не было возможности выбрать какую-то одну причину.

Исходя из вышесказанного, можно подытожить, что дети и подростки не стремятся к ведению здорового образа жизни из-за отсутствия в учебных учреждениях условий для полноценных занятий и недостаточность мотивации в стремлении, что вызвано отсутствием воспитательной работы со стороны родителей и остальных взрослых [1].

Если мы рассматриваем общество студентов, то среди них наиболее популярными факторами, препятствующими занятию спортом, выделяются: отсутствие желания, недостаток свободного времени, финансовые затруднения, наличие большого количества инфраструктуры, связанной с развлечениями [2, 4, 6].

Как можно заметить, первые 2 фактора характерны как для детей и подростков, так и для студентов. На сегодняшний день совершенно не удивительно, что большинство студентов совмещают учебу и работу, что, несомненно, ведет к отсутствию свободного времени. Также можно объяснить и нежелание студентов, ведь живя в таком ритме жизни, в последнюю очередь начинаешь задумываться о своем здоровье и о своем теле.

Наличие большого количества кинотеатров, кафе, ресторанов и других развлекательных заведений ведет к опустошению человеческих ресурсов. Громкая музыка и большое количество людей приводит к быстрому утомлению, в связи, с чем молодое поколение растрчивает доступную энергию не на занятия спортом, а на вышеперечисленную инфраструктуру.

Так какие же действия необходимо предпринять, чтобы вернуть былой интерес молодежи к ведению здорового образа жизни и занятиям спортом?

Пути решения данной проблемы исходят из самых причин, поэтому, изучая все вышесказанное, можно предложить следующее:

1. Уменьшить стоимость абонементов в спортивные залы, кружки и секции, многие сделать бесплатными, чтобы более бедное население тоже имело возможность заниматься укреплением своего организма.

2. Ввести обязательные воспитательные беседы в учебных учреждениях. Таким образом, дети будут замотивированы на ведение здорового образа жизни с раннего детства.

3. Проведение на постоянной основе разнообразных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

4. Формирование через СМИ и социальные сети потребностей молодежи в соблюдении принципов здорового образа жизни.

5. Изменить структуру занятий физической культурой в учебных учреждениях, сделать их более разнообразными и интересными.

Вывод: Спорт – неотъемлемая часть нашей жизни. Он учит нас дисциплине и ответственности, формирует сильный моральный дух и способствует ведению здорового образа жизни. Несомненно, нам необходимо повышать заинтересованность молодежи в занятиях физической культурой, что приведет не только к устранению важных социальных проблем, но и улучшит качество нашей жизни во многих направлениях!

---

1. Алексина, А.О. Кадровый аспект в сфере физической культуры и спорта / А.О. Алексина, А.М. Данилова, Л.А. Иванова, О.А. Казакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С. 9-14.

2. Дневник науки. Режим доступа: [http://dnevniknauki.ru/images/publications/2017/3/economy/Orlov\\_Vucatina.pdf](http://dnevniknauki.ru/images/publications/2017/3/economy/Orlov_Vucatina.pdf) - (Дата обращения – 18.12.20).

3. Иванова, Л.А. Формирование готовности студенток вуза к самодвижению в здоровом образе жизни средствами оздоровительных фитнес направлений / Л.А. Иванова, О.В. Савельева, Н.Е. Курочкина // Интернет-журнал Науковедение. – 2014. – № 6 (25). – С. 33.

4. Звонова Т.А. Повышение заинтересованности студенток к учебным занятиям по физическому воспитанию в вузе / Т.А. Звонова, Л.А. Иванова // ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ: СОВРЕМЕННЫЕ ОРИЕНТИРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ. Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции. Самарский государственный экономический университет; Редколлегия: Г.Р. Хасаев, С.И. Ашмарина, Л.А. Иванова (отв. ред.), Г.В. Глухов и др., - 2013. – С. 35-37.

5. Казакова, О.А. Универсум здоровья будущих высококвалифицированных специалистов / О.А. Казакова, Л.А. Иванова, В.И. Шеханин // Интернет-журнал Науковедение. – 2015. – Т. 7. – № 1 (26). – С. 123.

6. Межман, И.Ф. К вопросу о двигательной активности студентов высших учебных заведений / И.Ф. Межман, Ю.В. Кудинова, Ю.Ю. Карева // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2020. – № 2 (11). – С. 32-33.

## THE PROBLEM OF YOUTH DISINTEREST IN SPORTS AND WAYS TO SOLVE IT

© 2021 Kochergin Alexanldr Ivanovich

The senior lecturer

© 2021 Pandyukhov Maksim Alekseevich

Samara State University of Pedagogical Sciences and Education, Samara, Russia

© 2021 Budarina Sofya Andreevna

Samara State University of Economics, Samara, Russia

© 2021 Mezhman Igor Frantsevich

Candidate of biological sciences, associate professor

Volga State University of Telecommunications and Informatics, Samara, Russia

**Keywords:** sport, physical education, health, motivation, healthy lifestyle, discipline, desire

This article examines the role of sport as one of the most important regulators of a person's social life, the level of interest of the young generation in playing sports, the reasons and factors that impede these activities, as well as ways to solve this problem. The article will present statistics of youth involvement in the sports environment, as well as the results of a survey on the reasons for the absence of this very involvement. Options for improving the relationship of modern youth with sports will also be proposed. The relevance of the work consists in the gradually decreasing degree of hobby of girls and boys in sports.

УДК 797.1

DOI: 10.46554/OlymPlus-2021.1(12)-pp.35

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

© 2021 Кудинова Юлия Викторовна

Старший преподаватель

© 2021 Курочкина Наталья Евгеньевна

Старший преподаватель

© 2021 Вандышева Анна Дмитриевна

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

**Ключевые слова:** спорт, здоровье, плавание, физическая культура, человек.

Статья раскрывает благоприятное воздействие плавания на здоровье человека на его функциональные системы организма. Материал статьи получен на основе теоретического анализа и обобщения специальных литературных источников отечественных и зарубежных специалистов.

**Введение:** Оздоровительная роль плавания по сравнению с другими видами физических упражнений заключается в разнообразном воздействии воды на организм человека, которое связано с физическими, термическими, химическими и механическими свойствами водной среды. Тренировки приносят пользу как взрослым, так и детям [2, 4, 6]. Пловец любой категории найдет для себя полезное в данном виде спорта.

**Актуальность:** В настоящее время одной из проблем перед нашим государством стоит здоровье подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. Систематические занятия плаванием развивают и закаляют организм, усиливают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизируют обменные процессы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, совершенствуют системы терморегуляции, повышают умственную работоспособность. В системе физических упражнений плавание является одним из самых действенных средств укрепления здоровья человека.

**Цель:** Изучение положительного влияния плавания на организм человека.

**Задачи:**

1. Обобщить и систематизировать литературу, посвященную плаванию;
2. Изучить несколько видов плавания, выделив их плюсы и минусы;
3. Продемонстрировать влияние плавания на здоровье и организм человека.

**Методы:** Теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы. Были проанализированы научные статьи, учебные и методические пособия, диссертационный материал по данной теме.

**Основная часть:** Плавание относится к числу основных средств физического воспитания и является важным прикладным двигательным навыкам. Это жизненно важный для человека навык в быту, труде и военном деле. Плавание люди уже давно считают оптимальной тренировкой для человеческого организма. Оно является одним из наилучших видов физической культуры, укрепляющим дыхательную, сердечно-сосудистую, опорно-двигательную системы.

Чтобы сделать вдох, пловцу необходимо преодолеть сопротивление воды, которая оказывает давление на грудную клетку. Также давление воды помогает пловцу сделать полный выдох. Это можно считать дыхательной гимнастикой, которая развивает дыхательную мускулатуру, вовлекает в работу всю легочную ткань и укрепляет легкие.

Плавание позволяет давать правильную физическую нагрузку, которая обеспечивает профилактику развития нарушений и болезней опорно-двигательного аппарата, возвращая подвижность суставам. Регулярные занятия плаванием способствуют развитию мышечной системы и улучшению координации движений [1, 5]. Находясь в воде вы должны не только удерживать свое тело, но и вдобавок преодолевать силу самой воды. Таким образом, в нашей повседневной жизни начинают активно работать практически незадействованные мышцы.

Занятия плаванием позволяют быстро закалить организм человека и приспособить его к различным неблагоприятным воздействиям температуры и повышенной влажности [6]. Это одно из самых эффективных средств, которое отлично влияет на борьбу с респираторными и простудными заболеваниями. Очень хорошо регулярные занятия плаванием оказывают влияние на искривление и деформацию позвоночника, тем самым улучшая осанку и весь скелет.

Водные процедуры оказывают исключительно положительное влияние на весь организм человека: увеличивают выносливость легких, улучшают кровообращение и укрепляют общий тонус. При плавании наши суставы не испытывают стресса, это даже помогает снять боль в воде и уменьшить степень воспаления. При плавании формируется осанка, а также укрепляются мышцы рук, плеч, спины, груди и ног.

Регулярные занятия плаванием связаны с более низким уровнем психологического стресса и улучшением настроения. Правильная техника способствует ритмичному дыханию, которое активирует парасимпатическую нервную систему – ту часть нашей нервной системы, отвечающую за отдых и расслабление. Многие люди находят давление воды расслабляющим. Теплая вода действует особенно успокаивающе.

Также плавание очень эффективно для детей. Маленькие дети, научившиеся плавать, быстрее проходят основные этапы развития по сравнению со своими сверстниками. Они имеют возможность в получении большего, широкого освоения навыков и знаний. Как утверждается, дети, научившиеся плавать раньше, лучше развиты в физическом плане, быстрее усваивают визуально-моторные знания, лучше решают математические задачи. К сожалению, с возрастом люди начинают двигаться намного меньше. Пожилые люди отдают предпочтение малоподвижному образу жизни, нежели спортивному. Им сложнее заниматься физическими упражнениями, а ведь они нуждаются в них так же, как и молодые люди. Вода оказывает массирующее действие на тело человека, благодаря которому активизируется кровообращение в сосудах, мышцы приходят в тонус, а мозг, внутренние

органы и ткани лучше снабжаются кислородом. Это увеличивает период молодости, отсрочивает старость и способствует долголетию.

В двигательном действии принято выделять основу, определяющее звено и детали техники. Основой техники называют, безусловно, необходимые элементы движения, без правильного выполнения которых решить двигательную задачу невозможно. Определяющим звеном техники называют наиболее важную часть способа выполнения двигательной задачи. Необходимо очень внимательно следить за своим телом, чтобы дистанция была преодолена более технично. В технике любого способа плавания принято рассматривать технику работы ног, рук и дыхания [3, 5].

Следует помнить, что эффективность плавания все-таки зависит не только от того, как плавать, но и от места, где купаться. Наиболее приятно плавать в теплом океане, море, реке или озере, так как вода обладает многими своими природными и полезными для человека свойствами, но такая возможность есть не у каждого. В таком случае можно выбрать бассейн, обратив внимание на санитарно-гигиенические нормы и качество воды. Немаловажно наличие в бассейне врача или инструктора, который следит за плавающими. Оптимальна для плавания температура 25 градусов.

Существует множество разнообразных стилей плавания.

**Вольный стиль.** Иногда его называют кроль на груди. Это наиболее популярный и быстрый способ плавания. Кроль на груди имеет прикладное значение. Оно возрастает при плавании и нырянии, когда пловец надевает на ноги ласты.

Во время плавания руки и движения параллельны телу, ноги работают в вертикальной плоскости, а лицо находится в воде во время выдоха, в то время как голова повернута вбок при вдохе. Кроль на спине часто рекомендуют врачи, этот вид плавания очень хорош для укрепления мышц.

Выделим **плюсы** этого плавания: 1) считается самым быстрым плаванием; 2) позволяет плавать интенсивно, что может помочь похудеть;

Выделим **минусы** этого плавания: 1) этот стиль плавания подразумевает собой очень большую нагрузку и темп, при котором почти нет времени на передышку и отдых; 2) чтобы достичь каких-либо успехов в этом виде плавания, нужно осваивать сложную дыхательную технику.

**Плавание на спине.** Данный вид плавания очень полезен для спины, положительно влияет на позвоночник, особенно способствует улучшению осанки, и прорабатывает большой спектр мышц, которые работают во время плавания. Положение тела в воде должно быть ровно на уровне воды и максимально расслабленным. От этого зависит дыхание и скорость заплыва. Движения основывается на непрерывном движении рук и ног. Совершаются круговые махи руками вперед и назад. Ноги обычно работают как при плавании на животе.

Выделим **плюсы** этого стиля плавания: 1) уровень сложности легкий для всех, научиться плавать может каждый; 2) имеется возможность расслабиться при плавании, так как не сильно напрягается тело.

Выделим **минусы** этого плавания: 1) медленная скорость плавания; 2) при увеличении темпа плавания от ударов рук по воде она будет попадать вам в лицо и мешать держать правильный баланс; 3) при плавании на открытом водоеме ваше расположение тело находится лицом вперед поэтому солнце может мешать при передвижении.

**Брасс.** По сравнению с другими способами плавания брасс имеет наибольшее прикладное значение. Применяя этот способ можно нырять в глубину и длину, плавать продолжительное время, затрачивая относительно мало сил. Движения в брассе выполняются под водой и менее изматывающие, чем при плавании другими способами.

Выделим **плюсы** этого плавания: 1) этот вид позволяет человеку расслабиться во время плавания; 2) легко освоить начинающему.

Выделим **минусы** этого стиля плавания: 1) самый медленный вид плавания.

**Заключение:** Плавание - полезный и эффективный вид спорта. Заниматься плаванием можно в любом возрасте и при любом состоянии здоровья. Занятия в воде будут полезны как взрослым, так и детям, и даже пожилым людям. Плавание укрепляет здоровье человека, улучшает фигуру, избавляет от лишнего веса, также от болей в спине, мышцах, суставах, стресса и усталости.

**Вывод:** Влияние плавания на организм человека необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает человеку стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. Постоянный контакт с водой закаливает, считается наилучшим средством профилактики простудных болезней, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для улучшения работы системы органов кровообращения, развивает дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Во время плавания совершенствуется механизм терморегуляции, улучшаются иммунологические свойства, повышается адаптация к разнообразным условиям внешней среды, помогает сбросить лишний вес и вообще умение плавать порой спасает нашу жизнь.

---

1. Булгакова, Н.Ж. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 401 с.

2. Звонова, Т.А. Повышение заинтересованности студенток к учебным занятиям по физическому воспитанию в вузе / Т.А. Звонова, Л.А. Иванова // **ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ: СОВРЕМЕННЫЕ ОРИЕНТИРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**. Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции. Самарский государственный экономический университет; Редколлегия: Г.Р. Хасаев, С.И. Ашмарина, Л.А. Иванова (отв. ред.), Г.В. Глухов и др., - 2013. – С. 35-37.

3. Иванова, Л.А. Стартовый прыжок в плавании - как один из элементов показателей результативности соревновательной деятельности \ Л.А. Иванова, О.А. Казакова, Н.В. Гурова, Л.Г. Головина // **Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта**. – 2018. – № 3 (157). – С. 146-150.

4. Иванова, Л.А. Влияние учебной и профессиональной деятельности на студентов / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, В.И. Шеханин, Д.Н. Азаров // **Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта**. – 2018. – № 2 (156). – С. 63-66

5. Кудинова, Ю.В. Воздействие плавания на опорно-двигательный аппарат студентов / Ю.В. Кудинова, Н.Е. Курочкина, Л.К. Федорова // **OlymPlus**. Гуманитарная версия. – 2018.- № 1 (6). – С. 28-30.

6. Курочкина, Н.Е. Закаливание организма как важнейший компонент здорового образа жизни / Н.Е. Курочкина, В.К. Степанищева, Д.А. Косаренко // **Актуальные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке**. Сборник материалов XII международной научно-практической конференции. – 2019.- С. 267-271.

## **THE IMPACT OF SWIMMING LESSONS ON THE HUMAN BODY**

© 2021 **Kudinova Yulia Viktorovna**

The senior lecturer

© 2021 **Kurochkina Nataliya Evgenevna**

The senior lecturer

© 2021 **Vandysheva Anna Dmitrievna**

Samara State University of Economics, Samara, Russia

**Keywords:** sport, health, swimming, physical culture, person.

The main goal of the article is to analyze the study of the beneficial effects of swimming in human's life on its functional systems of the body. The material of the article is obtained on the basis of theoretical analysis and generalization of special literary sources of domestic and foreign specialists.

## РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

© 2021 Левченко Сергей Васильевич

Старший преподаватель

Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара, Россия

© 2021 Ворочек Ольга Андреевна

© 2021 Кашаева Виктория Александровна

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

**Ключевые слова:** оздоровительная физическая культура, упражнения, здоровье, ЛФК, программа занятий.

В наше время роль оздоровительной физической культуры значительно возросла, это является следствием повышенной заболеваемости. В данный период времени в мире значительно увеличилось число людей, имеющих такие заболевания как: диабет, инсульт, инфаркт, рак, лейкоз и прочее. Указанные болезни поражают не только взрослых людей, но и детей с младенцами и часто становятся причиной смерти и осложнений здоровья. Тема оздоровительной физкультуры актуальна по причине своего положительного влияния на организм людей, данная разновидность занятий позволяет людям, страдающим различными недугами поддерживать свое здоровье, а в некоторых случаях даже лечить заболевание.

Цель исследования: рассмотреть примеры программ оздоровительной физкультуры в зависимости от типов заболеваний, а также изучить влияние занятий на здоровье людей [2, 3].

Задачи: 1) рассмотреть различные программы занятий в зависимости от заболеваний; 2) установить влияние занятий лечебной физической культурой на здоровье человека.

Методы: опрос преподавателей физической культуры, научно-ознакомительная беседа и медицинских работников по вопросу занятий ЛФК, изучение специальной литературы на заданную тему.

Основная часть: Для полного погружения и раскрытия темы необходимо детально изучить материалы, литературу и конечно же рассмотреть практическую часть вопроса. Оздоровительная физическая культура или лечебная физическая культура (ЛФК) – это самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности.

Существуют различные программы занятий ЛФК, которые формируются в зависимости от особенностей состояния здоровья людей, на которых распространяется данная программа [4]. Таким образом для людей, страдающих проблемами с сердечно-сосудистой системой, невропатическими заболеваниями или перенесшими инсульт рекомендуется артикуляционная гимнастика [1]. Она состоит из комплекса следующих упражнений: 1) надуть щеки, сильно сжимая губы и удерживать воздух, втянуть щеки; 2) перекачивание воздуха из одной щеки в другую; 3) спинку языка плотно прижать к небу и щелкнуть языком. Выполнять 10-15 раз; 4) язык упирается в одну щеку, затем в другую. Выполнять 5-7 раз; 5) беззвучное произношение звука «ы» при этом сильно напрягая нижнюю челюсть.

Для группы людей, имеющих заболевания дыхательной системы разработаны следующие упражнения: 1) спокойная ходьба в течение 1 минуты; 2) ходьба на носках, затем на пятках с поднятыми руками в течение 1 минуты; 3) поднять руки вверх на вдохе, опуская на плечи – выдох, делая протяжный звук «ш-ш»; 4) с поднятыми руками присесть, обхватить колени руками, произнося протяжное «ох-х»; 5) руки по швам при наклоне в сторону делать звук «с-с-с»; 6) руки наверх, наклоны вперед, резких бросок рук вниз со

звук «пф-ф»; 7) ноги врозь, руки в замок и вверх при наклоне вперед звук «ух-х»; 8) ладони сжать в кулак, расположить на груди и проводить движение в виде барабана, произнося звук «бр-р»; 9) круговые вращения руками во время ходьбы.

Людам, подверженным заболеванию сахарным диабетом очень сложно подобрать подходящую программу занятий ЛФК, в силу того, что данная группа людей переносит нагрузки довольно непредсказуемо и часто во время физкультуры переживают гипогликемию (резкий скачок уровня сахара в крови). Тем не менее диабетики, как и все остальные стараются поддерживать свое здоровье в стабильном состоянии и уделять время специально адаптированной под них программе ЛФК, в которую входят следующие упражнения: 1) поочередное сгибание и разгибание пальцев, 2) массаж фаланг пальцев на руках, 3) круговые движения ступнями, 4) медленная ходьба в течении 3 минут, 5) езда на велосипеде.

ЛФК способствует поддержанию, а также улучшению состояния здоровья человека, имеющего различные заболевания [4]. При занятии лечебной физкультурой у человека стабилизируется кровообращение, укрепляется дыхательная система и улучшается нервная и эндокринная система [6].

Таким образом можно сделать вывод, что оздоровительная физкультура оказывает положительное влияние на состояние людей, имеющих проблемы со здоровьем. Но важно учитывать тот факт, что улучшения появляются только в том случае, когда программа составлена в зависимости от степени тяжести заболевания и учитывать все особенности каждой группы людей.

---

1. Артикуляционная и дыхательная гимнастика. – Режим доступа: <https://personaclinic.ru/health/kompleksy-lechebnoy-fizkultury>. – (Дата обращения 5.12.20).

2. Карева. Ю.Ю. Специфика и организация содержания занятий физической культурой со студентами в классическом университете (на примере курса волейбола) // Учитель и время. – 2016. - № 11. – С. 245-250.

3. Карева, Ю.Ю. Спорт как средство социальной адаптации выпускников вузов и школ / Ю.Ю. Карева, Н.Е.Курочкина, Д.В. Сугутов // Olymplus. Гуманитарная версия. – 2016. - № 2 (3). – С. 36-39.

4. Лысакова, К.Ю. Лечебная физическая культура / К.Ю. Лысакова, И.В. Николаева // РОССИЙСКАЯ НАУКА: АКТУАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И РАЗРАБОТКИ. Сборник научных статей VII Всероссийской научно-практической конференции. – 2019. – С. 374-376.

5. Мокеева, Л.А. Физическая культура в вузе: интерактивные методы обучения / Л.А. Мокеева, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2015. - № 1 (1). - С. 82-84.

6. Сравнительный анализ функциональных возможностей студенток с различным двигательным режимом / П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Л.А. Иванова, М.Н. Пискайкина // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4. – С. 47-48.

## **ROLE OF WELLNESS PHYSICAL CULTURE IN THE MODERN WORLD**

© 2021 Levchenko Sergey Vasil'evich

Samara State University of Social Sciences and Education, Samara, Russia

© 2021 Vorochek Olga Andreevna

© 2021 Kashaeva Viktoria Aleksandrovna

Samara State University of Economics, Samara, Russia

**Keywords:** health-improving physical culture, exercises, health, exercise therapy, training program.

In our time, the role of health-improving physical culture has increased significantly, this is a consequence of increased morbidity. At this time in the world, the number of people with diseases such as



diabetes, stroke, heart attack, cancer, leukemia and others has significantly increased. These diseases affect not only adults, but also children with babies and often cause death and health complications/ The topic of health-improving physical education is relevant due to its positive effect on the human body, this type of activity allows people suffering from various ailments to maintain their health, and in some cases even treat the disease.

УДК 614.1

DOI: 10.46554/OlymPlus-2021.1(12)-pp.41

## **К ВОПРОСУ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ В ПОНИМАНИИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА**

© 2021 **Мальцева Светлана Михайловна**

Кандидат философских наук, доцент

E-mail: maltsewasvetlana@yandex.ru

© 2021 **Строганов Дмитрий Александрович**

Старший преподаватель

E-mail: stroganoff.dmitry2012@yandex.ru

© 2021 **Тягунова Любовь Сергеевна**

E-mail: lilytyagunova2002@mail.ru

© 2021 **Лебедева Маргарита Алексеевна**

E-mail: lebedeva.ritale@yandex.ru

Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина,  
Нижний Новгород

© 2021 **Лебедева Наталья Викторовна**

Воспитатель

E-mail: nat260377.lebedeva@yandex.ru

МБДОУ Фокинский детский сад №11 «Волжанка», Нижегородская область,  
Воротынский район, село Фокино

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, современный человек, организм человека, здоровье, компоненты здорового образа жизни.

В современном обществе понятие «здоровый образ жизни» является не просто популярным, оно считается модным. В каждой социальной сети, в телевизоре и на улицах мы постоянно натываемся на пропаганду здорового образа жизни. Блогеры, суперзвезды, шоумены «нахваливают» здоровый образ жизни, отмечая, что, только благодаря ему они остаются энергичными, красивыми и молодыми, не смотря на тяжелый рабочий график. Следуя моде, стремясь быть похожими на своих кумиров, люди начинают придерживаться каких-то отдельных правил здорового образа жизни, которые лежат на поверхности. Они забывают, а может быть и вовсе не знают, что здоровый образ жизни – это не только правильное питание и занятия спортом, но и множество других компонентов. Такое отношение делает старание этих людей бесполезными, а иногда даже вредными. Именно поэтому, данная тема заслуживает внимания и исследования. Объект исследования: здоровый образ жизни. Предмет исследования: знания современного человека о здоровом образе жизни. Цель исследования: выявить степень полноты знания современного человека о здоровом образе жизни. Методы исследования: изучение и анализ литературы, социальный опрос, обобщение, сравнение данных. Новизна работы: в результате работы были установлены ошибочные знания людей о здоровом образе жизни.

**Введение.** В настоящее время интерес к здоровому образу жизни набирает все большую популярность. Это происходит за счет его активной рекламы блогерами, актерами, певцами и другими публичными личностями. Вставая на путь здорового образа жизни, люди чаще всего стремятся походить на своего кумира, перенять его привычки [5]. Чаще всего это то, что люди видят на экранах своих гаджетов, телевизоров или на плакатах на улицах [1]. Повторяя, они перенимают лишь поверхностные элементы, не вдаваясь в подробности.

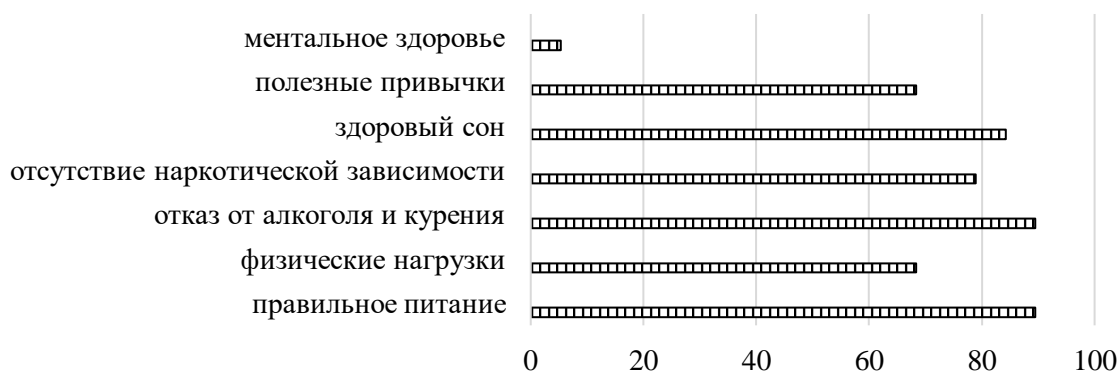
Однако такой подход к соблюдению здорового образа жизни зачастую не несет для человека никакой пользы, а иногда и вовсе является вредным. Изнурительные физические нагрузки для неподготовленного организма могут привести к травмам, болезням и, что очень печально, к смерти. Именно неполнота знаний человека о здоровом образе жизни, ошибочность представлений людей о нем являются актуальной проблемой современного мира, которая требует решения [2, 7, 8].

**Методология исследования.** Целью работы является рассмотрение знаний современных людей о здоровом образе жизни, сравнение их с реальными, истинными знаниями, выявление, какие знания людей являются ошибочными. Методами исследования являются методы сравнительного анализа, социальный опрос и обобщения данных.

**Ход исследования и результаты.** Несмотря на достаточно частое употребление понятия «здоровый образ жизни», четкого и однозначного его определения не существует. Авторы трактуют его по-разному, в зависимости от религиозной принадлежности, возрастных особенностей, социального положения человека [3]. Сложности вызывает и описание критериев, по которым образ жизни можно было бы назвать здоровым или нездоровым. Чаще всего речь идет лишь о неких его принципах, к которым относят гигиену тела и режима дня, рациональное питание, физическую активность, отказ от вредных привычек, и др. [5, 7]. Не удивительно, что и среди населения представления о здоровом образе жизни оказываются весьма размытыми.

В ноябре 2020 года с помощью социальных сетей нами был проведен опрос, в котором приняло участие 190 студентов. Респондентам было предложено выбрать те принципы, которые они бы отнесли к здоровому образу жизни, при чем в идеале все названные в списке для выбора показатели должны были быть выбраны. Было выявлено, что по мнению опрошенных, к компонентам здорового образа жизни относятся правильное питание, физические нагрузки, отказ от вредных привычек (алкоголь, наркотики, сигареты, зависимость от еды и т.д.), здоровый сон, наличие полезных привычек, а также нормальное состояние психического здоровья человека. Все эти компоненты действительно являются составляющей частью здорового образа жизни, но стоит отметить, что среди опрошенных нет 100% знания, что именно эти компоненты являются частью здорового образа жизни. Ни один из этих компонентов не выбирает даже 90% опрошенных, из чего мы уже можем сделать вывод, что участники нашего опроса не до конца осведомлены о том, что такое здоровый образ жизни и из чего он состоит (рисунок 1). Особое внимание надо обратить на то, что практически никто из опрошенных не включил в здоровый образ жизни ментальное здоровье личности, а физические нагрузки и полезные привычки несколько проигрывают правильному питанию, сну и отказу от вредных привычек.

**Какие признаки характеризуют здоровый образ жизни?**



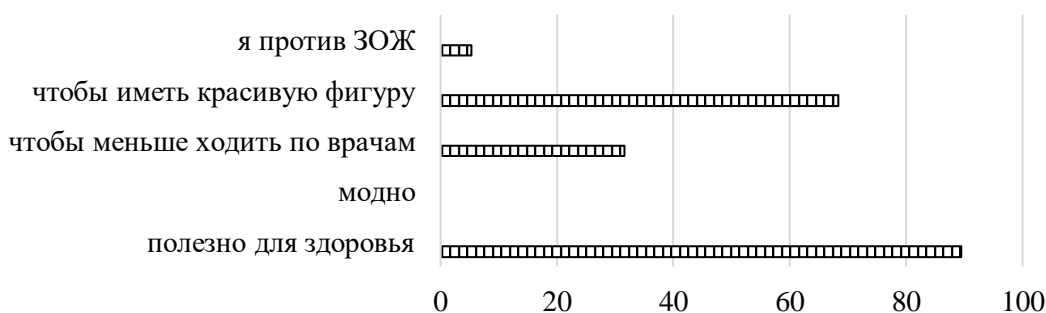
**Рисунок 1 - Компоненты здорового образа жизни**

Далее было решено обратиться к некоторым наиболее популярным компонентам здорового образа жизни. Первым из них стало правильное питание. На вопрос о том, что такое правильное питание более 50% респондентов ответили, что это отказ от мучного, жирного, сладкого и прочей пищи, которая считается вредно. Среди этих ответов все выделяют масло как продукт, от которого необходимо отказаться. Но, стоит отметить, что оно является одним из источников полезных жиров для организма человека. И это одно из тех заблуждений современного человека о здоровом питании, которое наносит вред организму человека. Человек думает, что, отказавшись от жиров вообще, он будет здоровым, сильным и красивым, но при этом он забывает (а может и не знает вовсе), что, во-первых, жир - источником жизненных сил и энергии человека, во-вторых, жир участвует во многих обменных процессах в организме. Кроме этих свойств полезный жир имеет множество других достоинств, а значит и отказаться от него нельзя. А правда о здоровом питании заключается в том, что оно должно быть сбалансированным, полезным, и по большей част натуральным.

Следующий вопрос, заданный в опросе, сформулирован так: «Физические нагрузки обязательны при поддержании здорового образа жизни?». 78,9% опрошенных ответили, что физические нагрузки обязательны, 21,1% -нет. Физические нагрузки при здоровом образе жизни действительно обязательны. И речь сейчас идет не о силовых тренировках, профессиональном занятии спортом или обязательных пробежках. Речь идет о любой физической активности человека. Для чего же нужны физические нагрузки человеку? Первое, с чем помогают физические нагрузки, так это с лишним весом. Второе – это благоприятное воздействие на внутренние органы человека. Кардио-нагрузки полезны для сердечно-сосудистой системы и легких. Это необязательно длительный бег, сложные упражнения. Это может быть просто часовая прогулка на свежем воздухе. Также физические нагрузки улучшают кровообращение и укрепляют мышцы. Поэтому физические нагрузки нужны человеку, ведь тогда человек будет обладать прекрасным здоровьем.

На вопрос нужно ли вести здоровый образ жизни 89,5% ответили, что да, 5,3 –нет и 5,2% - затрудняются ответить. И одной из причин, почему люди не считают нужным придерживаться здорового образа жизни, могут быть ошибочные представления о нем. Кто-то считает, что здоровое питание - это дорого или, что он просто не сможет отказаться от любимых вкусовностей. Кому-то мешают их представления о связи здорового образа и спорта. А кто-то не хочет отказываться от вредных привычек. Что касается затруднений с ответом, то здесь мешает недостаток знаний о здоровом образе жизни, о его преимуществах и недостатках.

**Почему стоит придерживаться здорового образа жизни ?**

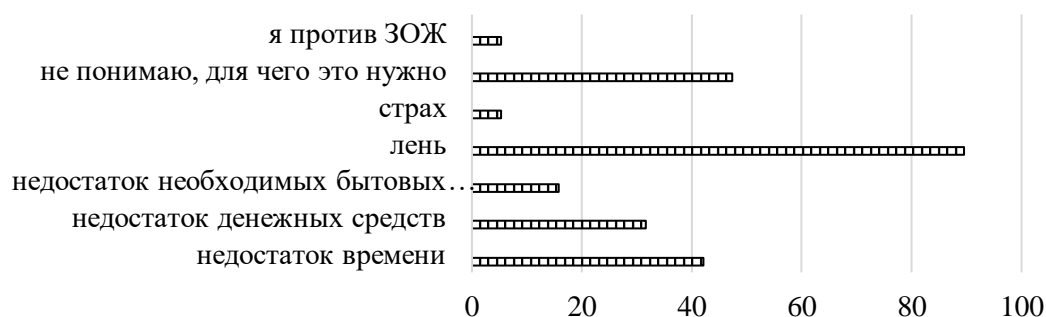


**Рисунок 2 - Причины следования принципам ЗОЖ**

«Почему стоит придерживаться здорового образа жизни?» - спросили мне далее респондентов. В опросе мы выявили следующие результаты (рисунок 2). Как мы видим,

цели разные. Кто-то заботится о своем здоровье, кто-то о красоте, а кто-то бережет свое время и финансы. Причины придерживаться разные, но все они ведут человека к желанию придерживаться здорового образа жизни.

**Что мешает людям вести здоровый образ жизни?**



**Рисунок 3 - Причины отказа от ведения ЗОЖ**

На рисунке 3 видны причины, по которым, по мнению опрошенных, большинство людей не ведут здоровый образ жизни. Первое место занимает лень. Она набирает 89,5% от числа опрошенных. То есть людям просто не могут заставить себя начать правильно питаться, увеличить свою физическую нагрузку, начать заводить полезные привычки, отказаться от вредных привычек и т.д. Но на самом деле, лень – это нехватка силы воли, и эту нехватку можно и нужно пополнять. На втором месте находится непонимание того, а зачем нужно придерживаться здорового образа жизни. Об этом в данной статье уже говорилось. У людей просто нет необходимых знаний о том, что такое здоровый образ жизни, для чего он нужен, из чего состоит и как связан со здоровьем и самочувствием человека. На третьем месте находится недостаток времени. Пожалуй, это одна из самых частых отговорок людей, когда они объяснят, почему они не меняю свой образ жизни. Данный миф тоже можно развеять. Всегда можно отложить дела и ради себя самого лечь спать на час пораньше, пройти одну остановку пешком или прогуляться после работы, и кушать полезную и сбалансированную еду, соблюдая рацион (еду всегда можно взять с собой). Нехватка времени – это лишь отговорка. Четвертое место в рейтинге причин занимает недостаток денежных средств. Большинство уверены, что питаться правильно – это дорого; мифы, касающиеся спорта и силовых тренировок мы затрагивали неоднократно в данной статье. На самом деле, цены на продукты здорового питания не такие уж и большие, главное выбирать правильные продукты и магазины, формирование полезных привычек не требует финансовых затрат, так же, как и здоровый сон, ваше эмоциональное состояние зависит только от вас. И завершает данный список нехватка условий.

Но практика показывает, что для поддержания здорового образа жизни не нужны специальные условия, финансы или большое количество свободного времени.

*Заключение.* Итак, представления современного человека о здоровом образе жизни имеют множество ошибок, которые не только рушат в сознание людей всю нужду и пользу здорового образа жизни, но и плохо сказываются непосредственно на его здоровье. Именно борьба с этими ошибочными стереотипами и представлениями помогут увеличить количество здорового населения, по крайней мере, в нашей стране.

1. Бондин, В.И. Здоровый стиль жизни: монография / В.И. Бондин, Э.В. Мануйленко, О.Н. Толстоко́ра – М.: Мир науки, 2018 - 268 с.

2. Власова, Я.С. Здоровый образ жизни / Я.С. Власова //Молодежь и наука. - 2018. - №3. - С.37-38.

3. Влияние семейного климата на развитие личности современного студента / А.В. Богачева, С.М. Мальцева, Е.Л. Лужкова, Ф.Д. Кононыхина // Спорт и здоровье человека. // Экономика и социум. - 2015. - № 1-3(14). - С.630-632.
4. Галкин, А.А. Спортивно-игровое троеборье в физическом воспитании студентов / А.А. Галкин, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // Известия Института систем управления СГЭУ. - 2015. - № 1 (11). - С. 17-23.
5. Иванова, Л.А. Основы оздоровительного питания студентов, занимающихся физической культурой и спортом / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, А.О. Попова Учебное пособие. – Самара, 2016.
6. Карева, Ю.Ю. Спорт как средство социальной адаптации выпускников вузов и школ / Ю.Ю. Карева, Н.Е. Курочкина, Д.В. Сугутов // Olymplus. Гуманитарная версия. – 2016. - № 2 (3). – С. 36-39.
7. Касаткин, В.В., Литвинюк Н.В., Пospelова И.Г. Теория адекватного питания / // Вестник Ижевской государственной сельскохозяйственной академии. 2005. № 3. С.17-19.
8. Мокеева, Л.А. Физическая культура в вузе: интерактивные методы обучения / Л.А. Мокеева, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2015. - № 1 (1). - С. 82-84.

## **TO THE QUESTION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE UNDERSTANDING OF MODERN MAN**

© 2021 **Maltseva Svetlana Mikhailovna**

The candidate of philosophy, associate professor

E-mail: maltsevasvetlana@yandex.ru

© 2021 **Stroganov Dmitry Alexandrovich**

The senior lecturer

e-mail: stroganoff.dmitry2012@yandex.ru

© 2021 **Tyagunova Lyubov Sergeevna**

E-mail: lylytyagunova2002@mail.ru

© 2021 **Lebedeva Margarita Alekseevna**

e-mail: lebedeva.ritale@yandex.ru

Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after K. Minin,  
Nizhny Novgorod, Russia

© 2021 **Lebedeva Natalia Viktorovna**

Caregiver

E-mail: nat260377.lebedeva@yandex.ru MBDOU Fokinsky kindergarten No. 11

«Volzhanka, Vorotynsky district, Fokino village, Nizhny Novgorod, Russia

**Keywords:** healthy lifestyle, modern man, human body, health, components of a healthy lifestyle.

In modern society, the concept of "healthy lifestyle" is not just popular, it is considered fashionable. In every social network, on TV, and on the streets, we constantly strive to promote a healthy lifestyle. Bloggers, superstars, showmen "praise" a healthy lifestyle, noting that only thanks to it they remain energetic, beautiful and young, despite the heavy work schedule. Following the fashion, trying to be like their idols, people begin to adhere to some separate rules of a healthy lifestyle that lie on the surface. They forget, or maybe they don't know at all, that a healthy lifestyle is not only about proper nutrition and sports, but also many other components. This attitude makes the efforts of these people useless, and sometimes even harmful. That is why this topic deserves attention and research. Object of research: healthy lifestyle. The subject of the study: the knowledge of a modern person about a healthy lifestyle. The purpose of the study: to identify the degree of completeness of modern man's knowledge about a healthy lifestyle. Research methods: study and analysis of literature, social survey, generalization, comparison of data. Novelty of the work: as a result of the work, erroneous knowledge of people about a healthy lifestyle was established.

**ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА****© 2021 Межман Игорь Францевич**

Кандидат биологических наук, доцент

**© 2021 Васильев Александр Романович**Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики,  
Самара, Россия

**Ключевые слова:** спорт, студенческий спорт, физическая культура, система высшего профессионального образования.

Целью статьи является выявить проблемы и развития студенческого спорта и проанализировать возможно подходы к решению этих проблем. В этой статье проанализированы проблемы, возникшие в развитии студенческого спорта, а также возможные методы и решения для его совершенствования. Выводом статьи является то, что на текущий момент существует ряд проблем, ограничивающих развитие спортивной культуры среди студентов, однако, все они решаемы. Решением проблем связанных с мотивацией студентов заниматься спортом в рамках университетов является регулярное обновление спортивного инвентаря, привнесение разнообразия на занятиях, а также возможность для студентов выбрать направление, в котором они хотели бы заниматься.

Приступим к проблемам, возникшим в студенческом спорте и что им предшествует. Во времена СССР во многих высших учебных заведениях студенты очень активно занимались физической культурой. В нынешнее же время, возникновение некоторых проблем помешало активному развитию студенческого спорта и за последние годы показатели роста отрасли упали [1, 3].

Отсутствие необходимого инвентаря – эта проблема возникла в результате того, что большинство учебных заведений были построены во времена Советского Союза и обновление спортивного инвентаря с тех лет, или вообще не происходило, или очень редко, а тот, что все еще остался с тех времен в некоторых случаях уже не совсем пригоден для эксплуатации.

Также низкая мотивация среди студентов является большой проблемой для развития студенческого спорта. По причине отсутствия технических возможностей учебных заведений, указанных выше, они не могут обеспечить студентам желаемое ими техническое оснащение. И в связи с этим, вместо походов на занятия физкультуры, студенты предпочитают ходить в фитнес-залы или заниматься на дому с тренером. Также многие студенты отмечают, что мотивация ходить на занятия физической культуры падает из-за неудачной организации занятий, их однообразности, а также заинтересованности другими предметами.

Но мотивация, а соответственно регулярность посещения занятий физической культуры имеет динамику в течении учебного года. В первом учебном семестре студенты посещают занятия спортом с большим желанием, но ко второму семестру идет спад физической активности, что может быть связано с более высокой учебной загруженностью в конце учебного года, авитаминозом или, возможно, по каким-то другим субъективным причинам.

Также необходимо учесть то, что посещаемость у студентов более творческих направлений является самой низкой, что противоположно студентам с техническим направлением [2].

Теперь же перейдем к возможным путям развития студенческого спорта. И для прогрессивного развития необходимо искоренить или минимизировать проблемы, которые существуют на данный момент.

Чтобы стимулировать рост студентов, занимающихся спортом в стенах университетов, следует постоянно обновлять перечень доступных молодежи секций, проводя среди

студентов опросы для учета их мнения [4, 5]. Также необходимо регулярно осуществлять обновление спортивного инвентаря для того, чтобы помимо повышения качества занятий, студенты, которые предпочитают парам физической культуры, занятие в спортивных залах и другие варианты физической деятельности, пересмотрели свои взгляды на занятия спортом в учебном заведении и отдали бы предпочтение ему.

Наилучший вариант в совершенствовании организации учебного процесса по физической культуре – это свобода выбора занимающимися форм и видов спортивной подготовки. Именно такой основой этих видов спорта – актуальная задача кафедр физического воспитания. Также на пользу развитию студенческого спорта идет тренд на занятия здоровый образ жизни в целом. В России он появился несколько лет назад и именно тогда открылось наибольшее количество фитнес-центров, вегетарианских ресторанов и отделов здорового питания в супермаркетах [3, 6].

Подводя итоги можно сказать, что на текущий момент существует ряд проблем, ограничивающих развитие спортивной культуры среди студентов, однако, все они решаемы, и, наблюдая положительную динамику количества молодежи, получающей физическую нагрузку на регулярной основе и возрастающий тренд на занятия спортом, можно ожидать, что большая часть студентов будет придерживаться здорового образа жизни, но чтобы студенты предпочли занятие спортом на территории университетов, будет необходимо приложить большие усилия для реорганизации и обновления процесса физической подготовки в вузах [2].

1. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. Москва 2001.
2. Гаязова, А.В. Проблемы студенческого спортивного движения. Перспективы развития современного студенческого спорта: на пути к Универсаде-2013 в Казани: Всероссийская научно-практическая конференция. Казань, 2012:48-52.
3. Правовое регулирование отношений в сфере профессионального спорта: учебное пособие / Н.В. Дельцова, М.Н. Зубкова, Л.А. Иванова, Ю.Ю. Карева, М.К. Кот, Е.В. Меденцева, - Самара: Изд-во Самар. гос. экон. ун-та, 2019. – 96 с
4. Карева, Ю.Ю. Спорт как средство социальной адаптации выпускников школ и вузов / Ю.Ю. Карева, Н.Е. Курочкина, Д.В. Сугутов // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2016. - № 2 (3). - С. 36-39.
5. Лапочкин, С.В. Формирование нового понимания значения спорта и физической культуры. 2010: Т.15, №2:49-56.
6. Николаев, П.П. К вопросу о спортивной подготовке в пауэрлифтинге / П.П. Николаев, И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов // Известия Института систем управления СГЭУ. – 2016. - № 2 (14). - С. 19-22.
7. Смирнова, У.В. особенности проявления базовых физических качеств спортсменов в волейболе / У.В. Смирнова, Ю.Ю. Карева, И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов, Л.Г. Шиховцова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. - № 4 (170). – С. 309-313.

## **PROBLEMS AND DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS**

© 2021 **Mezhman Igor Frantsevich**

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor

© 2021 **Vasiliev Alexander Romanovich**

Volga State University of Telecommunications and Informatics, Samara, Russia

**Keywords:** sports, student sports, physical culture, higher professional education sistem.

The purpose of the article is to identify the problems and development of student sports and analyze possible approaches to solving these problems. This article analyzes the problems that have arisen in the development of student sports, as well as possible methods and solutions for its improvement. The

conclusion of the article is that at the current moment there are a number of problems that limit the development of sports culture among students, however, all of them are solvable. The solution to the problems associated with the motivation of students to engage in sports in the university system is the regular updating of sports equipment, the introduction of diversity in the classroom, as well as the opportunity for students to choose the direction in which they would like to engage.

УДК 612.01:796/799

DOI: 10.46554/OlymPlus-2021.1(12)-pp.48

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК**

© 2021 **Межман Светлана Степановна**

Преподаватель

© 2021 **Ульянин Роман Вадимович**

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики  
Самара, Россия

**Ключевые слова:** вспомогательного средства, восстановление, спортивные нагрузки, утомление, работоспособность, эффективность.

В статье раскрыта тема восстановления организма после физических нагрузок, тренировок, а также психологической усталости. Безусловный факт, что восстановление организма после занятия физической подготовкой является одним из главных элементов эффективного физического воспитания организма или подготовки к спортивному соревнованию, так как оно предотвращает травмы, перегрузки, психологическую усталость, которые в свою очередь уменьшают работоспособность организма и в целом результат тренировок. Поэтому составлено множество программ восстановления организма после тренировок. Целью статьи является рассмотреть главные элементы программ восстановления, а именно средства личной гигиены, соблюдение режима сна, своевременного питания, благоприятные условия труда и быта, восстанавливающие массажи, самомассажи, водные процедуры. Основные способы, которые обеспечивают восстановление и увеличение общей и спортивной работоспособности, это средства личной гигиены, соблюдение рационального режима дня, благоприятных санитарно-гигиенических условий.

На современном этапе развития физической культуры и спорта существует множество гигиенических средств, которые за счет положительного эффекта на органы нашего организма обеспечивают эффективный процесс восстановления и стимуляцию профессиональной и спортивной работоспособности. Безусловный факт, что восстановление организма после занятия физической подготовкой является одним из главных элементов эффективного физического воспитания организма или подготовки к спортивному соревнованию, так как оно предотвращает травмы, перегрузки, психологическую усталость, которые в свою очередь уменьшают работоспособность организма и в целом результат тренировок. Вспомогательные средства применяются как отдельно, так и в комплексе. Применение вспомогательного средства необходимо подбирать вместе с медицинским персоналом и специалистами в области физической культуры в зависимости от профессиональных и спортивных нагрузок, индивидуальных особенностей человека, степени утомления и прочих факторов [4]. К главным гигиеническим средствам восстановления и повышения работоспособности относятся: водные процедуры, бани, массаж и самомассаж.

Рассмотрим более подробно водные процедуры, их виды и способы.

Водные процедуры включают в себя душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны. Душ оказывает температурное и механическое воздействие на организм. Эффект от душа зависит от силы механического воздействия и температуры воды. Горячие и продолжительные души снижают возбудимость чувствительных и двигательных не-



рвов, повышают интенсивность обменных процессов. Теплые души имеют другой эффект. Они действуют успокаивающе.

Горячие и холодные души увеличивают тонус мышц и сердечно-сосудистой системы. Применение разных видов душа зависит от времени дня или требуемого эффекта [1].

Теплые и контрастные ванны аналогичны по эффекту душу. Отсутствует лишь механическое воздействие воды.

Бани парные, а также сауны способствуют повышению работоспособности и восстановительным процессам. Во время нахождения в бане организм человека привыкает к сильным тепловым воздействиям. Зачастую используется в спортивной практике сауна. Рекомендуемые условия в сауне - температура воздуха 70-75°C и влажность 5-10%. Продолжительность нахождения в бане нужно строго регламентировать с учетом состояния здоровья, возраста, физической нагрузки и индивидуальных способностей человека адаптироваться к ее условиям.

Продолжительное нахождение в бане неэффективно, так как приводит к понижению работоспособности.

Теперь рассмотрим массажи и самомассажи.

Существуют различные виды, формы и приёмы массажа. Разные виды массажа, такие как косметический, спортивный, лечебный, гигиенический, - действенное средство восстановления и повышения работоспособности. Приёмы массажа оказывают положительное влияние на ЦНС, а через нее на состояние всех органов и систем. Массаж улучшает кровообращение, увеличивает работоспособность мышц, повышает снабжение кислородом и питательными веществами, повышает прочность мышечных сухожилий, увеличивает подвижность в суставах. Поэтому после массажа человек ощущает бодрость, а также восстановление сил. Массаж и самомассаж бывает общий и местный. При массировании всего тела, массаж называется общий, а при отдельной части тела – местный [3].

Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные, вибрации, пассивные и активно-пассивные движения. При выполнении самомассажа можно выполняется поглаживание, растирание, разминание, выжимание. Массажные приемы выполняются в определенном порядке. Начинается массаж и самомассаж с поглаживания, затем делают растирание и выжимание, после чего выполняют ударные приемы и вибрацию, далее переходят к разминанию. Между приемами и в конце массажа делается поглаживание. При массировании суставов применяются поглаживания и растирания, пассивно-активные движения и снова поглаживания.

Данный массаж делают на определённом месте 3-4 раза в день по несколько минут до ослабления боли. Примерное распределение времени при массаже и самомассаже: поглаживание, ударные приемы, вибрации, активно-пассивные действия - 10%, растирания и выжимания - 40%, разминания - 50%.

При апатии, когда у спортсмена наблюдается вялость, пониженное внимание, нежелание делать разминку и даже участвовать в соревнованиях, проводится тонизирующий массаж с активным применением таких приемов, как разминание, поколачивание, похлопывание. Эти приемы помогают спортсмену обрести чувство готовности к спортивной борьбе.

Далее перейдём к такой важной вещи в нашей жизни, как сон.

Сон – необходимый и наиболее полноценный вид ежедневного отдыха. Для молодых людей студенческого возраста считается нормой ночного сна 7,5 - 8 часов. Нередко людям в этом возрасте необходимо и 9- часов сна или больше. Зачастую это люди с высокой эмоциональной чувствительностью или физически переутомленные. Для полноценного сна значение имеет обстановка: тишина, умеренная температура, чистый воздух, удобная постель.

А также, необходимо следовать следующим правилам:

1. Старайтесь соблюдать режим сна и бодрствования, а именно просыпаться и засыпать в определённое время.
2. Не следует употреблять пищу перед сном.
3. Не следует употреблять перед сном алкогольные напитки, а также напитки, содержащие кофеин. Лучше выпить чай с ромашкой или теплое молоко. Они помогут быстрее и легче заснуть.
4. Вечером следует настроиться на сон, расслабиться и не думать о проблемах и переживаниях. О них лучше подумать днём.
5. Проветрить спальное помещение.
6. Минимизировать свет в помещении, иначе сон, скорее всего, будет неглубоким, что помешает восстановлению организма.
7. Спальное место должно быть ровным, не слишком мягким и не слишком жестким.
8. Чтобы с утра быть бодрым и активным, не залеживайтесь в постели. Лучше не спеша с удовольствием потянуться, улыбнуться и встать.

Данные правила позволят получить комфортный, восстанавливающий сон.

Ещё одним элементом эффективного отдыха от тренировок и соревнований является правильный режим питания.

В дни, когда человек занимается работой и тренировкой, режим питания основывается на общих физиологических требованиях, а именно соблюдение интервал между тренировкой и приёмом пищи около 20 минут.

Нельзя заниматься тренировкой натощак, но и принимать пищу непосредственно перед занятием также вредно.

В период сборов необходимо соблюдать четырехразовое питание. В случае, когда тренировка проходит в первой половине дня, на завтрак приходится около 35% суточной энергетической ценности, на обед 35-40%, на полдник 5%, на ужин 20-25%.

В случае обильного завтрака организму необходимо время для переваривания пищи, а именно 3-4 часа, иначе может произойти нарушение пищеварения, которое ведёт к уменьшению физической работоспособности. Связано это с физиологическими процессами нашего организма: распределением крови между пищеварительными органами и мышцами, которые совершают работу. Физическая деятельность тормозит пищеварение, а в свою очередь процесс пищеварения уменьшает активность симпатического центра вегетативной нервной системы.

В ситуации, когда тренировки запланированы на вторую половину дня, распределение рациона изменяется: 35 – 40% на завтрак, 30 – 35% на обед, 5% на полдник, 25 – 30% на ужин.

Временной интервал между тренировочными занятиями и следующим приемом пищи должен достигать тридцать - сорок минут для того, чтобы восстановилась функция кровообращения после напряженной физической нагрузки, и произошло перераспределение крови от задействованных в работе мышц к пищеварительным органам [2].

Таким образом, для восстановления организма, необходимо выполнять программу, включающую в себя ряд действий, подобранных индивидуально каждому спортсмену, которые помогут человеку эффективно заниматься физической подготовкой, отдыхать и достигать значимых результатов.

---

1. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье. / Н.М. Амосов - М., 1987. - С. 45-48.

2. Джиландзе, Н.М. Использование биологически активных добавок студентами вузов/ Н.М. Джиландзе, Л.А. Иванова //OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2015. – № 1. – С. 5-9.

3. Иванова, Л.А. Психолого-педагогические технологии в подготовке спортсменов (на примере женских сборных команд по футболу в вузах) / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, А.А. Селезнев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С. 271-277.

4. Казакова, О.А. К вопросу о мотивации физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза / О.А. Казакова, Л.А. Иванова // Образование в современном мире: роль вузов в социально-экономическом развитии региона: сборник научных трудов Международной научно-методической конференции. Ответственный редактор Т. И. Руднева. – 2014. – С. 318-320.

## **RESTORING PRODUCTS AFTER TRAINING LOADS**

© 2021 **Mezhman Svetlana Stepanovna**

The lecturer

© 2021 **Ulyanin Roman Vadimovich**

Povolzhsky State University of Telecommunications and Informatics, Samara, Russia

**Keywords:** aids, recovery, sports loads, fatigue, working capacity, efficiency.

The article covers the topic of body recovery after physical exertion, training, and psychological fatigue. It is an undeniable fact that the recovery of the body after physical training is one of the main elements of effective physical education of the body or preparation for a sports competition, since it prevents injuries, overload, psychological fatigue, which in turn reduce the body's performance and in general the result of training. Therefore, there are many programs for restoring the body after exercise. The purpose of the article is to consider the main elements of recovery programs, namely personal hygiene products, adherence to sleep, timely nutrition, favorable working and living conditions, restorative massages, self-massage, and water procedures.

УДК 796.052.244:796.325

DOI: 10.46554/OlymPlus-2021.1(12)-pp.51

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ЗАЩИТЫ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК**

© 2021 **Родин Андрей Викторович**

Кандидат педагогических наук, доцент

© 2021 **Луганская Мария Владимировна**

© 2021 **Ковыряев Дмитрий Александрович**

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,  
Смоленск, Россия

© 2021 **Пустошило Павел Викторович**

Кандидат педагогических наук, доцент

Смоленский государственный университет, Смоленск, Россия

**Ключевые слова:** волейбол, защита, двигательная реакция, волейболистки, эксперимент, результаты.

В статье представлена методика совершенствования технических приемов защиты на основе развития двигательных реакций квалифицированных волейболисток. Экспериментально доказано, внедрение в тренировочный процесс волейболисток ЭГ студенческой команды СГАФКСТ шести специализированных комплексов упражнений направленных, как на совершенствование техники приема мяча, так и развитие двигательных реакций способствует более существенному прогрессу в формировании технико-тактического мастерства спортсменок.

**Введение.** На международной арене наблюдается рост спортивных результатов отечественных спортсменок в волейболе, что обусловлено возрастающей популярностью

данного вида спорта в молодежной среде. Эффективное совершенствование спортивного мастерства квалифицированных волейболисток зависит от многих факторов, среди которых ведущее место занимает технико-тактическая подготовка [2, 5].

Современный волейбол предъявляет серьезные требования не только к уровню технико-тактической подготовленности спортсменок, но также к определенным специфическим видам двигательной реакции, которая позволяет игроку выполнять быстрые перемещения по площадке в ответ на определенный раздражитель (мяч, партнер, соперник). В связи с тем, что результат в волейболе напрямую зависит от скорости реакции и способности максимально быстро принимать наиболее рациональные решения, то представляется логичным наряду с показателями технико-тактической подготовленности диагностировать психофизиологические особенности спортсменок на этапах многолетней спортивной подготовки. Таким образом, эффективность тренировочного процесса квалифицированных спортсменок в волейболе зависит от качества планирования и контроля технической, физической и психомоторной подготовки [1, 7].

Анализ соревновательной деятельности квалифицированных волейболисток свидетельствует, что наибольшее количество ошибок спортсменки демонстрируют при выполнении приема мяча с подачи соперника и при игре в защите. Практика показывает, что высокая результативность приема мяча в соревновательной деятельности, во многом обеспечивает эффективное противодействие атакующим приемам соперника, а также способствует организации нападения собственной команды при приеме мяча с подачи. В процессе выполнения приема мяча игрок должен максимально быстро реагировать на скорость, траекторию и направление полета мяча. Решение этого вопроса, во многом зависит от скорости двигательной реакции игрока, развитие которой обеспечивается с помощью специальных тренировочных средств в годичном цикле подготовки [3, 4, 5, 7].

**Цель исследования** – разработать и обосновать методику совершенствования технических приемов защиты на основе развития двигательных реакций квалифицированных волейболисток.

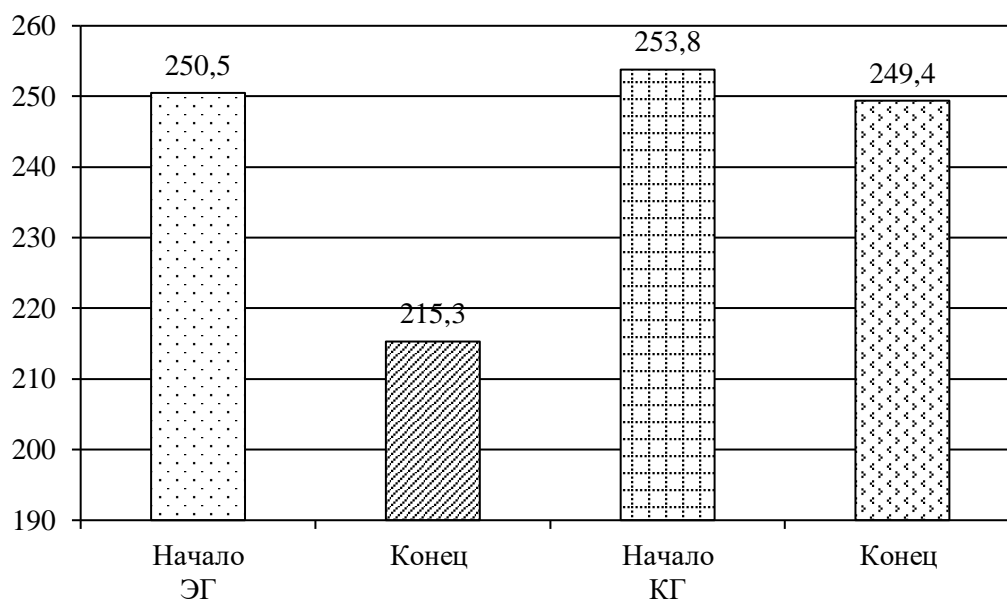
**Материалы и методы исследования.** Исследование проводилось в период с 2018 по 2020 гг. на базе женской студенческой волейбольной команды Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма (СГАФКСТ)». В исследовании приняли участие квалифицированные девушки-волейболистки 17-22 лет.

Содержание формирующего педагогического эксперимента заключалось в том, что для проверки научной гипотезы перед началом исследований из числа волейболисток студенческой команды СГАФКСТ ( $n=24$  человека) были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы. В каждой группе было по 12 спортсменок.

Спортсменки обеих групп занимались по примерной программе спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» и «Пляжный волейбол», однако в структуру технической подготовки были внедрены тренировочные средства, направленные на развитие двигательной реакции, которые позволили более качественно сформировать технику приема мяча двумя руками сверху и снизу у волейболисток студенческой команды СГАФКСТ.

Оценка эффективности предлагаемого подхода осуществлялась с помощью динамики показателей оцениваемых с помощью психофизиологической диагностики и контрольно-педагогических испытаний (тестов).

**Результаты исследования.** Исследованиями установлено, что перед началом формирующего педагогического эксперимента у волейболисток ЭГ –  $250,5 \pm 31,3$  и КГ –  $253,8 \pm 32,0$  показатели простой зрительно-моторной реакции достоверно не отличались друг от друга ( $p > 0,05$ ; рисунок 1).



**Рисунок 1 - Динамика простой зрительно-моторной реакции у волейболисток ЭГ и КГ студенческой команды СГАФКСТ**

В результате акцентированного внедрения в учебно-тренировочный процесс волейболисток студенческой команды СГАФКСТ специализированных комплексов упражнений, направленных на совершенствование техники приема мяча у спортсменок ЭГ к концу эксперимента произошло существенно повышение уровня развития ПЗМР до  $215,3 \pm 26,3$  ( $p < 0,05$ ), а у спортсменок КГ показатели улучшаются, но не значительно –  $249,4 \pm 28,4$  ( $p > 0,05$ ).

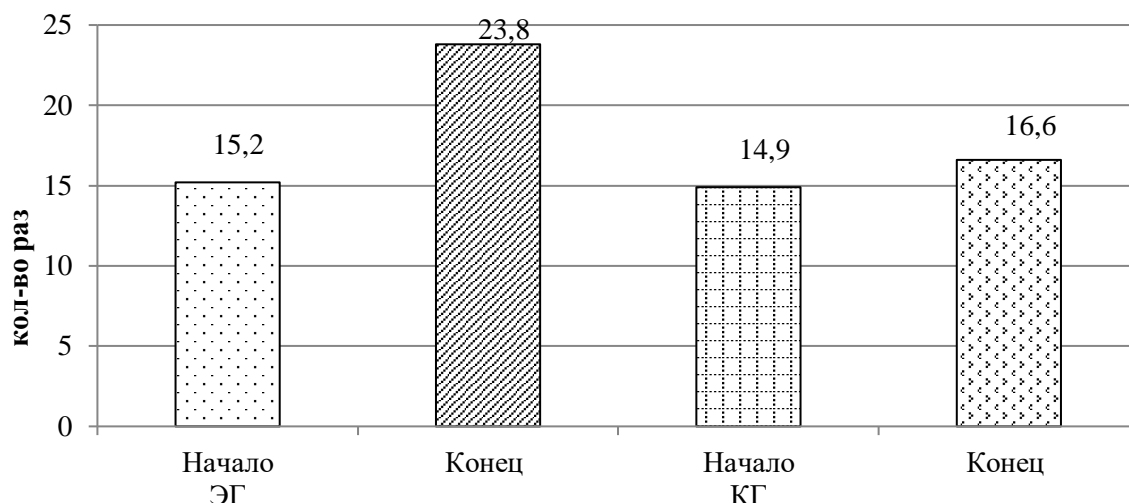
Полученные данные свидетельствуют о том, что внедрение специализированных комплексов упражнений, направленных на совершенствование техники приема мяча повышает общий уровень ПЗМР у всех игроков ЭГ, что является эффективным подходом при решении задач технической подготовки и может быть использована в учебно-тренировочном процессе других команд.

Эффективность совершенствования технических приемов игры в волейболе традиционно определяется с помощью показателей контрольно-педагогических испытаний (тестов). Для оценки качества совершенствования техники приема мяча в практике подготовки волейбольных команд применяются следующие контрольные упражнения:

- точность выполнения приема мяча с подачи двумя руками снизу и сверху;
- чередование передач мяча сверху и снизу, стоя лицом и спиной к стене.

В результате проводимых исследований установлено, что перед началом формирующей части эксперимента показатели точности выполнения приема мяча с подачи двумя руками снизу и сверху у волейболисток ЭГ и КГ студенческой команды СГАФКСТ достоверно не отличались друг от друга ( $p > 0,05$ ) и составляли  $15,2 \pm 1,2$  и  $14,9 \pm 1,0$  раз, соответственно. Данная тенденция свидетельствует об однородности рассматриваемых групп спортсменок (рисунок 2).

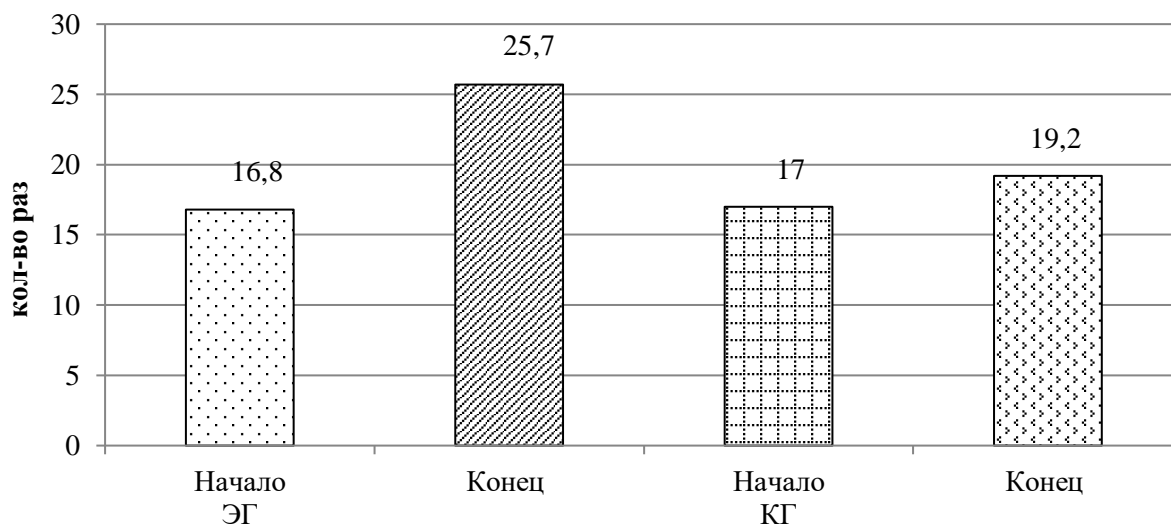
Внедрение специализированных комплексов упражнений, направленных на совершенствование техники приема мяча в процессе годичного тренировочного цикла волейболисток студенческой команды СГАФКСТ позволило существенно повысить к концу формирующего педагогического эксперимента показатели точности выполнения приема мяча с подачи двумя руками снизу и сверху у спортсменок ЭГ на 8,6 раза ( $p < 0,05$ ), а в КГ эти показатели возросли лишь на 1,7 раза ( $p > 0,05$ ).



**Рисунок 2 - Точность выполнения приема мяча с подачи двумя руками снизу и сверху у волейболисток ЭГ и КГ студенческой команды**

Полученные данные позволяют констатировать, что применение в тренировочном процессе волейболисток ЭГ упражнений по технике совершенствования приема мяча и развития двигательных реакций позволяет существенно повысить уровень технико-тактического мастерства спортсменок студенческой команды СГАФКСТ при игре в защите.

Установлено, что перед началом формирующей части педагогического эксперимента у волейболисток ЭГ и КГ показатели чередования передач мяча сверху и снизу, стоя лицом и спиной к стене достоверных отличий не имели –  $16,8 \pm 1,2$  и  $17,0 \pm 1,3$  раза, соответственно ( $p > 0,05$ ; рисунок 3).



**Рисунок 3 - Чередование передач мяча сверху и снизу, стоя лицом и спиной к стене у волейболисток ЭГ и КГ студенческой команды СГАФКСТ**

Анализ данных рисунка 3 свидетельствует, что к концу формирующего педагогического эксперимента у волейболисток ЭГ студенческой команды СГАФКСТ отмечается достоверное увеличение показателей чередования передач мяча сверху и снизу, стоя лицом и спиной к стене - на 8,9 раза ( $p < 0,05$ ), а в КГ эти данные повышаются только на 2,3 раза ( $p > 0,05$ ).

**Выводы.** Обобщая результаты исследований необходимо отметить, что внедрение в тренировочный процесс волейболисток ЭГ студенческой команды СГАФКСТ шести специализированных комплексов упражнений направленных, как на совершенствование техники приема мяча, так и развитие двигательных реакций способствует более существенному прогрессу в формировании технико-тактического мастерства спортсменок. Следует особо обратить внимание на то, что разработанная экспериментальная методика может применяться не только с волейболистками студенческих команд, но также её целесообразно использовать в практике подготовки квалифицированных спортсменок и юных волейболисток.

1. Аверьянов, А.Г. Актуальные психические состояния у спортсменов и их регуляция в соревновательной деятельности (на материале баскетбола): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Г. Аверьянов. – Л., 1990. – 22с.
2. Губа, В.П. Волейбол в университете: теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. – М.: Советский спорт, 2009. – 166 с.
3. Казакова, О.А. Значение модельных характеристик в спорте для спортивного отбора и управления тренировочным процессом \ О.А. Казакова, А.А. Решетин, Л.А. Иванова, Д.Н. Азаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 183-186.
4. Мантрова, И.Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике / И.Н. Мантрова. – Иваново, 2007. – 216 с.
5. Погорелый, М.В. Программа индивидуальной тактической подготовки волейболистов 16-18 лет с учетом развития их психофизиологических способностей: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.В. Погорелый. - Тула, 2015. - 175 с.
6. Портных, Ю.И. Особенности психофизиологического потенциала волейболистов, специализирующихся в классическом и пляжном волейболе / Ю.И. Портных // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. - №11. – С. 70-74.
7. Родин, А.В. Особенности подготовки спортсменов различной квалификации в спортивных играх (психофизиологический аспект) / А.В. Родин // Теория и практика физической культуры, 2010. – №3. – С. 78-83.
8. Туревский, И.М. Структура психофизической подготовленности человека: дис. ... д-ра пед. наук / И.М. Туревский. - Тула, 1998 - 364 с.

## **IMPROVEMENT OF TECHNICAL PROTECTION TECHNIQUES BASED ON THE DEVELOPMENT OF MOTOR REACTIONS OF QUALIFIED VOLLEYBALL PLAYERS**

**© 2021 Rodin Andrey Viktorovich**

The candidate of pedagogical sciences, associate professor

**© 2021 Luganskaya Mariya Vladimirovna**

**© 2021 Kovryaev Dmitriy Aleksandrovich**

Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Smolensk, Russia

**© 2021 Pustoshilo Pavel Victorovich**

The candidate of pedagogical sciences, associate professor

Smolensk State University, Smolensk, Russia

**Keywords:** volleyball, defense, motor reaction, volleyball players, experiment, results.

The article presents a methodology for improving technical techniques of defense based on the development of motor reactions of qualified female volleyball players. It has been experimentally proven that the introduction of six specialized complexes of exercises into the training process of volleyball players from the experimental group of the student's team of the Academy, aimed both at improving the technique of receiving the ball and developing motor reactions, contributes to a more significant progress in the formation of technical and tactical skills of athletes.

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРОЯВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ**

© 2021 Савельева Ольга Викторовна

Старший преподаватель

© 2021 Алексина Анастасия Олеговна

кандидат экономических наук, старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

E-mail: ms.anastasia1992@mail.ru

© 2021 Махова Евгения Викторовна

Старший преподаватель

Самарский национальный исследовательский университет им. академика

С.П. Королева, Самара, Россия

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, физическая культура личности, социальная личность, пандемия, двигательная активность.

В статье определены некоторые проблемы физической культуры и спорта в формировании гармоничной, социальной личности. Установлено, что социально развитая личность быстрее приспосабливается к разнообразным условиям жизнедеятельности, рационально мыслит и действует эффективно, прогрессивно развиваясь в течение всей своей жизни. Поэтому, влияние физической культуры и спорта выступает как супер мощное средство социального формирования личности, активного улучшения индивидуальных, личностных качеств, а также двигательной сферы. Но в условиях пандемии у подрастающего поколения, учащихся образовательных учреждений резко снизилась общая двигательная активность, что может привести к необратимым последствиям как связанным со здоровьем, так и с гармоничным развитием собственного «Я».

Физическая культура и спорт являются не только действенным методом физического развития человека, укрепления его здоровья, областью общения и проявления социальной активности людей, рациональной формой организации и проведения их свободного времени, но безоговорочно влияют и на другие важные стороны человеческой жизни, такие как: авторитет и положение в обществе, трудовая деятельность, структура нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций [1, 3]. Физическая культура и спорт (ФКиС) предоставляют каждому члену общества безграничный потенциал для совершенствования, утверждения и выражения собственного индивидуального «Я». Процесс постоянных целенаправленных занятий физкультурой или любой другой спортивной деятельностью предполагает приобретение не только различных умений и навыков, но и физических, психических качеств, черт и свойств личности, которые так важны для проявления собственного «Я» [2].

Мы согласны с мнением многих авторов, которые утверждают, что физическая культура человека неотделимо связана с его общей культурой из-за того, что характерные личности свойства вырабатываются и воспитываются на базе тех же психофизических природных задатков и психофизических процессов, что и нравственная, эстетическая и другие виды культур человека. Именно поэтому во время занятий физкультурой и другой спортивной деятельностью человек не только формирует и улучшает свой физический потенциал, но и развивает другие не менее значимые свойства личности – нравственные, эстетические, а также вырабатывает смелость, волю, инициативность, терпимость и другие. Человек развивает в себе инициативу, самостоятельность, тягу к творчеству, основывает мировоззрение и формирует критическое отношение к своим собственным поступкам и к поступкам общества.

Поэтому, под физической культурой личности понимается совокупность всех качеств человека, приобретаемых во время занятий физической деятельностью. Они проявляются в активном стремлении человека полно и гармонично улучшать свою физическую при-

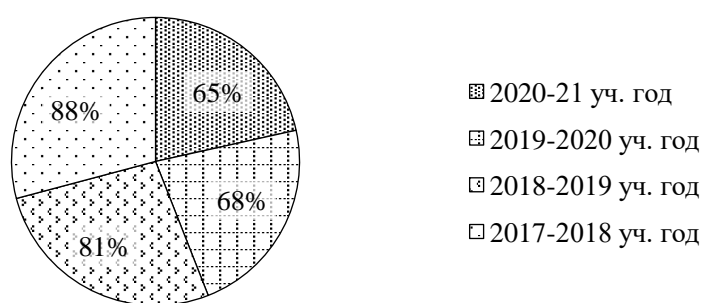


роду, вести здоровый образ жизни [2]. Во время занятий спортом человек познаёт не только себя, но и других людей, а также окружающий его мир. Он активно развивает в себе инициативу, самостоятельность и творчество, формирует личное миропонимание и методы мышления, индивидуальные черты характера, критическое отношение к окружающим его людям и своим собственным поступкам. Все описанные положительные качества, которые приобретаются благодаря физической культуре, характеризуют человека не только как физически развитую личность, но и как целостную личность, которая всесторонне и гармонично сформирована и отражает высокий уровень общей культуры человека. Всесторонне развитая личность быстрее приспосабливается к разнообразным условиям жизнедеятельности, рационально мыслит и действует эффективно, прогрессивно развиваясь в течение всей своей жизни.

Таким образом, мы делаем вывод, что физическая культура и спорт выступают как супер мощное средство социального формирования личности, активного улучшения индивидуальных, личностных качеств, а также двигательной сферы. Именно поэтому физическая деятельность выступает важнейшим условием разностороннего и полного развития личности.

К огромному сожалению, в настоящее время мы наблюдаем выраженное и быстрое снижение уровня физического воспитания, как среди школьников, так и студенческой молодежи. Мы можем наблюдать не только необоснованное колоссальное уменьшение количества занятий физической культурой и спортом среди школьников и студентов, но и стремительное снижение двигательной активности подрастающего поколения в связи с вынужденным нахождением на дистанционном обучении в условиях пандемии 2019-2020 годов [4]. При высоком подъеме интереса к физической культуре и спорту в России в 2016-2019 г.г. на данный момент наблюдается резкий спад регулярных занятий спортом, не говоря уже о молниеносном падении престижности в обществе профессий школьного учителя физической культуры, тренера в детско-юношеских спортивных школах, преподавателя по физическому воспитанию в вузе.

Мы провели небольшое исследование по выявлению отношения студентов Самарского государственного экономического университета (СГЭУ) к регулярным занятиям физической культурой и спортом (см. рисунок).



**Рисунок - Динамика отношения студентов к регулярным занятиям по физической культуре и спорту**

Как видно из рисунка, больше всего респондентов с удовольствием занимались спортом и регулярно посещали занятия ФКиС в 2017-2018 учебном году, 88% студентов четверокурсников отмечают, что занимались с удовольствием ФКиС [5], т.к. у них была возможность посещать специализации по видам спорта: волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис, аэробика, плавание, тхэквондо, мини-гольф, самбо, дзюдо, сумо и изу-

чать их с «нуля», т.е. с самого начала. Чуть меньший (81%) процент активно занимающихся физической культурой и спортом в СГЭУ наблюдается и в 2018-2019 г.

Но с 2019-2020 учебного года по всей стране, и в нашем университете в частности, наблюдается изменение учебных планов по дисциплине «Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка», в результате чего резко уменьшается элективный курс по данной дисциплине, подразумевающий занятия с «нуля» по разным видам спорта. Да еще к тому же появляется новое быстро распространяющееся заболевание COVID-19, и в начале 2020 г. все спортивные секции и клубы закрываются. Результат, резкое снижение двигательной активности студенческой молодежи. Что в свою очередь ведет к ослаблению иммунитета и увеличению заболеваемости не только COVID-19, и как следствие, развитие ленности, нежелание посещать занятия в спортивных секциях или тем более заниматься физкультурой самостоятельно в домашних условиях.

По нашему мнению, именно поэтому в этом году наблюдается значительный спад на 23% популярности ранее любимой дисциплины ФКиС среди студентов СГЭУ. Безусловно, падение заинтересованности студентов в регулярных занятиях физической культурой тесно связано с уменьшением количества регулярных занятий по физкультуре и перевода большого количества часов на самостоятельные занятия, а также закрытием большого количества спортивных секций по интересам.

Таким образом назревает вопрос: что будет дальше происходить с нашим подрастающим поколением, и с развитием собственного «Я»? Общеизвестно, что следствие снижения общей двигательной активности учащихся как в школах, так и в вузах приведет не только к понижению уровня физического здоровья и физической подготовленности, но и к понижению общей культуры личности, а также будет способствовать появлению неблагоприятного имиджа для все массовой физической культуры страны. Так как положительные качества, которые приобретает человек в следствии физкультурной деятельности, формируют его как целостную личность, которая обладает высоким уровнем общей культуры.

Исходя из вышеописанного, крайне значимой проблемой на современном этапе представляется работа, которая будет направлена на скорейшее и быстрое воссоздание важности физической культуры и спорта в современном обществе как в экономическом, социальном, так и в общегосударственном отношении. Для разрешения этого крайне важного вопроса нужны коллективные старания разнообразных государственных и общественных организаций, причем не в декларативном порядке, а в фактическом, на деле. Весьма очевидно, что принимаемые в огромных количествах разнообразные программы уже не могут обеспечить практическое решение этой проблемы. Общество нуждается в реальных эффективных экономических и социальных подходах, способных изменить крайне неблагоприятную обстановку в сфере отечественной физической культуры и спорта в образовательных учреждениях, особенно в условиях пандемии.

---

1. Звонова, Т.А. Повышение заинтересованности студенток к учебным занятиям по физическому воспитанию в вузе / Т.А. Звонова, Л.А. Иванова // Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи. Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции. Самарский государственный экономический университет; Редколлегия: Г.Р. Хасаев, С.И. Ашмарина, Л.А. Иванова (отв. ред.), Г.В. Глухов и др. – 2013. – С. 35-37.

2. Иванова, Л.А. Формирование когнитивных способностей на занятиях в специальном учебном отделении / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, Т.А. Звонова // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. – 2014. – № 3 (23). – С. 70-79.

3. Казакова, О.А. К вопросу о мотивации физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза / О.А. Казакова, Л.А. Иванова // Образование в современном мире: роль вузов в социально-экономическом развитии региона. Сборник научных трудов Международной научно-методической конференции. ответственный редактор Т. И. Руднева. – 2014. – С. 318-320.

4. Карасев, А.Г. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в условиях пандемии / А.Г. Карасев., О.А. Казакова, Л.А. Иванова, А.М. Данилова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 195-199.

5. Сравнительный анализ функциональных возможностей студенток с различным двигательным режимом / П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Л.А. Иванова, М.Н. Пискайкина // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4. – С. 47-48.

## **INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON THE MANIFESTATION OF PERSONAL QUALITIES**

© 2020 **Savelyeva Olga Viktorovna**

The senior lecturer

© 2020 **Aleksina Anastasia Olegovna**

The candidate of economic sciences, senior lecturer  
Samara State University of Economics, Samara, Russia  
E-mail: ms.anastasia1992@mail.ru

© 2021 **Makhova Evgenia Viktorovna**

The senior lecturer

Samara State University named after academician S.P. Korolev, Samara, Russia

**Keywords:** physical culture and sport, physical culture of the individual, social personality, pandemic, motor activity.

The article defines some problems of physical culture and sports in the formation of a harmonious, social personality. It is established that a socially developed person adapts faster to various conditions of life, thinks rationally and acts effectively, progressively developing throughout his life. therefore, the influence of physical culture and sports acts as a super powerful means of social formation of personality, active improvement of individual, personal qualities, as well as the motor sphere. But in the context of the pandemic, the younger generation, students of educational institutions have sharply decreased overall motor activity, which can lead to irreversible consequences both related to health and the harmonious development of their own «I».

УДК 378.17:355.232.6

DOI: 10.46554/OlymPlus-2021.1(12)-pp.59

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ВОЕННОГО ИНСТИТУТА**

© 2021 **Скаковец Игорь Савельевич**

Кандидат педагогических наук, доцент

© 2021 **Смирнов Андрей Александрович**

Кандидат педагогических наук, доцент

© 2021 **Филатов Александр Васильевич**

© 2021 Кандидат педагогических наук, доцент,

Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ, Пермь, Россия

© 2021 **Паначев Валерий Дмитриевич**

Профессор

Пермский национальный исследовательский политехнический университет,  
Пермь, Россия

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, курсанты, военный институт.

В данной статье рассмотрены здоровьесберегающие технологии в повседневной жизни курсантов военного института войск национальной гвардии Российской Федерации, в котором сохраняются победные традиции спортсменов на протяжении всех лет развития росгвардии. В настоящее время особенно актуальна тема здоровьесбережения во время пандемии от COVID-19. Одним из действен-

ных мер остается соблюдение всех предписаний врачей и здоровый образ жизни среди курсантов военного института войск национальной гвардии Российской Федерации. В институте все делается для того, чтобы антивирусная инфекция не распространялась в курсантской среде в этот ответственный период для всего мира. Занятия по физической подготовке и спорту проводятся на свежем воздухе с соблюдением всех санитарных мер. Это накладывает дополнительные сложности при проведении учебных занятий и спортивно-массовой работы во всех подразделениях института. Особенно трудно приходится офицерам кафедры физической подготовки и спорта.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией понимают систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса. Если попытаться сравнить подходы, приемы, методы, составляющие здоровьесберегающие технологии, по значимости и эффективности здоровьесберегающего эффекта, то на первое место мы поставили обеспечение физкультурно - оздоровительной технологии, которая в плотную направлена на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и др. качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немощного. Технологии, о которых идет речь в данной работе, тесно взаимосвязаны [1, 7]. Проведенный анкетный опрос среди курсантов позволил представить объективное положение, отражающее уровень охвата курсантов различными формами занятий физическими упражнениями, круг их физкультурно-спортивных интересов, потребностей и мотивов в сфере деятельности. Анализ данных таблицы 1 характеризует отношение курсантов к физкультуре: 99 % опрошенных курсантов относятся к физической подготовке и спорту положительно и лишь 0,1 % отрицательно, безразличное отношение у 0,6 % курсантов, затруднились ответить 0,3 %.

**Таблица 1 - Отношение к физической подготовке и спорту в группах курсантов, % (составлено авторами)**

Отношение к физической подготовке и спорту в институте	Курсанты		Все
	Юноши	Девушки	
Положительное	99	94	96
Отрицательное	0,1	0,1	0,1
Безразличное	0,2	0,6	0,6
Не задумывался над этим	0,3	0,2	0,3

Результаты данного исследования показывают, что 97 % опрошенных курсантов высоко оценивают социальную значимость спортивной культуры, считая ее важнейшим элементом общей культуры человека (таблица 2).

**Таблица 2 - Мнение курсантов относительно влияния спортивной культуры на культурный уровень, % (составлено авторами)**

Влияние спортивной культуры на общую культуру	Курсанты		Все
	Юноши	Девушки	
да, влияет	99	96	97
нет, не влияет	16	16	16
Затрудняюсь ответить	6	8	7

Как показывают данные таблицы 2, 16 % опрошенных курсантов считают, что спортивная культура не влияет на их культурный уровень и 7 % затруднились оценить социальную роль спортивной культуры в формировании личности курсанта.

На наш взгляд, такое положение в первую очередь характеризует слабую информированность о социальной сущности спортивной культуры. Главную ценность спортивной культуры в развитии личности курсанты видят в укреплении здоровья (89 %), в развитии

волевых и моральных качеств (62 %), во всестороннем развитии способностей личностей с раннего возраста (40 %) (таблица 3).

**Таблица 3 - Оценка ценности спортивной культуры в развитии личности в группах курсантов, % (составлено авторами)**

Ценности спортивной культуры в развитии личности	Курсанты		Все
	Юноши	Девушки	
Всесторонне развивает способности личности с раннего возраста	48	31	40
Обеспечивает широкие материальные перспективы жизни	12	4	8
Развивает высокие волевые и моральные качества	64	60	62
Готовит к будущей профессиональной деятельности	16	4	10
Укрепляет здоровье	86	92	89
по моему мнению...	2	1	1,5

Потребности в спортивной культуре - главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. По результатам анкетирования, многих курсантов побуждает к физкультурно-спортивной деятельности (таблица 4).

**Таблица 4 - Изучение потребностей курсантов в процессе занятий физической подготовкой и спортом, % (составлено авторами)**

Потребности курсантов в процессе занятий физической культурой	Курсанты		Все
	Юноши	Девушки	
Потребность в движениях и физических упражнениях	62	82	72
Потребность в общении, проведение свободного времени	31	27	29
Потребность в эмоциональной разрядке, отдыхе	55	61	58
Потребность в самоутверждении	32	16	24
Потребность в познании	10	4	7
Потребность в эстетическом наслаждении	20	16	18
Такое желание не испытываю	8	4	6

Социологический анализ ценностного потенциала спортивной культуры в образовательном пространстве вуза содержит большой потенциал профессионально-личностного развития курсанта, который необходимо учитывать в педагогическом процессе и воспитании будущих офицеров.

Известно, что возникновению сердечно-сосудистых заболеваний в молодом возрасте способствуют гиподинамия, нерациональное питание, вредные привычки (курение, употребление алкоголя), стрессовые ситуации и эмоциональные перегрузки (экзаменационные сессии). Кроме того, Пермь - центр нефтяной, химической промышленности и машиностроения, что говорит о наличии отрицательных экологических факторов в городе. В силу вышеназванных причин реабилитация курсантов с сердечно-сосудистыми заболеваниями - одна из самых актуальных проблем, решение которой в большой степени зависит от построения адекватного двигательного режима для данной категории обучающихся. Исследования показали, что систематические физические нагрузки по апробированной инновационной методике (3-4 раза в неделю по 35-45 мин) способствуют развитию приспособительных реакций, повышают сопротивляемость организма различным стрессовым воздействиям и инфекциям, обеспечивая психическую разрядку и улучшая эмоциональное состояние, а в целом общее самочувствие и здоровье. Влияние учебного процесса на развитие личности в значительной мере зависит от того, что станет материалом задач, решаемых ими, как будут ставиться и приниматься эти задачи, как и какие способы их решения будут осваиваться [3]. Физическая подготовка и спорт - часть общей культуры, представляющая

собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни (ЗОЖ), социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [4]. Для формирования ЗОЖ у курсантов следует внедрять в программы воспитания здоровьесберегающие образовательные технологии для обучающихся по формированию здорового образа жизни. Если перевести слово «технология» с греческого языка, то получится: «*techné*» - это искусство, «*logos*» - учение. Таким образом, здоровьесберегающие технологии – это искусство умению быть здоровым [2]. Здоровьесберегающие образовательные технологии - это система программ и методов, которые направлены на воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как о ценности, формирование мотивации на ведение здорового образа жизни. Ведь только с индивидуальным подходом усвоение информации у курсанта будет выше, чем при общем подходе ко всей группе обучающихся. Профессиональные компетенции, которыми должны обладать выпускники военных институтов, ставят новые задачи и к преподаванию физической подготовки и спорта. С каждым годом все острее поднимаются проблемы оздоровительной направленности образовательного и воспитательного процесса средствами физической подготовки и спорта. В прошлом учебном году в институте было проведено 67 спортивно-массовых мероприятий, которые способствовали формированию спортивной культуры личности курсанта в условиях вуза [5, 6].

1. Иванова, Л.А. Психолого-педагогические технологии в подготовке спортсменов (на примере женских сборных команд по футболу в вузах) / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, А.А. Селезнев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С. 271-277.
2. Оплетин, А.А. Формирование компетенции саморазвития личности студентов средствами физической культуры/А.А. Оплетин//Теория и практика физической культуры. - 2013 №10 С.13-17
3. Паначев, В.Д. Развитие спортивной культуры студенческой молодежи // Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета. Социально-экономические науки. – 2012. – № 17. – С. 36–44.
4. Паначев, В.Д., Сырчиков А.С. Социологический аспект анализа физической культуры общества // Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета. Социально-экономические науки. – 2010. – № 7. – С. 95–103.
5. Паначев, В.Д. К оценке здорового образа жизни в студенческой молодежи // Физическая культура и спорт в структуре здоровьесберегающей системы высшей школы: сб. науч. тр. по материалам междунар. науч.-метод. конф., посвященной 80-летию образования Ставропольского государственного университета 19 апр. 2011г. – с.67-71.
6. Паначев, В.Д. Анализ физической культуры и здорового образа жизни. Международный журнал экспериментального образования №4 (2) 2013 Москва С. 40-45.
7. Савченко, О.Г. Физическая подготовка сотрудников частных охранных предприятий / О.Г. Савченко, Л.А. Иванова, А.М. Данилова, Т.С. Стороженкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 310-314.

## HEALTH-SAVING PRODUCTS TECHNOLOGIES IN SCHOLASTIC PROCESS OF THE MILITARY INSTITUTE

© 2021 Skakovets Igor Savelyevich

The candidate of pedagogical sciences, docent

© 2021 Smirnov Andrey Alexandrovich

The candidate of pedagogical sciences, associate professor

© 2021 Filatov Alexander Vasilyevich

The candidate of pedagogical sciences, associate professor

Perm Military Institute of the National Guard of the Russian Federation, Perm, Russia

© 2021 Panachev Valery Dmitrievich

The professor

Perm National Research Polytechnic University, Perm, Russia

**Keywords:** health-saving products technologies, midshipmans, military institute.

In given article are considered health care technologies in every day life midshipman military institute of the troopses to national guard to Russian Federation, in which are saved victory traditions athlete on length of all years of the development of the troopses to national guard to Russian Federation. At present particularly actual subject during health-saving products pandemic from COVID-19. One of the effective measures remains observance of all prescriptions physicians and sound lifestyle amongst midshipman of the military institute of the troopses to national guard to Russian Federation. In institute all are done to antivirus infection did not spread in midshipman to ambience in this responsible period for the whole world. The occupations on physical preparation and sport are conducted on become cool the air with observance of all sanitary measures. This superimposes the additional difficulties when undertaking scholastic occupation and atheletic-mass work in all subdivisions of the institute. Particularly, it is difficult happens to the officer of the pulpit of physical preparation and sport.

УДК 796.012.12:378.17

DOI: 10.46554/OlymPlus-2021.1(12)-pp.63

## РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

© 2021 Солодников Александр Вячеславович

Кандидат педагогических наук, доцент

Смоленский государственный университет, Смоленск, Россия

© 2021 Карева Юлия Юрьевна

Старший преподаватель

© 2021 Паршина Екатерина Вячеславовна

© 2021 Ракитянская Дарья Дмитриевна

© 2021 Трунина Александра Андреевна

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, выносливость, физическая подготовка, студенты, высшие учебные заведения.

В реалиях современности программа физической подготовки в высших учебных заведениях требует усовершенствования во всех ее направлениях, в том числе её методы предоставления образования, определение направленности и правильной расстановки ценностных ориентиров, а также применение современных педагогических технологий. Данная необходимость обусловлена прежде всего ухудшением уровня здоровья у студентов всех курсов, выражающаяся в недостаточном уровне выносливости и физической подготовленности. Низкий уровень выносливости студента ограничивает получение отличных результатах на занятиях, а, соответственно, и общего физического состояния обучающихся. Большинство студентов имеют недостаточный уровень развития выносливости. В статье представлено обоснование необходимости повышения уровня выносливости у студентов вузов.

В современном обществе государство всё чаще стало обращать внимание на уровень здоровья населения, а, следовательно, на уровень его физического развития. Ежегодно появляются новые методики и средства для поддержания высокого уровня физической подготовки молодёжи, что способствует развитию физического воспитания [3]. Современному работодателю требуются не только «мозги» человека, но и его физическая выдержка.

Для начала определим понятие «выносливость». В специальном словаре терминов по физическому воспитанию мы найдём такое определение:

1) выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы;

2) выносливость – это способность человека к продолжительному выполнению работы неспецифического характера, оказывающая положительное влияние на развитие специфических компонентов работоспособности человека.

Отталкиваясь от двух данных определений и практических показателей, развитие выносливости значительно повышает уровень прироста физической работоспособности, что наиболее важно для студентов.

Итак, рассмотрим конкретные упражнения, являющиеся наиболее подходящими для развития выносливости студентов на занятиях физической культуры. Обратившись к исследованиям, выясним, лучшим среди методов повышения выносливости являются циклические упражнения аэробного характера, среди которых наиболее доступным для всех студентов является бег. При четкой дозировке нагрузки и интервалов отдыха, а также сочетании этих упражнений с легкой атлетикой и подвижными играми, можно добиться значительных результатов в развитии выносливости и общей физической подготовки в целом. Следует заниматься данными упражнениями именно в комплексе, так как это повышает эффективность этих методов, а также эффект, достигнутый во время занятий, таким образом сохраняется более длительно, чем при обособленном выполнении этих упражнений.

Обратим внимание на эффекты, которые оказывают регулярное выполнение упражнений на выносливость на организм студента. Прежде всего, человек начинает лучше приспосабливаться к различным ситуациям, снимается напряжение. Улучшаются также обменные процессы в организме и кровоснабжение. Все эти эффекты оказывают положительное воздействие на общее состояние человека, включая самочувствие и работоспособность. Дело в том, что благодаря тренировкам увеличивается циркулирование крови по организму, следовательно, сердце человека становится выносливее и сильнее. При должном выполнении упражнений уровень выносливости стремительно увеличивается, что приводит к достижению поставленных целей в физическом развитии.

Кроме улучшений физической формы студентов, отмечается и повышение работоспособности в занятиях, не связанных с физической культурой. Утомляемость и постоянная головная боль проходят, уступая место быстрой реакции. Это обусловлено улучшением работы мозга, так как при улучшении кровообращения улучшается питание кислородом его и других органов организма человека.

Во время занятий по физкультуре преподаватель, давая упражнения на выносливость, обязан учесть индивидуальные особенности организма каждого студента и правильно распределять нагрузку для каждого студента, чтобы избежать переутомления. Только в этом случае, а также при регулярности тренировок, упражнения на выносливость дадут необходимый результат. Так же для повышения мотивации, преподавателю необходимо провести ряд лекционных занятий и разъяснить студентам всю пользу данных упражнений. При отсутствии отдачи студентов на занятиях физической культуры эффективность упражнений на выносливость стремиться к нулю, а также повышается вероятность обмороков и несчастных случаев, так как студент не имеет представления о правильном выполнении комплекса.



В итоге, можно прийти к **выводу**, что развитие выносливости на занятиях по физической культуре играет немаловажную роль в общем комплексе физического воспитания. Совершенствуя свою выносливость, благодаря правильным, определенным преподавателем нагрузкам и методам, студент улучшает свое здоровье, физическое и ментальное. Занятия физической культурой в высшем учебном заведении улучшает здоровье населения а, следовательно, и работоспособность будущих специалистов, что является немаловажным для современного мира.

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / В.Я. Виленский., А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2020.
2. Зайцев, А. А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. Элективные курсы по физической подготовке / А.А. Зайцев, В.Ф. Зайцева, С.Я. Луценко. - М.: Юрайт, 2020.
3. Иванова, Л.А. Формирование когнитивных способностей на занятиях в специальном учебном отделении / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, Т.А. Звонова // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. – 2014. – № 3 (23). – С. 70-79.
4. Собянин, Ф. И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. - М.: Феникс, 2020.
5. Чернов, И.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики). / И.В. Чернов, Р.В. Ревунов. - М.: Лань, 2019.

## **DEVELOPMENT OF ENDURANCE STUDENTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

© 2021 Solodnikov Aleksandr Vyacheslavovich

The candidate of pedagogical sciences, associate professor  
Smolensk State University, Smolensk, Russia

© 2021 Kareva Yulia Yur'evna

The senior lecturer

© 2021 Parshina Ekaterina Vyacheslavovna

© 2021 Rakityanskaya Daria Dmitrievna

© 2021 Trunina Alexandra Andreevna

Samara State University of Economics, Samara, Russia

**Keywords:** physical culture, sports, endurance, physical fitness, students, higher educational institutions.

In the realities of our time, the program of physical training in higher educational institutions requires improvement in all its areas, including its methods of providing education, determining the focus and correct placement of value orientations, as well as the use of modern pedagogical technologies. This need is primarily due to a deterioration in the level of health among students of all courses, which is expressed in an insufficient level of endurance and physical fitness. A low level of student endurance limits obtaining excellent results in the classroom, and, accordingly, the general physical condition of students. Nearly all students are unable to perform endurance exercises.

## **МОТИВАЦИЯ И ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИТНЕСОМ В УСЛОВИЯХ ВУЗА**

© 2021 **Суркова Дина Расимовна**

Старший преподаватель

Самарский государственный социально-педагогический университет,

Самара, Россия

© 2021 **Фомин Владимир Ильич**

Доктор педагогических наук, профессор

© 2021 **Матюхин Данила Алексеевич**

© 2021 **Кашаева Виктория Александровна**

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

**Ключевые слова:** мотивация, студенты, физическая культура, занятия, фитнес.

Целью исследования стало определение мотивов студентов к занятиям фитнесом в техническом университете. Результаты опроса мотивации студентов 1-2 курсов к занятиям фитнесом по физическому воспитанию. В опросе приняли участие 62 студента (50 девушек и 12 юношей) инженерного факультета. Выяснилось, что основная мотивация занятий фитнесом - повышение уровня физической подготовленности и уверенности в себе, а также развитие специальных профессионально важных физических качеств, которые в будущем будут способствовать профессиональной деятельности студентов.

**Актуальность исследования** обусловлена тем, что в последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащейся молодежи России. По мнению исследователей, главной причиной ухудшения здоровья студенческой молодежи является низкий объем двигательной активности, что отражается на функционировании многих систем организма, что приводит к ухудшению работоспособности всего организма и особенно мозговой деятельности. Слабая мотивация у студентов к занятиям физической культуры в вузе – одна из проблем физического воспитания в высшей школе. Поэтому физическая активность учащихся очень важна для устранения мало-подвижного образа жизни и в целом для здоровья студентов.

**Цель исследования** - изучить мотивацию и теоретически обосновать научно-методические подходы к физическому воспитанию в целом и фитнесу в частности в условиях вуза.

### **Задачи исследования:**

1. Провести анализ имеющихся литературных источников зарубежных и отечественных авторов по проблеме мотивации и ориентации студентов на обучение физическим упражнениям.

2. Определить уровень мотивационной направленности студентов на физкультурные занятия в процессе физического воспитания.

3. Выявить степень популярности фитнеса среди других видов двигательной деятельности студентов 1-2 курсов технического ВУЗа.

### **Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Анкетирование среди студентов

3. Анализ фитнес-программ.

### **Обсуждение результатов**

Анкетирование проводилось на базе кафедры физического воспитания инженерного факультета Самарского государственного политехнического университета с 5 ноября 2018 г. по 15 января 2019 г. В нем приняли участие 62 студента (50 девушек и 12 юношей) 1-го и 2-го курсов.

В основную группу вошли все, кто занимался фитнесом. Обработка результатов анкетирования показала, что абсолютное большинство студентов (91,5%) считают занятия физической культурой обязательной частью учебного процесса в вузе. До поступления в вуз 13% опрошенных посещали различные спортивные кружки; кружок разных направлений (народные, классические, спортивные танцы и др.) посещали 9%, а 78% никогда не занимались фитнесом. На вопрос о предпочтении фитнеса как средства физического воспитания 39% респондентов ответили, что посещают фитнес-тренировки для повышения своей физической работоспособности; 25% - ради удовольствия; 10% - за уверенность в себе; 18% за получение специальных двигательных навыков, которые облегчат их будущую профессиональную деятельность; 6% за прохождение теста и 2% назвали другие причины.

При определении мотивов физических занятий выявлено, что большинство студенток считают, что занятия физической культурой нужны для укрепления и поддержания здоровья (71,9%), профилактики заболеваний (12,4%), активного образа жизни (9,3%) и хорошего физического самочувствия (6,4%).

Результаты опроса показали, что наиболее популярными среди студентов являются: фитнес (13,82%), аэробика (6,17%), гимнастика (5,13%). Лидируют в этом списке плавание (18,37%), легкая гимнастика (17,19%). Также весьма популярны подвижные игры: футбол (8,81%), баскетбол - (6,12%), волейбол - (5,50%).

Также со студентами была проведена лекция, где были представлены данные о том, что физическая подготовка - это оптимальные показатели здоровья, позволяющие иметь высокое качество жизни. Улучшение физической формы положительно влияет на здоровье, а снижение уровня составляющих физической подготовленности (кардио-респираторная выносливость, аэробная работоспособность, силовая и силовая выносливость, гибкость и др.) увеличивает риск прогрессирования различных заболеваний.

В условиях вуза общий фитнес больше всего ассоциируется с представлениями о здоровье и здоровом образе жизни. В данном случае дается три подхода к этой концепции:

- Фитнес, связанный с здоровьем, ориентирован на достижение и сохранение физического благополучия и снижение риска заболеваний (сердечно-сосудистой системы, обмена веществ и др.);

- спортивная физкультура, квалификационная подготовка ориентирована на развитие способностей к выполнению двигательных и спортивных задач на достаточно высоком уровне;

- Атлетическая подготовка направлена на достижение общей физической работоспособности, в первую очередь на успешную спортивную деятельность на уровне высоких спортивных результатов [1].

Фитнес-двигательная деятельность, в условиях вуза была специально организована в рамках фитнес-программ и предусматривает тренировочный бег, аэробику, танцы, аквааэробику, упражнения для коррекции массы тела и т.д. [4, 5].

Фитнес - оптимальные физические условия включают достижение определенного уровня результатов двигательных тестов и низкий уровень риска заболеваний. В этом аспекте физическая подготовка является критерием эффективности двигательной деятельности. Систему EUROFIT (Европейская физическая пригодность) можно отнести к примерам такой пригодности [7].

Фитнес как вид спорта основан на выполнении элементов из гимнастики и художественной гимнастики, а также из акробатики. Существует система международных соревнований по фитнесу, которые проводит Международная федерация фитнеса (IFSB). Фитнес - официально признанный вид спорта, не входящий в программу Олимпийских игр, и представляет собой разработанную систему нормативных требований к присвоению спортивных разрядов и званий по фитнесу [3].

Таким образом, в сфере тренировки двигательной активности появился новый термин «фитнес», который позволяет достаточно полно включать социальные (здоровый образ жизни), биологические (двигательная активность, физическое состояние и физическая работоспособность), рекреационные и другие характеристики применительно к физическим нагрузкам. образовательные средства с оздоровительной целью.

### **Выводы**

Таким образом, можно сделать вывод, что задачи, поставленные вначале исследования нами выполнены:

1. Проведён анализ имеющихся литературных источников зарубежных и отечественных авторов по проблеме мотивации и ориентации студентов на обучение физическим упражнениям. Установлено, что мотивация студентов к занятиям фитнесом является важным фактором физического воспитательного процесса в техническом учебном заведении.

2. Определен уровень мотивационной направленности студентов на физкультурные занятия в процессе физического воспитания. Выявлено, что основными мотивационными факторами занятий фитнесом являются повышение физической работоспособности, удовольствие и уверенность в себе. В условиях вуза фитнес - довольно популярный вид занятий физической культурой.

3. Определена степень популярности фитнеса среди других видов двигательной деятельности студентов 1-2 курсов технического ВУЗа. По данным проведенных исследований, при выборе вида спорта для собственного физического воспитания 13,82% студентов отдают предпочтение фитнесу. Проведенный опрос показал, что 94,4% считают физическое воспитание обязательным в учебном процессе в техническом вузе.

Таким образом, наши результаты могут помочь выработать подход, более ориентированный на целевую группу, для увеличения физической активности среди учащихся, что снизит малоподвижный образ жизни и бремя болезней в будущем.

---

1. Беляничева, В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беляничева, Н. В. Грачева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики / сб. науч. ст. Вып. 2. Саратов: Наука, 2009. 6 с.

2. Власова, Т. С., Сунгатуллин Р. И., Закирова Н. М. Особенности физического воспитания студентов, имеющих отклонения в здоровье. Проблемы мотивации физкультурной активности студентов в вузе // Молодой ученый. – 2015. – №5. – С. 441-443.

3. Григорьев, В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. СПб.: СПб. ГУ-ЭФ, 2010. 228 с.

4. Иванова, Л.А. Формирование готовности студенток вуза к самодвижению в здоровом образе жизни средствами оздоровительных фитнес направлений / Л.А. Иванова, О.В. Савельева, Н.Е. Курочкина \ Интернет-журнал Науковедение. – 2014. – № 6 (25). – С. 33.

5. Наговицы, Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8-2. – С. 293-298;

6. Пискайкина, М.Н., Смирнова У.В., Лагутенков В.Г. Мотивация здорового образа жизни // Известия Института систем управления СГЭУ. – 2015. – № 1(11). – С. 61-64.

7. Шиховцова, Л.Г., Николаев П.П. Роль здорового образа жизни и занятий спортом в жизни студентов Самарского государственного экономического университета / Наука XXI века: актуальные направления развития: Материалы международной заочной научно-практической конференции, 20-21 апреля 2015, Самара. – С. 970-973.

## MOTIVATION AND ATTITUDE OF STUDENTS TO FITNESS CLASSES IN A UNIVERSITY

© 2021 Surkova Dina Rasimovna

The senior lecturer

Samara State University of Social Sciences and Education, Samara, Russia

© 2021 Fomin Vladivir Il'ich

The doctor pedagogical sciences, professor

© 2021 Matyukhin Danila Alekseevich

© 2021 Kashaeva Viktoria Aleksandrovna

Samara State University of Economics, Samara, Russia

**Keywords:** motivation, students, physical culture, classes, fitness.

The aim of the study was to determine the motives of students to engage in fitness at a technical university. The results of a survey of motivation of 1-2 year students to exercise fitness in physical education. The survey involved 62 students (50 girls and 12 boys) of the Faculty of Engineering. It turned out that the main motivation for doing fitness is an increase in the level of physical fitness and self-confidence, as well as the development of special professionally important physical qualities that will contribute to the professional activity of students in the future. It is shown that 13.82% of students are engaged in fitness in universities. The undisputed leader is swimming - 18.37% and athletic gymnastics - 17.19%. Sports games are also popular - 26.77% (football, basketball, volleyball, tennis). 94.4% of the surveyed students consider physical education compulsory in the educational process at a technical university.

УДК 578.834.1:796/799

DOI: 10.46554/OlymPlus-2021.1(12)-pp.69

## ВЛИЯНИЕ КОРОНАВИРУСА НА СПОРТИВНЫЙ СЕКТОР В ЕВРОПЕ

© 2021 Юсеф Туахир

Аспирант

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

**Ключевые слова:** коронавирус, спорт, экономика, Европейский союз, национальная экономика, спортивная индустрия, экономический кризис, Валовой внутренний продукт (ВВП).

В статье отражены результаты исследования влияния коронавируса на спортивный сектор в Европе. Объявленная пандемия сильнее всего повлияла на развитие профессионального спорта, а также деятельность организаций, оказывающих сопутствующие услуги. Текущее положение спортивных клубов ставит под угрозу дальнейшее эффективное функционирование всей спортивной индустрии. Закрытие спортивных организаций и расформирование команд повлечет за собой не только рост безработицы, но и упадок экономик европейских стран. Однако именно спорт сегодня может одним из факторов эффективной борьбы с возникшей угрозой. Спорт, как элемент вид профилактического здравоохранения, способен существенным образом повысить как физическую активность граждан, так и являясь глубоко интегрированным в европейское общество, мобилизовать его на возобновление социальной и экономической деятельности. Следовательно, инвестиции в спорт сегодня являются наиболее окупаемыми вложениями в будущее европейских стран.

Спорт – один из наиболее весомых секторов экономики Европейского союза, удельная доля которого сопоставима с совокупностью показателей сельского, лесного и рыбного хозяйства. В этой связи, спорт является одним из главных инструментов преодоления кризиса в социальной и экономической системах европейских стран, вызванного пандемией COVID-19 [1].

В результате проведенных исследований было выявлено, что показатель «спортивной» доли в ВВП составляет 279,7 млрд. евро или 2,12% от общего ВВП в Европейском союзе. Каждый 47-й евро генерируется спортивным сектором. При этом спорт также обеспечивает постоянно растущую занятость населения. В настоящее время это порядка 5,67 млн.

человек или 2,72% от общей занятости в Европейском союзе. То есть каждый 37-й работник занят в сфере спорта. Спорт также является «потребителем» большого количества промежуточных товаров, поддерживая малый и средний бизнес в Европе [2, 3].

На основании изложенного, следует отметить, что правительствам европейских стран не стоит недооценивать эффективность развития спорта как фактора преодоления кризиса. В этой связи государственные органы должны быть особенно заинтересованы в защите рабочих мест в спорте, как источнике стабильной занятости и получения дохода. Связанные со спортивной деятельностью социальные блага спорта будут способствовать восстановлению европейских обществ во время и после кризиса.

Единство спортивной политики и ее приоритетность способствует также интеграции территорий Европейского союза, развитию инноваций и исследований в части влияния пандемии на спорт и сопутствующие отрасли, сплочению европейских регионов как в идейном, так и в финансово-экономическом плане.

Влияние пандемии на граждан Европейского союза весьма значительно. В первую очередь, существенным образом ухудшилось здоровье и физическая активность европейцев. Это стало причиной изменений и в их повседневной жизни. Граждане стали реже выходить на улицу, а значит меньше внимания уделять спорту (особенно спортивным видам на открытом воздухе).

Однако именно спорт является залогом здоровья и долголетия. Спорт может и должен внести свой весомый вклад в возрождение того, что когда-то считалось нормальным образом жизни. Активизация физических занятий будет способствовать укреплению здоровья людей, возвращению к нормальным социальным отношениям, восстановлению психологического равновесия (искоренению страхов, фобий, неврозов, вызванных пандемией) [4].

Влияние пандемии существенным образом сказалось и на спортивной сфере в целом. Особенно сильно пострадал профессиональный спорт в лице всех его субъектов взаимодействия: спортсменов, тренеров, инструкторов, администраторов (сотрудники спортивных организаций), волонтеров, официальных лиц соревнований (например, судьи, делегаты), предприятий, особенно микро- и малые предприятия (например, фитнес-клубы, спортивные залы, магазины розничной торговли, организаторы мероприятий, маркетинговые агентства, производители спортивного оборудования и арендаторы).

Европейский спорт в значительной степени опирается на базу небольших клубов и ассоциаций, которые играют ключевую роль в организации спортивных мероприятий и содействуют ежедневному занятию спортом и физической активностью населения. Эти небольшие клубы и ассоциации являются основой европейского спорта. Тем не менее, будучи некоммерческими по своей природе и, следовательно, без каких-либо резервов, они часто работают в нестабильных условиях, поддерживаемых в большей степени волонтерами и работниками. Кризисные явления в спорте, особенно на низовом уровне, приведут данные ассоциации и клубы к банкротству.

Логично, что спортивный сектор также столкнулся с массовым закрытием организаций и безработицей. При этом последствия данных решений могут иметь долгосрочный характер. Остановка функционирования спортивной индустрии сегодня ставит под угрозу будущее всех массовых видов спорта в Европе. Перечислим основные риски, прогнозируемые экспертами [5]:

1) Упущенная выгода. Спортивные организации не имеют возможности предоставить свои услуги целевой аудитории потребителей в течение всего календарного года. Они также потеряли значительную часть регулярного дохода, который поступает от различных видов взносов, например, членства, лицензирования, участия или подписок.

2) Потеря личной доходности и физической формы. Спортсмены не имеют возможности осуществлять тренировочный процесс в соответствующих условиях, напринимают участия в играх. Следовательно, теряют физическую активность и навыки, не получают

заработную плату. Так же не обеспечивается личностный профессиональный рост и развитие (не присваиваются новые звания и разряды).

3) Спортсмены не получают финансовой поддержки, предусмотренной государством.

4) Рост необеспеченных издержек. Организации имеют фиксированные затраты, которые они должны оплачивать независимо от потери доходов.

5) Безработица: увольнения сотрудников, спортсменов, тренеров и других работников, особенно тех, чья зарплата зависит от вышеупомянутых источников дохода.

6) Фрилансеры – самозанятые лица уходят из бизнеса ввиду полного отсутствия рентабельности.

7) Снижение активности волонтерского движения (в том числе из-за запретов покидать жилища).

8) Снижение эффективности и рентабельности сопутствующих отраслей (производителей одежды, сувениров, продуктов спортивного питания и т.п.).

Однако, следует заметить, что сложившаяся ситуация может рассматриваться двояко. С одной стороны, кризис, вызванный пандемией коронавируса, существенным образом дестабилизирует существующую социально-экономическую ситуацию. С другой, дает возможность для развития инноваций, переосмысления политики и переоценки приоритетов в долгосрочной перспективе. Пандемия заставляет нас учитывать приоритеты, связанные со здоровьем, физической и психоэмоциональной устойчивостью к болезням и физической подготовкой.

В разгар пандемии вклад спорта в профилактическое здравоохранение становится все более важным. Спортивные клубы и ассоциации, глубоко интегрированные в сообщества, осуществляют мобилизацию граждан на борьбу с возникшими угрозами через содействие к возобновлению социальной и экономической деятельности. В этой связи инвестиции в спорт станут быстро окупаемы.

Со стороны властных структур необходима разработка детального плана мероприятий для смягчения негативных последствий кризиса коронавируса для спортивного сектора. С этой целью государства-участники европейских соглашений обсуждают возможность перераспределения некоторых европейских структурных и инвестиционных фондов. Также меры поддержки предусматриваются в рамках европейских инициатив «Поддержка снижения рисков безработицы в чрезвычайной ситуации» (SURE), «Инициатива по инвестированию в ответ на коронавирус» (CRII) и «Инвестиции в ответ на коронавирусную реакцию», Инициатива Плюс (CRII+) а также другие инициативы на национальном и европейском уровне.

Меры поддержки должны включать, в частности:

- Обеспечение спортивного сектора правомочными средствами для защиты рабочих мест, работников и самозанятых от риска увольнения и потери дохода.

- Введение стимулирующих мер развития (налоговые льготы, иные государственные преференции).

- Стимулирование инновационных программ (модернизация промышленности) для спортивных предприятий для решения текущих социальных проблем.

- Предоставление кредитов для обеспечения ликвидности спортивных клубов и других ассоциаций через существующие финансовые инструменты Европейского союза (например, Европейский инвестиционный банк).

- Перераспределение средств бюджетов всех уровней на стимулирующие меры, имеющие максимальную социально-экономическую отдачу.

- Создание государственных и частных фондов солидарности для массовых спортивных клубов и ассоциаций и их сотрудников, в том числе внешних тренеров и фрилансеров.

- Создание новых возможностей финансирования как инновационных способов продвижения спорта и физической активности для лиц, ограниченных рамками жилища.

- Помощь школам и учителям физкультуры в продолжении обучения учеников с помощью цифровых средств, которые являются эффективными и безопасными (и стимулируют инновации) [6].

И, наконец, стимулирование здорового активного образа жизни среди работающего населения, как работающих дома, так и в офисе, путем внедрения инновационных решений для стимулирования физической активности.

---

1. Карасев, А.Г. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в условиях пандемии / А.Г. Карасев, О.А. Казакова, Л.А. Иванова, А.М. Данилова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 195-199.

2. Попова, А.О. Ориентиры развития систем физической культуры и спорта в России и Германии / А.О. Попова, А.О. Салмина, Л.А. Иванова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2017. – № 1 (4). – С. 35-39.

3. Le sport. Fiches thématiques sur l'Union européenne URL: <https://www.europarl.europa.eu/factsheets/fr/sheet/143/urheil> (Дата обращения: 07.10.2020).

4. Study on the Contribution of Sport to Regional Development through the Structural Funds Final Report. URL: [https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/studies/structural-funds-annex-1\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/studies/structural-funds-annex-1_en.pdf) (Дата обращения: 07.10.2020).

5. L'impact de la crise COVID-19 sur le domaine du sport // European URL: <https://www.europeanyouthideas.eu/blog/limpact-de-la-crise-covid-19-sur-le-domaine-du-sport> (Дата обращения: 07.10.2020).

6. Promoting sport and enhancing health in European Union countries: a policy content analysis to support action. URL: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/publications/2011/promoting-sport-and-enhancing-health-in-european-union-countries-a-policy-content-analysis-to-support-action> (Дата обращения: 07.10.2020).

## **IMPACT OF CORONAVIRUS ON THE SPORTS SECTOR IN EUROPE**

© 2021 Youcef Tauahir

The postgraduate

Samara State University of Economics, Samara, Russia

**Keyword:** coronavirus, sports, economy, European Union, national economy, sports industry, economic crisis, Gross domestic product (GDP).

The article reflects the results of a study of the impact of coronavirus on the sports sector in Europe. The declared pandemic has had the greatest impact on the development of professional sports, as well as the activities of organizations that provide related services. The current situation of sports clubs threatens the further effective functioning of the entire sports industry. The closure of sports organizations and the disbanding of teams will lead not only to an increase in unemployment, but also to the decline of the economies of European countries. However, it is sport that can be one of the factors of effective fight against the emerging threat today. Sport, as an element of preventive health care, can significantly increase the physical activity of citizens, and is deeply integrated into European society, to mobilize it to resume social and economic activities. Therefore, investment in sports today is the most profitable investment in the future of European countries.



**ФУТБОЛ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ**

© 2021 Юсеф Туахир

Аспирант

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

**Ключевые слова:** коронавирус, футбол, финансовые потери, футбольные клубы.

В статье рассматривается влияние пандемии коронавируса на развитие мирового футбола, оцениваются финансовые аспекты потерь футбольных клубов Европы. Сегодня европейские футбольные клубы вступили в дискуссию об экономическом, морально-нравственном и политическом аспекте проведения матчей в период всеобщей изоляции, а также целесообразности организации игр без участия зрителей. Дебаты обусловлены огромными издержками субъектов «футбольного бизнеса», а также рисками роста безработицы на фоне общей нерентабельности проведения соревнований. Экспертное сообщество прогнозирует кризис в развитии европейского футбола, а также банкротство большинства организаций, оказывающих сопутствующие услуги. Во избежание финансового кризиса многие клубы приняли решение о сокращении заработных плат игроков. Однако не только финансовые потери окажут наибольшее влияние на развитие футбола. Заразившиеся инфекцией COVID-19 игроки теряют физическую форму, на восстановление которой требуется достаточно длительный промежуток времени.

Согласно докладу Конференции ООН по торговле и развитию мировая экономика в 2020 году потеряет более 2 трлн. долл. США в результате объявленной пандемии коронавируса. В целом темп роста снизится до 0,5 % преимущественно за счет падения цен на нефть [1]. Агентство Bloomberg дает более депрессивный прогноз и оценивает мировые экономические потери в размере 5 трлн. долл. США. При этом объемы мировой торговли сократятся на 30 % [5].

Мировые эксперты солидарны во мнении, что COVID-19 оказал влияние абсолютно на все сферы социально-экономической жизни государств. Более всего пострадали: торговля; туризм и гостиничный бизнес; рынок развлечений и индустрия красоты; транспорт, логистика и грузоперевозки; физкультурно-оздоровительная деятельность и спорт [4]. В настоящем исследовании рассмотрим сферу спорта, в частности футбола, как объекта, получившего значительные потери в экономическом и социальном плане своего функционирования.

Сегодня футбол – это не только состязание физической выносливости и интеллекта, но и источник экономического дохода и политического влияния страны. Инвестиции в футбольные клубы и игроков являются высококупаемыми. Так, например, малоэффективный английский футбольный клуб Leicester City в 2010 году выкупил тайский миллиардер Вишай Шривадданапрабха за 39 млн. фунтов. При незначительных инвестициях в 2016 году клуб смог стать чемпионом Англии, увеличив свою рыночную стоимость до 400 млн. фунтов [6]. Доходность футбола определяется не только результатами матчей, но и перепродажей игроков, спонсоринга, рекламными акциями, PR-продвижением, трансляцией матчей и т.п.

Однако пандемия коронавируса внесла свои коррективы в развитие прибыльного бизнеса для большинства владельцев футбольных клубов по всему миру. Футбольные федерации, организаторы, представители клубов вступили в длительную дискуссию о целесообразности проведения матчей в период всеобщей изоляции, возможности их организации без участия зрителей, экономической эффективности переноса сроков соревнований, общей морально-материальной составляющей вопроса [2, 3, 4].

Несомненно, лейтмотивом дебатов стали финансовые потери клубов и их собственников. Так, например, планируемая доходность чемпионата Европы по футболу «ЕВРО-2020» составляла порядка 2 млрд. фунтов. Часть данной суммы должна была быть направ-

лена на помощь европейским федерациям местных уровней, а также на выплату заработных плат рядовым сотрудникам, обеспечивающим функционирование футбольных клубов и организацию мероприятий. Следовательно, перенос чемпионата на 2021 год существенно ухудшил качество жизни всех вышеперечисленных лиц.

По прогнозам итальянского журналиста американского спортивного телеканала Габриэля Маркотти суммарные потери от отмены соревнований достигли бы 400 млн. Евро (без учета упущенной выгоды). При этом убытки бы понесли и сопутствующие организации (рекламодатели, коммерсанты, осуществляющие продажу сувениров и иных товаров и т.п.), большая часть из них вступила бы в стадию банкротства.

Перенос соревнований стал неким компромиссом, учитывающим наименьшие потери из максимально возможных. Союз европейских футбольных ассоциаций УЕФА не препятствовал проведению территориальных чемпионатов и межклубных соревнований, что снизило суммарный показатель общих потерь до 300 млн. Евро. Наибольший процент в данном показателе составляют доходы в «день игры». Например, Manchester United получает с продажи билетов, футболок, сувениров, подарков, организации фуд-кортков и рекламных компаний порядка 100 млн. фунтов [7]. Доля данного дохода у Арсенала составляет 25 % от общей суммарной прибыли (данные за 2018 год) [8] и порядка 10 млн. долл. у Paris Saint-Germain. Само посещение стадиона приносит доход порядка 10 тыс. долл. США (оценка на примере Santiago Bernabéu общей вместимостью 1,3 млн. чел.).

Договорные отношения со спонсорами игр предусматривают определенные финансовые обязательства в случае неисполнения условий. Так количество игр в сезоне регламентировано, и сбои приводят к большим издержкам. По оценкам немецкого телеканала «DW» клубы Bundesliga (Чемпионат Германии) потеряют 370 млн. Евро в случае отмены трансляции матчей. Газета «The athletic» пишет, что клубы английской премьер-лиги должны вернуть порядка 762 млн. фунтов сетям трансляции, если сезон не продолжается. Компенсации потребуют и «Sky» и «BT» [9].

Подобное давление и растраты заставили клубы сократить свои штатные численности, существенным образом урезать зарплаты сотрудников (например, Borussia Dortmund и Borussia Mönchengladbach). Следует также отметить, что заработные платы игроков составляют порядка 61 % общего бюджета клуба. Испанским клубом Барселона, например, было принято решение сократить и эту часть сметы за счет заключения договоров с игроками без посредников.

Более сложная ситуация с финансовым обеспечением в связи с пандемией коронавируса оказалась в клубах нижних лиг. Данные клубы не имеют доходности от трансляции матчей. А в связи с тем, что фактическое проведение игр со зрителями оказалось под запретом, руководство клубов вынуждено было полностью сократить штатную численность. Игрок «Barnet Football Club» - английского клуба пятого дивизиона, Джурвей в своём интервью так описывает сложившуюся ситуацию: «Я и мои коллеги не имеем профессионального контракта с клубом поэтому, когда мы не играем не получим никаких денег, я живу с мамой и у нас много обязательств во время коронавируса я стал без работы теперь я ищу другую работу это печально но жизнь такая».

Мнение экспертов по данному вопросу не утешительно. Ханз Вернар, преподаватель экономики Мюнхенского университета, прогнозирует что, кризис продлится значительное время. Его влияние распространилось не только на сами рабочие процессы, но и на цепочки коммуникаций, взаимосвязи с банками, физическими и юридическими лицами-спонсорами, зрителями. Замедлился или в целом прекратился летний трансфер игроков, что окажет негативное последствие на результативность игр следующего сезона. По оценкам врачей общее состояние спортсменов, переболевших вирусом COVID-19, не вернется к прежнему уровню, что скажется на их физической форме и профессиональном развитии.

В целом, в настоящее время достаточно трудно оценить реальные последствия принятых решений, поскольку не ясно, кто из перспективных игроков продолжит карьеру, а кто будет вынужден уйти. Вернётся ли футбол в прежнее состояние или изменяется навсегда? – только время ответит на эти вопросы....

1. В ООН подсчитали потери для мировой экономики из-за коронавируса // ТАСС, 09.03.2020. – Режим доступа: URL: <https://tass.ru/ekonomika/7931173> - (Дата обращения: 25.09.2020).
2. Иванова, Л.А. Социологические исследования отношений населения к проведению чемпионата мира по футболу 2018 г / А.О. Алексина, Л.А. Иванова, П.А. Михайлова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2018. - № 1 (6). – С. 69-71.
3. Межман, И.Ф. К вопросу о двигательной активности студентов высших учебных заведений / И.Ф. Межман, Ю.В. Кудинова, Ю.Ю.Карева // Olymplus. Гуманитарная версия. – 2020. - № 2 (11). – С. 32-35.
4. Какие сферы экономики пострадали больше других от коронавируса? И когда они восстановятся? // ТАСС, 04.03.2020. URL: <https://tass.ru/ekonomika/7891437> - (Дата обращения: 25.09.2020)
5. Bloomberg оценил потери мировой экономики от коронавируса в \$5 трлн // РБК, 09.04.2020 URL: <https://www.rbc.ru/economics/09/04/2020/5e8ec97f9a79478537a44e47> - (Дата обращения: 25.09.2020).
6. LCFC - Leicester City. Official Website. URL: <https://www.lcfc.com/> - (Дата обращения: 25.09.2020)
7. Official Manchester United Website. URL: <https://www.manutd.com/> - (Дата обращения: 25.09.2020)
8. Arsenal FC. Official Website. URL: <https://www.arsenal.com/> - (Дата обращения: 25.09.2020)
9. Exclusive: Premier League teams won't have to pay Sky back for a season // The Athletic, 03.07.2020. URL: <https://theathletic.co.uk/1851851/2020/06/03/broadcasters-sky-premier-league-cornavirus-rebate/> - (Дата обращения: 25.09.2020).

## **FOOTBALL DURING THE PANDEMIC**

© 2021 Youcef Tauahir

The postgraduate

Samara State University of Economics, Samara, Russia

**Keyword:** coronavirus, football, financial losses, football clubs.

The article examines the impact of the coronavirus pandemic on the development of world football, and assesses the financial aspects of losses of European football clubs. Today, European football clubs have entered into a discussion about the economic, moral, and political aspects of holding matches in a period of General isolation, as well as the feasibility of organizing games without the participation of spectators. The debate is caused by the huge costs of the «football business» entities, as well as the risks of rising unemployment against the background of the General unprofitability of the competition. The expert community predicts a crisis in the development of European football, as well as the bankruptcy of most organizations that provide related services. To avoid a financial crisis, many clubs have decided to reduce player salaries. However, not only financial losses will have the greatest impact on the development of football. Players infected with the COVID-19 infection lose their physical fitness, which requires a fairly long period of time to recover.

---

# Правовое регулирование деятельности в сфере образования и спорте

---

УДК 796.015.8:34

DOI: 10.46554/OlymPlus-2021.1(12)-pp.76

## ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ПРИМЕНЕНИЮ ДОПИНГА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

© 2021 **Маковский Николай Герасимович**

Армавирский юридический техникум, Армавир, Краснодарский край, Россия

© 2021 **Саблина Юлия Владимировна**

© 2021 **ШапироСтанислав Романович**

Самарский государственный экономический университет

**Ключевые слова:** допинг, противодействие, правовое регулирование, антидопинговые правила, спорт, спортивное право.

В статье рассматривается совокупность правовых средств, применяемых в Российской Федерации в целях противодействия допингу в спорте. Проведен анализ международно-правовых основ противодействия допингу, рассмотрены отдельные особенности привлечения к ответственности за нарушение антидопинговых правил на уровне национального законодательства Российской Федерации и зарубежных стран. Авторами отмечается тенденция к ужесточению в ряде национальных правовых систем мер ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Цель исследования настоящей статьи – рассмотреть совокупность правовых средств, посредством применения которых в России и отдельных зарубежных странах обеспечивается противодействие применению допинга в спорте.

При достижении обозначенной цели решались следующие задачи: 1) проанализировать международно-правовые основы противодействия применению допинга; 2) установить отрасли российского законодательства и включенные в их структуру правовые средства, направленные на противодействие применению допинга; 3) выявить правовые средства противодействия применению допинга, применяемые в отдельных зарубежных странах.

Для реализации обозначенной цели и задач применены общенаучные и научно-специальные (специальные юридические) методы исследования.

Проблема применения спортсменами запрещенных веществ и методов при подготовке к спортивным соревнованиям, обобщенно именуемым как «допинг», носит глобальный характер и представляет угрозу для развития мирового спорта [6]. Статистические данные показывают, что в среднем в мире от 1 до 2% от общего числа допинг-проб дают положительные результаты – иначе говоря, среди каждой сотни спортсменов есть один или два спортсмена, применяющих запрещенные вещества и методы [2]. В масштабах, когда количество профессиональных спортсменов исчисляется десятками тысяч, эти показатели приобретают угрожающий характер, поскольку сама идея спортивных соревнований в таких обстоятельствах утрачивает свою ценность, как и спорт в целом. В связи с этим во многих государствах, включая Россию, предпринимаются активные меры по противодействию допингу в спорте. Анализ правовых средств, применяемых в России и за рубежом в целях противодействия применению допинга, в научной литературе практически не исследован, что и обуславливает актуальность темы настоящей статьи.

Как отмечается исследователями, проблема допинга в спорте зародилась ещё в позапрошлом столетии, и применение самого термина «допинг» находит подтверждение в 1865 году, во время соревнований по плаванию, проведенных в Нидерландах. Активное распространение стимулирующих методов и средств в спорте произошло уже в XX веке, и проблема приобрела международный масштаб. Следствием этого стало принятие ряда конвенций [3], а также проведение в 1999 году Всемирной конференции по допингу в спорте, по итогам работы которой была разработана и принята декларация о допинге в спорте. В содержании указанной декларации были закреплены шесть разделов, один из которых посвящен деятельности Международного независимого антидопингового агентства (WADA), учрежденного в конце 1999 года в Лозанне [6].

В последующем была принята Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте [4] и Всемирный антидопинговый кодекс [1]. На основании данного кодекса сформулирована Всемирная антидопинговая программа, в структуру которой входят международные стандарты, разработанные WADA [8].

Непосредственное осуществление деятельности международной негосударственной организации в рамках национальных законодательных систем в организационном и правовом аспектах затруднено, в связи с чем внутри правовых систем государств создаются национальные организации, осуществляющие схожие цели и задачи. В России органом управления в исследуемой сфере является некоммерческое партнерство «Российское антидопинговое агентство «РУСАДА», статус которого утвержден на основании федерального закона от 07.05.2010 №82-ФЗ [9], посредством которого в законодательство о физической культуре и спорте были включены положения об общероссийской антидопинговой организации, разрабатывающей на национальном уровне антидопинговые правила и обеспечивающей их соблюдение.

Аналогичные национальные антидопинговые организации существуют и в многих других государствах. При этом стоит отметить, что в последние годы рядом представителей таких организаций отмечается проблема, связанная с правовым регулированием деятельности самой Всемирной антидопинговой организации, и выдвигаются предложения о её реформировании. Исследователями отмечается наличие политической составляющей в противоречии интересов национальных и всемирной антидопинговой организации, и вполне очевидно, что соотношение международных и национальных антидопинговых правил в настоящий момент является острым вопросом [5]. Решение этого вопроса необходимо, поскольку наличие таких противоречий препятствует, прежде всего, развитию мирового спорта, требующего согласованных и единообразных действий от всех организаций, противодействующих применению допинга.

Противодействие применению допинга в рамках национального законодательства осуществляется не только в рамках отрасли спортивного права, но и, например, трудового. Так, в ст. 348.2 Трудового кодекса РФ определены требования к содержанию трудового договора, заключаемого со спортсменами: в положениях данного договора предусматривается обязанность спортсмена проходить допинг-контроль. Это позволяет осуществлять противодействие применению запрещенных методов и средств на уровне конкретной спортивной организации, которая выступает работодателем для спортсмена.

Однако, вполне очевидно, что необходим механизм контроля и за самими спортивными организациями, поскольку нельзя исключать злоупотребление и субъективное усмотрение с их стороны. Достижение результатов спортсменом напрямую следует целям и задачам спортивной организации, чем и обусловлен риск возникновения злоупотреблений в целях получения большего количества побед и призовых мест в спортивных соревнованиях.

Для этих целей в ряде зарубежных государств в уголовное законодательство введены нормы, устанавливающие ответственность для лиц, распространяющих запрещенные методы и вещества, незаконно воздействующих на данные о прохождении допинг-контроля, и нарушающих иным образом антидопинговое законодательство. Наибольших успехов в уголовно-правовом регулировании данной сферы достигли Италия, Франция, а также Греция: в законодательстве данного государства устанавливаются меры ответственности в виде штрафов и(или) лишения свободы и для того, кто ввел спортсмену запрещенные вещества или применил запрещенные методики, и для самого спортсмена.

В России также взят курс на ужесточение мер ответственности за нарушение антидопинговых правил, следствием чего является и существование мер административной ответственности (в частности, предусмотренных ст. 6.18 КоАП РФ), и введение в 2016 году в Уголовный кодекс РФ ст. 230.1 и ст.230.2., которыми устанавливается ответственность за склонение к использованию и использование в отношении спортсмена запрещенных в спорте субстанций и методов [7]. Это свидетельствует о том, что Россия активно исследует методы противодействия применению допинга в зарубежных странах и развивает законодательство в данной сфере.

В рамках обозначенных задач исследования можно сделать следующие выводы:

1. Противодействие допингу на уровне международного права осуществляется посредством реализации целого комплекса международно-правовых актов, в числе которых – Декларация о допинге в спорте, Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте и Всемирный антидопинговый кодекс, а также деятельности Международного независимого антидопингового агентства (WADA) (в России на национальном уровне схожие цели и задачи осуществляет антидопинговое агентство РУСАДА).

2. На национальном уровне в России противодействие применению допинга в спорте осуществляется посредством применения норм спортивного, трудового, административного и уголовного права. Законодателем в последние годы взят курс на ужесточение мер ответственности за нарушение антидопинговых правил, что проявилось, в частности, во введении ряда новых норм в уголовное законодательство.

3. На примере отдельных зарубежных стран (Греция, Италия, Франция) можно отметить, что усиление ответственности за нарушение антидопинговых правил приобретает характер общеевропейской тенденции, что, вероятно, обусловлено значительным ростом числа нарушений на уровне международных соревнований, выявленных в последние годы.

---

1. Всемирный антидопинговый кодекс. 2015 год / М. РУСАДА. 2015. 152 с.

2. Ищенко, С.А. Проблемы административно-правового противодействия применению допинга в спорте: современное состояние и перспективы // Административное право и процесс. 2018. № 2. С. 14 - 18.

3. Конвенция против применения допинга ETS № 135 (Страсбург, 16 ноября 1989 г.) // Бюллетень международных договоров. 2000. № 2. С. 14.

4. Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте // Собрание законодательства РФ. 2007. № 24. ст. 2835.

5. Правовое регулирование отношений в сфере профессионального спорта: учебное пособие / Н.В. Дельцова, М.Н. Зубкова, Л.А. Иванова и др.; под. общ. ред. Е.В. Меденцевой. – Самара: Изд-во Самар. гос. экон. ун-та, 2019. – 96 с.

6. Саунина, Е.В. Актуальные проблемы международного антидопингового права / Е.В. Саунина, Р.В. Кечатов // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. № 4. 2018. С. 146-154.

7. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ (ред. от 16.12.2019) // Собрание законодательства РФ. 07.01.2002. № 1 (ч. 1). ст. 3.

8. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 № 63-ФЗ (ред. от 27.12.2019) // Собрание законодательства РФ. 17.06.1996. № 25. ст. 2954.

9. Федеральный закон от 07.05.2010 № 82-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. 10.05.2010. № 19. ст. 2290. Брусникина, О.А., Песков А.Н. Практика применения допинга в профессиональном спорте и последствия для здоровья спортсменов // Национальные интересы: приоритеты и безопасность. № 31. 2014. С. 41-54.

## **LEGAL REGULATION OF ANTI-DOPING IN RUSSIA AND ABROAD**

© 2021 **Makovskiy Nikolay Gerasimovich**

Armavir Legal College, Armavir, Krasnodar krai, Russia

© 2021 **Sablina Yulia Vladimirovna**

© 2021 **Shapiro Stanislav Romanovich**

Samara State University of Economics, Samara, Russia

**Keywords:** doping, counteraction, legal regulation, anti-doping rules, sport, sports law.

The article deals with the set of legal means used in the Russian Federation to counteract doping in sports. The analysis of the international legal framework for countering doping is carried out, and certain features of bringing to justice for violations of anti-doping rules at the level of the national legislation of the Russian Federation and foreign countries are considered. The author notes the tendency to toughen in a number of national legal systems measures of responsibility for violation of anti-doping rules.

УДК 796:351.74/76

DOI: 10.46554/OlymPlus-2021.1(12)-pp.79

## **ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ**

© 2021 **Некипелова Елена Владимировна**

Старший инспектор РЭО ГИБДД Управления МВД России по г. Самара,  
капитан полиции, Самара, Россия

© 2021 **Лекарева Дарья Андреевна**

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

**Ключевые слова:** работоспособность, здоровье и спорт, физическая активность, сотрудники полиции, борьба, боевая готовность, правоохранительные органы, здоровый образ жизни, обязанность, преступность.

В представленной статье рассматривается место и роль физической культуры в профессиональной подготовке сотрудников полиции. Воздействие которых излагают важную систему мер, закрепленные в законодательстве Российской Федерации и обеспечивающие внедрение физической культуры в подготовку сотрудников внутренних дел. С тех пор как, понятие правоохранительной деятельности вызывает много споров в научных кругах и не имеет однозначного толкования. В связи с тем, что в последнее время растет интерес к проблемам правоохранительной деятельности, активизировался поиск ее отличительных особенностей и характеристик, поэтому сложились различные подходы к определению задач, целей, предмета, объектов, методов и форм правоохранительной деятельности, предусмотренных действующим законодательством.

**Актуальность** привлечения сотрудников правоохранительных органов к занятиям спортом обуславливается в первую очередь тем, что применение полицией физической силы в условиях современных реалий – это противостояние с противником, в процессе которого могут наноситься травмы. Ведущая роль в плане получения эффекта здорового

образа жизни принадлежит физкультурно-оздоровительной деятельности, где физические упражнения выступают в качестве средств укрепления основ здорового образа жизни [4]. Существующая в настоящее время тенденция к росту преступности в стране требует нового подхода к профессиональной подготовке кадров органов внутренних дел [9].

**Цель исследования** - обеспечение готовности сотрудников правоохранительных органов к эффективному выполнению служебных обязанностей, в том числе в условиях силового противоборства с правонарушителями. Соответственно с целью настоящего исследования были поставлены следующие **задачи**: 1) Подготовка к действиям, связанным с использованием специальных средств, табельного оружия, боевых приёмов борьбы; 2) Подготовка к преследованию правонарушителей и длительному ускоренному передвижению на местности; 3) Владение системой практических умений и навыков самозащиты и личной безопасности в ситуациях служебной деятельности сотрудников; 4) Формирование необходимых интеллектуальных и профессионально-психологических качеств личности.

**Методы исследования**: 1) Изучение и анализ методической литературы по теме исследования; 2) Анализ особенностей самоконтроля сотрудников правоохранительных органов.

Подготовка высококвалифицированных сотрудников правоохранительных органов считается одной из наиглавнейших задач, стоящих перед образовательной системой Российской Федерации, и обоснована предъявляемыми требованиями к работнику внутренних дел в критериях прогрессивной преступной обстановки. В собственной высокопрофессиональной работе работникам правоохранительных органов зачастую приходится сталкиваться с реальной угрозой для здоровья и жизни, угрожающей и гражданам РФ, и им самим. Следовательно, каждый человек может испытать ощущения, как боязнь, растерянность, стресс и беспокойство [2]. Однако, одних профессиональных навыков для успешных действий в психологически напряженной обстановке мало, а важно не допускать ухудшения их проявления под влиянием психического перенапряжения (стресса), ярких и сильных эмоций, которые нередко возникают в такой обстановке. В данном случае подразумеваются такие условия обстановки, которые изначально предусматривают реальную угрозу для здоровья и жизни сотрудника полиции.

Такие условия, создаются при стихийных и техногенных бедствиях, а также при резком обострении оперативной обстановки, вызванной действиями вооруженных и других особо опасных преступников, преступных и террористических групп, незаконных вооруженных формирований, антиобщественными проявлениями и массовыми беспорядками.

Подобные ситуации или условия, обстоятельства оказывают на всех, в том числе и на сотрудников правоохранительных органов, сильное психологическое воздействие. Они создают большие сложности в решении профессиональных задач, сказываются на успешности действий и требуют от руководителей принятия и претворения в жизнь неординарных решений, а от всего личного состава – максимального напряжения психических и физических сил [113].

Выполняя регулярные тренировки, выстраивая обоснованный график нагрузок, работник полиции заблаговременно подготавливает себя к, внезапно появившейся, экстремальной ситуации. Продолжая тему личной безопасности, необходимо акцентировать внимание на том, что она достигается совершенствованием физической подготовки. Для поддержания физиологической формы сотрудникам правоохранительных органов нужно увлекаться спортом. В области правопорядка специалист огневой, тактико-специальной и физической подготовки должен обладать теоретическими знаниями, быть хорошо физически развитым, владеть боевыми приемами борьбы, оружием и специальными сред-



ствами, иметь практические навыки в организации и управлении действиями при проведении специальных операций. Исходя из вышесказанного, подготовка сотрудников полиции к деятельности в подобных ситуациях должна представлять собой совокупность предназначенных для поддержания психологической стабильности и равновесия у всего личного состава, развития психической устойчивости и способности к осознанным и эффективным действиям.

Увеличение объема и усложнение задач, решаемых правоохранительными органами, изменение качественных параметров преступности обуславливают потребность в высоком уровне физической готовности сотрудников к эффективной профессиональной деятельности, сохранении и укреплении их здоровья [1].

Формирование двигательных навыков эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, и их совершенствование сотрудниками правоохранительных органов осуществляется на практических занятиях по физической подготовке [12].

Важным значением при формировании профессионально-прикладных двигательных возможностей выполнения боевых-военных методик борьбы сотрудниками правоохранительных органов в аспектах сопротивления имеет психологический аспект готовности сотрудника к единоборству, вследствие того, что уверенность в личных силах позволяет эффективнее бороться со стрессом и изготавлять правильную линию поведения в конфликтных ситуациях [14].

Следовательно, в современном мире есть надобность выявления средств и способов улучшения техники военных приемов борьбы работниками правоохранительных органов в критериях моделирования использования физической силы, а еще подготовка методических назначений по реализации данных средств и способов в рамках практических занятий по подготовке сотрудников полиции. Профессиональная подготовленность сотрудников полиции является решающим фактором качества правоохранительной деятельности, обеспечения законности при охране правопорядка и борьбе с преступностью. И поэтому одной из первостепенных задач государственного уровня является совершенствование подготовки сотрудников силовых ведомств. Для подготовки высококвалифицированных сотрудников полиции необходимо использовать современные методики и приемы, позволяющие повышать профессиональную устойчивость, вырабатывать способность выдерживать большие нагрузки, напряженность, не снижая при этом качество решения поставленных задач.

---

1. Баркалов, С. Н. Проблемы управления и методического обеспечения физической подготовки в территориальных органах МВД России / С.Н. Баркалов, В.С. Макеева // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2019. С. 42–49.

2. Кодзоков, А. Х. Модель деятельности сотрудников полиции по применению средств физического воздействия на правонарушителей / А. Х. Кодзоков // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2015. – Т. 7. – № 6-1. – С. 144-148.

3. Зиновьев, Н. А. Особенности организации занятий по спортивному ориентированию со студентами / Н.А. Зиновьев // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения.

4. Казакова, О.А. К вопросу о мотивации физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза / О.А. Казаков., Л.А. Иванова // Образование в современном мире: роль вузов в социально-экономическом развитии региона. Сборник научных трудов Международной научно-методической конференции. Ответственный редактор Т. И. Руднева. – 2014. – С. 318-320.

5. Мартыненко, И.Э. Развитие теоретических взглядов о сущности правоохранительной деятельности / И.Э. Мартыненко // Развитие судебной власти в РФ. -2018. - №1. - С.56.

6. Мишиев, Ю.В. К вопросу о сущности и содержании правоохранительной деятельности / Ю.В. Мишиев // Гуманитарный вестник. - 2018. - № 4 (23).-С. 73..
7. Реан, А. А. Агрессия и агрессивность личности / А.А. Реан // Психологический журнал. – 1996. – № 5. – Т. 17, с. 17–19.
8. Правозащитная деятельность в современной России: проблемы и их решение. - 2018. - №3. - С.340.
9. Савельева, О.В. Антикоррупционные меры в отрасли физическая культура и спорт / О.В. Савельева, Л.А. Иванова, У.В. Смирнова, Д.Р. Суркова Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 306-309.
10. Свечников, Н.И. Сущность правоохранительной деятельности / Н.И. Свечников // Lex Russica. -2017. - №7 (116). - С.29.
11. Струганов, С. М. Анализ владения сотрудниками правоохранительных органов боевыми приемами борьбы в зависимости от их служебной деятельности / С.М. Струганов, Е.П. Скороддед // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики: материалы Международной научно-практической конференции В 2 ч. Ч. 2. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2018. С. 245–247.
12. Стороженкова, Т.С. Анализ профессионального соответствия сотрудников частных охранных предприятий / Т.С. Стороженкова, Л.А. Иванова // Глобализация и региональное развитие в XXI в.: векторы развития, вызовы, инновации. Сборник научных статей Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции магистрантов, аспирантов и адъюнктов. – 2019. – С. 408-412.
13. Турсунов, Х.З. Спортивное сердце / Х.З. Турсунов // Ф.Т. Хакимовыа, Н.Х. Холиева // Молодой учёный. 2017. № 15. С. 677-679.
14. Черкесов, Р. М. Использование принципов сознательности и активности в процессе подготовки сотрудников органов внутренних дел / Р. М. Черкесов // Общество: социология, психология, педагогика. – 2016. – № 5. – С. 166-168.
15. Хажироков, В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников полиции и пути её совершенствования / В. А. Хажироков // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. – 2017. – С. 174-181.

## **THE IMPACT OF PHYSICAL CULTURE ON THE ACTIVITIES OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS**

© 2021 **Nekipelova Elena Vladimirovna**

Senior inspector REO Traffic Police Department of the Ministry of Internal Affairs  
of Russia in the city of Samara, police captain, Samara, Russia

© 2021 **Lekareva Daria Andreevna**

E-mail: lekareva26@mail.ru

Samara State University of Economics, Samara, Russia

**Keywords:** performance, health and sport, physical activity, police officers, fighting, combat readiness, law enforcement agencies, healthy lifestyle, duty, crime.

The article deals with the place and role of physical culture in the professional training of police officers. The impact of which sets out an important system of measures enshrined in the legislation of the Russian Federation and ensuring the introduction of physical culture in the training of internal Affairs officers. Since then, the concept of law enforcement has caused much controversy in scientific circles and has no clear interpretation. Due to the fact that recently there is a growing interest in the problems of law enforcement, the search for its distinctive features and characteristics has intensified, so there are different approaches to determining the tasks, goals, subject, objects, methods and forms of law enforcement provided for by the current legislation.

## **РАЗРЕШЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СПОРОВ СПОРТИВНЫМИ АРБИТРАЖНЫМИ СУДАМИ**

© 2021 **Постоян Анатолий Иванович**

Массажист высшей категории

Горнолыжный курорт, Банско, Болгария

© 2021 **Половинкина Юлия Владимировна**

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

**Ключевые слова:** спортивные споры, спортивный арбитраж, спорт, спортивное право.

В статье рассматриваются организационные и правовые основы деятельности спортивных арбитражных судов – как на уровне международного права, так и на уровне национальных правовых систем. В рамках обозначенного вопроса определены актуальные проблемы и сформулированы предложения по их решению.

Категория спортивных споров имеет вполне определенную специфику, связанную с содержанием правоотношений, возникающих в профессиональном спорте. В связи с этим, вполне очевидно, что посредством стандартной модели осуществления правосудия, где споры рассматривают государственные суды, всестороннее рассмотрение таких дел будет невозможным. Причиной тому служит отсутствие соответствующей квалификации у судей, рассматривающих в порядке судопроизводства гражданские, административные и уголовные дела. Актуальность исследуемой темы обусловлена проблемами, существующими в области нормативно-правового регулирования порядка разрешения спортивных споров.

Целью данного исследования является анализ российского законодательства, а также предписаний спортивных международных организаций для выявления правовых норм, обеспечивающих эффективное разрешение споров в области профессионального спорта.

Достижение поставленной цели реализуется с помощью поставленных задач: выявление органов, уполномоченных на разрешение спортивных споров; обозначение процессуальных особенностей разрешения спортивных споров компетентными органами.

На международном уровне тенденция отсутствия достаточной квалификации у лиц, осуществляющих правосудие, была воспринята достаточно давно, и мерой по решению обозначенной проблемы стало учреждение Международного спортивного арбитражного суда в Лозанне (Швейцария). О вопросах разрешения споров данным учреждением и пойдёт речь в настоящей статье.

Спортивный арбитражный суд в Лозанне (далее – CAS) не является единственным учреждением, рассматривающим спортивные споры. Соответствующие органы создаются и внутри национальных правовых систем. Так, например, учреждены спортивные арбитражные комиссии (суды) в Бельгии, Германии, Франции, Италии и ряде других европейских стран. Однако именно CAS признается органом, возглавляющим систему спортивной юстиции [3].

Понятие спортивной юстиции тесно связано с деятельностью спортивных арбитражей, и исходя из его формулировки, можно предположить, что речь идет о государственном механизме правового регулирования. Однако, это не так. Вся система спортивной юстиции формируется из третейских судов – то есть, организаций, которые в строгом смысле юридической терминологии не являются судебными учреждениями. Рассмотрение споров третейскими судами не предполагает применения государственного принуждения, и обязательного обращения за защитой своих прав. В основе обращения в третейский суд (арбитраж) лежит наличие договоренности сторон о том, что возникающие в

процессе их взаимоотношений споры будут рассматриваться именно в третейском суде (арбитраже). Формально-юридическое закрепление такой договоренности осуществляется посредством внесения в содержание договора условия, именуемого третейской (арбитражной) оговоркой [1].

Тем не менее, несмотря на то, что CAS не является государственным учреждением, или международной организацией, авторитет его при рассмотрении споров с момента основания в 1983 году и по настоящий момент остается достаточно высоким [4]. В Дисциплинарный регламент Российского футбольного союза в 2006 г. CAS включен в качестве дисциплинарного органа, в который подаются жалобы на решения Апелляционного комитета. Это соответствует общепринятой правовой концепции, согласно которой любое лицо может обратиться в международный юрисдикционный орган, в случае если все национальные средства правовой защиты прав исчерпаны [2].

Общее правило при обращении в третейский суд - наличие третейской оговорки, которая предполагает определенную договоренность сторон, намеревающихся обратиться именно в третейские органы. Так, согласно п. 4 ст.36.2 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [6] спор, возникающий в профессиональном спорте или спорте высших достижений, может быть передан на рассмотрение третейского суда при наличии арбитражного соглашения, заключенного в письменной форме в соответствии с требованиями законодательства об арбитраже (третейском разбирательстве). Арбитражное соглашение считается заключенным также в случае, если оно включено в утверждаемые общероссийской спортивной федерацией или профессиональной спортивной лигой нормы, устанавливающие права и обязанности субъектов физической культуры и спорта в профессиональном спорте и спорте высших достижений, в положения (регламенты) спортивных соревнований с участием указанных субъектов, в устав общероссийской спортивной федерации или профессиональной спортивной лиги и имеется письменное согласие указанных субъектов, выраженное в заявках, заявлениях, заявочных формах и иных документах, свидетельствующих об их волеизъявлении руководствоваться арбитражным соглашением. То есть, что касается профессиональных спортсменов, то, зачастую, они вынуждены обращаться для разрешения возникшего спора в третейский суд в силу указания на это Регламентов спортивных федераций или Приказов Минспорта России.

Например, согласно ст.53 Регламента РФС по разрешению споров (последняя редакция), решения Комитета или Палаты по некоторым спорам могут обжаловаться в КАС. Согласно Приказу Минспорта России от 09.08.2016 № 947 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (п. 13.2.2.1) апелляции на решения Российского антидопингового агентства о факте нарушения антидопинговых правил и наложения санкций за такое нарушение может быть обжаловано спортсменом исключительно в КАС (Международных спортивный арбитраж в г. Лозанна, Швейцария) [4, 5].

В настоящее время лишь несколько решений, вынесенных национальными органами, например, Российским антидопинговым агентством доходят до рассмотрения в апелляции КАС. И это случается не из-за отсутствия желания апелланта или ввиду безупречности решения с точки зрения законности и обоснованности, а из-за дороговизны самой процедуры. К примеру, средний третейский сбор за апелляционное разбирательство составляет 8.000 швейцарских франков, что при переводе на российский рубль будет около 500.000 рублей, само по себе уже является неподъемной суммой для большинства российских спортсменов, возраст которых в основном до 25-27 лет.

Таким было дело КАС 2017/А/5037, когда российский легкоатлет подал апелляцию на решение РУСАДА о дисквалификации за нарушение антидопинговых правил и ее в последующем суд посчитал отозванной, так как спортсмен не оплатил третейский сбор [1].

## **Правовое регулирование деятельности в сфере образования и спорте**

Регламент КАС предусматривает возможность освобождения от уплаты третейского сбора при наличии определенных оснований, но проблема в том, что данная льгота носит компенсационный характер. Иначе говоря, сначала спортсмен оплачивает третейский сбор, а затем ему в случае его проигрыша может быть предоставлена такая льгота, когда с него сбор не будет взыскиваться в пользу выигравшей стороны. Однако оплачивать третейский взнос на начальной стадии обращения необходимо именно спортсмену. Более того, в случае, если другая сторона откажется от уплаты своей части сбора, то ее оплатить обязан апеллиант, которому в последующем этот сбор будет компенсирован.

Таким образом, в любом случае оплата третейского сбора в полном объеме на стадии принятия апелляции является обязательным условием ее дальнейшего рассмотрения. Указанное обстоятельство представляется существенным препятствием в реализации права спортсмена на защиту в Международном спортивном арбитраже (CAS).

Решение данной проблемы возможно посредством внесения изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в положениях которого необходимо обязать федерации по видам спорта оказывать содействие в оплате третейского сбора за спортсменов, например, международного уровня, поскольку, защищая свое право, косвенно спортсмен отстаивает и доброе имя его спортивной федерации.

В связи с этим можно сделать вывод, что внесение в действующее законодательство изменений в части включения в него норм о необходимости оказания содействия по оплате третейского сбора для спортсменов позволит сделать процедуру защиты нарушенных прав более доступной, поддержит принцип справедливой борьбы путем подачи апелляции на неправомерные решения о дисквалификации спортсмена и поддержит репутацию российского профессионального спорта на мировой арене.

---

1. Андреева В.В. К вопросу о понятии и признаках международного спортивного арбитража // Юридический вестник Самарского университета. № 1. 2016. С. 69-75.

2. Иглин А. В. Правила судопроизводства в спортивном арбитражном суде // Вестник Волжского университета им. В.Н. Татищева. № 72. 2010. С. 5-9.

3. Пешин Н. Л. О статусе и юрисдикции Спортивного арбитражного суда в Лозанне // Журнал зарубежного законодательства и сравнительного правоведения. №5. 2019. С. 125-139.

4. Приказ Минспорта России от 09.08.2016 № 947 (ред. от 17.01.2019) «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

5. Савельева, О.В. Антикоррупционные меры в отрасли физическая культура и спорт / О.В. Савельева, Л.А. Иванова, У.В. Смирнова, Д.Р. Суркова Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 306-309.

6. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // СЗ РФ. 10.12.2007. № 50. ст. 6242.

## **RESOLUTION OF SPORTS DISPUTES BY SPORTS ARBITRATION COURTS**

© 2021 Postoyan Anatoliy Ivanovich

Masseur of the highest category  
Ski Resort, Bansko, Bulgaria

© 2021 Polovinkina Yulia Vladimirovna

Samara State University of Economics, Samara, Russia

**Keywords:** sports disputes, sports arbitration, sports, sports law.

The article deals with the organizational and legal foundations of the activity of sports arbitration courts-both at the level of international law and at the level of national legal systems. Within the framework of the designated issue, current problems are identified and proposals for their solution are formulated.

## **ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ДИПЛОМАТИИ**

© 2021 Шиховцов Юрий Владимирович

Кандидат педагогических наук, доцент

© 2021 Крылова Екатерина Павловна

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

**Ключевые слова:** спорт, международное право, дипломатия, спортивная дипломатия, международные отношения.

В статье проведен анализ ряда источников международного права, регламентирующие отдельные аспекты деятельности в сфере спортивной дипломатии, а также ряда исследований отечественных и зарубежных ученых, посвященных данной тематике. Ключевым выводом, сделанным по результатам проведенного исследования, является то, что в настоящее время регулирование спортивной дипломатии на международном уровне осуществляется бессистемно, а в российском законодательстве на уровне специальных законов – практически отсутствует.

Целью исследования настоящей статьи является анализ понятия и правового регулирования спортивной дипломатии. В числе задач, обозначенных автором, является определение места и роли спорта и спортивной дипломатии в современных международных отношениях, определение понятие спортивной дипломатии и проведение краткой характеристики правовых актов, регулирующих данную сферу деятельности.

В последние годы в кругу исследователей, рассматривающих процессы внешнеполитической деятельности государства, получил широкое распространение термин «мягкая сила», под которым понимается форма осуществления политической власти, основанная на добровольном участии, отстаивании интересов не посредством принуждения, а посредством распространения в обществе культурных и иных ценностей. Спортивная дипломатия в рамках существующих в настоящий момент отношения рассматривается рядом исследователей как одно из направлений реализации мягкой силы, а спорт – одним из ключевых инструментов [1].

В настоящее время спорт (в особенности на международном уровне) по своему влиянию выходит далеко за пределы пропаганды здорового образа жизни и физической культуры в обществе. Профессиональные спортсмены являются известными в обществе личностями, которые нередко задают повестку дня в СМИ и широких слоях общества, крупные международные и национальные турниры являются предмет пристального внимания огромного количества людей. В этих условиях спорт неизбежно становится площадкой, отражающей политические интересы государств и динамику развития международных отношений. В связи с этим, вполне очевидно, что в настоящий момент сложилась отдельная сфера общественных отношений, связанных с отстаиванием национальных и международных общественных интересов в спорте. Именно эту сферу и именуют в литературе как спортивную дипломатию.

Таким образом, весьма очевидно, что спорт и спортивная дипломатия в настоящее время оказывают значительное влияние на развитие международных отношений, и выступают инструментом «мягкой силы».

Важно отметить, что спортивная дипломатия как самостоятельное понятие и сопутствующее явление в жизни общества выделяется в литературе относительно недавно, и единого определения понятия в настоящий момент не сформулировано. Ряд отечественных исследователей в своих работах отсылает к определению, сформулированному австралийским исследователем С. Мюрреем: так, по мнению обозначенного автора, спортивная дипломатия – это официальная и неофициальная деятельность, направленная на

реализацию внешнеполитических задач государства, и осуществляемая посредством организации, проведения и участия в международных спортивных соревнованиях. По мнению С. Мюррея, субъектами спортивной дипломатии могут выступать государства в лице органов власти (в частности - специальные внешнеполитические органы) [4].

На уровне российского законодательства понятия спортивной дипломатии, равно как и специальных норм, непосредственно регламентирующих обозначенную сферу, не установлено. Существующий правовой базис сводится исследователями к международным актам, принятым в рамках деятельности международных организаций – Организации объединенных наций (ООН), Международного олимпийского комитета (МОК).

В целом, вышеприведенное понятие Стюарта Мюррея представляется весьма содержательным и логичным для того, чтобы обращаться к нему при определении сущности спортивной дипломатии. Однако, необходимо при этом учитывать, что фактически существует и неформальная спортивная дипломатия, в рамках которой принимают участие лица, не являющиеся в строгом смысле представителями государственной власти – например, послы доброй воли, в качестве которых выступают известные спортсмены. Вполне очевидно, что деятельность указанных субъектов также оказывает влияние на развитие международных отношений и пропаганду гуманистических идей.

При этом необходимо отметить, что ни на нормативном уровне, ни в литературе в настоящее время существующая совокупность актов в исследуемой сфере не систематизирована, и нормы, регулирующие вопросы спортивной дипломатии, фактически разрознены в отдельных международных правовых актах. Как справедливо отмечают отдельные российские исследователи, обозначенные правовые акты закладывают основополагающие принципы, которых придерживаются стороны-участники дипломатических отношений [2, 5].

К числу ключевых международных правовых актов, регулирующих ключевые принципы спортивной дипломатии, можно отнести:

- Резолюцию Генеральной Ассамблеи ООН 48/11 от 25 октября 1993 «Соблюдение олимпийского перемирия», в соответствии с которой фактически в международное право введен принцип экехейрии, позаимствованный из древнегреческих традиций проведения олимпийских игр, когда на период проведения соревнований объявлялось перемирие между сторонами, участвующими в конфликтах;

- Международную хартию физического воспитания и спорта, принятую 21 ноября 1978 году в рамках Генеральной конференции ЮНЕСКО, определяющую цели и задачи развития спорта – в частности, распространение общечеловеческих ценностей, и содействие межнациональному диалогу;

- Европейскую спортивную Хартию, принятую в 1992 году, и обязывающую все государства соблюдать требования об охране окружающей среды при сооружении объектов, необходимых для проведения спортивных соревнований, а также не допускать дискриминацию в спорте;

- Конвенцию Совета Европы против манипулирования спортивными соревнованиями, направленную на противодействие коррупции в спорте (включая проведение так называемых «договорных матчей», и др.) [3].

Важно отметить, что Российская Федерация принимает активное участие в развитии спортивной дипломатии, выступая, к примеру, инициатором резолюций: так, по инициативе нашей страны в 2013 году Советом ООН была принята Резолюция «Поощрение прав человека через спорт и идеалы олимпийского движения».

Имплементация норм международного права в Российской Федерации осуществляется в рамках принципов, предусмотренных ст. 15 Конституции РФ, и положений Федерального закона от 15.07.1995 №101-ФЗ. Фактически, в рамках обозначенных принципов

и норм и осуществляется регулирование общих вопросов осуществления спортивной дипломатии со стороны Российской Федерации.

Представляется очевидным, что спортивные организации и спортсмены, участвуя в международных соревнованиях, косвенно представляют и политические интересы государства, определяют его имидж в международном сообществе. В связи с этим считаем необходимым закрепление на уровне официального акта основных принципов поведения спортсменов и спортивных организаций (не только профессиональных, но и иных) в рамках международных соревнований, чтобы исключить возможность возникновения конфликтов, количество которых в международном спорте в последние годы значительно выросло.

---

1. Аминова, Р. Р. Спорт как мягкая сила в современных международных отношениях / Р. Р. Аминова, Б. Г. Ахметкаримов // Международные отношения и общество. – 2019. - № 4. – С. 78-84.

2. Мартыненко, Е. В. История развития спортивной дипломатии: правовой аспект / Е. В. Мартыненко, Н. П. Пархитко // Юридическая наука. – 2020. - № 3. – С. 13-16.

3. Мартыненко С.Е. Международно-правовые основы спортивной дипломатии // Юридическая наука. – 2018. - № 4. - С. 25-29.

4. Murray S. Moving beyond the ping-pong table: sports diplomacy in the modern diplomatic environment // Public Diplomacy Magazine. - 2013.- P.14.

5. Савельева, О.В. Антикоррупционные меры в отрасли физическая культура и спорт / О.В. Савельева, Л.А. Иванова, У.В. Смирнова, Д.Р. Суркова Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 306-309.

## **LEGAL REGULATION OF SPORTS DIPLOMACY**

© 2021 Shikhovtsov Yuriy Vladimirovich

The candidate of pedagogical sciences, associate professor

© 2021 Krylova Ekaterina Pavlovna

Samara State University of Economics, Samara, Russia

**Keywords:** sport, international law, diplomacy, sports diplomacy, international relations.

This article examines the concept and legal basis for regulating sports diplomacy as a relatively new phenomenon in international relations. The analysis of a number of sources of international law regulating certain aspects of activities in the field of sports diplomacy, as well as a number of studies of domestic and foreign scientists devoted to this topic, is carried out. The article confirms the thesis that sport currently has a significant impact on society, as a result of which it is often used as a tool for promoting humanistic ideas and movements. The key conclusion drawn from the results of the study is that currently the regulation of sports diplomacy at the international level is carried out haphazardly, and in Russian legislation at the level of special laws – practically absent.



---

## **Экономика и менеджмент в спорте и образовании**

---

УДК 796.075.8

DOI: 10.46554/OlymPlus-2021.1(12)-pp.89

### **СПОНСОРСТВО КАК ИСТОЧНИК ФИНАНСИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

© 2021 Галкин Александр Алексеевич

Старший преподаватель

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики,  
Самара, Россия

© 2021 Размётов Владимир Сергеевич

© 2021 Гурский Давид Юрьевич

© 2021 Олейникова Татьяна Ильинична

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, спонсорство, бюджет, развитие, спортклуб.

Статья посвящена разбору таких понятий, как спорт и финансирование, которые оказывают непринужденное воздействие для формирования и продвижения физической культуры в стране. Автор оценивает эту проблему, описывая воздействие денежного взноса на поддержку и улучшение здорового образа жизни людей и на формирование профессиональных спортсменов. Микроэкономика физической культуры и спорта исследует процессы, связи, причинно-следственные связи, возникающие в итоге предоставления услуг физической культуры и спорта. Совокупность данных взаимосвязанных процессов и отношений вырабатывает экономическую систему физической культуры и спорта. Для сферы физической культуры и Спорта-системный способ координации экономической деятельности, являющуюся системой объединенных между собой звеньев, в том числе: прогнозирование, разработка целевых программ и планов, определение стандартов, социально-экономических, методы достижения желаемых результатов.

Формирование массового спорта ныне является одним из главных приоритетов политики многих стран в области физической культуры и спорта. Это не случайно, поскольку массовый спорт выполняет ряд значительных социальных функций. Он является значительной составляющей процесса полноценного формирования человека и его воспитания, результативным средством профилактики заболеваний, подготовки, к высокопродуктивному труду, защите Родины, обеспечения творческого долголетия, компании содержательного досуга, предотвращения антиобщественных проявлений.

Актуальной проблемой и необходимым соглашением формирования массового спорта представляется его финансовое обеспечение данной задачи в течение долгого промежутка; акцентируется огромное внимание, будто со стороны разнообразных социальных институтов, так и со стороны представителей спортивной науки.

Переход к рыночной экономике в РФ особенно чувствительно отразился на деятельности многих спортивных организаций и спортивных клубов [1]. Как известно, они финансировались из госбюджета и профсоюзов. Почти большинство из них не специализировались на самостоятельной коммерческой деятельности, приносящей какой-либо доход. В новых условиях труда, когда заметно сократилось государственное финансирование, их главной заботой стало решение проблем, как бы выжить и не допустить краха хорошо отработанной ранее спортивной системы [3]. Несмотря на славу многих видов

спорта, нелегко найти спонсора. А выстраивать грамотную политику с спонсорской организацией еще сложнее. На самом деле, благодаря поддержке чемпионата и участию в жизни всевозможных команд, спонсоры не получают безусловной финансовой выгоды. Тем не менее, спонсорство узнаваемо для бренда, и спортивные победы автоматически позиционируют организацию, как если бы она была очень эффективным участником рынка.

Спонсорство - это сбор средств, спонсируемых компанией, для проекта или продвижения для достижения требуемого рекламного эффекта. Целью спонсора представляется действенное участие в предоставленном мероприятии, получение максимальной пользы ради личного бизнеса. Спонсорство является одним из наиболее эффективных инструментов рекламы [2]. Основная цель спонсорства - получить маркетинговый эффект, но в то же время вы можете заметить несколько других целей спонсорства: создание привлекательного имиджа компании и ее первых лиц в глазах всех видов социальных групп; построение доверительных отношений с группами влияния, от которых зависит успех дела; помощь в формировании общественного мнения о деятельности компании; построение прочных отношений со СМИ; обеспечение хороших внутриобщественных отношений.

Рассматривая спонсорство, нужно дать определение благотворительной деятельности, так как часто эти понятия используются в одном смысле. Под благотворительной деятельностью подразумевается добровольная деятельность граждан и юридических лиц по великодушной (безвозмездной или на льготных условиях) передаче гражданам или юридическим лицам имущества, в том числе капитала, бескорыстному выполнению работ, оказанию услуг, предоставлению другой поддержки [4].

Спортивные спонсорские организации очень нестабильны. Спонсорство российского спорта оказывают компании из производственного и непромышленного секторов, всевозможных отраслей промышленности, разнообразные по размерам, работающие на международных, национальных, региональных и местных рынках и так далее.

Ключевые российские субъекты спортивного спонсорства: компании, концерны различного профиля, промышленные предприятия различного профиля, банки, финансовые компании, страховые компании, спортивные организации, предприятия, техника.

В качестве иностранных спонсоров отечественного спорта в 2000 году выступали пятнадцать различных организаций. В связи с этим резко усиливается спонсорство иностранных компаний на спортивном рынке России. Основные спонсорские объекты в области спорта: соревнования, команды, спортивные клубы по видам спорта.

Спорт как глобальный объект спонсорства не представляется однородной организационной структурой. Принимая во внимание с этим у субъектов спонсорской деятельности появляется неувязка выбора локального, определенного объекта для того, чтобы использовать потенциал сферы спорта наиболее нормально для своей рыночной деятельности.

Одним из важнейших комплексных объектов спонсорской деятельности представляется вид спорта. Интересно, что в России поддержку от спонсоров получают такие виды спорта, которым, по нашим данным, в прочих государствах мира не проявляют подобной поддержки (альпинизм, армреслинг и др.)

Для тех компаний, которые хотят попробовать задействовать в своей маркетинговой концепции аспекты спортивного маркетинга, рынок рекомендует два основных варианта: первый связан со спонсорством уже «готовых» соревнований, как правило, международного уровня, например: различные этапы кубка мира по тем или другим видам спорта (фехтование, фигурное катание, мотокрикет, пляжный волейбол), отдельные турниры

с давней историей (теннисный турнир St. Petersburg Open), отечественные чемпионаты, чемпионат РФ по футболу, хоккею, мини-футболу и т.д.

Конечно, стоит поговорить про относительно новые в РФ виды спорта, которые, безусловно, пока уступают в известности футболу или хоккею, однако, имеют огромную возможность точки зрения привлечения социально активной аудитории среднего возраста и уж востребованы среди спонсоров и болельщиков. В качестве образца аналогичных мероприятий можно привести соревнования по аквабайку. Второй способ означает выстраивание собственного спортивного события (под определенный бренд или конкретную компанию) и его последующее продвижение. Один из образцов такого рода – хоккейный турнир дворовых команд, организованный компанией Ogiop несколько лет назад. Схожий способ подразумевает заметно более высокий уровень трат, однако, и итог от такого мероприятия для компании-спонсора при условии толкового подбора вида спорта и действенной раскрутки мероприятия может быть выше, нежели при спонсировании уже готовых спортивных соревнований.

Организация своего спортивного состязания обнаруживает широчайшие возможности накануне компанией-спонсором, ограниченные исключительно выдумкой маркетологов. Если благополучной реализации предоставленного события оно начинает жить своей жизнью и действительно может служить очень сильным источником «рекламной подпитки» для бренда, вырабатывая не просто осведомленность потребителей о бренде, однако и значительно укрепляя их лояльность.

Каждый из этих вариантов подходит для проведения безраздельного со специальными агентствами, которые хорошо знают рынок спортивного маркетинга и в состоянии рекомендовать положительно эффективные запросы для каждого конкретного клиента, учитывая его собственные задачи рекламы и возможности спонсорства.

В последние годы проблема спортивного спонсорства более актуальна в России, чем когда-либо. Благодаря Олимпийским играм в Сочи, оргкомитет которых смог собрать более 260 миллионов долларов спонсорских средств от российских организаций, рынок спортивного маркетинга расширяется, все больше компаний приходят в спорт. Одним из свежих примеров является установление спонсорского контакта между "Норильским никелем" и РФС, называемым В. Мутко желобным.

Давайте попытаемся разобраться, как живется в России спонсорам крупнейших спортивных организаций, кто вообще эти самые рыночные спонсоры и что понимается под рынком спортивного спонсорства в широком смысле данного слова. Самой общераспространенной практикой оценки подобного рынка в конкретном регионе является вычисление совместной стоимости всех спонсорских договоров на его территории.

Статистика, приобретенная в конечном итоге такой оценки, выглядит следующим образом: Емкость рынка спонсорства в мире – 56–57 миллиардов долларов\*; Емкость рынка спонсорства в Европе – 15,3 миллиардов долларов.

Что касается отечественного рынка, то здесь есть одна особенность, затрудняющая оценку: громадное воздействие страны на активность спортивных организаций. Преимущественно показательно положение в российском футболе. Из шестнадцати клубов, принимающих участие в чемпионате России по футболу, девять клубов финансируются из средств муниципальных органов, у четырех титульным спонсором представляется государственная компания, и лишь три клуба располагают негосударственными титульными спонсорами – «Урал», «Спартак» и «Краснодар». Отойдём от футбола и проанализируем, какие виды спорта являются наиболее привлекательными для спонсоров в Российской Федерации с наибольшим числом коммерческих спонсоров: Федерация хоккея России – шесть спонсоров, которые не являются государственными компаниями. Российский футбольный союз – шесть спонсоров, которые не являются государственными компаниями.

Российская Федерация баскетбола – шесть спонсоров, которые не являются государственными компаниями. Союз биатлонистов России – пять спонсоров, которые не являются государственными компаниями.

В настоящее время у рекламодателей нет основной необходимости в разработке программы активации, которая вернет их инвестиции в спорт [5]; большинство компаний работают непосредственно с федерациями (без использования агентств), поэтому их деловые связи не спонсируются как маркетинговое устройство. Если мы рассматриваем спонсорство как деловые отношения в пределах стороны, которая обеспечивает финансирование и спортивной организации, которая вместо этого предлагает определенные права и границы сотрудничества, которые могут принести выгоды коммерческие, оказывается, что рынок спонсорства в России ничтожен – компании, которые действительно используют спонсорство в целях получения выгоды в коммерческих целях, они очень, очень маленькие. Для них спонсорство - не что иное, как часть социальной ответственности. И активное вмешательство государства буквально не играет здесь окончательной роли.

Как видно из вышесказанного, спонсорство остается эффективным методом создания и поддержания бренда компании. Раньше спонсорство навязчиво воздействовало конкретно на эмоциональную сферу, на подсознание потенциального потребителя. И традиционные методы рекламы - логотипы, заставки, награды от компании-в рамках спонсорского плана теперь не воспринимаются потребителем как простая прямая реклама. А разумное сочетание современных рекламных технологий позволяет плодотворно добиться как роста узнаваемости, так и развития позитивного имиджа бренда в среде поклонников.

---

1. Алексина, А.О. Экономика спорта в России: этапы развития, проблемы и перспективы / А.О. Алексина, Л.А. Иванова, З.В. Кранина // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2018. – № 2 (7). – С. 54-57.

2. Галкин, В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес. – М.: КНОРУС, 2006.

3. Иванова, Л.А. Государственная политика финансирования физической культуры и спорта в России / Л.А. Иванова, Д.С. Минасян, О.А. Казакова, Е.В. Махова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2018. – № 2 (7). – С. 62-64.

4. Исаев, А.А. Спортивная политика России. - М., 2007.

5. Савельева, О.В. Роль частных инвестиций в сфере физической культуры и спорта / О.В. Савельева, Л.А. Иванова, В.И. Шеханин, А.В. Анисимова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 241-245.

## **SPONSORSHIP AS A SOURCE OF FUNDING FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

© 2021 Galkin Aleksandr Alekseevich

The senior lecturer

Volga State University of Telecommunications and Informatics, Samara, Russia

© 2021 Oleynikova Tatyana Ilyinichna

© 2021 Razmetov Vladimir Sergeevich

© 2021 Gurskiy David Yrevich

Samara State University of Economics, Samara, Russia

**Keywords:** physical culture, sports, sponsorship, budget, development, sports club.

The article is devoted to the analysis of such concepts as sports and financing, which have a relaxed impact on the formation and promotion of physical culture in the country. the author assesses this problem by describing the impact of a monetary contribution on the support and improvement of a

healthy lifestyle of people and on the formation of professional athletes. Microeconomics of physical culture and sports examines the processes, relationships, and cause-and-effect relationships that arise as a result of the provision of physical culture and sports services. The totality of these interrelated processes and relationships develops the economic system of physical culture and sports. For the sphere of physical culture and sports—a systematic way of coordinating economic activity, which is a system of interconnected links, including: forecasting, development of target programs and plans, definition of standards, socio-economic, methods for achieving the desired results.

УДК 005:(796+37)

DOI: 10.46554/OlymPlus-2021.1(12)-pp.93

## **ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ МЕНЕДЖМЕНТА В СПОРТЕ И ОБРАЗОВАНИИ**

© 2021 Кудинова Юлия Викторовна

© 2021 Киндюк Арина Александровна

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

© 2021 Губа Денис Владимирович

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

**Ключевые слова:** экономика, спорт, образование, спортивный рынок, экономические факторы, спортивная индустрия, современное общество.

В этой статье отражена важность спорта и экономики для общества, показана тесная связь двух этих сфер. Благодаря экономике, в нашей стране благополучно развивается спортивное направление жизни людей. Экономические законы играют огромную роль в современном большом спорте. Экономика меняет спорт. Эти изменения могут быть как положительными, так и отрицательными. Слишком долго спорт считался лишь хобби для общества, однако экономика внесла свои коррективы в эту сферу. Из-за этого теперь для нас является нормальным то, что спорт стал профессиональной частью нашей жизни. Также экономика определяет успешность в спортивных достижениях страны. Спорт тоже влияет на экономику в равной мере. Закрывание некоторых спортивных организаций может вызвать целый ряд проблем связанных с экономикой. Конечно же, вложения в спорт, также положительно влияют на экономическую сферу, потому что спорт - одно из наиболее окупаемых вложений в современном обществе.

С каждым годом физическая культура, образование и спорт в нашей жизни играют более значимую роль: Олимпийские Игры, Чемпионат мира по футболу, хоккею и многое другое. Все человечество следит за спортсменами, ходом игры. Тем самым все больше и больше людей начинают заниматься спортом, укреплять свое здоровье.

Физическая культура и спорт в целом затрагивают множество сфер жизни общества:

1. Политическая, 2. Духовная, 3. Социальная, 4. Образовательная, 5. Экономическая.

Рассмотрим сферу жизни общества более подробно. Отрасли народного хозяйства не могут развиваться без экономики. В том числе и отрасль, рассматриваемая нами. Физическая культура, спорт и образование в целом являются одними из сфер жизнедеятельности людей. В менеджменте и экономике физическую культуру, а так же спорт можно трактовать как деятельность, которая удовлетворяет жизненные потребности человека и служит как общественно полезная деятельность.

Менеджмент или управление производством – разработка и создание (организация), максимально эффективное использование (управление) и контроль социально-экономических систем.

Экономика – хозяйственная деятельность общества, а также совокупность отношений, складывающихся в системе производства, распределения, обмена и потребления.

В физической культуре и спорте взаимодействуют:

1. Люди, которые оказывают спортивные услуги.

2. Люди, которые получают спортивные услуги.

В общественной жизни, а так же в сфере спорта и физической культуры немаловажную роль играют экономические отношения, они охватывают материальное и нематериальное производство.

Одной из потребностей людей являются развлечения, отдых. Эту потребность в экономике и менеджменте мы можем рассмотреть с 3 сторон.

С одной стороны стадионы, спортивные площадки, спортзалы необходимы людям, так как таким образом многие активно проводят свое свободное время, отдыхают от работы, учебы. С другой стороны, в XXI веке большинство людей ведут малоподвижный образ, в вечной суете шумных городов не успевают правильно питаться.

С третьей стороны, из-за большого количества в современном мире соревнований и игр, многие люди проводят свое свободное время на трибунах, болея за своих любимых спортсменов, или же команд. На трибунах люди получают заряд эмоций, получают хорошее настроение. Посещая спортивные мероприятия болельщики тратят деньги: билеты, атрибуты своей любимой команды, пища и многое другое, тем самым вкладывают деньги в экономику спорта.

Динамика посещения спортивных мероприятий может меняться на рынках, где поход на стадион не является частью образа жизни. На данный момент в мире существует множество видов спорта, при выходе нового вида спорта на новый рынок, организаторы спортивных событий ошибочно устанавливают завышенные цены, ориентируясь на обстановку в более развитых рынках.

Следовательно, в данной ситуации нужна экономическая оценка событий. С чем же это связано? Когда увеличивается бюджет и конкуренция. Занятие спортом, посещение спортивных мероприятий требуют времени и денег на: собственно занятия спортом, прибытия к местам спортивных сооружений, изготовления и ухода за спортивным инвентарем и т.д.

Экономика спорта имеет еще много неизученных сторон. На данный момент мы можем выделить такие стороны как: финансирование, спортивный менеджмент, рынок труда в спорте. Спорт помимо оздоровления, физической активности, туризма – материальных браг, приносит и нематериальных - духовные брага - расширение кругозора людей, так как они участвуют в различных соревнованиях. Так же спорт является одной из самых значимых отраслей мировой экономики. Спорт занимает весомые позиции в странах, которые экономически развиты. В ЕС спортивная отрасль сравнима по размерам с суммарным вкладом в ВВП сельского хозяйства, лесоводства и рыболовства. Чистый доход спортивных отраслей по национальному доходу ЕС можно оценить в 1.14. Следовательно, можно сделать вывод, что с увеличением национального дохода происходит увеличение роли спорта в экономике.

Долгое время спорт и экономика рассматривались как две отдельные самостоятельные отрасли. Люди считали спорт за хобби, а экономику –серьезной наукой. Одно – свободное времяпрепровождение, другое же – серьезная сфера деятельности. Но оказалось все совсем не так. Спорт из хобби стал возможностью показать свои таланты, а так же заработать в условиях жестко конкуренции, среди таких же талантов

Следовательно, мы видим, что для профессионального спорта нужны не только высококлассные тренеры и одаренные спортсмены, но и профессиональные экономисты, юристы, соц. Работники, медики.

Естественно, есть и различия. Рассмотрим их:

Продукцию спорта можно разделить на коммерческую и некоммерческую.

Некоммерческая, такая как тренировка в спорт зале, нужна людям для самосовершенствования, удовлетворения своих потребностей, но никак не несет за собой рыночные цели [1].

В то время как коммерческая рассматривает спорт как товар. На сегодняшний день можно выделить такие развивающиеся спортивные рынки как:

Рынок, который специализируется на прибыли продавцов спорта, то есть тех, чья деятельность направлена представление оздоровительных, танцевальных, гимнастических студий и спортивных школ.

Следующий спортивный рынок, который мы можем рассмотреть –это рынок товаров для спортивного туризма. Для данного туризма необходимы технические приборы, например: горные лыжи, сноуборды, серфинг.

В современном мире спортивный стиль является одним из ведущих. Рынок продавцов спортивной одежды и оборудования тоже является одним из самых главных.

Рынок коммерчески организованных спортивных событий. В современном мире каждый человек следит за мировыми событиями в спорте [4]. Такими как: Олимпийские игры, чемпионаты, турниры, мемориалы и т.п.

Сейчас часто в спортивной и экономической сфере поднимается вопрос: «каким образом экономические факторы в стране влияют на успехи в спорте.»

Давайте разберемся в этом: одним из важнейших факторов является доход населения, за ним идет доля населения, занятого в промышленности, и конечно же степень урбанизации. Данные факторы все тесно связаны друг с другом. Мы можем сделать вывод: чем выше внутренняя стабильность в стране и чем больше возраст господствующей политической системы, тем больших успехов в спорте следует ожидать.

Одним из способов улучшения жизни, настроения и здоровья людей является спорт. Спорт и экономику можно считать неотделимыми друг от друга. Они являются взаимодополняющими.

В последние годы огромными темпами идет развитие спорта в стране и в мире в целом. Спорт становится целой индустрией, полной зрелищ, борьбы и радости. Физическая культура и спорт в современном обществе являются важнейшим фактором поддержания и укрепления здоровья людей, совершенствования их культуры, способом общения, активного проведения досуга, протест против курения и алкоголя.

Так же физическая культура и спорт влияют на экономику государства, а значит и общества.

Размышляя над темой: «Экономика и менеджмент в спорте и образовании», можно отметить следующее. Во-первых, спорт и экономика играют большую роль в общественной, социальной жизни людей. Так же можно отметить важную роль влияния экономики на спорт и их взаимосвязь. Во-вторых, в последнее время люди стали больше посещать спортивные массовые мероприятия, тем самым улучшая свое настроение и экономику спорта. В-третьих, спорт несет не только характер материальных благ, а так же нематериальных - духовная сфера.

Несмотря на то, что спорт и экономика были долгое время представлены как разные сферы жизнедеятельности людей, которые никак не связаны, в современном мире эти два понятия тесно связаны друг с другом.

Экономика является главным катализатором развития и совершенствования нашей страны на арене спорта. Инновационный спортивный государственный экономический. Так же стоит отметить, что экономические законы играют большую роль в современном большом спорте.

Последние годы спорт подвергается изменениям. Как положительным, так и отрицательным. Из положительных мы можем выделить: развитие спортивной инфраструктуры, появление и совершенствование фирм. Спорт стал более общедоступным.

---

1. Галкин, В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес. / Галкин В. В. – М., 2006. – 321с.

2. Золотов, М. И. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: Уч. пособие / М.И. Золотов, Кузин В. В., Кутепов М. Е., Сейранов С. Г. – М.: Изд. центр «Академия», 2001.
3. Литвин, А.В. Особенности маркетинга взаимоотношений в спорте// Маркетинг в России и за рубежом. / А.В. Литвин - 2001. - № 1. - С.65-71.
4. Минасян, Д.С. Финансирование физической культуры и спорта в России / Д.С. Минасян, Л.А. Иванова // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей V Всероссийской научно-практической конференции: в 2 частях. – 2018. – С. 304-307.

## **ECONOMICS AND MANAGEMENT IN SPORTS AND EDUCATION**

© 2021 **Kudinova Yulia Victorovna**

The senior lecturer

© 2021 **Kindyuk Arina Alexandrovna**

Samara State Univtrsrity of Economics, Samara, Russia

© 2021 **Guba Denis Vladimirovich**

Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth  
and Tourism (GTSOLIFK), Moscow, Russia

**Keywords:** economy, sports, education, sports market, Economic factors, sports industry, modern society.

This article reflects the importance of sports and the economy for society, and shows the close relationship between these two areas. Thanks to the economy, our country is successfully developing the sports direction of people's lives. Economic laws play a huge role in modern big-time sports. The economy is changing sports. These changes can be either positive or negative. For too long, sport was considered a hobby for society, but the economy has made its own adjustments in this area. Because of this, it is now normal for us that sport has become a professional part of our lives. The economy also determines the success of a country's sporting achievements. Sports also affect the economy in equal measure. The closure of some sports organizations can cause a number of problems related to the economy. Of course, investments in sports also have a positive impact on the economic sphere, because sport is one of the most profitable investments in modern society.

УДК 796:338.2

DOI: 10.46554/OlymPlus-2021.1(12)-pp.96

## **ЭКОНОМИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ**

© 2021 **Кудинова Юлия Викторовна**

Старший преподаватель

E-mail: lulu9625@mail.ru

© 2021 **Петухова Елизавета Алексеевна**

E-mail: epetuhova262@gmail.com

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

© 2021 **Резниченко Марина Михайловна**

Старший преподаватель

Самарский национальный исследовательский университет  
им. академика С.П. Королева, Самара, Россия

**Ключевые слова:** индустрия спорта, экономика, грант, критерий эффективности.

Статья посвящена описанию ведущей роли экономической составляющей в развитии спортивной индустрии, в вопросах увеличения экономической эффективности при эксплуатации спортивных объектов. Полноценная эволюция индустрии спорта невозможна без грамотного применения экономического подхода. Финансово – экономическая совокупность факторов обуславливает основные каскады спортивной отрасли, ее опытное планирование, международную интеграцию и взаимодействие.



Сегодня, взирая на глобальную коммерциализацию спорта, можно утверждать, что он является одним из самых динамично и структурно развивающихся направлений в бизнесе. Средства, которые выделяются на отраслевое развитие, поступают из государственного бюджета, а также частных инвесторов, поэтому прозрачное и правильное их распределение, будет отражено в спортивных достижениях [1].

Цель исследования – оценка экономического компонента в развитии индустрии спорта и описание комплекса предложений по его совершенствованию.

Главной задачей исследования является анализ путей увеличения экономической эффективности уже существующего комплекса сооружений в развитии спортивной индустрии.

Процесс достижения эффективности спортивных результатов, затрагивает совокупность таких моментов, как:

- отбор и профессиональная подготовка спортсменов;
- уровень инфраструктурной и технической оснащенности;
- степень капиталоемкости и продуктивности вложений, грантов.

Детально анализируя уровень существующих проблем, касающихся спортивной инфраструктуры, оснащенности и наличия современного оборудования, следует упомянуть о статье 41 Конституции России, а также ключевых положениях Стратегии спортивного развития до 2030 года, регулирующих деятельность всей спортивной отрасли.

При ежегодном увеличении уровня государственного финансирования, назначении новых призовых фондов спортивного характера и других положительных факторах, все равно остро стоит вопрос модернизации существующих тренировочных сооружений [2].

Принципиальным сегодня – является направление изучения экономической эффективности существующего комплекса сооружений отрасли, а также выработка действенных методик по ее увеличению.

Для реализации этой задачи, нужно очертить параметры, предъявляемые к уже существующим спортивным сооружениям: 1) Критерий эффективности процесса тренировок и занятий; 2) Фактор и коэффициент загруженности объектов; 3) Расчет и обоснование необходимости в модернизации.

Критерий эффективности спортивного сооружения, обусловлен показателями экономической эффективности, процента рентабельности, коэффициентом среднегодовой прибыли, поступлений от аренды, оплачиваемых дополнительно услуг, длительностью сроков окупаемости, расходов на осуществление модернизации и строительства [3].

На деле, присутствует ряд альтернативных возможностей, которые позволяют с большей отдачей эксплуатировать спортивные комплексы (площадки, бассейны и прочие). Например, а) реализацию абонементов; б) осуществление привлекательных видов обслуживания на платной основе; в) согласование и увеличение частоты проводимых тренировок.

В полном объеме, используя существующие варианты получения дополнительных видов прибыли, в условиях не всегда должного, финансирования, позволяет по итогам года не только выходить на определенные объемы прибыльности, но и аккумулировать средства для будущей модернизации, а также выполнения отдельных видов капитального строительства.

Фактор и коэффициент загруженности: для его повышения, будет целесообразно организовывать разнообразные вспомогательные мероприятия (дополнительные тренировки, повысить их частоту).

В качестве примера, можно привести: а) групповые, а также программы индивидуального применения; б) возможности инфраструктурной оптимизации (парковки, дорожной структуры)

Только применив весь ассортимент возможностей, можно повысить привлекательность услуг, грамотно распределяя по времени тренировочный процесс, воплощая оптимизацию инфраструктуры (уменьшая затраты времени и средств спортсменов на перемещение к стадиону), можно значительно улучшить фактор загруженности.

Обоснование необходимости в модернизации, по сути, есть основополагающим критерием, правильная оценка которого, позволит выявить необходимость требуемой модернизации, мер по возможной реконструкции зданий, обстоятельств, требующих дооборудования.

В итоге, правильный подход обусловит увеличение эксплуатационных сроков и значительного сокращения всевозможных сопутствующих расходов.

Каждый раз, испытывая потребность в осуществлении дооборудования, либо модернизации, следует тщательно подходить к принятию решений. Экономическая эффективность от проведения реконструкционных мероприятий, должна многократно превышать вложения, затраченные на ее проведение.

Умелый подход к присчитыванию экономической эффективности существующих спортивных объектов (комплексов, кортов, и других), изыскание возможностей ее повышения, а также профессиональный взгляд на проблемы оптимальной загруженности отраслевых сооружений представляется особенно актуальным.

Говоря о результатах, нужно отметить в первую очередь – качество улучшений следующих характерных показателей: 1) Существенное увеличение уровня отраслевых спортивных сооружений согласно возникающим запросам – как тренирующихся профессиональных спортсменов, так и любителей; 2) Возможность грамотного совмещения тренировочного процесса команд с проведением индивидуальных занятий спортом. Рассматривая иностранный опыт финансирования индустрии спорта, в частности Соединенных Штатов Америки, приходим к пониманию того, что правительство фактически не финансирует отрасль. Совокупность всех видов спортивной деятельности, обусловлена индивидуально работой отдельных групп (объединений, федераций), которые в самостоятельном регламентируют специфику отбора и прочие обстоятельства [4]. 3) Очевидные и экономически просчитанные появляющиеся преимущества от проведения реконструкционных мероприятий, необходимой модернизации и прочие; 4) Способность к предоставлению на территории уже по факту имеющихся спортивных площадей, пользующегося спросом спектра услуг на платной основе, что в свою очередь, привлечет дополнительные финансовые поступления.

Приведенная выше информация, позволит существенно повысить уровень комфорта тренировок, пропускную способность сооружений индустрии спорта, качество проводимых мероприятий, а также воплотить в жизнь насыщенные проекты инфраструктурного развития.

В конечном итоге, спортивная индустрия, имеет ориентацию на наличие спроса конечного потребителя, а также непрерывного совершенствования рынка предложений и предоставляемых продуктов. Он обусловлен собственной активностью, а также пассивным потреблением.

Первый вариант – называемый «активным спортом», является более значимым экономически, ведь этот сегмент занимает около 80% от общей массы всех расходов [5, С. 65 – 71].

Второй вариант именуется «пассивным спортом», однако оба они, так или иначе – выступают в качестве конечных потребителей.

Вывод. Согласно выделяемому объему финансирования, возводятся новые спортивные сооружения: стадионы, что в конечном итоге, делает тренировочный процесс гораздо более комфортным и удобным, а главное доступным среднестатистическому жителю.

Несмотря на это, общую картину развития отрасли трудно назвать совершенной, она по-прежнему далека от идеальной.

1. Алексина, А.О. Экономика спорта в России: этапы развития, проблемы и перспективы / А.О. Алексина, Л.А. Иванова, З.В. Кранина // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2018. – № 2 (7). – С. 54-57.

2. Иванова, Л.А. Государственная политика финансирования физической культуры и спорта в России / Л.А. Иванова, Д.С. Минасян, О.А. Казакова, Е.В. Махова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2018. – № 2 (7). – С. 62-64.

3. Минасян, Д.С. Финансирование физической культуры и спорта в России / Д.С. Минасян, Л.А. Иванова // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей V Всероссийской научно-практической конференции: в 2 частях. – 2018. – С. 304-307.

4. Литвин, А.В. Особенности маркетинга взаимоотношений в спорте // Маркетинг в России и за рубежом. – 2001. – № 1. С. 21.

5. Сафронов, В. Спорт, как вид экономической деятельности // Менеджмент в спорте. Спортивный менеджмент. – Москва: «Медиа спорт», 2004. №1.

## **ECONOMIC CRITERIA FOR THE DEVELOPMENT OF THE SPORTS INDUSTRY**

© 2021 **Kudinova Yulia Viktorovna**

The senior lecturer

E-mail: lulu9625@mail.ru

© 2021 **Petukhova Elizaveta Alekseevna**

E-mail: epetuhova262@gmail.com

Samara state university of economics, Samara, Russia

© 2021 **Raznichenko Marina Mikhailovna**

The senior lecturer

Samara National Research University named after academician S. P. Korolev,  
Samara, Russia

**Keywords:** sports industry, economy, grant, criterion of effectiveness.

The article is devoted to the description of the leading role of the economic component in the development of the sports industry, in increasing the economic efficiency of the operation of sports facilities. A full-fledged evolution of the sports industry is impossible without a competent application of the economic approach. The financial and economic combination of factors determines the main cascades of the sports industry, its experimental planning, international integration and interaction.

---

# Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение

---

УДК 796:373.2

DOI: 10.46554/OlymPlus-2021.1(12)-pp.100

## ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

© 2021 Иерусалимова Марина Владимировна

заведующий МБДОУ детский сад № 61

© 2021 Калинина Татьяна Васильевна

старший воспитатель МБДОУ детский сад № 61

© 2021 Казакова Ольга Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

Самарский национальный исследовательский университет им. академика С.П. Королёва

© 2021 Иванова Лидия Александровна

Кандидат педагогических наук, доцент

Самарский государственный экономический университет

**Ключевые слова:** заболеваемость детей, занятость женщин, респираторные заболевания, физические упражнения, закаливание, точечный массаж.

Проблема заболеваемости детей в детских дошкольных учреждениях остается актуальной по сей день, но к сожалению, пока не меняется. Вынужденный выход женщин на работу, большой удельный вес больничных листов по уходу за детьми, недостаточность медицинских, профилактических мер в борьбе с детской заболеваемостью предопределили поиск более эффективных методов укрепления здоровья детей дошкольного возраста часто и длительно болеющих респираторными заболеваниями.

Проблема заболеваемости детей в детских дошкольных учреждениях остается актуальной и имеет тенденцию к увеличению. Высокая занятость женщин в общественно полезном труде, большой удельный вес больничных листов по уходу за детьми (до 23 % всех больничных листов), недостаточность медицинских мер в борьбе с детской заболеваемостью предопределили поиск более эффективных методов укрепления здоровья часто и длительно болеющих респираторными заболеваниями детей.

Кроме того, 43 % детей в сельских районах и 70 % в городах Самарской области воспитываются в детских дошкольных учреждениях, большинство из которых переуплотнены, что способствует распространению инфекции в коллективе и усложняет проведение так называемых режимных моментов по профилактике простудных и респираторных заболеваний. Помимо инфекционных факторов причинами, способствующими возникновению острых респираторных заболеваний, являются неподготовленность ребенка к пребыванию в детском саду, недочеты в закаливании и физическом воспитании детей, несоблюдение личной и общественной гигиены в семье, морфофизиологические особенности организма ребенка (относительная узость трахеи, бронхов и бронхиол, мягкость и податливость ребер и хрящей). В связи с этим создаются благоприятные условия для развития отека слизистой оболочки трахеобронхиального дерева, нарушения проходимости бронхов и генерализации инфекции [5].

Дети раннего возраста, перенесшие три и более заболеваний в год, формируют группу часто болеющих и требуют активного оздоровления.

Известно, что физические упражнения и закаливание повышают неспецифический иммунитет относительно неблагоприятных влияний внешней среды, расширяют резервные возможности организма.

Как известно, сочетание физических упражнений с воздействием холодового раздражителя, в частности воды, оказывает благоприятное воздействие на терморегуляционные механизмы центральной нервной системы ребенка. Дополнение первых двух факторов точечным массажем позволяет обеспечить восстановление равновесия энергетических и структурных ресурсов человека [2].

Опыт многих специалистов в области физической культуры, применявших физические упражнения и различные методы закаливания, снижают процент заболеваемости острыми респираторными инфекциями в детских дошкольных учреждениях в 1,5-2 раза [1, 3, 6].

Мы предположили, что разработанная нами комплексная методика предусматривала направленное воздействие физических упражнений, закаливания и точечного массажа по методике А. Уманской [3].



Рисунок – Точечный массаж А. А. Уманской

Источник: URL: <https://gigabaza.ru/doc/172462>.

Для проведения эксперимента медицинскими работникам детского сада № 61 г.о. Самара были отобраны часто и длительно болеющие дети в возрасте 3-4 лет. Были сформированы группы по 7-8 детей, не более.

Чтобы занятия не прерывались в выходные и праздничные дни, методике их проведения были обучены родители.

Занятия велись инструктором по физической культуре под контролем медицинского работника, 2 раза в неделю после дневного сна, в хорошо проветриваемом помещении при температуре от 18° до 20°, в облегченной одежде. Контроль осуществлялся врачом с помощью антропометрических исследований и педагогом, следящим за динамикой физической подготовленности.

Основой занятий являлись корригирующая гимнастика, упражнения, стимулирующие внешнее дыхание и способствующие повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы [2, 4, 5]. Занятия были условно разделены на 3 периода: 1-й период – ориентировочный, продолжительностью 1,5-2 недели (3-4 занятия).

В этот период инструктор физической культуры обучал детей правильному дыханию путем имитации звуков животных на выдохе.

2-й период – вводный, 2-3 недели (4-6 занятий). Дети самостоятельно имитировали звуки в сочетании с малоподвижными играми. Выполняли упражнения общего характера с мячом, обручем, палкой, на ребристой доске, на снарядах. Параллельно дети обучались технике точечного массажа.

3-й период – основной, 7-8 месяцев. В это время закреплялись общие двигательные навыки и умения. Количество дыхательных упражнений увеличивалось и усложнялось.

Занятия по физическому воспитанию проводились в соответствии с программой для данной возрастной группы [4].

Одновременно осуществлялось закаливание путем погружения ступней ног в воду. Начальная температура (25-27°) постепенно снижалась на 1-2° и доводилась до 16–17° [1].

Затем стопы обсушивались полотенцем и в течение 3-4 минут массировались до появления чувства тепла. После этого дети (предварительно обученные) в положении сидя самостоятельно делали точечный массаж, во время которого использовали 7 точек: инь-тан, инь-сян (симметричная), тянь-ту, юй-тан, хэ-гу (симметричная).

В результате внедрения комплексной методики оздоровления количество дней, пропущенных среди часто и длительно болеющих, снизилось с 44,0 до 20,7 дня, т. е. на 53,0 %, в то же время в контрольной группе здоровых детей оно возросло на 4,6% и составило 13,2 дня. В контрольной группе часто и длительно болеющих детей, где проводились только физические упражнения, количество пропущенных дней на 21,1 % и составило 32,4 дня на одного ребенка, против 41,1 дня.

Таким образом, внедрение комплексной методики оздоровления дошкольников с применением закаливания и точечного массажа способствует более эффективному оздоровлению, что особенно актуально в период обострения инфекционные заболеваний.

---

1. Закаливание детей в домашних условиях [Электронный ресурс].- URL: [https://dgp1.irk.ru/?page\\_id=317](https://dgp1.irk.ru/?page_id=317). (Дата обращения: 30.12.2020.)

2. Казакова, О.А. Влияние педагогических условий на социализированность дошкольника / О.А. Казакова, Л.А. Иванова, Н.Е. Курочкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5 (135). – С. 110-115.

3. Кудинова, Ю.В. Развитие общей выносливости у дошкольников с помощью кружковой работы / Ю.В. Кудинова, Л.А. Иванова, Н.Е. Курочкина // Интернет-журнал Науковедение. – 2015. – Т. 7. – № 1 (26). – С. 125.

4. Лызарь, О. Г. Особенности физического воспитания детей 5-7 лет с отклонением в состоянии здоровья : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Краснодар, 1998.- 177 с.

5. Точечный массаж (по методике А.А. Уманской) как одно из средств оздоровления детей в условиях ДООУ. [Электронный ресурс].- URL:<https://gigabaza.ru/doc/172462.html>. Дата обращения: 30.12.2020.

6. Современные возможности повышения эффективности вакцинации против гриппа у детей высокого риска заболеваемости. / Т.А. Чеботарева, С.К. Каряева, В.В. Малиновская и др // Иммунология – 2011. – № 3. – С. 146-150.

**HEALTH IMPROVEMENT OF CHILDREN IN PRESCHOOL INSTITUTIONS**

© 2021 **Ierusalimova Marina Vladimirovna**

head of Kindergarten No. 61

senior teacher of kindergarten No. 61

© 2021 **Kalinina Tatyana Vasilyevna**

senior teacher of Kindergarten No. 61

© 2021 **Kazakova Olga Alexandrovna**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Samara National Research University name Academician S. P. Korolev

© 2021 **Ivanova Lidia Alexandrovna**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Samara State University of Economics

E-mail: kfv2012@mail.ru

**Keywords:** morbidity of children, employment of women, respiratory diseases, physical exercises, hardening, acupressure.

The problem of morbidity of children in preschool institutions remains relevant to this day, but unfortunately, it does not change yet. Forced women to go to work, a large proportion of sick leave for child care, lack of medical and preventive measures in the fight against child morbidity predetermined the search for more effective methods of improving the health of children of pre-school age who often and for a long time suffer from respiratory diseases.

УДК 796.035

DOI: 10.46554/OlymPlus-2021.1(12)-pp.103

**СОВРЕМЕННЫЕ ДОМАШНИЕ КАРДИОТЕНАЖЕРЫ**

© 2021 **Карева Юлия Юрьевна**

Старший преподаватель

© 2021 **Дильман Наталья Андреевна**

© 2021 **Саратова Лиана Евгеньевна**

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

© 2021 **Скрипко Анатолий Дмитриевич**

Доктор педагогических наук, профессор

Технологический университет, Калиш, Польша

**Ключевые слова:** тренажер, инновации, организм, влияние, кардионагрузка.

В данной работе рассматриваются доступные кардиотренажеры для домашнего пользования. Отмечается воздействие кардионагрузок на организм человека. Раскрываются инновации в сфере спортивного оборудования. Материал статьи получен на основе теоретического анализа и обобщения специальных литературных источников отечественных и зарубежных специалистов.

Современный человек все чаще и чаще обращается к здоровому образу жизни, к необходимости регулярно тренировать свое тело. Оптимальным вариантом решения этой потребности - занятия физическими упражнениями в тренажерных фитнес залах или дома с использованием элементарного спортивного оборудования [1, 4]. И в связи с таким интенсивно возрастающим интересом современного человека к занятиям спортом, разрабатывается много инновационных спортивных тренажеров. Можно создать свой мини тренажерный зал дома и значительно сэкономить время и деньги, так как не у всех есть возможность регулярно посещать спортзал, чтобы поддерживать фигуру в форме. Как известно, кардиотренировки полезны для здоровья и лучше всего помогают худеть и держать вес в норме, и даже укрепить иммунитет и оздоровить организм. Несмотря на то, что кардиоили аэробную нагрузку можно получить при обыкновенной ходьбе или беге, специализи-

рованные кардиотренажеры пользуются большой популярностью в каждом спортзале, где размещены дорожки, орбитреки и велотренажеры. В настоящее время производители спортивного оборудования выпускают аналогичные модели для занятий дома.

Современный домашний тренажер сегодня скорее друг, советчик и помощник, чем просто техническое устройство для тренировок, некоторые модели тренажеров могут впечатлить даже профессиональных спортсменов. Можно отправиться в кругосветное путешествие, преодолеть маршрут по заданному курсу, пообщаться с лучшими тренерами или устроить соревнование с друзьями в режиме реального времени - всего лишь прикоснувшись к дисплею тренажера, задав программу. Не нужно даже углубляться в настройки - устройство само меняет скорость и нагрузку, чтобы добиться цели быстрее и эффективнее, задавая темп на протяжении всего занятия. Инновационное спортивное оборудование чаще всего оснащено технологией подключения к Google Maps. Благодаря картам и снимкам местности, можно путешествовать, не выходя из дома, выбрав маршрут на карте, двигаясь по беговой дорожке и рассматривая на экране пейзажи. При этом, если дорога ведет в гору, беговое полотно начнет подниматься, тренажер сам установит угол наклона, который соответствует рельефу местности, ощущение реальности происходящего и результат сгорание больших калорий.

Спортивный тренажер, который мотивирует, составляет меню и подсчитывает калории - уже не фантастика, а реальность. Современные кардиотренажеры со встроенными планшетами включают очень много функций - это и виртуальный тренер, который сопровождает каждое занятие, делая домашнюю тренировку более безопасной и эффективной. И специальные датчики пульса и монитор сердечного ритма, контролирующее состояние организма во время занятий. Тренажеры подсчитывают пройденные шаги, сожженные калории и время занятий, собирают и обобщают данные о тренировках, позволяя регулировать занятия в зависимости от результатов и самочувствия. Отдельного внимания заслуживают мультимедийные функции современных тренажеров: к беговым дорожкам, эллиптическим и велотренажерам можно подключить MP3-плеер, телефон или планшет. Смотрите любимые передачи и слушайте музыку во время тренировок – это вдохновит вас на спортивные подвиги. Многие новые модели беговых дорожек, эллиптических и велотренажеров оснащены встроенной системой охлаждения, что позволяет насладиться потоком прохладного воздуха при интенсивной тренировке. А еще современные тренажеры - беговые дорожки, эллиптические и велотренажеры легко складываются благодаря инновационной системе транспортировочных роликов, помогающих передвинуть оборудование в любое место без усилий, сохраняя пространство квартиры. И главное - есть такие компактные модели способные заменить собой целый фитнес-клуб.

Специализированные кардиотренажеры предназначены для аэробных нагрузок, положительно влияющих на здоровье сердца и нервную систему, способствующих сжиганию жира, насыщению организма кислородом и ускорению метаболизма [1, 2, 5]. Принцип работы каждого из них основан на воспроизведении естественных движений человека.

Покажем положительное воздействие кардионагрузок для организма человека:

- быстрое сжигание калорий и ускорение обмена веществ;
- укрепление и профилактика сердечно-сосудистой системы;
- активизация кровообращения и нормализация артериального давления;а
- укрепление стенок сосудов и снижение уровня холестерина;
- улучшение состояния костной ткани и всей скелетной системы;
- тонус мышц и улучшение качества тела;
- развитие выносливости и функциональных возможностей;
- повышение иммунитета и общее оздоровление организма;
- улучшение настроения и повышение количества энергии.



Самыми популярными кардиотренажерами для дома являются: велотренажер, орбитрек (эллипсоид), беговая дорожка, степпер, гребной тренажер. Каждый вид имеет свои особенности и преимущества, от которых зависит выбор тренажера для домашнего использования.

*Велотренажер* - это разновидность кардиотренажера, который имитирует езду на велосипеде. Это лучший тренажер с акцентом на низ тела, так как позволяет качественно прокачать мышцы ног и ягодиц. Верх задействуется минимально, тело находится в сидячем положении, такой снаряд подходит для пожилых и людей с большим лишним весом. Существуют горизонтальные и вертикальные варианты конструкции, которые отличаются габаритами и степенью нагрузки на мышцы. Горизонтальные рекомендованы в качестве реабилитационной терапии, так как снижается нагрузка на позвоночник, а вертикальные являются отличными тренажерами для похудения дома и поддержания тела в форме. Плюсы: подходит людям с большим лишним весом, положительно влияет на работу сердца и обмен веществ, подходит для реабилитационной терапии, компактность конструкции, простота в использовании, доступная цена. Минусы: не задействуется верх тела, быстрая адаптация к однообразной нагрузке, что не заменит полноценные тренировки на велосипеде. Эффективно для похудения: за час тренировки на велотренажере можно сжечь до 500 ккал, если тренироваться в режиме повышенной сложности. Новые модели включают в себя уже заданные программы тренировок, могут посчитать время, пульс, скорость и показать, как необходимо работать, можно указать цель тренировки - разминка, похудение, выносливость. У современных велотренажеров сидение специальной формы и эргономичная спинка до минимума снижающие риск повреждения суставов во время вращения педалей.

*Беговая дорожка* - это отличный тренажер, который создаёт симуляцию ходьбы или бега. Когда человек бежит, задействуются почти все мышцы, эффективно сжигается большое количество жира, уходят быстро калории. Такой вид тренажера необходимо использовать тем, кто хочет подтянуть мышцы и укрепить здоровье. Новейшие беговые дорожки снабжены надежными системами амортизации, которые смягчают ударную силу и оберегают позвоночник. Тренировки можно ежедневно изменять, разнообразить с помощью настроек (скорость движения и угол наклона), ориентируясь на самочувствие, следя за ритмом сердцебиения при беге. Плюсы: улучшаются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, обмен веществ и тонус мышц. Минусы: при использовании тренажера суставы организма испытывают большую нагрузку и противопоказаны людям, если имеются проблемы с позвоночником. Механические дорожки неудобны для тренировок, а электронные занимают много места, шум во время тренировки, высокая стоимость.

*Степпер* - мини-тренажер, который сможет проработать ноги и тонус мышц. Он не самый популярный, но у него есть неоспоримое преимущество - габариты. Компактный тренажер представляет собой две педали, имитирующие ходьбу по ступенькам. Есть мини степперы, которые включают в себя таймер и километраж. Более объёмные модели оснащены считывающим пульс компьютером, в таких моделях устанавливаются ручки. Плюсы: даже самые продвинутые модели небольшие по габаритам, просты в использовании, недорогие по стоимости. Минусы: тренировки скучные.

*Орбитрек или эллипсоид* имитирует подъем по лестнице или ходьбу на лыжах. При тренировках задействуются не только мышцы нижней части тела, но и руки, плечи, спина, что делает эллипсоид более универсальным вариантом для тренировок, минимально нагружает коленные суставы благодаря чему подходит для людей с лишним весом, отличный вариант для похудения и серьезных занятий дома. На эллиптических тренажерах движение по выверенной траектории настолько плавное, что их используют даже если суставы не привыкли к нагрузкам. Занимаясь на тренажере, человек не производит удары по беговой дорожке, ноги стоят на месте и в то же время разрабатываются их суставы. В последних моделях запатентована новая система «плавающих педалей», что снижает до минимума нагрузку на суставы.

Не стоит сомневаться в прочности и надежности конструкции, сделанной из ультрапрочного износостойчивого пластика. Плюсы: минимально нагружает суставы, хорошо прокачивает ягодичные мышцы и ноги, борется с целлюлитом, держит в тонусе тело, придает ногам красивый рельеф, бесшумно работает, прост в освоении и настройках, приемлемая цена. Минусы: амплитуда движений отличается от естественного бега или ходьбы, минимально задействуется верх тела, больше всего работают ягодичные и икроножные мышцы, пресс, мышцы бедер, спины, плечевого пояса и рук. За час тренировки можно сжечь до 600 ккал, если тренироваться в повышенном режиме сложности, регулярные занятия на эллипсе помогут сбросить вес в максимально быстрые сроки при условии соблюдения диеты. Орбитрек универсально подходит и мужчинам, и женщинам, так как тренажер почти не имеет противопоказаний - это лучший кардиотренажер для всей семьи, его могут использовать даже дети при условии соблюдения техники безопасности.

*Гребной тренажер* - воспроизводит движения гребца, предназначен для аэробной тренировки в домашних условиях и в спортзале. Во время занятий на тренажере включаются в работу все мышцы организма, особенно воздействуя на верх тела, позволяя качественно проработать мышцы спины, груди, рук и плечевого пояса. Тренажер считается одним из самых безопасных видов спортивного оборудования для домашнего использования, не имеет противопоказаний и отлично подходит для людей разного возраста, веса и физических возможностей. Плюсы: щадящая нагрузка на суставы и связки, подходит для людей с проблемными коленями, минимальный риск травм, эффективная нагрузка для верха тела, улучшает осанку и позволяет избавиться от болей в спине. Минусы: не подходит людям с заболеваниями позвоночника, большие габариты и высокая цена. Эффективно для похудения, за час занятий на гребном тренажере можно сжечь до 600 ккал, минимально нагружая суставы и связки. Регулярные тренировки позволят быстро сбросить вес и добиться красивого рельефа в верхней части фигуры, а также укрепить мышцы ног и ягодиц, благодаря чему идеально подходит мужчинам, которые стремятся выглядеть подтянуто и спортивно.

Стоит отметить, что инновации в сфере современных кардиотренажеров объединяет:

- выверенная эргономика и функциональность;
- использование сварных рамных конструкций из гнутого профиля трубы;
- использование независимых силовых рычагов;
- максимальная, естественная амплитуда движения;
- использование устройства «облегченного старта»;
- простые и удобные регулировки;
- современный дизайн [3].

Реалии сегодняшнего дня практически до неузнаваемости изменили облик тренажеров и в современных фитнес-залах можно увидеть совершенно иные их виды. В наш век инноваций и технологий ни одна сфера нашей жизни не стоит на месте. Каждый год ведущие производители тренажерного оборудования представляют модели, которые на порядок «умнее» предыдущих. Стремительно растет и развивается индустрия спорта и фитнеса, совершенствуются и тренажеры, и в частности кардиотренажеры для дома.

---

1. Волосов, В.В. Роль тренажерной подготовки в современной технологии тренировки самбистов / В.В Волосов, Л.А. Иванова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2016. – № 1 (2). – С. 68-73.

2. Кардиотренажеры для домашних условий: обзор, плюсы и минусы, особенности [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://goodlooker.ru/cardiotrenazhery>.

3. 7 особенностей современных тренажеров, о которых вы не знали [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://fit-sport.by/umnie-trenazhery>. – (Дата обращения: 1.12.20).

4. Кардиотренажеры, какой выбрать для дома: плюсы и минусы разных вариантов [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://ichip.ru/podborki/tekhnika-dom/kardiotrenazhery-kakoj-vybrat-dlya-doma-plyusy-i-minusy-raznyh-variantov-715192>. – (Дата обращения: 1.12.20).

5. Карева, Ю.Ю. Хроноалгоритм тактико-технических действий волейболиста, принимающего подачу соперника / Ю.Ю. Карева, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, П.П. Николаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. - № 6 (148) – С. 93-103.

## **MODERN HOME CARDIO EQUIPMENT**

© 2021 Kareva Yliya Yr'evna

The senior lecturer

© 2021 Dilman Natal'ya Andreevna

© 2021 Saratova Liana Evgenievna

Samara State University of Economics, Samara, Russia

© 2021 Skripko Anatoliy Dmitrievich

Doctor of pedagogical sciences, professor

Tekhnological University, Kalish, Poland

**Keywords:** exercise machine, home exercise machines, innovations in cardio equipment.

In this paper, we consider available cardio equipment for home use. The impact of cardio loads on the human body are noted. Innovations in the field of sports equipment are revealed. The material of the article is obtained on the basis of theoretical analysis and generalization of special literary sources of domestic and foreign specialists.

УДК 614:543.635.6

DOI: 10.46554/OlymPlus-2021.1(12)-pp.107

## **НОВЫЕ ПОДХОДЫ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ ОПРЕДЕЛЕНИЮ АНТРАЦЕНПРОИЗВОДНЫХ В СЫРЬЕ И ПРЕПАРАТАХ АЛОЭ ДРЕВОВИДНОГО**

© 2021 Куркин Владимир Александрович

© 2021 Рязанова Татьяна Константиновна

Самарский государственный медицинский университет, Самара, Россия

© 2021 Шмыгарева Анна Анатольевна

© 2021 Глущенко Светлана Николаевна

Оренбургский государственный медицинский университет, Оренбург, Россия

**Ключевые слова:** алоэ древовидное, *Aloe arborescens* Mill, листья, сок, сухой экстракт, антраценпроизводные, барбалоин, количественное определение.

Лекарственное растительное сырье и лекарственные препараты алоэ древовидного (*Aloe arborescens* Mill.) широко используются в клинической практике благодаря выраженному противовоспалительному и ранозаживляющему действию. Однако проблема стандартизации сырья остается актуальной, особенно в связи с многостадийностью существующих методик, направленных на трансформацию (гидролиз, окисление) нативных биологически активных соединений. В исследовании предлагается методика количественного определения суммы антраценпроизводных в пересчете на барбалоин в сырье и препаратах алоэ древовидного с использованием метода дифференциальной спектрофотометрии (после реакции с щелочно-аммиачным раствором, длина волны максимума поглощения 412 нм). С использованием этой методики было проанализировано содержание суммы антраценпроизводных в сырье и препаратах алоэ древовидного.

Алоэ древовидное (*Aloe arborescens* Mill., сем. *Asphodelaceae*) является фармакопейным растением, сырье которого используется для производства ряда лекарственных препаратов с различным терапевтическим применением [2, 3]. В России разрешены к применению алоэ экстракт жидкий, алоэ сок, алоэ линимент, которые оказывают противовоспалительное, ранозаживляющее действие [2, 4, 5]. Продемонстрирована эффективность препаратов алоэ древовидного для приема внутрь при воспалительных заболеваниях, сопровождающихся запорами и снижением секреторной активности [4, 5].

Ведущей группой биологически активных соединений лекарственного растительного сырья и лекарственных препаратов алоэ древовидного являются фенольные соединения, в частности, антраценпроизводные [2]. В качестве основных веществ в комплексе фенольных соединений выделяют алоины, алоэ-эмодин, алоэнин и др. Вклад в биологическую активность также вносят углеводы, витамины, минеральные вещества и др. [2, 3, 7].

Стандартизацию видов алоэ в Британской, Японской, Европейской Фармакопеех и Фармакопее США проводят по содержанию барбалоина (алоина А) спектрофотометрическим методом. В Российской Федерации в фармакопейных статьях «Алоэ древовидного листа свежие» и «Алоэ древовидного листа» количественное определение также проводится спектрофотометрическим методом с пересчетом содержания суммы антраценпроизводных на алоэ-эмодин. Обсуждаемые методики многостадийны, предусматривают предварительный гидролиз, окисление, жидкость-жидкостную экстракцию образовавшихся агликонов и комплексообразование с магния ацетатом [1].

Целью нашего исследования была разработка методики количественного определения суммы антраценпроизводных в пересчете на барбалоин в сырье и препаратах алоэ древовидного с меньшим количеством стадий.

В качестве объекта исследования использовали свежие листья алоэ древовидного, собранные в Зимнем саду кафедры фармакогнозии с ботаникой и основами фитотерапии ФГБОУ ВО СамГМУ Минздрава России, а также экстракт алоэ сухой, «Алоэ сок» (производитель ЗАО «Вифитех»), «Алоэ экстракт жидкий», раствор для подкожного введения (производители ЗАО «Вифитех», ОАО «Дальхимфарм»).

Объектом исследования также являлся рабочий стандартный образец барбалоина с чистотой 95%, выделенный в ходе предварительного хроматографического разделения действующих веществ свежеприготовленного сока алоэ древовидного методом жидкостной колоночной хроматографии в градиентном режиме и последующего рехроматографирования.

Количественное определение проводилось дифференциальным спектрофотометрическим методом в щелочно-аммиачной среде в пересчете на барбалоин.

Для количественного определения суммы антраценпроизводных в листьях алоэ древовидного около 1,5 г сырья (точная навеска) помещали в коническую колбу со шлифом, добавляли 50 мл 40% этилового спирта и нагревали с обратным холодильником на кипящей водяной бане в течение 60 мин. Полученное извлечение охлаждали и фильтровали через бумажный фильтр (марки «красная полоса») (раствор А). 2 мл полученного раствора помещали в мерную колбу вместимостью 25 мл и доводили до метки щелочно-аммиачным раствором (испытуемый раствор). Испытуемый раствор нагревали в течение 15 мин на кипящей водяной бане. После охлаждения снимали электронный спектр испытуемого раствора в диапазоне 190-500 нм.

Для количественного определения суммы антраценпроизводных в лекарственных препаратах алоэ древовидного (кроме жидких экстрактов) навеску или аликвоту лекарственного препарата помещали в мерную колбу вместимостью 50 мл, доводили водой до метки (раствор А). В случае жидких экстрактов предварительное разведение не требовалось. 2 мл полученного раствора (или жидкого экстракта алоэ древовидного) помещали в мерную колбу вместимостью 25 мл и доводили до метки щелочно-аммиачным раствором (испытуемый раствор). Испытуемый раствор нагревали в течение 15 мин на кипящей водяной бане. После охлаждения снимали электронный спектр испытуемого раствора в диапазоне 190-500 нм.

Растворы сравнения готовили следующим образом: 2 мл раствора А (или алоэ экстракта жидкого) помещали в мерную колбу вместимостью 25 мл и доводили до метки водой очищенной.

Содержание суммы антраценпроизводных в пересчете на барбалоин рассчитывали с использованием удельного показателя поглощения барбалоина после проведения реакции с щелочно-аммиачным раствором при 412 нм, равным 102.

Содержание суммы антраценпроизводных в пересчете на барбалоин составило  $0,5 \pm 0,2\%$  в листьях алоэ древовидного,  $2,9 \pm 0,5\%$  в алоэ древовидного экстракте сухом,  $0,14 \pm 0,05\%$  в препарате «Алоэ сок» и  $0,02 \pm 0,01\%$  в препаратах «Алоэ экстракт жидкий».

**Выводы.** Таким образом, разработана методика количественного определения суммы антраценпроизводных в сырье и препаратах алоэ древовидного в пересчете на барбалоин с использованием метода дифференциальной спектрофотометрии (после реакции с щелочно-аммиачным раствором, длина волны максимума поглощения 412 нм).

1. Глущенко, С.Н. Сравнительное исследование методик стандартизации сырья алоэ в фармакопеях зарубежных стран и Фармакопеи России / С.Н. Глущенко // Сборник материалов конференции «Современные проблемы фармакогнозии». – Самара, 2018. – С. 68-72.

2. Куркин, В.А. Фармакогнозия / В.А. Куркин // 4-е изд., перераб. и доп. – Самара: ООО «Офорт», ФГБОУ ВО «СамГМУ», 2019. – 1278 с.

3. Оленников, Д.Н. Исследование химического состава алоэ древовидного (*Aloe arborescens* Mill.) / Д.Н. Олейников, И.Н. Зилфикаров, Т.А. Ибрагимов // Химия растительного сырья. – 2010. – № 3. – С. 77-82.

4. Государственный реестр лекарственных средств [Электронный ресурс]. Электрон.дан. 2020. – Режим доступа: <http://grls.rosminzdrav.ru/grls.aspx>.

5. Инструкция по медицинскому применению лекарственного препарата «Алоэ сок» [Электронный ресурс] // Государственный реестр лекарственных средств. – Режим доступа: [https://grls.rosminzdrav.ru/Grls\\_View\\_v2.aspx?routingGuid=4ed4e116-a81b-4a9a-9d09-a09e94de3a71&t=](https://grls.rosminzdrav.ru/Grls_View_v2.aspx?routingGuid=4ed4e116-a81b-4a9a-9d09-a09e94de3a71&t=) (дата обращения: 04.12.2020 г.).

6. Инструкции по медицинскому применению лекарственных препаратов «Алоэ экстракт жидкий» разных производителей [Электронный ресурс] // Государственные реестр лекарственных средств. – Режим доступа: [https://grls.rosminzdrav.ru/Grls\\_View\\_v2.aspx?routingGuid=2f720a05-e221-45a5-ac7d-61cb4f725060&t=](https://grls.rosminzdrav.ru/Grls_View_v2.aspx?routingGuid=2f720a05-e221-45a5-ac7d-61cb4f725060&t=) (дата обращения: 04.12.2020).

7. Studies on the components of *Aloe arborescens* from Japan – monthly variation and differences due to part and position of the leaf / H. Beppu, K. Kawai, K. Shimpo, T. Chihara, I. Tamai, C. Ida, M. Ueda, H. Kuzuya // Biochemical Systematics and Ecology. – 2004. – Vol. 32, No. 9. – P. 783-795.

## **NEW APPROACHES TO THE QUANTITATIVE DETERMINATION OF ANTHRACENE DERIVATIVES IN THE PLANT RAW MATERIAL AND PREPARATIONS OF *ALOE ARBORESCENS* MILL**

© 2021 Kurkin Vladimir Aleksandrovich

© 2021 Ryazanova Tat'ana Konstantinovna

Samara State Medical University, Samara, Russia

© 2021 Shmygareva Anna Anatol'evna

© 2021 Glushchenko Svetlana Nikolaevna

Orenburg State Medical University, Orenburg, Russia

**Keywords:** *Aloe arborescens* Mill., leaves, juice, dry extract, anthracene derivatives, barbaloin, quantification.

The medicinal herbal raw materials and medicines of *Aloe arborescens* Mill. are widely used in clinical practice with a significant anti-inflammatory and wound healing effect. However, the problem of standardization of herbal materials remains relevant, especially in connection with the multistage assays aimed at the transformation (hydrolysis, oxidation) of native biologically active compounds. During the study there was proposed a method for the quantitative determination of the total anthracene derivatives in raw materials and medicines of *Aloe arborescens* Mill. using the method of differential spectrophotometry (after reaction with an alkaline ammonia solution, the wavelength of the maximum absorption is 412 nm). Using this technique, the content of total anthracene derivatives in the raw materials and medicines of *Aloe arborescens* Mill. was analyzed.

# ЖУРНАЛ «OlymPlus. Гуманитарная версия» ПРИГЛАШАЕТ АВТОРОВ К СОТРУДНИЧЕСТВУ

## ТРЕБОВАНИЯ К ПУБЛИКАЦИИ

К публикации принимаются написанные на русском или английском языках ранее неопубликованные статьи, материалы и методические разработки, содержащие оригинальные результаты исследований.

Для своевременной подготовки сборника все необходимые материалы отправлять по **эл. адресу: [ya.olimplus@yandex.ru](mailto:ya.olimplus@yandex.ru)**

**Текст материалов предоставляется в соответствии с правилами, указанными ниже:**

Редактор: Microsoft Word (7); язык: русский; размер страниц: А-4; ориентация листа книжная; Шрифт: Times New Roman, размер 14, межстрочный интервал «Полуторный», отступ абзаца – 1,25 см. Поля: верхнее, нижнее, правое – 2 см, левое – 3 см. Первый абзац статьи: слева – УДК; второй абзац статьи: прописными буквами по центру, полужирный шрифт: Times New Roman, размер 14 интервал «единичный» – **ПОЛНОЕ НАЗВАНИЕ СТАТЬИ**. Следующий абзац статьи: строчными буквами по центру – **ФИО авторов** полужирный шрифт: Times New Roman, размер 12 интервал «единичный»; по центру – краткое наименование организации, город – шрифт: Times New Roman, размер 12 интервал «единичный»; следующий абзац: **Ключевые слова:** 5-7 слов, шрифт: Times New Roman, размер 12, интервал «единичный»; пятый абзац: **Аннотация (без слова аннотация):** от 120 до 150 слов, шрифт: Times New Roman, размер 12, интервал «единичный»; далее – текст статьи и литература (без слова литература). После списка литературы следуют: название статьи, ФИО авторов, организация, ключевые слова и аннотация (**без слова аннотация**) **на английском языке**.

Объем публикации – 3-7 страниц машинописного текста. Ссылки по тексту на соответствующие источники оформляются в квадратных скобках, например, [3, 5, 7] или [4, с. 127; 7, с. 14]. Название таблиц и рисунков: шрифт Times New Roman, размер 12, интервал «единичный», по центру, полужирный шрифт. Каждый рисунок должен быть пронумерован и подписан. Подписи не должны быть частью рисунков. Рисунки обязательно должны быть сгруппированы (т.е. не должны "разваливаться" при перемещении и форматировании); по возможности, **избегайте** использования рисунков и таблиц, размер которых требует **альбомной ориентации страницы**; надписи и другие обозначения на графиках и рисунках должны быть четкими и легко читаемыми; таблицы, рисунки, графики должны иметь порядковую нумерацию. Нумерация рисунков (в том числе графиков) и таблиц ведется отдельно. Если рисунок (таблица) в статье один (одна), то номера не проставляются; в тексте статьи **обязательно** должны содержаться **ссылки** на таблицы, рисунки, графики.

**Обратите внимание! Не заканчивайте текст статьи таблицей, рисунком или формулой. Все таблицы и рисунки должны иметь ссылку на автора (если таблица или рисунок заимствованы) или подписаны "Составлено (разработано) автором".**

Материалы принимаются только по электронной почте, письмом с вложенными файлами: **Заявка, статья, рецензия, квитанция об оплате** (если

деньги переводятся на карту, обязательно указать ФИО первого автора, название статьи).

Все поступающие статьи проходят внутреннюю проверку на соответствие тематике журнала и оригинальность результатов, проверяются на заимствование из открытых источников. После получения положительного заключения статья публикуется в течение **двух месяцев**.

Статьи публикуются **бесплатно**. Все категории авторов оплачивают лишь расходы на технические издержки в размере 1000 рублей за одну публикацию (до 7 стр.), далее – одна страница 100 рублей. Оплата производится наложенным платежом в банках РФ, СНГ по курсу рубля. После согласования с редакцией на адрес автора будут высланы реквизиты для оплаты.

Печатную версию журнала, при необходимости, можно заказать дополнительно, ее стоимость вместе с пересылкой по РФ составит 350 российских рублей, в страны СНГ – 650 российских рублей. Возможно оказание следующих дополнительных услуг: редактирование списка литературы согласно ГОСТ (200 руб.); справка, подтверждающая факт принятия материалов к печати (РФ-100 руб.; СНГ-150 руб.), диплом участника конференции (РФ – 150 руб., СНГ – 280 руб.). Количество публикаций от одного автора не должно превышать 3-х статей.

**Коллеги, обращаем Ваше внимание на необходимость правильного и полного заполнения почтового адреса для отправки сборника.**

Статьи **докторов и кандидатов наук** не рецензируются и публикуются по рекомендации главного редактора журнала. **Материалы аспирантов, магистрантов и студентов вузов, преподавателей, педагогов, учителей** школ, лицеев, гимназий, дошкольных и средних профессиональных учебных заведений, учреждений дополнительного образования **должны быть либо поддержаны рецензией** научного руководителя, отражающей новизну и значимость материалов, **либо пройти рецензирование экспертом журнала «OlimPlus»** (оплата работы рецензента составит 300 рублей).

Все представленные статьи проходят проверку в программе **«Антиплагиат»** и направляются на независимое (внутреннее) рецензирование. Срок рецензирования – до трех недель. Решение об опубликовании принимается редакцией при наличии рецензии на статью сторонних рецензентов. Статьи, поступающие в редакцию, рецензируются независимой редакционной комиссией.

**Материалы статей публикуются в авторской редакции (авторы / соавторы несут полную ответственность за представленные материалы.)**

**При использовании материалов журнала ссылка на журнал обязательна. Ссылка оформляется следующим образом:**

Казакова, О.А. Физическая культура в мотивационной сфере студенческой молодежи / О.А. Казакова, В.И. Шеханин // OlimPlus. Гуманитарная версия. – 2018. – № 1 (6). – С. 60-62.

**Внимание! Если в статье 4 и более авторов, то список литературы оформляется следующим образом:**

Физическая культура в мотивационной сфере студенческой молодежи / О.А. Казакова, В.И. Шеханин, Л.А. Иванова, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // OlimPlus. Гуманитарная версия. – 2018. – № 1 (6). – С. 60-62.

**В случае представления материалов с нарушением настоящих требований Оргкомитет оставляет за собой право без дополнительного предупреждения отклонить эти статьи от публикации в журнале.**

# OlymPlus

***Гуманитарная версия***

***Международный научно-практический журнал***

**№ 1 (12) - 2021**

**Главный редактор** - заведующий кафедрой физического воспитания,  
к.п.н., доцент **Л.А. Иванова**

Издательская группа: ***Ю.В. Шиховцов, Ю.В. Кудинова***

*Материалы представлены в авторской редакции*

Подписано в печать 01.02.2021. Дата выхода в свет 10.02. 2021.  
Формат 60x84/8. Бумага офсетная. Гарнитура "Times New Roman". Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 13,02 (14,0). Уч.-изд. л. 11,91. Тираж 100 экз. Заказ № 17.

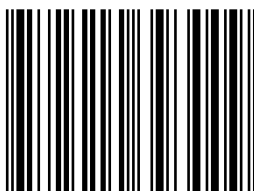
Типография Самарского государственного экономического университета.  
***Адрес:*** 443090, Самара, ул. Советской Армии, 141.

***Издатель*** - Самарский государственный экономический университет.  
***Адрес:*** 443090, Самара, ул. Советской Армии, 141.

**Распространяется бесплатно.**

При использовании материалов ссылка на журнал обязательна.

ISSN 2414-3936



9 772414 393009 >