

Самарский государственный экономический университет

ISSN 2414-3936

# OlymPlus

*Гуманитарная версия*

*Международный научно-практический журнал*

№ 2 (13) - 2021

*Народное образование. Педагогика*

❖ Психология

*Физическая культура и спорт*

❖ Экономика и менеджмент в спорте и образовании

*Правовое регулирование деятельности*

*в сфере образования и спорта*

❖ Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение

12+

Самара  
2021

## УЧРЕДИТЕЛЬ

Федеральное государственное автономное 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. О.Г. *Савченко*

**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 СГЭУ;
- 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 государственного национального исследовательского университета им. С.П. Королева
- Л.В. Куриленко* - д.п.н., профессор, зав. кафедрой теории и технологии социальной работы Самарского государственного национального исследовательского университета им. С.П. Королева;
- 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;
- И.В. Николаева* - к.п.н., доцент кафедры физического воспитания СГЭУ
- 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;

*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

© ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет», 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

### Народное образование. Педагогика

<b>Богатырева Л. Р.</b> Предпосылки исследования эксперимента в этнопедагогическом исследовании.....	5
<b>Иерусалимова М.В., Калинина Т.В., Казакова О.А., Иванова Л.А.</b> К юбилею космонавтики – дошкольное воспитание .....	9
<b>Левченко А.В., Пендюхов М.А.</b> Значение физической культуры для здоровья человека и физического воспитания молодежи .....	14
<b>Радова Н.Н., Михайлова Е.В.</b> Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.....	18
<b>Сардарова Ж.И., Аутаева А.Н., Демешева Г.У.</b> Психологическая готовность как основной фактор реализации профессиональной деятельности современных педагогов в условиях цифровизации инклюзивного образования...21	
<b>Семенова Ф.О.</b> Выбор профессии в юности как ценность .....	29

### Психология

<b>Межман И.Ф., Бирюков А.С.</b> Влияние психологических свойств личности на развитие выносливости.....	32
--	----

### Физическая культура и спорт

<b>Галкин А. А., Размётов В.С., Гурский Д.Ю.</b> Public relations и медиа в структуре физической культуры и спорта.....	35
<b>Кудинова Ю.В., Лекарева Д.А.</b> Физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов как один из важнейших элементов эффективности работы.....	40
<b>Курочкина Н.Е., Борисова Д.Е., Олейникова Т.И., Гришина А.Е., Кожина Е.В.</b> Воздействие физических упражнений на когнитивные способности студентов.....	43
<b>Межман И.Ф., Киндюк А.А.</b> Физическое воспитание как неотъемлемый компонент здоровьесберегающей среды в вузе .....	47
<b>Николаев П.П., Николаева И.В., Миронова Ю.В.</b> Психологические средства и методы воздействия на процессы восстановления в спорте .....	51
<b>Николаева И.В., Николаев П.П., Чернышова П.И.</b> Влияние дистанционного формата обучения на занятия физической культурой студентов.....	55
<b>Радова Н.Н., Михайлова Е.В.</b> Физическая культура как способ проведения досуга в студенческой среде .....	58
<b>Суркова Д.Р., Молостова А.А., Рында Е.П., Орлова А.Н., Еремина С.С.</b> Психофизиологические особенности адаптации организма футболистов 17-19 лет к различным тренировкам .....	62
<b>Шиховцов Ю.В., Чемирис А.А., Черкунов С.А.</b> Влияние физической подготовки в профессиональном становлении сотрудников правоохранительных органов .....	65
<b>Эбзеев М.М.</b> Профессиональная подготовка магистра физической культуры в вузе в современных условиях.....	69

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

<b>Карева Ю.Ю., Дильман Н.А., Губа Д.В., Левченко А.В.</b> Развитие фитнес туризма в России .....	73
<b>Кудинова Ю. В., Савельева О. В., Чечина А. А., Сарычева В. В., Савенков Н.Ю.</b> Продвижение и устойчивость спортивно-оздоровительного центра в условиях пандемии .....	77
<b>Савельева О.В., Шапиро С.Р., Никифоров А.И.</b> Актуальность внедрения бережливого менеджмента в здравоохранение .....	81
<b>Скобелев А.А., Савельева О.В., Цымбал А.Н.</b> Экономическая поддержка спорта в Самарской области .....	86

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

<b>Кудинова Ю.В., Крылова Е.П.</b> Сравнительный анализ роста числа спортивных секций по пулевой стрельбе и количества преступлений в городах Поволжья .....	89
<b>Шиховцов Ю.В., Саблина Ю.В.</b> К вопросу о преступлениях против жизни и здоровья, совершаемых во время занятий физической культурой и спортом .....	92

## **Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение**

<b>Беловолов Ю.К., Иванова Л.А., Юрьев В.С.</b> Проблема ожирения в современном обществе .....	96
<b>Иванова Л.А., Казакова О.А., Самигуллин Р.Р., Хусаинова Т.А.</b> Проблемы долголетия человека в России и за рубежом .....	100
<b>Карева Ю.Ю., Гитель Н.Д., Вандышева А.Д., Нуждина Е.А.</b> Влияние спорта на зрительный аппарат студентов высших учебных заведений .....	104
<b>Мякишева Ю.В., Тугушев М.Т., Федосейкина И.В, Сказкина О.Я., Синицина А.И., Богданова Р.А.</b> Социально-медицинские аспекты репродуктивного статуса женщин .....	107
<b>Савельева О.В., Косолапов М.С., Скобелева Н.В.</b> Подходы к исследованию повышения качества жизни населения .....	113

## ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТА В ЭТНОПЕДАГОГИЧЕСКОМ ИССЛЕДОВАНИИ

© 2021 Богатырева Людмила Руслановна

Аспирант

Ингушский государственный университет

Магас, Республика Ингушетия, Россия

**Ключевые слова:** этнопедагогические исследования, методологические исследования, подход, мышление.

Проведение качественного этнопедагогического исследования требует четкого определения методологии этнопедагогике. В данной статье рассматриваются вопросы методологических оснований этнопедагогике, обобщены и систематизированы методологические аспекты этнопедагогического исследования. Автор раскрывает понятие методологического знания в этнопедагогике, а также функции научного исследования, подходы и методы, применяемые в данной науке.

Фактически, каждый народ имеет свою уникальную систему воспитания, и эта специфика связана с психическим инвентарем, языком, национальностью. Национальная самобытность, обычаи и традиции, вероисповедание – это есть единственная, специфическая характеристика этноса.

Проблема качества научно-педагогических исследований – одна из кардинальных методологических проблем педагогической науки. На сегодняшний день накоплено значительное количество работ, позволяющих обобщить и систематизировать теоретические основы этнопедагогических исследований.

Более того, в связи с большим количеством педагогических технологий и моделей внедрения этнопедагогического опыта в образовательный процесс, становится необходимым формализовать такой опыт, то есть представить это в методологически проверенной форме, что используется преподавателями на практике.

Данные, накопленные этнопедагогикой, широко используются другими науками: психологией, культурологией, философией, социологией, политологией, краеведением, языкознанием, этнологией и др. Также обращается внимание на то, что существуют унифицированные методологические предписания для проектирования, то есть создание моделей, технологий и их проверка не существует в этнопедагогических исследованиях.

На практике выполнения этнопедагогических исследований исследователь оперирует методологическими инструментами общей педагогики, психологии, социологии. Необходимость разработки методологии этнопедагогического исследования подтверждается жалобами и нареканиями исследователей. Среди самых распространенных – недостатки, с которыми сталкиваются исследования, связанные с в том числе работы по этнопедагогическим исследованиям, отмечены «слабым отражением накопленного опыта, полученных данных, недостаточным развитием экспериментальной части (ее планирование, выборка, методы и статистический анализ), небольшим количеством публикаций, публичных обсуждений, систематическое раскрытие средств и методов исследовательской деятельности» [2].

Изучение проблем методологии современных научных знаний было названо приоритетом. Рекомендовалось уделить особое внимание проведению масштабных теоретико-методологических исследований, обязать психолого-педагогические журналы организовывать дискуссии по проблемам методологии науки и научных исследований, повышать уровень методологической культуры ученых и преподавателей.

Методологическая культура профессионала в области этнопедагогики включает в себя способность к педагогическому анализу и синтезу, критике, наблюдательности, развитию творческого воображения. Эта культура предполагает развитие мышления на трех уровнях:

- методическое мышление, ориентированное на педагогические убеждения учителя;
- тактическое мышление, способствующее материализации этнопедагогических идей в искусство этнопедагогического процесса;
- оперативное мышление, проявляющееся в самостоятельном творческом применении общих этнопедагогических законов к конкретным, уникальным явлениям реальной этнопедагогической действительности [3, С. 97].

Методическое мышление ученого в области этнопедагогики – это особая форма сознательной деятельности, пережитой, переосмысленной, выстроенной самим специалистом, методология личностного и профессионального совершенствования. Усовершенствованное методологическое мышление исследователя определяет возможность генерирования новых идей в определенных проблемных ситуациях, то есть предлагает эвристическое поведение.

Что касается формирования методологической основы, то этнопедагогические исследования имеют первостепенное значение для исследователя в методологическом исследовании. Это понятие определяется как деятельность специалиста в России, определение сущности, основы идеи образовательного материала или этнопедагогического явления. Умение проводить методологические исследования способствует формированию методологических навыков на высоком уровне:

- 1) утвердить связи различных значений, выявить неявные мотивы, которые привели к появлению определенной концепции, причины ее целеполагания,
- 2) осуществить сравнительный и феноменологический анализ этнопедагогических явлений, парадигмы, системы, предмета, постановки целей, принципов, содержания, условий, средств воспитания и обучения в различных подходах к образованию,
- 3) владеть проблемным видением,
- 4) признавать этнопедагогические теории и системы их соответствия гуманистической парадигме,
- 5) дать комплексную оценку значения понятия о времени создания и современности,
- 6) выявление и преодоление кризисных ситуаций в России национально ориентированного обучения и воспитания, перестройка существующих знаний, возможность построить на их основе культурно согласованные гуманные значения этнопедагогической деятельности,
- 7) установить собственные значения альтернативных этнопедагогических подходов,
- 8) конструировать условия и средства, формирующих и развивающих личностные структуры сознания учеников, умение смоделировать этно-педагогические условия воспитания творческой личности,
- 9) использование технологий для овладения национальными ценностями, предотвращения конфликтов [1, С. 74].

Все это, а именно: целесообразность фундаментализации накопленного опыта, его формализации в виде категорий методологического единообразия, использование ин-

струментария научных исследований и методологии, создание методических рекомендаций, единых в реализации, проектировании и экспериментировании, развитие мышления и методологической культуры со стороны сотрудника, научно-педагогическое мышление определяет актуальность исследования и создает теоретические предпосылки для изучения этой отрасли знания.

Первостепенной идеей этнометодологии является "ценность практик" [4]. Соответственно этой идее, значение явлений определяется в действиях, касательно которых слова являются лишь частью практики. Возьмем, к примеру, инструкцию по верховой езде для детей Северного Кавказа. Внешне метод обучения существенно не отличается от обучения верховой езде среди народов других регионов. Однако понять специфику превращения ребенка в умелого наездника можно, вспомнив только конные игры народов Северного Кавказа, сноровку и виртуозность кавказской молодежи.

Итак, понять суть этнопедагогического образования и воспитания можно только со знанием этнокультурной специфики жизни народов. Обсуждение этнометодологии в западных странах касалось банальных вопросов, которые фокусировались на идее исключительного порядка в повседневной жизни. Было отмечено, что в то же время сама жизнь изобилует конфликтами и фактами. Между людьми исчезло взаимопонимание, а этнометодология пренебрегает социальными факторами, которые управляют жизнью людей.

В XX в. от исследователя требовалось лишь обосновать достигнутый результат. Он должен был продемонстрировать, что этот результат был получен в соответствии со стандартами, принятыми в этой области знаний, и на основании более широкой системы знаний. В настоящее время исследователю, как правило, требуется аргументировать результаты еще до проведения. Необходимо указать исходные точки, логику исследования, предположительный результат и способ его получения. По своему составу эта логика подобна методологии педагогики, то есть включает факты, гипотезы, идеи, законы, принципы и ориентирована на разработку методов научной и научно - практической деятельности.

Особенностью этнологического подхода является то, что когнитивные фрагменты культуры, существующие в определенные промежутки времени, несут непоколебимую безупречную конструкцию, выражающуюся в композиционном жанре. Основными жанрами в этнологии является еда, жилье, одежда, ритуалы, обычаи, культура, фольклор.

Этнокультурный подход предполагает выявление общих закономерностей и национальных особенностей в развитии образования и культуры отдельных стран, региона в глобальном масштабе. Этот подход реализует следующие педагогические принципы: культурное соответствие, природосообразность и реализуется в таких идеях и действиях: ознакомление детей со знанием родного языка, истории, литературы, использование национальной культуры как источника для формирования национально ориентированного содержания образования; воспитание у детей чувства патриотизма, преданности и любви к своей Родине и народу; воспитание толерантности ко всем народам, расширение знаний об их культуре. Имея определенное сходство, этнокультурный и этнологический подходы вместе образуют своеобразное полотно, что обеспечивает научную надежность анализа и авторскую интерпретацию педагогического явления.

Этнокультурный компонент предусматривает выявление общих национальных закономерностей и особенностей в развитии образования и культуры в различных странах и регионах мира. Такой подход осуществляет следующие педагогические принципы: культурное соответствие, совместимость, естественность, и имеет место в этих идеях и деятельности: ознакомление детей со знаниями языка, истории, литературы, а также использование национальной культуры как источника формирования содержания образования, ориентированного на людей; воспитывать у детей чувство патриотизма, верности и любви к Родине и ее народу; развивать толерантность ко всем народам, расширять знания

об их культуре. При определенном сходстве этнокультурный и этнологический подходы в совокупности образуют своеобразную канву, обеспечивающую научную достоверность авторского анализа и интерпретации педагогического феномена.

Этносоциально-ролевой подход помогает понять поведение людей в сферах, связанных с этническими аспектами их жизни, раскрывает специфику их отношений. Согласно этому подходу, взаимодействие людей определяется их ролями или поведением, которое ожидают члены общества [4]. Реализация этносоциального подхода способствует возрождению и развитию этнического образования.

Исследование побуждает заботиться о своей этнической идентичности, истории и культуре в современную эпоху социальной нестабильности. Культурная идентичность сама по себе может конструировать личную идентичность, такую как самооценка и чувство собственного достоинства. Этнопедагогический подход призван поддерживать и защищать национальные ценности. Интеграция этнопедагогике в обучение естествознанию вовлекает учащихся в изучение своей культуры и развивает навыки решения проблем, а также улучшает навыки в области информации, коммуникации и технологий [5].

Следовательно, можно заключить, что методология этнопедагогического исследования, с одной стороны, является общепринятым методом, контактирующим с другими отраслями гуманитарных и социальных наук, а с другой – самостоятельной областью, которая имеет свой собственный набор методологических инструментов, описанных выше.

---

1. Загвязинский, В.И. Теория обучения : современная интерпретация / В.И. Загвязинский. - М. : Академия, 2001. - 192 с.

2. Мкртычян, Г. А. Параметры педагогической экспериментальной деятельности / Г. А. Мкртычян // Педагогика. – 2001. – № 5. – С. 45–50.

3. Мижериков, В.А. Введение в педагогическую деятельность: Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений. / В.А. Мижериков, М.Н. Ермоленко // М.: Педагогическое общество России. 2002. - 268 с.

4. Саяпина, Н.Н. Педагогическая ситуация как средство обогащения педагогического опыта студентов по развитию творческого потенциала школьников / Н.Н. Саяпина, А.В. Саяпин // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2010. – Т. 12. – № 5-2. – С. 390-394.

5. Садыков, Р. М. Этнопедагогические подходы в образовательном пространстве / Р. М. Садыков, Г. М. Садыкова // Молодой ученый. – 2017. – № 13 (147). – С.599-601. – URL: <https://moluch.ru/archive/147/41213/> (дата обращения: 01.05.2021)

## **BACKGROUND OF THE RESEARCH EXPERIMENT IN ETHNOPEDAGOGICAL RESEARCH**

© 2021 Bogatyreva Lyudmila Ruslanovna  
Graduate student

Ingush State University, Magas, Republic of Ingushetia, Russia

**Keywords:** ethnopedagogical research, methodological research, approach, thinking.

Conducting a qualitative ethnopedagogical study requires a clear definition of the methodology of ethnopedagogy. This article deals with the issues of methodological foundations of ethnopedagogy, summarizes and systematizes the methodological aspects of ethnopedagogic research. The author reveals the concept of methodological knowledge in ethnopedagogy, as well as the functions of scientific research, approaches and methods used in this science.



**К ЮБИЛЕЮ КОСМОНАВТИКИ – ДОШКОЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ**

© 2021 **Иерусалимова Марина Владимировна**

Заведующий МБДОУ детский сад № 61, г.о. Самара, Россия

© 2021 **Калинина Татьяна Васильевна**

Старший воспитатель МБДОУ детский сад № 61, г.о. Самара, Россия

© 2021 **Казакова Ольга Александровна**

Кандидат педагогических наук, доцент

Самарский национальный исследовательский университет

им. академика С.П. Королёва, Россия

© 2021 **Иванова Лидия Александровна**

Кандидат педагогических наук, доцент

Самарский государственный экономический университет, Россия

**Ключевые слова:** День космонавтики, космос, первый космонавт, инженер, будущие специалисты.

В этом году Россия отмечает 60 лет первого полета в космос, но в нашей стране резко упал интерес, связанный с космическими профессиями. Поэтому, для расширения кругозора наших детей в этом году введена космическая тематика. Но без физической подготовки нет космонавтов. Была разработана индивидуальная методика подготовки для развития основных физических качеств. Авторы статьи проанализировали и экспериментально проверили ее и пришли к выводу, что она положительно повлияла на развитие основных физических качеств дошкольников.

Ежегодно 12 апреля в России отмечается День космонавтики. Но, этот год юбилейный, шестьдесят лет, как впервые наш космонавт, отправился в космос. Тогда, в 1961 году, весь мир потрясла неожиданная весть: «Человек в космосе!» Мечта людей о полете в космос сбылась. Апрельским утром на корабле «Восток-1» первый космонавт Юрий Алексеевич Гагарин совершил полет в космос. Полет вокруг Земли продолжался 108 минут. После этого, радостного события, каждый мальчика стал мечтать быть космонавтом [3].

Тема космоса всегда интересовала людей. Сегодня, когда космические исследования бурно развиваются и в традиционных, и в новых направлениях, особенно важной становится подготовка новых поколений специалистов для реализации новых амбициозных космических проектов.

Основной целью в ведении космической тематики в дошкольное образование является формирование естественнонаучной грамотности дошкольников [2].

Не секрет, что уже с конца прошлого века упал интерес к инженерным профессиям, в том числе и в профессиях связанных с космосом. Но чем раньше мы разовьем творческий потенциал и раннюю профориентацию наших детей [1], тем больше будет у них желания покорять неизведанные миры.

Сегодня созданы невероятные возможности изучения космического пространства, поднимая престиж российской космонавтики, мы готовим наших мальчишек и девчонок к будущему, взгляд в которое, приводит нас к тому, что, космический туризм, это не фантазия, а будущая реальность.

Однако основным компонентом в становлении будущих космонавтов является физическая подготовка, немислимо представить космонавта без нее [7].

В октябре 2020 г. к юбилею первого полета в космос, в МДОУ Детский сад № 61 г.о. Самара был проведен эксперимент по развитию физических качеств дошкольников «Космический спорт».

Цель исследования: расширить кругозор дошкольников о космосе и сформировать необходимые физические качества для будущих «космонавтов» средствами физической культуры.

Задачи:

1. Сформировать навыки двигательной деятельности. Расширить знания детей о профессии космонавт. (Обучающая).

2. Развить основные физические качества личности: ловкость, быстроту, выносливость; умение ориентироваться в пространстве. (Развивающая).

3. Воспитать чувство патриотизма, интерес к истории развития космоса в нашей стране и гордость за свою Родину открывшей полет в космос. Воспитать целеустремленность, чувство товарищества и ответственности перед командой. (Воспитательная).

Были сформированы группы детей по 10 человек в подготовительных группах (две команды). На протяжении 7 месяцев проводился педагогический эксперимент.

Воспитатель группы проводила беседы с детьми о космосе. Знакомила с профессией космонавта, были приглашены родители, чьи профессии связаны с космосом. С помощью современных технологий были показаны красочные презентации о космосе.

Одна группа посещала занятия по физической культуре по программе детского сада. В другой предлагалась, индивидуальная методика развития основных физических качеств, соответствующая возрасту, физической подготовленности и индивидуальным особенностям детей.

Были проведены тесты о физической подготовленности детей до начала эксперимента и после.

Описание диагностических тестов для оценки двигательной подготовленности дошкольника (по Ю.Н. Вавилову) (таблица 1).

**Таблица 1 - Определение уровня развития физических качеств дошкольников  
(составлено авторами)**

№	Упражнение	Физические качества	Условия	Проведение	Оценка результата
1	Равновесие	Координационные способности	Проводится в зале, дети должны быть босиком	Ребенок стоит на одной ноге, другая нога приставлена к колену первой, руки на поясе или в стороны	Результат оценивается в секундах
2	Бег 30 метров	Скоростные способности	Проводится на спортивной площадке	Отмеряется расстояние 35 м, ребенок становится на старте и бежит до ориентира 35 м, а время фиксируется на расстоянии 30 м	Результат оценивается в секундах
3	Вис на согнутых руках	Выносливость	Перекладина	Ребенок стоит перед перекладиной так, чтобы подбородок находился на высоте перекладины, любым удобным ему способом хватается двумя руками за перекладину. По сигналу отрывает ноги от пола и принимает положение вися на согнутых руках, подбородок должен все время находиться выше перекладины.	Фиксируется время нахождения ребенка в висячем положении от старта до опускания подбородка ниже перекладины
4	Прыжок в длину с места	Скоростно-силовые способности	Проводится на спортивной площадке или зале	Ребенок встает на специальную разметку для прыжка, делает вспомогательные движения руками, прыгает на две ноги. Дается три попытки для прыжка, оценивается лучший результат	Результат оценивается в сантиметрах

№	Упражнение	Физические качества	Условия	Проведение	Оценка результата
5	Сгибание и разгибание туловища	Гибкость	Гимнастическая скамейка, линейка 30 см.	Ребенок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».	Измеряется в сантиметрах

На основании пяти показателей было проведено исследование контингента дошкольников подготовительных групп, уровень двигательной подготовленности которых примерно одинаков, что видно из представленных ниже таблиц и рисунков.

**Таблица 2 - Первоначальное тестирование физических качеств старших дошкольников контрольной группы (составлено авторами)**

Уровень	Координация		Скорость		Выносливость		Скорость, сила		Гибкость	
	Кол. чел.	%	Кол. чел.	%	Кол. чел.	%	Кол. чел.	%	Кол. чел.	%
Высокий	4	22,5	4	28,7	5	44	3	29,7	5	34
Средний	3	27	3	21	3	34	3	25	2	29
Низкий	1	39	2	33,3	2	22	3	34	2	31
Очень низкий	2	11,5	1	17	0	0	1	11,3	1	6

**Таблица 3 - Первоначальное тестирование физических качеств старших дошкольников экспериментальной группы (составлено авторами)**

Уровень	Координация		Скорость		Выносливость		Скорость, сила		Гибкость	
	Кол. чел.	%	Кол. чел.	%	Кол. чел.	%	Кол. чел.	%	Кол. чел.	%
Высокий	3	23,5	4	26,7	6	48	4	29,7	5	38
Средний	3	27	1	22	2	32	2	24	3	27
Низкий	3	39,5	2	33,3	2	22	2	30	1	29
Очень низкий	1	10	3	18	0	0	2	16,3	1	6

Проведенное тестирование показало, что по всем пяти показателям результаты не очень высокие как в экспериментальной, так и в контрольной группе (таблицы 2, 3).

Очень низкий показатель в контрольной и экспериментальной группах по координации (контрольная группа – 7 человек из 10 человек имеют уровень высокий и средний;

экспериментальная группа – 6 человек из 10 человек). Показатель скорости практически одинаков в обеих группах. Более высокий показатель по выносливости и гибкости. По показателю выносливость в контрольной группе он составляет 78%, а в экспериментальной группе 80%.

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование.

**Таблица 4 - Результаты итогового тестирования физических качеств детей контрольной группы (составлено авторами)**

Уровень	Координация		Скорость		Выносливость		Скорость, сила		Гибкость	
	Кол. чел.	%	Кол. чел.	%	Кол. чел.	%	Кол. чел.	%	Кол. чел.	%
Высокий	4	27,5	4	29,7	5	44	4	32	6	36
Средний	3	27	4	20	4	38	3	25	3	32
Низкий	2	27,5	1	33,3	1	18	2	30	1	32
Очень низкий	1	18	1	17	0	0	1	13	0	0

Проведенное тестирование показало, что в контрольной группе по всем пяти показателям результаты повысились, но не так сильно. Сохранился очень низкий уровень выполнения задания по показателям: координация, скорость и скоростно-силовые качества (таблица 4).

**Таблица 5 - Результаты итогового тестирования физических качеств детей экспериментальной группы (составлено авторами)**

Уровень	Координация		Скорость		Выносливость		Скорость, сила		Гибкость	
	Кол. чел.	%	Кол. чел.	%	Кол. чел.	%	Кол. чел.	%	Кол. чел.	%
Высокий	4	28	4	26,7	6	48	5	29,7	6	38
Средний	3	36	3	22	2	32	3	24	3	27
Низкий	3	36	2	33,3	2	22	1	30	1	29
Очень низкий	0	0	1	18	0	0	1	16,3	0	6

Показатели итогового тестирования физических качеств детей в экспериментальной группе заметно выросли по сравнению с первоначальным тестированием (таблица 5). Уменьшился показатель с очень низким уровнем физических качеств по показателям координация, скоростно-силовой по 1 человеку; скорость – 2 человека, гибкость – 1 человека и выносливость – 0 человек. Заметно увеличилось количество детей, сдавших итоговое тестирование на высокий и средний уровень, в среднем примерно на 20% по сравнению с первоначальным тестированием.

Таким образом, анализ педагогического эксперимента методом межгруппового сравнения показал, что целенаправленное воздействие на развитие физических качеств с применением индивидуальной методики, положительно повлияло на развитие основных физических качеств. А быстрота движений, ловкость, сила и выносливость имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования ребенка, а также овладение им новых физических навыков [4, 5, 6].

1. Иванова, Л.А. Реализация здоровьесформирующей технологии в ДОУ через новые формы двигательной активности / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, Г.И. Гавриш // *OlymPlus*. Гуманитарная версия. – 2015. – № 1 (1). – С. 123-128.
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. Космическое путешествие (развлечение для дошкольников ко Дню космонавтики). – URL: <https://rosuchebnik.ru/material/kosmicheskoe-puteshestvie-6620/> - (Дата обращения 14.03.2021).
4. 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.
5. Макарова, Л. И. Двигательная активность в полноценном развитии детского организма / Л.И. Макарова, И.Г. Погорелова // *Инструктор по физической культуре*. – 2010. – № 2. – С.12.
6. Развитие физических качеств детей дошкольного возраста в процессе взаимодействия дошкольной образовательной организации и родителей – URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/10950/2/10Sosnovskich.pdf> - (Дата обращения 14.03.2021).
7. Саяпина, Н.Н. Физическое воспитание школьников / Н.Н. Саяпина // *OlymPlus*. Гуманитарная версия. – 2016. – № 2 (3). – С. 14-17.

## **FOR THE ANNIVERSARY OF COSMONAUTICS-PRESCHOOL EDUCATION**

© 2021 **Ierusalimova Marina Vladimirovna**

Head of kindergarten No. 61, Samara, Russia

© 2021 **Kalinina Tatyana Vasilyevna**

Senior teacher of kindergarten No. 61, Samara, Russia

© 2021 **Kazakova Olga Alexandrovna**

The candidate of pedagogical sciences, associate professor

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

© 2021 **Ivanova Lydia Alexandrovna**

The candidate of pedagogical sciences, associate professor

Samara State University of Economics, Russia

**Keywords:** Cosmonautics Day, space, first cosmonaut, engineer, future specialists.

This year, Russia is celebrating the 60th anniversary of the first space flight, but interest in space professions has fallen sharply in our country. Therefore, to expand the horizons of our children, this year we have introduced a space theme. But without physical training, there are no astronauts. An individual training method was developed for the development of basic physical qualities. The authors of the article analyzed and experimentally tested it and came to the conclusion that it had a positive effect on the development of the basic physical qualities of preschoolers.

## **ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ**

© 2021 **Левченко Александр Васильевич**

Кандидат педагогических наук, доцент

Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара, Россия

© 2021 **Пендюхов Максим Алексеевич**

Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара, Россия

E-mail: maksim.pendyuhov@mail.ru

**Ключевые слова:** физическая культура, укрепление здоровья, здоровый образ жизни, физические нагрузки, молодежь, физическое воспитание.

В данной статье затрагивается вопрос о роли физической культуры в формировании здоровья человека и о необходимости физического воспитания среди молодежи.

В настоящее время многие люди отказываются от занятия спортом, а молодое поколение считает, что посещение занятий по физической культуре необязательно. На самом деле регулярное занятие спортом является важным элементом в жизни любого человека, так как физические упражнения оказывают огромное влияние на здоровье, настроение, а также на работоспособность людей.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что проблема физического воспитания молодежи приобретает особую актуальность, а также неподвижный образ жизни множества людей. Главная проблема людей заключается в том, что большинство выбирает смотреть со стороны за спортивными соревнованиями, нежели самим принимать активное участие в них.

Цель исследования заключается в определении значения физической культуры в укреплении здоровья человека.

Задачи исследования: 1) рассмотреть воздействие физической культуры на здоровье людей; 2) определить значение физической культуры в укреплении здоровья.

Физическое воспитание – это педагогический процесс, ориентированный на развитие физической культуры личности. Поэтому необходимо продвигать физическое воспитание среди молодого поколения, так как занятие физической культурой укрепляет и сохраняет наше здоровье.

Здоровый образ жизни представляет (ЗОЖ) – образ жизни человека, который направлен исключительно на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом [1, 2, 3]. В данное понятие входят и физические упражнения, и сбалансированное питание, здоровый сон, а также отказ от вредных привычек.

Занятия спортом необходимы человеку все его периоды жизни, так как в юношеском возрасте они способствуют слаженному формированию организма, а у взрослых людей улучшают физическое состояние, а также сохраняют здоровье.

Регулярное занятие спортом помогает людям продуктивно использовать свое свободное время, а также способствует отказам от таких вредных привычек, как курение и алкоголь.

Каждое утро обязательно нужно начинать с зарядки, так как регулярное выполнение упражнений по утрам может привести к наилучшей физической подготовке, а также способствует повышению работоспособности организма. Утренняя зарядка имеет множество плюсов, например, позволяет чувствовать себя намного лучше после сна, а также улучшает работу дыхательной и сердечно – сосудистой систем.

Основная проблема людей заключается в том, что они ведут пассивный и неподвижный образ жизни в плане спорта. В основном это напрямую связано с тем, что большинство людей весь день работают сидя за компьютером. При такой работе необходимо помнить, что нужно разминать свое тело и давать отдыхать глазам. Ведь из-за отсутствия подвижного образа жизни физическая активность падает, следовательно, ухудшается состояние здоровья. Существует множество упражнений, которые можно выполнять как на работе, так и на учебе. Не забывая делать такие упражнения можно значительно сократить ухудшение своего здоровья.

В современном мире люди предпочитают передвигаться на автомобиле и забывают про ходьбу пешком. Основным минусом автомобиля является то, что даже на незначительное расстояние человек отказывается пройти пешком и выбирает проехать на машине. Это главная ошибка, так как ходьба способствует укреплению мышц тела, улучшает циркуляцию крови, а также снижает риск заболеваний.

Здоровье напрямую зависит от ряда факторов так как: здоровый образ жизни, наследственность, а также от экологии. В первую очередь наше здоровье зависит от образа жизни, так как образ жизни оценивается в 50%. Занятие физической культурой относится именно к этому фактору. Можно сделать вывод, что только сам человек может либо улучшить свое состояние, либо существенно ухудшить здоровье.

Студенты и школьники, которые страдают разными заболеваниями, не могут в полной мере заниматься физическими упражнениями, поэтому по результатам медицинской комиссии их определяют в специальную группу ЛФК – лечебная физическая культура [3]. Данный вид физической культуры является лечебно-профилактическим, помогает быстро восстанавливать здоровье человека, а также предупреждать появление осложнений различных заболеваний.

Занятие спортом значительно влияет на функции организма, такие как двигательные и вегетативные. Во - первых, происходит повышение выносливости, гибкости, а также координация движения. Во – вторых, происходит совершенствование работы дыхательной системы организма, а также улучшается обмен веществ [5].

Физическая культура и спорт способствуют расширению кровеносных сосудов, а также нормализации тонуса их стенок. Также физическая нагрузка положительно влияет на работу почек, так как с них снимается нагрузка и это приводит к их лучшему функционированию.

Плавание, бег, езда на велосипеде, положительно влияет на кровеносные сосуды, а также помогают укрепить суставно-связочный аппарат. Продолжительная умеренная физическая нагрузка делает связочную и суставную ткани эластичнее, защищая ее от надрывов и растяжений в будущем.

Самое главное, что регулярное занятие спортом способствует снижению заболеваемости, а также положительно влияет на психику человека, а именно на его мышление, внимание, а также память.

Для того чтобы приобщиться к физической культуре нужно всего лишь заняться спортом, который наиболее интересен для вас, а также принимать участие в занятиях групп здоровья по месту работы или проживания, а также не забывать тренироваться дома самим.

Популярность стали набирать домашние тренировки, так как ими легко заниматься дома в свободное время от работы или учебы, но для того, чтобы добиться желаемого результата, необходимо обратиться к теоретическим знаниям в этой области, чтобы не получить серьезную травму.

Для каждого человека наибольшую ценность представляет здоровье. Возрастает роль физической культуры и спорта, внедрения их в жизнь человека. Регулярное занятие фи-

зической культурой помогают человеку укрепить здоровье, содействовать его гармоничному физическому развитию, а также способствует воспитанию необходимых черт личности.

Следовательно, спорт и физическая культура являются многофункциональным механизмом оздоровления людей. Поэтому в настоящее время физическая культура и спорт в системе ценностей человека резко увеличилось.

Физическая культура играет огромную роль в укреплении здоровья людей, в частности молодежи. Регулярное и умеренное выполнение физических упражнений действительно благотворно влияет на функционирование нашего организма. Низкая физическая активность определенно ведет к ухудшению состояния здоровья, развитию различных заболеваний и сокращению продолжительности жизни.

Вывод. Занятия спортом и физической культурой оказывают только положительное влияние на человека и его здоровье, поэтому необходимо каждому человеку ввести в привычку по утрам заниматься утренней зарядкой, а также не забывать о правильном питании и отказаться от вредных привычек. Спорт и физическая культура должны развиваться и стать двигателем общественного прогресса.

---

1. Влияние лечебной физкультуры на организм человека. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-lechebnoy-fizkultury-na-organizm-cheloveka> - (Дата обращения: 28.05.21).

2. 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.

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

4. Межман, И.Ф. Принципы оптимизации физического воспитания студентов и пути физиологической оценки их эффективности / И.Ф. Межман, Ю.В. Кудинова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2020. № 1 (10). – С. 51-53.

5. Николаев, П.П. 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.

6. Паняшин, А.А. Физическая культура, как составляющая часть здорового образа жизни / А.А. Паняшин, Н.Е. Курочкина, Ю.В. Кудинова, В.С. Павлушина // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2020. № 2 (11). – С. 44-48.

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



**THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE FOR HUMAN HEALTH  
AND PHYSICAL EDUCATION OF YOUNG PEOPLE**

©2021 **Levchenko Alexander Vasilevich**

The candidate of pedagogical sciences, associate professor  
Samara State University of Pedagogical sciences and Education

©2021 **Pendyukhov Maksim Alekseevich**

E-mail: maksim.pendyuhov@mail.ru

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

**Keywords:** physical culture, health promotion, healthy lifestyle, physical activity, youth, physical education.

This article touches upon the role of physical culture in the formation of human health and the need for physical education among young people. The analysis of influence of physical exercises on a human body is carried out.

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДУХОВНОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ

©2021 Радова Наталья Николаевна

Старший преподаватель

©2021 Михайлова Елена Владимировна

Старший преподаватель

Международный институт рынка, Самара, Россия

E-mail: nata.radova@bk.ru

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, физические упражнения, организм, активность, системы человеческого организма.

В статье авторы анализируют и сопоставляют влияние физической культуры на организм человека, а именно, на нравственное, моральное и интеллектуальное становление личности. Объясняется польза и важность физической культуры на здоровье и профилактику различных болезней. Исследуется польза спорта, физических упражнений на все системы человеческого организма. Особое внимание в данной статье уделяется задачам, которые стоят у государства по заинтересованности и вовлечению молодого поколения заниматься физической культурой.

**Введение:** Сложно отрицать то влияние, которое оказывают физические упражнения на человека. Организм человека изначально был запрограммирован на активную физическую деятельность. Ещё с давних времён человек привык много и часто двигаться. К сожалению, сегодня мы можем наблюдать картину того, что люди практически перестают двигаться. Виной того наш образ жизни, который приводит к плачевным результатам [3].

Никто не сомневается в том, что физическая культура и физические упражнения составляют большую часть обучения школьников, студентов, независимо от того, на какой специальности они учатся, будь это гуманитарные или технологические науки. Занятия спортом влияют на формирование личности каждого учащегося, что в последующем приведёт на качественную работу и профессиональную компетенцию [1, 4]. Также, если студент будет активно заниматься физической культурой, вести здоровый образ жизни, это приведёт к открытию всевозможных талантов и сил, которые помогут повысить работоспособность, мобилизовать все ресурсы для поставленных задач и целей [2].

Объектом исследования данной работы выступает анализ влияния физических нагрузок, упражнений и спорта на организм человека.

В эпоху цифровизации и новых технологий происходит ухудшение ситуации здоровья всего общества, малоподвижный образ жизни может привести к различным формам заболеваний, таких как одышка, боли в грудной клетке, учащённому сердцебиению, перебоям в работе мозга и сердца, угнетение нормального пищеварения и так далее. Цель данной работы состоит в том, чтобы раскрыть положительные стороны физической культуры, тем самым поднять физическую грамотность не только молодёжи, но и взрослого населения.

В процессе рассмотрения данного вопроса необходимо выделить несколько поставленных задач:

- Во-первых, изучить и проанализировать список литературных источников по данной тематике;
- Во-вторых, провести исследование по влиянию физической культуры на сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную и опорно-двигательную систему человеческого организма;

Благотворное влияние физических упражнений на человеческий организм известно с древних времен. Многие поколения греческих врачей и философов указывали в своих

трудах и высказываниях на огромную важность физических упражнений в борьбе с болезнями и продлении жизни [1]. Аристотель говорил, что ничто так не истощает и не разрушает человека, как длительное бездействие. Идея предотвращения болезней с помощью физических упражнений и долгой жизни прошла через многие века.

Физическая культура включает в себя не просто комплекс физических упражнений, но и представляет собой совокупность деятельности, направленную на поддержание здоровья, является компонентом для восстановления психофизиологического состояния человека. Физическая культура, которая преподаётся в различных университетах, вузах и академиях Российской Федерации, является неким разграничением для смены вида деятельности, а именно с мыслительной на активно-физическую. Несомненно, физическая активность каждого человека должна быть индивидуальной. Необходимо учитывать пол, возраст, здоровье, а также физическую подготовленность каждого индивида [2]. Ведь если будут соблюдены вышеперечисленные условия, физическая культура будет наиболее эффективной для всех сторон жизнедеятельности человека.

Для эффективного исследования данной темы, необходимо рассмотреть влияние физической культуры на каждую систему человеческого организма.

- Одна из самых важных систем организма является сердечно-сосудистая система. Если не поддерживать сердечно-сосудистую систему своевременными физическими нагрузками, то это может привести к одышке, боли в грудной клетке, учащённому сердцебиению, перебоям в работе сердца, а также к быстрой утомляемости в течение дня. Именно поэтому физические упражнения способствуют улучшению процессов для усвоения кислорода различными клетками, а также повышается плотность кровеносных капилляров, которые выполняют функцию транспортировки кислорода и углевода в мышцы человека. Кроме того, благодаря спорту, сосуды человека становятся эластичными, что предотвращает варикоз и тромбоз вен.

- Дыхательная система. Физические упражнения способствуют увеличению ёмкости в лёгких человека, соответственно происходит расширение бронхов. У тех людей, которые пренебрегают спортом, начинается гипоксия, а именно недостаток кислорода, который может привести к нарушению в работе центральной нервной системы человека.

- Пищеварительная система человека. Физическая культура, в частности физические упражнения и спорт способствует усилению обмена веществ в организме каждого человека, а также поддерживает обменные процессы, с помощью которых повышается количество энергии.

- Опорно-двигательный аппарат выполняет следующие функции: во-первых, защитную, а именно грудная клетка защищает сердце, легкие, череп, а также спинной мозг, во-вторых, обменную, происходит обмен кальция и фосфора. За счёт тренировок и спорта укрепляются мышцы, что приводит к поддержанию костей скелета человека, улучшается кислородное питание мышц.

В ходе вышеизложенного материала, можно сделать вывод о том, что в последнее время наблюдается тенденция как у школьников, абитуриентов, так и у студентов к снижению физической активности, однако именно это приводит к ухудшению здоровья лиц, учащихся в вузах и университетах и тех, кто туда только поступает. Эта задача, которая стоит перед государством, решается следующими способами: во-первых, необходимо поднимать заинтересованность и мотивацию к занятию физическими упражнениями, начиная с дошкольного и школьного возраста, во-вторых, создавать и повышать физическую грамотность абитуриентов и студентов.

Из этого следует, что роль физической культуры в жизни каждого человека состоит в том, что физическое воспитание играет важную роль в формировании нравственного и

интеллектуального развития молодого поколения. Занятия спортом повышают и укрепляют здоровье, а также способствуют профилактике различных видов заболеваний [5]. За весь период формирования личности необходимо выстроить у молодого поколения необходимость в ведении здорового образа жизни, правильного питания, а также убежденность поддерживать свою физическую активность. Таким образом, перечисленные и поставленные задачи были выполнены.

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / 2-е издание., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — ISBN 978-5-534-04492-8. // ЭБС — URL: <https://urait.ru/bcode/472703> (дата обращения: 28.04.2021).

2. Демчук, А.Г. Перцептивная антиципация в диагностике психических качеств боксеров / А.Г. Демчук, Л.А. Иванова, А.О. Алексина, Н.Е. Курочкина, О.А. Казакова Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2018. — № 10 (164). — С. 373-378.

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. Саяпин, В.Н. Формирование мировоззренческой позиции школьников на начальной ступени обучения : монография / В.Н. Саяпин, Н.Н. Саяпина, М.А. Трифонова. — Саратов, 2015. — 230 с.

5. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — Москва : Издательство Юрайт, 2-е издание. — 2021. — 160 с. ISBN 978-5-534-10524-7. — URL: <https://urait.ru/bcode/473770> (дата обращения: 28.04.2021).

## **THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE SPIRITUAL EDUCATION OF THE INDIVIDUAL**

**©2021 Radova Natalia Nikolaevna**

The senior Lecturer

**©2021 Mikhailova Elena Vladimirovna**

The senior Lecturer

International Market Institute, Samara, Russia

E-mail: [nata.radova@bk.ru](mailto:nata.radova@bk.ru)

**Keywords:** physical culture, sports, physical exercises, body, activity, systems of the human body.

In the article, the authors analyze and compare the influence of physical culture on the human body, namely, on the moral, moral and intellectual development of the individual. The benefits and importance of physical culture on health and prevention of various diseases are explained. The article examines the benefits of sports and physical exercises for all systems of the human body. Special attention in this article is paid to the tasks that the state has in terms of the interest and involvement of the younger generation in physical education.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР  
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ  
ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

© 2021 Сардарова Жаннат Имагуловна

Доктор педагогических наук, доцент отдела профессиональной подготовки  
по «Специальной педагогике» Институт педагогики и психологии  
Казахского национального педагогического университета им. Абая, г. Алматы, Казахстан

© 2021 Аутаева Акбота Нурсултановна

Кандидат психологических наук, ассоциированный профессор, заведующий отделом  
профессиональной подготовки по «Специальной педагогике» Институт педагогики  
и психологии Казахского национального педагогического университета им. Абая,  
г. Алматы, Казахстан

© 2021 Демешева Гульмира Утемисовна

Старший преподаватель кафедры дошкольного и начального образования  
Атырауского университета им. Х. Досмухамедова г. Атырау, Казахстан

**Ключевые слова:** инклюзия, психологическая готовность, эмоция, эмоциональный интеллект.

Статья посвящена актуальным проблемам психологической готовности педагогов к профессиональной деятельности в условиях цифровизации инклюзивного образования. Отмечено, что распространение идеи инклюзивного образования актуализировало необходимость профессиональной подготовки педагогов к работе в условиях инклюзивного образования, где основную первостепенную роль играет психологическая готовность педагогов. Авторы выделяют, что психологическая готовность к работе в условиях инклюзивного образования в свою очередь опирается на эмоциональный интеллект. По мнению авторов, развития эмоционального интеллекта педагогов не только помогает решить проблему психологической готовности к профессиональной деятельности в условиях инклюзивного образования, но и преодолеть психологические барьеры в освоении дидактических возможностей информационно-коммуникационных технологии, а также безболезненной адаптации к быстроразвивающейся современной цифровой среде.

На сегодняшний день получила распространение так называемая «инклюзия без границ», предполагающая повсеместно внедрение совместного обучения, что часто негативно сказывается на образовательном процессе.

Идеология инклюзии, с одной стороны, сформировалась в результате осознания ценности человеческого многообразия и отличий между людьми. С другой стороны, на определение содержания понятия инклюзии оказал существенное влияние использованный при его характеристике категориальный аппарат, который получил наименование «социальная модель» инклюзии в отличие от прежнего подхода, обозначенного как «индивидуальная модель».

Как отмечает В.А.Бахарев, до сих пор ни в западной, ни в отечественной педагогике нет единого мнения о том, что представляет собой инклюзия. Одни исследователи (Р. Джексон, 2011) полагают, что это единая образовательная среда; другие понимают инклюзию как философскую категорию, фундаментальной основой которой является признание обществом ценности каждого ребенка независимо от их индивидуальных различий (А. Ренцаглиа, 1997) [1].

В данное время в результате внедрения информационных технологии в систему образования происходит цифровая трансформация образования, которая понимается как внедрение в образовательный процесс механизмов автоматизации на всех его этапах. На наш взгляд, ценность цифровизации образования в первую очередь, обосновывается созданием основы для подготовки будущих специалистов, свободно владеющих информационно-коммуникационными технологиями и ориентированных на непрерывное образование [12].

А также, главная особенность и важность информационных технологии в обеспечении необходимого качества образования, в интеграции обучающихся с особыми возможностями здоровья в образовательный процесс в условиях инклюзии. Так как возможности, предоставляемые современными ИКТ, позволяют создать новые возможности для обучения детей с ООП посредством использования доступных для их восприятия способов познания окружающей действительности, коррекции поведения и деятельности учащихся, составления индивидуальных образовательных маршрутов и осуществления педагогической деятельности с учетом потребностей и возможностей всех субъектов образовательного процесса [2].

Политика инклюзии декларирует необходимость изменения социума и социальных институтов, обеспечивающих вовлечение любого другого человека (другой расы, вероисповедания, культуры, человека с особыми образовательными потребностями) в социум. При этом предполагается такое изменение институтов, которое бы содействовало осуществлению потребностей каждого члена общества (включая лиц с особенностями развития), обеспечению равенства их прав и т.п.

С середины XX века в мире начинает формироваться новое понимание актуальных проблем детей с особыми потребностями и роли общества в создании условий для их успешной интеграции. В западных странах идея обучения детей-инвалидов за последние сто лет прошла три этапа трансформации.

Первый этап (с начала XX века до середины 60-х гг.) – «медицинская модель» – ребенка-инвалида рассматривали как больного, нуждающегося в медицинском уходе и лечении, которые лучше осуществлять в специальной организации.

С середины XX века в мире начинает формироваться новое понимание актуальных проблем детей с особыми потребностями и роли общества в создании условий для их успешной интеграции. В западных странах идея обучения детей-инвалидов за последние сто лет прошла три этапа трансформации.

Первый этап (с начала XX века до середины 60-х гг.) – «медицинская модель» – ребенка-инвалида рассматривали как больного, нуждающегося в медицинском уходе и лечении, которые лучше осуществлять в специальной организации.

Третий этап (середина 80-х гг. – настоящее время) – «социальная модель» и основанная на ней концепция инклюзии, которая предусматривает, что не ребенок должен готовиться к включению в систему образования, а сама система должна быть готова к вхождению в нее любого ребенка. Идеи интеграции детей с особыми образовательными потребностями в общество получили всемерную поддержку в различных международных организациях, где начали разрабатываться разнообразные законодательные инициативы [3].

Особые образовательные потребности (ООП) – понятие, получившее распространение в большинстве стран мирового сообщества, поскольку, соответствуя принципам инклюзивного образования, позволяет сосредоточить внимание школы на создании условий для успешного обучения каждого ученика.

В Казахстане к детям с ООП относят тех, кто «испытывают постоянные или временные трудности в получении образования, обусловленные здоровьем и нуждающиеся в специальных, общеобразовательных учебных программах и образовательных программах дополнительного образования» [4].

В странах ОЭСР (Организация экономического сотрудничества и развития) термин «особые образовательные потребности» применяются к детям с физическими, психическими особенностями, нарушениями восприятия и поведения, детям с хроническими заболеваниями, детям, проходящим длительное лечение в больнице или на дому, детям с эмоциональными проблемами, детям из неблагополучных семей, детям-сиротам или лишившимся родительской опеки, детям, пережившим насилие, детям из зон военных конфликтов, беженцам и перемещенным лицам. Эти термины с тем же успехом можно применять

по отношению к одаренным детям, потому что у этих детей тоже есть особая потребность – в развитии талантов и раскрытии личностных качеств.

На современном этапе развития инклюзивного образования рекомендуется использовать следующее определение особых образовательных потребностей – это потребности учащихся в психолого-педагогической, социальной и иной помощи, без которой невозможно получения качественного образования.

Имеется законодательная база закрепляющая право получение качественного образования каждым гражданином страны:

- Конституция РК;
- Закон РК «О правах ребенка»;
- Закон РК «Об образовании»

В качестве принципов государственной политики Республики Казахстан в области образования, наряду с другими, определены:

- равенство прав всех на получение качественного образования;
- доступность образования всех уровней для населения с учетом интеллектуального развития, психофизиологических и индивидуальных особенностей каждого лица [5, гл. 1, ст. 3]. Законодательством в области образования в РК закреплены:

- права родителей на выбор организации образования с учетом желаний, индивидуальных склонностей и особенностей ребенка; на получение консультативной помощи по проблемам обучения и воспитания своих детей в психолого-медико-педагогических консультациях [5, гл. 6, ст. 49];

- право ребенка обучаться в школе по месту жительства, в том числе и для детей с особыми образовательными потребностями [5, Гл. 5, ст. 26, п.2]. Детям, проживающим на обслуживаемой территории, не может быть отказано в приеме в соответствующую организацию образования [6];

- право детей на обучение в рамках государственных общеобязательных стандартов образования по индивидуальным учебным планам, сокращенным образовательным программам по решению совета организации образования [5, гл. 6.ст. 47; 4];

- ответственность органов местной исполнительной власти в области образования по созданию в организациях образования специальных условий для получения образования лицами (детьми) с особыми образовательными потребностями. [5, гл. 2, ст. 6. п 21-5)]

Инклюзивное образование требует не просто нормативного закрепления и организационных усилий, инклюзивное образование предполагает целый комплекс серьезных изменений во всей школьной системе. Первичным и важнейшим этапом подготовки массовой школы к реализации процесса инклюзии является этап изменения профессиональных и нравственных установок педагогов. Анализируя опыт подготовки педагогов к внедрению идеи инклюзии в отечественном образовании, понимаешь, что помимо профессиональных трудностей, учитель испытывает глубокие психологические затруднения.

Проблема психологической готовности педагога к работе в условиях инклюзии является актуальной и для зарубежных исследований. Интересны размышления норвежского учёного Г. Стангвика в его статье «Политика интегрированного обучения в Норвегии». Он пишет: «Профессиональная компетенция прямо связана с ценностными установками. Интеграция базируется на определенном комплексе ценностей, позволяющих судить, что является важным, значимым, правильным и обоснованным в образовательном прогрессе. Поэтому любая попытка перенести знания и умения из одной системы в другую наталкивается на значительные трудности, если в основе этих систем лежат разные ценности. Для того, чтобы идея интеграции действительно «заработала», необходимо, чтобы она овладела умами учителей, стала составной частью их профессионального мышления. А это, в свою очередь, означает необходимость специальных усилий по изменению последнего» [5].

Как подтверждают исследования отечественных и зарубежных ученых, а также опыт учителей-практиков, основой в подготовке педагогических кадров к работе в условиях инклюзивного образования является формирование у них определенных духовных качеств и ценностной ориентации. Как отмечает казахстанский философ Д.К. Кшибекова, духовная культура народа отражается в его гуманности, добропорядочности, благородстве, щедрости и в умении восхищаться красотой, отвергать пошлость, безнравственность, низменность. Отличительные особенности характера, свойственных казахам, заключаются в способностях отражать объективный мир и подчеркивает, «у казахов нравственная культура на уровне обычного сознания поднята на недостижимую высоту». В свою очередь это дает основание считать, что народу, с указанными моральными и нравственными качествами, свойственно заботливое отношение ко всем уязвимым слоям населения, т.е. национальный характер казахского народа высокогуманный и духовно богатый [6].

Как показывает практика, благодаря инклюзии происходит снижение изоляции и отчуждения обучаемого, он становится более активным, перестает чувствовать свою «особенность». Внедрение инклюзивного образования способствует реструктуризации культуры учебного заведения, захватывая в свой процесс всех: преподавательский состав, учащихся и их родителей. Само многообразие, непохожесть учащихся друг на друга выступает в качестве мощного потенциального ресурса, способствующего развитию и проявлению творческого начала. В целом, инклюзивное образование представляет собой уникальный процесс доступного образования для каждого, в рамках которого ликвидируются барьеры, связанные с непохожестью обучаемых, и создаются условия для самораскрытия потенциалов, заложенных в человеке.

Исследователи отмечают, для того, чтобы инклюзивное образование было эффективным, необходимо менять ментальность всего общества и, в первую очередь, преподавателей, проводящих в жизнь политику инклюзии, которая должна стать органичной составляющей их профессионального мышления. Так как именно личность преподавателя становится одной из ключевых проблем инклюзивного образования. Педагог должен обладать высокой культурой, моральной устойчивостью и профессиональной компетентностью. А это в свою очередь, ставить новые задачи – подготовку высококвалифицированных специалистов для работы в условиях инклюзивного образования.

Образование в современных условиях требует подготовки конкурентоспособных специалистов, обладающих высоким уровнем знаний умений и навыков в области инклюзивного образования, а также творческим потенциалом. Педагог должен не только вовлечь учащихся в творческую деятельность, но и научить развивать их собственный творческий потенциал. Стремление педагога найти диалог с каждым учащимся является основой профессионального успеха. Важным фактором в подготовке будущих учителей к работе в условиях инклюзивного образования является психологическая готовность. Как показывает практика самореализация личности в развитии, в профессиональной сфере напрямую зависит не только от ее жизненного опыта, знаний, умений, способностей, но и от уровня эмоциональной компетентности и психологической готовности к реализуемой деятельности [3].

Под готовностью будем понимать: «устойчивое свойство личности, являющееся существенной предпосылкой к обучению детей с ООП и характеризующееся личностной направленностью будущих педагогов на реализацию принципов «включенного» образования в своей профессиональной деятельности.

Сегодня в образовательном процессе уже недостаточно руководствоваться одной лишь интуицией, хотя интуиция, по А. Эйнштейну, – священный дар, а по Я. Корчаку – ангел-хранитель ребенка. Более рационалистически ориентированным специалистам ближе позиция П.В. Симонова [7], который считал, что интуиция служит неосознаваемым



прогнозируемым удовлетворением потребности в виде эмоционального «предчувствия решения», которое побуждает к дальнейшему анализу ситуации, породившей эту эмоцию, предчувствие. Данными положениями подтверждается величайшая роль и значимость интуиции в образовании. Но изменился ребенок, трансформировались его ожидания и возможности, внутренняя картина мира.

Современное образование приобретает характерные черты инклюзивности, когда в один учебный коллектив с нормотипичными воспитанниками могут быть включены особые дети, наделенные своеобразием, уникальностью. К таковым мы относим одаренных детей, детей мигрантов, детей с ограниченными возможностями здоровья. А детей-инвалидов мы называем детьми с особой миссией. Становится актуальным обеспечение школой равных прав на качественное образование, гарантии безопасности и неприкосновенности, уважения личности всех взрослых и детей, прежде всего самых незащищенных – обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Гетерогенный характер образования – это объективная реальность. Ни психологически, ни методически профессиональное педагогическое сообщество к этому не готово. Устаревший «арсенал» знаний типичной (унифицированной) педагогики чаще демонстрирует свое несовершенство, являясь фактором, повреждающим здоровье обучающихся, включая его социальный и нравственный компоненты [8, с. 108]. Ощущение отверженности по разным причинам (оно может быть навязано кем-то (взрослыми или детьми) или возвращено субъективно) всегда очень болезненно, для значительной части детей непереносимо.

Неспособность учителя управлять формированием безопасного во всех отношениях внутреннего уклада жизни класса, создавать благоприятный эмоциональный фон, обеспечивать личностную неприкосновенность каждого ребенка является фактором профессионального несовершенства. Несомненно, значимую роль в устранении указанного выше явления и гармонизации школьной среды способны сыграть эмоциональный интеллект и компетентность педагога, поскольку эмоциональная напряженность в условиях инклюзии может достигать запредельного состояния и стать деструктивным фактором, препятствующим достижению ожидаемых позитивных социальных эффектов.

«Эмоциональный интеллект – способность понимать свои чувства, эмоциональные состояния других, правильно оценивать их, а также контролировать свои эмоции и конструктивно их выражать, используя их для того, чтобы управлять своим поведением» [9, с. 12], а также поведением других, прежде всего вверенных учителю детей. «Нарастающий прилив поднимает все лодки, – как образно выразился Т. Шрайвер. – Навыки распознавания эмоций, понимания, что при этом происходит, могут принести пользу не только детям, имеющим проблемы, но и детям вообще; это прививка, необходимая для жизни».

Развитие эмоционального интеллекта детей и взрослых – существенный вклад в оздоровление общества, создание психологически безопасного социального пространства школы и семьи. Учитель с эмоциональным интеллектом умеет создавать в классе безупречную рабочую психологически благоприятную обстановку, обеспечивать защищенность каждого, включая самого себя. Эмоционально разбалансированный взрослый всегда наносит вред благополучию ребенка, провоцируя возникновение непродуктивных психологических новообразований. Его незрелые реакции на «продукты деятельности» и поведение обучающихся – своеобразная «тройная программа», системно разрушающая здоровье детей, снижающая самооценку и веру в себя. «Противоядие» этому вирусу найти чрезвычайно сложно. Надломленные школой дети, став взрослыми, так и остаются социально несостоятельными, обремененными выученной беспомощностью, тревожностью, страхами, неотработанными детскими обидами [10].

Распространение идеи инклюзивного образования актуализировало необходимость профессиональной подготовки педагогов к работе в условиях инклюзивного образования,

где основную первостепенную роль играет психологическая готовность педагогов. Психологическая готовность к работе в условиях инклюзивного образования в свою очередь опирается на эмоциональный интеллект педагога в инклюзивном образовании. В связи с этим подготовка современного учителя, способного к реализации инклюзивного образования, оказывается чрезвычайно актуальной и сложной задачей для высшей педагогической школы

Необходимость и важность развития эмоционального интеллекта будущих педагогов к работе в условиях инклюзивного образования обосновывается следующими признаками:

Во-первых, эмоциональный интеллект является одним из трендов третьего тысячелетия, предпосылкой успеха жизни и деятельности личности.

Во-вторых, основным компонентом профессиональной компетентности при принятии и адаптации к новым новшествам происходящих в соответствии с изменениями в мировом образовательном пространстве.

В-третьих, актуальность эмоционального интеллекта также подтверждается запросами работодателей, для которых уже недостаточны отличные теоретические знания выпускника. Для них очень важно принять на работу не только «умного» и «знающего» специалиста, но также важно, чтобы он мог интегрироваться в коллектив и при необходимости быть достаточно гибким и открытым, как для новых знаний, так и навыков.

В четвертых, в прогноз компетенций-2030 в проекте ОЭСР в структуру компетенций помимо когнитивных навыков включены социальные и эмоциональные навыки, которым необходимо обучать современных школьников и студентов.

Французский психолог Изабель Филльозе обобщает простые факты об эмоциях:

- Эмоции меняют наше тело: внешне и внутренне;
- Эмоции полезны, помогают адаптироваться, правильно реагировать на разные ситуации;
- Эмоции универсальны;
- Выражая эмоции, мы от них освобождаемся;
- Подавлять эмоцию бесполезно, рано или поздно она себя проявит;
- Описание эмоций словами помогает ими управлять.

На наш взгляд, особый интерес вызывает книга автора «Компас эмоций» для детей. Где автор подчеркивает, что для развития эмоционального интеллекта школьников необходимо учащихся познакомить с перечнем базовых эмоций, объяснить школьникам механизм выпуска импульсов через нейроны, которыми пронизано все тело человека. Например, головной мозг вмещает около 100 миллиардов нейронов, в сердце насчитывается 40 тысяч нейронов, и кишечник состоит из примерно 500 миллионов нейронов. А также объяснить горку эмоций «зарождение - накал - проявление», объяснить и научить как реагировать – выпускать экологически правильно (не причиняя вред окружающим) эмоции человеку. Особое внимание можно уделить умению разгружаться или управлять негативными эмоциями человека [11].

Эмоциональные процессы как реакция нейронов по-сути, является энергией человека. Поэтому развитие эмоционального интеллекта связано с регуляцией эмоциональной энергии человека.

Существует большое количество определений понятия эмоциональный интеллект. Следует иметь в виду, что само сочетание понятий «интеллект» и «эмоции» вызвало много споров и дискуссий в научном сообществе. По мнению некоторых авторов, во-первых, «интеллект» в данном случае является неуместной, вводящей в заблуждение метафорой, которую следует заменить термином «компетентность», а во-вторых, интеллект определяется как способность, но «никаких сколько-нибудь уникальных способностей, связанных с эмоциями, не существует.

Если рассматривать важность эмоционального интеллекта для преподавателя, то можно утверждать, что именно высокий эмоциональный интеллект может быть основой для успешной преподавательской деятельности. Это возможно связано с тем фактом, что личность преподавателя важна для мотивации к обучению студентов.

Более того, специалисты подчеркивают, что мысли влияют на эмоции, а эмоции влияют на собственное восприятие человека и его воспоминания. В принципе если рассматривать этот вопрос, то в данном утверждении нет чего-либо противоречащего, т.к. эмоции могут запускать мыслительные процессы, и при этом очень эффективно. И наоборот, человеку также нужно подключать свою мыслительную деятельность, для того что развивать свою эмоциональную чувствительность, осведомленность и производить контроль над эмоциями. В данном аспекте, человек, используя свое мышление, может влиять на свои эмоции, доминировать над ними, переводить отрицательные эмоции в положительные. Это доказывает, что эмоциональная и психическая сфера очень взаимосвязаны. И в этом плане вполне логичным выступает концепция эмоционального интеллекта – которая возникла как синтез эмоций и интеллекта, неразрывных понятий. Особенно важной и интересной данная концепция может быть именно для образовательной среды. Она может объяснить тот факт, как обучающиеся, имея стандартный набор знаний и в принципе с одинаковыми когнитивными способностями, имеют различный уровень успеваемости. Почему кому-то из них удастся быть успешным не только в сфере академической успеваемости, но также быть успешным в социальных взаимоотношениях, быть лидером.

Как показывает практика, что индивиды обладающие развитыми навыками в области эмоционального интеллекта, могут быть более открытыми к окружающим, способные верно распознавать и интерпретировать не только собственные эмоции, но и эмоции окружающих. При этом также очень важно, чтобы индивид обладал также высокой степенью контроля собственных эмоций. Именно это и определяет разницу в степени успешности преподавателей, которая может выражаться в желании обучающихся подражать им, их модели поведения. Учителя с развитым эмоциональным интеллектом способны уловить малейшие изменения в эмоциональном состоянии своих обучающихся, так в случае, если студент чувствует себя отчужденно и некомфортно в аудитории, он может влиять на это, успешно интегрируя его в групповую работу. Это подтверждается исследованиями, в которых подчеркивается, что в организациях с высокой степенью социального взаимодействия, сотрудники, имеющие развитый эмоциональный интеллект наиболее успешны.

Обобщая вышеизложенное, можно констатировать, что развитие эмоционального интеллекта педагогов не только помогает решить проблему психологической готовности к профессиональной деятельности в условиях инклюзивного образования, но и преодолеть психологические барьеры в освоении дидактических возможностей информационно-коммуникационных технологии, а также безболезненной адаптации к быстроразвивающейся современной цифровой среде.

---

1. Бахарев, А.В. Развитие инклюзивных практик в истории современного Российского образования : дис... канд. пед. Наук / А.В. Бахарев. – Москва, 2018. – 157 с.

2. Бреслав, Г. М. Психология эмоций / Г. М. Бреслав. – 2-е изд., стер. – М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2006.

3. Голиков, Н.А. Ребенок-инвалид: обучение, оздоровление, развитие. – Тюмень, 2006.

4. Кузнецова, Ю. В. Эмоциональный интеллект и его развитие у детей, 2016.

5. Оралканова, И.А. Формирование готовности учителей начальных классов к работе в условиях инклюзивного образования: дис. ... докт. философии (PhD): 6D010300. – Алматы: КазНПУ имени Абая, 2014. – 181 с.

6. Организация обучения детей с особыми образовательными потребностями по 8 категориям в условиях инклюзивного образования. Методические рекомендации. – Астана: НАО имени И. Алтынсарина, 2016. – 64 с.

7. Психолого-педагогическое сопровождение и оказание поддержки учащимся с особыми образовательными потребностями в школах на краткосрочной, среднесрочной и долгосрочной основе. Методические рекомендации. – Астана: НАО имени И. Алтынсарина, 2015. – 82 с.

8. Рахматуллина, Э.Д. Использование информационных технологий в инклюзивном образовании // Образование и воспитание – 2020. – № 3. – С.82-84.

9. Рейнольдс, М. Коучинг: эмоциональная компетентность / пер. с англ. Центра поддержки корпоративного управления и бизнеса. - М.: 2003. – 112 с.

10. Фильдоза, И. Компас Эмоций. – / И. Фильдоза, В. Лимузен, Э. Вийе // М.: Clever, 2019. – С.112.

11. Aleksina A.O. The main directions in informatization of the sphere of physical culture and sports services / A.O. Aleksina, D.V. Chernova, L.A. Ivanova, A.Y. Aleksin, M.N. Piskaykina // Advances in Intelligent Systems and Computing (см. в книгах). – 2019. – Т. 726. – С. 473-479.

## **PSYCHOLOGICAL READINESS AS THE MAIN FACTOR OF REALIZATION OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF MODERN TEACHERS IN THE CONDITIONS OF DIGITALIZATION OF INCLUSIVE EDUCATION**

**©2021 Sardarova Zhannat Ismagulovna**

Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Professional training in "Special Pedagogy" Institute of Pedagogy and Psychology of the Kazakh National Pedagogical University named after Abai, Almaty, Kazakhstan

**©2021 Autaeva Akbota N.**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Professional training in "Special Pedagogy" Institute of Pedagogy and Psychology of the Kazakh National Pedagogical University named after Abai, Almaty, Kazakhstan

**©2021 Demesheva Gulmira Utemisovna**

Senior lecturer of the Department of Preschool and Primary Education Atyrau University. Dosmukhamedova Atyrau, Kazakhstan

**Keywords:** inclusion, psychological readiness, emotion, emotional intelligence.

The article is devoted to the actual problems of psychological readiness of teachers for professional activity in the conditions of digitalization of inclusive education. It is noted that the spread of the idea of inclusive education has actualized the need for professional training of teachers to work in an inclusive education, where the main primary role is played by the psychological readiness of teachers. The authors emphasize that the psychological readiness to work in the conditions of inclusive education, in turn, is based on emotional intelligence. According to the authors, the development of emotional intelligence of teachers not only helps to solve the problem of psychological readiness for professional activity in an inclusive education, but also to overcome psychological barriers in the development of didactic capabilities of information and communication technology, as well as painless adaptation to the rapidly developing modern digital environment.

**ВЫБОР ПРОФЕССИИ В ЮНОСТИ КАК ЦЕННОСТЬ**

©2021 Семенова Файзура Ореловна

Доктор психологических наук, профессор

Карачаево-Черкесский государственный университет имени У. Д. Алиева,  
Карачаевск, Россия

**Ключевые слова:** выбор профессии, жизненный путь, проблемы современного образования, ценностные ориентации, юность.

В статье рассмотрены основные трудности, которые затрудняют процесс выбора профессии в юности такие факторы, к которым относятся: отсутствие ориентации в мире профессии, знаний об реальной ситуации об уровне востребованности разных специалистов на рынке труда, низкий уровень осознания ценности правильного выбора и ценностного отношения к будущей профессии у молодежи. Все это приводит к тому, что молодые люди выбирают профессию, не соответствующую профессиональной направленности личности, интересам, склонностям и способностям, а также не востребованную на современном рынке труда; рассмотрены особенности процесса выбора профессии в юности; роль и влияние результата выбора профессии в юности на траекторию жизненного пути человека; проанализирована ситуация, которая сложилась в обществе и на рынке труда в связи с пандемией, которая еще раз показала, что мир профессии сензитивен к социальным процессам.

Выбор профессии является одним из значимых решений, определяющим дальнейший жизненный путь юношей и девушек и его траекторию. Затрудняет процесс выбора профессии в юности такие факторы, как недостаточно уверенное ориентирование в мире профессии и на уровне востребованности разных специалистов на рынке труда, отсутствие осознанного отношения к выбору будущей профессии, а также неосведомленность и отсутствие опыта трудовой деятельности и, самое главное, отсутствие ценностного отношения к будущей профессии у молодежи [2]. Все это приводит к тому, что молодые люди выбирают профессию, не соответствующую интересам, склонностям, способностям, а также не востребованную на современном рынке труда [6, С. 224].

Негативные последствия неправильного выбора профессии затрагивают не только самого человека в виде разочарования, профессиональных деформации, психических расстройств и эмоционального выгорания, но и все общество в целом, обуславливая такие процессы как текучесть кадров, низкая производительность и эффективность труда, финансовые затраты на переобучивание и переквалификацию [5, С.16].

Несомненно, выбор профессии это взаимодействие субъекта, с его индивидуальными склонностями, предпочтениями, профессиональной направленностью, совокупностью личностных качеств, которому предстоит выбор и профессии как объекта, который предъявляет субъекту определенные требования, необходимые для его реализации.

Соответственно, для успешного овладения профессией, которая будет способствовать развитию личности, ее самореализации, оптантам важно знать современную ситуацию на рынке труда, которая актуализирует требования, предъявляемые к будущему специалисту, и, знать и понимать себя, свои профессиональные приоритеты, ресурсы, четко осознавать этапы профессионального роста и развития.

При выборе профессии юноши и девушки в основном ориентированы на обучение такой профессии, которая соответствует их профессиональным предпочтениям, обеспечит в будущем материальную независимость, самостоятельность и стабильность на рынке труда, позволит получить знания и расширить кругозор. Ситуация, которая сложилась в обществе и на рынке труда в связи с пандемией, еще раз показала, что мир профессии очень сензитивен к социальным процессам.

Эмпирические исследования, проведенные нами в проблемном поле данного вопроса показали, что доминирующее большинство респондентов, выпускников общеобразователь-

ных учреждений (более 58%) выбирают профессию не исходя из своих способностей и профессиональных предпочтений. На окончательное решение в вопросе выбора профессии оказывают влияние родители и круг значимых других. Оказалось, что важным фактором, влияющим на выбор профессий, является фактор престижности, общественного признания и социального статуса (42%). Также у молодежи, доминирует ориентация на материальное вознаграждение (39 %) ценности; ценностным также оказался возможность развития и роста, самореализации и самосовершенствования в профессии (11%) [1].

В социальной практике рельефно видна необходимость проведения целенаправленной работы с опантами с целью формирования осознанной позиции в вопросе выбора профессии и профессиональной ориентации, понимания ценности данного выбора и ценностного отношения к профессии [3, С.50].

Выступая как комплекс методов, направленных на оказание помощи молодым людям, на его психологическое и педагогическое сопровождение в самоопределении в мире профессии профессиональная ориентация является важным направлением работы психологов, педагогов и родителей. Психолого-педагогическое сопровождение выступает важным направлением работы в общеобразовательном учреждении [1, С.234]. Результатом профессиональной ориентации должен быть выбор профессии, наиболее отвечающий индивидуальным особенностям, склонностям и способностям человека; выбор профессии, которая соответствует потребностям и возможностям человека, в котором он достигнет вершин своего развития и эффективности, «акмэ» не только в профессиональной, но и личностной самореализации; выбор профессии, который отвечает современным запросам рынка труда и даст субъекту профессионального труда осознание стабильности и неуязвимости своего трудового статуса. Правильный выбор профессии является основой сохранения здоровья в процессе обучения в вузе [7, С.75].

В связи с этим для эффективности профориентационную работу в общеобразовательных учреждениях нужно ее проводить не только как целенаправленную работу, а вести вместе с воспитательной работой, в ходе различных мероприятий [8, С.188].

Психологи рекомендуют проводить профориентационную работу в два этапа: первый этап-это профессиональное просвещение, с обязательным изучением мира профессии и тех требований, которые необходимы для успешного выполнения профессиональных обязанностей; второй этап - это выбор профессии с осознанием ее как ценности, встраиванием профессии в ценностный конструкт личности. Ценностное ориентации выступают тем личностным образованием у молодежи, которые позволяет дифференцировать значимое от незначимого [4, С.368].

Главная цель на данном этапе – это определение профессиональной направленности личности, интересов, способностей и возможностей в различных специальных видах деятельности, а также помощь в выборе конкретной профессии, лица, колледжа, вуза.

Таким образом, психологи, работники образования и родители, должны сопровождать ребенка в выборе профессии, профессионального пути и формировать готовность к профессиональному самоопределению; объяснять значимость правильного выбора профессии и его влияние на всю траекторию жизненного пути человека. Ценностные ориентации являются базисным компонентом в субъектно-профессиональной структуре личности. Период ранней юности характеризуется необходимостью не только выбора профессии, но и определения своего места в жизни, соответственно формирование ценностных ориентации является одной из актуальных проблем.

---

1. Бостанова, С.Н. Психолого-педагогическая поддержка развития личности младшего школьника в контексте современного образования / С.Н. Бостанова, Ф.О. Семенова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10 (128). – С. 230-236.

2. 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.
3. Китова, Д.А. Феномен сознания как предмет психологического анализа / Д.А. Китова, Ф.О. Семенова // Вестник Университета Российской академии образования. – 2019. – № 4. – С. 49-54.
4. Павлова, О.С. Ценностные ориентации мусульманской молодёжи Северо-западного Кавказа / О.С. Павлова, Ф.О. Семёнова // Minbar. Islamic Studies. – 2018. – Т. 11. – № 2. – С. 361-374.
5. Семенова, Ф.О. Психология профессионализации: выбор профессии и планирование профессиональной карьеры в юности: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ф. О. Семенова. СПб: Копи-Р Групп. – 2010. – 324 с.
6. Семенова, Ф.О. Социально-психологические особенности взаимосвязи социокультурного пространства и процесса профессионализации личности / Ф.О. Семенова, Ж.Б. Дотдугева // Гуманитарные и социальные науки. – 2015. – № 5. – С. 221-228.
7. Чермит, К.Д. Факторы дифференциации воспитательного воздействия в области физической культуры в условиях личностно-ориентированного образования / К.Д. Чермит, Б.А. Мхце, М.М. Эбзеев // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2006. – № 4. – С. 186-190.
8. Эбзеев, М.М. Система формирования культуры здоровья и сохранения здоровья участников образовательного процесса в вузе. // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2008. – № 9. – С. 72-77.

## **CHOOSING A PROFESSION IN YOUTH AS A VALUE**

© 2021 **Semenova Fayzura Orelovna**

Doctor of Psychological Sciences, Professor  
Karachay-Cherkess State University named after U. D. Aliyev,  
Karachayevsk, Russia

**Keywords:** career choice, life path, problems of modern education, value orientations, youth.

The article considers the main difficulties that hinder the process of choosing a profession in youth, such factors as: lack of orientation in the world of the profession, knowledge about the real situation about the level of demand for different specialists in the labor market, low level of awareness of the value of the right choice and value attitude to the future profession among young people. All this leads to the fact that young people choose a profession that does not correspond to the professional orientation of the individual, interests, inclinations and abilities, as well as is not in demand in the modern labor market; the features of the process of choosing a profession in youth are considered; the role and influence of the result of choosing a profession in youth on the trajectory of a person's life path; the situation that has developed in society and in the labor market in connection with the pandemic is analyzed, which once again showed that the world of the profession is sensitive to social processes.

## ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

©2021 Межман Игорь Францевич

Кандидат биологических наук, доцент

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики,  
Самара, Россия

©2021 Бирюков Антон Сергеевич

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

**Ключевые слова:** психическая устойчивость, свойства нервной системы, тренировка выносливости.

В работе рассматриваются особенности развития выносливости организма спортсменов с различными психологическими свойствами, находящимися в различных психологических состояниях, и их реакция на различные по объему, интенсивности и направленности тренировочные нагрузки. В результате проведенного анализа отмечается, что определенная нагрузка содействует развитию психических состояний, оказывающих на спортсмена, его мотивационную сферу и конечное отношение к спорту очень большое влияние.

Выносливость можно определить как способность продолжать переносить стресс в течение длительного периода времени без наступления негативных состояний. Среди негативных состояний можно выделить монотонию, утомление и психическое пресыщение.

Монотония – это состояние функциональности человека, характеризующееся сниженной работоспособностью и возникающее в ситуациях однообразной работы с частым повторением одинаковых по функциональности действий в обыденной среде. Все вышеперечисленное сопровождается переживаниями, скукой, апатией.

Так же монотония вызывает дремотное состояние, при котором человек начинает периодически «выключаться» из процесса деятельности, в то время как при пресыщении наблюдается комплекс эмоциональных желаний связанный с попытками разнообразить привычные однотипные действия. Утомление является естественной реакцией, которая вызвана нарастанием напряжения при длительном выполнении работы, вне зависимости от её вида, в то время как монотония и пресыщение связаны со спецификой самой работы [1].

Проблема воспитания и совершенствования выносливости возникла давно и имеет многовековую историю. Рассмотрение явления физической выносливости в историческом аспекте обнаруживает, что именно выносливость человека являет собой особый фактор, обеспечивающий социокультурное развитие многих народов на разных этапах становления общественно-экономической формации.

В контексте спорта выносливость относится к способности мышц подвергаться повторяющимся сокращениям при определенном сопротивлении в течение определенного периода времени. Это также очень легко поддается обучению. На воспитание физической выносливости влияет не только генетика, но и психологическая устойчивость.

Психологическая устойчивость – это еще одна ключевая область, влияющая на выносливость. Выносливым спортсменам нужна способность противостоять ощущению усталости, которое призывает нас замедляться во время соревнований на выносливость.

Как замечает В.Ф. Сопов, максимального спортивного результата может достичь спортсмен, соответствующий определенной психологической модели, описывающей его



мотивацию, свойства нервной системы, особенности темперамента, психические состояния, способность к произвольной саморегуляции. При этом отмечается, что большинство обозначенных особенностей поддается определенной специальной регуляции. В этой ситуации существенным является мотивационная составляющая достижения успеха [2].

Психологическая устойчивость развивается с течением времени, через воздействие усталости во время тренировок. Это действительно важный фактор в спорте на выносливость, позволяющий привыкнуть к интенсивности или уровню усталости, с которыми спортсмены сталкиваются во время соревнований.

Пронаблюдать развитие выносливости можно, проинструктировав испытуемых выполнять повторяющиеся конкретные задачи с целью поиска у них признаков усталости. Для того, чтобы пронаблюдать влияние психологических свойств личности на развитие выносливости следует провести эксперимент на испытуемых, находящихся в различных психических состояниях.

**Результаты проведённого анализа существующих экспериментов.** Имеющиеся многочисленные исследования отмечают, что успешность тренировочного процесса зависит не только от того, каковы последствия воздействия тренировочной нагрузки в плане энергетической стоимости, но и от того, как спортсмен относится к той или иной нагрузке на тренировочных занятиях. Отношение же к конкретной нагрузке будет очевидно зависеть от состояния, которое развивается в соответствии с тем, какая нагрузка применялась. В тренировочном процессе спортсмен переживает и узнает целую гамму психических состояний, оказывающих на него, на мотивационную сферу и на конечное отношение к спорту очень большое влияние.

Типологические особенности личности действительно могут стать одним из важных факторов для спортсменов решивших добиться успеха в спорте. Принято считать, что для людей с сильной нервной системой характерна повышенная работоспособность и именно у таких людей получится добиться повышенных результатов в спортивных дисциплинах, но это не совсем так, когда дело касается тренировок на выносливость. Благодаря анализу научных статей на смежную тему мною были выделены следующие результаты: во время занятий на выносливость чаще состояние монотонии и скуки проявлялись у лиц с сильной нервной системой, но интенсивная нагрузка приводила к утомлению лиц со слабой нервной системой. Развитие монотонии зависит от темпа работы – свободного или вынужденного: она наступает позже при свободном темпе работы. Тренировки, проводимые на открытой местности, менее монотонны, чем занятия в залах, гребных бассейнах, на дорожках стадиона. У спортсменов «взрывного типа» часто наблюдается психическое пресыщение появление отвращения к повторяющиеся деятельности. Это может быть связано с большей чувствительностью и реактивностью их нервной системы. У лиц с преобладанием возбуждения по внутреннему балансу это объясняется их большей жаждой к работе в двигательной системе, очевидно, дольше происходит удовлетворение потребностей в двигательной активности.

Объективное однообразие связано с условиями тренировочной деятельности: бедностью раздражений и впечатлений при работе в плохо освещенных спортивных помещениях, в одиночку, при чрезмерном дроблении разучиваемых упражнений, что имеет место при обучении методом «по частям»; к этому же приводит простота действий в сочетании с их многократным повторением в одном и том же темпе при малой и средней интенсивности нагрузки. [3]

Согласно исследованиям Н. П. Фетискина личностные особенности влияют на быстроту развития состояния монотонии: монотоние быстрее появляется у лиц с высоким невротизмом, большой общительностью и с высокой самооценкой, которая, вероятно, отражает в какой-то степени высокий уровень притязаний. [4]

Важным фактором, противостоящим развитию неблагоприятных психических состояний, должно быть повышение роли мотивации, которая усиливает заинтересованность в избранной деятельности, обеспечивает полноту обратной связи, идущей к спортсмену от тренировочного процесса, и не дает, замечать субъективную монотонность даже в условиях повторяющихся упражнений на выносливость.

Исходя из результатов исследований мною были выработаны меры борьбы с монотонией. Увлекательное оформление учебно-тренировочного процесса с помощью организационных средств: расчленение тренировочного занятия на временные отрезки с помощью пауз; усиление мотивации благодаря объяснению цели деятельности; установление поэтапных целей вместо бесконечного количества повторений одних и тех же действий. Эти несложные меры обеспечивают целенаправленность и значимость работы на каждом этапе.

Для отвлечения от однотипности занятий, рекомендуется использовать сознательное отвлечение от выполняемой деятельности и переключение его на окружающие объекты. Так же хорошо себя показывает сознательное раздражение органов чувств. Например, австралийские спортсмены по плаванию борются с однотипностью при помощи подводной музыки, разнообразной подсветки бассейнов и смены линз в привычных тренировочных очках на линза различного цвета, чтобы менять их во время тренировок и таким образом устранять наступление монотонии.

---

1. Дудченко, П.П. Взаимосвязь моноустойчивости юных пловцов в ластах и уровня их специальной физической подготовленности / П.П. Дудченко, В.П. Аксёнов, Ю.Н. Шувалов // Современные проблемы науки и образования – 2014. – № 3.

2. Катаев, И. В. Психические состояния, как фактор переносимости нагрузки различной интенсивности: методическое пособие подготовленности / И.В. Катаев, В.И. Авраменко, В.А. Сальников, Д.С. Завирохин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта – 2017. – № 3.

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. 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.

5. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте : методическое пособие / В.Ф. Сопов ; МКПЦН. - М. : [б.и.], 2010. - 116 с.

## **THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL PROPERTIES OF PERSONALITY ON THE DEVELOPMENT OF ENDURANCE**

**©2021 Mezhman Igor Frantsevich**

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor  
Volga State University of Telecommunications and Informatics,  
Samara, Russia

**©2021 Biryukov Anton Sergeevich**

Samara State University of Economics, Samara, Russia

**Keywords:** mental stability, properties of the nervous system, endurance training.

The paper considers the features of the development of endurance of the body of athletes with different psychological properties, located in different psychological states, and their reaction to different volume, intensity and orientation of training loads. As a result of the analysis, it is noted that a certain load contributes to the development of mental states that have a very large impact on the athlete, his motivational sphere and final attitude to sports.

---

# Физическая культура и спорт

---

УДК 796

DOI: 10.46554/OlymPlus.2021.2(13).pp.35

## **PUBLIC RELATIONS И МЕДИА В СТРУКТУРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

© 2021 Галкин Александр Алексеевич

Старший преподаватель

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики,  
Самара, Россия

© 2021 Размётов Владимир Сергеевич

© 2021 Гурский Дэвид Юрьевич

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, PR, Олимпийские Игры, средства массовой информации, медиа.

Статья посвящена анализу таких понятий как спорт и связи с общественностью, которые напрямую оказывают влияние на развитие и совершенствование физической культуры в стране и мире. Автор рассматривает данную проблему, описывая влияние социальных медиа на концепции здорового образа жизни людей, общие тенденции спорта, конкретных профессиональных спортсменов. Спорт с давних времён стоял рядом с экономической деятельностью человека, рекламой и азартом. С развитием телевидения и интернета, данная связь лишь сильнее укрепилась. Поэтому в СМИ и разуме человека образовалась взаимосвязь исторического, социального, маркетингового аспектов спорта. Иными словами, спорт для современного человека - процесс разносторонний, со своими лигами, профессионалами и их командами, брендами, а также системой взаимодействий с ними.

Цель исследования – в связи с расширением академических взглядов на воздействие роли интернета и публичных взаимоотношений на спорт и физическую культуру, целесообразно дать оценку и провести исследование влияния на конкретных фактах, а также спрогнозировать дальнейшее развитие ситуации. Для достижения установленной цели были сформулированы соответствующие задачи. Первая задача это исследовать и проанализировать научно-методическую литературу по данной проблеме. Вторая – осуществить исследование уровня развития публичных взаимоотношений в поле спорта и физической культуры. Третья – определить влияние спортивных организаций и их аудиторий на линию тренда в открытости и доступности спорта.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, системный подход. Методика исследования: исследование научно-методической литературы и нормативно-правовых актов на тему взаимодействия спортсменов с медиа.

Понять сложность этих отношений непросто. Отношения, в которых спорт взаимодействует со СМИ и коммуникациями, стали еще более сложными с появлением Интернета и тем, что Бретт Хатчинс и Дэвид Роу назвали "сетевой медиа-спорт" - движение от вещательных и печатных СМИ к цифровому контенту, распространяемому с помощью сетевых коммуникационных технологий [2, 5]. Так, например, учёный Е.А. Блажнов утверждает: «PR побуждает людей верить в сердечные, добропорядочные цели корпорации, показывается, как корпорации ищут доверия и доверительных отношений с публикой, общественностью» [1]. Рассмотрим эту идею в контексте большого спорта. Разнообразие отношений между спортсменами, спонсорами, средствами массовой информации и

болельщиками означает, что коммуникационные стратегии спортивных организаций более разнообразны, чем когда-либо, и что очень трудно понять коммуникационные потоки между различными заинтересованными сторонами. Изобилие спортивного контента в онлайн-СМИ настолько велико, что становится все труднее полностью понять, как спорт связан с новыми коммуникационными технологиями. Это вопрос не только для академических исследователей в области спортивных медиа-коммуникаций, но и для представителей спортивной индустрии, медиаиндустрии и потребителей спорта.

Средства массовой информации сыграли важную роль в развитии и экономическом развитии профессионального спорта на протяжении всей его истории. Во второй половине 20-го века связь между глобальными спортивными организациями, такими как МОК, ФИФА и американскими мегабрендами, такими как НБА, была коммерчески связана с медийной экономикой, в частности с телевидением, которое сыграло важную роль в спорте и в экономическом воздействии [3]. Хатчинс и Роу [6] иллюстрирует чувство самоуспокоенности в «экономике спортивного медиа-контента», которое возникает из-за культурной и экономической зависимости, а также из-за консерватизма. Развитие социальных сетей и методов производства и распространения, которые они генерируют, в настоящее время меняют коммуникативные стратегии спортивных организаций, которые готовы исследовать и экспериментировать с новыми формами взаимоотношений со средствами массовой информации, которые используют коммуникативную силу цифровых средств массовой информации [4]. Этот процесс продолжается уже более десяти лет, но сейчас он идет быстро с хищническими намерениями. Десять лет назад препятствием для развития онлайн- и мобильных видов спорта была широкополосная инфраструктура, которая была недостаточно надежной или не была полностью покрыта. Появление быстрых широкополосных соединений, а также 3G и 4G помогло преодолеть этот барьер. Примером слияния телевидения и Интернета является контракт Индийской Премьер-лиги с Google на прямую трансляцию всех игр сезона 2018 года в социальных сетях YouTube и Total College Sports, которыми управляет глобальная спортивная медиа-компания Perform Group. Согласно веб-сайту компании, компания получает 20 миллионов уникальных зрителей в месяц на своем электронном плеере, встроенном в веб-сайты более 250 национальных и региональных информационных агентств в Соединенных Штатах. Эти разработки представляют собой не только конструктивное деловое партнерство, они также обеспечивают дифференцированный опыт работы в социальных сетях для фанатов и потребителей. Многие спортивные компании и франшизы разработали брендированные каналы на YouTube, понимая, что фанаты готовы загружать прямые трансляции и записанные видео, чтобы оставаться на связи со своей любимой командой. Инновационные спортивные приложения для мобильных устройств, таких как смартфоны и планшеты 3G и 4G, способствовали развитию онлайн-спорта. Например, Fanatix.com - это спортивное приложение, выпущенное в 2011 году, изначально предназначенное для отправки сообщений болельщикам на стадионах или дома во время матча или матча. В 2012 году она перешла из приложения для обмена сообщениями в приложение, которое одновременно являлось агрегатором спортивных новостей, и попыталась взаимодействовать с болельщиками за пределами самого мероприятия, будь то футбольный матч или футбольный матч. Рост популярности смартфонов в теннисе привел к постоянному притоку новых поклонников спорта. Эти технологии приветствуются в спорте, потому что они обеспечивают больший контроль над сетевыми медиа, чем технологически открытые платформы, такие как Интернет. Они также обеспечивают возможность микротранзакций, онлайн-игр и показа рекламы, создавая новые источники дохода и новые возможности для бизнеса. Социальные сети действительно бросают вызов глобальным спортивным организациям - это менее регулируемые технологии ведения блогов и микроблогов. Многочисленные предыдущие исследования продемонстрировали проблемы, с которыми спор-

тивные организации сталкиваются при работе с «информационными инцидентами» [7], когда скандалы и публичная критика могут нанести вред спорту, спортсменам и командам, спонсорам и связанным с ними деловым партнерам. Что еще более важно, проблемы могут возникать как внутри, так и за пределами зон контроля глобальных спортивных организаций. Понимание множества компаний и управление их ожиданиями, отношениями и поведением теперь является отдельным упражнением для менеджеров по коммуникациям всех компаний, связанных со спортом. Спортивная индустрия во всем мире пропагандирует преимущества постоянно расширяющегося выбора для любителей спорта, поскольку они нервно оглядываются, чтобы убедиться, что честность их спортивных и деловых партнеров никоим образом не ставится под угрозу. Конечно, это не бесспорное утверждение. Например, МОК запрещает спортсменам размещать видео и фото во время Олимпийских игр, а также фото и видео Олимпийской деревни [8]. Эти и другие ограничения предназначены для контроля использования спортсменами социальных сетей и обеспечения соблюдения коммерческой безопасности Игр и их деловых партнеров. Не все спортивные мероприятия придерживаются такого строгого подхода к управлению социальными сетями.

В контексте спортивных связей с общественностью и управления коммуникациями, онлайн-медиа-спорт также открыл новые возможности и вызовы как для спортивной индустрии, так и для средств массовой информации. Как отметили многие исследователи, «социальные сети» позволили корпоративному спорту разрушить барьеры между организацией и ее потребителями, создав «более осязаемые и живые отношения». Спорт всегда помогал осваивать новые коммуникационные технологии, а также практику журналистов, телеведущих и журналистов. Специалистам по связям с общественностью часто приходилось адаптироваться к культуре спорта самыми разными и уникальными способами. С появлением социальных сетей нам может быть интересно, будет ли это так и дальше. Один из способов ответить на эти вопросы - изучить дискурс элитного рынка профессионального спорта и ознакомиться с некоторыми из последних исследований рынка и информации, доступной и распространенной среди тех, кто занимается спортом и связанными с ним культурными индустриями, живущими вокруг них. Опять же, большая часть риторики, окружающей дискурс о спорте и медиаиндустрии, - это просто попытка преувеличить «новое» в новых медиа и поощрить ощущение радикальных изменений, когда изменения постепенные и незначительные. Язык спорта в этом контексте относится к брендингу, спонсорству, организации мероприятий, связям с общественностью и телевизионным правам и, прежде всего, к цифровой коммуникации с деятельностью в социальных сетях. При рассмотрении влияния социальных сетей на спорт полезно обратиться к данным из этого сектора, поскольку они проливают свет на стратегические цели как крупных спортивных организаций, так и деловых партнеров, с которыми они связаны. Оба обратились к социальным сетям как к инструменту PR и маркетинга. Обоим, возможно, еще предстоит пройти долгий путь, прежде чем их анализ событий в этой области коммуникации предоставит конкретное понимание социального и культурного взаимодействия с интернет-спортом. Самый большой риск для рекламы в спорте - это неуверенность в окупаемости инвестиций, и вам необходимо знать, насколько эффективной была кампания. Спонсорство, которое зависит как от рекламы, так и от более широкой PR-деятельности компании, сопряжено с риском. В основном из-за разнообразия целей, которые спонсоры могут преследовать в своих инвестициях в спорт (например, создание имиджа и узнаваемости бренда, корпоративное гостеприимство, запуск новых продуктов и т. д.). В сочетании со сложными социальными отношениями онлайн-медиа-спорта, как спортивная индустрия и ее спонсоры оценивают активность в социальных сетях, остается сложной наукой. Поэтому мы хотели бы узнать, как мировые спортивные организации и их спонсоры относятся к медиа-исследованиям в этом контексте и какие вопросы к ним

задают. Например, ранние рыночные данные о Олимпийских играх в Лондоне 2012 года, которые в некоторых кругах прозвали «социальной Олимпиадой», показали, что некоторые из основных спонсоров Международного олимпийского комитета получили огромный импульс благодаря вирусным кампаниям социального маркетинга через такие веб-сайты, как Twitter, Facebook и YouTube. До Лондона 2012 года, с 18 апреля по 29 июня, глобальные компании по производству потребительских товаров Proctor and Gamble запустили так называемый «шум в социальных сетях» с более чем 17 000 публикаций, в которых их бренды упоминались в связи с играми. Это намного превзошло ажиотаж других крупных спонсоров, таких как Samsung, Visa, Coca-Cola, Acer, McDonald's и Atos. В то время как потребность крупных спортивных спонсоров в измерении эффективности кампаний в социальных сетях является лишь продолжением давней модели исследования спортивного рынка, отчеты Proctor and Gamble в этой области показывают изменение приоритетов в коммерческой сфере, бизнесе и стратегии спорта.

В общем и целом уровень обзора спортивных мероприятий многократно вырос, что позволяет рядовому пользователю и человеку неспортивному постоянно слышать и видеть значимость здорового образа жизни.

Все это говорит о том, что внутренняя привлекательность спорта остается неизменной, несмотря на корпоративные нормы, которые теперь сопровождают элитные спортивные мероприятия и их культуру. Это делает спорт чрезвычайно привлекательным культурным средством для коммерческих и других заинтересованных сторон с целым рядом программ - от банального получения доходов до проектов социальной интеграции. С этой целью роль PR и его связи со спортивными СМИ будут продолжать развиваться и развиваться. В век экранов и мобильных медиа вы пытаетесь контролировать использование СМИ на стадионах для защиты правообладателей (позиция МОК) или относитесь к этому более спокойно, спорт будет всё так же доступен для всех желающих.

- 
1. Блажнов, Е.А. Public relations / Е.А. Блажнов – Прогресс. – 2001.
  2. Граттон, С. Экономика спортивного вещания / С. Граттон, Х.А. Солберг – Routledge. – 2018.
  3. Кудинова, Ю.В. Экономика и менеджмент в спорте и образовании / Ю.В. Кудинова, Д.В. Губа // В сборнике: Актуальные аспекты развития современной науки. Сборник научных статей II Международной научной конференции. Самара. – 2021. – С. 114-118.
  4. 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.
  5. Савельева, О.В. Использование информационных технологий в области спорта / О.В. Савельева, Л.А. Иванова, В.И. Шеханин // В сборнике: 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. Хатчинс, Б. Спорт за пределами телевидения. Интернет, цифровые медиа и рост сетевого медиа-спорта / Б. Хатчинс, Д. Поу – Routledge. – 2013.
  7. Шортт, А. Социальные медиа в спорте / А. Шортт – Sportsbusiness. – 2016.
  8. Электронный ресурс – Режим доступа: [www.olympic.org/broadcasters](http://www.olympic.org/broadcasters). - (Дата обращения: 20. 05. 2021)

**PUBLIC RELATIONS AND MEDIA IN THE STRUCTURE  
OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

© 2021 **Galkin Alexandr Alekseevich**

The senior lecturer

Federal State Budgetary Educational Institution  
of Higher Education "Povolzhskiy State University of Telecommunications & Informatics",  
Samara, Russia

© 2021 **Razmetov Vladimir Sergeevich**

© 2021 **Gurskiy David Yurevich**

Samara State University of Economics, Samara, Russia

**Keywords:** physical culture, sports, PR, Olympic Games, mass media, media.

The article is devoted to the analysis of such concepts as sports and public relations, which directly affect the development and improvement of physical culture in the country and in the world. The author considers this problem, describing the influence of social media on the concept of a healthy lifestyle, General trends in sports, and specific professional athletes. Sports have long stood next to human economic activity, advertising and excitement. With the development of television and the Internet, this connection has only become stronger. Therefore, the media and the human mind have formed a relationship between the historical, social, and marketing aspects of sports. In other words, sports for a modern person is a versatile process, with its own leagues, professionals and their teams, brands, as well as a system of interaction with them.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ КАК ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ЭЛЕМЕНТОВ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ**

© 2021 Кудинова Юлия Викторовна

Старший преподаватель

© 2021 Лекарева Дарья Андреевна

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

**Ключевые слова:** физическая подготовка, обязательные тренировки, борьба с правонарушителями, самосовершенствование, профессиональная подготовка, физические качества, боевые приемы борьбы, сотрудники органов внутренних дел, здоровье, здоровый образ жизни, правоохранительные органы, полиция, эффективность работы, сотрудники.

В данной статье проводится анализ физической подготовки сотрудников правоохранительных органов, использования методов и средств физической подготовки для улучшения их здоровья, а также раскрывается эффективная сторона физической подготовки сотрудников полиции. Определяется актуальность теоретической разработки методики профессионально-прикладной физической подготовки полиции в правоохранительной деятельности и подготовки с учетом специфики их будущей оперативно-служебной деятельности.

**Актуальность.** В связи с постоянным увеличением нагрузки работников полиции для достижения высокого результата, в настоящее время всё большее значение приобретает физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов.

**Цель исследования** – выявить значение для эффективности сотрудников органов внутренних дел и определение необходимости использования средств и методов физической подготовки для укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности и развития профессионально важных физических качеств, обеспечивающих готовность и высокую работоспособность.

При выполнении служебных обязанностей выявлены следующие **задачи**:

1) Установить уровень специальной подготовленности сотрудников правоохранительных органов; 2) Определить роль физического воспитания для повышения резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для полноценной профессиональной деятельности; 3) Разработать мероприятия, способствующие поддержанию функциональных резервов организма у сотрудников органов внутренних дел, укреплению и сохранению профессионального здоровья, обеспечивающего надежность выполнения профессиональной деятельности.

**Методы исследования:** Изучение и анализ методической литературы по теме исследования.

В настоящее время двигательная активность современного человека достигла недопустимо низкого уровня, где условия жизни становятся все более комфортабельными. Одна из причин двигательной пассивности состоит в незнании основ культуры движений, неумении легко и красиво выполнять простейшие физические упражнения. Физическая подготовка сотрудника – это одно из основных качеств, которое должно постоянно развиваться и совершенствоваться. Процесс обучения дисциплине «Физическая подготовка», по истечении срока обучения, формирует основные качества будущего сотрудника.

Учитывая служебную нагрузку правоохранительных органов, необходимо четко понимать степень значимости задач физической подготовки для данной должностной категории. Большое значение для формирования здоровьесберегающих технологий и оптимизации профессионального здоровья специалистов экстремальных профессий является



их мотивированность на здоровый образ жизни, поэтому нам важно было узнать отношение руководящего состава сотрудников полиции к занятиям физической подготовкой. основополагающим фактором формирования здорового образа жизни является физическая культура, которая в широком смысле слова включает систему жизненных ценностей, мотивацию к двигательной активности, физкультурно-спортивную активность, тренировочный эффект и закалывание, двигательную активность, направленную на физическое совершенство человека, социальные институты реализации физкультурной и спортивной деятельности. В современной педагогической теории и практике физической подготовки проблема формирования здоровьесберегающих технологий и здорового образа жизни занимает одно из важных мест. Поэтому особая роль в профессиональной подготовке сотрудников полиции, в формировании у них здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта должна отводиться образовательным организациям системы. Одной из общекультурных компетенций, которой должен обладать сотрудник по итогам всей своей работы, является способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровье и здоровом образе жизни. В ходе физической подготовки следует акцентировать внимание на следующих составляющих: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка [5], техническая, в том числе тактико-техническая подготовка и психологическая подготовка. Только в совокупности все эти виды подготовок могут сделать методику проведения физической подготовки сотрудников правоохранительных органов эффективной и ориентированной на решение конкретных задач служебной деятельности. При этом стоит отметить особую важность психологической подготовки, так как она имеет важную функцию – формирование психологической устойчивости, способности противостоять стрессовым ситуациям, возможности действовать в экстремальных условиях. Приобретение определенных психологических навыков возможно исключительно в психоэмоциональной тяжелой ситуации, поэтому организация и проведение на постоянной основе ситуационно-ролевого психоэмоционального тренинга представляется важным в целях совершенствования физической подготовки сотрудников. Для организации и проведения занятий по профессиональной служебной и физической подготовке создаются учебные группы с учетом категорий должностей и оперативно-служебной деятельности сотрудников, возглавлять которые назначаются руководители (начальники) подразделений органов, организаций. Занятия по профессиональной служебной и физической подготовке проводятся руководителями учебных групп. Не ставя под сомнение профессиональную квалификацию начальников подразделений, встает вопрос о специальной педагогической (в том числе профильной физкультурной) квалификации руководителей, т.е. о кадровом ресурсе профессиональной служебной и физической подготовки.

Таким образом, успешное решение данной проблемы целесообразно связывать с совершенствованием педагогических основ физической подготовки, прежде всего, с внедрением новых технологий и методик обучения, имеющих профессиональную направленность. Следует отметить, что вся система физической подготовки должна строиться на строго научной основе и должна быть направлена на повышение физической работоспособности, укрепление здоровья.

**Вывод:** приоритетным направлением деятельности сотрудников правоохранительных органов остается повышение физической подготовленности путем использования специальных средств, методов, а также повышения уровня профессиональной готовности сотрудников к эффективным действиям в экстремальных условиях.

---

1. Ануфриев, А.А. Проблема организации физической подготовки в территориальных органах МВД России / А.А. Ануфриев // Совершенствование физической подготовки сотрудников

правоохранительных органов. Сборник статей. Под редакцией С.Н. Баркалова, Орёл. – 2018. – С. 179-182.

2. Кадыров, Р.М. Физическая культура и спорт в профессиональном образовании: межвузовский сборник научно-методических работ / Р.М. Кадыров // Санкт-Петербург. – 2018. – С. 50-53.

3. Насадюк, Е.В. Современные проблемы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел / Е.В. Насадюк // Сборник статей XXXVIII Международной научной конференции. – 2019. – С. 10-13.

4. Пономаренко, В.А. Профессиональное здоровье летного состава как категория боеготовности и боеспособности войск / В.А. Пономаренко // Военно-медицинский журнал. – 1991. № 3. – С. 54-57.

5. 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.

6. Степанов, Г.И. К вопросу о профессионализме сотрудников внутренних дел / Г.И. Степанов // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств. – Иркутск. – 2010. – С. 108-111.

7. Халфина, Р.Р. Особенности психологического становления сотрудников органов внутренних дел в процессе служебной деятельности / Р.Р. Халфина, Д.А. Бакиев, А.З. Минуллин // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2015. № 3 (156). – С. 68-71.

8. Щербин, Д.В. Особенности занятий физической культурой и спортом в режиме учебного труда, быта и отдыха студентов / Д.В. Щербин, В.В. Щегловская // Наука и кооперация: взгляд молодых исследователей: материалы международной студенческой научной конференции. В 3 частях. - Белгород, 2012. - С. 342-347.

## **PHYSICAL TRAINING OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS AS ONE OF THE MOST IMPORTANT ELEMENTS OF WORK EFFICIENCY**

© 2021 **Kudinova Yulia Viktorovna**

The senior lecturer

© 2021 **Lekareva Darya Andreevna**

Samara State University of Economics, Samara, Russia

**Keywords:** physical training, mandatory training, combating offenders, self-improvement, professional training, physical qualities, combat fighting techniques, employees of internal affairs bodies, health, healthy lifestyle, law enforcement agencies, police, work efficiency, employees.

This article analyzes the physical training of law enforcement officers, the use of methods and means of physical training to improve their health, and also reveals the effective side of physical training of police officers. The relevance of the theoretical development of the methodology of professional and applied physical training of the police in law enforcement and training, taking into account the specifics of their future operational and service activities, is determined.

## ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

© 2021 Курочкина Наталья Евгеньевна

Старший преподаватель

© 2021 Борисова Дарья Евгеньевна

© 2021 Олейникова Татьяна Ильинична

© 2021 Гришина Анастасия Евгеньевна

© 2021 Кожина Екатерина Владимировна

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

**Ключевые слова:** когнитивные способности, физическая активность, разум, полезные привычки, умственная работа.

Учащиеся общеобразовательных школ, колледжей, университетов и других учебных заведений каждый день на практических занятиях сталкиваются с проблемами работы головного мозга, а в частности, с его когнитивными функциями. Положительное влияние упражнений на мозг и когнитивные функции общепризнано. Многочисленные исследования демонстрируют, что у людей, постоянно занимающихся всевозможными видами спорта, когнитивные показатели значительно выше, нежели у ведущих сидящий образ жизни. Также с помощью упражнений физически активные люди сохраняют ясность ума и сознания до глубокой старости. Разговор идёт о таких показателях, как способность разрешать задачи, оперативная реакция, способность мыслить абстрактно и креативно, долгосрочная память, внимание и интерес, способность быстро и четко анализировать информацию, также способность импровизировать. Такие исследования способны пролить свет и открыть новые перспективы для исследования человеческого мозга и ответа организма человека на нагрузку.

Цель исследования – в связи с расширением академических взглядов на воздействие физической активности на когнитивные способности человека (в частности, память, осознанность, обучаемость) целесообразно дать оценку вероятности развития более стабильной мотивации студентов к ведению физически активного образа жизни с помощью преподнесения этой информации [1].

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, системный подход.

Методика исследования: исследование научно-методической литературы на тему воздействия физической активности на когнитивные возможности человека с точки зрения нейробиологических механизмов и передовых научных взглядов.

Ученики общеобразовательных учебных заведений, колледжей, университетов и иных учебных учреждений ежедневно на практических занятиях встречаются с затруднениями работы головного мозга, а в частности, с его когнитивными функциями. Наш разум организован таким образом, что его деятельность в полном объеме находится в зависимости от режима дня самого человека. Так как этот режим увеличивает результативность абсолютно всех биологических процессов человека. Данные процессы содействуют укреплению и нормализации самочувствия студента, улучшению его настроения в течение всего учебного дня и формированию когнитивных функций головного мозга. Из этого создается определённая система здоровых привычек, которая известна человеку с самого раннего возраста [2]. Однако, к огорчению, согласно статистике, в среднем каждый второй студент страдает от патологии самого обычного режима дня. В особенности это проявляется на учебных занятиях, где студент применяет свои интеллектуальные способности. В концепцию полезных привычек входят такие элементы, как питание, сон, исполнение гигиенических процедур, прогулки на свежем воздухе и т.д., однако самое основное – физическая активность. Все без исключения образующие режима дня подвергаются массовым диспутам в научном кругу. Таким образом, к примеру, восьмичасовой

сон уже давно лишился своей значимости, потому что одни из экспертов полагают, что такого рода сон сходится с его системами цикла, а прочие заявляют, что человеку достаточно и пяти, -шестичасового сна. Однако большая часть экспертов пришли к заключению, что индивид, обязан отдыхать столько, сколько нужно конкретному организму (то есть человеку). Подобные процессы индивидуальны. Однако в большей мере диспутам подвергается воздействие физической активности на умственную работу обучающихся. В методологии преподавания после физической деятельности обучающихся, то есть физкультуры, рекомендовано не проводить контрольные работы и в целом трудную интеллектуальную работу. Однако на самом ли деле верно данное заявление с физиологической и психологической точки зрения? С целью нахождения ответа на этот вопрос следует разобраться в работе головного мозга человека и в его нейрофизиологических течениях, а кроме того в работе некоторых иных систем организма человека. Решая конкретное задание, обучающийся запускает механизм мышления и приводит в динамические связи всевозможные органы собственного организма, бесспорно, головной разум в первую очередь. Мозг человека – это непростая система организма, которая для своей деятельности запрашивает установленные резервы энергии. Эту энергию мозг реорганизует в результат, который индивид приобретет в завершении своей интенсивной работы. В энциклопедии Кольера даётся следующая формулировка: головной мозг человека – это орган, координирующий и регулирующий все жизненные функции организма и контролирующий поведение. Все наши мысли, чувства, ощущения, желания и движения связаны с работой мозга. Из данного определения можно сделать заключение, что уклад жизни человека непосредственно находится в зависимости от деятельности его головного мозга, то есть от его нейрофизиологических процессов. Однако для того чтобы наш разум работал таким образом, как требовала бы это конкретная ситуация, следует содействовать протеканию процессов в данном органе. Ранее полагалось, что физическая активность содействует укреплению здоровья из-за положительного влияния на систему кровообращения и сердце. Не так давно проведенные исследования не только доказали данное предположение, но и аргументировали, что эта активность содействует более действенному обеспечению мозга кислородом, что в свою очередь наполняет его питательными веществами, важными для нормального функционирования его деятельности. Физические упражнения уменьшают кровяное давление за счет увеличения работоспособности сердечно-сосудистой системы. Определенные зоны мозга, в том числе миндалевидное тело, синтезируют предсердный натрийуретический гормон, который сдерживает кортикотропин-рилизинг фактор, который является составляющей цепочки нейрохимических процессов, побуждающих появление паники, то есть данный гормон блокирует условия формирования панической атаки. С психологической стороны установлено, что аэробные процедуры уменьшают тревожность. Психологические перемены, проистекающие при занятиях спортом, превосходят отрицательный результат психологических факторов, содействующих увеличению тревожности. Аэробные упражнения увеличивают предел физических реакций. Они содействуют укреплению инфраструктуры нейронов головного мозга из-за активации генов, отвечающих за синтез специальных белков, оберегающих клетки от дефектов и заболеваний. Можно сделать интервальное заключение о том, что физическая культура оказывает позитивное влияние на настроение обучающихся. Физкультура уравнивает эмоциональное состояние студентов, сохраняя при этом равновесие в функционировании его организма в целом. Однако одна физическая активность отнюдь не гарантирует поддержку новых нейронов. Согласно итогам исследований, необходима и умственная среда, то есть для сохранения функциональности новых нейронов необходимо совмещать интеллектуальную работу с физической. Здесь работает малоизвестная формула «интеллект + сила = успех». Наличие взаимосвязи между физической активностью и интеллектуальной трудоспособностью установлено еще в XIX веке.

П.Ф. Лесгафт заявлял, что интеллектуальная и физическая работа должны быть в абсолютном согласовании между собой. Физиологическое исследование активного отдыха И.М. Сеченовым позволило выработать правило организации отдыха и в области интеллектуальной работы, где выбранные надлежащим образом разновидности работы, в процессе и по их завершении оказывают большой эффект в сохранении и увеличении интеллектуальной трудоспособности. Джон Рэти, доцент клинического отделения психиатрии медицинского факультета Гарвардского университета, и врач нейрофизиолог Джон Арден в своих трудах заявляют, что физическая активность оказывает колоссальное воздействие на ход обучения. Однако, согласно их суждению, это действие проявляется после занятия физическими упражнениями, вследствие того, что во время активных упражнений гемолимфа отливает от префронтальной коры, для того чтобы поспособствовать организму преодолеть физическую нагрузку. Так как префронтальная кора – основание исполнительных функций мозга, в отсутствии ее участия процесс обучения неосуществим. После окончания физических упражнений кровь снова приливает к префронтальной коре, а индивид приобретает высокую способность к сосредоточению. Проводились разнообразные исследования, в которых эксперты стремились узнать насколько обширно воздействие физической активности на умственные возможности людей. В процессе подобных исследований фиксировалось, что после конкретной физической деятельности (какой угодно концентрации) большая часть людей справлялась с установленной им задачей гораздо лучше, нежели они это делали до занятий спортом. Это утверждение демонстрирует неустойчивые подтверждения того, что физкультура нужна в учебной работе, так как приводит в движение мыслительные течения в полушариях мозга человека. Согласно суждению Джона Ардена, физические упражнения в целом оказывают позитивное воздействие на память и сосредоточение учащихся. Большая часть педагогов, напротив, неверно считают, как физическая активность уменьшает концентрацию обучающихся, сбивая их с хода учебной работы, по этой причине они стремятся устранить или уменьшить занятия физической культуры вплоть до нижнего предела. Из-за чего, студенты переходят из динамического состояния в статистическое: характеристики интеллектуальной деятельности портятся, душевное состояние студентов изменяется в негативное положение, он становится более недружелюбным, а в некоторых случаях, что еще сквернее, и инертным по отношению к собственным ровесникам.

Из всего вышеизложенного материала допускается сделать заключение, что физическая активность неотделима от учебной работы. Она наполняет головной мозг кислородом, нужными веществами и энергией, доводя до совершенства когнитивные способности обучающихся.

Таким образом, к примеру, на парах следует по возможности перемещать процесс обучения новым навыкам из здания на улицу, осуществлять мобильные игры, основательно вести занятия физической культуры, создавать спортивные секции в университете. Учащийся вуза должен учиться чему-то новому в динамике, никак не отставая от формирования прогрессивного общества. Здесь важнейшую роль исполняет кроме того процесс социализации, который преследует человека в нынешнем обществе в течении всего его бытия. Философия в свою очередь диктует нам аналогичные принципы: наше внутреннее, то есть интеллектуальная функциональность, взаимодействует с нашим наружным - поступки, совершаемые человеком. Все без исключения процессы, которые выполняются во внешней среде, оказывают позитивное воздействие на душевное состояние человека. Резюмируя, подчеркнем, что в преподавательской работе следует понимать то, как устроен организм студента, его физические и психические характерные черты, и обладать способностью использовать умственный багаж в практике. Трудности занятия физической активностью важны не только лишь в нашем государстве, но и в абсолютно всем мире, так как большая часть людей наблюдают негативное влияние спорта

на жизнедеятельность в целом. Данные заключения они делают, отталкиваясь от собственных состояний, в частности, лени, апатии, утомления от бездейственного времяпровождения и т.д. По этой причине весьма важно внедрять физическую активность в свою жизнедеятельность и совмещать ее с интеллектуальными занятиями. Это приводит к формированию когнитивных, физических и иных способностей, а кроме того укреплению здоровья всего организма в целом.

1. 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.

2. Селезнев, А.А. Физическое воспитание как средство становления будущих специалистов социальной работы / А.А. Селезнев, О.А. Казакова, Л.А. Иванова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2018. – № 2 (7). – С. 34-37.

3. Межман, И.Ф. Принципы оптимизации физического воспитания студентов и пути физиологической оценки их эффективности / И.Ф. Межман, Ю.В. Кудинова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2020. № 1 (10). – С. 51-53.

4. 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.

5. Сланевская, Н.М. Мозг, мышление и общество / Н.М. Сланевская. – Санкт-Петербург – Центр междисциплинарной нейронауки, 2012.

6. John B. Arden, Ph. D. Rewire Your Brain. Think Your Way to a Better Life / John B. Arden, Ph. D. – М.: Изд-во «Манн, Иванов и Фербер». – 2016.

## **IMPACT OF EXERCISE ON COGNITIVE ABILITY OF STUDENTS**

© 2021 **Kurochkina Nataliya Evgenevna**

The senior lecturer

© 2021 **Borisova Daria Evgenevna**

© 2021 **Oleynikova Tatyana Ilyinichna**

© 2021 **Grishina Anastasia Evgen'evna**

© 2021 **Kozhina Ekaterina Vladimirovna**

Samara State University of Economics, Samara, Russia

**Keywords:** cognitive abilities, physical activity, mind, good habits, mental work.

Students of general education schools, colleges, universities and other educational institutions every day in practical classes are faced with problems of the brain, and in particular, with its cognitive functions. The positive effects of exercise on the brain and cognitive function are well recognized. Numerous studies show that people who regularly play all kinds of sports have significantly higher cognitive performance than those who lead a sedentary lifestyle. Also, with the help of exercises, physically active people maintain clarity of mind and consciousness until a ripe old age. The conversation is about such indicators as the ability to solve problems, prompt reaction, the ability to think abstractly and creatively, long-term memory, attention and interest, the ability to quickly and clearly analyze information, and the ability to improvise. Such studies have the potential to shed light and open up new perspectives for the study of the human brain and the response of the human body to stress.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ВУЗЕ

© 2021 **Межман Игорь Францевич**

Кандидат биологических наук, доцент

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики,  
Самара, Россия

© 2021 **Киндюк Арина Александровна**

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

**Ключевые слова:** физическое воспитание, здоровьесберегающая среда, высшее учебное заведение, здоровый образ жизни.

Современный социум требует от выпускника образовательных учреждений высокой готовности вступить в активную общественно-полезную деятельность полноценной личностью, с высокими резервами здоровья и устойчивости к стресс-факторам, порождаемым условиями повседневного бытия. В данной статье описано почему необходимы занятия по физической подготовке в высших учебных заведениях.

Общепринято, что здоровье – это состояние полного духовного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Поэтому здоровью следует уделять особое внимание еще на ранних этапах человеческой жизни, особенно в детском возрасте, ведь именно тогда закладываются основы человеческой личности. По данным исследователей около 90 % детей, уже в школьном возрасте имеют определенные физические отклонения. Именно поэтому необходимо ввести в привычку и выработать комплекс упражнений направленный на, укрепление и улучшение здоровья. Большой процент детей школьного и подросткового возраста имеет проблемы со здоровьем. Сюда можно отнести ухудшение зрения, изменение осанки, ожирение, искривление позвоночника, проблемы с сердцем и многое другое. Это значит, что важно прививать основы здорового образа жизни с детства. Интенсивность учебного процесса настолько высокая, что является причиной ослабления здоровья и ростом числа различных отклонений. К причинам этих отклонений можно отнести малоподвижный образ жизни, вредные привычки и питание. Впоследствии этого возникают психоэмоциональные изменения, такие как замкнутость, чрезмерная возбудимость, апатия.

По данным исследований, студенты приходят в вуз с высоким уровнем заболеваемости органов зрения, системы кровообращения и пищеварения, патологии опорно-двигательного аппарата; лишь одна треть студентов может быть отнесена к практически здоровым. Около 90% первокурсников отмечают затруднения в учебной деятельности. Особая проблема - болезни социального характера: алкоголизм, наркомания, токсикомания, курение, суициды [1].

На современном этапе валеология - наука о здоровье - становится все более приоритетной для каждого человека и общества в целом. Ученые пришли к выводу о том, что поскольку здоровье формируется под влиянием множества внешних и внутренних факторов, то оно является не только медико-биологической, но и социально-педагогической категорией [2; 3; 4; 5; 6; 8; 9].

Физический потенциал человека, тот «запас энергии», который ему предстоит тратить всю жизнь, формируется в первые два десятилетия его жизни. Студенты, систематически занимающиеся физкультурой и спортом, выше ростом, имеют больший вес и окружность грудной клетки, у них выше мышечная сила и жизненная емкость легких. К сожалению, зачастую в вузы приходят подростки со слабой физической подготовкой, с нежеланием посещать уроки физической культуры, поэтому приходится задействовать

административный, организационный и воспитательный ресурс для того, чтобы сформировать у студентов потребность в физической активности. В первую очередь приходится повышать мотивацию студентов к занятиям физкультурой, показывая четкую связь между физическими нагрузками и работоспособностью человека, состоянием его здоровья, защитных сил организма, развитием таких качеств, как выносливость, сила воли, решительность.

Среди причин невнимания к поддержанию своего физического состояния студентами отмечается нехватка времени и отсутствие необходимого упорства. Это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе студентов в организации жизнедеятельности, где органично присутствуют и волевые начала. Полученные данные говорят об отсутствии у большинства студентов активных усилий на поддержание своего физического состояния и наличие в арсенале средств регулирования физического состояния табака, алкоголя, с одной стороны, характеризует ограниченный выбор средств, с другой - говорит об отсутствии здоровьесберегающего мышления и поведения у большинства студентов [7].

Занятия физической культурой – основная форма организации физического воспитания учащихся, поэтому немаловажно правильно организовать здоровьесберегающие занятия, так как они обеспечивают всем участникам процесса, сохранение и повышение их жизненных сил от начала и до конца урока, а также позволяют использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни. Во время планирования и проведения занятия необходимо основываться на главные современные требования к уроку физической культуры с комплексом здоровьесберегающих технологий: – оптимальное сочетание разнообразных видов деятельности; – предпочтение методов и приёмов обучения, содействующих развитию инициативы и творчества учащихся; – формирование мотивации учащихся; – реализацию индивидуального подхода к учащимся с учетом их личностных возможностей; Здоровьесберегающие занятия, строятся на следующих принципах: двигательной активности учащихся; оздоровительного режима; формирования правильной осанки, навыков рационального дыхания; реализации эффективного закаливания; психологической комфортности; учета индивидуальных особенностей и способностей студента. Теория и практика физического воспитания свидетельствуют, что особое значение имеют упражнения, направленные на развитие выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, лыжная подготовка, туризм, ориентирование). Они способствуют укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной систем, усовершенствованию деятельности нервной системы и, тем самым, общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма. Физические упражнения, направленные на освоение правильной ходьбы, бега, прыжков, метаний, навыков в равновесии дают возможность организовать работу студентов в основной и подготовительной медицинской группе, с учетом дозировки физических нагрузок и возрастных особенностей студентов.

Конечно, роль физического воспитания играет в том огромную роль. Именно поэтому в высших учебных заведениях реализуется система индивидуального подхода к каждому студенту. С этой целью проводится медицинский осмотр студента, с целью выявления его заболеваний и, следовательно, составления графика занятий, подходящих ему. Именно поэтому на занятиях физической культурой следует иметь в виду разделение студентов на группы. Так, например, основная группа может выполнять более обширный комплекс упражнений без вреда для здоровья; для специальной медицинской группы нужна своя программа занятий. Ведь физическое воспитание должно нести оздоровительную функцию, а достичь этого можно прислушиваясь к рекомендациям врача и выстраивая программу таким образом, чтобы каждая группа студентов вела занятия по своей, специальной программе. Это является очень важным показателем реализации здоровьесберегающей среды в высшем учебном заведении.



Обеспечение учебно-воспитательного процесса с позиций сохранения здоровья включает в себя следующие составляющие: гигиенически обоснованное расписание учебных занятий, применение здоровьесохраняющих технологий обучения, соблюдение санитарно-гигиенических норм. Здоровьесберегающий подход к составлению расписания учебных занятий в образовательном учреждении определяется динамикой изменения физиологических функций и работоспособностью студентов на протяжении учебного дня и недели. Рационально составленное расписание должно учитывать сложность предметов и преобладания статического или динамического компонента во время занятий.

Применение здоровьесохраняющих технологий базируется на использовании в учебно-воспитательном процессе личностно-ориентированного подхода в обучении. Организация образовательного процесса в личностно-ориентированном обучении строится, опираясь на стратегию помощи, поддержки. При этом следует ориентироваться на разработку таких педагогических технологий, которые бы отвечали их гуманистической сущности и направленности на наиболее полное раскрытие духовного потенциала личности студента, познавательных и нравственных сил средствами личностно-ориентированных методик и технологий. При формировании здоровьесберегающего пространства это достигается использованием в образовательном процессе личностно-ориентированных педагогических технологий, которые способны обеспечить формирование (или сохранение) здоровья студентов в процессе учебной деятельности независимо от изучаемого ими предмета. Соблюдение санитарно-гигиенических норм заключается в рациональной организации режима дня, оптимизации учебной и воспитательной работы в образовательном учреждении. Построение рационального учебного процесса, трудовой деятельности и отдыха позволяют предотвратить или уменьшить вредное воздействие учебного процесса на организм студента.

Подводя итог всему вышесказанному, отметим, что в реализации здоровьесберегающей среды в вузе физическая культура играет значительную роль, ведь именно на уроках физической культуры студент начинает вести активный образ жизни, что повышает его интерес к занятиям в этом направлении и улучшает здоровье.

---

1. Аменд, А.Ф. Состояние здоровья детей и молодежи и меры по его сохранению / А.Ф. Аменд, М.В. Жукова, Е.В. Фролова // Вестн. ин-та развития образования и воспитания подрастающего поколения при Челяб. гос. пед. ун-те. – 2003. – № 16. – С. 11-23.

2. Апанасенко, Г.Л. Индивидуальное здоровье, как предмет исследования / Г.Л. Апанасенко // Валеология. - Ростов-на-Дону, 1997. – № 4. – С. 44-46.

3. Апанасенко, Г.Л. Механизмы безопасного уровня здоровья и «патогенез» старения / Г.Л. Апанасенко // Актуальные проблемы профилактики неинфекционных заболеваний : тез. докл. конф. – М., 1995. – С. 8-9.

4. 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.

5. 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.

6. Селезнев, А.А. Физическое воспитание как средство становления будущих специалистов социальной работы / А.А. Селезнев, О.А. Казакова, Л.А. Иванова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2018. – № 2 (7). – С. 34-37.

7. Вайнер, Э.Н. К вопросу об основополагающих признаках валеологии / Э.Н. Вайнер // Валеология. - 1997. - № 4. - С.5.

8. Межман, И.Ф. Принципы оптимизации физического воспитания студентов и пути физиологической оценки их эффективности / И.Ф. Межман, Ю.В. Кудинова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2020. № 1 (10). – С. 51-53.

9. 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.

## **PHYSICAL EDUCATION AS AN INTEGRAL COMPONENT OF A HEALTH-PRESERVING ENVIRONMENT AT A UNIVERSITY**

© 2021 **Mezhman Igor Frantsevich**

Volga State University of Telecommunications and Informatics, Samara, Russia

© 2021 **Kindyuk Arina Alexandrovna**

Samara State University of Economics, Samara, Russia

**Keywords:** physical education, health-preserving environment, higher educational institution, healthy lifestyle.

Modern society requires a graduate of educational institutions of high readiness to enter into active socially useful activity as a full-fledged person, with high health reserves and resistance to stress factors generated by the conditions of everyday life. This report describes why physical education classes in higher education are needed.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ПРОЦЕССЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ

© 2021 Николаев Петр Петрович

Кандидат педагогических наук, доцент

© 2021 Николаева Ирина Валерьевна

Кандидат педагогических наук, доцент

© 2021 Миронова Юлия Валерьевна

E-mail: niv2017@bk.ru

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

**Ключевые слова:** психология; физическая культура, спорт; методы восстановления.

Статья посвящена психологическим средствам и методам воздействия на процессы восстановления в физической культуре и спорте. Рассмотрены основные методы и способы психологического воздействия на спортсменов и любителей спорта. Определено влияние наиболее популярных методик психологического восстановления на успех в физической культуре и спорте. Обоснована необходимость внедрения психологических методов в практику восстановительных мероприятий при физических нагрузках.

В физической культуре и спорте важна не только регулярность и насыщенность тренировок, но и полноценное восстановление, в том числе, психологическое. Сегодня, во времена пандемии, постоянной работы и занятости, повышенной утомлённости, когда ресурсы человеческого организма нуждаются в постоянном восполнении и телу требуется находить в себе силы и энергию, всё чаще говорят о восстановительных процессах и поддержании организма для занятий спортом. Если говорить о профессиональных спортсменах, то их работоспособность требует эффективного восстановления после тренировок, ведь они работают на ином уровне, повышая планку, а тем самым и нагрузку в своём профессиональном и спортивном развитии. Любители спорта также нуждаются в психологическом восстановлении, поскольку невозможно продуктивно и с максимальной пользой проводить тренировки любого уровня, если большая часть ресурсов организма исчерпана и требует подзарядки [2].

Цель исследования – выявить наиболее эффективные средства психологического восстановления для спортсменов различного уровня.

Рассмотрим основные методы психологического восстановления в спорте. Они заметно отличаются друг от друга в зависимости от цели: от подготовки к значимым соревнованиям до обычной тренировки. Существуют основные и актуальные в наше время методы, которые применяются на практике на сегодняшний день. Каждый из этих способов является по-своему действенным и интересным, оказывая положительное влияние на организм человека, настраивая его на успешную тренировку [1].

Первый метод заключается в психологической подготовке человека специальным спортивным психологом, личным тренером или самостоятельно и включает в себя три этапа:

- Общая психологическая подготовка. Может проводиться как во время тренировки, как и в свободное время. Данный этап подготовки включает в себя моральную подготовку, совершенствование интеллектуальных качеств спортсмена, развитие устойчивости внешним раздражителям и стрессу, умение настраиваться на тренировку, контролировать себя в психологическом плане путём выполнения специальных заданий и изучения определенных психологических приёмов.

- Специальная психологическая подготовка. Позволяет настроить спортсмена на соревнование в положительном ключе. Для этого необходимо определиться с целью уча-

ствия в состязании, сформировать собственную установку по достижению поставленной задачи, а также развить в себе чувство полной уверенности в том, что достижение поставленной цели вполне реально и имеет весьма высокую вероятность выполнения [3]. Специальную психологическую подготовку можно считать эффективной и проведённой с умом, если сам человек осознанно идёт на это, имея большое желание максимально настроиться на победу в состязании. В противном случае данный способ не будет настолько действенным, насколько хотелось бы, это должен понимать любой тренер.

- **Волевая подготовка.** Это достаточно длительный процесс подготовки, поскольку развитие воли, общее понимание того, ради чего работает спортсмен и к чему стремится, при этом формируя моральные установки, которые помогают усовершенствовать процесс психологической подготовки в целом, требует длительного промежутка времени, а иногда и многолетнего опыта спортсмена. Сформированные волевые установки помогут преодолевать психологическое давление и трудности на пути к цели. Взаимосвязь между волевыми качествами и уровнем достижений в спорте крайне велика. Это касается и самых юных спортсменов и достаточно опытных.

Внутренний диалог – метод, при котором спортсмен выстраивает в своих мыслях диалог с самим собой, при этом изменяя свои убеждения, настрой на тренировку, заменяя негативные мысли положительными, уходя от субъективной оценки ситуации в целом. Используется такой метод чаще в циклических видах спорта.

Мысленный образ. Пример одного из популярнейших методов, так как создание мысленных образов в голове стимулирует выработку правильных установок по отношению к ситуации, тем самым оказывая влияние на результат деятельности спортсмена. Используется как в профессиональном спорте, так и в любительском, улучшая результаты спортсмена. Мысленная визуализация желания обычно осуществляется во время отработки техник и их совершенствования, так в этом случае спортсмен извлекает максимальную выгоду из данного метода. Некоторые спортсмены зачастую представляют своих противников, место соревнований, необходимые для совершенствования тренировки, а также детализированные и чётко определённые образы, связанные с их спортивной деятельностью, чтобы отчетливо обрисовать ситуацию и быть морально готовыми к ней.

Мотивация достижения – разновидность мотивации, которая направлена на достижение конкретной цели, имеющей весомое значение для человека. Такая мотивация позволяет спортсмену настолько вдохновиться, что в итоге он способен переступить через свои слабости и, анализируя конкурентов, превзойти их, достичь высокого уровня в более короткие сроки, при этом действуя независимо от кого-либо ещё. В следствие успеха повышается уважение к себе, осознание собственной значимости, что стимулирует к дальнейшим свершениям и развитию собственных навыков, расширению границ и закреплению полученного результата [4].

Формирование психической надёжности. Без освоения данного аспекта процент неудач в соревнованиях и достижениях высот в спортивной сфере жизни человека, к сожалению, очень мал. В настоящем мире, где повсюду высокая конкуренция, люди, которые не сформировали психологическую надёжность, обречены на провал из-за огромного давления или нахождения в психологически трудной среде. Метод психологической надёжности включает в себя умение концентрировать свое внимание на результате длительное время, умение развивать самообладание в критических ситуациях, умение не поддаваться эмоциям и раздражителям, развитие волевого самоконтроля. Также крайне необходима общая физическая подготовленность и отточенность технических навыков, если мы говорим о профессиональных соревнованиях по какому-либо виду спорта.

В работе с командой рассматривается иной подход, поскольку не каждый участник команды готов жертвовать своими интересами ради других, а также в силу индивидуальности каждого члена команды. Среди спортсменов могут возникать конфликты, влеку-

щие за собой отрицательное воздействие на результат работы и тренировок каждого участника и команды в целом. Для сплоченности и обеспечения комфортного психологического состояния команды необходимо:

- развивать волевой характер и направленность спортсменов в нужном направлении;
- формировать здоровую атмосферу в коллективе путем изучения личных качеств участников;
- готовить команду к состязаниям в несколько этапов, вымеряя каждый шаг.

Также необходимо уметь подготовить спортсменов к любому результату соревнований для дальнейшей нормализации психологического состояния. Для этого существуют определенные шаги:

- уделение внимания психологическому состоянию каждого участника группы;
- исследование психологических особенностей новых игроков;
- прогнозирование поведения спортсменов в целом коллективе;
- практики, развивающие мотивацию, чувство командного духа;
- снятие перенапряжения, возникающего в конфликтных ситуациях;
- нормализация психологического состояния перед соревнованиями [6].

В результате использования и развития у себя вышеперечисленных психологических методик, человек совершенствует свои личные и психологические качества, необходимые для успешного прохождения тренировок, подавления стресса, уменьшения утомленности и абстрагирования от негативных внешних и внутренних факторов, которые препятствуют раскрытию потенциала спортсмена и блокируют его способность «выкладываться» на протяжении тренировок и соревновательных мероприятиях. Зачастую психологическая подготовка является главным и решающим фактором, который приводит к достижению спортивных целей, будь то личные рекорды или соперничество с конкурентами [5].

Методики психологического воздействия на процессы восстановления в спорте, конечно, широко применяются среди спортсменов различных уровней и квалификаций. Однако существует проблема применения данных методик среди юных спортсменов. Не всегда тренеры знакомят своих учеников с психологическими методиками, либо не могут подобрать нужную методику, которая подходит к определённому человеку. Нужно также учитывать, что каждый спортсмен уникален и требует индивидуального подхода. Сколько бы действенных техник ни существовало, необходимо уметь определять собственную проблему и искать пути решения, которые будут максимально эффективны в работе с определенной проблемой. Так, например, профессиональные спортсмены гораздо чаще испытывают перенапряжение, дискомфорт, физическую и ментальную усталость. В этих случаях может помочь лишь спортивный психолог, и, благодаря назначенным практикам спортсмен начинает приходить ко внутреннему балансу, комфорту и спокойствию.

На основе всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что психологические методы, направленные на процессы восстановления в спорте, пользуются большой популярностью и составляют значительную долю в достижении успеха. Если спортсмен с детства не развивает в себе необходимые психологические качества и не совершенствуется в этом с помощью новых методик и психологических средств, то это значительно снижает его конкурентоспособность, лишая веры в себя и целеустремлённости в целом. Необходимо уделять большее внимание данным психологическим методам, изучать и использовать их для достижения желаемого результата.

---

1. Барабанщикова, В.В. Индивидуальные ресурсы оптимизации функционального состояния спортсменов в процессе психологической саморегуляции // Вестник Самарской гуманитарной академии. Сер. Психология. – 2009. – № 1(5). – С. 75-92.

2. Губа, В.П. Сравнительный анализ психофизиологических показателей юных спортсменов, занимающихся футболом и хоккеем / В.П. Губа, В.В. Маринич // Спортивный психолог. – 2014. – № 2(33). – С. 68-74.

3. 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. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена: монография / А.Н. Веракса, А.Е. Горювая, А.И. Грушко, С.В. Леонов. – Москва: Спорт, 2016. – 209 с.

5. Николаев, П.П. Психологические аспекты спортивной тренировки / П.П. Николаев, И.В. Николаева // Безопасность жизнедеятельности и здоровьесбережение на современном этапе: перспективы развития: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Самара, 25-26 окт. 2012 г.) – Самара, 2012. – С. 156-157.

6. Шиховцова, Л.Г. Некоторые аспекты влияния спортивных игр на психофизический статус студентов вуза / Л.Г. Шиховцова, Ю.Ю. Карева, П.П. Николаев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной науч.-практ. конф. (Чебоксары, 22–23 января 2019 г.) – Чебоксары, 2019. – С. 265-269.

## **PSYCHOLOGICAL MEANS AND METHODS OF INFLUENCING THE RECOVERY PROCESSES IN SPORTS**

© 2021 **Nikolaev Petr Petrovich**

The candidate of pedagogical sciences, associate professor

© 2021 **Nikolaeva Irina Valerievna**

The candidate of pedagogical sciences, associate professor

© 2021 **Mironova Julia Valerievna**

Samara State University of Economics, Samara, Russia

**Keywords:** psychology; physical culture, sports; recovery methods.

The article is devoted to psychological means and methods of influencing the recovery processes in physical culture and sports. The main methods and ways of psychological influence on athletes and sports fans are considered. The influence of the most popular methods of psychological recovery on success in physical culture and sports has been determined. The necessity of introducing psychological methods into the practice of restorative measures during physical exertion has been substantiated.

## ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ФОРМАТА ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ

© 2021 Николаева Ирина Валерьевна

Кандидат педагогических наук, доцент

© 2021 Николаев Петр Петрович

Кандидат педагогических наук, доцент

© 2021 Чернышова Полина Игоревна

E-mail: niv2017@bk.ru

Самарский государственный экономический университет

**Ключевые слова:** здоровье, физическая активность, физическая культура, дистанционное обучение, карантин.

В данной статье речь идет о влиянии дистанционного формата обучения на преподавание занятий физической культуры и восприятию такого онлайн-преподавания студентами. В статье затрагиваются вопросы применения цифровых технологий в условиях онлайн-обучения, актуального в вузах на период пандемии, а также вопросы сохранения и поддержания физического здоровья студентов.

Влияние физической активности на жизнь человека и состояние его здоровья известны каждому. Регулярные физические упражнения снижают риск заболеваемости, благотворно влияют на психику человека, улучшают внимание, память, работу мышления, способствуют развитию таких личностных качеств как сила воли, выдержка, упорство и терпение, а также помогают сформировать активную жизненную позицию человека. Физическая активность зависит от сформированной у человека физической культуры. Понятие «физическая культура» имеет отношение ко всем людям. Любого возраста с разным состоянием здоровья и физическими возможностями [1].

Под физической культурой понимают совокупность ценностей и знаний общества в целом, которое оно использует для физического развития способностей человека, формирования здорового образа жизни и его социальной адаптации путем физического воспитания. Формирование основ физической культуры человека начинается с ранних лет, впервые с этим понятием мы встречаемся в школе, а затем и в высшем учебном заведении.

Физическая культура как отдельный предмет в высшем учебном заведении подразумевает под собой воздействие на физиологические системы организма занимающихся, совершенствование их физических и психологических качеств. Занятия проводятся под ответственным наблюдением и руководством преподавателей, которые призваны дать будущим специалистам знания и сформировать глубокое понимание социального значения физической культуры и спорта. Стоит отметить, что физическая активность в наибольшей степени важна для студентов из-за малоподвижного и сидячего образа жизни. На сегодняшний день каждый второй студент имеет проблемы со здоровьем, особенно с опорно-двигательным аппаратом.

С конца марта 2020 года все образовательные учреждения были закрыты на карантин. На смену обычному формату обучения пришел онлайн-формат, который подразумевает использование современных цифровых технологий в процессе обучения [5]. Дистанционный формат заключается в общении преподавателя и обучающегося через онлайн-платформы. Проблема оказалась в том, что немногие готовы работать в таком режиме. Неготовность преподавать онлайн значительно повлияла на восприятие студентами материала, а также на занятия физической культурой. Переход на дистанционное обучение студентов характеризуется повышением времени проведения за компьютером, что никак

не может позитивно влиять на их физическое состояние. Статичный образ жизни и низкий уровень физической активности оказывают негативное влияние на их здоровье, благополучие и качество жизни, а самоизоляция вызывает дополнительный стресс и ставит под угрозу психическое здоровье молодежи [2, 3].

С переходом на дистанционный формат обучения сложнее всего было выстроить грамотную систему преподавания физической культуры. С техническими проблемами столкнулись не только студенты, но и преподаватели физической культуры, пожалуй, это самая актуальная проблема всего процесса перехода на дистанционное образование. С другими дисциплинами, которые не нуждаются в высокой физической активности во время занятия не возникло особых трудностей, особенно у преподавателей, владеющих навыками работы с дистанционными технологиями. Однако, преподаватели физической культурой столкнулись с рядом вопросов и самый главный из них: «Как проводить занятия с высокой физической активностью в онлайн-формате?». Ведь в связи с переходом на дистанционное обучение студенты большую часть времени проводят за компьютером, в «сидячем» положении, что влечет за собой неблагоприятное влияние на организм студентов.

Процесс преподавания физической культуры в период дистанционного обучения осуществлялся двумя подходами:

1. Контроль теоретического блока, который включал в себя промежуточный контроль знаний с помощью написания самостоятельных работ, подготовку рефератов, контрольного тестирования на учебных платформах ВУЗа.

2. Групповые занятия в домашних условиях через онлайн-платформы или индивидуальный отчёт в виде записанного видео с выполненным комплексом упражнений.

Первый подход позволил студенту усвоить базовые теоретические аспекты дисциплины, расширить свои знания в области физической культуры и получить новую дополнительную информацию. При изучении нового материала преподаватель организует учебный процесс и руководит им. С помощью видеозаписи, звука и текста студенты получали представление об изучаемом двигательном действии, учились моделировать последовательность движений и выявлять ошибки. Таким образом, студенты улучшали свои навыки самообразования, у преподавателя же была возможность контролировать учебную деятельность каждого студента по сбору статистических данных в базе. У данного способа есть свои плюсы и минусы. Студенты усваивали и закрепляли теоретическую базу физической культуры, однако уровень физической активности при таком способе проведения занятий не повысился.

Второй подход подразумевал две формы работы со студентами для реализации данной дисциплины в режиме самоизоляции: групповая и индивидуальная работы. Групповая работа осуществлялась с помощью видеоконференций на онлайн-платформах, где преподаватель вместе со студентами выполнял комплекс упражнений. Индивидуальная подразумевала под собой запись видеоролика с выполненным комплексом упражнений. При выполнении упражнений студент должен встать так, чтобы его было видно, передвигаться в рамках обзора камеры. У данного подхода также есть определенные трудности:

1. В домашней обстановке достаточно трудно выполнять упражнения.

2. Преподаватель не может в полной мере следить за техникой выполнения упражнений, что могло привести к травмам у студента.

В условиях дистанционного обучения именно онлайн-занятия и контроль выполнения домашнего задания посредством записи видео является одним из самых распространённых и практико-ориентированных методов преподавания физической культуры в условиях дистанционного обучения [4]. Ведь при таком подходе студенты проявляли



свою физическую активность, которая им была просто необходима в период самоизоляции и дистанционного формата обучения.

Несомненно, дистанционный формат обучения оказал огромное влияние на весь процесс образования. Карантинные меры значительно снизили естественный уровень физической активности каждого человека, особенно обучающихся. Однако быстрая и грамотная перестройка процесса преподавания физической культуры на онлайн-режим помогли студентам улучшить свои теоретические знания в области физической культуры, что дало им понимание о необходимости поддержания своей физической активности на должном уровне, а с помощью групповых и индивидуальных занятий студенты могли в домашних условиях поддерживать свой уровень физической активности, тем самым сохраняя своё здоровье.

1. Аладинская, И. А. Преподавание физической культуры в условиях дистанционного обучения // Актуальные исследования. 2020. №16 (19). С. 73-76. URL: <https://apni.ru/article/1118-prepodavanie-fizicheskoy-kulturi-v-usloviyakh> (дата обращения: 15.06.2021).

2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – 2-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2018. – 312 с. – (Бакалавриат).

3. Валовенко, М. В. Организация и методика проведения учебных занятий по физической культуре в Российской таможенной академии в условиях пандемии COVID-19 / М. В. Валовенко // Молодой ученый. – 2021. – № 4 (346). – С. 378-380.

4. Зайцева, Н.В. Пути реализации дисциплины «Физическая культура» в период самоизоляции студентов вуза / Н.В. Зайцева, Ю.В. Кульчицкая // Развитие науки, национальной инновационной системы и технологий: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 13 мая 2020г.: Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. – С. 125-129.

5. 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.

## **INFLUENCE OF DISTANCE LEARNING FORMAT ON PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS**

© 2021 **Nikolaeva Irina Valerievna**

PhD in Pedagogics, associate professor

© 2021 **Nikolaev Petr Petrovich**

PhD in Pedagogics, associate professor

© 2021 **Chernyshova Polina Igorevna**

E-mail: niv2017@bk.ru

Samara State University of Economics

**Keywords:** health, physical activity, physical culture, distance learning, quarantine.

This article deals with the impact of distance learning format on the teaching of physical education classes and the perception of such online teaching by students. The article touches on the use of digital technology in an online learning environment relevant to higher education institutions during the pandemic, as well as the preservation and maintenance of physical health of students.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ ДОСУГА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ**

© 2021 Радова Наталья Николаевна

Старший преподаватель

© 2021 Михайлова Елена Владимировна

Старший преподаватель

Международный институт рынка, Самара, Россия

E-mail: nata.radova@bk.ru

**Ключевые слова:** физическая культура, активный отдых, досуг, эмоциональная разрядка, способы проведения досуга.

В данной статье физическая культура рассматривается как один из способов проведения активного досуга среди студенчества. Рассмотрено значение физической культуры в процессе социализации личности. Предпринимается попытка раскрытия структуры досуга, а также определения тенденций в досуговой индустрии и их влияние на становление личности современного молодого человека.

Физическая культура – область социальной деятельности, которая на протяжении всей жизни позволяет сохранять и восстанавливать здоровье человека в процессе осознанного выполнения упражнений. Физическая культура начала своё развитие с далёких времён, на протяжении всей нашей жизни она является неотъемлемой её частью.

В настоящее время люди все меньше и меньше уделяют внимание физическим занятиям, каждый из нас ставит множество своих важных дел превыше своего физического и психологического благополучия. Однако развитие технологий и науки в целом чаще отрицательно сказывается на здоровье людей, потому что многие люди занимаются умственным трудом, не уделяя внимание физическим нагрузкам. Здоровье является главной ценностью для каждого человека, занятия физической культурой готовят тело и мозг человека к жизни в обществе, воспитывают в нём необходимые качества личности.

Высокие стандарты жизни, выстроенные современными условиями, представляют собой большую опасность. Всё это связано не только с окружающей средой, но также и с экономическими, психологическими и социальными факторами. Физическая культура охватывает все возрастные группы населения, удовлетворяя при этом потребности в общении, самовыражении и саморазвитии.

Стоит отметить, что физическая культура распространяет своё воздействие не только на физическое, но и на психологическое состояние: позволяет выстроить чёткие границы трудовой деятельности и «заслуженного отдыха»; способствует безболезненному прохождению всех этапов социализации человека; выступает в роли «эмоциональной разрядки», что благоприятно сказывается на деятельности человека в целом и позволяет достичь психологической гармонии.

Актуальность данной темы состоит в том, что физическая культура оказывает восстановительный и профилактический эффекты, которые являются важной частью в жизни человека, так как число людей с различными приобретёнными и врождёнными заболеваниями неуклонно растёт. Необходимо добиться того, чтобы физическая культура была естественна и неотъемлема от современного человека, и лучше всего справиться с этой задачей сможет активный отдых и занятия физической культурой в качестве досуга.

Области физической культуры содержат в себе не только осознанное выполнение физических упражнений, но и лечебные мероприятия, профессиональную спортивную деятельность, главной целью которой является достижение наивысших результатов, и ре-

креативную деятельность, которая представлена спортивными играми, носящими развлекательный, мотивационный, комплексный характер.

Рекреативная физическая деятельность – одна из важнейших частей программы физической культуры, которая должна проводиться в любом учебном заведении. Ее задача состоит в максимальном привлечении учащихся к здоровому образу жизни, регулярному занятию физической культурой [5], а также к осознанному подходу к выбору своего досуга.

Разработка активного досуга в студенческой среде является обязанностью студенческого комитета, однако ответственность за научное руководство возлагается на кафедру физического воспитания. Способов исполнения активного досуга в настоящее время достаточно много. Выделим некоторые из них:

1. Лечебно-оздоровительный туризм – это одно из древнейших направлений туризма, в основе которого лежит получение высококачественных медицинских и экскурсионных услуг за пределами места проживания. Лечебно-оздоровительный туризм предполагает осуществление экспедиций, главной целью участников которых является совмещение лечения и активного отдыха. Подобные путешествия не носят ограниченный характер, они могут совершаться как в пределах границ государства, так и за его пределами на срок не менее 20 часов и не более 6 месяцев в оздоровительных целях.

Данный вид туризма можно поделить на три группы, а именно:

- внутренний лечебно-оздоровительный туризм, который предполагает перемещение граждан в пределах собственного государства;
- выездной лечебно-оздоровительный туризм, который предполагает посещения гражданами иных государств;
- въездной лечебно-оздоровительный туризм, который заключается в привлечении иностранных граждан для оказания им услуг по оздоровлению в сочетании с экскурсионными услугами.

Лечебно-оздоровительный туризм в пределах студенческой среды может включать в себя различные походы, экскурсии, экспедиции и т.д.

2. Массовые спортивные мероприятия соревновательного типа, которые проводятся учебными организациями; они не тождественны профессиональным спортивным соревнованиям. Они направлены на проведение регулярных тренировочных занятий и достижение успеха в определённом направлении, с учётом интересов учащихся.

Массовые спортивные мероприятия благоприятно воздействуют на всех участников данных мероприятий: во-первых, это не только активная физическая деятельность, но и повышенная импульсивность происходящих спортивных мероприятий. Физические нагрузки позволяют человеку самостоятельно развивать в себе спортивное возбуждение, воодушевление, а также проявлять волю к победе и гордость за достигнутые цели. Таким образом, студенты получают «эмоциональную разрядку», что повышает их психологический уровень гармонии.

3. Групповые спортивные мероприятия осуществляются в рамках спортивных школ, отрядов и кружков-секций, которые создаются на базе учебных заведений. Если рассматривать спортивные программы различных университетов, можно найти в них наличие таких спортивных кружков-секций: черлидинг, настольный теннис, баскетбол, футбол, мини-футбол, волейбол, пауэрлифтинг, плавание, лёгкая атлетика и другие.

Также стоит отметить разнообразие направлений танцев, к которым стоит отнести современную хореографию, русские народные танцы, бальные танцы и множество других. Ведением таких кружков-секций могут заниматься преподаватели кафедры физического воспитания, приглашённые спортсмены и участники соревнований; основным условием является свободное и не требующее оплаты посещение. Студенты спортивных

школ, которые на своём спортивном пути достигают высоких результатов в определённом виде спорта, могут получить право вступить в сборную учебного заведения, что повышает как престиж учащегося, так и престиж образовательной организации.

Культурно-развивающий отдых – это сочетание физической нагрузки и обучающей деятельности; задачей подобных мероприятий выступает посещение достопримечательностей, изучение памятников природы и их появление. Отдых такого вида представляет собой не только экскурсии и экспедиции, но и подвижные мероприятия, которые стимулируют физическую активность и позволяют приобрести жизненный опыт.

Первостепенной задачей всех спортивных мероприятий является физическо-психологическое поддержание и восстановление здоровья человека, развитие необходимых способностей для комфортной жизни, а также прохождение первичных этапов социализации для дальнейшего взаимодействия в трудовом коллективе. Развитие своих способностей может представлять собой «специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для самостоятельной подготовки к определённой профессиональной деятельности». Осуществление любой профессиональной деятельности невозможно без определённых физико-психологических качеств, знаний и жизненного опыта, которые развиваются благодаря физической нагрузке.

В настоящее время области физической культуры на уровнях школ, высших учебных заведений и спортивных кружков-секций претерпевают ряд существенных проблем, к которым можно отнести следующее: дефицит квалифицированных специалистов; отсутствие спортивного инвентаря и неравномерность финансирования; недостаточное освещение проблем со стороны СМИ, которые в состоянии повлиять на общественное мнение по мере своих возможностей (анонсы проведения соревнований, пропаганда в физической активности).

На всех стадиях обучения в высших учебных заведениях существенную роль при поддержании нормального физико-психологического состояния организма выполняет любое проявление физической нагрузки и последующий за ним отдых. При наличии такого распорядка у студентов происходит «эмоциональная разрядка», что повышает эффективность их обучения и позволяет более сконцентрировано решать поставленные задачи. По мнению автора, многим высшим учебным заведениям на этапе разработки образовательной программы следует уделить внимание рекреативной физической культуре, а государству – дополнительно финансировать эту область.

Подводя итог, можно сделать вывод, что физическая культура – неотъемлемая часть жизни каждого человека, которая играет важную роль в физическом и психологическом здоровье людей. При выборе спортивных направлений стоит учитывать особенности своего здоровья. Не стоит забывать о том, что резкое и неоправданное увеличение нагрузок может причинить вред любому организму, однако при правильном подходе к тренировкам человек может улучшить, восстановить и сохранить свое психическое и физическое состояние.

---

1. Гогонов, Е.Н. Профессиональная направленность спортивной деятельности». – <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnaya-napravlennost-sportivnoy-deyatelnosti/viewer> (Дата обращения 21.05.2021).

2. Должностная инструкция учителя физической культуры. – <https://ohrana-truda.com/node/1363> (Дата обращения 21.05.2021).

3. Лукьяненко, Н.А. Актуальные проблемы развития оздоровительного туризма – <https://archilab.online/konferentsii-2017-goda/52-2017-xiii/567-aktualnye-problemy-razvitiya-ozdorovitel'nogo-turizma> (Дата обращения 21.05.2021).

4. Савельева, Н.А. Медицинский туризм: вопросы терминологии / Н.А. Савельева, Р.В. Колесников. Т.В. Шмелева. – <https://esj.today/PDF/64ECVN220.pdf> (Дата обращения 21.05.2021).

5. Савченко, О.Г. Влияние физической активности на работу репродуктивной системы человека / О.Г. Савченко, Л.А. Иванова, А.М. Данилова, Н.Е. Курочкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 240-244.

**PHYSICAL CULTURE AS A WAY OF SPENDING LEISURE TIME  
IN THE STUDENT ENVIRONMENT**

**©2021 Radova Natalia Nikolaevna**

The senior Lecturer

**©2021 Mikhailova Elena Vladimirovna**

The senior Lecturer

International Market Institute, Samara, Russia

E-mail: nata.radova@bk.ru

**Keywords:** physical culture, active rest, leisure, emotional relaxation, ways of spending leisure time.

In this article, physical culture as one of the ways to spend active leisure time among students. The importance of physical culture personality in the process of socialization is considered. An attempt is made to reveal the structure of leisure, as well as trends in the leisure industry and their influence on the formation of the personality of a modern person.

## ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ФУТБОЛИСТОВ 17-19 ЛЕТ К РАЗЛИЧНЫМ ТРЕНИРОВКАМ

© 2021 Суркова Дина Расимовна

Старший преподаватель

Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара, Россия

© 2021 Молостова Ангелина Александровна

© 2021 Рында Евгений Павлович

© 2021 Орлова Алина Николаевна

© 2021 Еремина Светлана Сергеевна

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

**Ключевые слова:** физическая нагрузка, тренировочные упражнения, микроблок, футболисты-юноши, адаптация, психофизиологическая цена, функциональное состояние.

В настоящее время оценка нагрузочной способности тех или иных физических воздействий производится, как правило, на основе данных о динамике сердечного ритма в течение определенного периода времени. Но такая оценка не дает полного представления о степени вовлеченности в адаптацию различных систем организма, в том числе вегетативной нервной системы, с помощью которой можно судить о включении различных уровней регуляции. Использование современных методик позволяет оценить достаточно широкий спектр физиологических критериев адаптации организма спортсменов к интенсивной мышечной деятельности с целью оптимизации подбора компонентов нагрузки тренировочных средств разного направления.

Современный уровень игры предъявляет высокие требования к физической подготовке квалифицированных футболистов, связанные с существенным увеличением интенсивности игровых действий на протяжении матча. С учетом изменившихся условий соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов, в частности футболистов, становится актуальным внедрение в тренировочный процесс методик, позволяющих в течение годового цикла систематически применять тренировки различной направленности для обеспечения высокого уровня подготовки на протяжении довольно длительного периода времени [4].

**Целью данного исследования** является выявление степени нагрузки различных по характеру физических воздействий на организм футболистов 17-19 лет.

### **Задачи исследования:**

1. Теоретически обосновать возможность моделирования процесса физической подготовки футболистов 17-19 лет при ступенчатом повышении тренировочных нагрузок.
2. Сформировать модель процесса физической подготовки на основе ступенчатого применения развивающих нагрузок разной преимущественной энергетической направленности в годовом цикле.
3. Разработать методику программирования параметров физических нагрузок, позволяющих ступенчато наращивать величину тренировочного воздействия в течение года подготовки.
4. Экспериментально установить эффективность разработанной методики физической подготовки юных футболистов.

**Методологической базой** для проведения эксперимента явилось широко используемое в практике современного спорта блоковое построение тренировочных циклов, в основе которого лежит дифференциация тренировочных воздействий по интенсивности и характеру реакций на организм спортсменов. Предполагалось, что такая дифференцировка в рамках микроцикла тренировки футболистов 17-19 лет даст возможность адресно контролировать степень нагрузки тех или иных физических воздействий и тем самым

расширит возможности рационального планирования и подбора компонентов нагрузки для силовых, беговых и игровых упражнений.

В данном эксперименте приняли участие футболисты 17-19 лет в количестве восемнадцати человек. В число обследуемых спортсменов входили футболисты, имеющие многолетний стаж спортивной деятельности, которые впервые собраны вместе в одну команду и подвергнуты блоковому воздействию развивающих однонаправленных нагрузок. В то же время предварительное тестирование физической подготовки обследуемых спортсменов по общепринятым стандартам показало однородный, в целом, уровень результатов.

Содержание тренировочной программы реализовывалось на практике в течение трех недель, позволяющих реализовать весь спектр тренировочных воздействий различной интенсивности. В недельных микроциклах микроблок состоял из трех дней, в каждый из которых осуществлялось физическое воздействие в рамках тренировочных занятий избирательной направленности. В остальные дни футболисты занимались в обычном тренировочном режиме.

В микроцикле №1 в первый день микроблока применялись силовые нагрузки с акцентом на медленные мышечные волокна мышц ног, во второй день - беговые нагрузки в аэробном режиме умеренной интенсивности, в третий - игровые упражнения в больших составах на площадке размером 70-80 метров в длину и 50-55 метров в ширину. В микроцикле №2 в микроблоке планировалась следующая работа: 1-й день - прыжковые упражнения (низкоамплитудные прыжки); 2-й день - беговые повторные ускорения в режиме ЧСС 160-170 уд/мин; 3-й день - игровые упражнения в средних по количеству участников составах на площадках длиной 40-50 метров и шириной 30-35 м. Третий микроцикл начинался с плиометрических прыжковых упражнений в первый день микроблока; во 2-й день использовались в качестве беговой нагрузки повторные спринты; в третий день предполагались малоформатные игры на площадках 20-30 м длиной и 12-15 м шириной.

Нужно отметить, что при блоковом планировании использовались следующие критерии дифференцирования нагрузок в рамках микроблока, определяемые на основе приоритетного воздействия:

- в силовых упражнениях - по преобладающему вовлечению в работу мышечных волокон того или иного типа;
- в беговых упражнениях - по преобладающему обеспечению двигательных действий той или иной системой энергообеспечения;
- в игровых упражнениях - по степени соответствия интенсивности игровых действий вышеупомянутым двум критериям.

Полученные данные обрабатывались компьютерной программой и представлялись в виде статистических параметров, среди которых брался в расчет показатель психофизиологической цены адаптации, выраженный в условных единицах.

**Результаты исследования** позволили заключить, что наибольшее воздействие на функциональное состояние организма молодых футболистов оказывали тренировочные нагрузки силового характера. Нагрузки, связанные с проявлением разных видов выносливости, в среднем были менее выраженными для организма, однако адаптация к ним у футболистов-юношей имела разнонаправленный характер, что нашло отражение в показателях стандартного отклонения. Большая приспособительная вариативность организма отмечена особенно при использовании силовых и беговых упражнений.

Таким образом, на основе проведенных исследований можно сделать следующий вывод: применение физических нагрузок в рамках микроблоков однонаправленных воздействий по средним показателям психофизиологической цены находит свое отражение в разнонаправленной динамике при срочной адаптации к работе определенного характера (силовые, беговые и игровые упражнения). Избирательные физические нагрузки в тренировках микроблоков вызвали различную степень напряженности функционирования систем организма у футболи-

стов-юношей, что находило свое подтверждение в большом разбросе показателей обследуемой выборки. На этом основании можно утверждать, что применение избирательных тренировочных воздействий оказывает различное влияние на срочную адаптацию организма футболистов-юношей. В связи с этим в целях повышения эффективности блокового построения тренировочных циклов планирование таких нагрузок необходимо соотносить с индивидуальными психофизиологическими особенностями организма футболистов-юношей.

1. Верхошанский, Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 4. - С. 2-13.

2. Григорьев, С.К. Построение развивающих микроциклов футболистов-юниоров с учетом дифференцирования упражнений по сегментам тренировки в микроблоках однонаправленных физических нагрузок / С.К. Григорьев, В.В. Лавриченко // Культура физическая и здоровье. 2013. - №1 (43). - С. 8-11.

3. Дыгин, С.В. Физическая подготовка юных футболистов на этапе начальной специализации на основе блочно-модульного проектирования: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Волгоград, 2003. - 22 с.

4. Иванова, Л.А. Исследование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом через методико-практические занятия по футболу / Л.А. Иванова, Е.О. Белова // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2016. - № 2 (3). - С. 29-32.

5. Иссурин, В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: Монография / В.Б. Иссурин; пер. с англ. И. В. Шаробайко. - М.: Спорт, 2017. - 240 с.

6. Лавриченко, В.В. Исследование информативного потенциала футбольного спринт-теста Bangsbo при оценке функциональных возможностей организма футболистов 17-18 лет / В.В. Лавриченко, М.А. Рубин, С.К. Григорьев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2017. - №5 (147). - С. 96-102.

7. Сидельников, А.Г. Построение спортивной тренировки 16-17-летних футболистов на основе последовательности воспитания физических качеств: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец.13.00.04. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А.Г. Сидельников. - М., 2006. - 22 с.

## **PSYCHOPHYSIOLOGICAL FEATURES OF THE BODY ADAPTATION OF 17-19 YEAR OLD FOOTBALL PLAYERS TO VARIOUS TRAINING EFFECTS**

© 2021 Surkova Dina Rasimovna

The senior lecturer

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

© 2021 Molostova Angelina Alexandrovna

© 2021 Rynda Evgeny Pavlovich

© 2021 Orlova Alina Nikolaevna

© 2021 Eremina Svetlana Sergeevna

Samara State University of Economics, Samara, Russia

**Keywords:** physical load, training exercises, microblock, young football players, adaptation, psychophysiological cost, functional state.

Currently, the assessment of the load capacity of certain physical influences is conducted, as a rule, based on the data of the dynamics of the heart rate during a given period of time. However, such an assessment does not give a complete picture of the degree of involvement in adaptation of various functional systems of the body, including the autonomic nervous system, with the help of which you can assess the inclusion of various levels of regulation. The use of modern techniques makes it possible to assess rather a wide range of physiological criteria of adaptation of the body of athletes to tense muscular activity in order to optimize the selection of load components of training means of different directions.



## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

© 2021 Шиховцов Юрий Владимирович

Кандидат педагогических наук, доцент

© 2021 Чемирис Артур Александрович

© 2021 Черкунов Семён Александрович

E-mail: shikhovtsovy@bk.ru

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

**Ключевые слова:** профессиональное здоровье, физическая культура, физическая подготовка, физическое воспитание, функциональное состояние.

Цель настоящего исследования – поиск повышения эффективности профессионально-прикладной физической подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел на основе минимизации факторов риска здоровья и формирования физической культуры личности. В данной статье рассматриваются психологические и физиологические основы повышения эффективности профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов. В связи с постоянным увеличением нагрузки работников полиции для достижения высокого результата, в настоящее время всё большее значение приобретает физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов.

Во время несения службы сотрудники органов внутренних дел выполняют разнообразные двигательные действия, связанные с перемещением (ходьба и бег), подъемом на этажи зданий и спуск с них, преодолением препятствий, проведением силовых действий по задержанию правонарушителей и т. д. Все это учитывается при организации занятий по физической подготовке в рамках служебной подготовки и самостоятельных занятий. Отметим, что большую часть рабочего времени сотрудник органа внутренних дел находится в движении, расходуя его на действия, связанные с преследованием, задержанием и сопровождением правонарушителя. Вместе с тем данные действия являются опасными для жизни и здоровья не только самого сотрудника, но и лиц, окружающих его. Поэтому эти действия должны быть наиболее ответственными и важными. Таким образом, подготовка сотрудников к указанной двигательной активности должна занимать больше времени из объема часов, предусмотренных на физическую подготовку. Актуальность привлечения сотрудников органов внутренних дел к занятиям спортом обусловлена также тем, что применение физической силы в сегодняшних реалиях – это противостояние с противником, в процессе которого могут наноситься травмы. Вместе с тем правильное и регулярное использование физических упражнений способствует прежде всего укреплению здоровья. Фактически использование физических упражнений, а также целенаправленное и систематическое применение средств физической культуры и спорта оказывают многостороннее и весьма глубокое влияние на физическое состояние и физическую подготовленность сотрудника [9]. Физическая подготовленность сотрудников совершенствуется под влиянием систематической физической подготовки. Это находит отражение в повышении уровня развития силы, быстроты, ловкости и выносливости сотрудников, в формировании и совершенствовании у них разнообразных двигательных, прикладных навыков. Повышение физической подготовленности сотрудников происходит под влиянием систематической физической подготовки, что находит отражение в развитии профессионально-прикладных физических качеств и совершенствовании двигательной активности. Формирование физических качеств осуществляется в процессе профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел, и необходимо, чтобы этот процесс был непрерывным и целенаправленным. Так, в соответствии с требованиями Наставле-

ния по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации целью физической подготовки выступает формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. Цель настоящего исследования – поиск повышения эффективности профессионально-прикладной физической подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел на основе минимизации факторов риска здоровья и формирования физической культуры личности. Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

- развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач;
- формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы;
- поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности. Основным средством физической подготовки являются упражнения общей физической подготовки и служебно-прикладные упражнения.

Основным методом исследования избран метод теоретического анализа и обобщения данных специальной литературы.

Исходя из целей физической подготовки и вытекающих из нее задач, сотрудники органов внутренних дел, освоившие программу профессиональной подготовки, должны обладать рядом профессиональных и специальных компетенций, позволяющих качественно решать стоящие перед ними повседневные задачи:

- показывать эмоциональную стабильность в трудных и экстремальных ситуациях;
- выполнять профессиональные задачи в соответствии с нормативно-правовыми основами деятельности органов внутренних дел, нормами морали, профессиональной и служебной этики;
- уважать честь и достоинство личности, соблюдая права и свободы человека и гражданина, гарантированные Конституцией РФ, не допускать и пресекать любые проявления произвола;
- поддерживать необходимый уровень физической подготовленности для осуществления социальной и профессиональной деятельности;
- правомерно использовать меры муниципального принуждения, физиологическую мощь, табельное оружие, особые способы;
- осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей;
- знать тактику силового задержания и обезвреживания вооруженного и невооруженного противника, самозащиты без оружия. Физическая подготовка уже с первоначального этапа должна быть направлена как на развитие и совершенствование физических качеств (умений и навыков), так и на формирование у сотрудников органов внутренних дел морально-психологических, профессиональных и нравственных качеств.

Результатом физической подготовки сотрудников выступает вся совокупность полезных движений, приобретенных в процессе деятельного использования сформированных навыков и умений. Оценивая исходный и конечный результат физической подготовки сотрудников органов внутренних дел в связи с совершенствованием физических качеств, отметим, что он включает в себя:

- оценку исходного значения;
- запланированный результат;

- модельные характеристики параметров физической подготовленности, обеспечивающие возможность достижения запланированного результата и конкретизирующие приоритетные направления учебно-тренировочного процесса.

Посредством физической подготовленности успешно решается задача повышения психологической готовности служащих к деяниям в небезопасных условиях их ежедневной работы. Потому, основной направленностью психологической подготовки выступают обеспечение психологической готовности к «подвигу», вплоть до пожертвования самим собой, и выработка способности к умелым действиям в наиболее трудные моменты при экстремальных и чрезвычайных ситуациях, а также устойчивости положительных психических реакций в сложных условиях оперативной, служебной и боевой деятельности. Так, оптимальным вариантом организации занятий по физической подготовке является осуществление переноса навыков и умений с одного вида деятельности на другой. И здесь важен именно навык преодоления страха при осуществлении деятельности в условиях опасности. Следовательно, для физической подготовки важен не сам выбор физических упражнений, приемов и действий, а методика тренировок рассматриваемых действий. Рассматривая вопросы психологической подготовки, следует уделять пристальное внимание воспитанию волевых качеств (смелости, решительности, настойчивости, уверенности в своих силах и т. д.), а также выработке способностей управлять своим эмоциональным состоянием, снимать излишнее мышечное напряжение и формировать уверенность в своих силах. В то же время недостатки в общей физической подготовке не только затрудняют быстрое овладение нужными умениями навыками и техникой, но и служат причиной появления ошибок в выполнении уже освоенных упражнений. И это становится особенно заметным при выполнении сложных видов спортивных упражнений, где трудность обуславливается количеством входящих в упражнение элементов движений, требуемой формой движений и их сочетанием, а также желаемым результатом в контексте силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости [8].

Вывод: Регулярные занятия физической культурой и спортом подразумевают сознательное систематическое преодоление трудностей, в числе которых можно отметить борьбу с нарастающим утомлением, ощущениями боли от полученных травм и т. д. Что касается сотрудников органов внутренних дел, утомление для них – привычное состояние, которое подлежит постоянной коррекции и исправлению. Это проявляется в укреплении силы воли, принуждении себя преодолевать препятствия, встающие на пути, воспитании в себе целеустремленности, упорства и терпения. Все указанные качества значительно помогут сотруднику органов внутренних дел в оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности.

---

1. Асянова, С.Р. Влияние занятий спортом на становление сотрудника ОВД как высококвалифицированной личности / С.Р. Асянова, Д.А. Гимадиев // Сборник материалов межведомственного круглого стола «Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: перспективы, реальность и будущее». – Иркутск. – 2017. – С. 157-162.

2. Афов, А.Х. Значимость физической подготовки в профессиональной деятельности работников органов внутренних дел и правовые принципы использования физической силы / А.Х. Афов // Сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции «Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики». – Ростов-на-Дону. – 2017. – С. 19-24.

3. Броев, А.Х. Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России / А.Х. Броев // Сборник статей международной научно-практической конференции «Взаимодействие науки и общества: проблемы и перспективы». – Уфа. – 2016. – С. 76-78.

4. Глущенко, Д.В. Физическая подготовка как ведущий раздел профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел России / Д.В. Глущенко, М.А. Семикин, А.Ю. Плещивцев // Вестник Волгоградской академии МВД России. - 2014. № 1. - С. 163-169.

5. Канукоев, А.М. Совершенствование общей физической подготовки слушателей программ профессионального обучения в образовательных организациях МВД России / А.М.Канукоев // Современное общество и власть. 2018. № 2 (16). С. 17-20.

6. Мешев, И.Х. Актуальные вопросы развития профессиональных качеств сотрудников специальных подразделений средствами физической подготовки / И.Х. Мешев // Современное общество и власть. 2018. № 2 (16). С. 25-28.

7. Настуев, Э.Б. Взаимосвязь физического воспитания и профессиональной подготовленности сотрудников правоохранительных органов МВД России / Э.Б. Настуев // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 19. № 2. С. 102-106.

8. 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.

9. 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.

10. Черкесов, Р.М. Специальная силовая подготовленность – основа повышения мастерства сотрудников ОВД / Р.М.Черкесов // Современное общество и власть. - 2017. - № 2 (12). – С. 49-52.

## **THE INFLUENCE OF PHYSICAL TRAINING IN THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS**

**©2021 Shikhovtsov Yuri Vladimirovich**

The candidate of pedagogical sciences, associate professor

**©2021 Chemiris Artur Alexandrovich**

**©2021 Cherkunov Semyon Alexandrovich**

**E-mail:** shikhovtsovy@bk.ru

Samara State University of Economics, Samara, Russia

**Keywords:** professional health, physical education, physical training, physical education, functional state.

The aim of the present study is to find the improvement of efficiency of professional-applied physical training of future employees of internal affairsdrovich bodies on the basis of minimization of health risk factors and formation of personal physical culture. This article examines the psychological and physiological basis for improving the effectiveness of professional training of law enforcement officers. Due to the constant increase in the workload of police officers in order to achieve high results, the physical preparedness of law enforcement officers is now becoming increasingly important.

## ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА МАГИСТРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

© 2021 Эбзеев Мурат Магометович

Доктор педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин  
Карачаево-Черкесский государственный университет имени У. Д. Алиева, Карачаевск;  
директор МКОУ «Гимназия № 17» г. Черкесск, Россия

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, магистратура, высшее образование, процесс профессионализации, профессиональные компетенции.

В статье рассматриваются особенности профессиональной подготовки магистранта в процессе обучения в магистратуре в рамках образовательной программы «Физической культуры». Раскрыты основные виды профессиональной деятельности, к которым готовится магистр по направлению подготовки «Физическая культура», а также область профессиональной деятельности магистров физической культуры, которая включает образование в: области физической культуры и спорта, двигательной рекреации и реабилитации, пропаганде здорового образа жизни, в сфере управления, в поле научно-исследовательской и исполнительской деятельности. Одной из главных задач образовательных учреждений высшего образования на современном этапе является совершенствование научно – методической работы обучающихся как средства повышения эффективности подготовки будущих специалистов к реалиям жизни, к инновациям и трансформациям; к выпуске компетентных бакалавров и магистров, с сформированными универсальными, общепрофессиональными и профессиональными компетенциями. Образование в магистратуре представляет собой социальной и культурный процесс, включающий работу по созданию новой системы профессиональных компетенций, новых моделей профессионального поведения.

Проблемы модернизации, обновления, совершенствования системы образования в современной России являются приоритетным направлением в деятельности учреждений начального, общего, среднего профессионального и высшего образования.

Одной из главных задач учреждений высшего образования на современном этапе является совершенствование научно - методической работы обучающихся как средства повышения эффективности подготовки будущих специалистов к профессиональной деятельности, формирование профессионального самосознания в образовательном пространстве [2, 4].

В условиях конкуренции в сфере физической культуры и спорта большое значение приобретают научные исследования по определению путей совершенствования системы подготовки будущих педагогов, тренеров и спортсменов, охватывающей в единстве физическую культуру, спорт высших достижений и подготовку спортивных резервов [3].

Магистратура как ступень высшего образования имеет свои особенности, обусловленные профессиональной деятельностью магистрантов. Само слово «магистр» имеет латинские корни «magister» и означает «наставник», «учитель» и квалификацию, получаемую в результате обучения в магистратуре.

Подготовка магистров в России - явление не новое для системы образования. Еще в царской России в 1803 году Александр I ввел степень «магистра», как промежуточный этап между кандидатом наук и доктором; магистерская подготовка обязательным этапом для присвоения почетного чина титулярного советника. Магистры царской России сдавали выпускной экзамен и защищали диссертацию. Студенты готовились к магистерскому экзамену 4 года. Подводя сравнение с современной системой образования в России можно сказать, что дореволюционную степень магистра корректнее всего сравнивать со степенью кандидата наук.

В советской системе высшего образования, в системе градаций ученых званий и степеней, степень магистра не существовал, так как был отменен в 1917 году.

С момента введения Болонского процесса, с 1993 года степень магистра была возвращена российским университетам. Стандартный период подготовки к магистратуре составляет 2 года для очной формы обучения и 2,5 года для заочной формы обучения. Обучение в магистратуре осуществляется только на базе высшего образования: специалитета или бакалавриата.

Магистратура в сфере физической культуры и спорта по разным направлениям образовательной программы, реализуясь в условиях личностно-ориентированного образования, направлена на изучение и совершенствование физических и функциональных возможностей человека, подготовку спортсменов разного уровня подготовки, управление процессом и объектами спортивной культуры и спорта, формирование личности и приобщение ее к общечеловеческим ценностям через активную деятельность, физическую культуру и спорт [6].

Федеральный образовательный стандарт 49.04.01 «Физическая культура» определяет основные виды профессиональной деятельности, к которым готовится магистр по направлению. К ним относятся: «педагогическая; тренерская; проектная; рекреационная; организационно-управленческая; научно-исследовательская; культурно-просветительская» [1].

Область профессиональной деятельности магистров шире, чем у бакалавров и включает: физкультурное образование, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового стиля жизни, сферу управления в сфере «Физическая культура и спорт», научно-исследовательскую работу, профессиональное мастерство и т. д. [1].

Обучение в магистратуре в отличие от бакалавра и специалиста предполагает более глубокое освоение теории по выбранному профилю образовательной программы и практическую подготовку магистрантов к организации, к управленческой деятельности в профильной сфере, к руководству научно-исследовательской работой и преподавательской деятельности в сфере «Физическая культура и спорт».

Образование в магистратуре представляет собой социальной и культурный процесс, включающий работу по созданию новой системы профессиональных компетенций, новых моделей профессионального поведения. Магистрант должен быть готов к адаптации к новым условиям социально-экономического развития, который предъявляет новые требования к способам и формам жизнедеятельности на основе уже имеющихся профессиональных компетенций, магистрант отличается от бакалавра более высоким уровнем исполнительской деятельности, что выступает показателем профессионально зрелости [5].

Магистерские программы учитывают, что происходящие изменения в обществе предъявляют к выпускнику высших учебных заведений новые требования: меняется не только содержание образования, но в первую очередь меняется понятие «образованная личность» [7].

Современный выпускник магистр должен быть готовым и способным к адаптации к изменяющимся социально-экономическим условиям; готовым постоянно совершенствовать свои профессиональные компетенции относительно рынка труда и изменений сферы деятельности; он должен быть предприимчивым, мобильным, инициативным, способным принимать на себя ответственность и предлагать нестандартные решения в профессиональной деятельности, при этом быть стрессоустойчивым, соблюдать здоровый образ жизни, пропагандировать культуру здоровья [8].

Процесс профессиональной подготовки магистра в области физической культуры и спорта в последние годы, в связи с непрерывной трансформацией социального опыта, реконструкцией сферы образования, появлением различных авторских систем в спорте, повышением социального спроса, профессиональные способности магистрантов и спрос на компетентных специалистов в области физической культуры и спорта растет.

Таким образом, в процессе обучения по магистерской программой по профилю «Физическая подготовка» у магистранта должен сформироваться профессиональная компетентность, под которой понимается оптимальное сочетание готовности и возможности магистранта к работе в данной сфере; магистрант должен быть компетентен в теории и практике профессиональной деятельности, т.е. у него должны быть сформированы комплекс компетенций: универсальных, общепрофессиональных и профессиональных. Уровень профессиональной подготовки магистра физического воспитания, т.е. профессиональная компетентность проявляется в способности решать профессиональные задачи разного уровня сложности в теоретической, прикладной и исследовательско-рефлексивной областях отрасли «Физическая культура и спорт».

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.09.2017 г. №944 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (уровень магистратуры). (Зарегистрирован Минюстом России от 16.10.2017., рег. № 48561).

2. Иванова, Л.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания вузов / Л.А. Иванова // Наука XXI века: актуальные направления развития. – 2021. – № 1(1). – С. 123-127.

3. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. - №1. – С. 11–17.

4. Семенова, Ф.О. Профессиональное самосознание юношей и девушек в процессе обучения в вузе - результат противодействия и деструктивного влияния на современную молодежь / Психолого-педагогические проблемы современного образования: пути и способы их решения: сборник материалов II Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 335-340.

5. Семенова, Ф.О. Особенности психологической структуры исполнительской деятельности студентов вуза / Ф.О. Семенова, А.М. Узденова // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2011. – № 12. – С. 108-114.

6. Чермит, К.Д. Факторы дифференциации воспитательного воздействия в области физической культуры в условиях личностно-ориентированного образования / К.Д. Чермит, Б.А. Мхце, М.М. Эбзеев // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2006. – № 4. – С. 186-190.

7. Чермит, К. Требования отрасли «физическая культура и спорт» к личностной подготовленности работников и их учет в процессе подготовки специалистов в вузе / К.Д. Чермит, М.М. Эбзеев // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2009. – С. 386 – 390.

8. Эбзеев, М.М. Система формирования культуры здоровья и сохранения здоровья участников образовательного процесса в вузе / М.М. Эбзеев // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2008. – № 9. – С. 72-77.

**PROFESSIONAL TRAINING OF THE MASTER OF PHYSICAL CULTURE  
AT THE UNIVERSITY IN MODERN CONDITIONS**

© 2021 **Ebzeev Murat Magometovich**

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Sports Disciplines  
Karachay-Cherkess State University named after U. D. Aliyev, Karachayevsk;  
Director of the Moscow State Educational Institution "Gymnasium No. 17",  
Cherkessk, Russia

**Keywords:** physical culture and sports, master's degree, higher education, professionalization process, professional competencies.

The article deals with the features of professional training of a master's student in the process of studying in the master's program within the framework of the educational program "Physical Culture". The main types of professional activity for which a master's degree is prepared in the field of "Physical Culture", as well as the field of professional activity of masters of physical culture, which includes education in: the field of physical culture and sports, motor recreation and rehabilitation, promotion of a healthy lifestyle, in the field of management, in the field of research and performing activities. One of the main tasks of educational institutions of higher education at the present stage is to improve the scientific and methodological work of students as a means of improving the effectiveness of training future specialists for the realities of life, for innovations and transformations; for the production of competent bachelors and masters, with formed universal, general professional and professional competencies. Master's degree education is a social and cultural process that includes the creation of a new system of professional competencies, new models of professional behavior.



---

# Экономика и менеджмент в спорте и образовании

---

УДК 796.034.2:379.85

DOI: 10.46554/OlymPlus.2021.2(13).pp.73

## РАЗВИТИЕ ФИТНЕС ТУРИЗМА В РОССИИ

© 2021 Карева Юлия Юрьевна

Старший преподаватель

© 2021 Дильман Наталия Андреевна

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

© 2021 Губа Денис Владимирович

Кандидат педагогических наук, доцент

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

© 2021 Левченко Александр Васильевич

Кандидат педагогических наук, доцент

Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара, Россия

**Ключевые слова:** фитнес, туризм, фитнес-туры.

В данной работе рассматриваются фитнес-туры как современный вид спортивного оздоровительного туризма, сочетающего в себе основные принципы активного проведения свободного времени.

Фитнес-туризм с каждым годом развивается и становится все популярнее, и как направление развивается во всем мире, в том числе и в России - это новый тренд отечественных путешествий. Сегодня созданы потрясающие фитнес-курорты в разных уголках страны, строятся отели для взыскательных фитнес клиентов, привлекая их модными фитнес программами. А богатые природные ресурсы России позволяют сделать отдых фитнес туриста здоровым, качественным и увлекательным. Это прекрасная возможность совместить отдых на природе с занятиями спортом, йогой, плаванием, трекингами и другими видами двигательной активности. Фитнес-туры не предусматривают строгого отказа от благ цивилизации. Наоборот, многие программы оздоровительных путешествий предлагают участникам комфортные условия проживания и обслуживания. Туристов ждут уютные отели, квалифицированный персонал и хорошее питание. Кроме занятий и упражнений, в программу большинства фитнес-туров входят экскурсии по местным достопримечательностям, ведь яркие позитивные впечатления - это едва ли половина здоровья. Сегодня в отечественной туриндустрии предлагается множество эффективных фитнес-туров на любой вкус, они пользуются большой популярностью, и в этом актуальность данной работы.

Цель работы - рассмотреть наиболее востребованные и популярные направления в системе спортивно-оздоровительного туризма в России: трекинги, велосипедные путешествия и йога-туры.

В нашей стране организацией фитнес-туров занимаются как профессиональные спортивные клубы, так и туристские фирмы. Чаще всего для организации таких поездок они объединяются, разрабатывают программу тура, учитывая все детали и тонкости. Туристская фирма берет на себя обязанности по организации трансферов, проживания, питания и экскурсий. Фитнес-клуб несет ответственность за организацию и проведение

тренировочного процесса на отдыхе. Инструктор ежедневно проводит полноценных тренировки со своей группой, следит за нагрузками, дает рекомендации по правильному образу жизни и питанию. Они должны владеть не только современными фитнес-методиками, но и знаниями по психологии общения и организации досуга. В результате такого сотрудничества разрабатывается качественный и востребованный туристский продукт [4].

Важно подобрать фитнес-тур именно под свои задачи и цели, потому что программа этих поездок может быть построена по-разному. В одних путешествиях ключевое внимание уделяется тренировкам, в других - здоровому питанию, в-третьих - контролю психологического состояния и снятию стресса. Фитнес-туры организуют для новичков, опытных спортсменов и тех, кому нравится проводить отпуск нестандартно и отдыхать в кругу единомышленников. Длится фитнес-тур обычно не менее 7 дней, поскольку организму нужно время для адаптации к новым климатическим условиям. Но иногда фитнес-клубы практикуют и поездки на 2-3 дня (с пятницы по воскресенье), которые позволяют насладиться активным отдыхом после напряженной трудовой недели. Фитнес-тур позволит обрести прекрасное самочувствие, сбросить лишний вес, постоянно находиться в тонусе и хорошо выглядеть - разве не в этом заключаются главные ценности?

Внутренний туризм в нашей стране быстро развивается в последние годы. Представлено огромное количество мест, в которых уже есть все необходимое для отдыха и создана основная инфраструктура. Среди россиян особо популярны функциональные тренинги, туры коррекция веса, танцевальные, горнолыжные, йога-туры, велотуры, трекинг, степ и аэробика [5].

Кроме того, существуют комбинированные фитнес-путешествия, во время которых используются разные средства передвижения и виды оздоровительных практик. Программа фитнес-тура составляется строго под каждого участника, исходя из его возраста, уровня физического развития и возможностей. Одни туристы больше времени проводят в тренажерном зале, а другим помогают избавляться от лишнего веса пешие прогулки. Питание - важный элемент любого фитнес-тура, для оздоровительных путешествий подбирают низкокалорийные продукты и блюда, а количество приемов пищи обычно увеличивают. Такой подход позволяет организму быстрее избавляться от шлаков и не испытывают при этом голода и неудобств.

Основными потребителями фитнес-туров являются туристы, которые серьезно увлечены фитнесом и ведут здоровый образ жизни, предпочитают активный отдых, хотят получить новые эмоции и открыть туристский регион с новой стороны. Основной целью фитнес-тура является не только проведение тренировок во время отдыха, но и новая ступенька к здоровому образу жизни, к правильному питанию и заботе о своем теле. Фитнес-туры появились в России всего несколько лет назад и могут составить конкуренцию аналогичным зарубежным турам, т. к. многие туристские территории обладают необходимым природным потенциалом и инфраструктурой [2].

Практически все население нашей страны в той или иной мере использует положительное воздействие спортивно-оздоровительного туризма, и в первую очередь, оздоровительный эффект ходьбы, велопогулок, занятий йогой при естественном благотворном влиянии природной среды. Из большого списка фитнес-туров разберемся с тремя наиболее популярными в России: *трекинги, велосипедные путешествия и йога-туры*. Самыми востребованными районами для активных путешествий в России стали Черноморское побережье, Кавказ, Крым, Урал, Карелия и Алтайский край.

Российский *трекинг* вырос из системы спортивного туризма, которая развивается в нашей стране вот уже более ста лет. Но если самодельные спортивные походы предполагают прохождение маршрута в составе тренированной команды, то на трекинг маршрут может отправиться любой желающий. Правда, для активного передвижения на

природе все-таки необходимо обладать определенной физической подготовкой. Программы трекингов строятся по-разному. Трекинги по России имеют разную продолжительность - от нескольких дней до нескольких недель. Это может быть линейный поход с рюкзаками или радиальные выходы на природу с ночлегами в комфортабельном отеле. Сезон пешеходных путешествий начинается в апреле и длится до октября. В зимнее время популярны фитнес-туры на лыжах и снегоходах. Большинство из них проводится в Краснодарском крае, на Селигере, в Карелии и Адыгее.

Занятия *йогой* - особая оздоровительная практика, которая предусматривает работу не только с телом, но и с сознанием. Такие поездки обычно выбирают те, кто уже пробовал заниматься разными видами йоги. Йога-туры позволяют увидеть новое, познакомиться с единомышленниками и попробовать разнообразные медитативные практики. Ключевую роль в йога-туре играет фигура учителя-тренера. В обычное путешествие туристы едут, не имея представления о гидах, а в йога-тур отправляются, заранее познакомившись с мастером, разделяя его подходы и мировоззрение. Поездкам, как правило, предшествует серия совместных теоретических и практических занятий, во время которых все участники йога-тура могут лучше узнать друг друга и наладить приятное общение. Йога-путешествия организуют как для новичков, так и для тех, кто обладает большим опытом саморазвития. Такие поездки предполагают обучение антистрессовому дыханию и оздоровительные массажи, все это помогает путешественникам расслабиться, отвлечься от городских забот, наладить нормальный сон и получить большой заряд бодрости. В йога-группах популярны поездки на курорты Черноморского побережья, Кавказа и Крыма. В этих живописных местах есть и теплое море, и красивые горные долины, и водопады, а в предгорьях Сочи сохранилось немало древних мегалитов-дольменов, которые часто называют «местами силы». Для размещения туристов обычно выбирают специальные йога-отели, где есть все необходимое для занятий йогой и организовано вегетарианское питание.

Путешествия *на велосипедах* имеют немало поклонников, главным образом потому, что с помощью двухколесного средства передвижения можно преодолеть значительно большее расстояние, чем пешком. Велотуры - прекрасный способ укрепить здоровье, полюбоваться на природные красоты и приятно провести время в компании друзей. Участники могут использовать собственные и прокатные велосипеды. По всему маршруту группу сопровождает опытный гид, кроме того, организаторы обеспечивают туристов набором для ремонта велосипедов и групповой аптечкой. Очень много велопутешествий по России организуют по горным дорогам Крыма, по Чуйскому тракту на Алтае, по Мещере, по Карелии и по Ладоге.

Резюмируя можно сказать, что развитие фитнес-туризма является перспективным направлением в России. Чёткой географии у фитнес - туров по России нет, в основном это направление Черноморского побережья, курортов Краснодарского края и Крыма. Но имеется высочайший потенциал для развития фитнес-туризма в разных уголках нашей необъятной страны: большое количество занимающихся физической культурой и спортом, наличие выхода к тёплым морям, проведение международных конференций и соревнований, достаточно развитая гостиничная сеть с физкультурно-оздоровительными центрами. Можно смело утверждать: сегодня все, что связано со спортом, здоровьем, физическим развитием и поддержанием физической формы, вызывает огромный интерес у россиян, а фитнес-туры уже стали неотъемлемой частью современного туризма.

---

1. Зачем ездить в фитнес [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://bormentaltour.ru/zachem-ezdit-v-fitness-tur/>

2. Макарова, Д.Д. Теоретические аспекты организации фитнес-туризма / Д.Д. Макарова // Конкурентный потенциал региона: оценка и эффективность использования: Сб. статей XI Меж-

дународной науч.-практ. конф. ФГБОУ Хакасский госуниверситет им. Н. Ф. Катанова. Абакан. - 2020. - С. 137-140.

3. Мясникова, В.А. Понятие и сущность полярно-оздоровительного туризма как вида оздоровительного туризма / В.А. Мясникова // Вестник Национальной академии туризма. - 2016. - № 2 (38). - С. 31-34.

4. Пянашин, А.А. Физическая культура, как составляющая часть здорового образа жизни / А.А. Пянашин, Н.Е. Курочкина, Ю.В. Кудинова, В.С. Павлушина // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2020. № 2 (11). – С. 44-48.

5. Савельева, О.В. Развитие фитнес индустрии в реализации государственной политики в области физической культуры и спорта / О.В. Савельева, Л.А. Иванова, А.М. Данилова, А.А. Галкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 267-272.

6. Токарь, А.С. Фитнес-туризм как средство повышения эффективности фитнес-услуг / А.С. Токарь // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта: Материалы Всероссийской науч.-практ. конф. с международным участием. - 2015. - С. 55-59.

7. Что нужно знать о фитнес-турах? [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.hashtap.com/@layk.sportwear> – (Дата обращения: 12.05.21)

8. Что такое фитнес-тур? [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://protrip.ru/chto-takoe-fitness-tur/>. – (Дата обращения: 12.05.21).

## **DEVELOPMENT OF FITNESS TOURISM IN RUSSIA**

**© 2021 Kareva Yulia Yr'evna**

The senior lecturer

**© 2021 Dilman Natalia Andreevna**

Samara State University of Economics, Samara, Russia

**© 2021 Guba Denis Vladimirovich**

The candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Russian State University of Physical Culture,

Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow, Russia

**© 2021 Levchenko Alexander Vasilyevich**

The candidate of pedagogical sciences, associate professor

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

**Keywords:** fitness, tourism, fitness tours.

In this paper, are considered fitness tours as a modern type of sports and wellness tourism that combines the basic principles of active spending of free time.

**ПРОДВИЖЕНИЕ И УСТОЙЧИВОСТЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ**

© 2021 **Кудинова Юлия Викторовна**

Старший преподаватель

© 2021 **Савельева Ольга Викторовна**

Старший преподаватель

© 2021 **Чечина Александра Александровна**

© 2021 **Сарычева Виктория Витальевна**

© 2021 **Савенков Никита Юрьевич**

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

**Ключевые слова:** экономика, менеджмент, спортивный, центр, оздоровительный, COVID-19.

Актуальность исследования были определены условиями занятия спортом (физкультурой) в России при пандемии COVID-19. Цель работы – анализ потенциала продвижения спортивно-оздоровительного центра при карантинных ограничениях деятельности. Главная задача, решаемая нами – оценка и идентификация усилий и возможностей спортивно-оздоровительных центров по онлайн-продвижению услуг. Методами анализа, продвижения ресурсов, принятия решения проведен анализ подходов, роли мониторинга, идентификации экономически релевантной инфраструктуры центра.

На цифровые процессы экономики, общества воздействуют и спорт, физкультура, эволюционируя качество, предложение-спрос рынка труда и рабочей силы, потребление-спрос, внешнеэкономические отношения, туризм и др. Физической активности и спорту уделяется больше внимания государством, растет количество и разнообразие спортивных учреждений, форм приобщения к спорту, спортивных медиа [5]. Образ жизни, поведения, работы и отдыха становится спортивным, а рынок расширяет предложение спорттоваров (услуг), улучшает качество. Высоким спросом пользуются спорттовары (услуги) профессионального уровня, а производители такой продукции имеют приличную прибыль, в сочетании с конкурентной борьбой.

Спорт, физкультура развиваются и цифровизацией своих процессов, трансформацией в экономические и образовательные процессы и наоборот. Актуальность нашего исследования определена вниманием, условиями занятия спортом и физкультурой в эпидемиологической (COVID-19) обстановке. Цель исследования – анализ потенциала и продвижения спортивно-оздоровительного центра в условиях пандемии, карантинных ограничений на его деятельность. Задача, решаемая в работе – оценка «продвиженческих» усилий и возможностей такого центра.

Эмерджентное условие управляемости и устойчивости спортивного центра – наличие у него аналитики по рынку (сегменту), потребителям, а также «продвиженческой» политики. Спорт тесно переплетен с маркетингом, PR, рекламой, ценообразованием и другими ключевыми бизнес-процессами, экономикой.

В класс спортивных центров, учреждений физкультуры и спорта различных форм собственности попадают структуры, клубы физкультурно-оздоровительные, фитнеса и шейпинга, массажа, СПА, бодибилдинга и др. Есть и профессионального спорта (клубы, лиги, федерации), а также спортивного инвентаря (производство, прокат) и масс-медиа, информационно-рекламного спортивного бизнеса. Мы рассматриваем в целом все подобные структуры, но исследование посвящено больше массовому спорту и физкультуре, спортивному досугу – тем центрам, которые вносят социально значимый вклад в противостоянии с COVID-19, вредными привычками.

Развивая спорт-бизнес, общество получает синергетические эффекты: развитие и оздоровление населения; создание рабочих мест; снижение преступности; увеличение бюджета местного уровня; инновации в экономике; технологии в производстве; реинжиниринг спортивной инфраструктуры и др.[8]. По оценкам социально-экономическая ситуация периода COVID-19 – переходная, от стагнации к структурному кризису, ухудшение инвестирования в человеческий капитал. Но пандемия в РФ развивается медленно, смертность ниже, болезнь часто бессимптомная, с административной поддержкой антипандемийных мер (около 10% ВВП до конца 2021 г). По прогнозам, количество убыточных организаций спорта достигнет 45%. Хотя с 2023 г. возможен 4% социально-экономический рост и в этой сфере. Хотя важна господдержка, важны и про-движенческие усилия.

В поисках спортивного центра вечно занятый, но озабоченный здоровьем потребитель просматривает обычно Топ-10-20 тематических страниц поисковой выдачи. Чтобы спортивно-оздоровительному центру попасть в Топ этого рейтингового списка с помощью продвижения сайта центра, необходимы релевантно выбранные методы продвижения – ориентированные на SEO, контекст, партнеров и др. С привлечением искусства реализации процедуры продвижения, учета запросов целевой аудитории, семантического ядра для раскрутки.

Выбранные запросы рассматриваемых тематики, региона, частотности должны вести к конверсии, росту продаж услуг и товаров центра. Задача непростая для веб-аналитиков, оптимизаторов и копирайтеров, спортивных менеджеров. Требуется внимания поисковых ботов, занятых поиском-индексацией веб-страниц, требуется учета внимательности посетителей. Поэтому на сайте должен быть лишь уникальный и ценный для посетителей спортивный контент, медиа-материал. Интересному сайту – интересного посетителя, интересам посетителя – лучший рейтинг поисковиков. Задачи взаимосвязаны.

Особенности продвижения веб-сайта центра видны на веб-статистике, которая дает сводку по COVID-19 и инфицированным, посетителям сайта. Качественный спортивный консалтинг и сервис должен учитывать, что более 28% Рунет-запросов – по проблемам ЗОЖ и медицине, спорту, например, по профилактике – 36%, новостям – 20%.

Можно «продвигаться» по высокочастотным запросам, но эффективно продвижение по СЧ- и НЧ-запросам, конкретным спортивным продуктам, сервисам. Полнота продвижения спортивного центра обеспечивается качеством и полнотой семантического ядра, используемыми методами, юзабилити сайта, например, подробностью изложения на сайте возможностей центра, представления персонала (квалификационных характеристик тренеров) и др.

Необходима PR-поддержка в медиа-сетях, ссылочная масса, онлайн-активность (стимуляция активности на форумах, например). Не мешают промо-акции и скидки. Спортивные центры часто проводят маркетинговые исследования, целевой опрос, анализ результатов для последующей мотивации потребителя. Важно оценить емкость рынка оказываемых услуг и сегментировать его – по доходам, профессии, статусу и др.

Деятельность центра – предмет внимания аудита. Есть особенности менеджмента, изношенность фондов, неконкурентоспособность, недостаток средств, деловой активности. Менеджменту следует учитывать состояние рынка, его игроков. Деловая активность центра – условие стабильности, полноценный ее анализ – путь к эффективным мерам, которые помогут провести системный анализ, оценить активность и эволюционно-инвестиционный потенциал, деловую активность (ее в нашем случае можно оценивать как на макро-, так и микро-уровне, например, для коммерческого центра – текущей коммерческой деятельностью).

Если проанализировать, например, центр (ООО) со своим зданием, транспортными коммуникациями, то акцентируется, объем заказов (услуг), себестоимость реализации (тенденции), эффективность средств и др. Эффективность использования средств центра анализировать начинать следует с анализа структуры, динамики, значимых составляющих, темпов и др. Анализируем фонды, задолженности (сравнивая с прошлым периодом), группируем по рискамб. Цель эффективного «пандемийного» управления – не допустить роста рисков высокой степени. Эффективное управление – привлечение нового финансирования.

Локально-оптимальные, рациональные вариации структуры активов определяются их ростом. Если большая часть привлекаемых инвестиций «ушла в ликвидность», это повышает стабильность, но тормозит финансовую эффективность. Увеличение доли всех долгосрочного характера вложений – свидетельство инвестиционной активности.

Мониторинг готовности работать в реальном времени в пандемию поможет управлять онлайн тренировками (фитнесом) в центре, корректируя их индивидуально для занимающегося спортом, а обратная связь обеспечит адаптивность в экономической инфраструктуре спорт центра.

---

1. Аганбегян, А.Г. Кризис как окно возможностей для социально-экономического развития / А.Г. Аганбегян // МАЭФ - 2020. – т. 223. – С.154-165.

2. Глухова, Л.В. Повышение инвестиционной привлекательности региона: проблемы реализации приоритетных инновационных проектов. / Л.В. Глухова, В.М. Казиев, Б.В. Казиева // В сборнике «Прорывное развитие экономики России: условия, инструменты, эффекты» статей Международной конференции. – 2018. – КБГУ. – С.75-85.

3. Голд, Н.А. Цифровая экономика для здорового образа жизни / Н.А. Голд, С.В. Чистякова, И.П. Степанова // Экономический журнал. – 2018. – №1(49). – С. 87-102.

4. Зарубина, М.С. Использование цифровых технологий, как методов исследования в тренировочном процессе / М.С. Зарубина // Ученые записки унив-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №10 (176). – С.142-146.

5. 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.

6. Кудинова Ю.В. Экономика и менеджмент в спорте и образовании / Ю.В. Кудинова, Д.В. Губа // В сборнике: Актуальные аспекты развития современной науки. Сборник научных статей II Международной научной конференции. Самара. – 2021. – С. 114-118.

7. Паняшин А.А. Физическая культура, как составляющая часть здорового образа жизни / А.А. Паняшин, Н.Е. Курочкина, Ю.В. Кудинова, В.С. Павлушина // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2020. № 2 (11). – С. 44-48.

8. 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.

9. «Современная цифровая образовательная среда в Российской Федерации», паспорт приоритетного проекта (утвержден Советом при Президенте, 25 октября 2016 г., протокол № 9) [Электронный ресурс]. – <http://static.government.ru/media/files/8SiLmMBgjAN89vZbUUtmuF5lZYfTvOAG.pdf> (дата обращения: 26.04.2021).

**PROMOTION AND SUSTAINABILITY OF A SPORTS  
AND RECREATION CENTER IN A PANDEMIC**

© 2021 **Kudinova Yulia Viktorovna**

The senior lecturer

© 2021 **Savelyeva Olga Viktorovna**

The senior lecturer

© 2021 **Chechina Alexandra Alexandrovna**

© 2021 **Sarycheva Vikoria Vitalievna**

© 2021 **Savenkov Nikita Yurievich**

Samara State University of Economics, Samara, Russia

**Keywords:** economy, management, sports, center, health, COVID-19.

Relevance of a research was determined by sports conditions (physical education) in Russia at COVID-19 pandemic. The purpose of the work is to analyze the potential of promoting a sports and recreation center with quarantine restrictions on activities. The main task we solve is to evaluate and identify the efforts and capabilities of sports and recreation centers to promote services online. Analysis of approaches, role of monitoring, identification of economically relevant infrastructure of the center was carried out using methods of analysis, promotion of resources, decision making.



## АКТУАЛЬНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ БЕРЕЖЛИВОГО МЕНЕДЖМЕНТА В ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

© 2021 Савельева Ольга Викторовна

Старший преподаватель,

© 2021 Шапиро Станислав Романович

© 2021 Никифоров Александр Игоревич

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

**Ключевые слова:** здравоохранение, бережливое производство, медицина, национальные проекты, инновации.

Исследования показывают, что в России отрасль здравоохранения нуждается в скорейшей реформации, существует много принципов управления, одним из которых, является бережливый менеджмент. В ряде стран, например таких как Япония, бережливые технологии успешно внедрены не только в медицине, но и в других отраслях и эта интеграция приносит высокие результаты. В России бережливый менеджмент внедряется пока что не очень активно. В основном это частные медицинские учреждения. Исходя из этого мы решили проанализировать, насколько актуально повсеместно внедрять бережливые технологии. Ведь медицинский менеджмент должен учитывать один из основных неписаных законов медицины – приняв на стационарное лечение пациента, больница несет полную ответственность за его жизнь и здоровье.

**Цель исследования.** Проанализировать и сформулировать выводы о том, насколько актуально внедрение бережливых технологий в действующую систему здравоохранения.

**Методика и организация исследования.** Методология исследования базируется на принципах фундаментального анализа.

**Результаты.** Бережливое производство в основном используется в здравоохранении в качестве подхода к совершенствованию процессов. Картирование потока создания ценности является наиболее часто применяемым инструментом бережливого производства в здравоохранении. Ориентация на процесс имеет решающее значение, но все еще слаба в организациях здравоохранения. Однако многие современные проблемы здравоохранения могут быть решены путем применения подходов к совершенствованию процессов.

Можно ли создать тот же результат с меньшей работой - без потери качества? Инновационное управление должно сделать это возможным. Концепция «Бережливого менеджмента» следует простому принципу: всегда есть способ сделать задачу лучше и быстрее.

Бережливое управление видит ошибки и сразу ищет возможность как улучшить те или иные процессы в медицине. В процессах сотрудников, команд, руководителей и компаний, «скрытый потенциал» можно найти повсюду. Подход «Бережливого менеджмента» состоит из принципов и методов прежде всего направленных на переосмысление различных процессов в компании. Что такое бережливое управление?

Бережливое управление – это философия управления с принципами и методами более эффективной организации процессов. Эффективное означает, что мы достигаем желаемого результата прикладывая как можно меньше усилий. Бережливый менеджмент полагается на минимизацию расходов для снижения затрат, сокращения процессов в цепочке производства и избежание ошибок - с одновременным стремлением к наилучшему возможному качеству [1].

Бережливый менеджмент начинается с того, что внимательно анализируются бизнес-процессы и ищутся возможности улучшения в работе. Но кто на самом деле решает, какие процессы протекают хорошо, а какие плохо? Решает не только сама компания, но

клиент. Процесс, непрерывного улучшения в руководстве бережливого управления, основан на ориентации на клиента. Следовательно, основные принципы и методы бережливого управления всегда начинаются и заканчиваются на клиенте [2].

Достижения бережливого управлению в медицине. Бережливое управление предлагает сосредоточиться на основных процессах. Организация может получить большой положительный эффект, и вот какие могут быть улучшения: 1) уменьшение лишней операционной бюрократии; 2) улучшение взаимодействия между корпоративными структурами; 3) улучшение качества продукции и обслуживания; 4) сокращение ошибок в различных процессах; 5) увеличение количества клиентов 6) сокращение запасов хранения в области логистики или производства.

Далее следует перейти к тому, что при бережливых технологиях надо избегать так называемых «отходов» - с точки зрения клиента и компании. Центральный аспект бережливого мышления - избегать компенсации любого рода. «Отходы» – это все, что не способствует ценности продукта или услуги. С ценностью мы говорим просто: «Что клиент готов платить деньги?» Примеры отходов в компании:

Во-первых, перепроизводство: в производстве товары могут изготавливаются в слишком большом объеме, что, в свою очередь, не всегда бывает полезно для производителя.

Во-вторых, время ожидания: клиент ждет ответа слишком долго и решает выбрать клинику, которая отреагировала быстрее. Случается это часто из-за того, что часто клиент ждет обратной связи от компании слишком долго, потому что сотрудник ждет решения руководителя по какому-либо вопросу и только после как его получает может дать обратную связь клиенту.

В-третьих, неиспользование потенциала сотрудники: сотрудники участвуют непосредственно в процессах и, таким образом, ближе к клиенту. Однако для предпринимательских решений их часто не слышат. Клиники могут поставить гораздо больше на ноу-хау и навыки своих сотрудников. Каждый сотрудник может удивить, если он получает шанс.

Методы в бережливом управлении. Методы являются практическими инструкциями по действию для многих людей, которые, кажется, представляют «одно решение» к проблеме. Однако каждый метод следует рассматривать как инструмент, который может доказать в разных ситуациях. В Бережливом менеджменте есть «ящик для инструментов», из которого мы можем брать различные «инструменты» для достижения результата. Тем не менее, нет инструмента для всех проблем, но вот несколько примеров бережливого управления [3]:

1. Value stream mapping (VSM). Пример процессов Анализ потока значения используется для визуализации материалов и информационных потоков в организации. Он служит «картой работы», чтобы сделать добавление целесообразного и не только добавления процессов, добавляющих. Этот анализ можно рассматривать как основу бережливого управления. Кто хочет улучшить процессы, должен знать, что он должен сделать. Карта процесса позволяет нам получить обзор ошибок и нарисовать первые выводы. График показывает упрощенную презентацию. Анализ потока стоимости использует разную символику и может быть гораздо более сложным. Сегодня есть профессиональные инструменты, которые помогают создать карту процесса.

2. Цикл PDCA. Цикл PDCA описывает принцип управления, который каждый из нас сознательно или неосознанно следует повседневной жизни. Если мы хотим что-то создать, мы интуитивно следуем за этапами: «Планируй - Делай - Проверь - Действуй». Когда покупки планируют с помощью списка покупок, мы бежим в супермаркет и проверим домой наши покупки. Мы забыли покупать хлеб, нам нужно действовать: отпустить снова или исправить нашу «ошибку» завтра? Этот «рецепт» будет сле-

довать за множеством систем управления. В компании или рабочем пространстве мы можем определить новые улучшенные стандарты с каждым прогоном и инициировать процесс непрерывного улучшения.

3. Метод 5С. Грязное рабочее место создает беспорядок в голове и мешает нам на работе. Согласно методу 5С, чистое, аккуратное, хорошо организованное и стандартизированное рабочее пространство обеспечивает лучшие результаты. Метод 5С создает тонкие корпоративные процессы в пять этапов: сортировка, систематизация, содержание в чистоте, стандартизация, самодисциплина.

Этот метод подходит для привлечения внимания к сути, улучшения личного управления временем и может быть отлично использован при подготовке к циклу PDCA.

Таким образом, бережливое производство в основном используется в здравоохранении в качестве подхода к совершенствованию процессов. Картирование потока создания ценности является наиболее часто применяемым инструментом бережливого производства в здравоохранении. Ориентация на процесс имеет решающее значение, но все еще слаба в организациях здравоохранения. Однако многие современные проблемы здравоохранения могут быть решены путем применения подходов к совершенствованию процессов.

Многие медицинские подразделения работают в бункерах и не знают о последствиях своих усилий за пределами своих собственных отделов. Проблемы и трудности часто возникают в переходах между различными подразделениями. Бережливое здравоохранение, применяемое как подход к совершенствованию процессов, фокусируется на трех основных областях: ценность с точки зрения пациента, картирование потоков создания ценности и устранение отходов с помощью усилий по созданию непрерывного потока [4].

Бережливое производство – это больше, чем просто инструменты, и что для достижения долгосрочных устойчивых результатов необходимо изменить организационную культуру. Вопрос “Как сделать так, чтобы бережливое производство стало чем-то большим, чем просто набор инструментов, но стало устойчивым способом работы” имеет решающее значение, но на него нельзя ответить, изучив современную литературу по бережливому здравоохранению [5]. Единого правильного пути внедрения бережливого производства в здравоохранении не существует. Доказательства указывают на то, что подход был адаптирован, а не просто принят. Однако в отношении различий между здравоохранением и производственным сектором бережливое производство не может быть просто скопировано в медицинские учреждения. Внедрение бережливого производства в здравоохранении требует адаптации и развития подхода в соответствии с конкретным контекстом и позволяет медицинскому персоналу владеть этим подходом. Обычные этапы внедрения включают проведение обучения бережливому производству, инициирование пилотных проектов и внедрение улучшений с использованием междисциплинарных команд [6].

Существуют некоторые проблемы, с которыми сталкивается внедрение бережливого производства в здравоохранении, в том числе:

- Медицинский персонал не любит, когда медицинские услуги сравнивают с конвейерами по сборке автомобилей. Они считают, что их организационные установки и проблемы уникальны и не могут быть просто решены методами, исходящими из обрабатывающей промышленности. Требуется время, прежде чем сотрудники поймут, как работает бережливое производство, и начнут осознавать потенциальные выгоды
- Не хватает педагогов и консультантов, которые имеют свои корни в секторе здравоохранения и могут оказать поддержку, делясь опытом и приводя примеры из реальных применений бережливого производства в здравоохранении. Преподаватели и

консультанты обычно нанимаются из производственного сектора, что затрудняет принятие бережливого подхода медицинским персоналом

- Ключевым принципом бережливого производства является понимание ценности с точки зрения потребителя. Однако термин “клиент” в здравоохранении не является однозначным. Медицинские организации могут иметь несколько клиентов, включая пациентов, членов семьи, опекунов, лиц, принимающих решения, местные сообщества и налогоплательщиков

- Структура здравоохранения иерархична, и врачи являются единственной профессией, обладающей самым высоким рангом и наибольшей властью в организации. Однако бережливое производство требует командной работы, основанной на сотрудничестве и открытом общении

- Здравоохранение – это сложная система со многими взаимозависимыми звеньями. Задача состоит в том, чтобы улучшить весь поток создания ценности, а не только оптимизировать работу отдельных подразделений.

**Выводы.** Таким образом, крайне важно, чтобы знания о том, как бережливое производство может быть применено в медицинских учреждениях, были общими, и чтобы организации учились на чужих ошибках и успехах. Бережливое здравоохранение является широко обсуждаемой темой, однако имеющиеся статьи в этой области представляют лишь ограниченное представление о потенциальных преимуществах и недостатках бережливого здравоохранения.

---

1. Шапиро, С.Р. Экономическая эффективность сохранения жизни ребёнка в Самарской области / С.Р. Шапиро, А.Р. Сараев // Известия института систем управления СГЭУ. – 2020. – №2 (22). – С. 159-164.

2. Шапиро, С.Р. Особенности, проблематика, понятие медицинского менеджмента / С.Р. Шапиро, В.З. Абдрахимов // Chronos – 2021. – №3. – С. 94–97.

3. Стефанова, Н.А., Мурсалимов Д.А. Цифровая экономика и ее роль в управлении современными социально-экономическими отношениями / Н.А. Стефанова, Д.А. Мурсалимов // Актуальные вопросы современной экономики. – 2018. – № 3. – С. 44 - 47.

4. Голубева, М.Л., Финансовый директор, Медицинский менеджмент: специфика и подходы // Российское предпринимательство. – 2011. – № 4 (2). – С. 126 - 129

5. Стефанова, Н.А. Цифровая экономика и ее роль в управлении современными социально-экономическими отношениями / Н.А. Стефанова, Д.А. Мурсалимов // Актуальные вопросы современной экономики. – 2018. – № 3. – С. 44 - 47.

6. Суворов, Н. И. Большие данные в Российском здравоохранении. Время пришло! / Н.И. Суворов, А.В. Беденков // Ремедиум. – 2015, – № 6. – С. 60–61.

**THE RELEVANCE OF IMPLEMENTING LEAN MANAGEMENT  
IN HEALTHCARE**

© 2021 **Savelyeva Olga Viktorovna**

The senior Lecturer,

Samara State University of Economics, Samara, Russia

© 2021 **Shapiro Stanislav Romanovich**

© 2021 **Nikiforov Alexander Igorevich**

Samara State University of Economics, Samara, Russia

**Keywords:** healthcare, lean manufacturing, medicine, national projects, innovations.

Research shows that in Russia the healthcare industry needs to be reformed as soon as possible, there are many management principles, one of which is lean management. In a number of countries, such as Japan, lean technologies have been successfully implemented not only in medicine, but also in other industries, and this integration brings high results. In Russia, lean management is not yet being implemented very actively. These are mostly private medical institutions. Based on this, we decided to analyze how important it is to implement lean technologies everywhere. After all, medical management must take into account one of the basic unwritten laws of medicine – by accepting a patient for inpatient treatment, the hospital is fully responsible for his life and health.

**ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СПОРТА В САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ****© 2021 Скобелев Александр Анатольевич**

Старший преподаватель

Самарский национальный исследовательский университет  
имени академика С.П. Королева, Самара, Россия**© 2021 Савельева Ольга Викторовна**

Старший преподаватель

**© 2021 Цымбал Анастасия Николаевна**

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

**Ключевые слова:** спорт, государственная поддержка, федеральный бюджет, спонсорство, государство, коммерческие организации.

В статье рассматривается проблема экономической поддержки спорта в Самарской области. Целью исследования является понятие сущности экономической поддержки, анализ методов, применяемых в данном процессе, влияние государства, а также коммерческих организаций на возрастание заинтересованности населения в спорте. В ходе исследования была проанализирована ситуация с финансовой поддержкой спорта в Самарской области, выявлены организации, занимающиеся спонсорской помощью для проведения соревнований. В выводе подчеркивается необходимость участия хозяйствующих субъектов рынка в финансировании спорта и спортивных мероприятий.

Для поддержания здоровья нации, для представления страны на международной арене, для воспитания молодого поколения государственные органы, а также различные коммерческие организации оказывают финансовую поддержку спортсменам, клубам и командам в спортивной сфере. Данные мероприятия происходят по всем регионам РФ, тем самым привлекается все больше и больше граждан к занятиям спортом, профессиональных спортсменов к достижению высоких результатов. Таким образом, рассмотрим в статье, как именно оказывается экономическая поддержка спорта.

Занятия спортом неразрывно были связаны с человеком на протяжении нескольких тысяч лет. Этому сопутствовали несколько причин. Во-первых, достижение величайших спортивных результатов. Спортсмены, которые ставят своей целью показать себя на спортивных снарядах, свое стремление к победе и умения на международных соревнованиях, и сейчас успешно воспитывают в себе дисциплину, представляют профессиональные клубы, где тренируются, страны, которые спонсируют их. Во-вторых, ведение здорового образа жизни. В связи с возникновением экологических проблем многие люди начали самостоятельно заниматься спортом. Для этого им нужны хорошо оборудованные спортплощадки, тренажеры, стадионы. В-третьих, привлечение молодого поколения к занятиям физической культурой. Это необходимо для воспитания в детях и подростках ответственности, для снижения беспорядков на улицах, для передачи им моральных ценностей. На основании вышеперечисленного, хочется отметить, что именно повышающаяся заинтересованность граждан РФ в спорте влечет за собой участие не только государства в данной сфере жизни, но и коммерческих организаций для обеспечения населения необходимыми средствами, например, спортивными площадками, дополнительными местами в секциях, клубах, доступными спортивными услугами [1].

Рассмотрим, какие меры поддержки оказывает государство. Так, во-первых, разрабатываются различные законодательные акты для спонсирования спортивных организаций на государственном уровне. Во-вторых, создаются условия для занятия физической культурой посредством различных площадок, стадионов. В-третьих, осуществляется финансирование мероприятий в сфере спорта для подготовки к Олимпийским играм,

международным соревнованиям за счет средств федерального бюджета. Приоритетом ставится организация спортивной и оздоровительной подготовки для населения, а также создание условий для инвалидов всех категорий [2].

Данные мероприятия проводятся по всем регионам России, поэтому Самарская область также не стала исключением. Согласно федеральному проекту «Спорт – норма жизни» в 2020 году были введены в эксплуатацию и отремонтированы некоторые спортивные объекты: крытый каток для занятий хоккеем и фигурным катанием в городе Похвистнево, комплекс «Батут» в Тольятти, самарский стадион «Салют», в том числе около 23 спортплощадок. Отмечается, что в апреле 2021 года губернатор Самарской области Азаров участвовал на встрече с министрами спорта в Москве, где обсуждались вопросы, касающиеся расширения доступности занятий физической культурой в Самаре и ближайших регионах. Глава области отметил, как эффективно развивается нужная населению спортивная инфраструктура, подтвердил договоренности о создании новых центров для бокса и настольного тенниса и подчеркнул, как важен данный проект в рамках национального проекта «Демография» [3].

Необходимо отметить, что экономическую поддержку в области спорта оказывают и коммерческие организации, например, через спонсорство, договорные отношения, заключающиеся в обмене рекламными, маркетинговыми функциями и обязательствами со стороны собственно спонсора и использованием логотипов и других отличительных знаков в экипировке, при участии в роликах, а также достижением показательных результатов со стороны организации. Такой вид поддержки не носит благотворительный характер, так как взаимодействие участников построено на взаимовыгоде, основанной на стремлении к увеличению прибыли у спонсора и повышению зарплат спортсменов, доходов клубов. Так, различные фирмы, которые берут на себя бремя вкладывания денег в спортивные состязания, ожидают, что получают некоторые дивиденды от инвестиций. Ведь заинтересованность средств массовой коммуникации побуждает людей обращать свое внимание на футбольные матчи, заплывы или скоростные спуски на лыжах.

Ежегодно на территории Самарской области проходит лыжный марафон «Соколы горы» серии Russialoppet. Организаторами данного мероприятия являются Министерство спорта Самарской области, Департамент физической культуры и спорта Администрации г.о. Самара, вместе составляющие генеральных спонсоров, и РОО «Самарская областная Федерация лыжных гонок». Для такого крупного события приглашаются спонсоры и партнеры, благодаря которым растет заинтересованность в занятиях спортом, ведь такие спонсоры часто предлагают выгодные призы за участие в спортивных мероприятиях. Так, постоянными компаниями, финансирующими «Соколы горы», можно назвать мебельную фирму «Шатура», радио «Шансон 91.5», сеть магазинов спортивного питания «Fitness Formula», «POWERUP» и другие [4, 5].

Таким образом, экономическая поддержка спорта очень важна для населения: развиваются доступные спортивные объекты, позволяющие в любой момент воспользоваться ими, увеличивается число тех, кто хочет заниматься спортом, и тех, кто посещает спортивные мероприятия, возрастает уровень поддержки спортсменов у населения путем финансирования проведения соревнований. Очень важно не допустить упадка заинтересованности в спорте среди людей и потери перспективных спортсменов из-за недостаточного наблюдения сторонних компаний и государства за спортивным миром.

---

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. Еженедельник «Аргументы и факты». Школа чемпионов. Как будет развиваться спорт в Самарской области. Текст : электронный. – 2021. URL: [https://aif.ru/sport/sportin/shkola\\_championov\\_kak\\_budet\\_razvivatsya\\_sport\\_v\\_samarskoj\\_oblasti](https://aif.ru/sport/sportin/shkola_championov_kak_budet_razvivatsya_sport_v_samarskoj_oblasti) (Дата обращения: 03.06.2021).

3. 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.

4. Физкультура и спорт. Правительство Самарской области. – Текст : электронный. – 2021. URL: [https://www.samregion.ru/economy/social\\_sphere/sport/](https://www.samregion.ru/economy/social_sphere/sport/) (Дата обращения: 02.06.2021).

5. Экономические отношения в области спорта. – Текст : электронный. – 2011. – URL: <http://vadim-galkin.ru/sport-2/sport/economic-relations/#:~:text=Реализуется%20государственная%20поддержка%20физической%20культуры,финансирования%20из%20бюджетов%20всех%20уровней> (Дата обращения: 02.06.2021).

## **ECONOMIC SUPPORT FOR SPORT IN SAMARA REGION**

© **2021 Skobelev Alexander Anatolyevich**

The senior Lecturer

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

© **2021 Savelyeva Olga Victorovna**

The senior Lecturer

© **2021 Tsybal Anastasia Nikolaevna**

Samara State University of Economics, Samara, Russia

**Keywords:** sport, government support, federal budget, sponsorship, government, commercial organizations.

The research deals with the problem of economic support for sports in the Samara region. The aim of the study is the concept of the essence of economic support, analysis of the methods used in this process, the influence of the state, as well as commercial organizations on the growth of the population's interest in sports. In the course of the study, the situation with financial support for sports in the Samara region was analyzed, and organizations involved in sponsorship for competitions were identified. The conclusion emphasizes the need for the participation of market economic entities in the financing of sports and sports events



---

# Правовое регулирование деятельности в сфере образования и спорта

---

УДК 799.3:343.9.018 (470.4)

DOI: 10.46554/OlymPlus.2021.2(13).pp.89

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РОСТА ЧИСЛА СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ И КОЛИЧЕСТВА ПРЕСТУПЛЕНИЙ В ГОРОДАХ ПОВОЛЖЬЯ

© 2021 Кудинова Юлия Викторовна

Старший преподаватель

© 2021 Крылова Екатерина Павловна

Самарский государственный экономический университет  
Самара, Россия

**Ключевые слова:** спорт, право, спортивное право, спортивная стрельба.

Статья посвящена проведению комплексной оценки уровня преступлений, совершенных при помощи огнестрельного оружия, и сравнению с количеством спортивных секций по пулевой стрельбе.

Актуальность настоящей работы состоит в увеличении числа преступлений, связанных с использованием огнестрельного оружия. В статье представлены меры профилактики по предотвращению данных преступлений. В работе применяются такие методы исследования как теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы, а также сравнение статистических данных по проблеме исследования.

В стремлении молодежи овладеть искусством меткой стрельбы, несомненно, проявляется патриотизм. Но не всегда именно это чувство движет людьми. Зачастую за этим стоит другой умысел – причинение вреда человеку вплоть до убийства. Цель данной статьи состоит в том, чтобы выявить зависимость между количеством секций в городах Поволжья и уровнем убийств из огнестрельного оружия в этих же городах.

**Задачи исследования:** 1. Ознакомиться с официальной статистикой по уровню преступлений в разных городах Поволжья; 2. Выявить основной порядок проведения инструктажа по пулевой стрельбе для ознакомления на вводных лекциях; 3. Сформулировать значимость регулирования спортивных секций по пулевой стрельбе в законодательстве.

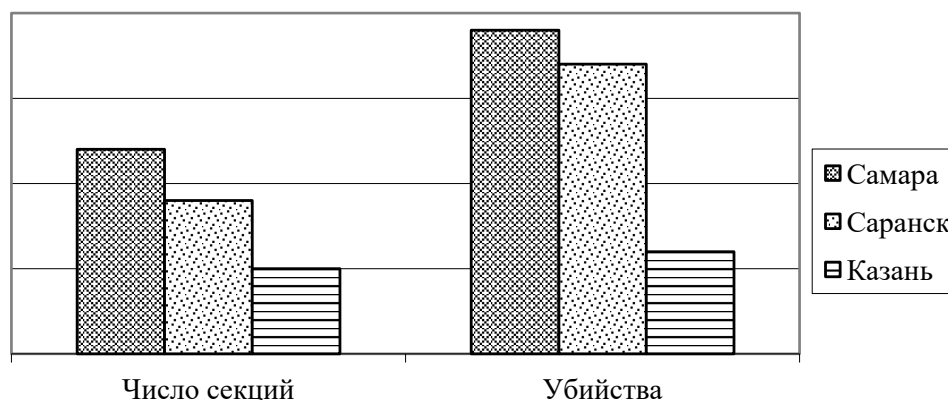
Статистика МВД России зафиксировала в прошлом году 583 преступления, совершенного с помощью огнестрельного оружия. То есть, их стало почти на 60 процентов больше [6]. По данным МВД России, по состоянию на сегодняшний день, владельцами оружия являются более 5 млн. граждан. Большинство из них по статистике являются членами спортивных организация по пулевой стрельбе. У них на руках находятся 6,2 млн. единиц гражданского оружия, в том числе более 729 тыс. единиц огнестрельного оружия ограниченного поражения. Совместно с этим, как показывает нам статистические исследования данных, прослеживаются отрицательные направленности, сопряженные с серьезным увеличением правонарушений совершенных с использованием огнестрельного оружия. Наряду с этой статистикой в последнее время участились случаи противозаконного применения оружия против обычных граждан, влекущего серьезные ранения и нередко их смерть, что, в свою очередь, вызывает широкий общественный резонанс и

общую встревоженность населения. Зачастую, это может быть вызвано также с действиями спортсменов, которые не смогли адаптироваться к условиям «вне спорта» [4, 5].

На сегодняшний день многие люди сосредоточили свое внимание на данном виде спорта. Наряду с этим явлением возникает большое количество всевозможных секций по пулевой стрельбе. Основные навыки пользования огнестрельным оружием в свободном доступе даются тренерами [2, 3]. Впоследствии эти «приспособления» приводят к печальным последствиям.

Большую заинтересованность в данном виде спорта проявляют студенты высших образовательных учреждений. Это обуславливается их активной жизнью [1].

В настоящем исследовании будут рассмотрены города Поволжского федерального округа - Самара, Казань, Саранск [6]:



**Рис. Зависимость роста преступлений от количества секций по пулевой стрельбе**

**Самара.** В Самаре обучиться стрелять из огнестрельного оружия можно в 12 специально организованных секциях. В это же время по Статистическим данным о состоянии преступности в г. Самара за 2018 год выявлено 19 преступлений, совершенные с использованием огнестрельного оружия.

**Саранск.** В Саранске находится 9 спортивных организаций, специализирующихся на спортивной стрельбе. По данным Прокуратуры Республики Мордовии за 2018 год было совершено 17 убийств с использованием огнестрельного оружия.

**Казань.** На сегодняшний день в Казани существует 5 секций по стрельбе. По статистическим данным о состоянии преступности в г. Казань за 2018 год было обнаружено 6 убийств при помощи огнестрельного оружия.

Таким образом, из вышеизложенного можно сделать вывод:

1. Количество преступлений, совершенных при помощи огнестрельного оружия, слишком высоко и напрямую связано с количеством секций по обучению спортивной стрельбе.

2. Для снижения данных показателей необходимо ввести порядок, который должны сохранять все инструкторы по пулевой стрельбе. В первую очередь необходимо на вводных лекциях освещать темы опасности огнестрельного оружия по применению их вне учебных комнат. Необходимо учредить проверки на психическое здоровье всех, кто хочет получить навыки пулевой стрельбы. Проверки должны будут проводить ежегодно. Данные метода должны будут снизить показатели, которые приведены выше на графике.

3. Безусловно, в области оборота гражданского оружия, с учетом общих тенденций развития оружейного рынка и статистики правонарушений в данной сфере, назрел момент внесения корректив, нацеленных как на более детальное регулирование отдельных вопросов, так и на ужесточение ответственности участников преступления. Без комплексного подхода к решению ряда накопившихся проблем повышение культуры

обращения с оружием и уровня безопасности простых граждан не будет достаточно результативным. Получится ли этого достичь с помощью готовящихся государством реформ, покажет лишь время.

1. Абазьева, О.С. Вовлеченность студентов в спортивную жизнь университета / О.С. Абазьева, Ю.В. Шиховцов // Российская наука: актуальные и разработки: сборник научных статей VII Всероссийской научно-практической конференции. - 2019. - С. 326-329.

2. Азаров, Д.Н. Анализ правового регулирования спорта на примере России и Великобритании / Д.Н. Азаров, Л.А. Иванова, О.А. Казакова, А.А. Решетин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 10-13.

3. Кулешова, Е.В. Отработка приемов и правил стрельбы без патронов как основа обучения стрельбе для начинающих стрелков / Е.В. Кулешова // Современное состояние и проблемы предварительного следствия в органах внутренних дел России: сборник тезисов и статей Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 184-185.

4. Правовое регулирование отношений в сфере профессионального спорта / Н.В. Дельцова, М.Н. Зубкова, Л.А. Иванова, Ю.Ю. Карева, М.К. Кот, Е.В. Меденцева, П.П. Николаев, И.В. Николаева, С.В. Старцева, Ю.В. Шиховцов, Л.Г. Шиховцова. – Самара, 2019.

5. Слепова, В.В. Правовое регулирование адаптации спортсменов, завершивших свою профессиональную карьеру: проблемы и пути их решения / В.В. Слепова, Ю.В. Шиховцов // Российская наука: актуальные исследования и разработки: сборник научных статей VII Всероссийской научно-практической конференции. - 2019. - С. 402-405.

6. Статистические данные о работе прокуратуры Самарской области [электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.samproc.ru/statistics/statistics.php>. - (Дата обращения: 18. 05. 2021).

**COMPARATIVE ANALYSIS OF THE GROWTH IN THE NUMBER  
OF SPORTS SECTIONS FOR BULLET SHOOTING  
AND THE NUMBER OF CRIMES IN THE CITIES OF THE VOLGA REGION**

© 2021 Kudinova Yulia Viktorovna

The senior lecturer

© 2021 Krylova Ekaterina Pavlovna

Samara State University of Economics, Saamara, Russia

**Keywords:** sports, law, sports law, sports shooting.

The article is devoted to conducting a comprehensive assessment of the level of crimes committed with the help of firearms, and comparing it with the number of sports sections for bullet shooting.

## **К ВОПРОСУ О ПРЕСТУПЛЕНИЯХ ПРОТИВ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ, СОВЕРШАЕМЫХ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

© 2021 Шиховцов Юрий Владимирович

Кандидат педагогических наук, доцент

© 2021 Саблина Юлия Владимировна

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

**Ключевые слова:** преступления против жизни и здоровья, спортивные соревнования, физическая культура, спорт.

В статье рассматриваются вопросы уголовно-правовой квалификации причинения вреда жизни и здоровью на спортивных соревнованиях. Приводится анализ действующего законодательства и исследований, посвященных вышеуказанным вопросам.

Объектом исследования в рамках настоящей статьи выступают общественные отношения, возникающие в связи с привлечением к уголовной ответственности лиц, совершающих преступления против жизни и здоровья в рамках занятий физической культурой и спортом [2]. Предмет исследования - нормы действующего уголовного законодательства и исследования по вопросам уголовной ответственности за преступления против жизни и здоровья, совершаемые в сфере физической культуры и спорта.

Цель исследования - рассмотреть вопрос о необходимости введения правовых норм, определяющих особенности уголовной ответственности за причинение вреда жизни и здоровья в рамках занятий физической культурой и спортом.

Для достижения обозначенной цели исследования в рамках настоящей статьи решались следующие задачи:

1. Провести анализ действующих норм уголовного законодательства, устанавливающих уголовную ответственность за преступления против жизни и здоровья человека;
2. Рассмотреть позиции исследователей по вопросу о необходимости введения специальных норм, определяющих особенности применения уголовной ответственности за преступления против жизни и здоровья человека, совершенные в рамках спортивных соревнований и иных форм занятий физической культурой и спортом;
3. Сформулировать собственную позицию о необходимости введения вышеуказанных норм в уголовное законодательство.

В настоящее время влияние физической культуры и спорта на жизнь общества возрастает, и в силу этого происходит расширение круга общественных отношений, связанных с занятиями физической культурой и спортом. Как известно, в любых общественных отношениях имеют место как проявления правомерного, так и неправомерного поведения – и в некоторых случаях неправомерное поведение сопряжено с совершением общественно-опасных деяний.

Любого рода соревнования, существующие в сфере физической культуры и спорта, обуславливают повышенный риск получения травмы для участников таких соревнований или тренировок. Как очевидно, в контактных видах спорта (в особенности в единоборствах) существует и вероятность причинения существенного вреда жизни и здоровью соперника, однако с точки зрения уголовного права остается неясным, как квалифицировать действия участников соревнований и тренировок, причиняющих такой вред умышленно [1].

По мнению Г.Ю. Сокольского [5], определяющее значение в данном вопросе является выяснение того, действовал ли участник соревнований и тренировок в рамках

спортивных правил или же нарушал их. Как указывает исследователь, в случае если правила не были нарушены, и участник соревнований действовал в их рамках, то уголовная ответственность исключается, поскольку в данном случае имеет место обоснованный риск [5]. По смыслу ст. 41 Уголовного кодекса РФ [6] (далее – УК РФ), для признания риска обоснованным необходимо наличие следующих признаков:

- достижение общественно полезной цели не могло быть осуществлено без действий, сопряженных с риском;
- лицо, которое осуществило действия, сопряженные с риском, предприняло достаточные меры для того, чтобы избежать причинения вреда охраняемым законом отношениям.

В то же время другие исследователи по данному вопросу имеют иные точки зрения. К примеру, в литературе имеется предположение о том, что уголовная ответственность при нарушении спортивных правил должна наступать на общих основаниях, и конструкция обоснованного риска в подобных обстоятельствах не подлежит применению. Иные исследователи занимают промежуточную точку зрения, указывая, что уголовная ответственность должна наступать в обстоятельствах, когда спортсмен умышленно нарушает правила состязаний и причиняет вред здоровью соперника. То есть, следуя данной позиции, исключается ответственность за причинение подобного вреда по неосторожности [5].

В настоящее время исследований, в которых были бы приведены статистические данные по преступности, совершаемой в сфере физической культуры и спорта, не имеется – по этой причине оценить сформулированные позиции с учетом эмпирических материалов не представляется возможным. Однако, нельзя не отметить отсутствие единого мнения в вопросе о том, в каких случаях участник спортивных соревнований, причинивший вред жизни и здоровью соперника, может быть привлечен к уголовной ответственности.

Рядом авторов предлагается внесение изменений в действующее уголовное законодательство. Обобщая сформулированные в литературе предложения, можно выделить следующие направления реформирования уголовного законодательства, предложенные исследователями:

1. Введение специального состава преступления, непосредственно связанного с нарушением правил спортивных соревнований. Подобное предложение сформулировано в работе А.А. Скворцова [4] автор предлагает ввести в структуру Уголовного кодекса РФ статью 239.1. Однако, как представляется, в данном случае будет нарушена логика изложения норм, поскольку ст. 239, которая в данном случае должна рассматриваться как общая по отношению к вышеуказанной, содержит иной состав преступления, не имеющий непосредственной связи со сферой физической культуры и спорта.

2. Введение в ряд существующих норм квалифицирующих признаков, в рамках которых предусматривается уголовная ответственность за преступления, сопряженные с грубым нарушением правил, установленных для соответствующего вида спорта, либо положения, регламентирующих проведение спортивных соревнований [3].

Сопоставление предлагаемых норм с уже существующими в действующей редакции уголовного законодательства наводит на предположение о том, что внесение перечисленных выше норм не является целесообразным, и даже, напротив – может быть рассмотрено как излишнее по следующим причинам:

1. В действующих положениях уголовного законодательства уже имеются общие нормы, предусматривающие ответственность за преступления против жизни и здоровья, совершенные по неосторожности. Кроме того, как уже было упомянуто, существует основание для освобождения от ответственности по причине обоснованного риска, которым были обусловлены действия виновного лица (ст. 41 УК РФ).

2. Не удается установить веских причин, которые бы формировали необходимость введения квалифицирующих признаков, учитывающих специфику обстоятельств, при которых совершено предполагаемое преступление (спортивные соревнования, занятия в рамках тренировочного процесса и др.).

При совершении преступлений, в результате которых был причинен вред жизни и здоровью человека, предметом преступного посягательства является (как очевидно) жизнь и здоровье потерпевшего, а не порядок проведения спортивных мероприятий или занятий в рамках тренировочного процесса. И в данном случае не имеет значения, были ли совершено описанное деяние в рамках занятий физической культурой и спортом, либо же в иных обстоятельствах. Спортсмен, который умышленно причиняет вред здоровью своего соперника, не может нести ответственность на каких-либо иных оснований в силу исключительно того, что вред был причинен в рамках спортивных состязаний, тренировок или иных занятий.

Аналогичным образом и причинение вреда или смерти по неосторожности в схожих обстоятельствах не может оцениваться с точки зрения уголовного закона каким-либо иным образом, поскольку в таком случае возникнет необходимость в каждом конкретном случае доказывать наличие прямого умысла, что на практике является не самой простой задачей.

На основании изложенного можно сделать следующие выводы:

1. Уголовное законодательство в действующей редакции в полной мере охватывает случаи совершения преступлений против жизни и здоровья человека на спортивных соревнованиях и иных формах занятий физической культурой и спортом.

2. Существующие в литературе предложения по реформированию уголовного законодательства в контексте рассматриваемого вопроса являются излишними, и не отвечают критерию целесообразности.

3. Предложение о введении в уголовный закон специальной нормы, устанавливающей ответственность за нарушение спортивных правил и положений о соревнованиях, противоречит непосредственному объекту посягательства при причинении вреда жизни и здоровью.

---

1. Азаров, Д.Н. Анализ правового регулирования спорта на примере России и Великобритании / Д.Н. Азаров, Л.А. Иванова, О.А. Казакова, А.А. Решетин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 10-13.

2. Правовое регулирование отношений в сфере профессионального спорта / Н.В. Дельцова, М.Н. Зубкова, Л.А. Иванова, Ю.Ю. Карева, М.К. Кот, Е.В. Меденцева, П.П. Николаев, И.В. Николаева, С.В. Старцева, Ю.В. Шиховцов, Л.Г. Шиховцова. – Самара, 2019.

3. Сараев, В.В. Уголовно-правовая защита современного профессионального спорта в России / В.В. Сараев // Омск: Изд-во Омск. акад. МВД России. - 2010. - С. 125.

4. Скворцов, А. А. Причинение вреда жизни и здоровью при занятиях спортом: проблемы уголовно-правовой квалификации: монография / А.А. Скворцов // М.: ВолтерсКлувер. 2006. 120 с.

5. Сокольский, Г.Ю. Ответственность за преступления против жизни и здоровья в сфере физической культуры и спорта и система их предупреждения / Г.Ю. Сокольский // Ленинградский юридический журнал. - № 4 (58). - 2019. - С. 120-128.

6. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 № 63-ФЗ (ред. от 05.04.2021, с изм. от 08.04.2021) // Собрание законодательства Российской Федерации. 17 июня 1996 г. № 25. ст. 2954.

**TO THE QUESTION OF CRIMES AGAINST LIFE AND HEALTH  
COMMITTED AT SPORT FORMS OF EXERCISE AND SPORT**

© 2021 **Shikhovtsov Yuriy Vladimirovich**

The candidate of pedagogical sciences, associate professor

© 2021 **Sablina Yulia Vladimirovna**

Samara State University of Economics, Samara, Russia

**Keywords:** crimes against life and health, sports competitions, physical culture, sports.

The article deals with the issues of criminal-legal qualification of causing harm to life and health at sports competitions. An analysis of the current legislation and research on the above issues is provided.

---

# Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение

---

УДК 616-056.52

DOI: 10.46554/OlymPlus.2021.2(13).pp.96

## ПРОБЛЕМА ОЖИРЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

© 2021 Беловолов Юрий Константинович

Старший преподаватель

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

© 2021 Иванова Лидия Александровна

Кандидат педагогических наук, доцент

© 2021 Юрьев Владислав Станиславович

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

**Ключевые слова:** ожирение, избыточный вес, лишний вес, генетические факторы, социальные факторы.

Цель исследования – рассмотрение теории формирования лишнего веса с позиции генетики, механизм работы, проблема генетического детерминизма, влияние социальных факторов на формирование избыточной массы тела, влияние диет, физических нагрузок на сброс лишнего веса. Возникла проблема при рассмотрении социальных факторов на проблему ожирения: классическое представление об этих фактах являются неверными, при учете генетических факторов тяжело выявить по отдельности влияния социальных факторов, объяснение роста числа ожирения выявить не удалось. Заключение: утверждение о том, что физические нагрузки помогают сбросить лишний вес, являются ложными, потому что они 1) составляют незначительную часть всех затрат организма: 10-30% без учета тяжелых работ, 2) человек склонен переоценивать потерянные калории при недооценки потребленных, 3) племя хадза, которые добывают пропитания при помощи охоты тратят калории не больше, чем жители США и Европы. Генетика играет важную роль в объяснении образования ожирения, но опора на нее не позволяет объяснить возрастание числа людей с лишнем весом.

Проблема ожирения уже несколько десятилетий является глобальной. По данным РОСТАта 61,7 % граждан старше 18 лет страдают избыточным весом и ожирением. 21,6% имеют ожирение I-III степени. По определению ВОЗ: «избыточный вес и ожирение – результат формирования аномальных или чрезмерных жировых отложений, которые могут наносить вред здоровью». Эта проблема рассматривается преимущественно естественной наукой, потому что связана со здоровьем человека. Рассмотрение гуманитарными дисциплинами ожирения, как социальной проблемы в России пока не ставится. Хотя ВОЗ и указывает в качестве социального фактора: «снижение физической активности в связи со все более сидячим характером многих видов деятельности, изменениями в способах передвижения и возрастающей урбанизацией», но это не помогает решению самой проблемы. Поскольку ожирение включает в себя генетику, экологию, социальные детерминанты, кроме того тяжело выявить связь между ними, не говоря о невозможности проведения экспериментов на людях с ранних лет жизни до старости в связи с дороговизной и затянностью экспериментальной работы. Таким образом, рекомендации людям с ожирением в России, в большинстве случаев, ограничиваются диетами и выполнением физических упражнений: занятиями на тренажерах, походами в бассейн, пробежки, утренние зарядки. Но если изучить работы зарубежных исследователей, Mastellos N., Gunn L.H., Felix L.M., Car J., Majeed A. и др., то видно, что физиче-



ские упражнения приводят к незначительному уменьшению массы тела [1]. Так мы подходим к проблемам показателя индекса массы тела (ИМТ), который отражает массу человека относительно роста, без учета мышечной массы тела. Рекомендации части российских врачей исходят из того, что человек неограничен ни внешними, ни внутренними факторами для сброса массы тела, что уже в корне не верно. Так публикация в журнале "VOX" показывает, что физические нагрузки составляют 10-30% с учетом того, что работа человека не связана с тяжелыми физическими нагрузками [2]. Из этого следует, что проблема ожирения очень сложна для восприятия, поскольку нужно учитывать множество переменных факторов, которые по-разному влияют на набор массы тела.

Поэтому сначала стоит рассмотреть влияние генетических факторов на развитие ожирения, потом выявить, какие социальные факторы влияют на его развитие. Так же нам следует выяснить, является ли ожирение хаотичным и зависит только от генетики, либо зависит от социальных факторов.

Сейчас популярность набирает генетическая трактовка проблемы ожирения. Но нельзя все сводить к генетическому детерминизму, если бы это было так, то вне зависимости от обществ мы бы наблюдали глобальную проблему ожирения. Из этого вытекает, что проблема ожирения уже не сводится к внутренним факторам, поэтому нам стоит рассмотреть и внешние факторы, которые могли бы повлиять в совокупности с внутренними.

**Методы исследования:** анализ научных работ, научно-популярных публикаций, обобщение теоретических и эмпирических данных, их сравнение и анализ.

**Цель исследования:** классические методы решения проблемы избыточного веса не дают результатов, происходит постоянный рост количество людей с лишним весом. Если мы рассмотрим статистику по США, то увидим ужасную картину. С 1965 по 2015 гг. рост людей с избыточным весом остается приблизительно на том же уровне, в то время как людей с ожирением и чрезмерным ожирением увеличилось в несколько раз. Это характерно для обоих полов, но женщины имеют большую склонность к чрезмерному ожирению, нежели мужчины. Целью исследования является рассмотрение современной генетической теории трактовки ожирения. Поэтому нам импонирует мнение зарубежных исследователей, которые изучают роль генетики в развитии ожирения, рассмотрение механизмов появления ожирения, способы его решения. Кроме того, следует рассмотреть попытку выявления социальных причин развития ожирения, отношение генетических и социальных факторов их развития.

Сначала надо разобраться, что такое базовый метаболизм? Базовый метаболизм – это энергия, которую необходимо потреблять в сутки для поддержания жизни любому человеку. У большинства людей вес на протяжении жизни стабильный, а у других наоборот - может в течении года варьироваться в пределах нескольких килограмм. Но даже сам стабильный вес может быть выше или ниже общепринятой нормы. Всем известно, что важнейшую роль в регуляции веса играет гипоталамус. Важная роль гипоталамуса в энергетическом обмене была впервые обнаружена более 100 лет назад, когда было отмечено, что повреждение гипоталамуса, но не гипофиза приводит к выраженному ожирению. Хетерингтон и Рэнсон убедительно продемонстрировали, что это выраженное ожирение было вызвано электролитическим поражением гипоталамуса (Hetherington & Ranson, 1940). Из этого следует, что в первой половине 20 века уже знали о влиянии гипоталамуса на энергетический обмен, где нарушение гипоталамуса приводит к ожирению. Несмотря на это, генетический взгляд на проблему ожирения стал активно распространяться лишь в 21 веке. Новый скачок в развитии генетических исследований был связан с открытием лептина в жировых тканях (1994 год). Исследование показало механизм работы с участием лептина: «Лептин, вырабатываемый геном

ob/ob в жировой ткани, поступает в кровь и активирует рецепторы лептина, кодируемые геном db/db, в гипоталамусе, чтобы уменьшить потребление пищи и активизировать расход энергии. Уменьшение жировой ткани уменьшает лептин в циркуляции, и вся система находится под контролем; в общей точке отсчета». Для выявления генетической связи насыщения была использована техника «парабио». Это исследование проводилось на мышах и заключалось во взаимосвязи кровеносных систем нескольких мышей, у которых происходил обмен фракциями крови, т.е. обмен различными гормонами, в результате наблюдалась нехватка лептина. Подобную нехватку лептина можно приравнять к нехватке инсулина у диабетиков. Из этого можно было бы сделать вывод, что лишний вес полностью детерминирован генетикой, и такое представление привело бы нас к свержению, потому что при согласии с этим утверждением мы бы не видели роста числа ожирения за последние годы [3].

Социальная составляющая ожирения: если посмотреть на статистику ИМТ (индекс массы тела) в США, постепенно растет. ИМТ>25 представляет собой избыточный, при значении более >30 – ожирение.

Если в 1975г. средний показатель у женщин был приблизительно – 24,6; а у мужчин – 25,2. То, в 2014 – средний показатель у женщин – 28,7; у мужчин – 28,9 [4].

То есть, с периода 1975-2014 годы (35 лет) рост ИМТ у женщин составил 4,1 и 3,7 соответственно у мужчин. Эти данные показывают, что рост ИМТ является не спонтанным явлением и у него есть конкретные причины. Так же статистика показывает, что женщины имеют более высокие риски ожирения, нежели мужчины. Подобный рост часто связывают с увеличением производительности труда, снижением физической подвижности населения, вследствие чего увеличивается количество калорий.

Однако, исследование американских ученых показало, что трата калорий у племен Хадза не больше, чем у средних американцев и европейцев [5]. Можно предположить, что рост ожирения тесно связан с различным уровнем доходов населения, а это ведет к понижению качества жизни большинства населения всего мира.

Выводы: рост числа людей с ожирением не связан с уменьшением подвижности человека. При рассмотрении числа потребленных калорий выяснилось, что несмотря на менее подвижный образ жизни, число калорий остается примерно одинаковым по сравнению с традиционными способами добычи племенем Хадза. Так же мы выяснили, что сама физическая активность является небольшой частью затрат организма (10-30%). Из этого вытекает, что физические нагрузки почти не помогают сбросить вес, без учета того, что люди склонны преувеличивать количество потерянных калорий при недооценки употребленных калорий. Таким образом нет никаких оснований называть физические нагрузки способом уменьшения избыточного веса. Это так же исключает причину ожирения как «снижение физической активности в связи со все более сидячим характером многих видов деятельности, изменениями в способах передвижения и возрастающей урбанизацией» [6].

Заключение. Несмотря на рассмотрение биологических и социальных факторов, проблема ожирения является одной из самых актуальных, из-за недостатка материала тяжело выявить само отношение генетических и социальных факторов. Но можно сказать, что традиционные способы борьбы с ожирением являются ошибочными и строятся на неверных предпосылках. Из этого следует, что мы находимся только на начальном понимании истинных проблем избыточного веса. Непонимание проблем ведет к неверному лечению, поэтому и решение этой проблемы остается нераскрытым. Несмотря на удобство генетической теории, она неспособна объяснить рост масштаба ожирения и переход её на глобальный уровень. Но и традиционные способы рассмотрения социальных факторов ожирения в корне не верны.

1. Behaviour changes for dietary and physical exercise modification in overweight and obese adults. Mastellos N, Gunn LH, Felix LM, Car J, Majeed A, 2014 (Дата обращения: 17.11.2020)
2. Most of us misunderstand metabolism. Here are 9 facts to clear that up. Julia Belluz (Дата обращения: 17.11.2020)
3. Hypothalamic Control of Appetite and Energy Metabolism. Alex Reichenbach, Romana Stark & Zane B Andrews, 2012 (Дата обращения: 17.11.2020)
4. WHO: mean body mass index trends, age-standardized (kg/m<sup>2</sup>) Estimates by country, 1975-2014 (Дата обращения: 17.11.2020)
5. Hunter-Gatherer Energetics and Human Obesity. Pontzer, 2012 (Дата обращения: 17.11.2020)
6. ВОЗ: Ожирение и избыточный вес (Дата обращения: 17.11.2020)

## **THE PROBLEM OF OBESITY IN THE MODERN SOCIETY**

© 2021 **Belovolov Yuriy Konstantinovich**

Senior lecturer

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

© 2021 **Ivanova Lidiya Alexandrovna**

The candidate of pedagogical sciences, associate professor

© 2021 **Yuriev Vladislav Stanislavovich**

Samara State University of Economics, Samara, Russia

**Keywords:** obesity, overweight, overweight, genetic factors, social factors.

The purpose of the study is to consider the theory of excess weight formation from the point of view of genetics, the mechanism of work, the problem of genetic determinism, the influence of social factors on the formation of excess body weight, the influence of diets, physical exertion on weight loss. There was a problem when considering social factors on the problem of obesity: the classical idea of these facts are incorrect, when taking into account genetic factors, it is difficult to identify the influence of social factors separately, the explanation for the increase in the number of obesity could not be found. Conclusion: the claim that physical activity helps to lose weight is false, because they 1) make up a small part of all the costs of the body: 10-30% without taking into account heavy work, 2) people tend to overestimate the calories lost while underestimating the consumed ones, 3) the Hadza tribe, who get food by hunting, spend no more calories than residents of the United States and Europe. Genetics plays an important role in explaining the formation of obesity, but relying on it does not explain the increasing number of people who are overweight.

## **ПРОБЛЕМЫ ДОЛГОЛЕТИЯ ЧЕЛОВЕКА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ**

© 2021 **Иванова Лидия Александровна**

кандидат педагогических наук, доцент

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

E-mail: kfv2012@mail.ru

© 2021 **Казакова Ольга Александровна**

кандидат педагогических наук, доцент

© 2021 **Самигуллин Раис Рафаилович**

старший преподаватель

© 2021 **Хусаинова Татьяна Алексеевна**

старший преподаватель

Самарский национальный исследовательский университет

имени академика С.П. Королева, Самара, Россия

E-mail: kazakova.kpn@gmail.com

**Ключевые слова:** физическая активность, продолжительность жизни, здоровый образ жизни, ВОЗ, долголетие, качественное долголетие.

В данной статье анализируются методы достижения качественного долголетия, а также роль физической активности в увеличении продолжительности жизни. Также рассматривается опыт других стран в этом вопросе.

В настоящее время изучение здорового образа жизни и долгожительства привлекает внимание отечественных и зарубежных исследователей. Люди хотят не только красиво выглядеть, но и долго жить.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дает определение понятия долгожительства: «Долгожители – это люди, перешагнувшие 80-летний рубеж» [11].

Продолжительность человеческой жизни зависит от таких факторов как генетическая предрасположенность, окружающая среда и соблюдение здорового образа жизни. По результатам статистических исследований продолжительность жизни современного человека на 40% меньше той, что отведена ему природой, сто двадцать лет активной и полноценной жизни не предел для человеческого организма. Согласно Книге рекордов Гиннеса, предел продолжительности человеческой жизни составляет 122 года, однако перепись населения во Вьетнаме в 1991 году внесла коррективы в вопрос о долгожителях, так как был обнаружен в провинции Нгетинь человек, которому исполнилось 142 года. В России также есть долгожители. Например, Нану Шаова, которая родилась в 1890 году и скончалась в возрасте 128 лет в республике Кабардино-Балкария. Известно, что почти всю жизнь она работала в местном колхозе в селе Заюково и имела большую семью – 19 внуков, 33 правнука и 7 праправнуков [1, 8].

Как правило абсолютное большинство всех долгожителей нередко проживают в горных или иных удаленных от мест с высокой концентрацией людей районах, которые придерживаются здорового образа жизни.

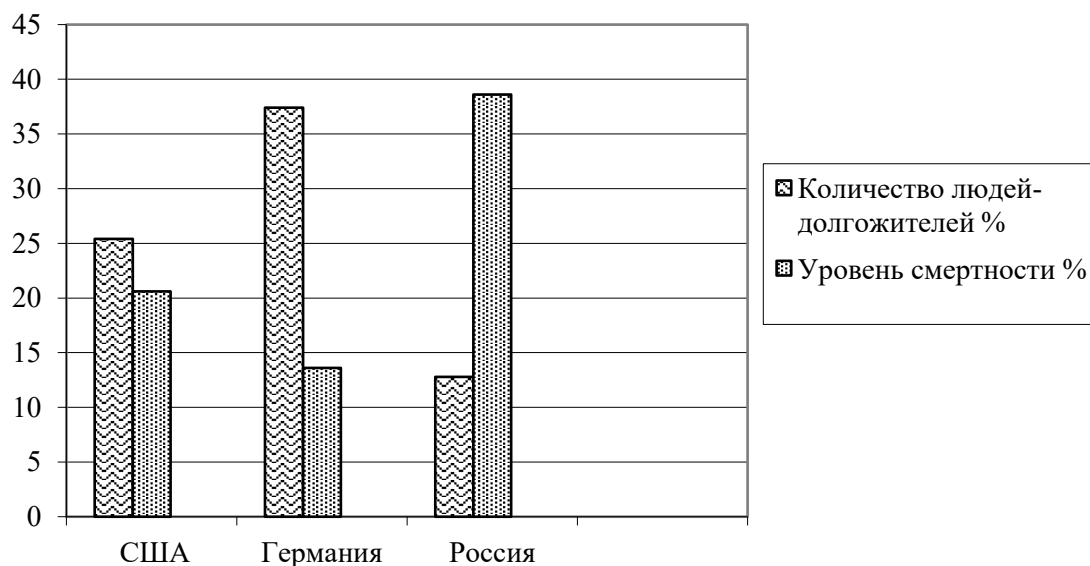
Продолжительность жизни зависит от многих факторов.

Многие думают, что, отказавшись от вредных привычек, они соблюдают здоровый образ жизни. Однако исследование университетского колледжа Лондона доказало, что просмотр телевизора больше 3,5 часов в день пагубно влияет на людей старше 50 лет: ухудшается их когнитивные способности, пространственная ориентация, обучение, вычисление, способность рассуждать, но больше всего страдает словесная память. В эксперименте участвовало 3600 человек, за которыми наблюдали в течение 6 лет. Стоит отметить, что до начала эксперимента ни у одного из участников признаков деменции

обнаружено не было. Однако, в конце эксперимента были выявлены признаки слабости у большинства участников [10].

Как известно, огромную роль на положительную динамику жизнедеятельности человека в целом оказывают умственная и физическая активность. ВОЗ рекомендует, людям в возрасте 65 лет, дважды в неделю уделять время физической активности средней или высокой интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц и ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа [11].

На диаграмме представлена статистика, согласно которой, у людей, которые ведут сидячий образ жизни риск преждевременной смерти повышен на 30% в сравнении с людьми, ведущими активный образ жизни [1, 4, 5, 7].



**Рис. Анализ соотношения людей долгожителей и уровня смертности, зависящего от образа жизни в разных странах (составлено авторами)**

Средняя положительность жизни в разных странах отличается, поэтому государства уделяют огромную поддержку и организуют различные мероприятия для пожилых людей. Так в Техасе, США, проходят Игры для пожилых людей, в которых спортсмены, в возрасте от 50 до 100 лет, имеют шанс пройти на Летние Национальные Игры США для пожилых людей. Цель данного мероприятия – поддержать здоровье, физическую силу и улучшить их жизнь в целом [1, 11].

В нашей стране существует общественная организация «Союз пенсионеров России» [6]. Благодаря этой организации уже 6 лет в РФ проводится спартакиада пенсионеров России. За последнее время государство стало активнее заботиться о пожилых людях. Приказом Минспорта России, Минтруда России, Минздрава России от 29 ноября 2019 г. № 984/761н/976 был утвержден комплекс мероприятий по развитию физической культуры и спорта среди граждан старшего возраста. Где, первый пункт - реализация стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года (в части вопросов физической культуры и спорта). Второй пункт в этом списке - реализация региональных программ, направленных на укрепление здоровья, увеличение периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни граждан старшего поколения.

За последние годы в России наблюдается увеличение долгожителей. В Минтруде это связывают с тем, что государство уделяет системное внимание поддержке граждан старших возрастов. Для этого Кабмин утвердил меры для роста продолжительности

жизни и естественного прироста населения: так в ближайшие 6 лет планируется снизить показатели смертности населения. На этот показатель влияет не только качество и доступность медицинской помощи, но и профилактические меры. В рамках национального проекта «Здравоохранение» планируется увеличить до 70% охват россиян – профилактическими медицинскими осмотрами [2, 3].

Таким образом современному поколению, чтобы продлить свою качественную жизнь и стать долгожителями, необходимо учитывать следующие рекомендации.

По мнению ученых из Сколковского института науки и технологий, старение организма замедляет любая длительная низкокалорийная диета.

В 2020 году биологи из Университета Стоуни-Брук (США), используя метод нейровизуализации пришли к выводу, что много жиров, белков и отказ от углеводов – улучшат работу головного мозга и шансы прожить долгую жизнь увеличатся. Ученые доказали, что глюкоза со временем уменьшает устойчивость связей между разными областями мозга. Авторы данной работы отмечают, что рацион, содержащий низкий процент углеводов, способен обратить возрастные изменения в головном мозге вспять.

Сегодня огромную, негативную роль в жизни человека играет стресс. Ученые из США, Нидерландов и Новой Зеландии утверждают, что медленнее стареют и живут дольше люди, которые меньше нервничают и умеют держать себя в руках. Геронтологи утверждают, что продолжительность жизни на треть зависит от генетики, все остальное – это образ жизни человека, экология и позитивный настрой [9].

Из всего вышесказанного можно сделать следующие выводы. Во-первых, в современном мире период активной деятельности человека не заканчивается с наступлением пенсионного возраста, и, хотя стать долгожителем может не каждый, но продлить свою качественную жизнь вполне возможно. Во-вторых, существуют различные общественные организации, которые объединяют людей старшего возраста и стимулируют их развитие, сохранение физической формы и уровня интеллекта. В-третьих, современному человеку можно достичь качественного долголетия путем высококвалифицированной медицины, активного и здорового образа жизни и поддержки государства.

---

1. Доказательств нет. Долгожители из России ставят рекорды, но их не признают / Информационное агентство. – URL: [https://aif.ru/society/people/dokazatelstv\\_net\\_dolgozhiteli\\_iz\\_rossii\\_pobili\\_rekordy\\_no\\_ih\\_ne\\_priznayut](https://aif.ru/society/people/dokazatelstv_net_dolgozhiteli_iz_rossii_pobili_rekordy_no_ih_ne_priznayut) - (Дата обращения 24.05.2021).

2. Кабмин утвердил меры для роста продолжительности жизни и естественного прироста населения // Информационное агентство. – URL: <https://tass.ru/nacionalnye-proekty/6414941> – (Дата обращения 24.05.2021).

3. 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.

4. Как сидячий образ жизни губит организм // Информационное агентство. – URL: [https://www.gazeta.ru/science/2019/04/21\\_a\\_12314065.shtml#:~:text=](https://www.gazeta.ru/science/2019/04/21_a_12314065.shtml#:~:text=) (Дата обращения 24.05.2021).

5. Остановить время. Ученые назвали простые способы замедлить старение –URL: <https://ria.ru/20210426/starenie-1729636888.html> – (Дата обращения 24.05.2021).

6. Официальный сайт общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» - URL: <https://www.rospensioner.ru/main> – (Дата обращения 24.05.2021).

7. 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.

8. Самые известные долгожители в мире. / Информационное агентство. – URL: <https://ria.ru/20100112/204043815.html> - (Дата обращения: 25.05.2021).

9. 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.

10. Сколько времени пожилым можно смотреть телевизор? // Еженедельник "Аргументы и Факты" – № 10 от 06.03.2019. – URL: [https://aif.ru/health/life/skolko\\_vremeni\\_pozhilym\\_mozhno\\_smotret\\_televizor](https://aif.ru/health/life/skolko_vremeni_pozhilym_mozhno_smotret_televizor) – (Дата обращения 24.05.2021).

11. Физическая активность и пожилые люди // Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения – URL: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_olderadults/ru/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/ru/) - (Дата обращения 24.05.2021).

## **PROBLEMS OF HUMAN LONGEVITY IN RUSSIA AND ABROAD**

© **2021 Ivanova Lidiya Alexandrovna**

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

E-mail: [kfv2012@mail.ru](mailto:kfv2012@mail.ru)

© **2021 Kazakova Olga Alexandrovna**

The candidate of pedagogical sciences, associate professor

© **2021 Samigullin Rais Rafailevich**

Senior lecturer

© **2021 Khusainova Tatyana Alexeevna**

Senior lecturer

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

E-mail: [kazakova.kpn@gmail.com](mailto:kazakova.kpn@gmail.com)

**Keywords:** physical activity, life expectancy, healthy lifestyle, WHO, longevity, quality longevity.

This article analyzes the methods of achieving quality longevity, as well as the role of physical activity in increasing life expectancy. The experience of other countries in this matter is also considered.

## **ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЗРИТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

© 2021 Карева Юлия Юрьевна

Старший преподаватель

© 2021 Гитель Наталья Дмитриевна

© 2021 Вандышева Анна Дмитриевна

© 2021 Нуждина Елизавета Александровна

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

**Ключевые слова:** физическая культура, зрение, дефект, миопия, гиперметропия, виды спорта, студенты, здоровье.

В данной статье рассматривается проблема влияния физической нагрузки на состояние зрительного аппарата у студентов. Также приводятся рекомендации для безопасных занятий спортом в зависимости от дефекта зрения и его интенсивности.

**Актуальность исследования.** Зрение является одним из наиболее важных чувств для человека, ведь около 80% процентов информации об окружающем мире он получает зрительно. Нарушения в работе зрительного аппарата сказывается на жизни человека, сильно ограничивая его в повседневности. Одной из наиболее уязвимых для нарушений работы органов зрения групп населения являются студенты и школьники. Большая умственная нагрузка, которая приводит к сильному утомлению глаз, эмоциональное напряжение и долгая работа за компьютером – все это сильно ухудшает общее состояние зрительного аппарата [3]. По статистике, каждый третий студент среднего профессионального и высшего учебных заведений имеют тот или иной дефект зрения. Однако не во всех вузах происходит грамотный выбор вида спорта для повседневных занятий каждого студента с учетом его состояния зрительного аппарата.

**Цель исследования** – выявить полезные виды спорта для каждого из наиболее распространенных нарушений зрения.

Задачи исследования: 1) Рассмотреть наиболее распространенные заболевания зрительного аппарата; 2) Выяснить противопоказания для занятий спортом при конкретных заболеваниях; 3) Выяснить наиболее безопасные виды спорта для каждого заболевания.

Основными методами исследования являются изучение литературных источников и обобщение данных.

Учеными доказано, что некоторые циклические виды спорта, например бег или плавание, могут значительно улучшить работу глаза при умеренных нагрузках, за счет улучшения кровотока и снижения внутриглазного давления [3]. Однако стоит воздержаться от тех видов спорта, частота сердечных сокращений при которых превышает 175 ударов в минуту, так как это ухудшает кровоснабжение тканей глаза.

В зависимости от того, на каком расстоянии человек видит достаточно четко, выделяют миопию (близорукость) и гиперметропию (дальнозоркость). Миопия (близорукость) – это вид аметропии, при котором изображение предметов формируется не на сетчатке, а перед ней. Гиперметропии (дальнозоркость) – еще один вид аметропии, при котором изображение формируется позади сетчатки глаза. Люди, страдающие миопией, хорошо видят вблизи, но плохо вдаль, а те, кто страдает гиперметропией – наоборот, хорошо вдаль, но плохо вблизи.

Изменение внутриглазного давления, что может привести к прогрессированию заболевания, и вероятность отслойки сетчатки глаза – являются основными причинами отказа от интенсивных физических нагрузок. Занятия физической нагрузкой у людей с



заболеваниями зрительного аппарата возможны только под наблюдением врача и при полном соблюдении его рекомендаций.

Выделяются основная, подготовительная и специальная группа для людей с заболеваниями органов зрения. Люди, страдающие от дальнозоркости или близорукости, не превышающей 3 диоптрий, могут заниматься в основной группе. Тем, у кого дальнозоркость и близорукость находится в промежутке от 3 до 6 диоптрий, необходимо заниматься в подготовительной группе, если превышают 6 диоптрий – в специальной группе по индивидуальной программе.

Медицинские исследования показывают, что не все виды спорта допустимы для людей с различными заболеваниями органов зрения. Рассмотрим каждые из них.

Миопия первой и второй степени. Людям, страдающим от близорукости первой и второй степени необходимо ограничить интенсивность нагрузок, с осторожностью относиться к видам спорта, где возможны удары по голове и резкие движения головой.

Наиболее оптимальным вариантом для студентов с миопией слабой и средней формы будут занятия такими видами спорта, как волейбол, настольный теннис и бадминтон, так как они подразумевают переключение внимание с дальнего объекта на близкий (перемещение снаряда), также полезными будут занятия плаванием, бег, спортивная ходьба.

Миопия третьей степени. При миопии третьей степени противопоказаны занятия конным спортом, тяжелой атлетикой, футболом и стрельбой, так как в этих видах спорта присутствуют длительное глазное напряжение и сильные резкие движения головой.

Занятия спортом при близорукости третьей степени должны быть строго ограничены и допустимы только с разрешения врача. Лучшим вариантом будут занятия утренней гимнастикой не более 15 минут в день.

Гиперметропия первой степени. Занятия спортом при гиперметропии допустимы только с разрешения врача. Специалисты советуют при дальнозоркости заниматься такими видами спорта как волейбол, баскетбол, настольный теннис, так как они помогают укрепить глазные мышцы.

Гиперметропия второй и третьей степени. При гиперметропии второй степени студентам недопустимы занятия спортом, которые подразумевают прыжки в длину и в высоту. Бег, плавание, футбол не противопоказаны, однако интенсивность и продолжительность должны быть сильно ограничены, необходимо следить за сердечными сокращениями, используя специальные приборы.

Заниматься вышеперечисленными видами спорта при гиперметропии третьей степени запрещено, необходимо ограничиться небольшой утренней зарядкой, продолжительностью 15 минут, с обязательным включением в комплекс упражнения для укрепления глазных мышц.

В случае если студент заметил значительное ухудшение зрения, необходимо немедленно обратиться к специалисту для назначения соответствующего лечения и коррекции комплекса упражнений.

Следовательно, если у человека присутствуют заболевания зрительного аппарата, это вовсе не значит, что занятия спортом ему противопоказаны. Наоборот, они могут помочь в улучшении состояния при строгом соблюдении предписаний лечащего врача.

---

1. Бейтс, У. Совершенное зрение без очков / Уильям Бейтс - М.: Книга по Требованию, 2013. – 346 с.

2. Бойкота, Н.Н. Офтальмология: Учебное пособие / Н.Н. Бойкота — М.: РИОР, 2007. - 320 с.

3. Казакова, О.А. Настольный теннис - эффективное средство физического воспитания / О.А. Казакова, Л.А. Иванова, Е.Ю. Евсеева // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2018. – № 1 (6). – С. 20-22.

4. Кудинова, Ю.В. К вопросу о совершенствовании функций зрительного анализатора на основе специальных упражнений / Ю.В. Кудинова Ю.В., А.А. Иванова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2017. № 2 (5). – С. 101-105.

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.

## **THE INFLUENCE OF SPORTS ON THE VISUAL APPARATUS OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

© 2021 Kareva Yulia Yr'evna

The senior lecturer

© 2021 Gitel Natalia Dmitrievna

© 2021 Vandysheva Anna Dmitrievna

© 2021 Nuzhdina Elizaveta Alexandrovna

Samara State University of Economics, Samara, Russia

**Keywords:** physical culture, vision, defect, myopia, hypermetropia, sports, students, health.

This article deals with the problem of the influence of physical activity on the state of the visual apparatus in students. Recommendations for safe sports activities are also provided, depending on the visual defect and its intensity.

## СОЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ РЕПРОДУКТИВНОГО СТАТУСА ЖЕНЩИН

© 2021 Мякишева Юлия Валерьевна

© 2021 Федосейкина Ирина Валерьевна

© 2021 Сказкина Ольга Яковлевна

© 2021 Богданова Рауза Ахмеджановна

Самарский государственный медицинский университет Минздрава России,  
Самара, Россия, кафедра общей и молекулярной биологии

E-mail: i.v.fedosejkina@samsmu.ru

© 2021 Тугушев Марат Талгатович

© 2021 Синицина Анастасия Игоревна

Самарский государственный медицинский университет Минздрава России,  
Самара, Россия, кафедра репродуктивной медицины, клинической эмбриологии  
и генетики

**Ключевые слова:** репродуктивное здоровье, женское бесплодие, факторы бесплодия, образ жизни.

Проблема сохранения репродуктивного здоровья жителей Российской Федерации в настоящее время является очень актуальной. Одной из особенностей развития общества последних десятилетий стало изменение социального положения женщин. Получение образования, достижение определенного общественного статуса привело к рождению ребенка в более поздние сроки, к моменту, когда возможности женщины в реализации репродуктивной функции могут быть ограничены. Существует ряд медицинских аспектов, осложняющих деторождение, а именно: состояние соматического и гинекологического здоровья женщин. Одним из современных, весьма эффективных методов, позволяющих преодолевать различные формы бесплодия, является экстракорпоральное оплодотворение. Настоящее исследование позволило определить медико-социальный статус женщин, обратившихся за помощью в отделение лечения бесплодия ЗАО «Медицинская компания ИДК» группы компаний «Мать и дитя» (клиника ИДК). В рамках данного исследования было проанализировано 320 медицинских карт женщин - пациенток клиники ИДК с разным типом женского бесплодия, соответствующих МКБ. Оценивались такие показатели, как возраст, профессия женщин, место жительства, продолжительность заболевания, причины бесплодия, гормональный фон, кариотип (при наличии данных о проведении теста) и семейный анамнез. Проведенное исследование показало, что чаще всего к помощи ЭКО прибегали женщины в возрасте 32-35 лет, в основном городские жительницы, имеющие высшее образование, стабильный доход, состоящие в браке. У части пациенток отмечались сопутствующие заболевания и избыточная масса тела. Наиболее часто встречаемыми причинами бесплодия является женское бесплодие трубного происхождения, неуточненное женское бесплодие.

Состояние репродуктивного здоровья населения - это важнейшая составляющая социально-демографического развития страны. Восстановление репродуктивного здоровья населения является одной из первостепенных задач государственного масштаба, решение которой обеспечит рост численности населения страны и её демографическую устойчивость в долгосрочной перспективе [3, 8]. По данным ряда исследований, в России частота бесплодных пар на 2016 год достигает 16 % [6] при том, что критическим по рекомендациям ВОЗ считается показатель 15 %. Всего же по оценкам ВОЗ, бесплодием страдает 5% населения земного шара, что составляет 48,5 млн. пар. В России на сегодняшний день по данным Научного центра акушерства и гинекологии Минздрава РФ бесплодны 7-8 млн. российских женщин и 3-4 млн. мужчин [1, 5]. Одним из современных, весьма эффективных способов, позволяющих преодолевать различные формы бесплодия, является экстракорпоральное оплодотворение [2]. Активное внедрение в клиническую практику программы экстракорпорального оплодотворения (ЭКО) делает актуальным повышение её эффективности и безопасности для здоровья матери и будущего ребёнка. Частота наступления беременности после проведения процедуры ЭКО,

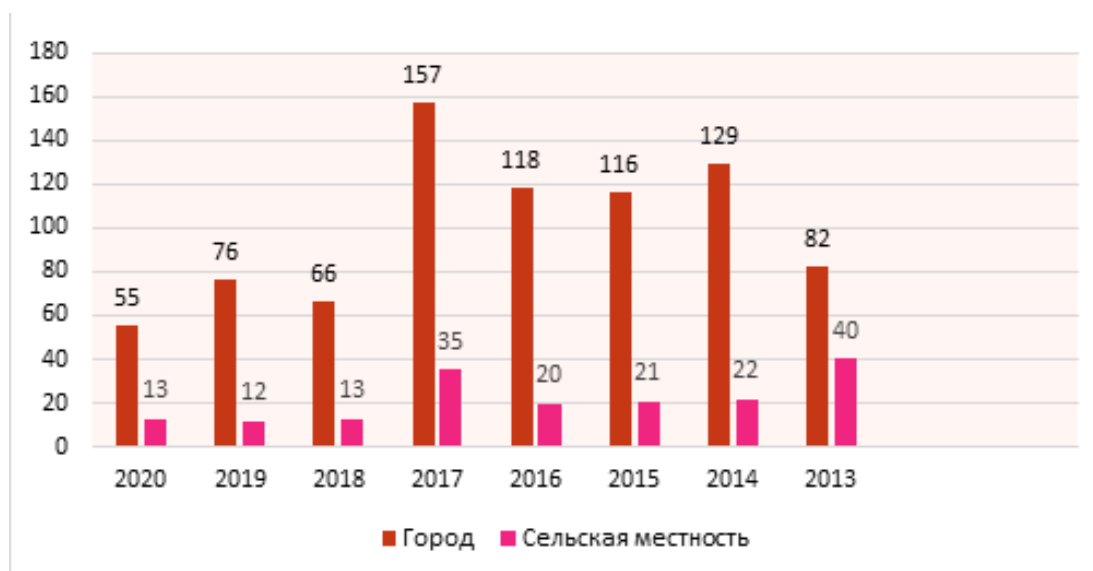
по данным центров ЭКО им. профессора В.И. Грищенко и многих других, находится в пределах 20-40%. Широкое внедрение в медицинскую практику этого высокотехнологического метода позволяет решать проблему наступления беременности у семейных пар с различными формами бесплодия. В настоящее время количество ЭКО во всем мире растет и этому есть множество причин. Одной из особенностей развития общества последних десятилетий, без сомнения, можно считать изменение социального положения женщин во многих странах мира. Получение образования, карьера, достижение определенного общественного статуса потребовали от них изменения отношения к такому важнейшему предназначению, как продолжение рода. Откладывание рождения ребенка на более поздний период жизни привело к тому, что к моменту, когда женщина решается на этот шаг, ее возможности в реализации репродуктивной функции весьма ограничены. Существует ряд медицинских аспектов, осложняющих деторождение в старшем возрасте, а именно: состояние соматического и гинекологического здоровья женщин, затрудняющее возможность проведения лечения, проблемы вынашивания беременности и рождения здорового ребенка.

**Цель работы:** составить медико-социальный портрет женщин, обратившихся за ЭКО в клинику ИДК.

**Материалы и методы.** В рамках данного исследования было проанализировано 320 медицинских карт женщин - пациенток клиники ИДК. Проводилось исследование разных типов женского бесплодия, соответствующих МКБ. Оценивались такие показатели, как возраст, профессия женщин, место жительства, продолжительность заболевания, причины бесплодия, гормональный фон, кариотип, сопутствующие заболевания.

#### **Результаты и их обсуждение.**

Нами было проанализировано место жительства пациенток. Среди женщин, направленных на ЭКО, 88,0% были городскими, 12,0 – сельскими жительницами. В анализируемом периоде, начиная с 2013 по 2020 гг. по количеству обращений особенно сильный разрыв наблюдался в 2014 и 2017г.г. соответственно (рис. 1).



**Рис. 1. Зависимость частоты женского бесплодия от места проживания по данным клиники ИДК**

Средняя продолжительность бесплодия всех обследованных пациенток составляет 7 лет. Однако у 47,7% продолжительность бесплодия составила от 7 до 22 лет, что свидетельствует о позднем обращении пациенток в клиники репродуктивной медицины.

Чаще всего к помощи ЭКО прибегали женщины в возрасте 32-35 лет (46%) и 28-31 лет (31%), пациентки в возрасте 36-39 составили 11%, пациентки в возрасте до 27 лет составили 8%, и после 40 лет и старше 4 % (рис. 2).

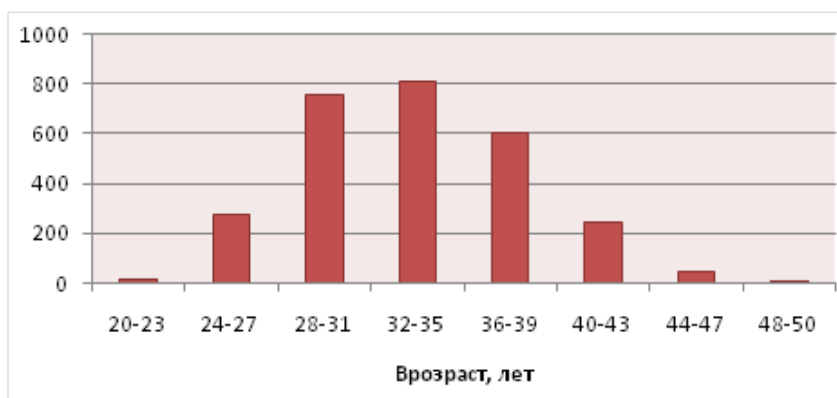


Рис. 2. Продолжительность бесплодия в зависимости от возраста

Среди пациенток клиники ИДК у 59% имеется высшее образование, у 41% - среднее профессиональное образование. В зарегистрированном браке состояли 88,0% женщин, 12,0% были в гражданском браке. Все пациентки проживали в удовлетворительных жилищных условиях. Среди участвовавших в программе ЭКО женщин с низким уровнем жизни и проживавших в плохих жилищных условиях не было. Мы также проанализировали число попыток ЭКО. Впервые по поводу бесплодия обратились 56,0% пациенток.

Количества циклов, проведенных по ОМС и за счет средств пациентов, примерно равны между собой. Однако проведение ЭКО за счет средств пациентов остается востребованным вследствие более длительного срока ожидания при проведении процедуры по ОМС. Количество обращений по ОМС колеблется в пределах от 39,81% до 55,61%, наибольшее процентное соотношение наблюдается в период с 2017 года (53,66%) до 2019 (55,61%) год, наименьшее – в 2015 году (39,81%), среднее значение – 48,5%.

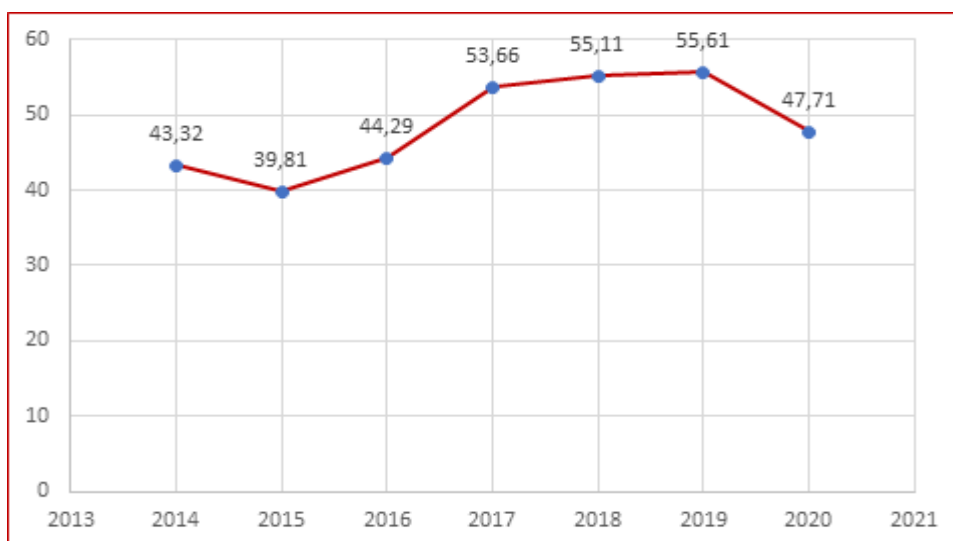
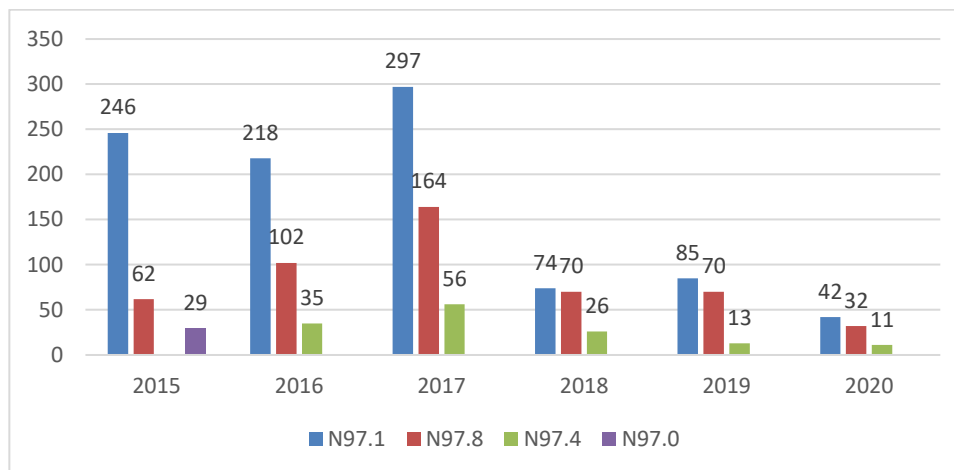


Рисунок 3 - Количество проведенных операций ЭКО (по данным клиники ИДК)

В результате анализа данных медицинских карт пациенток установлено, что первичные нарушения детородной функции у женщин встречаются несколько чаще, чем вторичные (52,56% и 48,44% соответственно). Проанализировав данные, мы пришли к выводу, что наиболее часто встречаемой причиной при обращении к ЭКО является женское бесплодие трубного происхождения (N97.1); вторая по распространенности причина - неуточненное женское бесплодие (N97.8); третьей по распространенности причиной стало женское бесплодие, связанное с отсутствием овуляции (N97.0).



**Рисунок 4 - Основные причины женского бесплодия по данным клиники ИДК**

На репродуктивную функцию может влиять как дефицит веса, так и его избыток [7]. При анализе ИМТ у 31% женщин наблюдалась избыточная масса тела и ожирение (ИМТ более 25,3 кг/м<sup>2</sup>). Это снижает вероятность наступления беременности и рождаемости здорового ребенка [7]. Средний возраст женщин с диагнозом бесплодие составлял 33 года. Как известно, с возрастом снижается количество яйцеклеток, и их способность к оплодотворению, возрастает риск генетических отклонений. На основе полученных данных исследовалась взаимосвязь возникновения женского бесплодия с наличием генетических заболеваний. Было обнаружено, что у близких родственников 32,35% женщин, страдающих бесплодием, имелись наследственные болезни. Из 100 проанализированных медицинских карт в 32 были приведены результаты анализа кариотипа. В 30 случаях кариотип соответствовал норме, в одном случае были выявлены незначительные отклонения от нормы. У одной пациентки определены изменения, которые могут быть причиной синдрома привычной потери беременности (кариотип 46XXt(1:8)(q42q24.3) Из анамнеза установлено, что у 3% обследованных женщин отмечаются семейные случаи заболеваний, негативно влияющих на общее состояние здоровья и, возможно, на репродуктивную функцию (тромбофилия, сахарный диабет, онкологические заболевания).

#### **Выводы:**

1. Среди пациенток клиники ИДК преобладают городские жительницы, с высоким уровнем образования и удовлетворительными бытовыми условиями;
2. Чаще всего к помощи ЭКО прибегали женщины в возрасте 32-35 лет (46%) и 28-31 лет (31%), пациентки в возрасте 36-39 составили 11%, пациентки в возрасте до 27 лет составили 8 %, после 40 лет и старше 4%;
3. Первичное нарушение детородной функции у обследуемых женщин встречается несколько чаще, чем вторичное;
4. В подгруппах возрастной группы 20-36 лет самой распространенной причиной бесплодия является женское бесплодие трубного происхождения № 97.1, в подгруппах

возрастной группы 40-50 самой распространенной причиной бесплодия является женское бесплодие неуточненное N97.8;

5. У 33,3% женщин с бесплодием наблюдается избыточная масса тела и ожирение;

6. У некоторых обследованных женщин отмечаются семейные случаи заболеваний, негативно влияющих на общее состояние здоровья и, возможно, на репродуктивную функцию.

---

1. Аполихин, О.И. Современная демографическая ситуация и проблемы улучшения репродуктивного здоровья населения России / О.И. Аполихин, Н.Г. Москалева, В.А. Комарова // Экспериментальная и клиническая урология. – 2015. – №4.

2. Воробьева, О.А. История создания и основные принципы технологии ЭКО / О.А. Воробьева, В.С. Корсак // Проблемы репродукции. – 1997. – №1. – С.46-50.

3. Джамалудинова, А. Ф. Репродуктивное здоровье населения России / А.Ф. Джамалудинова, М.М. Гонян // Молодой ученый. – 2017. – №14.2. – С. 10-13.

4. Здоровоохранение в России. 2015: Стат.сб./Росстат. – М., 2015.- С.54.

5. Калинин, О.Б. Влияние ожирения на репродуктивное здоровье женщины / О.Б. Калинин, Ю.В. Тезиков, И.С. Липатов, О.Р. // Аспирантский вестник Поволжья. – 2016. – № 5-6. – С.55-61.

6. Назаренко, Т.А. Значение оценки овариального резерва в лечении бесплодия у женщин старшего репродуктивного возраста / Т.А. Назаренко // Проблемы репродукции [Электронный ресурс]. – 2005. – № 2. – Режим доступа: <http://www.mediasphera.aha.ru/journals/reproduction>. – Дата доступа: 28.02.2021.

7. Новоселова, Е.Н. Репродуктивные стратегии жителей городской агломерации (на примере Москвы). / Е.Н. Новоселова // Вестник Московского университета. Социология и политология. – 2015. – № 2.

8. Савченко, О.Г. Влияние физической активности на работу репродуктивной системы человека / О.Г. Савченко, Л.А. Иванова, А.М. Данилова, Н.Е. Курочкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 240-244.

9. Сосновская, Т.С. Бесплодие как социально-демографическая проблема России / Т.С. Сосновская // Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования: Сб. ст по материалам Студ. Научно-практической конференции № 21(32)

10. Щелочков, А. М. и др. Региональные показатели фертильности у мужчин Самарской области, а также факторы, являющиеся причинами их изменения / А.М. Щелочков // Клиническая лабораторная диагностика. – 2012. – №. 8.

**SOCIO-MEDICAL ASPECTS OF THE REPRODUCTIVE STATUS OF WOMEN**

© 2021 Myakisheva Yulia Valeryevna

© 2021 Fedoseikina Irina Valeryevna

© 2021 Skazkina Olga Yakovlevna

© 2021 Bogdanova Rauza Akhmedzhanovna

Samara State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation,  
Samara, Russia, Department of General and Molecular Biology

E-mail: i.v.fedosejkina@samsmu.ru

© 2021 Tugushev Marat Talgatovich

© 2021 SinitSYna Anastasia Igorevna

Samara State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation,  
Samara, Russia, Department of Reproductive Medicine, Clinical Embryology and Genetics

**Keywords:** reproductive health, female infertility, infertility factors, lifestyle.

The problem of preserving the reproductive health of residents of the Russian Federation is currently very relevant. One of the features of the development of society in recent decades has been the change in the social status of women. Getting an education, achieving a certain social status led to the birth of a child at a later time, at a time when a woman's ability to realize her reproductive function may be limited. There are a number of medical aspects that complicate childbirth, namely: the state of somatic and gynecological health of women, which makes it difficult to carry out treatment, problems of carrying a pregnancy and giving birth to a healthy child. One of the modern, very effective methods that allows you to overcome various forms of infertility is in vitro fertilization. This study allowed us to determine the medical and social status of women who sought help in the clinic "Mother and Child". Within the framework of this study, 100 medical records of female patients of the Mother and Child clinic were analyzed. The study of different types of female infertility, corresponding to the ICD, was conducted. Indicators such as age, profession of women, place of residence, duration of the disease, causes of infertility, hormonal background, karyotype (if there is data on the test) and family history were evaluated. The study showed that the most common causes of infertility are female infertility of tubal origin, unspecified female infertility. Most often, women aged 32-35 years, mostly urban residents, resorted to IVF. they turn to IVF much more often than residents of rural areas, who have a higher education, a stable income and are married. Some patients had concomitant diseases and excess body weight.



## ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ

© 2021 Савельева Ольга Викторовна

Старший преподаватель

© 2021 Косолапов Максим Сергеевич

Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

© 2021 Скобелева Надежда Вячеславовна

Старший преподаватель

**Ключевые слова:** качество жизни, индекс, подход, коэффициент, анализ.

В работе поднимается вопрос «терминологического беспорядка», объясняющийся разнообразием методов изучения качества жизни населения, и потребностью классификации научных знаний, аккумулированных учеными со всего мира в данной сфере. Определён смысл понятия «качество». Представлены главные ступени развития в истории мнений о качестве жизни: от применения этого термина в большинстве своём в публицистике, где его обозначение представляло собой скорее агитационный момент, до полного межотраслевой направленности, которое изучает биологические, общественные, психические и другие варианты людского существования. На базе критического исследования различных трудов из разных частей света, относящихся к термину «качество жизни», сведены и систематизированы получившиеся теоретические методы определения термина «качество жизни». Объяснено применение идеи существующих возможностей в пределах экономического метода, при котором качество жизни является как увеличение возможностей людей для протяжённой и безболезненной жизни, получения образования, доступности ресурсов, предоставляющих достойное качество жизни, при сбережении их для потомков и сохранении своей безопасности и равенства.

**Актуальность** темы данной работы объясняется тем, что анализ тенденций в изменениях качества жизни населения даёт понимание, насколько эффективна социально-экономическая политика государства и какое направление нужно развивать и корректировать в наибольшей степени.

**Целью** работы является исследование существующих подходов к изучению качества жизни населения России и мира.

**Задачами** данной работы является:

- 1) Изучить понятие: качество жизни населения;
- 2) Изучить зарубежные и отечественные подходы к оценке качества жизни населения;

Повышение качества жизни населения – одно из идеологических направлений нашего государства. Это упоминается и особо подчеркивается в таких документах, как Указы Президента, Стратегия социально-экономического развития и Национальные Проекты. Множество публикаций экономического, социологического и политического направления все чаще упоминают это направление развития государства.

В бюджете Российской Федерации уже выделено более 5 трлн рублей на улучшение качества жизни наших граждан. В данных документах предусмотрено достижение этой цели через выполнение ряда мероприятий.

Ученые уже много лет занимаются исследованием такого явления, как качество жизни. К примеру, исследователи в XX веке рассматривали этот параметр как комплекс благ, получаемых гражданином за счет реализации социально-экономической политики государственных органов.

Что касается отечественной практики исследования качества жизни, Всероссийский центр уровня жизни рассматривает это явление как совокупность экономического благосостояния государства, уровень медицины, экологические и климатические условия, уровень благосостояния граждан и пр.

«Качество жизни» - термин междисциплинарного характера, который используется в различных отраслях научного знания, которые в свою очередь используют это явление для интерпретации в рамках своей дисциплины.

Качество жизни измеряется двумя основными методиками: объективный и субъективный. Каждый из них имеет свои преимущества, а также выявляет проблемы с помощью подробного анализа и сбором статистики.

Субъективный метод призван рассмотреть проблему со стороны жизненного опыта респондентов. Реализуется через опросы на улице, с помощью сети Интернет, «холодного» звонка, анкетирования и т.д. Субъективный подход основывается на результатах социологических опросов через мнение людей о удовлетворённости своей жизнью. В субъективном подходе наряду с самооценкой качества жизни как целостного признака обозначают и самооценку счастья (с использованием социально-психологических методов измерения), самооценку удовлетворенности жизнью и равновесие положительных и отрицательных эмоций.

Объективный метод использует статистику для исследований. К примеру, расчет средней заработной платы, размера потребительской корзины, прожиточного минимума и пр. Существенное преимущество данной методики – конкретная цифра, которая в будущем послужит ориентиром для достижения ряда целей.

Качественные исследования включают в себя использование сразу двух методов. Научные публикации, общественные исследования и стратегии социально-экономического развития опираются на сбор статистики, опрос большого количества респондентов и математическое моделирование.

В качестве примера субъективного подхода можно использовать данные всероссийского мониторинга ВЦИОМ.

Распределение ответов на вопрос: «Оцените, пожалуйста, важность каждой из следующих характеристик лично для Вас по шкале 1-5, где «5» - очень важно, «1» - совсем не важно, баллы:

**Таблица 1 - [<https://tass.ru/obschestvo/4669188>]**

<b>Вариант ответа</b>	<b>2017г.</b>	<b>2018г.</b>
Здоровье	4,77	4,69
Безопасность	4,7	4,61
Стабильный заработок	4,66	4,55
Экология (качество воды и воздуха)	4,63	4,52
Качество и доступность продуктов питания	4,61	4,51
Доступность медицинской помощи	4,61	4,48
Комфортные жилищные условия	4,52	4,45
Качественное образование	4,51	4,57
Развитая коммунальная инфраструктура	4,38	4,32
Информационная доступность – телефония и интернет	4,22	4,21
Доступность объектов культуры и отдыха	4,01	4,02
Доступность качественных предметов одежды, мебели, бытовой технике, автомобилей	3,9	3,87
Профессиональная карьера	3,87	3,85

Социологические исследования хорошо показывают мнение о результатах проводимой политики региональных властей [4]. На основе полученных данных можно корректировать мероприятия по улучшению жизни граждан региона.

Приведенные выше результаты показывают, что по ряду параметров наблюдается снижение удовлетворенности людьми проводимой социально-экономической полити-

кой. Возникает необходимость корректировки политики, направленной на улучшение социального и экономического положения граждан.

Примером объективного метода может послужить исследование РИА Рейтинг, которое опиралось на данные профильных министерств: Здравоохранения, Финансов, Экономического развития и пр. Рейтинг призван оценить качество жизни в субъектах Российской Федерации, анализируя множество направлений. Все данные были распределены на несколько групп для облегчения исследования:

- Здоровье население и его уровень образования
- Рынок труда
- Уровень доходов населения
- Безопасность проживания
- Развитие социальной инфраструктуры
- Экологическая и климатическая ситуация
- Уровень экономического развития
- Развитие транспортной инфраструктуры
- Развитие малого и среднего предпринимательства

**Таблица 2 - [[http://vid1.rian.ru/ig/ratings/life\\_2019.pdf](http://vid1.rian.ru/ig/ratings/life_2019.pdf)]**

<b>Субъект РФ</b>	<b>Рейтинговый балл в Рейтинге - 2019 (Мин.-1 / Макс.-100)</b>	<b>Позиция в Рейтинге – 2019</b>	<b>Позиция в Рейтинге – 2018</b>
Москва	79.27	1	1
Санкт-Петербург	77.3	2	2
Московская область	74.5	3	3
Республика Татарстан	66.80	4	4
Белгородская область	63.97	5	5
Краснодарский край	63.06	6	6
Воронежская область	61.98	7	7
Ленинградская область	60.69	8	11
Калининградская область	59.24	9	10
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра	58.81	10	8
Липецкая область	58.46	11	9
Ямало-Ненецкий автономный округ	58.18	12	12
Свердловская область	57.14	13	13
Тюменская область	57.02	14	14
Нижегородская область	55.51	15	16
Самарская область	55.36	16	18
Севастополь	55.35	17	20
Тульская область	54.51	18	17
Ростовская область	54.41	19	19
Курская область	54.31	20	15
Калужская область	53.36	21	21
Новосибирская область	52.5	22	24
Ставропольский край	52.17	23	22
Челябинская область	52.11	24	23
Республика Башкортостан	50.4	25	25
Рязанская область	50.33	26	26
Республика Адыгея	50.13	27	31
Ярославская область	49.91	28	27
Ульяновская область	49.8	29	28

Субъект РФ	Рейтинговый балл в Рейтинге - 2019 (Мин.-1 / Макс.-100)	Позиция в Рейтинге – 2019	Позиция в Рейтинге – 2018
Камчатский край	49.65	30	32
Хабаровский край	49.22	31	29
Оренбургская область	48.42	32	33
Владимирская область	47.98	33	34
Сахалинская область	47.87	34	46
Смоленская область	47.39	35	39
Мурманская область	47.12	36	36
Пензенская область	47.02	37	30
Красноярский край	46.7	38	45
Удмуртская Республика	46.33	39	43
Орловская область	46.24	40	41
Брянская область	46.22	41	49
Волгоградская область	46.2	42	37
Тамбовская область	46.16	43	40
Чувашская Республика	45.97	44	47
Томская область	45.5	45	51
Приморский край	45.49	46	50

Исходя из предложенной информации в таблице, можно сделать вывод, что индексы, отвечающие за качество жизни, практически не изменились за наблюдаемый период. Тезис доказывается усредненной величиной оценки всех субъектов, которая изменилась всего лишь на 0,01 п.п. Лидирующие позиции, как и ожидалось, занимают три субъекта, которые производят существенную часть ВВП: г. Москва, г. Санкт-Петербург и Московская область. Они существенно обгоняют другие регионы, что подтверждается высокими рейтингами в таблице (больше 70 баллов). Стоит отметить, что первая десятка рейтинга генерирует около 40% общего ВРП регионов РФ, оборота розничной торговли РФ, финансирования в основной капитал. Вероятнее всего, изменение списка ТОП-3 субъектов не стоит ожидать еще многие годы.

Действительно, Москва, Московская область и Санкт-Петербург отличаются от остальных регионов хорошим уровнем экономического и общественного развития, предоставляют больше возможностей для малого и среднего бизнеса, а также выделяются развитой инфраструктурой, привлекающей молодые и перспективные кадры.

**Выводы:** Рыночные механизмы не могут регулировать уровень жизни граждан в таких направлениях, как его увеличение и общественная защита граждан страны. Поэтому стоит отметить, что регулирование в этих сферах – прямая обязанность государства.

1. Galbraith, J. K. The Affluent Society [Text] : 40th anniversary edition, update and with a new introduction by the author / J. K. Galbraith. - Mariner Books, 1998.

2. Айвазян, С. А. Анализ качества и образа жизни населения [Текст] / С. А. Айвазян. - М. : Наука, 2012.

3. Баженов, С. А. Качество жизни населения: теория и практика [Текст] / С. А. Баженов, Н. С. Маликов // Уровень жизни населения регионов России. – 2012.

4. Куриленко Л.В. Разнообразие форм сотрудничества специалистов социальной сферы / Л.В. Куриленко, О.А. Казакова, Л.А. Иванова OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2019. – № 2 (9). – С. 5-7.

**APPROACHES TO THE STUDY OF IMPROVING  
THE QUALITY OF LIFE OF THE POPULATION**

© 2021 **Savelyeva Olga Viktorovna**

The senior lecturer

© 2021 **Kosolapov Maxim Sergeevich**

Samara State University of Economics, Samara, Russia

© 2021 **Skobeleva Nadezhda Vyacheslavovna**

Senior lecturer

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

**Keywords:** quality of life, index, approach, coefficient, analysis.

The paper raises the issue of "terminological confusion", which is explained by the variety of methods for studying the quality of life of the population, and the need to classify the scientific knowledge accumulated by scientists from all over the world in this field. The meaning of the concept of "quality" is defined. The main stages of development in the history of opinions about the quality of life are presented: from the use of this term for the most part in journalism, where its designation was more of an agitation moment, to a full intersectoral focus, which studies biological, social, mental and other variants of human existence. On the basis of a critical study of various works from different parts of the world related to the term "quality of life", the resulting theoretical methods for defining the term "quality of life" are summarized and systematized. The article explains the application of the idea of existing opportunities within the economic method, in which the quality of life is an increase in people's opportunities for a long and painless life, education, access to resources that provide a decent quality of life, while saving them for posterity and preserving their security and equality.

# 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 представляются; 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 850 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 редколлегией 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 редколлегией 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 // OlymPlus. 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 // OlymPlus. 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***

**№ 2 (13) - 2021**

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

Издательская группа: ***О.Г. Савченко, Ю.В. Кудинова***

*Материалы представлены в авторской редакции*

Подписано в печать 26.07.2021. Дата выхода в свет 25.08.2021.  
Формат 60x84/8. Бумага офсетная. Гарнитура "Times New Roman". Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 13,95 (15,0). Уч.-изд. л. 12,76. Тираж 100 экз. Заказ № 257.

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 >