

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»



**ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ  
XLVIII НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ  
ВУЗОВ ЮЖНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА  
(февраль - март 2021 г.)**

ЧАСТЬ 3

**КРАСНОДАР  
2021**

УДК 796(06)

ББК 75.1

Т 29

Печатается по решению редакционного совета  
Кубанского государственного университета физической культуры,  
спорта и туризма

*Редакционная коллегия:*  
профессор Г.Д. Алексанянц

доктор биологических наук, профессор И.Н. Калинина  
доктор медицинских наук, профессор Е.М. Бердичевская  
доктор психологических наук, профессор Г.Б. Горская  
доктор исторических наук, профессор Т.А. Самсоненко  
доктор педагогических наук, профессор М.М. Шестаков  
кандидат педагогических наук, доцент Е.А. Еремина  
кандидат педагогических наук, доцент Л.И. Просоедова

Т 29 **Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль-март 2021 г.) г. Краснодар: материалы конференции / ред. коллегия Г.Д. Алексанянц, И.Н. Калинина, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Т.А. Самсоненко, М.М. Шестаков, Е.А. Еремина, Л.И. Просоедова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – Часть 3. – 372 с.**

УДК 796 (06)

ББК 75.1

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ИГР .....</b>	<b>20</b>
ВЛИЯНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТЕННИСИСТОВ НА ТЕХНИКУ	
ВЫПОЛНЕНИЯ ИГРОВЫХ КОМБИНАЦИЙ .....	20
<b>Я.В. Гергеленко, Л.А. Дмитренко.....</b>	<b>20</b>
О СОДЕРЖАНИИ И НОРМАТИВНЫХ ОСНОВАНИЯХ ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ	
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ .....	22
<b>М.В. Гилдаш, Г.Н. Дудка.....</b>	<b>22</b>
АНАЛИЗ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	
БАСКЕТБОЛИСТОВ II-III РАЗРЯДА .....	24
<b>Д.А. Греков, Е.А. Колесникова .....</b>	<b>24</b>
АНАЛИЗ НАДЕЖНОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ УДАРОВ С ОТСКОКА	
У ТЕННИСИСТОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП.....	25
<b>А.А. Даценко, Л.А. Дмитренко.....</b>	<b>25</b>
ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БРОСКА МЯЧА В ГАНДБОЛЕ	
У ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ .....	27
<b>М.С. Зайцева, А.В. Проскура.....</b>	<b>27</b>
НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	
К ВАЖНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ .....	28
<b>А.В. Иванников, Д.А. Волков, В.В. Костюков.....</b>	<b>28</b>
ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТМЕНОВ	
В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ .....	30
<b>В.Ю. Иванов, Д. Коваль, В.В. Костюков.....</b>	<b>30</b>
АНАЛИЗ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИЦ СРЕДНИХ И СТАРШИХ	
КЛАССОВ.....	32
<b>Д.С. Казакова, А.В. Проскура.....</b>	<b>32</b>
ДИНАМИКА СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ	
В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ.....	33
<b>П.Р. Куадже, А.М. Глазин.....</b>	<b>33</b>
ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ	
БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ .....	34
<b>П.А. Кудрявцев, А.М. Глазин.....</b>	<b>34</b>
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	
МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ .....	35
<b>А.Р. Лунскус, О.В. Богдан, В.В. Костюков.....</b>	<b>35</b>
АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СУДЕЙ В БАСКЕТБОЛЕ .....	
<b>А.К. Малая, А.М. Глазин.....</b>	<b>37</b>

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД .....	38
Д.Е. Поздеева, Е.А. Колесникова .....	38
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 18-20 ЛЕТ ПРИ ИГРЕ В ЗАЩИТЕ .....	39
Д.Е. Поздеева, Ю. Саврикова, Е.А. Колесникова.....	39
СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА .....	41
И.Д. Полонский, Л.А. Дмитренко.....	41
ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАДМИНТОНИСТОВ 14-16 ЛЕТ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ .....	43
А.А. Пузаков, Е.А. Колесникова .....	43
ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ПРИЕМЕ ПОДАЧ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ.....	44
А.В. Резниченко, Л.А. Дмитренко .....	44
АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 7-Х КЛАССОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ.....	46
Е.А. Силкина, Т.А. Мосол .....	46
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ БАСКЕТБОЛИСТАМИ 14-15 ЛЕТ .....	47
Н.С. Смоляков, А.М. Глазин .....	47
АНАЛИЗ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 16 ЛЕТ .....	48
В.А. Шаловских, А.М. Глазин.....	48
ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ТОЧНОСТИ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ У ТЕННИСИСТОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП .....	49
Я. Шварц, Л.А. Дмитренко .....	49
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ТЕННИСОМ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ.....	51
Е.Ю. Юрченко, Л.А. Дмитренко.....	51
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ .....	53
И.Г. Яковлев, И.В. Смирнова, В.В. Костюков .....	53
<b>КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФУТБОЛА И РЕГБИ .....</b>	<b>55</b>
СИТУАЦИОННАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ИГРЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА	55
В.В. Ахмед Оглы, М.М. Шестаков .....	55

ОРГАНИЗАЦИОННО-СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВЕДОМСТВЕННЫХ ЦЕЛЕВЫХ УСТАНОВОК .....	56
<b>Н.Ш. Баязов, М.М. Шестаков .....</b>	<b>56</b>
ТАКТИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ С МЯЧОМ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ В СВЯЗИ С ИГРОВЫМ АМПЛУА .....	57
<b>Д.С. Бубенин, М.М. Шестаков .....</b>	<b>57</b>
ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ В СВЯЗИ С УСЛОВИЯМИ ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ.....	58
<b>К.В. Войц, М.М. Шестаков.....</b>	<b>58</b>
ОСОБЕННОСТИ ЗАВЕРШАЮЩИХ УДАРОВ ПО ВОРОТАМ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП.....	59
<b>А.А. Володин, М.М. Шестаков .....</b>	<b>59</b>
АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОБЛЕМЫ КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА НА САНАТОРНО-КУРОРТНОМ ЭТАПЕ .....	60
<b>Е.Ф. Зайцева, М.М. Шестаков.....</b>	<b>60</b>
СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА НА САНАТОРНО-КУРОРТНОМ ЭТАПЕ .....	61
<b>Е.Ф. Зайцева, М.М. Шестаков.....</b>	<b>61</b>
ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТСКОГО ТРЕНЕРА ПО ФУТБОЛУ .....	62
<b>К.К. Мокаев, М.М. Шестаков.....</b>	<b>62</b>
МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ШТАТНОГО ОРУЖИЯ.....	63
<b>М.Н. Панферов, М.М. Шестаков .....</b>	<b>63</b>
МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ ИЗ ШТАТНОГО ОРУЖИЯ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ .....	64
<b>М.Н. Панферов, М.М. Шестаков .....</b>	<b>64</b>
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ШТАТНОГО ОРУЖИЯ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ .....	66
<b>М.Н. Панферов, М.М. Шестаков .....</b>	<b>66</b>
СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ОШИБОК В ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРОВ НОГОЙ ПО МЯЧУ В ВОРОТА НАЧИНАЮЩИМИ ЮНЫМИ ФУТБОЛИСТАМИ.....	68
<b>Е.Г. Попов, М.М. Шестаков.....</b>	<b>68</b>
КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ РАЗЛИЧИЯ КОРРЕЛЯЦИОННЫХ СВЯЗЕЙ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, ПСИХОМОТОРИКИ И УПРАВЛЕНИЯ САМОЛЕТОМ У ЛЕТЧИКОВ ИСТРЕБИТЕЛЬНОЙ АВИАЦИИ.....	69
<b>О.В. Сакиркин, М.М. Шестаков .....</b>	<b>69</b>

КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИЧИН ВОЗНИКОВЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ В ТХЭКВОНДО.....	70
Сян Ханьди, М.М. Шестаков .....	70
СИТУАЦИОННАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ АТАКУЮЩИХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ИГРЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ РАЗНЫХ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	71
И.Д. Тахмазов, М.М. Шестаков .....	71
СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ .....	72
М.А. Тес, М.М. Шестаков .....	72
<b>КАФЕДРА ТЕОРИИ, ИСТОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....</b>	<b>73</b>
АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ДЕФИЦИТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ .....	73
М.В. Гилдаш, К.П. Зотова, Л.А. Якимова .....	73
ПРОБЛЕМА ДОПИНГА В РОССИЙСКОМ СПОРТЕ .....	75
С.А. Горбунова, Ю.Г. Бич .....	75
ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ КАК ФОРМА ПРОПАГАНДЫ ЗОЖ СТУДЕНТОВ .....	77
И.В. Григорьев, Ю.Г. Бич .....	77
ЛЕТНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ 1936 ГОДА: «ПОД ЗНАКОМ ТРЕТЬЕГО РЕЙХА»....	78
Е.Е. Гришина, Ю.Г. Бич .....	78
РАЗВИТИЕ ЭМОЦИЙ И МЫШЛЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ РАЗВИВАЮЩИХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	80
Е.А. Гузанова, В.А. Чернышов.....	80
НОВЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА .....	81
Н.С. Доброродный, Ю.Г. Бич .....	81
ГЕНДЕРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА .....	82
Е.И. Дудкова, Ю.Г. Бич .....	82
МОТИВАЦИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ И РОДИТЕЛЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ....	83
А.М. Запашная, Д.В. Белинский .....	83
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ- ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ 10-12 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	84
И.Н. Лустина, Ю.А. Прокопчук .....	84
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ДЗЮДО И ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ОБУЧЕНИИ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	86
Д.А. Мгоев, Р.И. Шахбазов, Т.Х. Емтыль .....	86

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ УНИВЕРСАЛЬНОГО БОЯ В РОССИИ .....	87
<b>М.М. Пикулин, Д.В. Белинский.....</b>	<b>87</b>
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ .....	88
<b>Н.Ю. Серопян, Син Ибо (КНР), Ю.А. Прокопчук .....</b>	<b>88</b>
ИЗУЧЕНИЕ МНЕНИЙ О СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ В СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЕ .....	90
<b>С.О. Уюткин, Л.А. Якимова .....</b>	<b>90</b>
СПОРТ И ИСЛАМ: ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ .....	91
<b>Д.В. Черняк, Ю.Г. Бич.....</b>	<b>91</b>
«ВЕЧНОЕ ДВИЖЕНИЕ» ГЕННАДИЯ КАЗАДЖИЕВА .....	92
<b>И.И. Честнова, Ю.Г. Бич.....</b>	<b>92</b>
ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОМУ ДЕЙСТВИЮ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ ..	93
<b>Ф.А. Чичиян, И.В. Тихонова .....</b>	<b>93</b>
СПОРТ ВО ВРЕМЯ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ .....	94
<b>М.Н. Шапошникова, Ю.Г. Бич.....</b>	<b>94</b>
СПОРТИВНАЯ ДИНАСТИЯ ТИССИНЫХ НА КУБАНИ.....	95
<b>Е.С. Шенцова, Ю.Г.Бич.....</b>	<b>95</b>
<b>КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ .....</b>	<b>97</b>
АДАПТАЦИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЮНЫХ ГРЕБЦОВ К НАГРУЗКАМ .....	97
<b>С.И. Битюцкая, М.В. Малука .....</b>	<b>97</b>
ПОСТУРАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ КАК ОСНОВА СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ БАСКЕТБОЛИСТА .....	99
<b>К.Р. Егоров, Е.М. Бердичевская .....</b>	<b>99</b>
ХАРАКТЕРИСТИКА СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ У СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА .....	100
<b>Е.М. Игнатенко, М.В. Малука.....</b>	<b>100</b>
РОЛЬ КОРТИЗОЛА В РЕГУЛЯЦИИ МЕТАБОЛИЗМА И ИММУНИТЕТА ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ .....	101
<b>Н.А. Князев, И.Н. Швыдченко.....</b>	<b>101</b>
ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТАЦИОННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ОРГАНИЗМЕ ПРИ ЗАНЯТИИ ПЛАВАНИЕМ .....	102
<b>П.В. Лаврухина, Л.В. Катрич .....</b>	<b>102</b>
БИЛАТЕРАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СТАТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ .	104
<b>Д.Э. Мокова, Е.М. Бердичевская.....</b>	<b>104</b>

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ СПОРТСМЕНОВ-ЯХТСМЕНОВ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ .....	106
<b>А.В. Никишина, И.Н. Швыдченко .....</b>	<b>106</b>
АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	107
<b>Г.М. Саакян, А.С. Гронская .....</b>	<b>107</b>
ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И УРОВЕНЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ САМОИЗОЛЯЦИИ .....	108
<b>Г.М. Саакян, А.С. Гронская .....</b>	<b>108</b>
ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ВТОРОГО ДЕТСТВА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ .....	109
<b>В.А. Серебряков, Л.В. Катрич.....</b>	<b>109</b>
АКВААЭРОБИКА В РЕАБИЛИТАЦИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ.....	111
<b>Р.Б. Совмиз, Я.Е. Бугаец .....</b>	<b>111</b>
МОЧЕВАЯ КИСЛОТА В КОНТРОЛЕ АЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....	112
<b>И.В. Феоктистов, Я.Е. Бугаец.....</b>	<b>112</b>
<b>КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ .....</b>	<b>114</b>
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН 56-60 ЛЕТ .....	114
<b>М.В. Андрейцева, Я.А. Манакова.....</b>	<b>114</b>
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЖЕНЩИН 56-60 ЛЕТ .....	117
<b>М.В. Андрейцева, Я.А. Манакова.....</b>	<b>117</b>
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ИГРОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ДОШКОЛЬНИКАМИ .....	118
<b>В.В. Гадицкая, О.С. Трофимова .....</b>	<b>118</b>
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ ЮНОШЕЙ 17-18 ЛЕТ .....	120
<b>А.С. Галаган, Н.И. Дворкина .....</b>	<b>120</b>
ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ АЭРОБИКОЙ В ПРОЦЕССЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6-7 КЛАССОВ .....	123
<b>А. Демиденко, Л.С. Дворкин.....</b>	<b>123</b>
АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ СРЕДСТВ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, ПРИМЕНЯЕМЫХ В ФИТНЕС-КЛУБЕ .....	126
<b>Н.Д. Дзюба, О.Г. Лызарь .....</b>	<b>126</b>

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА .....	129
<b>Е.А. Калаушина, О.С. Трофимова.....</b>	<b>129</b>
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДИКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ФИТНЕСА НА ОСНОВЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЕВУШЕК 18-20 ЛЕТ .....	131
<b>А.С. Каплун, Л.С. Дворкин.....</b>	<b>131</b>
ХАРАКТЕРИСТИКА И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПОЛЯРИЗОВАННЫХ ТРЕНИРОВОК ВЫНОСЛИВОСТИ .....	134
<b>М.А. Картамышева, О.Г. Лызарь.....</b>	<b>134</b>
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОДИ-БАЛЕТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕВОЧЕК 10-11 ЛЕТ .....	136
<b>В.И. Кварцхава, Е.И. Ончукова .....</b>	<b>136</b>
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АНТИГРАВИТИ-ЙОГОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЖЕНЩИН 35 ЛЕТ .....	139
<b>Е.В. Кабанцова, О.С. Трофимова .....</b>	<b>139</b>
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ С ДЕВУШКАМИ 18-20 ЛЕТ .....	141
<b>А.В. Кочубей, В.В. Сударь .....</b>	<b>141</b>
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ГИМНАСТОК 7-8 ЛЕТ НА ОСНОВЕ СТРЕТЧИНГА .....	143
<b>А.В. Ладейщикова, Н.И. Романенко .....</b>	<b>143</b>
ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ЖЕНЩИН-МЕДИКОВ 21-25 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПРОИЗВОДСТВЕ .....	146
<b>Т.В. Лежнева, Е.И. Ончукова .....</b>	<b>146</b>
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ СТЕП-АЭРОБИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЖЕНЩИН 30 ЛЕТ .....	149
<b>А.Ю. Морозова, О.С. Трофимова .....</b>	<b>149</b>
СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ КАВКАЗСКИМИ НАЦИОНАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ С ДЕВУШКАМИ.....	151
<b>С.И. Назарова, Е.И. Ончукова .....</b>	<b>151</b>
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК 13-14 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ХИП-ХОПА .....	153
<b>А.С. Остапчук, Н.И. Романенко.....</b>	<b>153</b>
КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЖЕНЩИН 20-35 ЛЕТ .....	156
<b>В.А. Распопова, Н.И. Романенко.....</b>	<b>156</b>
ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТИ ЗОЖ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ .....	158
<b>В.В. Роговая, О.С. Трофимова.....</b>	<b>158</b>

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ КАРАТЕ – КИОКУСИНКАЙ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	160
Д.В. Рыбчак, Е.И. Ончукова .....	160
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 5-6 ЛЕТ, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА .....	163
А.М. Сикиш, А.А. Ругина .....	163
МОДЕЛИРОВАНИЕ КОМПЛЕКСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИТНЕС-ЗАНЯТИЙ .....	165
Д.А. Ткаченко, О.Г. Лызарь .....	165
ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЛЕКСНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММ АКВАФИТНЕСА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКЕ .....	168
М.В. Харитонова, О.Г. Лызарь .....	168
ВЫЯВЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ЖЕНЩИН В ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ .....	170
А.Ю. Шевченко, В.В. Сударь .....	170
ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА КОРРЕКЦИЮ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ЖЕНЩИН 25-35 ЛЕТ .....	173
К.В. Шкалаберда, В.В. Сударь .....	173
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МАЛЬЧИКОВ-ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19 .....	176
К.А. Шульгина, В.И. Осик .....	176
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК В КОРРЕКЦИИ МАССЫ ТЕЛА ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ .....	178
Е.Д. Юркина, Н.И. Романенко .....	178
<b>КАФЕДРА УПРАВЛЕНИЯ В СПОРТЕ И ОБРАЗОВАНИИ .....</b>	<b>181</b>
РАЗВИТИЕ ЖЕНСКОЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В РОССИИ .....	181
В.С. Акулич, С.М. Ахметов .....	181
РОЛЬ ЛОГИСТИКИ И ЛОГИСТИЧЕСКИХ СИСТЕМ В СПОРТЕ .....	183
К.О. Алимпиева, М.Г. Коваленко .....	183
АЛГОРИТМ ПРИНЯТИЯ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ В СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ .....	185
К.О. Алимпиева, М.Г. Коваленко .....	185
ЛИЧНОСТЬ РУКОВОДИТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ .....	187
К.О. Алимпиева, М.Г. Коваленко .....	187
АКТЫ ОБЩЕРОССИЙСКОЙ СПОРТИВНОЙ ФЕДЕРАЦИИ В СИСТЕМЕ ИСТОЧНИКОВ СПОРТИВНОГО ПРАВА .....	189
Д.С. Бабкин, С.С. Воеводина .....	189

ПРАВОВАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЛИЦ, ОБЛАДАЮЩИХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ В ОБЛАСТИ РУКОПАШНОГО БОЯ .....	190
Д.С. Бабкин, С.С. Воеводина .....	<b>190</b>
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ РУКОВОДИТЕЛЯ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ КАК ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ В ПРИНЯТИИ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ .....	191
Д.М. Борисов, М.Г. Коваленко.....	<b>191</b>
ЭФФЕКТИВНОСТЬ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	193
Р.Н. Бочков, М.Г. Коваленко .....	<b>193</b>
ЗНАЧИМОСТЬ КАДРОВОГО РЕЗЕРВА ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	195
А.А. Волков, М.Г. Коваленко .....	<b>195</b>
ВЛИЯНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР НА РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ .....	197
Э.В. Володина, Л.А. Гремина.....	<b>197</b>
СТРАТЕГИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ .....	198
А.Ж. Галстян, М.Г. Коваленко .....	<b>198</b>
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОЙ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ.....	200
Я.Э. Гетманская, Е.П. Гетман .....	<b>200</b>
РАЗВИТИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ИНДУСТРИИ.....	201
Е.А. Гринина, Л.А. Гремина .....	<b>201</b>
ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ.....	202
Н.А. Есленков, А.Ю. Гетман .....	<b>202</b>
ТРЕНДЫ В РАЗВИТИИ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ .....	203
Н.А. Есленков, Е.П. Гетман .....	<b>203</b>
ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ .....	204
А.С. Зайцев, А.А. Ругина .....	<b>204</b>
ФИРМЕННЫЙ СТИЛЬ И ИМИДЖ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ .....	206
Д.А. Кащенко, Е.П. Гетман.....	<b>206</b>
МИНИМИЗАЦИЯ ЗАТРАТ ПРИ ТРАНСПОРТИРОВКЕ ГРУЗОВ.....	209
М.В. Кисель, Е.П. Гетман.....	<b>209</b>
РОЛЬ АКТОВ СПОРТИВНЫХ ФЕДЕРАЦИЙ В РЕГУЛИРОВАНИИ СПОРТИВНЫХ ОТНОШЕНИЙ.....	210
А.А. Клиндухова, С.С. Воеводина.....	<b>210</b>
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ УСЛУГИ КАК РАЗНОВИДНОСТЬ ОБЩЕСТВЕННО ПОЛЕЗНЫХ УСЛУГ .....	211
А.А. Клиндухова, С.С. Воеводина.....	<b>211</b>

ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ .....	212
<b>М.А. Козлова, Л.А. Гремина .....</b>	<b>212</b>
УПРАВЛЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИОННЫМ СТРЕССОМ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ.....	213
<b>Е.Н. Королев, С.С. Воеводина .....</b>	<b>213</b>
УПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ .....	214
<b>Е.Н. Королев, С.С. Воеводина .....</b>	<b>214</b>
ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ .	215
<b>В.П. Королева, М.Г. Коваленко .....</b>	<b>215</b>
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И МЕТОДЫ ИХ РЕШЕНИЯ .....	217
<b>К.С. Лепяхова, Е.В. Мирзоева.....</b>	<b>217</b>
УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПРИМЕРЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.....	219
<b>Д.В. Лопин, А.А. Ругина .....</b>	<b>219</b>
СПОРТИВНЫЙ КЛАСТЕР СОЧИ: ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ .....	221
<b>Г.В. Мациева, С.С. Воеводина.....</b>	<b>221</b>
УПРАВЛЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКОЙ ТРАВМАТИЗМА В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ.....	223
<b>А.Р. Мкртчян, С.М. Ахметов.....</b>	<b>223</b>
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ КЛУБОМ .....	224
<b>М.И. Морина, Л.А. Гремина .....</b>	<b>224</b>
ЭФФЕКТИВНОСТЬ В СПОРТИВНОМ МЕНЕДЖМЕНТЕ: ЛИЧНАЯ И КОМАНДНАЯ	225
<b>Я.И. Пархачева, Е.П. Гетман.....</b>	<b>225</b>
МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ .....	227
<b>А.С. Поповенко, С.М. Ахметов .....</b>	<b>227</b>
ПРОСВЕТИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ И МАРКЕТИНГОВАЯ РАБОТА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....	229
<b>А.О. Романова, Е.П. Гетман.....</b>	<b>229</b>
УПРАВЛЕНИЕ КОНФЛИКТАМИ В СПОРТЕ .....	230
<b>А.С. Рыбникова, Е.В. Мирзоева.....</b>	<b>230</b>
УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ФЕДЕРАЦИЕЙ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ .....	231
<b>Д.Е. Савельев, С.С. Воеводина.....</b>	<b>231</b>
РАЗВИТИЕ БАСКЕТБОЛА В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ.....	233
<b>А.Д. Саврасенко, А. А. Ругина.....</b>	<b>233</b>

ОРГАНИЗАЦИЯ МАРКЕТИНГА В ХОККЕЕ.....	235
Д.С. Садкова, Е.П. Гетман .....	235
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО МАРКЕТИНГА.....	237
В.А. Свирь, М.Г. Коваленко .....	237
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ .....	239
В.Ю. Скляр, М.Г. Коваленко .....	239
ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ МОТИВАЦИИ ТРУДА В СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ .....	241
Е.В. Толокнова, М.Г. Коваленко .....	241
ПРОВЕДЕНИЕ ПРОДАЖ КАК КЛЮЧЕВАЯ ЧАСТЬ В РАБОТЕ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА.....	243
Е.А. Трофименко, М.Г. Коваленко.....	243
ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В СПОРТИВНОЙ СФЕРЕ .....	244
Е.А. Трофименко, М.Г. Коваленко.....	244
КАДРОВАЯ ПОЛИТИКА СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ .....	245
И.Е. Федоров, М.Г. Коваленко.....	245
ОСНОВНАЯ ПРОБЛЕМА МАРКЕТИНГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТНОЙ ФЕДЕРАЦИИ КАРАТЭ .....	247
И.В. Фоменко, И.О. Эртен, А.А. Ругина .....	247
УПРАВЛЕНИЕ КОММУНИКАЦИОННЫМИ ТЕХНОЛОГИЯМИ НА СПОРТИВНОМ РЫНКЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ .....	249
И.Л. Шилова, Е.П. Гетман .....	249
СОХРАНЕНИЕ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ .....	250
Ж.Ю. Шпак, А.А. Ругина .....	250
ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ РЫНКА ПОТРЕБЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ.....	253
И.О. Эртен, А.А. Ругина .....	253
<b>КАФЕДРА ФИЛОСОФИИ, КУЛЬТУРОВЕДЕНИЯ И СОЦИАЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ .....</b>	<b>254</b>
МИФОЛОГЕМЫ СУДЬБЫ И ПРОРОЧЕСТВА В РАССКАЗЕ Ч. ДИККЕНСА «КОЛОКОЛ».....	254
Д.А. Асоцкая, С.В. Супрун .....	254
ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА НА ОРГАНИЗАЦИЮ МАССОВЫХ ПРАЗДНИКОВ .....	256
М.В. Бондаренко, Т.В. Мишина .....	256

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ КОРПОРАТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ .....	258
П.Н. Габрелян, Т.В. Мишина .....	<b>258</b>
СМЕРТЬ КАК ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ЭКЗИСТЕНЦИАЛ .....	260
П.Н. Габрелян, Е.А. Найденко .....	<b>260</b>
ФУНКЦИЯ «ПУТИ-ДОРОГИ» В ВОЛШЕБНЫХ СКАЗКАХ .....	261
Н.О. Дрючина, С.В. Супрун .....	<b>261</b>
ЭЛЕМЕНТЫ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ В СКАЗКАХ ТЕАТРА С.Я. МАРШАКА .....	263
А.П. Заичко, С.В. Супрун .....	<b>263</b>
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ДЕМОГРАФИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ НА ТЕРРИТОРИИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ .....	265
Н. Ильин, А.В. Тонковидова .....	<b>265</b>
ФИЛОСОФСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ТВОРЧЕСТВА .....	266
В.Д. Кузнецова, Е.А. Найденко .....	<b>266</b>
ЖЕМЧУЖИНА РУССКОГО ПАЛЕОЛИТА – МУЗЕЙ «КОСТЕНКИ» .....	268
А.Н. Лапшина, Ю.Г. Бич .....	<b>268</b>
РОЛЬ СЦЕНАРНО-ПОСТАНОВОЧНОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА, ПОСВЯЩЕННОГО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ГТО ШКОЛЬНИКАМИ .....	269
П.С. Лемешев, Т.А. Самсоненко .....	<b>269</b>
ТЕАТР И ПАНДЕМИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ВОЗМОЖНОСТИ .....	271
С.Г. Литвиненко, Ю.Г. Бич .....	<b>271</b>
ПРАЗДНИКИ НОВОГОДНЕГО ЦИКЛА У НАРОДОВ РОССИИ: ОБЩЕЕ И ОСОБЕННОЕ .....	273
О.А. Лопатина, Т.В. Мишина .....	<b>273</b>
СЮРРЕАЛИЗМ ВЛАДИМИРА КУША .....	274
О.А. Лопатина, Ю.Г. Бич .....	<b>274</b>
ЗАПАДНИКИ И СЛАВЯНОФИЛЫ О РОЛИ РОССИИ В МИРЕ .....	275
О.А. Лопатина, Е.А. Найденко .....	<b>275</b>
ФИЛОСОФСКОЕ ПОНЯТИЕ СЧАСТЬЯ .....	277
С.Г. Ляпустина, Е.А. Найденко .....	<b>277</b>
ОСОБЕННОСТИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО ДНЯ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ .....	279
А.К. Мамченко, Т.В. Мишина .....	<b>279</b>
ПЛАТОН О СУЩНОСТИ ЛЮБВИ .....	280
А.К. Мамченко, Е.А. Найденко .....	<b>280</b>
ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ РЕКЛАМЫ СОЦИАЛЬНЫХ ИННОВАЦИЙ (НА МАТЕРИАЛАХ ФИЛОСОФИИ Ж. БОДРИЙЯРА) .....	282
К.Р. Мартыненко, А.В. Тонковидова .....	<b>282</b>

НЕОБЫЧНЫЕ КУЛЬТУРНЫЕ ОБЪЕКТЫ КАК РЕСУРС СОВРЕМЕННЫХ ЭКСКУРСИЙ.....	284
К.Р.Мартыненко, Ю.Г.Бич.....	284
КУЛЬТУРНО-ТВОРЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПОДГОТОВКЕ РЕЖИССЕРА ТЕАТРАЛИЗОВАННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ .....	285
Д.А. Масленко, Ю.Г. Бич .....	285
ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ТЕАТРАЛИЗОВАННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ .....	287
Е.А. Мирошниченко, Т.В. Мишина .....	287
ОБРАЗ ДЕМОНА КАК СКВОЗНАЯ ТЕМА ТВОРЧЕСКОГО ПУТИ М.А. ВРУБЕЛЯ .....	289
Е.А. Мирошниченко, Ю.Г. Бич.....	289
О ПРИРОДЕ ОДИНОЧЕСТВА ИНДИВИДА .....	291
Е.А. Мирошниченко, Е.А. Найденко .....	291
ОТЧЕТНЫЙ КОНЦЕРТ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАПРАВЛЕНИЯ РЕЖИССУРА ТЕАТРАЛИЗОВАННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ КАК ЭЛЕМЕНТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	293
А.А. Радинская, Т.В. Мишина.....	293
МОЛОДЕЖНАЯ ПОЛИТИКА В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ: ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ И ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ГРАНТОВОГО МЕХАНИЗМА.....	295
В.В. Саламандык, А.В. Тонковидова.....	295
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАРКЕТИНГА В БИЗНЕС-ОРИЕНТАЦИИ .....	297
В.В. Саламандык, М.Г. Напалкова .....	297
РЕАЛИЗАЦИЯ ИННОВАЦИЙ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ .....	299
М.В. Свириденко, А.В. Тонковидова .....	299
PR-МЕРОПРИЯТИЯ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ .....	301
М.В. Свириденко, М.Г. Напалкова .....	301
ОСОБЕННОСТИ ПРАЗДНОВАНИЯ ДНЯ УЧИТЕЛЯ В РАЗНЫХ СТРАНАХ .....	303
М.В. Сердюкова, Т.В. Мишина .....	303
ЭКЗИСТЕНЦИАЛИЗМ О СВОБОДЕ .....	304
М.В. Сердюкова, Е.А. Найденко .....	304
СОЗДАНИЕ МАШИНЫ ВРЕМЕНИ: ОНТОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ПАРАДОКСЫ.....	306
Ж. Скобелева, А.В. Тонковидова.....	306
МОЛОДАЯ СЕМЬЯ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФАКТОРОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОДДЕРЖКИ .....	308
А.И. Тихонова, А.В. Тонковидова .....	308
ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ .....	310
А.И. Тихонова, М.Г. Напалкова .....	310

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ ПОСРЕДСТВОМ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ОТДЕЛЕНИЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ ЦЕНТРОВ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ .....	312
<b>К.Т. Хаитова, А.В. Тонковидова .....</b>	<b>312</b>
ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ РЕКЛАМНЫХ КАМПАНИЙ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ .....	314
<b>К.Т. Хаитова, М.Г. Напалкова .....</b>	<b>314</b>
ФИЛОСОФИЯ ТАНЦА .....	316
<b>Д.В. Ханджиян, Е.А. Найденко.....</b>	<b>316</b>
ИМИДЖ ОРГАНИЗАЦИИ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ: ФОРМИРОВАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ЦЕЛЕВЫМИ АУДИТОРИЯМИ .....	318
<b>С.Ю. Яковенко, А.В. Тонковидова.....</b>	<b>318</b>
НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ .....	320
<b>М.А. Ясакова, Ю.Г. Бич .....</b>	<b>320</b>
<b>КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ .....</b>	<b>321</b>
ВЛИЯНИЕ ВАРИАТИВНЫХ АЭРОБНЫХ НАГРУЗОК НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ.....	321
<b>Д.Г. Аллахвердян, Н.И. Дворкина.....</b>	<b>321</b>
ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА .....	323
<b>А.А. Белый, О.Г. Лызарь.....</b>	<b>323</b>
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СТЕП-АЭРОБИКОЙ С ЖЕНЩИНАМИ 30-35-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА .....	324
<b>Т.О. Бондаревская, О.С. Трофимова .....</b>	<b>324</b>
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИСПЫТАНИЙ I СТУПЕНИ КОМПЛЕКСА ГТО.....	325
<b>П.В. Головко, Н.И. Дворкина .....</b>	<b>325</b>
АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ.....	326
<b>С.К. Гранкин, Н.И. Романенко .....</b>	<b>326</b>
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО В ПРОЦЕССЕ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ.....	327
<b>Н.Д. Дзюба, О.Г. Лызарь .....</b>	<b>327</b>
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА МАЛЬЧИКОВ 8-10 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ .....	328
<b>К.О. Захарчук, В.И. Осик .....</b>	<b>328</b>

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ЙОГИ В ЗАНЯТИЯХ С ЖЕНЩИНАМИ 35-40 ЛЕТ, ИМЕЮЩИМИ ИЗБЫТОЧНУЮ МАССУ ТЕЛА .....	329
<b>О.В. Коновалова, О.Г. Лызарь .....</b>	<b>329</b>
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОДНЫМ ФИТНЕСОМ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	330
<b>В.А. Королев, В.И. Кварцхава, Е.И. Ончукова .....</b>	<b>330</b>
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕС НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА .....	331
<b>М.А. Маринович, О.С. Трофимова .....</b>	<b>331</b>
ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ЗДОРОВЬЯ С ЖЕНЩИНАМИ ПРЕДПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА .....	332
<b>Я.А. Никитина, С.А. Хазова.....</b>	<b>332</b>
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЕТСКОГО ТАНЦЕВАЛЬНОГО ФИТНЕСА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИЦ.....	333
<b>И.К. Никоненко, О.С. Трофимова .....</b>	<b>333</b>
МОТИВАЦИЯ ЖЕНЩИН 45-55 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ ХАТХА-ЙОГОЙ.....	334
<b>Е.В. Олейник, Н.И. Романенко.....</b>	<b>334</b>
МЕТОД МУЗЫКАЛЬНОЙ ИНТЕРПРЕТАЦИИ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ ПО БАЗОВОЙ АЭРОБИКЕ.....	335
<b>В.А. Распопова, Н.И. Романенко.....</b>	<b>335</b>
ВЛИЯНИЕ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА РАЗВИТИЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 13-14 ЛЕТ .....	336
<b>Я.М. Рудинская, Л.С. Дворкин .....</b>	<b>336</b>
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	338
<b>А.И. Семениди, В.В. Сударь.....</b>	<b>338</b>
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕС-КИДС С ДЕВОЧКАМИ 10-13 ЛЕТ .....	339
<b>Д.А. Серба, М.А. Картамышева, О.С. Трофимова .....</b>	<b>339</b>
ОТНОШЕНИЕ ПОДРОСТКОВ К ЗАНЯТИЯМ ВОСТОЧНЫМИ ВИДАМИ ЕДИНОБОРСТВ .....	340
<b>И.М. Сиенко Н.И. Дворкина.....</b>	<b>340</b>
СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ КОМПЛЕКСНЫХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ .....	342
<b>А.В. Соловьева, Е.И. Ончукова.....</b>	<b>342</b>
ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ .....	343
<b>Д.Ю. Степаненко, Л.С. Дворкин.....</b>	<b>343</b>

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ ZUMBA НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ .....	344
<b>А.Е. Стовба, Н.И. Дворкина .....</b>	<b>344</b>
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЕВУШЕК 16-17 ЛЕТ .....	346
<b>А.Б. Токавов, В.В. Сударь .....</b>	<b>346</b>
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ УЧИТЕЛЕЙ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА .....	347
<b>Н.Ф. Тронева, В.И. Осик .....</b>	<b>347</b>
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ .....	348
<b>В.В. Фоменко, О.С. Трофимова.....</b>	<b>348</b>
МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ С ДЕТЬМИ ГРУДНОГО ВОЗРАСТА .....	349
<b>У.Р. Хабиева, В.В. Сударь .....</b>	<b>349</b>
ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА .....	350
<b>М.В. Харитонова, О.Г. Лызарь .....</b>	<b>350</b>
СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА .....	351
<b>А.С. Хвостова, К.А. Шульгина, Е.И. Ончукова.....</b>	<b>351</b>
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА .....	352
<b>Г. Шапошников, О.С. Трофимова.....</b>	<b>352</b>
ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ЖЕНЩИН 20-35 ЛЕТ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА .....	353
<b>Е.Д. Юркина, Н.И. Романенко .....</b>	<b>353</b>
<b>АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ .....</b>	<b>354</b>
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗНЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ .....	354
<b>Ю.А. Ермилов, В.И. Жуков .....</b>	<b>354</b>
<b>КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ.....</b>	<b>357</b>
ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ .....	357
<b>Ю.В. Помилуйко, Н.Х. Хакунов.....</b>	<b>357</b>

<b>КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ .....</b>	<b>359</b>
ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ОВСЯНОЙ МУКИ В ПРОИЗВОДСТВЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ХЛЕБОБУЛОЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ .....	359
<b>Е.О. Кузнецова, О.П. Храпко.....</b>	<b>359</b>
МОБИЛЬНЫЙ АГРОТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ПОСЕВА В СЛОЖНЫХ УСЛОВИЯХ.....	361
<b>И.А. Кулаков, Р.Б. Гольдман.....</b>	<b>361</b>
РАЗРАБОТКА РЕЦЕПТУРЫ ИРИСА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО НАЗНАЧЕНИЯ НА ОВСЯНОМ МОЛОКЕ.....	363
<b>А.А. Купрюнина, Е.В. Щербакова.....</b>	<b>363</b>
КАЧЕСТВЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ РЕЦЕПТУРНЫХ КОМПОНЕНТОВ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ХЛЕБОБУЛОЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ .....	365
<b>А.А. Панарина, Н.В. Сокол .....</b>	<b>365</b>
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СВОЙСТВА ПЕКТИНОВЫХ ВЕЩЕСТВ И ИХ РОЛЬ В ТЕХНОЛОГИИ МУЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ .....	367
<b>Н.А. Ревякина, Н.В. Сокол.....</b>	<b>367</b>
<b>ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ .....</b>	<b>369</b>
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВУШЕК МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА .....	369
<b>Т.Г. Медведева, И.А. Ушакова.....</b>	<b>369</b>
МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ВОЛГГМУ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	370
<b>Д.С. Сваридзе, М.А. Шапошникова, И.А. Ушакова .....</b>	<b>370</b>

# **КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ИГР**

УДК: 796.346.2

## **ВЛИЯНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТЕННИСИСТОВ НА ТЕХНИКУ ВЫПОЛНЕНИЯ ИГРОВЫХ КОМБИНАЦИЙ**

**Я.В. Гергеленко**

**Научный руководитель доцент Л.А. Дмитренко**

**Аннотация.** В работе определена взаимосвязь результатов тестирования уровня развития скоростных способностей теннисистов тренировочных групп и результатов выполнения контрольных испытаний в виде комбинаций ударов.

**Ключевые слова:** теннис, теннисисты тренировочных групп, быстрота, технико-тактическая подготовленность.

Быстрота – один из самых важных навыков в теннисе [3]. Когда мы говорим о быстроте теннисиста, мы обычно имеем в виду способность передвигаться по корту. Между тем это умение сложное, включающее, помимо перемещения по площадке, такие параметры, как время подготовки к выполнению удара, скорость принятия решения и реакции [2]. Теннисисту важно овладеть всем этим в комплексе, чтобы быстро двигаться, активно принимать подачу соперника за счет своевременной подготовки, реагировать на сильные удары, находясь у сетки [1].

Скоростные способности теннисистов тренировочных групп 1-2 годов обучения определялись общепринятыми для тенниса упражнениями на перемещения по корту:

1. Челночный бег – от задней линии корта до линии подачи 5 раз.
2. Бег вдоль задней линии корта – вправо – влево лицом, назад в центр приставными шагами.
3. Бег от средины задней линии по углам корта выполняется от задней линии до боковой вправо, затем влево, далее вправо до линии подачи, в центр корта, затем влево до линии подачи и к сетке вправо, в середину, влево.

Оценка технико-тактических навыков осуществлялась следующими комбинациями ударов, где регистрировалось количество правильных возвратов:

1. Удары на задней линии: чередование ударов справа, слева 4 раза, 5 – прием короткого удара по диагонали.
2. 3 удара справа после перемещения с задней линии, 1 удар слева, прием короткого удара по диагонали справа, короткого удара слева.
3. 3 удара слева после перемещения с задней линии, 1 удар справа, прием короткого удара по диагонали слева, короткого удара справа.
4. Удар справа, удар слева, прием короткого удара справа, прием 3-х смешей.

Влияние показателей скоростных способностей теннисиста на технику выполнения игровых комбинаций можно определить, благодаря проведению корреляционного анализа результатов тестирования (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты корреляционного анализа уровня развития скоростных способностей у теннисистов тренировочных групп и техники выполнения игровых комбинаций, ( $r_{(x,y)}$ )

Скоростные способности Игровые комбинации	1	2	3
1	-0,03	-0,48	<b>-0,73</b>
2	0,05	-0,48	<b>-0,76</b>
3	-0,03	-0,48	<b>-0,73</b>
4	-0,06	-0,49	<b>-0,72</b>

Тесная взаимосвязь уровня технико-тактической подготовленности выявлена только с третьим комплексным упражнением, требующим проявления быстроты, скоростной выносливости координационных способностей. Упражнения 1 и 2 не имеют взаимосвязи и с игровыми комбинациями 1-4.

Наибольшая величина коэффициента корреляции отмечается между показателем быстроты и игровой комбинации 2 ( $r_{(x,y)} = -0,76$ ). Полученная отрицательная взаимосвязь указывает на то, что чем выше у теннисиста показатели быстроты, тем стабильнее техника выполнения игровых комбинаций. Показатели 3 упражнения тесно взаимосвязаны со всеми игровыми комбинациями с 1 ( $r_{(x,y)} = -0,73$ ), 3 ( $r_{(x,y)} = -0,73$ ), 4 ( $r_{(x,y)} = -0,76$ ).

Проведенный корреляционный анализ показывает, что из традиционных для тенниса упражнений, направленных на тренировку быстроты специализированных перемещений, в подготовке теннисистов тренировочных групп наибольшее внимание целесообразно уделять третьему упражнению.

#### **Литература:**

1. Дмитренко Л.А. Эффективность игровых действий при выполнении подач у теннисистов 12 лет / Л.А. Дмитренко, С.С. Даценко, Н. Нгуен // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Редакция: А.И. Погребной [и др.], 2020. – С. 25-27.
2. Спортивные игры в физической культуре: история, техника, правила игры: учебное пособие для вузов физической культуры / Авторы-составители Л.А. Дмитренко, С.С. Даценко, Г.Н. Дудка и др.; Под общей редакцией Л.А. Дмитренко; Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 304 с.
3. Скородумова, А.П. Скоростные способности теннисистов высокой квалификации / А.П. Скородумова, И.С. Баранов // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2017. – № 5. – С. 42-45.

УДК: 796.323.2

## О СОДЕРЖАНИИ И НОРМАТИВНЫХ ОСНОВАНИЯХ ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

М.В. Гилдаш

Научный руководитель старший преподаватель Г.Н. Дудка

**Аннотация.** В рамках настоящего исследования, посредством использования анкетного опроса специалистов по баскетболу, была разработана программа тестирования специальной физической подготовленности юных баскетболистов. На основе тестирования юных баскетболистов 8-10 лет по предложенной программе были разработаны нормативы для каждого года подготовки.

**Ключевые слова:** тесты, нормативы, юные баскетболисты, Федеральный стандарт спортивной подготовки, специальная физическая подготовленность.

В соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта баскетбол, лица (юные спортсмены), зачисляющиеся на этап начальной подготовки обязаны проходить тестирование физической подготовленности [2]. При этом помимо тестов на общую физическую подготовленность, занимающимся необходимо пройти испытания, направленные на оценку уровня специальной физической подготовленности (СФП) [1].

Известно, что специальная физическая подготовленность является результатом специальной физической подготовки, которая представляет собой процесс развития физических качеств, повышения функциональных возможностей, непосредственно определяющих достижения в конкретном виде спорта, в данном случае в баскетболе. Исходя из этого, выделяются так называемые специальные скоростные, специальные координационные способности, специальную выносливость и т.п. Соответственно должны использоваться «специальные» тесты, а также нормативы.

С нашей точки зрения, испытания (тесты) по СФП, имеющиеся в настоящее время в действующем еще с 2013 года Стандарте, явно устарели. Поэтому целесообразно провести исследование по разработке «обновленных» тестов по СФП юных баскетболистов, а также соответствующих нормативов.

Для этого нами был проведен опрос специалистов по баскетболу (тренеров, преподавателей кафедры теории и методики спортивных игр КГУФКСТ), выступавших в роли экспертов. Проведенный анализ полученных результатов позволил определить программу испытаний по СФП, которая может быть использована в «обновленном» ФССП по виду спорта баскетбол. Сформированная программа тестирования представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Программа тестирования СФП юных баскетболистов 8-10 лет

Специальные физические способности	Тесты
Специальные скоростные	Бег на 15 м с хода
Специальные координационные	Бег «змейкой», 10 стоек
Специальная выносливость	Челночный бег 4х28 м
Специальная гибкость	Тест для оценки гибкости лучезапястного сустава
Специальные скоростно-силовые	Прыжок вверх толчком двух ног со взмахом руки

Далее нами было продолжено исследование для формирования нормативов указанных тестов СФП юных баскетболистов, зачисляющихся и занимающихся на этапе начальной подготовки. Поскольку в соответствии с требованиями ФССП этап НП занимает три года и начинается с 8-ми лет, то данные нормативы нами были разработаны для юных спортсменов-

баскетболистов 8-10 лет. Для этого нами было проведено тестирование юных баскетболистов, занимающихся в детских группах баскетбольного клуба «Локомотив-Кубань». Полученные результаты для каждой возрастной группы были подвергнуты необходимой статистической обработке с последующим формированием нормативных (модельных) значений. Разработанные модельные характеристики для юных баскетболистов мужского пола представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Нормативы СФП юных баскетболистов 8-10 лет

Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы		
	8 лет	9 лет	10 лет
Бег на 15 м с хода (с)	2,9-3,2 с	2,8-3,0 с	2,7-2,9 с
Бег «змейкой», 10 стоек (с)	4,2-4,4 с	4,0-4,2 с	3,8-4,1 с
Челночный бег 4x28 м (с)	27,5-28,0 с	26,9-27,5 с	26,5-27,3 с
Тест для оценки подвижности лучезапястного сустава (градус, балл)	85-95 градусов	85-95 градусов	85-95 градусов
	1-2 балла	1-2 балла	1-2 балла
Прыжок вверх толчком двух ног со взмахом руки (см)	18-21 см	20-23 см	22-27 см

По нашему мнению, использование указанных тестов и нормативов позволит, во-первых, более эффективно осуществлять отбор в секции (группы) баскетбола; во-вторых, осуществлять «перевод» из группы первого года подготовки в последующие.

**Литература:**

1. Тхорев В.И. Планирование спортивной подготовки: учебное пособие / В.И. Тхорев. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 102 с.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол // URL: <https://base.garant.ru/70397760/#friends>

**АНАЛИЗ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
БАСКЕТБОЛИСТОВ П-III РАЗРЯДА**  
Д.А. Греков  
Научный руководитель доцент Е.А. Колесникова

**Аннотация.** В работе представлены результаты контроля специальной физической подготовки баскетболистов, обучающихся на тренировочном этапе. Выявлено, что развитию скоростной и скоростно-силовой подготовленности в тренировочном процессе следует уделять дополнительное внимание.

**Ключевые слова:** баскетболисты, специальная физическая подготовка, тесты.

Специальная физическая подготовка (СФП) играет значительную роль в формировании двигательных способностей игроков. Недостаточный уровень СФП не только ограничивает способности баскетболистов в овладении техническими приемами, но и лимитирует варианты использования различных тактических схем в игре, несет дополнительную психологическую нагрузку в экстремальных условиях соревновательной деятельности [3]. У баскетболистов, обучающихся на тренировочном этапе, физической подготовке уделяется от 20 до 26% тренировочного времени от общего объема часов в годичном цикле, из которых 12-14% приходится на долю СФП. Это обуславливает необходимость поиска и контроля эффективности используемых средств, в том числе специального оборудования и тренажерных устройств [1, 2], с последующим внесением своевременных корректировок в программу подготовки.

Цель – провести анализ уровня специальной физической подготовки баскетболистов, обучающихся на этапе углубленной тренировки.

В исследовании приняли участие 22 баскетболиста тренировочных групп пятого года обучения МАУ СШ «Юность» г. Лабытнанги Ямало-Ненецкого автономного округа, имеющих спортивную квалификацию П и III разряд.

Для определения СФП баскетболистов были взяты 5 тестов: «Бег 20 м», «Прыжок вверх со взмахом руками», «Прыжок в длину с места», «Челночный бег 40 с на 28 м», «Бег 600 м».

Среднегрупповые показатели спортсменов в тестах «Прыжок в длину с места», «Бег 600 м» и «Челночный бег 40 с на 28 м» значительно превосходят нормативы, установленные требованиями Федерального стандарта ( $t=2,85-5,46$ ,  $P<0,05-0,001$ ). В тесте «Бег 20 м» достоверных отличий не выявлено, однако большая часть испытуемых не выполнили норматив.

Достоверно низкие показатели у исследуемых спортсменов были зафиксированы в тесте «Прыжок вверх со взмахом руками». Среднее значение показателя данного теста было на 15,2% ниже контрольного норматива ( $t=4,53$ ,  $P<0,001$ ).

Таким образом, в тренировочном процессе баскетболистов следует уделять дополнительное внимание развитию скоростных способностей, включая упражнения с использованием тренажерных устройств. Для улучшения высоты прыжка спортсменов возможно включение в занятия средств скреплинга.

**Литература:**

1. Глазин А.М. Методика применения средств скреплинга в процессе подготовки баскетболистов 15-16 лет / А.М. Глазин, А.Л. Альмухамедова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – №1. – 20 с.
2. Колесникова Е.А. Тренажерные устройства в подготовке баскетболистов: учеб. пособие / Е.А. Колесникова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 59 с.
3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учеб. пособие / Е.Р. Яхонтов. – СПб.: Олимп, 2008. – 134 с.

## АНАЛИЗ НАДЕЖНОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ УДАРОВ С ОТСКОКА У ТЕННИСИСТОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

А.А. Даценко

Научный руководитель доцент Л.А. Дмитренко

**Аннотация.** В работе определен объем игровых действий ударами с отскока у теннисистов тренировочных групп, проведен анализ надежности и эффективности выполнения данных ударов из разных частей корта.

**Ключевые слова:** теннис, теннисисты тренировочных групп, удары с отскока, надежность, эффективность ударов.

В известных нам научно-методических публикациях приводится анализ соревновательной деятельности игроков, относящихся к эlite мирового тенниса. Для теннисистов данной квалификации имеются данные об эффективности и надежности игровых действий, которые обеспечивают успешное выступление в соревновании [2]. Тактика игры спортсменов разрядников существенно отличается от тактики квалифицированных игроков, поэтому данные сведения не влияют на стратегию подготовки теннисистов массовых разрядов [1]. В настоящем исследовании проводится анализ и систематизируются данные о некоторых параметрах игровой деятельности теннисистов, проходящих подготовку на этапе углубленной специализации.

В соревновательной деятельности игрока любого уровня, а особенно теннисистов разрядников наибольшая доля игровых действий приходится на удары с отскока. В зависимости от игровой ситуации они могут выполняться из разных частей корта. Так, удар справа, который выполняется по мячам, приходящим справа от корпуса, может выполняться из правой половины корта, из центра и из левой половины корта, и во всех случаях он называется удар справа. То же происходит и при игре слева, то есть прием мячей, приходящих левее корпуса, может происходить в левой половине корта, в центре и в правой половине корта. Во всех этих ситуациях будет в некоторой степени отличаться механика удара и соответственно его надежность и эффективность.

Помимо места выполнения удара в теннисе важным тактическим элементом является направление удара, которое также влияет на его механику и соответственно надежность и эффективность.

Удары с отскока могут выполняться как с придаением мячу вращения, так и без вращения, они называются крученые и плоские удары. Более надежными игровыми действиями считаются крученые удары, так как более дугообразная траектория полета мяча при крученым ударе существенно влияет на его точность. Плоский удар имеет более пологую траекторию и является более быстрым. Таким образом, анализ тактики ударов с отскока имеет достаточно широкий спектр для изучения.

Анализ соревновательной деятельности теннисистов тренировочных групп проводился на основе видеоматериалов, отснятых на турнирах разного уровня. Для статистической обработки и анализа отбирались сеты, в которых игроки демонстрировали упорную борьбу. При регистрации игровых действий учитывался способ удара, место удара, направление удара и результат (мяч остался в игре, ударом выиграно очко или допущена ошибка).

Обработка полученных протоколов показала, что игроки I-II разрядов в среднем за сет выполняют около 55 ударов с отскока, из них на удары справа приходится около 53, на удары слева около 47% действий. Соотношение в них крученых и плоских ударов значительно отличается (рисунок 1).

Так, при игре справа теннисисты преимущественно используют крученые удары (82%), при игре слева на долю плоских ударов приходится больший объем игровых действий – до 37%.

Известно, что крученые удары имеют более высокую надежность. Полученные нами данные показывают, что независимо от места выполнения (правое поле, центр или левое поле) надежность удара справа достигает 90%. Анализ игровой деятельности показал, что у теннисистов тренировочных групп данный удар также является достаточно эффективным. При выполнении крученоого удара из правого поля его эффективность составляет 28%, из центра – достигает 38%, что существенно превосходит показатели эффективности, демонстрируемые в данных игровых ситуациях квалифицированными спортсменами.

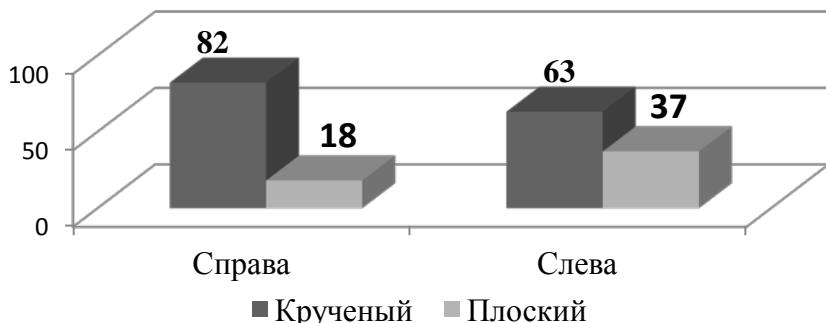


Рисунок 1 – Соотношение крученоых и плоских ударов при игре ударами справа и слева, %

Игровые показатели ударов слева отличаются. Они являются менее надежными, хотя для этого чаще всего используется двуручный удар. Так, надежность крученоых ударов из левой половины корта составляет 75%, при ударе из центра снижается до 67% и из левого угла составляет 63%.

При выполнении крученоых ударов слева также более эффективна игра из центра корта. В данной игровой ситуации выигрываетя треть ударов. Выполнение крученоых ударов слева из левой части корта приводит к выигрышу в 14% ситуаций.

Анализ игровых действий плоскими ударами показал следующее. На плоские удары справа приходится 18%. Основной их объем приходится на правую половину корта, они достаточно надежны (89%), но не эффективны (11%).

Плоские удары слева теннисистами данной квалификации выполняются чаще, на них приходится 37% ударов слева. Они в основном выполняются из левой половины поля и имеют низкую надежность, около 56%, из центра выполняются немного надежнее, около 67%. Игра плоскими ударами слева из центра является эффективной, так как спортсмены этим способом удара выигрывают в 33% случаев.

Проведенный анализ параметров игровых действий при выполнении ударов справа и слева позволил разработать следующие рекомендации:

- 1) поддерживать надежность и разнообразие игры крученоыми ударами справа;
- 2) для повышения эффективности крученоых ударов справа осуществлять атаку в центр корта или по линии;
- 3) для повышения эффективности плоских ударов справа отрабатывать удары по линии;
- 4) повышать надежность крученоых и плоских ударов слева;
- 5) формировать навыки более разнообразной игры ударами слева;
- 6) для повышения эффективности игры ударами слева отрабатывать комбинации позволяющие осуществлять атаку крученоыми ударами по диагонали и плоскими ударами в центр.

#### Литература:

1. Дмитренко Л.А. Эффективность игровых действий при выполнении подач у теннисистов 12 лет / Л.А. Дмитренко, С.С. Даценко, Н. Нгуен // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Редколлегия: А.И. Погребной [и др.], 2020. – С. 25-27.
2. Нгуен Н.Т. Анализ тактики атакующих действий квалифицированных игроков в теннис / Н.Т. Нгуен, С.С. Даценко // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции. Редколлегия: Г.Д. Александриц и [др.]. – 2017. – С.35-36.

**ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БРОСКА МЯЧА  
В ГАНДБОЛЕ У ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ**

М.С. Зайцева

Научный руководитель старший преподаватель А.В. Проскура

**Аннотация.** В работе представлен анализ технологии совершенствования техники бросков с опоры в гандболе на уроках физической культуры школьников и школьниц старших классов.

**Ключевые слова:** гандбол, техническая подготовленность, уроки физической культуры, школьники старших классов.

Каждый учебный или тренировочный процесс требует научного подхода [3]. В старших классах в программу по физической культуре общеобразовательных школ включен гандбол – спортивная игра, многие движения которой имеют силовую и скоростно-силовую направленность. Процесс совершенствования технических элементов гандбола на уроках физической воспитания в школах имеет свою особенность, связанную с небольшим количеством времени, отведенным на этот процесс. Поэтому поиск средств и методов, которые способствовали бы повышению степени освоения изучаемых элементов техники, на примере гандбола, все еще остается актуальным.

В нашем исследовании мы попытались экспериментально проверить эффективность разработанной технологии совершенствования техники бросков мяча в гандболе на уроках физического воспитания старших классов.

Мы предположили, что дополнительное применение заданий силовой и скоростно-силовой направленности будет способствовать более эффективному освоению рассматриваемого технического элемента [1, 2].

В исследовании участвовали девочки и мальчики 10-11-х классов. Экспериментальные группы выполняли специальные задания силовой и скоростно-силовой направленности на уроках физического воспитания в течении 5-7 минут в конце основной части урока на протяжении 3-х месяцев. Через урок задания менялись с силовой направленности на скоростно-силовую направленность. Контроль рассматриваемых параметров проводился в начале и в конце исследуемого периода. Последний контроль совпадал с контрольными уроками по разделу спортивные игры: гандбол.

В конце экспериментального периода было выявлено, что и в контрольных, и в экспериментальных группах значения исследуемых показателей улучшились. Вместе с тем следует отметить, что достоверных улучшений ( $p<0,01-0,05$ ) в экспериментальных группах было отмечено больше. Уровень техники бросков в экспериментальных группах в конце исследуемого периода также стал выше, чем в контрольных группах. Эффективность промеряемой технологии также подтверждает тот факт, что прирост результатов во всех экспериментальных группах больше, чем в контрольных.

**Литература:**

1. Игнатьева В.Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах / В.Я. Игнатьева. – М.: Советский спорт, 2013. – 288 с.
2. Игнатьева В.Я. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол» / В.Я. Игнатьева, В.И. Тхорев, А.Я. Овчинникова, М.А. Петрова; под общ. ред. В.Я. Игнатьевой. – М.: 2016. – 152 с.
3. Игнатьева В.Я. Теория и методика гандбола / В.Я. Игнатьева // Учебник. – М.: Спорт, 2016. – 328 с.

## НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ К ВАЖНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

А.В. Иванников, Д.А. Волков

Научный руководитель профессор В.В. Костюков

**Аннотация.** В работе приводятся результаты подготовки квалифицированных волейболистов к важному соревнованию, представлены сведения о статистически достоверных отличиях в уровне их физической и технической подготовленности.

**Ключевые слова:** квалифицированные волейболисты, предсоревновательная подготовка, физическая и техническая подготовленность.

В течение спортивного сезона квалифицированные волейболисты участвуют как минимум в двух очень важных соревнованиях – чемпионате и Кубке страны. Те волейболисты, которые входят в молодежные и национальную сборные, готовятся в их составах к чемпионату, первенству мира или Европы, или к мировой лиге. Таким образом, у квалифицированных спортсменов несколько раз за спортивный сезон возникает ситуация, когда необходимо качественно подготовиться к успешному выступлению в предстоящих важных соревнованиях, результат в которых определяет устойчивое финансовое положение волейбольного клуба, в котором тренируются игроки, величину и устойчивость их месячных контрактов, вероятность привлечения в сборные команды, международный спортивный успех и так далее [3].

Квалифицированные волейболисты на протяжении шести-восьми и более лет целенаправленно тренируются, постепенно повышают уровень своей игровой подготовленности, стараясь улучшить ее до модельных значений игрового мастерства или даже до уровня исполнительского мастерства, характеризующего элитных волейболистов – «звезд» этого вида спорта [1, 2].

В палитре фрагментов процесса спортивной подготовки квалифицированных волейболистов важное место занимают тренировочные этапы, которые называют предсоревновательным и от эффективности проведения которых зависит – в какой спортивной форме игроки подойдут к началу важного турнира и как успешно они смогут действовать на площадке в условиях напряженной соревновательной борьбы.

Вышеизложенное свидетельствует о необходимости тщательного изучения организационно-методических и структурно-содержательных составляющих этапа предсоревновательной подготовки квалифицированных волейболистов, с целью выявления эффективности этого процесса накануне (за 0,5-1,5 месяца) ответственных игр, что и послужило основанием для проведения настоящего исследования.

Цель статьи: обоснование технологии предсоревновательной подготовки квалифицированных волейболистов (1-й разряд, КМС и МС), повышающей качество их тренировочного процесса на этом этапе.

Исследование проводилось в 2019 году накануне финального раунда чемпионата России среди мужских команд с участием 15-ти квалифицированных волейболистов. Средний возраст обследуемых  $20,9 \pm 0,33$  лет, рост  $192,1 \pm 2,11$  см, вес  $84,9 \pm 3,11$  кг. Все обследуемые волейболисты I разряда, КМС и МС.

Достижение намеченной цели обусловило применение таких исследовательских процедур, как изучение и анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, тестирование, эксперимент, математическая статистика.

Временной отрезок подготовки к важным соревнованиям продолжался немногим меньше двух месяцев (пятьдесят шесть суток) и включал в себя сорок восемь тренировочных занятий и спаррингов суммарной продолжительностью сто часов.

В этом объеме тренировочного времени сорок процентов приходилось на упражнения технико-тактической направленности свыше тридцати четырех процентов занимали двигательные действия, повышающие уровень общих и специальных форм физических

кондиций, свыше двадцати четырех процентов общего тренировочного времени приходилось на учебные матчи с заданием и педагогический контроль.

За время педагогического эксперимента статистически достоверно улучшились три параметра физической подготовленности волейболистов из восьми (прыжок вверх по Абалакову, «Елочка» и тест на гибкость ( $t=2,20-2,34$ ;  $P<0,05$ )) а также два параметра технической подготовленности из трех (передача мяча сверху над собой, подача ( $t=2,61-2,63$ ;  $P<0,05$ )).

В заключение можно отметить, что сбалансированный, качественный процесс спортивной подготовки квалифицированных волейболистов за один-полтора месяца до важных соревнований оказывает позитивное влияние на рост их физического статуса (статистически достоверные улучшения выявились по сорока процентам анализируемых критериев).

Наряду с вышеизложенным, выявленные величины, характеризующие степень исполнительской предсоревновательной готовности участников исследования целесообразно применять в качестве маркеров результативности тренировок и спаррингов.

Разработанная технология предсоревновательных тренировок квалифицированных волейболистов рекомендуется в практическую деятельность с коллективами различной квалификации в этом виде спорта, стремящимся увеличить свою конкурентоспособность на различных ответственных турнирах.

#### **Литература.**

1. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / Под общей редакцией В.В. Рыцарева. – М.: Спорт, 2016. – 360 с.
2. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол», «Пляжный волейбол») / Под общей редакцией Ю.Ф. Железняка, В.В. Костюкова, А.В. Чачина. – М.: 2016. – 224 с.
3. Тренируйся как чемпион. Классический и пляжный волейбол / В. Алекно, Ф. Иорданская, Д. Колец и другие . – Тверь: ИПК «Парето-Принт» , 2020. – 328 с.

**ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТМЕНОВ  
В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ**  
**В.Ю. Иванов, Д. Коваль**  
**Научный руководитель профессор В.В. Костюков**

**Аннотация.** В работе приводятся результаты анализа структуры и содержания 26-дневного предсоревновательного сбора спортсменов в пляжном волейболе, а также определения степени соответствия эффективности и результативности их соревновательных действий модельным значениям. Приводятся факторы, определяющие качество соревновательных действий волейболистов-пляжников.

**Ключевые слова:** пляжный волейбол, спортсмены, эффективность и результативность, соревновательные действия.

В настоящее время наблюдается продолжение развития пляжного волейбола (beach volleyball) как у нас в стране, так и во многих других государствах. Растет число стран, входящих в Международную федерацию волейбола (FIVB), а точнее в ее структурное подразделение – Всемирный совет пляжного волейбола, который в настоящее время насчитывает более 70 стран [1].

Успехи российских спортсменов в пляжном волейболе не базируются на пустом месте, не появляются вдруг, а являются квинтэссенцией совместных, слаженных усилий многих людей – тренеров, спортсменов, организаторов, управленцев, работников комплексных научных групп, врачей, массажистов [2, 3].

Цель статьи – обоснование методики повышения эффективности и результативности соревновательных действий спортсменов в пляжном волейболе, на основе использования особенностей их предсоревновательной подготовки, соответствия качества выполнения соревновательных действий модельным значениям, факторов конкурентоспособности на соревнованиях по этой спортивной дисциплине

Исследование проводилось в 2019 году на базе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, с участием 10 спортсменов (пяти команд), имеющих спортивную квалификацию кандидат в мастера спорта и мастер спорта России.

В процессе исследования выяснилось, что содержание изучаемой четырехнедельной предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов в пляжном волейболе включает в себя использование 18 групп специфических и неспецифических упражнений аэробной, смешанной аэробно-анаэробной и анаэробной (фрагментарно) направленности.

Выполнение проанализированной тренировочной программы способствовало не только заметному (около 40% статистически достоверному) повышению уровня физической подготовленности волейболистов-пляжников, а так же увеличению степени соответствия качества соревновательных действий игроков модельным значениям, разработанным для представителей этого вида спорта, тренирующихся в центрах спортивной подготовки, командах по пляжному волейболу, участвующих во всероссийских и международных турнирах, спортивных школах на уровне совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Выявлены показатели, от которых в первую очередь зависит качество исполнительского мастерства спортсменов beach volleyball демонстрируемого во время соревнований, к таким маркерам конкурентоспособности игроков следует причислить: результативность атакующей обработки мяча игроками нападения (соответствие эталонным величинам свыше шестидесяти процентов), качество защитных действий после атак соперников, завершающихся у сетки или из-за линии нападения (соответствие модельным значениям свыше восьмидесяти процентов), результативность выполнения подач мяча – планирующих и с вращением (свыше восьмидесяти трех процентов), надежность точного

направления мяча связующему игроку после его приема с подачи (более девяносто процентов), качество игры при блокировании и при нападении (свыше девяносто трех процентов).

Анализ результатов проведенных педагогических наблюдений и видеофиксаций позволил выделить и ранжировать 6 факторов, характеризующих качество соревновательных действий квалифицированных игроков в пляжном волейболе. К ним относятся (по степени важности для соревновательного успеха) – результативность контратакующих действий (доигровок мяча), результативность защитных действий, эффективность введения мяча в игру, эффективность обработки мяча первым касанием после подачи, эффективность выполнения блокирования, а также атакующих действий.

Таким образом характер динамики результативности игровых действий, выполняемых квалифицированными спортсменами пляжного волейбола в соревновательной обстановке, в значительной степени определяется структурой и содержанием процесса их спортивной подготовки.

Приведенные в работе результаты исследования целесообразно использовать в качестве количественных ориентиров критериев, способствующих росту качества соревновательных действий квалифицированных спортсменов в пляжном волейболе.

#### **Литература:**

1. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / Под общей редакцией В.В. Рыцарева. – М.: Спорт, 2016. – 456 с.
2. Комплексный медико-биологический контроль в пляжном волейболе: научно-методическое пособие / Ф.А. Иорданская, Е.В. Бучина, В.В. Нирка и другие. – М.: Спорт, 2018. – 96 с.
3. Тренируйся как чемпион. Классический и пляжный волейбол / В.Алекно, Ф. Иорданская, Д. Колец и другие. – Тверь: ИПК «Парето-Принт», 2020. – 328 с.

УДК: 373.103.71

## АНАЛИЗ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИЦ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ

Д.С. Казакова

Научный руководитель старший преподаватель А.В. Проскура

**Аннотация.** В работе представлен анализ данных силовой подготовленности школьниц средних и старших классов общеобразовательной школы.

**Ключевые слова:** силовые качества, силовая подготовленность, уроки физической культуры.

Общеизвестно, что здоровье детей школьного возраста, которые практически половину дня проводят в школе, в значительной степени зависит от состояния их физической подготовленности, в том числе от степени развитости силовых качеств. Положительный результат от процесса физической подготовки достигается только при наличии систематического контроля развивающихся качеств. Анализ состояния тренируемых качеств и динамики соответствующих показателей позволяют оценить эффективность применяемых средств и методов [1].

Для девочек средних и старших классов силовая подготовка имеет важное значение [2, 3]. В связи с этим в нашем исследовании мы измерили показатели силовых способностей у рассматриваемого контингента и проанализировали их динамику. Предполагалось, что анализ динамики рассматриваемых параметров выявит возможные проблемы силовой подготовки. Соответственно, полученные данные позволят своевременно скорректировать средства и методы подготовки.

У девочек средних классов прирост силовых качеств проявился намного значительнее прироста показателей девушек старших классов. В среднем, в 8-9 классах прирост силовых показателей произошел на 15,1%, а в 10-11 классах – на 1,4%.

Также необходимо отметить, что к концу исследуемого периода ни одна группа школьниц так и не достигла рекомендуемых значений по уровню развития силовых показателей. Наилучшие показатели зарегистрированы у девушек 11-го класса, и они на 99,7% соответствуют нормативным значениям. Ниже остальных показатели девушек 10-х классов, которые соответствуют нормативным значениям на 84,9%. Результаты девочек 8-х и 9-х классов находятся примерно на одном уровне и соответствуют рекомендованному уровню на 92,1% и 92,2%.

Все рекомендации по повышению параметров силовой подготовленности исследуемого контингента подробно изложены в работе.

### Литература:

1. Барчуков И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций: учеб. пособие для студентов вузов / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова, Ю.Н. Назаров. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2016. – 295 с.
2. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 класс. Рабочие программы ФГОС / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. – 104 с.
3. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Лях. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 237с.: ил.

УДК: 796.323.2

## ДИНАМИКА СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

П.Р. Куадже

Научный руководитель доцент А.М. Глазин

**Аннотация.** В данной работе представлена динамика скоростной выносливости баскетболистов в годичном цикле подготовки. Полученные результаты педагогического тестирования позволили получить положительную динамику развития скоростной выносливости у баскетболистов экспериментальной группы 15-16 лет.

**Ключевые слова:** динамика, выносливость, исследование, показатели, баскетболисты 15-16 лет, скоростно-силовая подготовленность.

Скоростную выносливость можно определить как способность к поддержанию предельной и околопредельной быстроты движений в течение определенного времени без снижения эффективности профессиональных действий [1].

Нами было проведено исследование в три этапа. Первый этап исследования – констатирующий – заключался в анализе научно-методической литературы по теме исследования, второй этап педагогического эксперимента – формирующий этап – заключался в проведении учебно-тренировочного процесса баскетболистов с применением упражнений по развитию скоростной выносливости, третий этап - контрольный этап - была проведена повторная диагностика уровня развития физической и технической подготовленности баскетболистов экспериментальной группы. Для исследования были отобраны следующие упражнения: бег 20м (с), челночный бег 2×40 (м), бег 600м (с), челночный бег 3×40 (м) [2].

На основе полученных данных можно сделать следующие выводы. Баскетболисты экспериментальной группы улучшили скоростные показатели в процессе годичной подготовки на 0,4 с (на 12%), скоростные показатели у них стали лучше, что подтверждается статистическими расчетами. Показатели выносливости, определяемые в тесте с челночным бегом, у баскетболистов экспериментальной группы улучшились на 46 м (24%). Показатели выносливости, определяемые бегом на 600м, у баскетболистов экспериментальной группы улучшились на 0,22 с (16%). Показатели скоростной выносливости у баскетболистов экспериментальной группы улучшились на 3,6 м (2,2%). Полученная динамика результатов является статистически достоверной.

Анализ научных и методических работ по развитию скоростной выносливости у баскетболистов позволил установить, что развитие скоростной выносливости требует, прежде всего, правильного развития силы, скорости и гибкости мышц.

Проанализировав результаты педагогического тестирования, мы получили положительную динамику развития скоростной выносливости у баскетболистов экспериментальной группы 15-16 лет.

### Литература:

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. заведений / Д.И. Нестеровский. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 336 с.
2. Солодянников В.А. Совершенствование технико-тактической подготовленности баскетболистов 16-18 лет на базе развития специальных физических качеств / В.А. Солодянников, Л.Г. Львова, Л.В. Люйк // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 4. – С. 198-204.

## ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ

П.А. Кудрявцев

Научный руководитель доцент А.М. Глазин

**Аннотация.** На основе анализа современной научно-методической литературы рассмотрены основы развития физических качеств юных спортсменов, разработаны рекомендации для дальнейшего применения их педагогами и тренерами юношеских баскетбольных команд.

**Ключевые слова:** баскетболисты 13-14 лет, физическая подготовленность, физические качества, сенситивные периоды.

В современном спорте все больше возрастает конкуренция между спортсменами. На их результаты выступления влияют различные виды подготовки. Один из важнейших факторов, физическая подготовка, влияет на успешность освоения двигательных действий и результативность выступлений на соревнованиях [2].

От правильно построенной программы развития физических качеств и будет зависеть вся дальнейшая карьера спортсмена [3].

Исследование основ физиологии, методов спортивной тренировки, факторов, способствующих повышению физической подготовленности, позволит спортивным тренерам добиться больших спортивных результатов своих подопечных [1].

К числу факторов, влияющих на физическую подготовленность, относятся:

- соблюдение режима дня;
- рациональное питание;
- правильное соотношение тренировок и отдыха;
- педагогические методы регулирования физической нагрузки;
- медико-биологический и врачебный контроль;
- компетентность тренера;
- качество спортивного отбора и спортивной ориентации.

Внимание также следует обращать на возраст занимающихся, о чем также упоминают многие специалисты. Каждому возрастному периоду соответствует сенситивный период в котором развитие определенного физического качества может дать наибольший прирост результата.

На основе проведенного анализа современных источников по подготовке баскетболистов подтверждается закономерность процессов утомления во время работы, и восстановления после нагрузок.

Из вышеизложенного следует, что при составлении плана подготовки спортсменов следует учитывать вышеперечисленные факторы, что, на наш взгляд, способствует более качественному росту уровня физической подготовленности у баскетболистов рассматриваемой возрастной категории.

### Литература:

1. Глазин А.М. Характеристика физической подготовленности подростков, занимающихся баскетболом / А.М. Глазин, А.Л. Альмухамедова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2017. – №1. – С. 23-24.
2. Глазин А.М. Повышение конкурентоспособности спортсменов массовых разрядов, занимающихся баскетболом и стритболом / А.М. Глазин, Т.М. Алалвани, К.Д. Хайдер, В.В. Костюков // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации КГУФКСТ. – 2013. – С. 54-57.
3. Колесникова Е.А. Повышение эффективности тренировочного процесса баскетболисток студенческих команд в подготовительном периоде / Е.А. Колесникова, Д.Е. Таранюк // Материалы международной научно-практической конференции Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. – Краснодар, 2020. – С. 33-35.

**ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ  
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ**

**А.Р. Лунскус, О.В. Богдан**

**Научный руководитель профессор В.В. Костюков**

**Аннотация.** В работе приводятся результаты проведенного исследования по определению эффективности программы тренировочного сбора волейболистов массовых разрядов, представлен комплекс инноваций, оптимизирующих его структуру и содержание, сформулированы рекомендации для спортсменов и тренеров.

**Ключевые слова:** волейболисты массовых разрядов, тренировочные сборы, спортивная подготовка.

Процесс спортивной подготовки волейболистов массовых разрядов, занимающихся этой игрой на профессиональной основе в коллективах, участвующих Первенстве России среди команд Молодежной лиги, а также в сборных командах мегаполисов и субъектов Российской Федерации представляет собой сложную спортивно-педагогическую систему, в которой выделяют три крупные составляющие – процесс тренировок, процесс соревнований, а также внутренировочные и внесоревновательные факторы, определяющие и повышающие их эффективность [1].

В тренировочном блоке системы спортивной подготовки волейболистов массовых разрядов важное место занимают спортивные мероприятия, которые проводятся несколько раз в течение годичного тренировочно-соревновательного макроцикла (особенно в подготовительном периоде), в подавляющем большинстве на выезде на тренировочных базах, имеющих современную инфраструктуру для качественной подготовки к спортивному соревновательному сезону в волейболе.

Эти выездные спортивные мероприятия называются тренировочными сборами и основное их преимущество перед тренировочным процессом, который осуществляется на базах клубов, состоит в том, что волейболисты освобождаются от рутины обычных занятий на базе клубов, меняют привычную обстановку, надоедающую за спортивный сезон, с удовольствием тренируются в новой обстановке, меньше думая о вопросах обучения в школах, колледжах или вузах (юноши, юниоры и молодежь) или других бытовых проблемах, сосредотачиваются полностью на том, чтобы повысить уровень своей спортивной подготовленности и на предстоящих соревнованиях принести своей игрой максимальную помошь команде [2, 3].

Следует отметить, что в специальной научно-методической литературе вопросы планирования, организации и проведения тренировочных сборов с волейболистами массовых разрядов освещены крайне фрагментарно, что и послужило основанием для проведения исследования и написания статьи.

Цель статьи – оптимизация структурно-содержательных аспектов тренировочных сборов волейболистов массовых разрядов, как важной составляющей их прогресса на пути к высшему спортивному мастерству.

Для достижения цели исследования и решения поставленных задач использовались также методы, как изучение и анализ специальной научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение и эксперимент, математическая статистика.

Обследование волейболистов осуществлялось в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма. В нем в 2019 году участвовало 12 волейболистов массовых разрядов, членов сборных команд университета. Средний возраст обследуемых  $19,7 \pm 1,42$  лет, рост  $185,2 \pm 2,34$  см, вес  $72 \pm 3,79$  кг.

Проектирование, планирование и осуществление подготовки волейболистов в условиях выезда за пределы спортивной базы волейбольного клуба целесообразно проводить

с учетом факторов риска (внутренних, внешних, организационных и так далее) и принимать меры для уменьшения их влияния.

В контексте проводимого исследования комплекс таких профилактических мер состоял из:

- форматирования структурных единиц выездного тренировочного мероприятия, состоящих из десяти – двенадцати отдельных занятий каждое, без учета утренних зарядок;
- увеличения объема тренировочного времени, выделяемого на совершенствование игровых умений и навыков, за счет сокращения такового, запланированного на улучшение знания спортсменами истории волейбола, правил игры, биомеханики движений при выполнении игровых действий и так далее;
- роста парциального вклада тренировочных упражнений, выполняемых в зоне субмаксимальных нагрузок (смешанного аэробно-анаэробного воздействия);
- регулярной (в течение одного мезоцикла) ротации комплексов двигательных действий, выполняемых волейболистами с целью повышения физических кондиций, а также совершенствования других видов их подготовленности;
- уменьшения вклада объективных и субъективных факторов, снижающих интенсивность тренировочных занятий (объяснения предстоящих двигательных действий, перестройки занимающихся).

Осмысление итогов осуществленных обследований позволило определить:

- практическую ценность тренировочного процесса, осуществляющего вне инфраструктуры волейбольного клуба;
- недостаточную эффективность традиционных процессуальных составляющих (структурных, содержательных, организационных, методических) процесса спортивной подготовки, характеризующуюся малой долей (менее одной трети) статистически достоверных позитивных изменений рассматриваемых критериев игровой подготовленности обследуемых;
- высокую эффективность и результативность разработанной программы выездного тренировочного сбора, почти в два раза превышающую таковую при традиционных подходах;
- целесообразность применения инновационных технологий при планировании и реализации части тренировочного процесса волейболистов массовых разрядов, осуществляющего вне основной тренировочной базы волейбольных клубов – участников первенств России среди мужских команд Молодежной лиги.

Использование рекомендуемого инновационного подхода в организации и проведении процесса внеклубной спортивной подготовки дает положительный импульс волейболистам массовых разрядов к достижению уровня высшего спортивного мастерства.

#### **Литература:**

1. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
2. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол», «Пляжный волейбол») / Под общей редакцией Ю.Ф. Железняка, В.В. Костюкова, А.В. Чачина. – М.: 2016. – 224 с.
3. Тренируйся как чемпион. Классический и пляжный волейбол / В. Алекно, Ф. Иорданская, Д. Колец и другие. – Тверь: ИПК «Парето-Принт», 2020. – 328 с.

## АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СУДЕЙ В БАСКЕТБОЛЕ

А.К. Малая

Научный руководитель доцент А.М. Глазин

**Аннотация.** Уровень физической подготовленности высококвалифицированных судей в баскетболе в начале сезона может быть абсолютно непредсказуем. Он может зависеть от наличия тренировок у арбитра вне сезона и качества имеющегося уровня спортивной формы.

**Ключевые слова:** баскетбол, баскетбольный судья, физическая подготовленность.

Баскетбол – один из самых массовых и зрелищных видов спорта, он способствует укреплению здоровья, дарит радость общения и содействует гармоничному духовному и физическому развитию, приносит большое количество положительных эмоций [1]. По этой причине очень важна правильная организация и высококвалифицированное качество судейства баскетбольных матчей. Высококачественной подготовке баскетбольных арбитров уделено незначительное внимание, в отличие от подготовки спортсменов [2].

Квалифицированность арбитра должна быть на уровне мастерства спортсменов, для увеличения зрелищности игры при минимуме травматизма [4]. Игроки в баскетболе становятся более быстрыми, высоко прыгают, а игра становится более зрелищной. От баскетбольных судей требуется способность бегать и находиться в соответствующей физической форме, важной для качественного судейства [3].

Начала сезона – это очень важный период как для спортсмена, так и для арбитра. Уровень физической подготовленности во время межсезонья может снизиться, а значит, очень важно сохранить исходную спортивную форму. Для объективной оценки физической формы баскетбольных судей используют педагогические тесты их скоростных способностей, скоростной-выносливости и скоростно силовых показателей.

Из результатов проведенного педагогического тестирования следует, что большая часть протестированных баскетбольных арбитров в начале сезона имеет уровень физической подготовленности ниже среднего и средний и лишь незначительная часть из них имеет уровень выше среднего. Из рассматриваемой темы можно сделать вывод о важности поддержания высокого уровня физических качеств в период межсезонья для того, чтобы уровень судейства был одинаково высок как в начале, середине, так и в конце баскетбольного сезона.

### Литература:

1. Глазин А.М. Методика применения средств скрепинга в процессе подготовки баскетболисток 15-16 лет / А.М. Глазин, А.Л. Альмухамедова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2017. - №1 – С. 20.
2. Дмитриев Ф.Б. Влияние физической подготовки на качество работы баскетбольного судьи / Актуальные проблемы и современные технологии: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Москва: ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ, 2013. – 64 с.
3. Дмитриев Ф.Б. Комплексная методика подготовки судей по баскетболу / автореф. дис. ... кан. наук. – Малаховка, 2016. – 27 с.
4. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – 6-е изд., перераб. – Москва: Издательский центр «Академия», 2014. – 352 с.

**АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ  
БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД**  
Д.Е. Поздеева  
Научный руководитель доцент Е.А. Колесникова

**Аннотация.** В работе представлены результаты тестирования баскетболистов КГУФКСТ на основе использования нормативов, характеризующих проявления скоростной и бросковой выносливости.

**Ключевые слова:** скоростная выносливость, бросковая выносливость, баскетболисты студенческих команд.

В современном баскетболе идет постоянный поиск новых возможностей и путей повышения эффективности игровых действий. Особое внимание при этом уделяется точности дистанционных и штрафных бросков [3], а также формированию готовности баскетболистов к эффективному выполнению соревновательных действий в сокращенных и интенсифицированных режимах [1, 2], что требует от игроков определенного уровня физической подготовленности в целом и развития специальной выносливости в частности.

Цель – определить уровень развития специальной (скоростной и бросковой) выносливости баскетболистов мужской сборной команды КГУФКСТ.

Для определения скоростной выносливости баскетболистов были выбраны два теста «Бег 400 м» и «Челночный бег 40 секунд на 28 м». Оценка бросковой выносливости проводилась по показателям результативности бросков мяча при выполнении тестов «Штрафные броски (из 30)» и «Броски с точек».

Сравнительный анализ результатов выполнения тестов «Бег 400 м» и «Челночный бег 40 секунд на 28 м» с нормативными значениями показал недостаточный уровень развития скоростной выносливости исследуемых спортсменов. Так, в тесте «Бег 400 м» среднегрупповое значение баскетболистов КГУФКСТ на 15,1% ниже нормы ( $t=2,22$ ,  $P<0,05$ ), а в тесте «Челночный бег 40 секунд на 28 м» результат уступает требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол на 20,4% ( $t=3,20$ ,  $P<0,01$ ).

Среднее значение результативности в тесте «Штрафные броски» у баскетболистов КГУФКСТ составляло  $65,4\pm13,18\%$ , а процент реализации средних бросков в тесте «Броски с точек» -  $52,8\pm10,24\%$ , что существенно ниже норм, предъявляемых к уровню подготовленности спортсменов данного этапа спортивной подготовки.

Таким образом, для повышения уровня специальной выносливости баскетболистов КГУФКСТ в тренировочные занятия следует включать упражнения анаэробно-гликолитической направленности как самостоятельные задания, так и в сочетании с выполнением дистанционных и штрафных бросков.

**Литература:**

1. Глазин А.М. Повышение эффективности выполнения быстрого прорыва в баскетболе / А.М. Глазин, В.В. Костюков, Е.А. Колесникова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – №4. – С. 130-134.
2. Колесникова Е.А. Анализ защитных действий баскетболистов студенческих команд разных игровых амплуа в условиях соревновательной деятельности / Е.А. Колесникова, Г.К. Георбелидзе // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – №1. – 20 с.
3. Поздеева Д.Е. Квалификационные особенности реализации бросков мяча баскетболистами в соревновательной деятельности / Д.Е. Поздеева, Д.Е. Таранюк, Е.А. Колесникова // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – Часть 2. – С. 119.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ

18-20 ЛЕТ ПРИ ИГРЕ В ЗАЩИТЕ

Д.Е. Поздеева, Ю. Саврикова

Научный руководитель доцент Е.А. Колесникова

**Аннотация.** По данным результатов анализа соревновательной деятельности баскетболистов студенческих команд установлены показатели эффективности технико-тактических действий игроков в защите.

**Ключевые слова:** технико-тактические действия, эффективность, баскетболисты студенческих команд.

В настоящее время спортивные игры, как и любой вид спорта, характеризуются интенсивным развитием и повышением их зрелищности. В большинстве случаев этому способствует модернизация правил игры, появление нового инвентаря и оборудования, что позволяет делать каждый розыгрыш мяча более напряженным и интересным [1].

Эффективность игры в защите в баскетболе во многом зависит от способностей спортсменов быстро и рационально реагировать на действия соперников, в сложных ситуациях принимать решения практически мгновенно [2], для того чтобы не дать возможности проявлять активные атакующие действия противнику, своевременно подавлять контратаки, разрушая привычные тактические взаимосвязи и, тем самым, диктуя свой темп ведения спортивной борьбы [3].

Анализ соревновательной деятельности баскетболистов 18-20 лет, выступающих в студенческих соревнованиях, показал, что объем и вариативность выполнения защитных действий определяются несколькими факторами:

- 1) особенностями системы игры соперника в нападении, характером взаимодействий игроков на площадке;
- 2) наличием снайперов и высокорослых баскетболистов в составе команды-соперника, а также «сильных» и «слабых» сторон опекаемого игрока;
- 3) выполняемыми функциями на площадке.

В соответствии с этими факторами были определены и изучены технико-тактические приемы защиты, наиболее часто используемые баскетболистами 18-20 лет в соревновательной деятельности.

Активное противодействие выходу для получения мяча и непосредственно получение мяча каждый баскетболист в среднем за матч выполняет от 15 до 18 раз. Эффективность данного технико-тактического действия составляет 64,7%. Обращает на себя внимание тот факт, что в условиях соревновательной деятельности довольно часто случаются ситуации, когда защитник не оказывает активного сопротивления опекаемому игроку при выполнении выхода для получения мяча. Как правило, причинами пассивного сопровождения соперника в защите становятся удаленность выхода для получения мяча опекаемым игроком (противник открывается далеко от кольца, где не представляет значительной угрозы для реализации дистанционного броска); выход для получения мяча соперник выполняет на «слабой» стороне площадки; защищающийся игрок участвует в организации подстраховки партнера, сознательно увеличивая дистанцию до опекаемого игрока и контролируя его перемещения на площадке.

В тоже время игроку с мячом должно постоянно оказываться активное противодействие, особенно со стороны тех игроков, которые опекают высокорослых спортсменов, а также лидеров и снайперов в составе команды соперников.

В среднем за матч баскетболист противодействует атаке кольца от 5 до 12 раз. При этом больший объем противодействий броскам непосредственно из-под кольца или пределов ограниченной зоны осуществлялся нападающими (51,3%). Доля действий центровых игроков и защитников в данном компоненте игры составляла 34,1% и 14,6% соответственно. Эффективность противодействий атаке кольца с ближней дистанции составила 52,3%.

Броскам со средней дистанции с эффективностью 37,6% чаще противодействуют игроки, выполняющие функцию защитников в команде (в 64,2% случаев), остальная часть (примерно в равном объеме) выполняется нападающими и центровыми.

Защитники и нападающие чаще центровых игроков оказываются в ситуациях активного противодействия атакам с дальней дистанции. При этом эффективность таких действий в среднем равна 24,8%.

В противодействиях игроку, выполняющему перевод мяча из тыловой зоны в передовую и начинаяющего организовывать позиционное нападение команды, в основном задействованы только защитники. Причем за матч игроки данного амплуа выполняют этот прием в среднем  $14,3 \pm 1,85$  раза с эффективностью 13,8%.

В подстраховке в игре участвуют баскетболисты всех амплуа в среднем  $13,6 \pm 1,44$  раза с эффективностью 72,4%. Однако основной объем реализуется центровыми игроками. При противодействиях атакам со средней и дальней дистанции подстраховку осуществляют нападающие (в 28,7% и в 32,3% случаев соответственно); в 7,9% атак со средней дистанции на подстраховку идут защитники.

**Литература:**

1. Климченко В.В. Надежность игровых действий у теннисистов массовых разрядов / В.В. Климченко, Л.А. Дмитренко // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: научные труды XXVIII Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых. 21-22 апреля 2017 года. – Ростов н/Д: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2017. – С. 91-94.
2. Халявка А.А. Совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий в защите у баскетболистов студенческих команд / А.А. Халявка, Е.А. Колесникова, И.А. Ляшко, Н.М. Дахно // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы XIV Международной научно-практической конференции (г. Смоленск, 28-30 января 2020 года). – Смоленск, 2020. – С. 182-186.
3. Черемисин В.П. Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика: учебное пособие (сборник лекций) / В.П. Черемисин, П.Ф. Ежов, Т.В. Подольская и др. – Малаховка, МГАФК, 2015. – 257 с.

УДК: 796.342

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

И.Д. Полонский

Научный руководитель доцент Л.А. Дмитренко

**Аннотация.** В результате проведенного исследования предложен способ контроля объема средств, направленных на технико-тактическую подготовку теннисистов, в недельном цикле тренировочных занятий.

**Ключевые слова:** теннис, технико-тактическая подготовка, специализированные упражнения.

Правильные двигательные навыки имеют решающее значение для успешной игры в теннис. В процессе игры на счет теннисист должен уметь быстро переместиться к мячу и подготовиться к удару [1, 2]. Как правило, для этого требуется ряд последовательных действий, поскольку необходимо распознать траекторию, вращение, темп приходящего мяча, выбрать способ и направление удара [3]. Все эти задачи решаются в процессе технико-тактической подготовки теннисиста.

Анализ литературных источников показал, что в технико-тактической подготовке теннисистов выделяют 5 групп специализированных упражнений: упражнения в технике, комбинации ударов, игровые ситуации, соревновательные ситуации, игры со счетом. Данные средства подготовки были нами систематизированы в специально разработанную таблицу для удобства контроля и планирования средств технико-тактической подготовки (таблица 1).

Таблица 1 – Примерное распределение групп упражнений в недельном цикле на этапе совершенствования спортивного мастерства, (мин)

Виды упражнений № занятия	Упражнения в технике	Комбинации ударов	Игровые ситуации	Соревнователь- ные ситуации	Игры со счетом	Итого
1	20	30		20		80
2	10	15	15		25	65
3	10	15	20	15		60
4	15	20		20	15	70
5	10	20	20			50
6	15	15		20	25	75
Итого	80	115	55	75	75	400
Соотношение	Техника - 195			Тактика - 205		37%

В результате проведенной систематизации упражнений было выяснено, что в разные тренировочные дни на технико-тактическую подготовку отводится разное время примерно от 50 до 80 минут на групповых занятиях и около 45 минут на индивидуальных тренировочных занятиях.

Суммарно на групповых занятиях на технико-тактическую подготовку отводится 37% тренировочного времени, на индивидуальных 25% тренировочного времени, в сумме это составляет 62%, при рекомендованных федеральным стандартом 48-58%.

Также на данном этапе подготовки рекомендован самый большой объем технической подготовки, который может достигать 38% тренировочного времени, в то время как тактической подготовке рекомендуется отводить до 20% тренировочного времени. Представленные в таблице данные свидетельствуют о том, что объем тактической подготовки преобладает.

**Литература:**

1. Даценко С.С. Базовые виды двигательной деятельности (спортивные игры) / С.С. Даценко, Л.А. Дмитренко, Г.Н. Дудка, Е.А. Колесникова, В.В. Костюков, О.Н. Костюкова, С.В. Литвинова. – Краснодар, 2012. – 116 с.
2. Литвинова С.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: техника, тактика, методика обучения спортивным играм / С.В. Литвинова, Е.А. Колесникова, Г.Н. Дудка, В.В. Костюков, С.С. Даценко, В.И. Тхорев, А.В. Проскура, Л.А. Дмитренко, С.В. Скорюков. – Краснодар, 2012. – 124 с.
3. Халявка А.А. Совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий в защите у баскетболистов студенческих команд / А.А. Халявка, Е.А. Колесникова, И.А. Ляшко, Н.М. Дахно // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. Материалы XIV Международной научно-практической конференции. Под общей редакцией А.В. Родина. – 2020. – С. 182-186.

**ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
БАДМИНТОНИСТОВ 14-16 ЛЕТ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**  
А.А. Пузаков  
Научный руководитель доцент Е.А. Колесникова

**Аннотация.** Успешность игровых действий бадминтонистов во многом зависит от их физической подготовки. В работе представлена оценка уровня физической подготовленности юных бадминтонистов в предсоревновательном периоде.

**Ключевые слова:** бадминтон, физическая подготовленность, предсоревновательный период, бадминтонисты 14-16 лет.

Современный спорт высших достижений с каждым годом предъявляет все более высокие требования к спортсменам. В связи с этим существенно возрастает значение физической подготовленности, умение изменять подготовку в связи с корректировкой правил, а также с усложняющейся и совершенной игрой ведущих игроков [3]. В предсоревновательном периоде возрастает акцент на увеличение скорости перемещения по корту, амплитуде выполнения ударов, атакующих действий в прыжке. Кроме того, современные тенденции развития игры требуют максимального снижения времени, затрачиваемого на подготовительные действия [1, 2].

Цель исследования – проанализировать уровень физической подготовленности бадминтонистов 14-16 лет в предсоревновательном периоде подготовки.

Анализ уровня физической подготовленности бадминтонистов осуществлялся на основе 11 тестов: челночный бег 6х5 м, прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с, бег на 30 м, бег 400 м, прыжок в длину с места, метание волана, сгибание-разгибание туловища за 30 с, прыжки на скакалке (60 с), перемещение в передней части корта (30 с), перемещение в центральной части корта (60 с), перемещение в задней части корта (30 с). В исследовании приняли участие 20 бадминтонистов (10 юношей и 10 девушек) 14-16 лет, обучающихся в тренировочных группах на этапе спортивной специализации.

По итогам исследования было выявлено, что в большинстве тестов результаты испытуемых бадминтонистов соответствуют или достоверно превышают нормативные значения. Однако в тесте «Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с» показатель бадминтонистов на 16,2% ниже модельных значений ( $P<0,01$ ). Также достоверно низкие результаты были выявлены у девушек в тесте «Бег 400 м». Разница составила 11,5% ( $P<0,05$ ).

Таким образом, при организации тренировочного процесса бадминтонистов 14-16 лет в предсоревновательном периоде следует акцентировать внимание на развитии прыжковой и скоростной выносливости.

**Литература:**

1. Дедловская М.В. Экспериментальное исследование совершенствования скоростно-силовых способностей бадминтонистов 14-15 лет / М.В. Дедловская, В.Л. Крайник, Т.Ф. Мифтахов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – №1. – С. 56-61.
2. Колесникова Е.А. Методика повышения скоростно-силовой подготовленности бадминтонистов 13-15 лет / Е.А. Колесникова, А.А. Пузаков // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXIII Всероссийской научно-практической конференции (27 сентября – 3 октября 2020 года, п. Новомихайловский). Ростов н/Д: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ). – 2020. – С. 303-308.
3. Рябышева С.С. Развитие силовых способностей детей среднего и старшего школьного возрастов / С.С. Рябышева, Л.Т. Миннахметова, Р.Р. Миннахметов // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: сборник материалов II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию ПГАФКСТ. – Казань, 2014. – С. 470-472.

УДК: 796.386

## ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ПРИЕМЕ ПОДАЧ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

А.В. Резниченко

Научный руководитель доцент Л.А. Дмитренко

**Аннотация.** В работе представлен анализ вариантов выполнения и приема подач теннисистов, проходящих подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства.

**Ключевые слова:** настольный теннис, квалифицированные теннисисты, тактика подач, прием подачи, подача в настольном теннисе.

В настольном теннисе подающий и принимающий игроки вступают в противоборство еще до того момента, как нанесен первый удар по мячу [2]. Подающий игрок стремится ввести соперника в заблуждение и замаскировать вращение мяча при подаче, а принимающий старается его переиграть [1]. Поэтому изучение особенностей игровых действий теннисистов при выполнении и приеме подачи является актуальным.

Анализ игровых действий осуществлялся на основе видеоматериалов, отснятых на клубном чемпионате Краснодарского края. В группу обследуемых спортсменов вошли теннисисты, проходящие подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-2 год. Наблюдение за соревновательной деятельностью позволило выделить основные тактические варианты игровых действий при выполнении подачи: прием короткой или длинной подачи из правой половины стола, прием короткой или длинной подачи из центра стола, прием короткой или длинной подачи из левой половины стола.

Изучение протоколов наблюдений показало, что наименьшее количество подач теннисистами выполняется в правую половину стола, при этом на длинную подачу приходится 3%, на короткую подачу 11%. Часть теннисистов подачу в правую половину стола вообще не применяет. Чаще всего теннисисты обследуемой группы используют подачу в центр стола, на которую приходится 48% всех подач. На долю короткой подачи приходится 31% игровых действий, длинная подача выполняется в 17% тактических комбинаций. Следующим по популярности направлением является подача в левый угол стола, на нее приходится 38% игровых ситуаций. В левую половину стола теннисисты предпочтитают выполнять длинные подачи, на долю которых приходится 29%, и подачи под сетку выполняются в 9% тактических ситуаций.

Далее осуществлялся анализ способов приема рассмотренных вариантов подач и возможных ситуаций развития розыгрыша очка. Короткая подача в центр стола может приниматься срезками справа и слева, топ-спином слева или откидкой. Прием короткой подачи любым из этих способов является неэффективным, но надежным. При ответе соперника влево теннисисты достаточно надежно (90%) и эффективно (50%) осуществляют атаку или контратаку топ-спином слева, если соперник контратакует в ответ, надежность игровых действий снижается до 50%.

Прием длинной подачи в центр может осуществляться топ-спином справа или топ-спином слева. Оба игровых действия выполняются надежно (90%) и достаточно эффективно. Эффективность приема подачи топ-спином справа достигает 50%, топ-спином слева – 30%. В случае приема данных атакующих действий соперником игроки не могут эффективно продолжать дальнейший розыгрыш очка.

В ситуации приема длинной подачи влево наиболее надежным и эффективным является выполнение удара срезкой, так как этот удар является наиболее универсальным для отражения разных видов вращения мяча. При выполнении срезки, особенно длинной, принимающий провоцирует соперника на осуществление атаки, которая может не удастся и теннисист выигрывает ошибкой соперника, но это третья часть мячей. Остальные подачи теннисисты принимают активно топ-спином справа или топ-спином слева достаточно надежно, но неэффективно, так как соперник в данных случаях осуществляет контратаку.

Таким образом, на этапе совершенствования спортивного мастерства теннисисты отдают преимущество трем направлениям подач: короткая подача в центр стола (31%); длинная подача влево (29%); длинная подача в центр стола (17%). Прием данных способов подач осуществляется в основном надежно и во многих случаях эффективно, но дальнейшее развитие игровой ситуации приводит к резкому снижению, до 50%, надежности игровых действий.

**Литература:**

1. Дмитренко Л.А. Анализ соревновательной деятельности теннисистов 13-14 лет / Л.А. Дмитренко, В.В. Климченко, К.А. Щетинкин // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. Сборник материалов XXII Всероссийской научно-практической конференции. – 2019. – С. 365-368.
2. Серебренникова В.В. Особенности реализации контратакующих действий квалифицированными игроками в настольный теннис / В.В. Серебренникова // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. Материалы конференции. Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. – 2020. – 54 с.

**АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ  
7-Х КЛАССОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ**

**Е.А. Силкина**

**Научный руководитель старший преподаватель Т.А. Мосол**

**Аннотация.** В данной работе представлен анализ уровня физической подготовленности школьников 13-14 лет, занимающихся в школьной секции по волейболу.

**Ключевые слова:** анализ, физическая подготовленность, учащиеся 7 классов, волейбол, школьная секция по волейболу.

В настоящее время основными формами организации физического воспитания школьников являются урок физической культуры; физкультурно-оздоровительные формы занятий физическими упражнениями в режиме дня школьника; внеклассные и внешкольные формы занятий, а также установлены общие требования к содержанию и методике проведения занятий физическими упражнениями с детьми разного школьного возраста [1, 3].

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками [2].

В исследовании приняли участие двадцать семь школьников 13-14 лет, занимающихся в школьной секции по волейболу, из них 12 мальчиков и 15 девочек. В начале учебного года они выполнили специальную батарею тестов, в результате чего были получены следующие средние значения результатов по группе.

Среднее время пробегания челночного бега 4x9 м у мальчиков составило 10,6 сек, у девочек 11,3 сек, что у обеих групп является уровнем ниже среднего.

Время преодоления дистанции 30 м у мальчиков в среднем по группе 5,6 сек, у девочек 6,0 сек, что соответствует нормативным значениям на оценку «удовлетворительно».

Выполнение прыжка в длину с места, у обеих групп в среднем превышает нормативные значения на 2-3 единицы (153,3 и 147 см) соответственно, что является удовлетворительным значением.

Средние показатели по группе подъема туловища за 1 минуту из положения лежа составили у мальчиков 36 раз, а у девочек 27 раз, и эти значения также немного превышают нормативные с оценкой «удовлетворительно».

Количество прыжков на скакалке за 20 секунд у мальчиков равно 45,7 в среднем по группе, тогда как у девочек количество прыжков немного больше – 48,7 раз.

Наклон туловища вперед из положения сидя у мальчиков и у девочек равен удовлетворительной оценке 3,75 и 8,8 соответственно.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что уровень физической подготовленности учащихся 7 классов в начале учебного года находится на достаточно низком уровне и оценивается на оценку «удовлетворительно», что доказывает необходимость включения в программу физической подготовки дополнительных секционных занятий волейболом.

**Литература:**

1. Никитин С.Е. Физическая подготовка учащихся начальной школы на занятиях волейболом в системе дополнительного образования / С.Е. Никитин: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 2014.
2. Тренируйся как чемпион. Классический и пляжный волейбол / В. Алекно, Ф. Иорданская, Д. Колец и другие. – Тверь: ИПК «Парето-Принт», 2020. – 328 с.
3. Шевко Е.В. Физкультурно-спортивный клуб – как средство формирования разносторонне-подготовленной личности к условиям жизни в современном обществе // Сборник материалов областной научно-практической конференции педагогических работников. – Благовещенск: Изд-во БГПУ, 2014. – 95 с.

## ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ БАСКЕТБОЛИСТАМИ 14-15 ЛЕТ

Н.С. Смоляков

Научный руководитель доцент А.М. Глазин

**Аннотация.** В работе отражены данные, показывающие уровень результативности выполнения штрафных бросков в ходе соревновательной деятельности, указаны часто встречающиеся технические ошибки при выполнении данного технического приема.

**Ключевые слова:** штрафной бросок, уровень результативности, юные баскетболисты, техническая подготовленность.

Баскетбол – динамичная спортивная игра, состоящая из большого количества технических приемов, самым привлекательным из которых является бросок, и в частности штрафной бросок. В баскетболе штрафной бросок является эффективным средством набора очков, так как он выполняется без сопротивления защитников. Также большое количество специалистов отмечают, что этот вид броска является и средством психологического воздействия на соперника [2]. Для более качественного выполнения рассматриваемого технического приема необходимо, чтобы баскетболист обладал высокой технической и психологической подготовленностью [1].

Наблюдение за соревновательной деятельностью баскетболистов 14-15 лет велось на зональном и финальном этапе Первенства Краснодарского края, было проанализировано по 7 игр каждого этапа. Предметом наблюдения стала результативность выполнения штрафных бросков.

Из анализа уровня результативности выполнения штрафных бросков на зональном этапе было выявлено, что юные баскетболисты выполняют этот технический прием с результативностью 49%, что на 11% ниже модельных значений для этого возраста занимающихся. Также были выявлены основные ошибки: недостаточная сосредоточенность внимания; сильное вращение мяча; плохое равновесие тела.

В ходе подготовки к финальному этапу были подготовлены и применены рекомендации по повышению процента результативности штрафных бросков юными баскетболистами. Особое внимание обращалось на выявленные недостатки при выполнении рассматриваемого технического приема. Длительность работы, по данным рекомендациям, составила 2 месяца.

По окончанию финального этапа была проанализирована результативность выполнения штрафных бросков у юных баскетболистов, которая составила 65%. Это на 16% выше, чем на зональном этапе и на 4% выше модельных значений.

Для более эффективного выполнения штрафного броска мы рекомендуем на каждом этапе следить за техникой выполнения этого технического приема и вовремя вносить корректировки в тренировочный процесс. Также стоит обращать внимание и на психологическую подготовку.

### Литература:

1. Колесникова Е.А. Влияние специфики спортивной специализации студентов на результативность и эффективность выполнения бросков мяча в баскетболе / Е.А. Колесникова, Д.Е. Поздеева, Ю.В. Саврикова, Н.М. Бондаренко // Материалы XI Международной научно-практической конференции. Под редакцией А.В. Родина. 2017. – С. 117-121.
2. Лозовой А.А. Формирование у студенток технического вуза результативности штрафного броска в баскетболе / А.А. Лозовой, В.В. Пономарев, Е.Н. Коноплеева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – №3. – С. 57-59.

**АНАЛИЗ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ  
У БАСКЕТБОЛИСТОВ 16 ЛЕТ**  
**В.А. Шаловских**  
**Научный руководитель доцент А.М. Глазин**

**Аннотация.** В работе проводится анализ значения скоростно-силовой подготовленности у баскетболистов, а также с помощью педагогического тестирования выявлен уровень скоростно-силовой подготовленности у баскетболистов 16 лет.

**Ключевые слова:** баскетбол, баскетболисты, скоростно-силовые качества, уровень подготовленности.

Современный баскетбол характеризуется как командный вид спорта, включающий в себя динамическую работу, чередование работы и отдыха, развитие физических качеств, способствует укреплению здоровья, благоприятному повышению психологического состояния [1].

Одними из важных физических качеств являются скорость и сила, и их совместное сочетание. Скоростно-силовые качества – это умение человека проявлять усилия в максимальной мощности в короткий промежуток времени, сохраняя оптимальную амплитуду движения. Скоростно-силовые способности играют ведущую роль в игре баскетбол. Примерно 70% движений носят скоростно-силовой характер, исходя из этого, нужно целесообразно и ответственно относится к развитию этого качества. Для результативного развития физических качеств существует множество средств и методов. Исходя из этого, следует подбирать наиболее эффективные средства и методы, которые будут подходить к каждому индивидуально [2].

Анализируя полученные показатели в ходе исследования уровня скоростно-силовой подготовленности у баскетболистов, мы можем сказать, что в каждой из трех тестирующих процедур (прыжок в длину с места, челночный бег 40 секунд на 28 метров и бег с ходу 20 метров) у 50% тренирующихся уровень подготовленности оказался ниже среднего, у 32% - средний уровень и 18% - низкий уровень подготовленности.

Данная проблема, развитие уровня развития скоростно-силовых качеств, играет значительную роль в физическом развитии баскетболиста и требует постоянного поиска новых решений по ее совершенствованию.

**Литература:**

1. Глазин А.М. Совершенствование скоростных способностей баскетболистов массовых разрядов / А.М. Глазин, М.А. Коновалова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2019. – №1 – С. 30-31.
2. Колесникова Е.А. Методика повышения скоростно-силовой подготовленности бадминтонистов 13-15 лет / Е.А. Колесникова, А.А. Пузаков // Информационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. Сборник материалов XXIII Всероссийской научно-практической конференции РГЭУ «РИНХ». – 2020. – С. 303-308.

# ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ТОЧНОСТИ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ У ТЕННИСИСТОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

Я. Шварц

Научный руководитель доцент Л.А. Дмитренко

**Аннотация.** В работе определена взаимосвязь результатов тестиования уровня физической подготовленности теннисистов тренировочных групп и результатов выполнения контрольных испытаний на точность игровых действий, рекомендованных Международной федерацией тенниса.

**Ключевые слова:** теннис, теннисисты тренировочных групп, физическая подготовленность, точность ударов, точность подач.

Успешная соревновательная деятельность теннисиста зависит не только от его тактической подготовленности и тактического мышления, но и в большой степени от умения управлять мячом [3]. На начальном этапе обучения основными задачами, стоящими перед тренером, являются формирование основы механики движений и умение встретить мяч [1]. Дальнейшее обучение игрока связано именно с умением управлять мячом в непредсказуемых игровых ситуациях, одним из составляющих данного умения является формирование точности ударов [2].

О влиянии показателей физической подготовленности на точность выполнения игровых действий позволяет судить проведенный корреляционный анализ результатов тестиования (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты корреляционного анализа уровня физической подготовленности теннисистов тренировочных групп и точности их игровых действий, ( $r_{(x,y)}$ )

Физическая подготовленность	Бег на 30м	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх с места	Челночный бег 6х8м	Наклон вперед, стоя
Точность ударов с отскока	-0,26	0,39	-0,44	<b>-0,70</b>	-0,48
Точность подачи	<b>-0,74</b>	0,25	<b>0,70</b>	<b>-0,70</b>	0,16

Тесная взаимосвязь выявлена в показателях быстроты и точности выполнения подачи ( $r_{(x,y)} = -0,74$ ). Полученная отрицательная взаимосвязь указывает на то, что чем выше у игрока показатели быстроты, тем выше точность подачи, хотя биомеханика проводимых тестов не имеет сходной структуры движения. Прыжок в длину с места не имеет никакой связи ни с точностью ударов с отскока ( $r_{(x,y)} = 0,39$ ), ни с точностью подач ( $r_{(x,y)} = 0,25$ ).

Отмечается выраженное влияние способности выполнять прыжок вверх с места на точность выполнения подачи ( $r_{(x,y)} = 0,70$ ). Данная взаимосвязь объясняется механикой выполнения мощной и точной подачи в теннисе. Считается, что чем выше точка взаимодействия мяча и ракетки при подаче, тем выше ее точность.

Показатели челночного бега 6х8 м тесно взаимосвязаны как с точностью ударов с отскока ( $r_{(x,y)} = -0,70$ ), так и с точностью выполнения подач ( $r_{(x,y)} = -0,70$ ). В обоих случаях корреляционная взаимосвязь отрицательная, что говорит о том, что чем меньше результат выполнения упражнения челночный бег, тем выше точность игровых действий. Данный норматив в программе тестиования для спортивных школ отмечается как средство оценки скоростной выносливости, но данное упражнение требует от теннисиста проявления координационных способностей, связанных со способностью быстрого торможения в определенной точке и последующего быстрого ускорения в противоположном направлении.

На наш взгляд, именно координационная составляющая данного упражнения влияет на результат парного корреляционного анализа.

Между показателями гибкости и точностью выполнения ударов с отскока ( $r_{(x,y)} = -0,48$ ) и точностью подач ( $r_{(x,y)} = 0,16$ ) взаимосвязи не выявлено.

Таким образом, проведенный корреляционный анализ выявил влияние на точность ударов с отскока скоростной выносливости и координации. На точность подачи влияют скоростные способности, взрывная сила мышц ног при прыжке вверх и координационные способности.

**Литература:**

1. Даценко С.С. Методика подготовки теннисистов 14-16 лет на основе использования технического устройства Babolat Play / С.С. Даценко, Ю.Н. Новиков, Я.В. Сираковская, А.В. Ежова // Ученые записки университете им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №9 (151). – С. 79-83.
2. Дмитренко Л.А. Эффективность игровых действий при выполнении подач у теннисистов 12 лет / Л.А. Дмитренко, С.С. Даценко, Н. Нгуен // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Редколлегия: А.И. Погребной [и др.], 2020. – С. 25-27.
3. Колесникова Е.А. Влияние специфики спортивной специализации студентов на результативность и эффективность выполнения бросков мяча в баскетболе / Е.А. Колесникова, Д.Е. Поздеева, Ю.В. Саврикова, Н.М. Бондаренко // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. Материалы XI Международной научно-практической конференции. Под редакцией А.В. Родина. – 2017. – С. 117-121.

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ТЕННИСОМ  
В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ**  
Е.Ю. Юрченко  
Научный руководитель доцент Л.А. Дмитренко

**Аннотация.** На основе проведения педагогического наблюдения и анализа научно-методической литературы в работе предложена структура тренировочного занятия для юных теннисистов, обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе.

**Ключевые слова:** теннис, юные теннисисты, начальное обучение, спортивно-оздоровительный этап.

Игра в теннис способствует не только всестороннему физическому развитию, но, играя в теннис и принимая участие в соревнованиях, юные теннисисты постоянно совершенствуют личностные качества, учатся преодолевать трудности. Игра в теннис также является активным отдыхом и средством оздоровления. Таким образом, правильно организованные тренировочные занятия по теннису могут быть средством воспитания и укрепления физического здоровья подрастающего поколения [1,2].

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям спортом. Основные задачи, стоящие перед тренерами, заключаются в формировании у детей интереса к теннису, повышении уровня физической подготовленности, улучшении физических качеств, необходимых для овладения техникой игры, обучении основным техническим приемам, формировании необходимых личностных качеств и мотивов.

Для многих детей занятия теннисом начинаются в раннем возрасте. Родители, проживающие в городах, сталкиваются с проблемой недостаточной двигательной активности детей и начинают поиск спортивных секций и групп физической подготовки уже с 3-4 лет. Как правило, основным критерием отбора в такие группы выступает способность ребенка быть организованным, реагировать и выполнять задания и упражнения преподавателя.

Игру в теннис, в связи с его координационной сложностью для ребенка, дети начинают осваивать не ранее 5-6 лет, и перед тренером ставится много задач. Прежде всего, необходимо подготовить мышцы ребенка к освоению игры и сформировать базу психомоторных навыков, которые помогут в освоении игры. При этом тренер ограничен во времени в связи с возрастными особенностями зрелости нервной и других систем организма, в связи с чем встает вопрос о рациональном распределении разных видов подготовки у теннисистов спортивно-оздоровительных групп. В таблице 1 представлено предлагаемое нами распределение упражнений разной направленности.

Таблица 1 – Структура и распределение тренировочной нагрузки в занятиях теннисистов спортивно-оздоровительных групп

Структура тренировочного занятия	Распределение нагрузки по тренировочным дням, мин			
	1	2	3	Итого
Разминка перед выполнением основных упражнений	7	8	8	23
Подводящие и специализированные упражнения	20	10	15	45
Обучение технике ударов	10	20	15	45
Воспитание физических качеств	18	17	17	52
Заключительная часть	5	5	5	15

Продолжительность группового занятия для детей на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 60 мин, а тренеру необходимо решить много вопросов, связанных с обучением игре. Изучение научно-методической литературы, изучение работы опытных тренеров позволило нам выделить три основных направления, которым обязательно должно отводиться время на каждой тренировке: подводящие и специализированные упражнения, обучение технике ударов, воспитание физических качеств. В предложенном варианте распределения тренировочного времени на подводящие упражнения и технику игры в неделю отводится по 45 мин, физической подготовке отводится немного больше – 52мин в неделю.

Таким образом, особенно остро встает проблема организации начального обучения при ограниченности тренировочного времени, связанного с возрастом и, соответственно, физической зрелостью детей, занимающихся теннисом, на спортивно-оздоровительном этапе. Предложенная структура тренировочного занятия и распределение средств подготовки позволяют равнозначно воздействовать на разные компоненты подготовленности юных теннисистов в течение тренировочной недели.

**Литература:**

1. Дмитренко Л.А. Особенности начального обучения детей технике игры в теннис на базе частного клуба / Л.А. Дмитренко, А.С. Голопуров // Материалы Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. – Липецк: ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2018. – С. 71-75.
2. Дмитренко Л.А. Повышение эффективности начального обучения детей 7-9 лет базовым элементам в теннисе / Л.А. Дмитренко, А.С. Голопуров // Здоровье человека, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, физическая культура и спорт Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор Ю.А. Читаева. – 2018. – С. 148-153.

## РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ

И.Г. Яковлев, И.В. Смирнова

Научный руководитель профессор В.В. Костюков

**Аннотация.** В работе приводятся результаты определения исходного уровня и динамики результативности соревновательных действий квалифицированных волейболисток, зафиксированных в начале и в конце чемпионата России 2019-2020 года среди женских команд Высшей лиги «Б».

**Ключевые слова:** квалифицированные волейболистки, соревнования, результативность технических действий.

Волейбол, как современный вид спорта, представленный по вертикали (от первенств муниципальных образований до первенств и чемпионатов Европы, мира, юношеских и летних Олимпийских игр) и по горизонтали (первенства, чемпионаты и Кубки в различных возрастных категориях) во всем спектре современных соревнований, в настоящий момент имеет (зарегистрировано Минспортом России и введено в общероссийский реестр видов спорта) три спортивные дисциплины – классический волейбол («шесть против шести»), пляжный волейбол («два против двух») и волейбол на снегу (снежный волейбол) («три против трех») [3].

Кроме перечисленных разновидностей волейбола, имеющих официальную регистрацию и соответствующую национальную и международную инфраструктуру (спортивные залы, профессиональные команды, волейбольные клубы, разветвленный календарь соревнований, известность в массмедиа и многое другое), имеются также разновидности этой игры, которые пока не получили официального признания, хотя и пользуются большой популярностью в отдельных регионах земного шара – болотный волейбол, в который играют по колено в болотной жиже (скандинавские страны), «фути воллей» или «волейбол ногами», в который играют ногами на песчаной поверхности по правилам пляжного волейбола (Бразилия, США и латиноамериканские страны).

В контексте настоящего исследования речь идет о путях повышения качества исполнительского мастерства в условиях напряженной соревновательной деятельности девушек-волейболисток, которые играют в командах-участницах чемпионата России среди женских команд Высшей лиги «А» или Высшей лиги «Б» [1, 2].

В связи с вышеизложенным, повышение эффективности и результативности процесса спортивной подготовки квалифицированных волейболисток – участниц чемпионата России в одной из национальных лиг, базирующуюся на качественном росте их соревновательных действий, требует поведения специального педагогического эксперимента, что и послужило основанием для проектирования, планирования, организации и проведения исследовательских процедур, с последующим анализом полученных результатов.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики повышения качества соревновательных действий квалифицированных волейболисток, участвующих в чемпионате России, основанной на изучении и учете особенностей изменений составляющих их критериев.

Осуществление обследований обусловило использование таких методов исследования, как изучение и анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, видеофиксация и анализ игровых взаимодействий спортсменок во время соревнований, математическая статистика. Исследование проводилось с ноября 2019 года до марта 2020 года.

Использовались видеозаписи шести игр спортсменок команды «Рязань-РГУ» города Рязани, проведенных в рамках чемпионата России по волейболу среди женских команд Высшей лиги «Б».

Общая результативность соревновательных действий обследуемых волейболисток, зафиксированная в конце чемпионата России, характеризовалась следующим: при введении мяча в игру волейболистки выигрывали от одного до трех очков за партию, а также от шести до одиннадцати очков при выполнении атакующих действий. При блокировании нападающих ударов в среднем за один сет выигрывалось от одного до шести мячей и допускалось от одного до семи проигранных игровых моментов.

Обработка мячей, принятых с подачи на «хорошо», составляла от двадцати семи до пятидесяти четырех процентов, на «отлично» – от двадцати пяти до пятидесяти процентов. Результативность нападающих ударов колебалась от восемнадцати до сорока двух процентов.

Особое внимание при определении критериев повышения качества игровых командных действий следует уделять тем показателям, по которым выявилось статистически достоверное улучшение. В контексте проведенных обследований к ним следует отнести эффективность введения мяча в игру с опоры и прыжке, защитные действия над сеткой, выполнение нападающих ударов. Критерий *t*-Стьюдента составил от 2,24 до 2,37 при пятипроцентном уровне значимости.

Учет выявленных маркеров эффективности и результативности игровых действий квалифицированных волейболисток способствует повышению их конкурентоспособности в играх чемпионата России.

В результате проведенного исследования определены маркеры, лимитирующие качество соревновательных действий волейболисток – участниц чемпионата России среди команд Высшей лиги «Б». В их число вошли такие показатели, как результативность контратакующих действий, высокое качество обработки мячей при выполнении защитных перестроений и передачах мяча нападающим.

Таким образом, характер динамики результативности игровых действий, выполняемых квалифицированными волейболистками в соревновательной обстановке чемпионата России среди команд Высшей лиги «Б», в значительной степени определяется структурой и содержанием процесса их спортивной подготовки.

Для повышения результативности процесса спортивной подготовки квалифицированных спортсменок в волейболе целесообразно использовать в качестве количественных ориентиров эффективности их соревновательной деятельности значения, выявленные в 2019-2020 годах в играх чемпионата России среди команд Высшей лиги «Б».

#### **Литература:**

1. Волейбол: Процесс спортивной подготовки отечественных и зарубежных игроков – теоретико-методические, организационно-практические, биомеханические и биологические аспекты // Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / Под общей редакцией В.В. Костюкова, В.В. Нирки, Е.В.Фомина. – Москва: ВФВ., 2014. – Вып № 18. – 63 с.
2. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (Спортивные дисциплины «Волейбол» и «Волейбол») / Под общей редакцией Ю.Д. Железняка, В.В. Костюкова, А.В. Чачина. – М.: Спорт, 2016. – 224 с.
3. Тренируйся как чемпион. Классический и пляжный волейбол / В.Алекно, Ф. Иорданская, Д. Колец и другие. – Тверь: ИПК «Парето-Принт», 2020. – 328 с.

## **КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФУТБОЛА И РЕГБИ**

УДК: 796.332

### **СИТУАЦИОННАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ИГРЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА**

**В.В. Ахмед Оглы**

**Научный руководитель профессор М.М. Шестаков**

**Аннотация.** В материалах представлены результаты анализа показателей ситуационной целесообразности выполнения оборонительных технико-тактических действий футболистов резерва в условиях соревновательной деятельности, что делает возможным совершенствование содержания специализированной подготовки.

**Ключевые слова:** юные футболисты, этапы спортивной подготовки, оборонительные действия с мячом, ситуацияная целесообразность.

Актуализация проблемы изучения содержания и качества соревновательной деятельности юных футболистов по мере их взросления связывается специалистами с необходимостью поиска перспективных направлений повышения эффективности тренировочного процесса игроков резерва, ожидаемым системным эффектом которого должен быть рост числа технических приемов, выполняемых во время матча точно в соответствии с тактической ситуацией, возникающей на поле [1, 2, 3].

Проведенные с этой целью исследования позволили установить, что юные футболисты этапа спортивной специализации в процессе соревновательной деятельности с наилучшей тактической ситуационной целесообразностью чаще всего: отбирают мяч у соперника, который движется навстречу ( $3,7 \pm 0,5$ ); выигрывают единоборство с соперником за летящий мяч ( $3,1 \pm 0,5$ ); перехватывают мяч, который соперники передают между собой низом ( $2,2 \pm 0,5$ ).

Более взрослые футболисты резерва, находящиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства, в условиях соревновательной деятельности с наилучшей тактической ситуационной целесообразностью чаще всего: выигрывают единоборство с соперником за летящий мяч ( $5,1 \pm 0,4$ ); отбирают мяч у соперника, который движется навстречу ( $4,0 \pm 0,5$ ); перехватывают мяч, который соперники передают между собой низом ( $3,8 \pm 0,4$ ) и отбирают мяч при подходе сбоку к сопернику, который движется по направлению к воротам обороняющихся ( $3,5 \pm 0,4$ ).

Проведенное далее сравнение показателей тактической ситуационной целесообразности оборонительных технико-тактических действий, выполненных в процессе соревновательной деятельности, выявило преимущество старших футболистов резерва над более молодыми юными игроками по количеству выигранных: единоборств с соперником за летящий мяч ( $5,1 \pm 0,4$  и  $3,1 \pm 0,5$  при  $t=3,12$  и  $p<0,01$ ); перехватов мяча, который соперники передают между собой низом ( $3,8 \pm 0,4$  и  $2,2 \pm 0,5$  при  $t=2,50$  и  $p<0,05$ ); отборов мяча при подходе сбоку к сопернику, который движется по направлению к воротам обороняющихся ( $3,5 \pm 0,4$  и  $2,0 \pm 0,5$  при  $t=2,50$  и  $p<0,05$ ); всей совокупности оборонительных игровых приемов за матч в целом ( $14,7 \pm 0,5$  и  $21,0 \pm 0,5$  при  $t=8,06$  и  $p<0,001$ ).

#### **Литература:**

1. Кудяшев Н.Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кудяшев Наиль Хасанович. – Набережные Челны, 2011. – 23 с.
2. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / О.Б. Лапшин. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
3. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов. – М.: Советский спорт, 2006. – 232 с.

УДК: 796.332

**ОРГАНИЗАЦИОННО-СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ  
ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВЕДОМСТВЕННЫХ  
ЦЕЛЕВЫХ УСТАНОВОК**

**Н.Ш. Баязов**

**Научный руководитель профессор М.М. Шестаков**

**Аннотация.** В представленных материалах показаны отличительные особенности организационных, нормативных, контрольно-учетных, содержательных и методических оснований системы подготовки юных футболистов в условиях реализации разных ведомственных целевых установок в школьной спортивной секции и детско-юношеской спортивной школе.

**Ключевые слова:** юные футболисты, школьная секция, спортивная школа, подготовка, организационно-содержательные условия.

Специалистами указывается, что в настоящее время проблема повышения эффективности работы по подготовке конкурентоспособного спортивного резерва в футболе не только по-прежнему остается одной из ведущих, но еще и более актуализируется в условиях современного уровня развития игры [3].

Отдельной важной и перспективной составляющей решения этой проблемы является система спортивных школ и спортивных секций в общеобразовательных школах, целевые установки работы которых определяются органами управления системы образования, а не физической культуры и спорта [1, 2].

Поэтому представляется, что определение отличительных особенностей организации и содержания процесса подготовки юных футболистов в разных подведомственных условиях позволит выявить перспективные направления решения рассматриваемой проблемы.

Проведенные исследования позволили выявить, кроме прочего, факт существенного отличия условий подготовки юных футболистов в структурах системы образования и физической культуры и спорта по предусмотренному в программах числу соревнований, оборудованию, экипировочному обеспечению, по комплектации тренировочных групп и объему учебно-тренировочной работы, по структурному построению годичного макроцикла и требованиям к спортивным результатам.

Существенные отличия обнаружены и в полноте содержащихся в рабочих программах спортивной подготовки юных футболистов в условиях общеобразовательных и детско-юношеских спортивных школ рекомендаций по физической, технической и тактической подготовки спортсменов.

Отличающиеся между собой ключевые ведомственные целевые установки обучения школьников игре в футбол в условиях школьной спортивной секции и детско-юношеской спортивной школы вносят существенные отличия и в содержание системы контроля уровня физической, технической, тактической и игровой подготовленности, а также оценки эффективности процесса подготовки юных футболистов.

**Литература:**

1. Годик М.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов / М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А. Швыков. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
2. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) / А.А. Кузнецов. – Москва: Олимпия, Человек, 2011. – 208 с.
3. Футбол: Программа и методические рекомендации для ДЮСШ / Сост. М.С. Полишикис, В.А. Выжгин, С.Н. Хомутский и др. – М., 2007– 138 с.

УДК: 796.332

## ТАКТИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ С МЯЧОМ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ В СВЯЗИ С ИГРОВЫМ АМПЛУА

Д.С. Бубенин

Научный руководитель профессор М.М. Шестаков

**Аннотация.** В материалах представлены результаты сравнительного анализа показателей ситуационной целесообразности выполнения технико-тактических действий с мячом футболистов резерва разных функциональных обязанностей в процессе участия в игре, раскрывающие возможности для целенаправленного подбора средств подготовки юных спортсменов.

**Ключевые слова:** футболисты резерва, действия с мячом, тактическая целесообразность, игровое амплуа.

Специалисты футбола неоднократно отмечали созревшую к настоящему времени необходимость совершенствования системы и содержания подготовки спортивного резерва на всех этапах многолетнего процесса [1, 3].

Авторы обосновывают целый ряд перспективных направлений, реализация которых позволит повысить эффективность процесса подготовки и конкурентоспособность юных футболистов разных возрастных и квалификационных групп. Одним из таких перспективных направлений, по мнению специалистов, является определение содержания процесса подготовки футболистов резерва с учетом специфики их соревновательной деятельности в связи с функциональными обязанностями, выполняемыми на футбольном поле, которые оказывают влияние на показатели тактической целесообразности выполняемых во время игры технико-тактических действий [1, 2].

Попытка разработки данного направления актуализирует необходимость проведения соответствующего исследования с целью выявления отличительных особенностей показателей тактической целесообразности игровых действий с мячом, выполняемых в условиях соревновательной деятельности, у футболистов резерва в зависимости от игрового амплуа [3].

В результате проведенного исследования установлено преимущество в тактической целесообразности выполнения во время соревновательной деятельности следующих технико-тактических действий у футболистов резерва в связи с игровым амплуа.

**Зашитник:** единоборство с соперником за летящий мяч; отбор мяча у соперника, который движется навстречу; перехват мяча, который соперники передают между собой низом; перехват мяча, который соперники передают между собой верхом; передача мяча на 30 метров и более.

**Полузашитник:** передачи мяча на расстояние менее 30 метров; отбор мяча при подходе сбоку к сопернику, который движется по направлению к воротам обороняющихся; единоборство с соперником за катящийся мяч.

**Нападающий:** дриблинг с мячом; обманные движения с мячом; передачи мяча головой; удары по воротам.

### Литература:

1. Герасименко А.П. Основы технико-тактического мастерства юных футболистов: учебно-методическое пособие / А.П. Герасименко. – Волгоград: ВГАФК, 2006. – 92 с.
2. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера / А.А. Кузнецов. – М.: Профиздат, 2011. – 408 с.
3. Петухов А.В. Формирование основ индивидуально-технического мастерства юных футболистов / А.В. Петухов. – М.: Советский спорт, 2006. – 232 с.

## ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ В СВЯЗИ С УСЛОВИЯМИ ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ

К.В. Войц

Научный руководитель профессор М.М. Шестаков

**Аннотация.** В данной работе представлены выявленные в результате исследования отличительные особенности выполнения игровых действий футболистами резерва, выполняемых в условиях соревновательной и тренировочной деятельности, последняя из которых реализуется на футбольном поле и в спортивном зале.

**Ключевые слова:** футболисты юные, действия игровые, соревновательная деятельность, тренировочная деятельность, футбольное поле, спортивных зал.

Специалистами футбола неоднократно высказывалось основанное на объективных данных утверждение о том, что содержание тренировочной деятельности юных футболистов по показателям специализированности, координационной сложности и направленности тренировочной нагрузки должно соответствовать особенностям соревновательной деятельности. Очевидно, что данная методологическая позиция построения процесса подготовки футболистов резерва отвечает требованиям соответствующего одного из основных специфических принципов спортивной тренировки, указывающего на необходимость обеспечения взаимосвязи и единства содержания игровой деятельности и структуры подготовленности игроков, степень соответствия между которыми должна увеличиваться по мере повышения их квалификации [1, 2].

Реализация данного принципа становится возможной при наличии информации, в том числе и о степени соответствия состава и эффективности выполнения технико-тактических действий в процессе игры и в процессе тренировки, последняя из которых может осуществляться как в естественных условиях футбольного поля, так и в условиях крытого спортивного сооружения [3].

В результате проведенного исследования с целью определения степени соответствия между собой этих показателей были выявлены существующие закономерности, которые указывают на то, что: количество и качество игровых действий футболистов резерва, выполняемых в условиях соревнований и тренировки, существенно отличаются; ограниченные условия спортивного зала ухудшают параметры игровых действий, выполняемых в условиях матча и тренировки в естественных условиях; необходимо уменьшить в процессе тренировки частоту использования тех технико-тактических действий, которые во время соревновательной деятельности применяются юными футболистами относительно редко; необходимо увеличить частоту применения в процессе тренировки тех технико-тактических действий, которые во время соревновательной деятельности применяются юными футболистами относительно часто.

### Литература:

1. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства футболистов / А.П. Герасименко. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 72 с.
2. Левин В.С. Объем двигательных перемещений футболистов высокой квалификации в процессе соревновательной деятельности / В.С. Левин, А.К. Тихомиров // Теория и практика физической культуры – 2012. - № 2. – С. 79-81.
3. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов. – М.: Советский спорт, 2006. – 232 с.

## ОСОБЕННОСТИ ЗАВЕРШАЮЩИХ УДАРОВ ПО ВОРОТАМ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

А.А. Володин

Научный руководитель профессор М.М. Шестаков

**Аннотация.** В данной работе представлены выявленные в результате исследования отличительные особенности количества и точности выполнения ударов по воротам, завершающие действия команд футболистов разных возрастных групп в условиях соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** футболисты юные, возрастные группы, удары по воротам, штрафная площадь.

Логическим завершением коллективных действий игроков футбольной команды на поле во время матча является удар в ворота, завершающий атаку, с целью забить гол сопернику [2].

Количество, качество и результативность ударов в ворота, завершающих атаки, детерминирована большим количеством факторов, среди которых немаловажное значение имеют возраст и квалификация игроков, уровень физической, технической, тактической и игровой подготовленности футболистов, эффективность коллективных взаимодействий во время организации атаки, зона нанесения удара и другие [3].

Многофакторная зависимость количественных и качественных показателей ударов в ворота, завершающих атаки в футболе, обуславливает актуальность выявления закономерностей их причинно-следственных связей, с целью совершенствования содержания тренировочного процесса футболистов разных возрастных и квалификационных групп [1].

Результаты исследования позволили установить закономерности отличия в количестве и точности ударов в ворота, завершающих атаки, у игроков разных возрастных групп, которые заключаются в следующем:

- с повышением возраста юных футболистов увеличивается количество ударов по воротам соперника, которые наносятся из-за пределов штрафной площади;
- с повышением возраста юных футболистов увеличивается количество зон штрафной площади, из которых выполняются точные, завершающие атаки удары в ворота;
- с повышением возраста юных футболистов увеличивается количество зон штрафной площади, из которых забиваются голы в ворота соперника.

Представляется очевидным, что выявленные отличительные особенности нанесения ударов по воротам соперника, завершающих созидательные действия команды, должны быть использованы при определении содержания и построении процесса технической и игровой подготовки юных футболистов разных возрастных групп.

### Литература:

1. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов: учебно-методическое пособие / А.П. Герасименко. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 72 с.
2. Годик М.А. Параметры мастерства / М.А. Годик, В.М. Годик // Еженедельник Футбол. – 2009. – № 24. – С. 22-24.
3. Голомазов С.В. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот: методические рекомендации / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: РГАФК, 2000. – 32 с.

**АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОБЛЕМЫ КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО  
СОСТОЯНИЯ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ПЕРИОДА  
ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА НА САНАТОРНО-КУРОРТНОМ ЭТАПЕ**

**Е.Ф. Зайцева**

**Научный руководитель профессор М.М. Шестаков**

**Аннотация.** В работе обосновывается необходимость разработки новой методики физкультурно-оздоровительной тренировки, которая бы способствовала более эффективному положительному воздействию на функциональное состояние нижних конечностей и основных систем организма женщин первого периода зрелого возраста на санаторно-курортном этапе.

**Ключевые слова:** женщины, 25-30 лет, нижние конечности, функциональное состояние, коррекция, методика.

Известно, что первый период зрелого возраста у женщин характеризуется проявлением первичных признаков инволюционных процессов, отрицательно сказывающихся на функциональном состоянии основных систем организма [2].

Однако известно, что совершенствованию, сохранению и укреплению здоровья человека способствуют систематические занятия физическими упражнениями [2, 3].

У женщин первого периода зрелого возраста систематическая физическая тренировка, по мнению специалистов, должна предусматривать решение следующих приоритетных задач: увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем; закаливание организма; предупреждение нарушений функций суставов и деятельности опорно-двигательного аппарата в целом; развитие общей выносливости и достижение мышечного совершенства [1, 2].

Для обоснования перспективных направлений достижения данной целевой установки представлялось необходимым установить эффективность традиционной программы коррекции функционального состояния нижних конечностей, реализуемой в настоящее время в период пребывания женщин первого периода зрелого возраста в условиях санатория.

В результате исследования установлено, что реализованный женщинами 25-30 лет 21-дневный курс физкультурно-оздоровительных занятий, включавший упражнения из классической и танцевальной аэробики, скандинавскую ходьбу и оздоровительные процедуры по курсу санатория, не привели у них к заметным положительным изменениям в функциональном состоянии нижних конечностей и других систем организма. Это указывает на необходимость разработки новой методики физкультурно-оздоровительной тренировки, которая бы способствовала более эффективному положительному воздействию на функциональное состояние нижних конечностей и основных систем организма женщин первого периода зрелого возраста на санаторно-курортном этапе.

**Литература:**

1. Круцевич Т.Ю. Рекреация в физической культуре разных групп населения: учебное пособие / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхняя. – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 248 с.
2. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 243 с.
3. Хоули, Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

УДК: 796.035-055.2

## **СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА НА САНАТОРНО-КУРОРТНОМ ЭТАПЕ**

**Е.Ф. Зайцева**

**Научный руководитель профессор М.М. Шестаков**

**Аннотация.** В работе обосновывается необходимость и раскрывается содержание разработанной методики коррекции функционального состояния нижних конечностей у женщин 25-30 лет в период их пребывания в условиях санатория на основе использования средств физкультурно-оздоровительной тренировки.

**Ключевые слова:** женщины, 25-30 лет, нижние конечности, функциональное состояние, коррекция, методика.

В настоящее время специалистами доказано существование объективно сложившейся ситуации, которая указывает на то, что для сохранения здоровья женщинам первого периода зрелого возраста требуется оптимизация двигательной активности. В связи с этим им рекомендуется систематически заниматься физическими упражнениями, входящими в состав средств физкультурно-оздоровительной тренировки, позволяющими предупредить нарушения функционального состояния нижних конечностей [2]. Отсюда очевидна актуальность коррекции функционального состояния нижних конечностей у женщин 25-30 лет на основе поиска наиболее эффективных средств оздоровительной физической культуры и разработки соответствующей методики их применения [1, 3].

В сфере оздоровительной физической культуры специалисты рассматривают методику в качестве оригинального подбора групп физических упражнений, правил их выполнения и способов организации действий занимающихся в процессе их выполнения для достижения желаемого рекреативного эффекта [1, 3].

Разделяя данную позицию понимания сущностной характеристики методики в оздоровительной физической культуре, была предпринята попытка разработать оригинальную методику для женщин 25-30 лет, которая бы позволяла корректировать у них функциональное состояние нижних конечностей в период их пребывания в санатории, используя средства физкультурно-оздоровительной тренировки, включающие, дополнительно к традиционным, аквааэробику, комплекс движений на балансировочных подушках и упражнения на подвесной системе «Экзарта».

При этом содержащиеся в четырех блоках разработанной методики процессуальные компоненты должны в соответствие с основными целевыми проективными установками совместно создавать благоприятные условия, которые будут способствовать эффективной коррекции функционального состояния нижних конечностей и улучшению функционального состояния других систем организма женщин 25-30 лет в период их пребывания в санатории.

### **Литература:**

1. Баден М. Фитнес и современные фитнес-технологии / М. Баден // Проблема научной мысли. – 2016. – С. 47-49.
2. Исаев А.Н. Стратегии адаптации человека: учебное пособие / А.П. Исаев, С.А. Личагина, Т.В. Потапова. – Тюмень: Издательство ТГУ, 2003. – 248 с.
3. Федорова О.Н. Комплексное применение средств пилатеса и аквааэробики на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Федорова Ольга Николаевна. – СПб., 2012. – 23 с.

**ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТСКОГО  
ТРЕНЕРА ПО ФУТБОЛУ**

**К.К. Мокаев**

**Научный руководитель профессор М.М. Шестаков**

**Аннотация.** В материалах показаны отличительные особенности структуры содержания деятельности тренера в детско-юношеском футболе в зависимости от условий реализации основных профессиональных функций.

**Ключевые слова:** тренер, деятельность, функции, секция, школа, ДЮСШ.

В настоящее время специалисты понимают, что эффективность решения основной целевой установки по подготовке конкурентоспособных квалифицированных футболистов для профессионального футбола во многом обусловлена деятельностью тренера по реализации своих организационно-содержательных профессиональных функций [1, 3].

Вместе с тем отличающиеся целевые установки подготовки юных футболистов в разных ведомственных условиях (школьная спортивная секция и детско-юношеская спортивная школа) отражаются на специфике деятельности детского тренера по реализации совпадающих профессиональных функций [2, 3].

В результате исследования установлено, что весь состав профессиональных функций детского тренера по футболу, осуществляющего тренировочный процесс в условиях школьной спортивной секции и в условиях детско-юношеской спортивной школы, может быть дифференцирован в зависимости от степени важности каждой из них для достижения целевых ориентиров.

Кроме того, было выявлено, что сравниваемые группы тренеров по футболу отличаются между собой по полноте реализации установленных функций.

В частности, тренеры детско-юношеских спортивных школ в большем объеме реализуют мероприятия по управлению тактической и теоретической подготовкой, соревновательной деятельностью, контролю уровня подготовленности юных футболистов, входящих в группу «Очень важные» профессиональные функции.

Аналогичное превосходство тренеров детско-юношеских спортивных школ сохраняется и по полноте реализации «важных» и «менее важных» групп функций, но несколько в меньшей степени.

Таким образом, результаты исследования позволили аргументировать количественные и качественные показатели содержания деятельности детского тренера по футболу в связи с условиями реализации целевых установок, а также установить связанные с этим отличительные особенности их профессиональных функций.

**Литература:**

1. Дормидонтова Л.С. Профессиональная деятельность специалистов физической культуры и спорта /Л.С. Дормидонтова. – Омск: СибГАФК, 2001. – 128 с.
2. Николаев А.Н. Успешность деятельности тренера / А.Н. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 12. – С. 29-33.
3. Сверчков А.В. Теоретическая и практическая готовность будущих спортивных педагогов к профессиональной деятельности / А.В. Сверчков // Актуальные проблемы непрерывного профессионального образования: сборник научных трудов. – Тольятти: ТГУ, 2010. – С. 294-300.

**МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПО СТРЕЛЬБЕ  
ИЗ ШТАТНОГО ОРУЖИЯ**  
**М.Н. Панферов**  
**Научный руководитель профессор М.М. Шестаков**

**Аннотация.** В работе показаны особенности методики подготовки спортсменов-военнослужащих по стрельбе из штатного оружия в условиях тренировочных сборов на основе совершенствования статического и динамического равновесия, глазомера, силы кисти и быстроты двигательной реакции.

**Ключевые слова:** спортсмены-военнослужащие, стрельба, штатное оружие, методика подготовки.

Анализ научно-методической литературы позволил убедиться в важности повышения технического мастерства спортсменов-военнослужащих в стрельбе из штатного и табельного оружия [1, 3].

Перспективным направлением совершенствования методики подготовки спортсменов-стрелков специалисты называют повышение уровня развития статической и динамической устойчивости, глазомера, силы кисти ведущей руки и сокращение времени двигательной реакции [2].

Решение этой актуальной задачи позволило разработать специальную методику, направленную повышение уровня подготовленности спортсменов военнослужащих в стрельбе из штатного оружия, которая включала целенаправленное воздействие на улучшение показателей статического и динамического равновесия, глазомера, динамической силы кисти ведущей руки, быстроты двигательной реакции.

В методике уделялось внимание формированию обозначенных выше качеств, способствующих достижению наилучшего результата на соревнованиях по стрельбе из штатного оружия ПМ-4.

Экспериментальная проверка разработанной методики показала, что она более эффективна по сравнению с традиционным подходом подготовки спортсменов-военнослужащих, совершенствующих свою стрелковую подготовленность из штатного оружия.

В частности включение в методику комплексов упражнений и двигательных технических заданий на улучшение статической и динамической устойчивости, глазомера, силы кисти ведущей руки и времени двигательной реакции позволило спортсменам-военнослужащим из экспериментальной группы значительно улучшить, по сравнению с участниками контрольной группы, спортивные результаты в тестах: на статическое равновесие – стойка на одной ноге на планке; на динамическое равновесие – три кувырка и проба Ромберга; на глазомер – метание теннисного мяча на точность попадания ведущей рукой; на силу кисти – кистевая динамометрия; на скорость двигательной реакции; мишень «№ 4 грудная фигура с кругами»; мишень «Фигурная мишень со смещенной целью в нижнюю часть фигуры».

**Литература:**

1. Бордунова М.В. Спортивная стрельба / М.В. Бордунова. – М.: Вече, 2002. – 384 с.
2. Катулин В.Г. Технические условия стрельбы из штатного оружия в условиях тренировочных сборов: методическое пособие / В.Г. Катулин, А.В. Шиманович. – Минск, 2018. – 55 с.
3. Крючин М. Практическая стрельба / М. Крючин. – М.: Спорт, 2020. – 178 с.

## МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ ИЗ ШТАТНОГО ОРУЖИЯ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

М.Н. Панферов

Научный руководитель профессор М.М. Шестаков

**Аннотация.** В работе рассматриваются методы совершенствования подготовки спортсменов по стрельбе из штатного оружия в условиях тренировочных сборов.

**Ключевые слова:** штатное оружие, стрелковый спорт, тренировочные сборы, закономерности обучения.

Сегодня стрельба из штатного оружия широко культивируется в спортивно-массовой работе частей и подразделений армии и флота и включает учебно-тренировочные занятия, стрелковые тренажи и состязания военнослужащих в стрельбе из пистолета Макарова, автомата Калашникова и снайперской винтовки Драгунова. Целью этой работы является повышение огневой выучки военнослужащих и целых подразделений, а ее задачами – привлечение воинов к регулярным занятиям стрелковым спортом, поднятие общей стрелковой культуры и кругозора личного состава, формирование устойчивых умений и навыков меткой стрельбы в условиях действия сбивающих факторов соревновательной обстановки и их перенос на боевую стрельбу [2].

Проведенная исследователями научно-исследовательская работа позволила выявить и сформулировать основные закономерности успешности обучения стрельбе из пистолета.

Оказалось, что обучение осуществляется более успешно:

- если у обучаемого присутствует способность произвольно управлять элементами двигательного аппарата стреляющей руки;
- если распределение внимания адекватно требованиям условий выполняемого стрелкового упражнения;
- если тип нервной системы обучаемого по эмоционально-волевой устойчивости соответствует условиям экстремальной деятельности;
- если содержание и методика обучения правильно подобраны и используются в целях корректирования недостаточности в развитии элементарных качеств в структуре способностей для обучения стрельбе;
- если результат начальной стрельбы обучаемого не имеет тенденции снижения после выполнения им длительной циклической мышечной работы умеренной интенсивности [1].

Рассматривая спортивную стрельбу, нельзя не отметить, что становление нового вида спорта из стрелковой дисциплины – процесс весьма сложный. Для этого необходимо создать высокоразвитую организационную основу, нормативную базу и устоявшееся программное содержание [3].

Для достижения высокого спортивного результата предложена специальная методика, направленная на повышение уровня подготовки спортсменов-военнослужащих.

Цель методики – повышение уровня подготовки спортсменов-стрелков.

Задачи методики: повышение показателей статического и динамического равновесия; улучшение показателей глазомера; рост показателей динамической силы кисти ведущей руки; повышение уровня скоростной двигательной реакции.

Методика применялась в виде дополнительного времени тренировок (по 3 часа в неделю) с сентября по май.

Эффективность внедрения методики в тренировочный процесс спортсменов-стрелков доказана улучшением спортивного результата по стрельбе ПМ-4 за счет улучшения показателей статической и динамической устойчивости, глазомера, силы кисти ведущей руки и времени двигательной реакции.

Соревновательные результаты стрелков экспериментальной группы по стрельбе ПМ-4 оказались следующими: результат стрельбы по мишени «Грудная фигура с кругами» по группе составил  $49,3 \pm 2,5$  балла (до эксперимента –  $34,0 \pm 6,3$  балла); результат стрельбы по мишени «Фигурная мишень со смещенной целью в нижнюю часть фигуры» составил  $50,0 \pm 0,0$  балла (до эксперимента –  $32,6 \pm 7,0$  балла) при 50 возможных.

Общий балл спортсменов-стрелков в соревнованиях по стрельбе ПМ-4 составил  $96,66 \pm 3,5$  балла (до эксперимента –  $67,3 \pm 13,6$  балла).

В качестве выводов можно отметить следующее:

1. Ведущими специалистами в области подготовки спортсменов-стрелков особое внимание удалено методам подготовки.

2. Основной особенностью, отражающей эффективность подготовки спортсменов-стрелков, могут являться такие показатели, как статическая и динамическая устойчивость, глазомер, сила кисти ведущей руки и сокращение времени двигательной реакции.

3. Разработанная методика значительно более эффективна по сравнению с традиционным подходом подготовки спортсменов-военнослужащих, повышающих стрелковую подготовку. В частности, включение в методику комплексов упражнений и двигательных технических занятий на улучшение статической и динамической устойчивости, глазомера, силы кисти ведущей руки и времени двигательной реакции позволило улучшить результативность соревнований по стрельбе из штатного оружия.

#### **Литература:**

1. Володина И.С. Научно-практические аспекты совершенствования системы подготовки и управления процессом тренировки в стрелковом спорте: сб. научных материалов / И.С. Володина. – Воронеж: Исток, 2000. – 128 с.

2. Палехова Е.С. Новые понятия и термины в современном стрелковом спорте / Е.С. Палехова, О.В. Железнов // Научный альманах МГАФК. – 2007. – № 8. – С. 153-164.

3. Третьяков В.И. Пособие по огневой подготовке для сотрудников Волгоградской академии МВД России Тема: «Огнестрельное оружие, состоящее на вооружении органов внутренних дел МВД России» / В.И. Третьяков. – Волгоград, 2015. – 85 с.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ШТАТНОГО ОРУЖИЯ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

М.Н. Панферов

Научный руководитель профессор М.М. Шестаков

**Аннотация.** В работе рассматривается возможность совершенствования подготовки спортсменов по стрельбе из штатного оружия в условиях тренировочных сборов.

**Ключевые слова:** спортивная деятельность, штатное оружие, стрелковые навыки, тренировочные сборы, статическое и динамическое равновесие, глазомер, быстрота двигательной реакции, спортивный результат.

Умение стрелять из оружия из поколения в поколение являлось важным качеством любого мужчины. Оно позволяло добывать пищу и отстаивать границы своей территории. В мирное время в меткости стрельбы соревнуются спортсмены, представляющие ту или иную страну на мировых чемпионатах и Олимпийских играх.

Получению высоких наград спортсменами-стрелками предшествует длительная теоретическая, физическая, технико-тактическая и психологическая подготовка на всех этапах спортивного пути [3].

Помимо этого спортивная стрельба развивает волевые черты личности, в первую очередь самообладание, смелость, решительность, целеустремленность, эмоциональная устойчивость. В качестве примера можно привести поведение стрелков-пистолетчиков в скоростной стрельбе (упражнение МП 8), олимпийских чемпионов Сергея Алиференко и немецкого стрелка Ральфа Шумана в конце финальной части стрельбы в августе 2004 года на Олимпийских играх в Афинах. В состоянии огромной внутренней напряженности, вызванной сложившейся «очковой» ситуацией при выполнении упражнения, оба спортсмена внешне являли эталон невозмутимости [2]. Зрители, болельщики, судьи, представители средств массовой информации по достоинству оценили качества спортсменов и их волю к победе. А тысячи мальчишек и девченок проявили желание заниматься именно этим видом спорта.

Особого внимания требует к себе спортивная стрельба из штатного стрелкового оружия, которая является армейским видом спорта [1].

Подготовка спортсменов в стрельбе из штатного оружия осуществляется на основе утвержденных программ подготовки, в которых большое внимание отводится изучению правил соревнования, а также технической и физической подготовке. У армейского стрелка должны быть сильная рука, устойчивая поза и крепкая нервная система. Поэтому в процесс подготовки включаются упражнения, направленные на развитие силы кисти, нормализацию дыхания в тakt выстрелов, психологический самоконтроль [5].

Следует отметить, что недостаточно внимания уделяется воспитанию у спортсменов таких качеств, как статическое и динамическое равновесие, глазомер, координация, быстрота двигательной реакции, что, по нашему мнению, снижает результативность тренировочных сборов [4].

В качестве рабочей гипотезы нами было выдвинуто предположение, что методика подготовки спортсменов по стрельбе из штатного оружия в условиях тренировочных сборов, базирующаяся на средствах акцентированного воздействия на статическое и динамическое равновесие, глазомер, силу кисти и быстроту двигательной реакции, будет способствовать существенному улучшению спортивного результата.

Разработка методики подготовки спортсменов-военнослужащих по стрельбе из штатного оружия в условиях тренировочных сборов (включающая упражнения акцентированного воздействия на специальные качества и характеристики стрелка), с учетом вышеизложенного, и ее внедрение в тренировочный процесс в условиях сборов позволили установить достоверные различия по показателям точности стрельбы на этапах подготовки.

Таким образом, разработанная методика оказалась значительно более эффективна по сравнению с традиционным подходом подготовки спортсменов-военнослужащих, повышающих стрелковую подготовку. В частности, включение в методику комплексов упражнений и двигательных технических занятий на улучшение статической и динамической устойчивости, глазомера, силы кисти ведущей руки и времени двигательной реакции позволило улучшить результативность соревнований по стрельбе из штатного оружия, а именно общего балла по мишеням «Грудная фигура с кругами» и «Фигурная мишень со смещенной целью в нижнюю часть фигуры» в соревнованиях по стрельбе ПМ-4.

**Литература:**

1. Приказ Минспорта спорта России от 30.06.2017 № 809 «Правила служебно-прикладного вида спорта «Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия» (ред. от 05.06.2017) // Российская газета от 01.07.2017.
2. Бозержан Жак Энциклопедия стрелкового спорта / Жак Бозержан. – М.: Астерль, 2006. – 192 с.
3. Бордунова М.В. Спортивная стрельба / М.В. Бордунова. – М.: Вече, 2002. – 384 с.
4. Крючин В.А. Практическая стрельба / В.А. Крючин. – М.: Спорт, 2006. – 264 с.
5. Психологическая подготовка спортсмена в стрелковом спорте: методические рекомендации / Под ред. И.В. Нагорнова, Д.А. Сарайкина. – Челябинск: Изд-во ЮУГП, 2017. – 43 с.

**СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ОШИБОК В ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРОВ НОГОЙ****ПО МЯЧУ В ВОРОТА НАЧИНАЮЩИМИ ЮНЫМИ ФУТБОЛИСТАМИ****Е.Г. Попов****Научный руководитель профессор М.М. Шестаков**

**Аннотация.** В работе представлен один из подходов к педагогической систематизации ошибок у начинающих футболистов резерва в технике выполнения ударов ногой по мячу в ворота на этапе начального разучивания по основаниям частоты проявления и продолжительности процесса устранения.

**Ключевые слова:** юные футболисты, этап начальной спортивной подготовки, техника ударов по мячу ногой, ошибки, систематизация.

В настоящее время известно, что степень сформированности двигательного навыка обусловлена частотой и стабильностью системы воспроизведения оказываемых воздействий при освоении нового технического приема.

Следовательно, эффективность процесса обучения технике игры начинающих юных футболистов обусловлена степенью минимизации возможностей возникновения ошибок и сроков их последующего исправления при начальном разучивании игрового приема.

В свою очередь, эффективная реализация данного методического подхода при обучении начинающих юных футболистов технике ударов ногой по мячу в ворота возможна только при наличии сведений: о полном составе возможных ошибок; о том, как часто они возникают; о том времени, которое затрачивается на их устранение в последующем. Проведенные с этой целью исследования позволили установить и систематизировать эти ошибки (таблица 1).

Таблица 1 – Систематизация ошибок в технике выполнения удара ногой по мячу в ворота футболистами резерва при разучивании технического приема

Основания для систематизации	Группы ошибок
Фаза выполнения технического приема	Предварительные. Подготовительные. Основные. Завершающие.
Частота возникновения	Частые (75% и более случаев возникновения). Периодические (от 26% до 74% случаев возникновения). Редкие (25% и менее случаев возникновения).
Быстрота устранения	Устранимые быстро (1-5 занятий). Устранимые не долго (5-10 занятий). Устранимые долго (11 и более занятий).

**Литература:**

1. Боген М.М. Обучения двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 193 с.
2. Петько С.Н. Теория и методика обучения футболу: учебное пособие для студентов / С.Н. Петько. – Воронеж: ВГПУ, 2008. – 188 с.
3. Чесно Ж.-Л. Футбол. Обучение базовой технике / Дюрэ Ж., Жан-Люк Чесно, Жерар Дюрэ. – М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. – 140 с.

**КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ РАЗЛИЧИЯ КОРРЕЛЯЦИОННЫХ СВЯЗЕЙ МЕЖДУ  
ПОКАЗАТЕЛЯМИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ,  
ПСИХОМОТОРИКИ И УПРАВЛЕНИЯ САМОЛЕТОМ У ЛЕТЧИКОВ  
ИСТРЕБИТЕЛЬНОЙ АВИАЦИИ**

**О.В. Сакиркин**

**Научный руководитель профессор М.М. Шестаков**

**Аннотация.** В данной работе показаны результаты сравнительного анализа особенностей влияния двигательных качеств и психофизиологических показателей на управление различными элементами самолета у летчиков истребительной авиации разных квалификационных категорий.

**Ключевые слова:** летчики, истребительная авиация, квалификация, двигательные способности, психомоторные способности, самолет, управление, корреляционная связь.

Специалистами показано, что компоненты профессиональной подготовленности летчиков детерминируют параметры управления самолетом [1].

В связи с этим представлялось необходимым определить, как двигательные качества и психофизиологические показатели военных летчиков связаны с показателями управления истребителем-перехватчиком на разных этапах полета [2, 3].

С этой целью было проведено исследование, результаты которого позволили рассчитать корреляционную взаимосвязь между двумя группами показателей, отражающих, с одной стороны, уровень развития у летчиков разных квалификационных категорий двигательных и психомоторных способностей и, с другой стороны, точность их действий по управлению элементами самолета на разных этапах полета.

В результате исследования было установлено, что у летчиков третьего класса двигательные и психомоторные способности обнаруживают статистически достоверные взаимосвязи с показателями управления элементами самолета на двух этапах выполнения полетного задания: этапе горизонтального полета и этапе захода на посадку.

У летчиков второго класса двигательные и психомоторные способности обнаруживают статистически достоверные взаимосвязи с показателями управления элементами самолета на двух этапах выполнения полетного задания: этапе выполнения виража и этапе посадки.

У летчиков первого класса двигательные и психомоторные способности обнаруживают статистически достоверные взаимосвязи с показателями управления элементами самолета на трех этапах выполнения полетного задания: этапе горизонтального полета, этапе выполнения виража и этапе захода на посадку

**Литература:**

1. Дудко А.С. Формирование профессиональных двигательных способностей курсантов-летчиков средствами физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Дудко Алексей Сергеевич. – М., 2010. – 24 с.
2. Зюрин Э.А. Формирование психофизической устойчивости к профессиональной деятельности операторов сложных систем управления средствами физической культуры (на примере летного состава): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Зюрин Эдуард Адольфович. – М., 2008. – 24 с.
3. Толстов А.В. Средства и методы специальной физической подготовки летчиков истребительной авиации на основе модельных характеристик физического состояния с целью повышения устойчивости к пилотажным перегрузкам: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04, 14.00.32 / Толстов Алексей Владимирович. – М., 2000 – 24 с.

## КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИЧИН ВОЗНИКНОВЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ В ТХЭКВОНДО

Сян Ханьди

Научный руководитель профессор М.М. Шестаков

**Аннотация.** В работе на основе анализа литературы показано, что тхэквондо отличается высоким уровнем травматизма в связи с большой интенсивностью и степенью противодействия соперника в условиях соревновательной деятельности. Причины возникновения спортивных травм в тхэквондо могут быть классифицированы. Это позволяет рационализировать организацию и содержание тренировочного процесса и снизить количество травм.

**Ключевые слова:** тхэквондо, спортсмены, травмы, причины возникновения.

Известно, что спортивные травмы нарушают график реализации планов тренировок спортсменов, планов участия в соревнованиях и отрицательно сказываются на уровне подготовленности и спортивных результатов [2].

Тхэквондо является видом спорта, который характеризуется высоким уровнем травматизма в связи с большой интенсивностью и степенью противодействия соперников в условиях соревновательной деятельности [3].

В связи с этим тренерам и спортсменам в тхэквондо необходимо больше внимания уделять анализу причин возникновения спортивных травм с целью их профилактики [1].

Анализ условий возникновения 120 спортивных травм у 20 спортсменов тхэквондо позволил установить шесть основных типов, из которых наиболее часто встречаются ушибы и растяжения.

Анализ условий возникновения этих травм в процессе тренировочной и соревновательной деятельности позволил установить, что основными причинами возникновения спортивных травм у спортсменов в тхэквондо являются:

1. Несоразмерная с уровнем подготовленности спортсмена физическая нагрузка.
2. Нетипичные для арсенала технических приемов спортсмена выполняемые двигательные действия.
3. Ошибки спортсмена, допускаемые в технике выполнения приемов защиты.
4. Недостаточный уровень физической и двигательной подготовленности спортсмена.

### Литература:

1. Yuan Guiru. Investigation and analysis of common sports injuries of Taekwondo athletes and suggestions for recovery[J]. Fujian Sports Science and Technology, 2009(6):36-38.
2. Sun Qingshan, Song Minyong, Shen Xu. Investigation and Research on Sports Injury of Students Specializing in Taekwondo[J]. Journal of Xi'an Institute of Physical Education, 2001(6)65-67.
3. Zeng Xuezhen, Tong Bingzhen. Taekwondo athletes' psychological reactions after sports injuries and their psychological recovery measures[J]. Journal of Miyang Normal University, 2009(2):135-137.

**СИТУАЦИОННАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ АТАКУЮЩИХ  
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ИГРЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ  
РАЗНЫХ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**И.Д. Тахмазов**

**Научный руководитель профессор М.М. Шестаков**

**Аннотация.** В материалах представлены результаты анализа показателей ситуационной целесообразности выполнения созидаательных технико-тактических действий футболистов резерва в условиях игры, что делает возможным совершенствование содержания специализированной подготовки.

**Ключевые слова:** юные футболисты, этапы спортивной подготовки, атакующие действия с мячом, ситуацияная целесообразность.

В настоящее время различные виды спорта, в том числе и футбол, переживают существенные качественные изменения системы подготовки спортсменов с целью дальнейшего повышения результативности и зрелищности соревновательной деятельности.

Специалисты футбола в этом аспекте указывают на целый ряд перспективных направлений научных исследований, среди которых выделяется рационализация процесса технико-тактической подготовки спортивного резерва разного возраста и квалификации на основе учета тактической ситуационной целесообразности выполнения игровых перемещений и созидаательных действий с мячом в условиях соревновательной деятельности, что актуализирует проведение соответствующего исследования.

В связи с этим было предпринято исследование с целью выявления закономерностей изменения показателей ситуационной целесообразности игровых действий с мячом в условиях соревновательной деятельности у футболистов резерва разного возраста.

В результате исследования установлено, что юные футболисты этапа спортивной специализации отличаются высокой тактической ситуационной целесообразностью выполнения ведения мяча, обманных движений с мячом и их передачей на короткое и среднее расстояния.

Юные футболисты этапа совершенствования спортивного мастерства, также как и более молодые игроки, выделяются высокой тактической ситуационной целесообразностью выполнения ведения мяча, обманных движений с мячом и передач мяча на короткое и среднее расстояния.

Вместе с тем сравнительный анализ позволил выявить превосходство юных футболистов более старшего возраста над молодыми игроками по показателям тактической ситуационной целесообразности выполнения ведения мяча ( $10,2 \pm 0,5$  и  $4,6 \pm 0,5$  при  $t=7,92$  и  $p<0,001$ ) и его передач ( $5,0 \pm 0,4$  и  $3,1 \pm 0,4$  при  $3,36$  и  $p<0,01$ ), а также обманных движений с мячом ( $5,3 \pm 0,5$  и  $3,1 \pm 0,6$  при  $t=2,82$  и  $p<0,01$ ) и всей совокупности созидаательных игровых приемов с мячом за матч в целом ( $14,1 \pm 0,5$  и  $26,0 \pm 0,4$  при  $t=18,58$  и  $p<0,001$ ).

**Литература:**

1. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства футболистов / А.П. Герасименко. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 72 с.
2. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера / А.А. Кузнецов. – М.: Профиздат, 2011. – 408 с.
3. Сергеев Г.В. Футбол (техника, обучение, тренировка) / Г.В. Сергеев, М.М. Чубаров. – М.: Просвещение, 2007. – 310 с.

УДК: 796.332

## СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

М.А. Тес

Научный руководитель профессор М.М. Шестаков

**Аннотация.** В работе показаны результаты экспериментальной проверки разных методических подходов построения физической подготовки юных футболистов этапа спортивной специализации с выявлением методики с наибольшим кумулятивным тренировочным эффектом.

**Ключевые слова:** юный футболист, физические качества, методика развития, эффективный вариант.

Двигательная деятельность с мячом и без него на футбольном поле во время игры свидетельствует об актуальности поиска перспективных методик повышения эффективности процесса подготовки игроков резерва профессионального футбола [3].

Проведенные специалистами исследования указывают на то, что эта проблема касается и эффективности воспитания физических качеств юных футболистов, уровень развития которых обеспечивает требуемую для успешной соревновательной деятельности двигательную активность игроков во время матча [2].

В настоящее время внимание специалистов футбола все чаще обращается на критическое переосмысление сложившихся основополагающих методических подходов к построению спортивной подготовки юных футболистов в многолетней перспективе [1].

Современное состояние системы подготовки спортивного резерва для профессионального футбола требует кардинального пересмотра имеющихся и поиска новых путей повышения эффективности тренировочного процесса вообще и физической подготовки в частности [2].

В связи с этим представляется в достаточной степени актуальным поиск наиболее эффективной методики развития физических качеств в процессе подготовки юных футболистов.

Учитывая актуализированную выше проблему, была сформулирована цель исследования, заключавшаяся в поиске экспериментальным путем наиболее эффективного методического подхода к воспитанию двигательных качеств у футболистов этапа спортивной специализации.

Экспериментальная проверка трех отличающихся методических подходов к повышению уровня развития двигательных способностей у юных футболистов этапа спортивной специализации с позиции кумулятивного тренировочного эффекта выявила, что наиболее результативным является тот, который предусматривает преимущественное совершенствование одного конкретного физического качества в процессе одного тренировочного занятия.

### Литература:

1. Бойченко Б.Ф. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных футболистов / Б.Ф. Бойченко. – Краснодар, 2009. – 122 с.
2. Дыгин С.В. Физическая подготовка юных футболистов на этапе начальной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.В. Дыгин. – Волгоград, 2003. – 22 с.
3. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / О.Б. Лапшин. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

## **КАФЕДРА ТЕОРИИ, ИСТОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

УДК: 378.037.1

### **АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ДЕФИЦИТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

**М.В. Гилдаш, К.П. Зотова**

**Научный руководитель Л.А. Якимова**

**Аннотация.** В данной работе освещается значение двигательной активности в распорядке дня студентов высших учебных заведений, причины ее снижения в течение дня у молодых людей.

**Ключевые слова:** двигательная активность, формы занятий, распорядок дня, студенты, формы самостоятельных занятий.

На сегодняшний день, в эпоху технического прогресса трудовой и бытовой деятельности актуальным остается вопрос о роли двигательной активности в режиме дня студента. Именно она является одним из важнейших факторов, определяющих уровень здоровья учащейся молодежи. Совокупность «...разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организационных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом...» представляет собой двигательную активность [1]. В частности, кинезофилия помогает современному человеку противостоять растущей в геометрической прогрессии гиподинамии нынешнего общества.

Как правило, контингент обучающихся в высших учебных заведениях – это люди молодого возраста от 18 до 30 лет. Для содействия укреплению функциональных систем их организма, повышения работоспособности, гармоничного физического развития послужит разработка новых форм организации двигательной активности в течение дня. Цель данного исследования заключается в изучении проблемы дефицита двигательной активности в режиме дня студентов. Основная задача работы – предложить наиболее доступные и рациональные формы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Объектом нашей исследовательской работы выступает двигательная активность в режиме дня студента. Предметом является изучение доступных форм организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в студенческом возрасте.

По этой причине мы провели опрос среди студентов высших учебных заведений, который показал, что мнение всех единогласно с утверждением о том, что двигательная активность является одним из важным компонентом жизни человека. В то же время, только у 60% опрошенных двигательная активность в сутках превышает отмету 2 часа. На вопрос о способе прибытия до места учебы 66% студентов ответили – «пешие прогулки», 27% – «общественный или собственный транспорт», а 7% – «велосипед или самокат». В свой распорядок дня включают утреннею гигиеническую гимнастику на постоянной основе 33% молодых людей, 44% – иногда, и 23% не используют ее вовсе. На вопрос о более доступных и рациональных формах самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом 28% анкетированных предложили циклические виды двигательной активности (бег, ходьба и плавание), 9% – танцы, 18% – физкультминутки и утреннею гигиеническую гимнастику, 18% - тренировки силовой направленности, такой же процент опрошенных предложил использовать стретчинг и у 9% данный вопрос вызвал затруднения.

Результаты опроса студентов высших учебных заведений свидетельствуют о том, что в их повседневной жизни имеется дефицит двигательной активности, причинами которого как правило является неправильно спланированный распорядок дня. На основе полученных данных анкетирования и обзора литературных источников, предлагаем следующие доступные и целесообразные формы организации самостоятельных занятий физическими

упражнениями. Менее затрачиваемые по продолжительности, но не менее эффективными и полезными будут утренняя гигиеническая гимнастика и физкультурные минуты. Как правило, продолжительность первого составляет 8-15 минут, такой комплекс состоит из 8-10 упражнений, главная задача способствовать перестройке организма из состояния «сна» в «рабочие», повысить возбудимость и подвижность нервно-мышечного аппарата, тем самым ускорить процесс врабатывания [2]. Физкультминутки способствуют предупреждению наступающего утомления, устраниению застойных явлений в слабонагруженных звеньях тела, состоят из 2-4 упражнений, продолжительность такого комплекса обычно составляет до 3 минут [3]. Наиболее продолжительные формы самостоятельных занятий, такие как: ходьба, бег, стретчинг и тренировки силовой, координационной направленностей, так как они являются наиболее доступными, практически применимыми в режиме дня. По возможности можно проводить тренировочные занятия с инвентарем, для силовых – гантели, утяжелители, медболы и т.п., для стретчинга – эластичные ленты, блоки и др., для координационных – мячи, фишки, координационная лестница, баланс-платформа и т.д.

Таким образом, правильно спланированные в распорядке дня виды занятий будут способствовать повышению суточной нормы двигательной активности у студенческой молодежи.

#### **Литература:**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
2. Николаев В.С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 80 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Изд. 15-е. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 480 с.
4. Лихобабенко К.С. Оздоровительные системы физических упражнений в физическом воспитании детей младшего школьного возраста / К.С. Лихобабенко, Л.А. Якимова // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль – март 2018 г.; г. Краснодар). – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – Часть 2. – 126 с.

**ПРОБЛЕМА ДОПИНГА В РОССИЙСКОМ СПОРТЕ**  
**С.А. Горбунова**  
**Научный руководитель доцент Ю.Г. Бич**

**Аннотация.** В работе на основе аналитического обзора источников и литературы рассматриваются истоки проблемы допинга в российском спорте (на примере претензий по употреблению запрещенных средств российскими легкоатлетами в декабре 2014 года).

**Ключевые слова:** WADA, допинг, ВФЛА, легкая атлетика, МОК, Сочи.

История о запрете употребления допинговых средств берет начало еще с 1928 года, Международная федерация легкой атлетики первая начала «войну» и за нарушения спортсменов ждала дисквалификация, но в то время не проводилось должного исследования спортсменов и допинговый запрет обходили, находя новые виды запрещенных препаратов. Более серьезные методы борьбы с этим явлением в спорте начали использовать в 1968 году Международным олимпийским комитетом – спортсменов обязали сдавать анализы на выявление содержания запрещенных средств в организме. А 10 ноября 1999 г. создается Всемирное антидопинговое агентство WADA.

Свое начало скандал берет с победы России на зимних Олимпийских играх в 2014 году [1]. В декабре 2014 года вышло расследование немецкого канала «Топ-секреты допинга»: как Россия производит своих победителей». Основными фигурантами в этом фильме выступили Юлия Степанова (легкоатлетка) и Виталий Степанов (бывший сотрудник РУСАДА), в этом фильме они привели доказательства манипулирования результатами допинговых тестов. Вследствие этого WADA провело независимую комиссию для расследования вопросов, связанных с употреблением допингов российскими спортсменами. 9 ноября 2015 года WADA опубликовало отчет на 323 страницах, содержащих обвинения в употреблении запрещенных средств русскими спортсменами и манипулировании со стороны тренеров результатами допинг-тестов.

Далее Международная ассоциация легкоатлетических федераций 14 ноября 2015 года приостановила членство ВФЛА из-за многочисленных допинговых нарушений. Для восстановления прав от ВФЛА требовалось проведение реформ и выполнение ряда требований. Это отстранение привело к тому, что Россия не смогла участвовать на Олимпийских играх-2016 в Рио-де-Жанейро.

Немаловажную роль в конфликте сыграл Григорий Родченков. Газета «The New York Times» в мае 2016 года выпустило расследование, основывающееся на материалах, полученных от экс-директора антидопинговой лаборатории Г. Родченкова [2]. В расследовании говорилось, что перед Олимпиадой-2014 в Сочи Россия разработала специальную «допинговую программу», с участием многих спортсменов. Григорий Родченков, ныне гражданин США, рассказал, что менял пробы российских спортсменов во время проведения соревнований. Г. Родченков свои обвинения в сторону России подкреплял украденной базой данных. База данных носит название LIMS, в нее заносится информация по сбору лабораторных данных спортсменов. После обвинений WADA потребовало от России обнародования базы. Доступ к базе данных Россия дала только в 2019 году. В ходе этого оказалось, что скрытый раздел на самом деле имеет место быть и помимо этого в базу данных вносились корректизы (удалена информация об отдельных положительных допинг-пробах). От России потребовали объяснения, но точного ответа не последовало.

Все это привело к тому, что WADA провело свое расследование под руководством Р. Макларена. 18 июля 2016 была обнародована первая часть доклада, в которой говорилось, что в Сочи подменялись допинг-пробы, а также были перечислены структуры, которые поддерживали допинговую программу. Вторая часть доклада была выпущена 9 декабря 2016, в ней говорилось, что пробы 12 медалистов в Сочи были подделаны. Вследствие этого Россию лишили 13 наград (9 наград вернули после проведения апелляции). 5 декабря 2017

года Международный олимпийский комитет приостановил членство Олимпийского комитета России и отстранил РФ от участия в Олимпиаде-2018, и вследствие чего в Пхенчхане российские спортсмены выступали под нейтральными флагом [3]. Трудности также возникли и в допуске к самим соревнованиям. Для того чтобы спортсмены могли участвовать в соревнованиях, им требовалось получить специальное приглашение от МОК, что означало пройти проверку на причастность каждого спортсмена к допинговому скандалу. Полноценный статус Россия вернула себе только после проведения Олимпиады, 28 декабря 2018 года.

Все события допингового скандала привели к тому, что российские чиновники обратились в CAS (Спортивный арбитражный суд). Дело должны заслушать трое судей: одного судью будет нанимать Россия, второго – WADA, третьего назначит сам CAS. Дата заседания перенеслась из-за пандемии коронавируса на 2-5 ноября 2020 года, суд обещает вынести вердикт до конца года. CAS должен разобраться в двух вопросах: изменяла ли Россия базу данных LIMS и имеет ли право WADA лишать страну флага и гимна. Если выиграет WADA, то российские спортсмены, которых допустят к участию в крупнейших соревнованиях, будут выступать в нейтральном статусе, также Российская Федерация может лишиться права проведения ряда турниров, например чемпионата мира по волейболу (2022 год) и по хоккею (2023 год). Трудно понять кто прав, кто виноват в этой истории. Россия так и не признала своей вины и отрицает какие-либо изменения в базе данных. До окончания решения CAS все санкции WADA не действуют, но срок в 4 года ограничений от участия в крупных соревнованиях начнет отсчитываться с того момента, как CAS вынесет свой вердикт. Помимо этого WADA планирует потребовать от России 5 миллионов долларов в качестве возмещения расходов на расследование [4]. В любом случае этот скандал откладывает плохой отпечаток на российский спорт.

#### **Литература:**

1. Бич Ю.Г. Из истории олимпийских зимних игр: от истоков до игр в Сочи / Ю.Г Бич, Т.А. Михайлова // Физическая культура. Спорт – наука и практика. – 2017. – №4. – 98 с.
2. Антидопинговые организации 19 стран призвали отстранить Россию от соревнований // Lenta.ru. – 10.01.2017. – URL:<https://lenta.ru/news/2017/01/10/nadodoping/>
3. WADA призывает отстранить российских спортсменов от Олимпийских игр // РИА Новости. – 18.12.2017 – URL:<https://ria.ru/sport/20160718/1470138589.html>.
4. Гетман Е.П. Спортивный маркетинг: курс лекций. – Краснодар. КГУФКСТ.2018. – 95 с.

**ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ КАК ФОРМА  
ПРОПАГАНДЫ ЗОЖ СТУДЕНТОВ**  
**И.В. Григорьев**  
**Научный руководитель доцент Ю.Г. Бич**

**Аннотация.** В работе на основе аналитического обзора литературы раскрыта значимость спортивно-массовых мероприятий, важность спортивного воспитания студентов и создания новых спортивно-зрелищных форм в условиях современной ситуации в мире.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, спортивно-массовые мероприятия, спортивно-зрелищные формы, спортивное воспитание студентов, спортивный менеджмент.

Физкультурно-спортивная оздоровительная деятельность обладает огромным потенциалом для развития личностных духовных и нравственных качеств, а также формирует спортивный потенциал молодежи. Спортивно-массовые мероприятия, несущие зрелищный характер, могут быть оформлены в формате спор-шоу, спортивного фестиваля, флешмобов, спортивных соревнований и тренингов. Немаловажное значение в спортивном воспитании студентов имеет комплекс ГТО (Готов к труду и обороне), развивающий у молодежи соревновательный и лидерский дух [1]. Обязательным у студентов также является регулярное посещение спортивно-массовых мероприятий в школах и ВУЗах с целью создания образовательно-воспитательного процесса и формирования здорового образа жизни [2].

Спортивно-оздоровительные технологии являются совокупностью последовательных алгоритмов и методов в организационно-воспитательной сфере, направленных на достижение определенных целей в становлении личности и ее приобщении к здоровому образу жизни. Спортивно-воспитательная деятельность направлена на воспитание личности, соответственно ее технологии включают в духовное развитие культурно-ценостные отношения как фактор социально-значимого роста. Технологии спортивно-оздоровительной деятельности являются средствами, формами и методами нравственного воспитания личности, направленного на достижение результатов в различных жизненных сферах [3].

На сегодняшний день изменившаяся экономическая и политическая мировая ситуация требует организации новых форм спортивных зрелищ, включающих в себя оздоровительную и воспитательную функции. В связи с этим на наиболее популярных интернет-платформах, таких как Instagram, ВКонтакте, Youtube, Telegram известными социальными блогерами создаются курсы на оздоровительные тематики [4]. Также в сфере менеджмента и маркетинга создаются курсы, обучающие студентов организации событий мирового уровня, продвижению спортивных клубов и других учреждений и управлению карьерным продвижением известных личностей в индустрии спорта.

**Литература:**

1. Бич Ю.Г. Из истории спортивно-педагогического вуза (к 50-летию создания Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма) / Ю.Г. Бич, Е.П. Гетман // Образование и проблемы развития общества. – 2020. – №1(10).– С. 20-24
2. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов. – Самара: СГПУ, 2004. – 112 с.
3. Плотников А.В. Художественно-спортивные зрелища как феномен социокультурной реальности / А.В. Плотников, Г.Г. Плотникова, И.Н. Подольская // Сервис Plus. – 2020. – Т.14. – № 4. – С. 76-86.
4. Cyberleninka.ru [Электронный ресурс]: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-i-formy-sportivnyh-meropriyatiy/>. Дата обращения 18.12.20.

## ЛЕТНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ 1936 ГОДА: «ПОД ЗНАКОМ ТРЕТЬЕГО РЕЙХА»

Е.Е. Гришина

Научный руководитель доцент Ю.Г. Бич

**Аннотация.** В работе на основе анализа историографических источников рассмотрен пример использования спорта в политическом «закулисье» 30-х годов XX века. В 1931 году МОК было принято решение провести летние игры XI Олимпиады в Берлине, что давало Германии возможность выйти в мировое сообщество из изоляции, в которую страна попала после сокрушительного проигрыша в ходе Первой мировой войны.

**Ключевые слова:** Олимпийские игры, Берлин, спортсмены еврейской национальности.

В начале 30-х годов стали происходить изменения направления германской политики. Народовластие было активно заменено однопартийной диктатурой, преследовавшей людей цыганской и еврейской национальности и своих политических соперников. «Наци» взяли главенство над всеми сферами германской жизни. Не составлял исключение и спорт.

Образы немецких спортсменов 30-х годов способствовали развитию и поддержанию имиджа всемерно «арийского» превосходства. Искусство также оказалось под влиянием расизма: создавая скульптуры, художники явно подчеркивали «арийские» черты лица, их развитые мышцы и несравненную силу.

После введения установки «исключительно арийцы» во всех немецких организациях (апрель 1933), на всех иных нациях был поставлен «крест», это означало, что они не допускались ко всем спортивным состязаниям. Активно изгонялись из спорта евреи. Примерами могут служить боксер чемпион Эрик Силиг, прыгунья в высоту Г. Бергманн, которых исключили из сборной Германии. Также известно, что еврейский теннисист Дэниел Прен исключен из немецкой команды «Дэвис Кап» [1].

Еврейские спортсмены, изгнанные из немецких организаций и клубов, проявили инициативу в создании еврейских ассоциаций, импровизированных клубов – Маккаби и Маген, однако, конечно, спортивное оснащение и организация еврейских команд не могла сравниться с продвинутыми немецкими объединениями.

Затем ради успокоения мирового сообщества, немецкие власти дали разрешение на то, чтобы на Олимпиаде в Берлине еврейка фехтовальщица Хелена Майер представляла Германию. Спортсменка завоевала серебро, после чего отдала нацистский салют на подиуме. Затем Майер вернулась в США и больше ни один спортсмен еврейской национальности не представлял Германию на Олимпиаде.

Фашистская Германия очень тщательно и педантично готовилась к проведению «великих агонов». Соорудили большой комплекс для спорта. Для помощи в организации Игр даже пригласили Пьера де Кубертена. Он восхищался тщательно разработанной символикой Игр (впервые была проведена факельная эстафета перед соревнованиями, разработана и сшита специальная одежда для немецкой команды олимпийцев) [2], однако не поддерживал расистские установки германцев. Берлин был празднично украшен как фашистскими, так и олимпийскими флагами. Конечно туристы и гости не подозревали, например, о полицейской облаве на цыган – операции МВД Германии. 16 июля 1936 года около 800 цыган было арестовано в Берлине и вывезено полицией в специальный лагерь Марцан в пригород.

По итогу XI Олимпиады Германия праздновала победу. Далеко не все в то время понимали, что за фасадом прекрасно проведенной Олимпиады находится страшный, деспотичный и преступный расистский режим. Несмотря на отсутствие расизма в СССР, можно провести некоторые аналогии двух тоталитарных режимов Германии и СССР и увеличение влияния спорта в них [3].

В заключение можно сделать вывод, что Германия проводила Олимпиаду с конъюнктурной мотивацией, так как была заинтересована в пропаганде своей нации, скрывая

процветающие в стране антиеврейскую политику, милитаризм и расизм и выводя на передний план так называемую «обновленную, сильную Германию». Впервые за историю Олимпийских игр страны Европы, а также США объявили стране-организатору бойкот, поскольку Германия неоднократно нарушала права человека. В конце концов идея бойкота была провалена, но послужила примером для будущих подобных движений. Чем завершилось «возвеличивание» Германии (в том числе и с помощью спорта), история наглядно продемонстрировала всему миру.

**Литература:**

1. Берлин 1936. История Олимпийских игр. [Электронный ресурс].URL: [https://www.olimpia\\_history/](https://www.olimpia_history/) (дата обращения: 28.12.2020).
2. Бич Ю.Г. Историко-культурный анализ создания спортивной одежды / Ю.Г. Бич, Л.Г. Битарова, А.В. Тонковидова // Научный вестник Южного института менеджмента. – 2020. – № 2 (30). – С. 115-119.
3. Бич Ю.Г. Идеологическое влияние на спорт в советской России (архивно-исторический аспект) / Ю.Г. Бич, Л.Г. Битарова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. – 2020. – С. 96-98.

УДК: 159.922.6

## РАЗВИТИЕ ЭМОЦИЙ И МЫШЛЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ РАЗВИВАЮЩИХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР

Е.А. Гузанова

Научный руководитель доцент В.А. Чернышов

**Аннотация.** В настоящем исследовании рассматривались теоретические основы эмоций и мышления младших школьников, а также была экспериментально обоснована эффективность внедрения коррекционной методики развития эмоций и мышления детей начальных классов.

**Ключевые слова:** эмоциональное развитие, умственное развитие, эмоции, мышление, младший школьник, коррекция.

В настоящее время, несмотря на наличие значительного количества исследовательских работ, посвященных изучению теории и практики эмоций и мышления детей [1, 2, 3, 4], комплексных исследований вопросов развития эмоций и мышления младших школьников с помощью развивающих и подвижных игр практически нет.

В связи с этим нами было предпринято исследование эффективности внедрения такой методики в процесс обучения детей 10-11-летнего возраста, занимающихся конным спортом. Основной акцент занятий делался на работу с детьми, направленную на снижение их тревожности, неуверенности в себе, неустойчивости самооценки. Главная цель занятий – формирование у детей положительного отношения и интереса к учению, достижение того, чтобы полученные на коррекционных занятиях навыки применялись ими в учебной и тренировочной работе.

Полученные данные позволяют говорить о том, что формирование у учащихся приемов мышления, развития эмоций, воспитание нравственных и эстетических чувств содействует более совершенному пониманию детьми окружающего мира, отношению к природе, обществу, а также способствует их становлению как гармонично развитой личности.

Результаты проведенного исследования показали, что организация учебного и тренировочного процесса с применением предложенной методики развития эмоций и мышления детей с помощью развивающих и подвижных игр достаточно эффективна и способствует более качественному управлению процессом становления их мышления и эмоций.

### Литература:

1. Воровщиков С.Г. Как эффективно развивать логическое мышление младших школьников: Управленческий и методич. аспекты / С.Г. Воровщиков. – М.: Гостимский А.С., 2017. – 982 с.
2. Данилюк Л.Г. Воспитание эмоциональной отзывчивости на уроках чтения / Л.Г. Данилюк // Начальная школа. – 2007. – № 1. – 10 с.
3. Маклаков А.Г. Общая психология: ответы на экзаменационные билеты. – СПб.: Питер, 2012. – 224 с.
4. Овчинникова Т.Н. Личность и мышление ребенка: диагностика и коррекция. – М., 2000. – 204 с.

**НОВЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА**  
**Н.С. Доброродный**  
**Научный руководитель доцент Ю.Г. Бич**

**Аннотация.** В данной работе на основе историографических источников проанализирована информация о четырех новых видах спорта, которые будут добавлены в Олимпиаду 2021 года в Токио.

**Ключевые слова:** Олимпийские игры, новые виды спорта, традиционные виды спорта.

XXXII летние Олимпийские игры должны были состояться в Токио в 2020 году. Но в условиях пандемии коронавирусной инфекции МОК принял решение перенести Игры на следующий год.

Вполне возможна ситуация, что программа данных Олимпийских игр дополнится новыми видами спорта. Есть официальный сайт любого соревнования, на котором дается основная информация, в том числе и о видах спорта. Так вот четыре вида спорта указаны на сайте как новые для Олимпиады в Токио[1]. Предварительные данные такие: это четыре вида – серфинг, скейтбординг, карате и скалолазание. По мнению оргкомитета, они привлекут внимание к соревнованиям молодых людей, не увлекающихся традиционными видами спорта, а также повысят интерес молодых людей к спорту [2].

Интересна история спортивного скалолазания, которое объявлено олимпийским уже в 2018 году. Оно включает три основные дисциплины: первое это лазание на трудную вертикальную трассу. Технически сложный вид скалолазания. Спортсмену дается ограниченное время и единственная попытка для того, чтобы забраться как можно выше. Далее – лазание на скорость – спортсмену необходимо пройти трассу длиной 15 метров и наклоном 5 градусов на скорость. И, наконец, боулдеринг – трасса состоит из нескольких отрезков и с ограниченным временем, но в данном виде не используется страховочная веревка. Данная дисциплина одна из самых впечатляющих, зрелищных. Больше всего привлекательна для молодежи.

Серфинг как вид спорта можно сравнить с искусством катания на волнах. Зачастую желание серферов поймать самую большую волну превыше любой агонистики. Но создание искусственной волны в рамках олимпийских состязаний сможет вывести серфинг на совершенно иной уровень.

Скейтбординг относится к травмоопасному, экстремальному виду спорта. В виде основных спортивных объектов возводятся скейт-парки, имитирующие парковое катание либо городскую обстановку. Соревнования проходят по гендерному признаку без деления по возрасту. Оценивается стиль катания, трюки, их количество, в том числе с препятствиями.

Еще один новый олимпийский вид – карате – приобрело большую известность благодаря показательным выступлениям, во время которых спортсмены абсолютно свободными от приспособлений руками разбивают различные тяжелые предметы, например кирпичи и прочее. На сегодняшний день является одним из популярных восточных единоборств.

В Международной федерации карате есть программы – стандарты. Согласно им от какой-либо страны в одной дисциплине может участвовать только один человек.

Дисциплины две: ката – имитация боя среди мужчин и женщины; и кумитэ – спарринг для мужчины и женщины по весовым категориям.

В наши дни сложного всестороннего мирового кризиса, культура и спорт переживают тяжелые испытания. Для того чтобы этот сложный период преодолеть, человечеству необходимо объединяться. Ведь даже в период Второй мировой войны проводили соревнования. В истории Игр были всякие периоды [3], но мы верим, что спорт и крупные состязания, типа Спартакиад, Олимпиад, будут восстановлены в своих правах. И тогда новые спортивные виды в олимпийских агонах привлекут еще больше людей и создадут эмоциональный накал, достойный античных Игр.

**Литература:**

1. Токио 2020. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.championat.com/> (дата обращения: 21.12.2020).
2. Ильин Е.П. Психология спорта [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2018. – 352 с.
3. Бич Ю.Г. Из истории Олимпийских зимних игр: от истоков до игр в Сочи / Ю.Г. Бич, Т.А. Михайлова. – Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – №4. – 98 с.

## ГЕНДЕРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

Е.И. Дудкова

Научный руководитель доцент Ю.Г. Бич

**Аннотация.** В работе на основе историографического анализа раскрыты гендерные проблемы современного спорта, стереотипы и представления о моделях поведения и чертах характера.

**Ключевые слова:** гендер, пол, мужчина, женщина, спорт, гендерные стереотипы.

«Гендер» другими словами «пол». Гендерная роль заключается не в выполнении общественной роли и обладании конкретными качествами, а в сложившихся конкретных эталонах, что мальчики любят не фигурное катание, а хоккей и борьбу. Одной из самых главных отличительных черт наших дней в спорте является ориентация на развитие тех его видов, которые всегда считали «мужскими» (футбол, бокс, тяжелая атлетика, бодибилдинг), но уже в женской среде. Высокой посещаемостью представителей обоих полов отличаются так называемые нейтральные в гендерном смысле виды спорта, такие как плавание и бег. В настоящее время женщины вполне успешно занимаются некоторыми мужскими видами спорта. Желание женщин заниматься исконно мужскими видами спорта может негативно отразиться на состоянии здоровья и дать ответную реакцию организма. Диморфизм – это фактор влияния спорта и физической культуры на состояние организма женщины [1]. Ученые, изучающие именно высшие достижения в спорте, определили, что у женщин выше, чем у мужчин, рост спортивного мастерства. Мы знаем, что в наше время по всему миру, особенно на Западе, участились операции по смене пола. Появились люди-трансгендеры. Как же они влияют на женский спорт?

В законодательной области трансгендерного спорта происходит настоящая чехарда. Так, еще в 2003 году МОК разрешил мужчинам от природы, провозгласившим себя женщинами участвовать в соревнованиях, предназначенных для представителей женского пола. Но при некоторых условиях. Первым условием является смена пола хирургическим методом, второе условие – каждый спортсмен, поменявший пол, должен пройти двухлетний курс гормональной терапии для снижения тестостерона – мужского гормона. Но уже в 2016 году МОК пересмотрел свои правила и заявил, что операция не важна, а важен уровень тестостерона. В штате Коннектикут два молодых человека, обучающиеся в старшей школе, обнаружив старшеклассниц внутри себя, прошли гормональную терапию и начали завоевывать медали в турнирах среди женщин. В 2020 году наконец в американском штате Айдахо запретили таким людям участвовать в женских соревнованиях в школах и высших учебных заведениях.

Гендерные стандарты (стереотипы), представления о моделях поведения, соответствующие понятиям пола, состоят из нескольких групп. Первая группа включает стереотипы мужественности-женственности, связанные с личностными чертами. Вторая группа касается закрепления профессиональных и семейных ролей по половому признаку. Женщин зачастую оценивают по наличию семьи, детей и стремлению к развитию близких межличностных отношений, а вот мужчин по профессиональным успехам и работоспособности. Третья группа гендерных стереотипов связана с различиями в содержании работы.

Я считаю, что в настоящее время необходимо серьезно обсудить и решить гендерный вопрос в спорте. Ибо иначе проблемы возникают как в соревновательном, так и в тренировочном плане.

### Литература:

1. Мишина Т.В. Негативные особенности восприятия физической культуры в современном обществе / Т.В. Мишина, Ю.Г. Бич. Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – № 1. – С. 119-120.
2. Родоманова С.С. Социальноп-педагогические проблемы гендерных отношений в спорте // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», 2007. – №9(31).

УДК: 796.412.2

## МОТИВАЦИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ И РОДИТЕЛЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

А.М. Запашная

Научный руководитель доцент Д.В. Белинский

**Аннотация.** В работе на основе анализа литературных источников представлена актуальность мотивации юных спортсменов и их родителей к занятиям художественной гимнастикой. Художественная гимнастика является сложнокоординационным видом спорта. Помимо возможности достижения спортивных результатов, ребенок воспитывает в себе множество положительных качеств, которые трудно приобрести в повседневной жизни. Терпение, трудолюбие, упорство являются неотъемлемыми факторами, которые нужно прививать ребенку с самого раннего возраста.

**Ключевые слова:** спорт, сложнокоординационный вид спорта, художественная гимнастика, спортивная тренировка, спортсмен.

Художественная гимнастика – вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом. Художественная гимнастика сравнительно молодой вид спорта; своим появлением он обязан мэтрам балета прославленного Мариинского театра. За небольшой срок своего существования этот вид спорта завоевал мировое признание и имеет многочисленных поклонников во всех уголках земного шара. Художественная гимнастика является женским видом спорта. Однако случаи выступления мужчин в последние годы стали не исключением. Трудный, но в то же время невероятно изящный и грациозный спорт [1, 2].

Каким способом привлекать к занятиям подрастающее поколение и как удержать их на всем протяжении тренировочного процесса: 1) освящение в средствах массовой информации спортивных мероприятий, проведение показательных выступлений; 2) привлечение детей через пропаганду здорового образа жизни; 3) подбор профессионального педагогического состава.

Одним из условий решения проблемы мотивации является подготовка будущих специалистов в области физической культуры и спорта: 1) Выпуск квалифицированных специалистов в области художественной гимнастики (хореографы, тренеры, спортивные режиссеры). 2) Помощь и поддержка начинающих тренеров. 3) Профессиональная практика спортсменам [3].

Художественная гимнастика как вид спорта прочно занимает лидирующие позиции по популярности и зрелищности. С 1984 года художественная гимнастика входит в программу выступлений летних Олимпиад. С первых дней образования Российской Федерации художественной гимнастики ее бессменный президент Ирина Винер каждый год поднимает планку сложности программ выступления. На выступление спортсменов зрители смотрят как на произведение искусства, где логично сочетаются музыка и движения. Спортсмены переживают эмоции своих героев. Это и является той «искрой», которая загорается в детях, смотрящих их выступления.

### Литература:

1. Винет-Усманова И. Художественная гимнастика. История, состояние, и перспективы развития / И. Винет-Усманова, Е. Крючек, Е. Медведева, Р. Терехина. – М.: Издательство «Человек». – 2014. – 54 с.
2. Кирсано В. Художественная гимнастика: Спорт. Музыка. Грация. – М.: Физкультура и спорт. 1978. – 65 с.
3. Физическая культура и спорт. «Сборник лекций». Учебно-методическое пособие. / С.Р. Александров, Д.В. Белинский. – Краснодар, 2020. – Том 2. – 61 с.

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
СПОРТСМЕНОВ-ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ 10-12 ЛЕТ НА ЭТАПЕ  
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**И.Н. Лустина**

**Научный руководитель доцент Ю.А. Прокопчук**

**Аннотация.** В работе рассматривается комплексная методика силовой подготовки спортсменов-тяжелоатлетов 10-12 лет на этапе начальной подготовки.

**Ключевые слова:** тяжелая атлетика, тренировочный процесс, силовая подготовка, спортивная результативность

Анализ научно-методической литературы позволяет утверждать, что учет развития силовых способностей у тяжелоатлетов 10-12 лет представляет значительный резерв в повышении эффективности тренировочного процесса и результативности силового двоеборья в тяжелой атлетике. Борьба на международной арене в этом виде спорта продолжается, поэтому актуален поиск новых подходов в повышении спортивной результативности. В подготовке тяжелоатлетов 10-12 лет используются стандартные методы, в том числе развитие силовых способностей. Однако тренерам дается возможность применять объемы тренировочных нагрузок по своему усмотрению, что позволяет найти оптимальные пути прироста требуемых качеств и способностей [2].

Предлагаемая комплексная методика развития силовых способностей спортсменов-тяжелоатлетов 10-12 лет на этапе начальной подготовки построена с учетом рационального распределения времени и объема тренировочного занятия. За основу была взята дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта тяжелая атлетика МБОУ ДО «ДЮСШ» «Юность» (директор В.Н. Батраков) [1] и предпрофессиональная программа отделения тяжелой атлетики МОУ ДОД ДЮСШ «Юность» п. Мостовской (методист В.Ф. Стрелец) [3].

В методику была включена специальная физическая подготовка, направленная на развитие силы групп мышц. Дополнительно к использованию комплекса специальных упражнений со штангой общего назначения были использованы следующие виды упражнений: на развитие силы рук и ног, силы корпуса. Упражнения на гибкость суставов в целях предотвращения травм. А также упражнения на совершенствование скоростно-силовых качеств и силовую выносливость.

Особое внимание было уделено освоению и совершенствованию рывка и толчка. Поэтому в методику были включены серии специальных упражнений.

В экспериментальную группу вошли спортсмены-тяжелоатлеты 10-12 лет, силовые способности большинства которых в начале эксперимента соответствовали показателям III юношеского спортивного разряда.

Методика использовалась в течение 9 месяцев. Учебно-тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю: 2 занятия по 3 часа и одно занятие 2 часа.

Экспериментально обоснована эффективность использования в тренировочном процессе методики развития силовых способностей спортсменов-тяжелоатлетов 10-12 лет на этапе начальной подготовки. Это подтверждает прирост силового двоеборья – 21% (в контрольной группе, занимающейся по стандартной программе подготовки, – 6,6%).

Таким образом, было доказано положительное влияние методики на рост силовых способностей и спортивную результативность силового двоеборья.

В качестве практических рекомендаций были сформулированы следующие:

- тренерам, специализирующимся в тяжелой атлетике, при построении программы совершенствования силовых способностей спортсменов 10-12 лет учитывать принцип индивидуализации тренировочного процесса;
- в процесс повышения силовых способностей включать упражнения на формирование силовой выносливости;

– дополнительно в процесс педагогического контроля включить оценку типа латеральной организации (левша, правша, амбидекстр) в целях повышения прироста силовых возможностей неведущей конечности спортсмена и, как следствие, повышения технического мастерства и спортивного результата в двоеборье.

**Литература:**

1. Батраков В.Н. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта тяжелая атлетика. МБОУ ДО «ДЮСШ» «Юность» п. Мостовского / В.Н. Батраков. – Краснодар, 2016. – 40 с.
2. Воробьев А.И. О структуре силовой подготовки / А.И. Воробьев. – Киев: Крещатик, 2016. – 189 с.
3. Стрелец В.Ф. Предпрофессиональная программа отделения тяжелой атлетики МОУ ДОД ДЮСШ «Юность» п. Мостовской / Ф.Ф. Стрелец. – Краснодар, 2015. – 38 с.

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ДЗЮДО И ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД  
В ОБУЧЕНИИ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Д.А. Мгоев, Р.И. Шахбазов  
Научный руководитель Т.Х. Емтыль

**Аннотация.** Данная работа посвящена значению теоретической подготовки в дзюдо. Рассмотрены вопросы влияния теоретической подготовки спортсменов высокой квалификации на мотивацию к спортивным достижениям, продолжению спортивной карьеры.

**Ключевые слова:** теоретическая подготовка, дзюдо, формы занятий, спортсмены высокой квалификации, этап совершенствования спортивного мастерства.

Одними из важнейших задач на этапе совершенствования спортивного мастерства в дзюдо стоят поддержание высокого уровня спортивной мотивации и стабилизация высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях всероссийского и международного уровня [1, 2]. В тренировочном процессе дзюдоистов высокой квалификации данные задачи возможно решить в процессе теоретической подготовки, которая, как известно, по своей сущности способствует повышению уровня умственных способностей, совершенствованию тактического мышления, увеличению объема двигательной памяти [2]. Однако на практике очень многие спортсмены не находят места для теоретической подготовки в общей структуре тренировочного процесса. Проведенное анкетирование среди дзюдоистов высокой квалификации (20 человек, из них 16 человек со званием кандидата в мастера спорта, 4 человека – мастера спорта) свидетельствует о том, что из всех опрошенных только 65% продолжают изучать знания по избранному виду спорта. Из них 46,1% осваивают теорию в ходе групповых занятий с тренером, 30,7% беседуют с тренером индивидуально и таким образом совершенствуют данный вид подготовленности, остальные (23,2%) занимаются самоподготовкой. Наиболее распространенные вопросы, которые изучают спортсмены по теории, – это средства и методы подготовки спортсменов, изменения в правилах соревнований и судейства, методы самоконтроля за своим функциональным состоянием во время тренировочных занятий. Остальные же вопросы, обозначенные в программе спортивной подготовки по данному виду спорта остаются без внимания. Основной причиной этого они видят нарушение комплексности в построении процесса теоретической подготовки в общей системе подготовки спортсменов. Многие из них (92,3%) отметили, что для высококвалифицированных дзюдоистов необходим подбор индивидуальной программы теоретического обучения с учетом их квалификации и режимом тренировочных занятий. Также результаты анкетирования свидетельствуют и о том, что ряд спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства (35%) вообще не повышают свой уровень теоретической подготовленности.

Таким образом, полученные в ходе исследования сведения выявили, что большинство спортсменов, занимающихся дзюдо, на этапе совершенствования спортивного мастерства справедливо полагает, что теоретическая подготовка – это важная часть в интеллектуальном развитии борца и даже служит фактором для формирования крепких мотивационных отношений к высоким достижениям. А правильно спланированные в тренировочном процессе формы занятий по теоретической подготовке будут способствовать повышению уровня теоретических знаний, умственных способностей, предопределять успех в соревновательной деятельности.

**Литература:**

1. Приказ Министерства спорта РФ от 21 августа 2017 г. № 767 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо. – Москва: издательство стандартов, 2017. – 17 с.
2. Исаев В.Н. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта дзюдо. МБУ ДО ДЮСШ ст. Терновской, 2015. 60 с. [Электронный ресурс]. – URL: <http://sportternovskaya.edusite.ru/sveden/files/fbcb6a3c-caed-47c9-8686-863817bf9d7b.pdf> (21.12.2019)
3. Якимова Л.А. Использование фитнес-технологий в учебном процессе вузов для формирования положительной мотивации к двигательной активности у обучающихся / Л.А. Якимова, Т.Х. Емтыль, Н.Н. Пешков, М.В. Махинова, Ю.А. Прокопчук // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 4. – С. 27-33.

## ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ УНИВЕРСАЛЬНОГО БОЯ В РОССИИ

М.М. Пикулин

Научный руководитель доцент Д.В. Белинский

**Аннотация.** В работе на основе анализа литературных источников раскрываются перспективы развития универсального боя в России. Универсальный бой в России не получил должного развития. Благодаря навыкам, приобретенным в процессе обучения, человек может не только участвовать в соревнованиях, но и способен постоять за себя в различных жизненных ситуациях.

**Ключевые слова:** универсальный бой, обучение, соревнования, спорт, спортивная тренировка.

Универсальный бой – комплексный вид спорта, включающий в себя преодоление полосы препятствий, метание ножей, стрельбу, рукопашный бой.

Универсальный бой получил широкое распространение в начале XXI века. Многих привлекло то, что в процессе подготовки человек совершенствует множество направлений своего организма. Помимо полноконтактного поединка, спортсмен должен хорошо владеть техникой стрельбы из пневматической винтовки, метания ножа и быть готовым точно пройти полосу препятствий. Ежегодное проведение чемпионатов страны, а также первенств мира и Европы дало огромный толчок для развития этого вида спорта во многих регионах страны и за рубежом. В настоящее время к основным проблемам развития рукопашного боя относят отсутствие квалифицированных специалистов – тренеров, отсутствие финансирования, а также небольшое освещение соревнований в различных информационных ресурсах: Интернет, печатные издания, телевидение, радио [1, 2].

Дальнейшее развитие универсального боя предполагает:

- 1) привлечение молодежи к спорту через пропаганду здорового образа жизни;
- 2) популяризацию вида спорта в мире через проведение крупных соревнований – чемпионатов мира и Европы;
- 3) проведение крупных соревнований – чемпионатов мира и Европы;
- 4) подготовку тренеров и судей высшей категории.

Какую помошь в развитии спорта могут оказать вузы:

- 1) подготовка профессиональных кадров;
- 2) повышение профессионального мастерства студентов;
- 3) пропаганда спорта через соревнования и известных спортсменов.

При выполнении этих условий можно будет смело сказать, что наш регион, страна и весь мир стали на шаг ближе к развитию такого интересного, нужного и полезного вида, как универсальный бой [3].

### Литература:

1. Новиков С.П. Универсальный бой. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР), центров спортивной подготовки (ЦСП). – 3-е, испр. и доп. – Спб.: Олимп-Спб, 2014. – 140 с.
2. Unifight.ru – официальный сайт Международной любительской федерации «Универсальный бой» и Общероссийской спортивной федерации «Универсальный бой»
3. Физическая культура и спорт. Сборник лекций. Учебно-методическое пособие / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Краснодар, 2020. – Часть II. – 61 с.

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ**  
Н.Ю. Серопян, Син Ибо (КНР)  
Научный руководитель доцент Ю.А. Прокопчук

**Аннотация.** В данной работе, на основе аналитического обзора, получена информация о современных проблемах массовой физической культуры в Китайской Народной Республике, а также проведен ее анализ и обобщение. Объектом исследования выступила система управления физической культурой и спортом в условиях развития рыночной экономики и ее влияние на спортивную индустрию. Предметом работы является проблематика массовой физической культуры и массового физического воспитания в Китайской Народной Республике.

**Ключевые слова:** массовая физическая культура, физическое воспитание, спорт, система подготовки спортсменов.

В настоящее время остро стоит проблема массовой физической культуры, и исследователи все чаще стали обращать внимание на опыт других стран. Успешный опыт системы массовой физической культуры и спорта Китая сегодня изучают многие ученые, чтобы применить этот опыт на своей практике. Особый интерес сводится к опыту Китая в сфере массовой физической культуры и спорта, который обусловлен эффективностью социально-экономических реформ и развитой экономической составляющей страны. Данные исследования могут помочь странам, осуществляющим переход к рыночной экономике, найти возможные пути использования опыта Китая в различных отраслях народного хозяйства, а также в модернизации системы управления в физической культуре, спорте и массового физического воспитания.

Массовая физическая культура Китая – это социальная практика, направленная на развитие массового физического воспитания детей и молодежи, а также развитие способностей спортсменов и повышение их соревновательного уровня как на местном, так и международном уровне. Массовая физическая культура в Китае является важной частью соревновательной спортивной деятельности.

Различные аспекты проблем массовой физической культуры Китая, а также ее становления и развития в своих трудах поднимали современные ученые различных стран, включая российских, украинских и китайских исследователей: А. Булашев, А. Маслов, Люй Хунцюань, Л. Кун, Чень Шаулинь. В своих исследованиях авторы касались таких проблем, как история и развитие массовой физической культуры Китая, организация массового спорта, особенности физического воспитания молодежи и студентов высших учебных заведений Китая, спортивно-оздоровительный туризм и туристские ресурсы страны.

Проблемы массовой физической культуры Китая рассматривал До Кеон Ву (Do KeonWoo), который в своей книге «Управление физической культурой в странах Дальневосточной Азии» описал, что современная история массовой физической культуры в Китае связана с пятью основными периодами развития страны. Первый период он характеризовал военно-прикладной направленностью, где физкультура и спорт выступали как одно из средств борьбы с вражеским империализмом, а также в качестве оружия революционной борьбы. Следующий период он связывал с программным развитием массового спорта и массового физического воспитания молодежи. Третий период охарактеризован, как этап развития спорта высших достижений. Четвертый период ученый связывает с развитием элитного спорта с целью достижения успехов в международных соревнованиях, особенно здесь выделяется участие в Олимпийских играх. Пятый этап развития массовой физической культуры характеризуется развитием доступности спорта и его распространение в общественных массах.

В своей книге «Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм» В.Н. Платонов говорит о массовой физической культуре Китая и ее связи со спортом, которая постепенно формируется и развивается в процессе развития человека. Сознательно развивая спортивные способности всего населения и постепенно формируя основную физическую активность, развивается и спорт, в том числе и спорт высших достижений. С развитием общества люди постоянно классифицировали, уточняли и обобщали различные формы физической активности и сравнивали их друг с другом, и постепенно развивали соревновательные виды физической культуры. По мнению Платонова, соревновательные виды спорта являются составной частью развития массовой физической культуры в Китайской Народной Республике. А спорт и вся спортивная система страны представляют собой наиболее динамичную часть физической культуры. Спортсмены демонстрируют свое мастерство на соревнованиях, борются за силу и решительность, побеждают или проигрывают, в свою очередь зрители ценят навыки соревнований, что приводит к взаимному социальному обмену.

В книге «Олимпийское движение и массовый спорт в Китае» Хуа Йанг отметил, что успехи азиатского спорта стали возможными в значительной степени благодаря тому, что азиатские государства, сохраняя культурное своеобразие, смогли освоить преимущества западного мышления и осуществить стратегический прорыв. Так, например, огромные успехи китайского спорта стали возможными благодаря диалектически перенятым опыту подготовки спортсменов в Советском Союзе. Также хочется отметить, что данная система применяется и для развития массового спорта в стране.

Таким образом, при рассмотрении основных проблем массового физического воспитания Китая можно сделать следующие выводы, что система управления физической культуры и спортом КНР имеет следующие ключевые особенности: выделяется глубокая и неразрывная связь с культурными традициями, религиозно-философскими учениями, национально-психологическими особенностями, а также укладом жизни общества; идет активная финансовая и идеологическая поддержка физической культуры и спорта со стороны государства; просматривается устойчивая тенденция популяризации и дальнейшего развития традиционных систем психофизической подготовки молодежи.

#### **Литература:**

1. До Кеон Ву (Do Keon Woo). Управление физической культурой в странах Дальневосточной Азии: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Кеон Ву До. – СПб., 2000. – 36 с.
2. Пасюков П.Н. Восток-Запад: диалог культур / П.Н. Пасюков // Физическая культура и спорт: история, современность, перспективы: матер. междунар. научной конференции – 144 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимп, литература. – 808 с.
4. Хуа Йанг. Олимпийское движение и массовый спорт в Китае / Йанг Хуа // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №11. – С. 60-62.
5. Voigt, B. (2008). China trainiert für Olympia. Das Sportsystem im Reich der Mitte. Zugriff am 10. Mai 2013 unter

**ИЗУЧЕНИЕ МНЕНИЙ О СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ  
В СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЕ**  
**С.О. Уюткин**  
**Научный руководитель доцент Л.А. Якимова**

**Аннотация.** Целью данной работы стало выявление мнений о необходимости использования спортивной одежды во время тренировочных занятий, а именно о технологии «Dri-fit» всеми известной фирмы Nike. Объектом исследования выступает система развития современных технологий в создании спортивной одежды. Предметом исследования служит изучение мнений о технологии Nike «Dri-fit» в современном обществе.

**Ключевые слова:** физическая культура, спортивная одежда, спорт, современные технологии, фитнес-клубы.

Занятия физической культурой в современном обществе предполагают совершенствование не только средств и методов физического воспитания, но и технологий при создании спортивной одежды [1, 2]. Различные фирмы предлагают улучшенные ее виды для более эффективного процесса тренировки и более комфортного ношения. В связи с этим целью нашей работы стало изучение мнений занимающихся физической культурой о необходимости использования в спортивной одежде таких технологий, как «Dri-fit». Для достижения цели мы применили анализ научно-исследовательской литературы и анкетирование [3]. Нами было опрошено около 70 человек, занимающихся в таких фитнес-клубах г. Краснодара, как «Alex fitness», «Orange fitness» и «X-fit». В результате чего было выявлено следующее. На вопрос о приобретении и использовании одежды данной технологии только 40% занимающихся ответили, что приобретают и носят на занятиях. Из них 67% отметили положительное мнение о том, что инновационные технологии спортивной одежды позволяют отслеживать воздействие физической нагрузки на организм, остальные 33% не увидели смысла в данной технологии. Также опрашиваемыми было отмечено, что технология Nike «Dri-fit» обеспечивает проходимость воздуха к телу, способствует выведению пота наружу за счет 3-слойной ткани, а облегченный вес данной одежды создает чувство легкости. Тем самым можно заключить, что большинство занимающихся физическими упражнениями поддерживает современные технологии из-за наличия комфорта и удобства.

Таким образом, нельзя недооценивать правильный выбор одежды и обуви при занятиях той или иной двигательной активностью, ведь в ней проще и эффективнее заниматься физической культурой и спортом.

Исходя из полученных результатов проведенного исследования становится понятно, что большинство опрошенных людей считают необходимым продвижение развития технологий, в нашем случае спортивной одежды, и использования их на практике. Все за то, чтобы мир развивался и ряд новых технологий удивлял людей своей универсальностью и эффективностью.

**Литература:**

1. NikeDri-FIT [Электронный ресурс]: актуальные вопросы Технология NikeDri-FIT: электрон. журн. 2020. № 1. URL:<https://www.nike.com/ru/help/a/nike-dri-fit> (дата обращения 25. 11. 2020)
2. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебник для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.; 30,0 печ. л. – (Высшее профессиональное образование: Бакалавриат). – ISBN 978-5-4468-0491-7: 1317.00.
3. Методология научных исследований в области физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / Л.А. Якимова, Т.Х. Емтыль. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 61с.

## СПОРТ И ИСЛАМ: ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Д.В. Черняк

Научный руководитель доцент Ю.Г. Бич

**Аннотация.** В данной работе на основе историографического анализа представлена проблема развития спорта в исламе. Рассмотрены запреты, которые действуют в этой области культуры, и их истоки.

**Ключевые слова:** спорт, ислам, хиджаб, мусульмане, бег, кикбоксинг, харам.

Ислам – одна из трех самых распространенных в мире теологических систем, которая много восприняла в арабских кочевых культурах и в христианстве. Согласно учению эта вера четко регламентирует всю жизнь посвященного и предусматривает мирное отношение людей друг к другу [1].

**Согласно вероучению мусульман человек должен быть всесторонне развит: умственно, духовно и физически. Последнее должно присутствовать в жизни для поддержания релакса, здоровья, хорошей физической формы.** Мусульманские женщины сталкиваются с некоторыми трудностями при занятиях спортом, такими как отсутствие тренажерного зала, где мужчины и женщины могли бы тренироваться отдельно, трудности с закрытой, но все же удобной одеждой для занятий и мнением некоторых людей в их обществе [2].

Существует мусульманская спортивная форма одежды. Они удобны, покрывают все тело занимающегося, сшиты из специальной синтетической ткани и ничем не отличаются от обычной спортивной формы, также хорошо впитывают влагу и удобны при любом виде физической активности. Цена за такой элемент одежды составляет не более трех тысяч рублей.

Наиболее популярен у мусульман бег, а также те виды спорта, которые произошли от стрельбы из лука. Это стрельба из глиняной ловушки и биатлон. Они призваны развивать такие качества, как координацию, зоркость, хорошую реакцию, ответственность. Также сюда можно отнести метание различных предметов – шаров, дисков, ножей и мечей. Необычными для нас являются соревнования наподобие конных – но на спине верблюда или слона. Они зрелищны и великолепны. Приветствуют мусульмане плавание, для мужчин – бодибилдинг и атлетику. Представители ислама не прочь состязаться в игровых видах, таких как хоккей, баскетбол, волейбол и футбол. Естественно только мужчины.

Не поддерживают исламские богослужители те виды спорта, которые нарушают миролюбивый настрой – например бои без правил, кикбоксинг, карате. Они могут причинить боль и страдание другим людям.

Спорт не является главной основой жизни людей, проповедующих эту религию. Наиболее важными составляющими является семья, молитвы, работа и друзья, поэтому занятия спортом не должны мешать основным компонентам жизни.

Харам – это грех доставлять неудобства другому человеку, а также вести себя неподобающим образом, терять самообладание,. Если мужчины не являются родственниками женщин-спортсменок, им запрещено участвовать в соревнованиях с ними, во избежание прикосновений и травм слабого пола. Женщинам не разрешается заниматься спортом, в котором они выглядят как мужчины или должны быть полуголыми [2]. Запрещаются в исламе те виды спорта, в которых должна носиться обтягивающая спортивная одежда, и свой гардероб нельзя покрыть сверху.

Безусловно, людям, проповедующим ислам, необходимо заниматься спортом для поддержания и укрепления здоровья, развития физических качеств организма, раскрытия резервных возможностей организма, увеличения общей продолжительности жизни.

### Литература:

1. Бич Ю.Г. Религиоведение. Курс лекций / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2007
2. Мусульманки и спорт [Электронный ресурс]. URL: – <https://islam-today.ru/veroucenie/nacinausim/sport-v-islame/> (дата обращения: 11.12.2020).

**«ВЕЧНОЕ ДВИЖЕНИЕ» ГЕННАДИЯ КАЗАДЖИЕВА**  
**И.И. Честнова**  
**Научный руководитель доцент Ю.Г. Бич**

**Аннотация.** Работа написана на основе анализа литературы, воспоминаний старожилов и посвящена одному из основателей главного спортивного вуза Кубани, заслуженному тренеру СССР, мастеру спорта по акробатике Г.К. Казаджиеву.

**Ключевые слова:** Кубань, акробатика, служба, награды, спорт, спортивный ВУЗ.

В 2019 году Кубанскому государственному университету физической культуры, спорта и туризма исполнилось 50 лет, это серьезный юбилей. Вуз выжил, получил аккредитацию для работы в новом веке. Справедливо не забывать тех людей, которые стояли у истоков создания нашего учебного заведения, вложили душу в его жизнь и деятельность.

Одним из таких людей стал Геннадий Карпович Казаджиев. По воспоминаниям первого ректора института Анатолия Григорьевича Барабанова, именно с этим человеком они начинали строить вуз практически с нуля. Почему выбор руководства края пал на них. Оба энергичные, знающие проблемы физкультуры и спорта изнутри.

Геннадий Карпович Казаджиев родился 17 мая 1924 г. в городе Краснодаре. После окончания средней школы пошел учиться в школу рабочей молодежи и на рабфак ХТИ. Казаджиев Г.К. всю свою жизнь посвятил акробатике и ее зарождению и становлению акробатики на Кубани в далекие 30-е гг. Он вспоминал своего учителя, который привил любовь к спорту, Алексея Михайловича Федишина. Разве мог он тогда предположить, что через много лет «маленький черноволосый мальчик из бедной армянской семьи будет представлять Советский Союз на учредительном конгрессе по организации Всемирной федерации спортивной акробатики» [1]. А в довоенное время команда кубанских спортсменов именно под руководством Гены Казаджиева приняла участие в первом чемпионате России в городе Туле.

Когда началась Великая Отечественная война Гена был совсем юным и принял боевое крещение на защите Пашковской переправы Краснодара вместе с другими необстрелянными ровесниками. В той мясорубке мало кто выжил. Но, видно, судьба хранила его во время войны, хотя было все – боевое ранение, лечение в госпитале, снова возвращение в строй в качестве разведчика 229 гвардейского артполка 9 стрелковой дивизии. Бои в районе Одессы, Запорожья и Заднепровского плацдарма. Часто в перерывах между боями Гена учил ребят акробатике. Геннадий Карпович награжден орденами Отечественной войны II степени и Красной Звезды, Знак Почета, и медалями.

В 1952 г. окончил факультет физического воспитания КГПИ. Взлет личной спортивной карьеры пришелся на середину 50-х годов. С 1952 по 1956 гг. он пять раз завоевывал звание чемпиона РСФСР по акробатике и дважды становился чемпионом СССР. С 1952 г. был старшим тренером сборных команд РСФСР и СССР. С 1957 г. Казаджиев заведовал кафедрой физвоспитания в Кубанском сельскохозяйственном институте. В 1969 г. он начинает работать первым заведующим кафедрой гимнастики, первым деканом и первым проректором нового спортивного вуза Кубани. Занимал пост президента судейского и технического комитетов Международной федерации спортивной акробатики с 1973 по 1985 гг. Геннадий Карпович умер 30 августа 2003 г.

Свою книгу об акробатике он назвал «Вечное движение. Записки тренера»... И в этой фразе вся жизнь этого достойного человека, на которого может равняться современное молодое поколение.

**Литература:**

1. Казаджиев Г.К. Вечное движение. Записки тренера. – Краснодар, 1981. – 11 с.
2. Бич Ю.Г. Из истории спортивно-педагогического вуза (к 50-летию создания кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма) / Ю.Г. Бич, Е.П. Гетман // Образование и проблемы развития общества.– 2020. – №1(10). – С. 20-24.

**ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОМУ ДЕЙСТВИЮ  
В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**  
**Ф.А. Чичиян**  
**Научный руководитель профессор И.В. Тихонова**

**Аннотация.** В статье на основе анализа литературы показано, что обучение техническому приему в вольной борьбе имеет ряд специфических особенностей и факторов, которые должны учитываться на всех этапах спортивной подготовки. Учет этих специфических особенностей приводит к повышению спортивного результата борцов вольного стиля.

**Ключевые слова:** техническое действие, вольная борьба, обучение.

В настоящее время, останавливаясь на особенностях методики обучения технических действиям борцов вольного стиля, следует отметить, что формирование двигательных навыков осуществляется в процессе выполнения двигательного действия при многократном повторении [2].

В вольной борьбе имеются специфические особенности реализации этапов формирования двигательного навыка. К негативным факторам обучения можно отнести мышечную скованность и напряженность борца, что будет снижать амплитуду броска и нарушать координацию движений во время соревновательного поединка.

В то же время важно правильно освоить техническое действие в вольной борьбе, которое формируется под контролем тренера, чем исправлять его, когда он уже полностью сформировался.

По мере формирования двигательных действий выполнение технических приемов становится более стабильным и борцы могут самостоятельно контролировать отдельные фазы при высоком качестве их выполнения в целом броске.

Данная технология обучения двигательным действиям в вольной борьбе вполне обоснована и с некоторыми коррекциями поддержана многими ведущими специалистами различных видов борьбы (Медведь А.В., 1985; Шулика Ю.А., 1985; Шахмурадов Ю.А., 1997; Левицкий А.Г., 1999; Карелин А.А., 2000, Тараканов Б.И., 2000 и др.) [2].

Однако существующую систему спортивной тренировки всегда надо рассматривать в комплексе с использованием приоритетных средств и методов обучения, а также тренировочных режимов воздействия. При этом для совершенствования технической подготовки борца вольного стиля целесообразно применять тренажерные устройства, которые способствуют отработке сложных технических приемов [3].

Таким образом, ведущие специалисты спортивной борьбы согласны с общей схемой алгоритма освоения технического приема с внесением необходимых корректива на каждом этапе спортивной подготовки. Методика обучения двигательному действию в вольной борьбе имеет ряд факторов, в том числе и негативных, которые надо учитывать и постоянно их контролировать.

**Литература:**

1. Воробьев В.А. Специфика технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе рационального сочетания средств из различных видов борьбы: дис. ... канд. пед. наук / В.А. Воробьев. – СПб., 2001. – 164 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Тихонова И.В. Организация управления подготовкой высококвалифицированных борцов / И.В. Тихонова, С.М. Марянян, Е.А. Розевика // Сборник научных трудов III международной научно-практической конференции «Основные вопросы теории и практики педагогики и психологии. – Омск, 2016. – С. 78-80.

**СПОРТ ВО ВРЕМЯ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ**  
**М.Н. Шапошникова**  
**Научный руководитель доцент Ю.Г. Бич**

**Аннотация.** В работе на основе историографического анализа раскрывается один из фрагментов Великой Отечественной войны, посвященный роли физической культуры и спорта в этот период и некоторым урокам, забыть которые человечество не имеет право.

**Ключевые слова:** ВОВ, физическая культура, спорт, ГТО, физическое воспитание, спортивно-массовое движение, физическая подготовка.

Несмотря на все трудности и тяготы, пережитые советским народом во время тяжелой Великой Отечественной войны, развитие физической культуры и спорта продолжало свое триумфальное шествие, наперекор всему и назло любым законам. Людям просто необходима была отдушина, «место силы», в котором они смогли бы выпустить накопившуюся злость, усталость и разогнать невеселые мысли, навеянные сложившейся ситуацией в мире.

Одним из значимых явлений в довоенное и военное время в Советском Союзе для поддержания интереса к спорту был приказ о сдаче нормативов ГТО. Этот комплекс играл очень большую роль в физическом воспитании молодежи Союза [1]. На старты по сдаче ГТО выходили известные спортсмены, ученые, герои труда. Например, знаменитые игроки футбольной команды «Спартак» братья Знаменские подавали пример молодежи. Писатель Максим Горький и Академик Павлов И.П. в своих трудах приветствовали интерес населения к физической культуре и спорту. В 1939 году в нормативы ГТО были внесены такие испытания, как скоростной пеший переход, ползание по-пластунски, лазание по шесту, метание связки гранат, плавание с гранатой в руке, переноска патронного ящика, оборонительные и нападающие связки и приемы из различных видов единоборств, преодоление полосы препятствий. С началом военных действий в комплекс были внесены новые дисциплины, благодаря которым, например, преподаватели и студенты института физической культуры, имени Лесгафта за вторую половину 1941 года смогли научить около 140 тысяч человек военно-прикладным видам спорта [2]. Благодаря работе деятелей сферы физической культуры, Красная Армия смогла в общей сложности получить несколько миллионов боеспособных и физически развитых солдат, готовых защищать свой дом и Родину и умело выполнять свои цели и задачи на ратном поприще.

За время военных действий было совершено немало роковых «спортивных схваток» и состязаний. Примером настоящих спортивных подвигов и символом непобедимости русского духа могут служить: учреждение спортивного общества «Трудовые резервы», движение, организованное выдающимися спортсменами-динамовцами, которое носило название: «Тысячники», 18 команд участников фронтового кросса на дистанции в 1 тысячу метров. Нельзя не вспомнить про легендарный «Матч смерти» в Киеве, оккупированном фашистами, или как по всей стране, под бомбежками, проводились всесоюзные соревнования по легкой атлетике, гимнастике, рукопашному бою. Даже между студентами вузов неоднократно проводились соревнования по лыжам, штыковому бою и другим видам спорта, характерным для военного времени [3].

Триумфом и кульминацией спортивного движения, как и символом окончания Великой Отечественной войны, стал Всесоюзный парад физкультурников, проведенный в августе 1945 года на Красной площади в городе Москве. Тысячи атлетов из 58 стран мира показали свое мастерство и отличную физическую подготовку.

**Литература:**

1. Бич Ю.Г. Мы мирные люди, но.... Из истории комплекса «Готов к труду и обороне» / Ю.Г. Бич, Э.А. Орлова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 3. – С. 39-43.
2. Горянов Л.Б. Уходили на фронт чемпионы / Серия «Физкультура и спорт». – №3. – 1980.
3. Бич Ю.Г.Физкультурные организации Юга России в годы Великой отечественной войны / Ю.Г. Бич, О.И. Заманова // Великий подвиг великого народа. Межвузовский сборник научных статей и материалов, посвященный 65-летию победы советского народа в Великой Отечественной войне. – Самара, – 2010. – С. 128-132.

## СПОРТИВНАЯ ДИНАСТИЯ ТИССИНЫХ НА КУБАНИ

Е.С. Шенцова

Научный руководитель доцент Ю.Г.Бич

**Аннотация.** В работе рассматривается ретроспектива кубанской спортивной династии Тиссиных, проживающих в станице Роговской.

**Ключевые слова:** станица Роговская, династия, спорт, тренер, Тиссины.

В истории физической культуры и спорта всегда интересно рассмотреть спортивные династии, узнать, откуда пришло увлечение нескольких членов семьи спортом. Представители одной из таких династий проживают в нашем крае.

В Тимашевском районе, станице Роговской 5 июля 1975 года в семье Тиссиных родился сын Андрей, а через 2 года, 10 февраля, на свет появилась дочь Елена. Дети росли дружно и родители даже не подозревали, что из них в дальнейшем могут вырасти великие спортсмены, прославившие свою страну.

Мать, Наталья Николаевна, лично познакомилась с увлеченным своим делом тренером Сергеем Николаевичем Лыфарем, когда тот приехал в станицу Роговскую в 1889 году. Вскоре она привела сына и дочь к нему в секцию. Было видно, что Андрею и Елене очень нравилась гребля, это был необычный вид спорта для станицы. Они стали увлеченно тренироваться. Интерес к этому виду спорта в большей степени привил и поддерживал большой профессионал тренерского дела Сергей Лыфарь. Как вспоминала Наталья Николаевна, «тренер жил детьми, а дети жили им»[1].

Андрей занимался греблей с 14-летнего возраста. Тренировки проходили на свежем воздухе, на холодной воде, было много трудностей, но спортсмена это не останавливало. Благодаря желанию и целеустремленности, Андрею Тиссину удалось добиться высоких результатов. В дальнейшем он продолжил свою спортивную деятельность, поступив в кубанскую государственную академию физической культуры (КГАФК). Продолжал тренироваться, выступать на соревнованиях. Участвовал в XXVII летних Олимпийских играх в 2000 году. В 2001 году был чемпионом мира в Познани (четверка, 500 м), а также чемпионом Европы в 2001 (Милан, четверка 500 м) и 1999 годах (Загреб, четверка 200 и 500 м) [2].

После завершения спортивной карьеры, в возрасте 25 лет, у него появилось желание передать свои навыки, знания и умения своим ученикам. Так, он начал свою тренерскую деятельность. Его команда вошла в сборную России, которую он начал тренировать к XXIX летней Олимпиаде в Пекине 2008 года. Андрей Петрович трагически погиб 1 марта 2008 года во время тренировки в Ставрополе. Спортсмену было тогда всего 32 года.

Андрей Петрович Тиссин прославил свою маленькую Родину, выступая на международных соревнованиях. 24 августа 2019 года в центре станицы Роговской, на здании Дома Спорта, ему была установлена мемориальная доска памяти. У него остался сын Валерий, которого сейчас тренирует один из близких друзей Андрея Тиссина, Руслан Дарпинян (родом из станицы Роговской).

Сестра Андрея – Елена Петровна Анненко (Тиссина) – бронзовый призер чемпионатов мира и Европы. Начала заниматься греблей в возрасте 13 лет, состояла в спортивном клубе Министерства РФ.

Впервые завоевала золотую медаль за победу в зачете одноместных байдарок на дистанции 200 метров в 1996 году. Далее Елена Петровна попадает в основной состав Российской национальной сборной и в 1997 году ей удается побывать на чемпионате Европы в болгарском Пловдиве, на чемпионате мира в канадском Дартмуте. Там спортсменка завоевала бронзовые медали, выигранные на дистанции 200 метров среди байдарок четверок и двоек соответственно. В 1998 году на мировом первенстве в венгерском Сегеде взяла бронзу – в программе 200 метров с четырехместным экипажем. А спустя год добыла еще

одну бронзовую медаль на первенстве Европы в хорватском Загребе, финишировала третьей на дистанции 200 метров, с двухместным экипажем [3].

В 2000 году в Сиднее Елена Петровна защищала честь страны на летних Олимпийских играх. Спортсменка соревновалась на дистанции 1,5 км среди двоек и четверок. Там заняла 9-е место в составе четверки. После Олимпиады в Сиднее спортсменка продолжила принимать участие в крупнейших международных регатах. В 2003 году, став последний раз чемпионкой страны, приняла решение завершить карьеру профессиональной спортсменки. Елена Петровна удостоена звания МСМК (мастер спорта России международного класса). Имеет высшее образование, в 2002 году закончила Кубанскую государственную академию физической культуры (КГАФК) [4].

Таким образом, несмотря на трагедию в семье, спортивная династия не прерывается. Тренируется сын Андрея Петровича. С 2010 года и по настоящее время работает тренером Елена Петровна. Ее ученики успешно выступают на соревнованиях, один из них, Сергей Шкуро, летом 2019 года стал чемпионом Краснодарского края по гребле на байдарках и каноэ.

**Литература:**

1. Материалы из семейного архива Елены Петровны Тиссиной, 1977 года рождения. Станица Роговская Краснодарского края
2. Тиссин Андрей Петрович [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (Дата обращения: 28.12.20).
3. Бич Ю.Г. История физкультуры и спорта на Кубани: Научно-популярный очерк. – Краснодар, 2011. – 100 с.
4. Бич Ю.Г. Из истории спортивно-педагогического вуза (к 50-летию создания Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма) / Ю.Г. Бич, Е.П. Гетман // Образование и проблемы развития общества. – 2020. – №1(10). – С. 20-24.

## **КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ**

УДК: 797.12

### **АДАПТАЦИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЮНЫХ ГРЕБЦОВ К НАГРУЗКАМ**

**С.И. Битюцкая**

**Научный руководитель доцент М.В. Малука**

**Аннотация.** В работе представлены особенности адаптации к нагрузкам опорно-двигательного аппарата юных спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках. На основе изученных морфологических перестроек организма к физическим нагрузкам и с учетом проведенных ранее научных исследований были выявлены определенные закономерности адаптационных механизмов ОДА.

**Ключевые слова:** опорно-двигательный аппарат, адаптация, гребцы, нагрузки, юные.

В начале подросткового периода и конце второго детства в возрасте 12-14 лет начинается многолетняя и систематическая подготовка спортсменов. На этот период приходятся значимые перестройки в организме каждого занимающегося, поэтому при реализации тренировочного процесса необходимо учитывать возрастные особенности и адаптационные изменения в организме юных гребцов.

В этом возрасте, начиная с 12 лет, у мальчиков наблюдается формирование скелета, происходит замещение хрящевых тканей на костные. Процесс оссификации в организме происходит неравномерно. В конце подросткового периода грудная клетка, за счет прироста окружности 2-5 см в 12 лет, приобретает нужную форму. К 12 годам рост позвоночника приводит к сильному увеличению роста, совместно с этим формируются физиологические изгибы. Спортсменам нужно давать симметричную нагрузку на позвоночный столб для правильного формирования лордозов и кифозов.

Роль позвоночника гребца учитывалась Луговой С.И., Ткачук А.П в работе по решению проблем повышения мощности гребли [2]. Для распределения равномерной нагрузки с последующим улучшением выступления поверхности противолежащих позвонков спортсмена должны быть параллельны, спина прямая. Позвоночник принимает активное участие в передаче усилия мышцам-разгибателям ног на весла. Правильно сформированный позвоночник влияет на уменьшение риска спортивного травматизма и на показатель максимальной мощности, развиваемой гребцами [2].

Адаптация позвонков к физическим нагрузкам была изучена А.И. Кураченковым, О.В. Винтергальтером [1]. Авторы утверждают, что существенные изменения происходят в позвонках, форма которых изменяется на четырехугольную или клиновидную. Так, у гребцов прослеживается клиновидная форма позвонков, которая клином суживается спереди [1].

У занимающихся будет наблюдаться расширение кровеносных сосудов, улучшаться кровоснабжение, питание всех органов и частей организма, особенно это проявится на костной системе спортсменов, к которой будет относиться надкостница, губчатое вещество, компактный слой и т.д. Все изменения в ходе тренировочного процесса будут постепенно стабилизироваться.

У спортсменов на рентгенологическом исследовании отмечается увеличение костного вещества. Выраженные на костях места прикрепления мышц будут зависеть от того, насколько у гребца развита мускулатура. Регулярное сокращение мускулатуры посредством рефлекторных механизмов нервной системы приведет к увеличению костного вещества [4].

Также занятия спортом влияют и на утолщение компактного вещества в костях, на которые приходится большая нагрузка, что в свою очередь приведет к укреплению диафиза [3].

Систематические тренировки направленного характера влияют на внутреннее строение, химический состав кости. У спортсменов наблюдается увеличение кальция, фосфора, за счет чего и меняется плотность костной ткани [3]. Кости, несущие большую нагрузку, богаче солями кальция, чем кости, несущие меньшую нагрузку. При анализе рентгенограмм спортсменов кости будут иметь более четкий рисунок, чем у не занимающихся спортом. Данная ситуация вызвана лучшим насыщением минеральными солями и большей оссификацией костей спортсменов.

На соединение костей спортсмена влияет интенсивность и объем нагрузки. От амплитуды движений зависит не только соединение костей, но и, как утверждал П.Ф. Лесгафт, их прочность. Ученый считал, что прочность суставов и их подвижность взаимосвязаны. У спортсменов, специализирующихся в гребле, лучезапястный сустав будет приобретать форму вытянутого эллипса, а кости запястья становиться более угловатыми с сильно выраженным шиловидными отростками [3].

В каждом суставе при развитии подвижности необходимо учитывать характерные возрастные особенности. Так, к 7 годам формируются коленный и голеностопный, локтевой сустав – к 11-12 годам, плечевой и тазобедренный суставы – к 11-15 годам, соединения позвоночного столба – к 15 годам, а лучезапястный сустав – до 30-40 лет. Для достижения нужной подвижности необходимо также учитывать развитие мышц и связок и суставов. Для того чтобы развить подвижность тазобедренного сустава, потребуется от 60 до 120 дней, позвоночного столба – от 30 до 60 дней, голеностопного, коленного, локтевого и плечевого суставов – 25-30 дней, лучезапястного сустава – 20-25 дней.

После анализа исследования, в котором участвовали представители различных видов спорта, М.Г. Ткачук с соавторами сделали выводы о том, что любые физические нагрузки хоть и оказывают влияние на всю костную систему, но по большей части проявляются в нагружаемых отделах [3]. Поэтому еще одной особенностью гребцов на байдарке является слабо выраженная шейка лучевой кости. Она претерпевает изменения в процессе нагрузки на опорно-двигательный аппарат.

Тренеры должны учитывать особенности изменений опорно-двигательного аппарата, которые начинаются под влиянием специфической спортивной деятельности у юношей в период систематической подготовки. Адаптационные изменения костной системы спортсменов будут отражать не только особенности данного вида спорта, но и результат верного подхода тренера к начальной подготовке организма к нагрузкам. Заложенный фундамент, который выражается в постепенно и правильно сформированных адаптационных особенностях ОДА, в будущем станет устойчивым компонентом успешных выступлений спортсмена на соревнованиях.

#### **Литература:**

1. Кураченков А.И. Изменение осанки и позвоночника у юных и взрослых гребцов / А.И. Кураченков, О.В. Винтергальтер // Проблемы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – Вып. 3. – С. 238-255.
2. Луговой С.И. Новые технические решения проблем повышения мощности гребли и способ их реализации в лодке и на тренажерах / С.И. Луговой, А.П. Ткачук // Материалы совмест. науч.-практ. конф. РГАФК, МГАФК и ВНИИФК. – М., 2001. – С. 56-61.
3. Ткачук М.Г. Спортивная морфология: Учебное пособие / М.Г. Ткачук, Е.А. Олейник, А.А. Дюсенова; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2014. – С. 10-14.
4. Чернова В.Н. Общебиологические основы моррофункциональной адаптации организма спортсмена: Учебное пособие / В.Н. Чернова. – Смоленск: 2015. – 75 с.

## ПОСТУРАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ КАК ОСНОВА СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ БАСКЕТБОЛИСТА

К.Р. Егоров

Научный руководитель профессор Е.М. Бердичевская

**Аннотация.** Проведен анализ современной литературы, посвященной исследованиям роли вертикальной устойчивости в формировании спортивной техники баскетболиста. Предоставлена информация, свидетельствующая об ограниченности и нечеткости существующих мнений об устойчивости баскетболистов при поддержании равновесия в статических и статодинамических спортивных позах.

**Ключевые слова:** баскетбол, квалифицированные спортсмены, билатеральная стабилография, вертикальная устойчивость.

Спортивные физиологи уделяют большое внимание исследованию физиологических механизмов спортивной техники. Однако большинство публикаций посвящено спортивным локомоциям. В то же время к изучению спортивных поз, которые являются неотъемлемым компонентом спортивной техники и «стержнем» для освоения технических действий, исследователи активно приступили только в последнее десятилетие в связи с совершенствованием методики оперативной оценки равновесия с помощью отечественных разработок в области компьютерной стабилографии. Это касается и спортивных командных игр, в том числе баскетбола, для которых характерны резкие смены направления и темпа перемещения с мячом и без мяча, выполнение различных бросков в цель и передачи партнерам, причем все эти движения стремятся нарушить баланс положения спортсмена в пространстве, требуют автоматизма в сохранении вертикального положения в пространстве [2, 3].

В то же время существенный объем внимания баскетболиста занимает произвольная регуляция сложных спортивных поз, что может оказывать негативное влияние на скорость выполнения задания и принятия решения [2]. Поэтому необходимый уровень регуляции устойчивости позволяет быстрее овладеть техникой различных спортивных двигательных навыков [1]. Однако одноплатформенная стабилография в сочетании с применением простых стандартных поз, заложенных авторами в программах тестирования, часто не в состоянии выявить суть преимущества спортсменов [2, 3]. С этих позиций более перспективным видится двухплатформенная стабилография и билатеральные методики исследования, которые позволили Е.М. Бердичевской и ее ученикам [1, 3] выполнить ряд пионерских исследований спортивных поз в гребле на каноэ, греко-римской борьбе, пулевой стрельбе. Это важно для сопоставления выявленных закономерностей, накопления единой базы для функциональной оценки равновесия человека [1].

Исследования подтвердили, что процессы многолетней адаптации организма спортсмена к различным физическим нагрузкам распространяются и на систему регуляции вертикальной позы. В то же время исследования постуральной устойчивости как основы спортивной техники баскетболиста единичны, хотя перспективны для научного обеспечения медико-биологического сопровождения спорта.

### Литература:

1. Бердичевская Е.М. Применение стабилометрии для анализа функции равновесия у спортсменов / Е.М. Бердичевская // Журнал медико-биологических исследований. – 2017. – 1. – С. 93-95.
2. Мельников А.А. Функция равновесия у спортсменов-борцов: монография / А.А. Мельников, А.Д. Викулов, М.В. Малахов. – Ярославль: РИО ЯГПУ, 2016. – 149 с.
3. Тришин А.С. Динамическая позная устойчивость высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта / А.С. Тришин, Е.М. Бердичевская, Е.С. Тришин, А.М. Пантелеева // Журнал медико-биологических исследований. – 2020. – Т. 8. – № 4. – С. 139-148.

## ХАРАКТЕРИСТИКА СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ У СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА

Е.М. Игнатенко

Научный руководитель доцент М.В. Малука

**Аннотация.** В работе представлен анализ научных данных по психологической подготовленности спортменов на основании показателей концентрации внимания и устойчивости внимания.

**Ключевые слова:** стрельба из лука, внимание, концентрация внимания, устойчивость внимания.

Успех в достижении высоких спортивных результатов обусловлен наличием степени развития устойчивости и концентрации внимания. Различные виды спорта требуют от спортсменов решения определенных задач, напрямую зависимых от специфики соревновательной борьбы. В стрелковых видах спорта концентрация внимания играет огромную роль и занимает особое место в психологической подготовке стрелков [2].

Во время изучения свойств внимания у спортсменов была выявлена зависимость между эффективностью соревновательной деятельности и степенью развития устойчивости и концентрации внимания. В тренировочном процессе так же было прослежено, что показатель концентрации внимания значительно увеличивается, а показатель переключения внимания остается почти неизменным[2].

В работе на основании аналитического обзора выявлено, что внимание является важнейшим компонентом для подготовки спортсменов, занимающихся стрельбой из лука. Особое значение имеют зрительные объекты внимания, такие как: размер объектов, пространственное распределение, дистанция до объекта [3].

Опираясь на исследование Коробейникова Е.Ю., Леонова С.В., Поликанова И.С., в котором были протестированы спортсмены разного уровня спортивного мастерства и пола в возрасте от 13 до 19 лет, по методикам: «Кольца Ландольта», «Красно-черной таблицы», «Слепоты к измерениям», «Геометрические фигуры». Результаты исследования показали, что у девушек темп выполнения методики медленнее, чем у юношей, а вот различия в скорости выполнения методики у спортсменов практически не отражаются на точности работы. Также было прослежено, что возраст участников влияет на результат. Титулованные лучники распределяли внимание значительно выше, чем остальные спортсмены [1].

В работе на основе анализа литературных источников мы можем утверждать, что для спортсменов, занимающихся спортивной стрельбой из лука, характерны достаточно высокие показатели устойчивости внимания. Успешность лучников зависит от умения распределять внимание в стрессовых ситуациях. Поэтому особое внимание в процессе тренировки должно уделяться психологической подготовке спортсменов-лучников для их большей работоспособности на тренировках, а также в период соревновательной борьбы.

### Литература:

1. Коробейникова Е.Ю. Психологические особенности внимания у стрелков из лука / Е.Ю. Коробейникова, С.В. Леонова, И.С. Поликанова // Национальный психологический журнал. – 2017. – № 2 (26). – С. 35-43.
2. Орешкина Т.И. Развитие свойств психических процессов как составляющая психологической подготовки спортсмена / Т.И. Орешкина, О.А. Маркиянов, А.И. Орлов // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 2. – С. 8-11.
3. Erickson G.B. Sports vision: vision care for the enhancement of sports performance. Oxford, Butterworth-Heinemann, 2007.-308p.

**РОЛЬ КОРТИЗОЛА В РЕГУЛЯЦИИ МЕТАБОЛИЗМА И ИММУНИТЕТА  
ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ**

**Н.А. Князев**

**Научный руководитель доцент И.Н. Швыдченко**

**Аннотация.** В работе анализируются современные литературные данные о роли кортизола в регуляции метаболизма и иммунитета при физических нагрузках.

**Ключевые слова:** физические нагрузки, иммунитет, цитокины, метаболизм, кортизол.

Первичными среди метаболических адаптаций к тренировочной программе являются изменения, которые происходят с гормонами, отвечающими за регуляцию обмена веществ. Среди гормонов, чей уровень повышается в ответ на стресс, вызванный физическими нагрузками, особый интерес вызывает кортизол. Исследования показывают, что упражнения средней и высокой интенсивности провоцируют повышение его уровня в крови [1]. Кортизол выполняет важные метаболические функции во время и после физических нагрузок, влияя на метаболизм глюкозы, белков и липидов, увеличивая доступность метаболических субстратов, защищая при этом организм от чрезмерного ответа иммунной системы. В то же время за счет своего кatabолического действия кортизол может подавлять синтез белка и увеличение мышечной массы [2].

Несмотря на хорошо установленные механизмы нейрогормональной регуляции метаболизма при физических нагрузках мало известно об особенностях взаимодействия гормонов-регуляторов метаболизма с такими факторами врожденной иммунной системы, как цитокины. Среди цитокинов, чей уровень значительно увеличивается (до 100 раз) во время физической нагрузки, особое значение в регуляции метаболизма имеет интерлейкин 6 (IL-6). IL-6, продуцируемый мышечными клетками, обладает различными метаболическими эффектами. Он является кatabолическим цитокином: стимулирует печень к высвобождению глюкозы, активирует липолиз, окисление жиров в висцеральной жировой ткани, а также влияет на захват глюкозы мышцами. Его появление в кровотоке коррелирует с критическим снижением гликогена в мышцах, которые, секрециируя IL-6, посыпают своего рода «сигнал бедствия» в печень и жировую ткань [3]. Кортизол, обладая противовоспалительным действием, оказывает супрессирующее влияние на продукцию IL-6 [4]. В то же время IL-6 способен повышать секрецию кортизола, что может привести к негативному воздействию тренировочного процесса, связанное с тем, что кatabолические процессы будут преобладать над анаболическими [3].

**Литература:**

1. Hill E.E. Exercise and circulating cortisol levels: the intensity threshold effect / E.E. Hill, E. Zack, C. Battaglini et al. // J. Endocrinol. Invest. – 2008. – Vol. 31, No 7. – P. 587-591. doi: 10.1007/BF03345606.
2. Thau L. Physiology, Cortisol / L. Thau, J. Gandhi, S. Sharma // In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2021 Jan. 2021 Feb 9 Bookshelf ID: NBK538239
3. Pedersen B.K. The metabolic role of IL-6 produced during exercise: is IL-6 an exercise factor? / B.K. Pedersen, A. Steensberg, C. Fischer et al. // Proc. of the Nut. Soc. - 2004. - Vol. 63. - P. 264-267.
4. Plowman, S.A. Exercise physiology for health, fitness, and performance / S.A. Plowman, D.L. Smith // Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business. 2011. –470 p.

**ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТАЦИОННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ОРГАНИЗМЕ  
ПРИ ЗАНЯТИИ ПЛАВАНИЕМ**

**П.В. Лаврухина**

**Научный руководитель доцент Л.В. Катрич**

**Аннотация.** В работе на основе анализа литературных источников представлено обоснование влияния систематических занятий плаванием на адаптационные изменения, происходящие в различных органах и тканях занимающихся.

**Ключевые слова:** плавание, сердечно-сосудистая система, дыхательная система.

Плавание является одним из самых универсальных видов спорта, так как оно не имеет возрастных ограничений, им можно заниматься как в грудничковом возрасте, так и в пожилом. При систематических занятиях плаванием организм начинает постепенно приспосабливаться и адаптироваться к предъявляемой нагрузке. Адаптация организма занимающихся отражается на состоянии всех органов и систем организма. Выделяют три основные системы: исполнительная, обеспечивающая и система регулирования и управления.

Система исполнения включает в себя опорно-двигательный аппарат. При систематических занятиях плаванием у занимающихся отмечается снижение заболеваний сколиозом и искривлением позвоночника. Это связано с тем, что идет снижение нагрузки на позвоночный столб и на суставы, благодаря горизонтальному положению и чувству гипогравитации ощущаемые при занятиях в воде. Установлено, что при систематических занятиях плаванием у занимающихся подвижность в плечевом и голеностопном суставе становится максимальной, а позвоночный столб, тазобедренные и коленные суставы приобретают большую подвижность. При длительных тренировках у занимающихся происходит адаптация мышц к работе в анаэробных и аэробных условиях. Также особенность мускулатуры пловцов заключается в том, что мышцы имеют гладкую и вытянутую форму. Благодаря давлению воды, оказываемому на грудную клетку, дыхание затруднено, что способствует развитию дыхательных мышц. В систему обеспечения входят сердечно-сосудистая система, дыхательная система, пищеварительная и выделительная.

В Санкт-Петербурге в Государственном педиатрическом медицинском университете на кафедре нормальной физиологии проводилось исследование по функциональным изменениям дыхательной системы у пловцов, по данным спирометрии. В исследовании участвовали девушки в возрасте 18-20 лет, они были поделены на две группы. В основную группу входили девушки, которые занимались систематически плаванием, не менее 3 раз в неделю. В контрольную группу вошли девушки, которые не занимались плаванием. В данном эксперименте оценивались показатели: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), форсированная жизненная емкость легких (ФЖЕЛ) и объем форсированного выдоха за одну секунду (ОФВ1) [1].

Результаты исследования показали, что показатели ЖЕЛ, ФЖЕЛ и ОФВ1 у девушек основной группы больше, чем у девушек контрольной группы. Это свидетельствует о том, что систематические занятия плаванием оказывают положительный эффект на дыхательную систему, что ведет к увеличению показателей ЖЕЛ и уменьшению объема мертвого пространства, а также увеличивает силу и тонус дыхательных мышц [3, 4]. При плавании ритмичность дыхания синхронизируется с плавательными движениями, фаза вдоха меньше, а фаза выдоха больше. В связи с сопротивляемостью воды для работы дыхательных мышц требуется больше энергии, а следовательно, и больше потребление  $O_2$  по сравнению с сушей.

При систематических занятиях плаванием происходит адаптация сердечно-сосудистой системы. В сердечной мышце отмечается гипертрофия, дилатация сердца, проявляются положительные батмопропный, инотропный эффекты, отрицательный

хронотропный. В покое у пловцов брадикардия регистрируется на уровне 45-50 раз за 1 минуту, при выполнении одинаковой мышечной работы у занимающихся минутный объем крови, частота сердечных сокращений и систолическое давление меньше повышается, чем у нетренированных людей.

Адаптация к водной среде проявляется и на уровне выделительной системы. При плавании почти отсутствует потоотделение, поэтому продукты обмена веществ у пловцов выводятся в основном через почки, что предъявляет дополнительные требования к их функциям. Нередко у пловцов после длительных интенсивных тренировок и низкой температуры воды отмечается белок в моче. Изменение деятельности почек является одной из специфических реакций организма на плавание [5].

В воде расходуется в 5-10 раз больше энергии, чем при работе такой же мощности на суше. Особенностью работы в воде являются высокие теплопотери. Для обеспечения терморегуляции интенсивно включаются механизмы химической терморегуляции. Увеличивается обмен веществ. Важная роль в снижении теплопотерь принадлежит сосудосуживающим механизмам и подкожной жировой клетчатке. Так, с поверхности тела, имеющего 1 см подкожной клетчатки, теплопотери составляют  $14,4 \text{ ккал}/\text{м}^2/\text{час}/1^\circ$ , теплопроводимость поверхности, лишенной подкожной жировой ткани, составляет  $39,6 \text{ ккал}/\text{м}^2/\text{час}/1^\circ$ . Чем больше скорость передвижения в воде, тем больше теплопотери [2].

Однако при нагрузках высококвалифицированные пловцы в 8 раз экономнее расходуют энергоресурсы.

В систему регулирования и управления входят органы внутренней секреции, органы чувств и нервная система. Стимуляция организма начинается с воздействия воды на кожу. Вода воздействует на все рецепторы, оказывает «массажный эффект» на нервные окончания, находящиеся в коже и мышцах, тем самым организм приходит в тонус, увеличивается лимфодренаж, снижается психологическое напряжение. Функции зрительной и слуховой сенсорных систем при нахождении пловца под водой существенно ухудшаются. Предметы в воде видятся смутно, расплывшимися, на расстоянии, не соответствующем действительному. Звук в воде распространяется со скоростью 1500 м/с (на суше – 330 м/с), поэтому практически одновременно приходит в оба уха, что затрудняет определение его направления [5].

Подводя итоги, можно констатировать, что адаптация к водной среде осуществляется практически на уровне всех функциональных систем организма и базируется на исполнительных, обеспечивающих системах и системе регулирования и управления.

#### **Литература:**

1. Александрова М.А. Особенности функционального состояния системы внешнего дыхания у юных спортсменов-подводников / М.А. Александрова, Д.Р. Мустафаева // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. – 2019. – Том 9. – № 1.
2. Катрич Л. В. Проблемы адаптации в спорте высших достижений: Курс лекций / Л.В. Катрич. – Краснодар: КГУФКСТ, 2013. – 31 с.
3. Мисбахова А. Р. Функциональные изменения дыхательной системы у пловчих по данным спирометрии // Abstracts Nationwide scientific forum of students with international participation «Student Science-2020». – 862 с.
4. Пушкарев А.С Влияние плавания на дыхательную систему// Бюллетень медицинских Интернет - конференций 2019. том 9. № 5
5. Хорькова А.С. Некоторые физиологические изменения в организме при плавании и его оздоровительное значение // Вестник Югорского государственного университета 2016. – Выпуск 1(40). – С. 209-212.

**БИЛАТЕРАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СТАТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Д.Э. Мокова

Научный руководитель профессор Е.М. Бердичевская

**Аннотация.** Представлены результаты исследования уровня статического равновесия в одноопорных вариантах теста Ромберга у 16 юных «эстеток» на начальном этапе обучения, которые свидетельствуют об индивидуальной постуральной асимметрии и целесообразности ее раннего выявления с целью своевременной коррекции, направленной на достижение двусторонности технических действий.

**Ключевые слова:** функциональная симметрия-асимметрия, эстетическая гимнастика, позная устойчивость, равновесие, двусторонность технических действий.

Целью нашего исследования являлось определение уровня статического равновесия и его двусторонности у 16 юных гимнасток на начальном этапе обучения (средний возраст 5,7  $\pm 0,26$  лет; средний спортивный стаж  $2,1 \pm 0,17$  лет). С целью тестирования позной устойчивости использованы три варианта тестов Ромберга с усложнением условий для поддержания вертикальной устойчивости [2]. Определяли продолжительность поддержания равновесия (до момента его потери) в секундах. Коэффициент асимметрии показателей теста рассчитывали по формуле, предложенной К.Д.Чермитом (1992):  $Ac (\%) = (\text{Макс-Мин}) : \text{Макс} \times 10$ , который позволяет выявить степень неравенства различных латеральных показателей, не учитывая направленность асимметрии [3]. Экспериментальные данные обрабатывали статистически по программе STATISTIKA10.

Анализ результатов исследования при проведении трех вариантов теста Ромберга с открытыми и закрытыми глазами позволил выявить ряд закономерностей.

Во-первых, время удержания статического равновесия при проведении всех вариантов традиционных проб с открытыми глазами было значительно меньше, чем с закрытыми ( $p < 0,05$ ). Последнее свидетельствует о высокой значимости зрительного контроля при поддержании равновесия в возрасте 5-6 лет.

Во-вторых, способность к поддержанию равновесия зависела от варианта теста. Наименьшую трудность при опоре на любую ногу – ведущую и неведущую - вызвала задача сохранения равновесия в самой простой пробе Ромберга (вариант I), наибольшую - в координационно самой сложной (вариант III) (взде  $p < 0,05$ ).

В-третьих, при статистической групповой обработке результатов выявить достоверную асимметрию статической устойчивости, с первого взгляда, не удалось. Однако усреднение часто скрывает индивидуальные абсолютные величины изучаемых характеристик. Вследствие этого был проведен индивидуальный анализ асимметрии вертикальной устойчивости с расчетом степени асимметрии, но без учета ее направленности.

Оказалось, что в наиболее простом тесте Ромберга (вариант I) с открытыми глазами у 9 гимнасток значительно устойчивее поддерживалось статическое равновесие при опоре на левую ногу, у 6 гимнасток – на правую, двусторонность была характерна только для одной юной гимнастки; при этом различия устойчивости между одноопорными позициями с открытыми глазами достигали значительных величин –  $45 \pm 7\%$ . С закрытыми глазами на фоне снижения устойчивости у 7 гимнасток сохранялось преимущество левой опоры, у 8 – правой, двусторонность проявлялась также у одной гимнастки, при этом степень асимметрии достигала  $52 \pm 5\%$ .

В более сложном тесте Ромберга (вариант II) с открытыми глазами устойчивее опирались на левую ногу 10 гимнасток, на правую – 5, двусторонность проявлялась у 1 гимнастки (асимметрия –  $35 \pm 8\%$ ); с закрытыми глазами – у 6, 8 и 2 гимнасток, соответственно (асимметрия –  $37 \pm 6\%$ ).

В самом сложном тесте Ромберга (вариант III) с открытыми глазами асимметрия устойчивости проявлялась у 8 гимнасток (преимущество в опоре на левую ногу) и у 6 – на правую, двусторонность – у 2 гимнасток (степень асимметрии в среднем – 41+7%); с закрытыми глазами – у 6 – на левую опору, 7 – на правую, двусторонность наблюдалась у 3 девочек (в основном, на фоне очень низких результатов), при этом степень асимметрии составляла 24+7%.

Использованный нами индивидуальный анализ эмпирических данных с расчетом степени асимметрии по К.Д. Чермиту позволил (в отличие от стандартного среднестатистического подхода) выявить двусторонность статической устойчивости в одноопорной позиции только у 6-12% начинающих гимнасток.

Для остальных исследуемых была характерна выраженная асимметрия времени удержания статического равновесия в правой и левой одноопорной позе Ромберга, характер и степень которой зависели от сложности теста, условий зрительного контроля и профиля асимметрии гимнастки.

Последнее свидетельствует о том, что раннее объективное выявление функциональных асимметрий при поддержании статических стандартных поз позволит проводить своевременную индивидуальную коррекцию при обучении спортивной технике путем выбора элементов движений, ориентации и числа их повторов на ту или иную опору, что может обеспечить симметричность их освоения [1]. Апробированные в нашем исследовании варианты теста Ромберга могут быть применены для объективного текущего контроля результативности формирования двусторонности исполнения спортивных поз.

**Литература:**

1. Крайнова Т.В. Современные тенденции методики подготовки спортсменок в эстетической гимнастике: учебно-методическое пособие / Т.В. Крайнова, Е.М. Бердичевская. – Краснодар: Экоинвест, 2015. – 70 с.
2. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник для вузов ФК / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2008. – 480 с.
3. Чермит К.Д. Симметрия-асимметрия в спорте / К.Д. Чермит. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 255 с.

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ СПОРТСМЕНОВ-ЯХТСМЕНОВ  
НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ**

**А.В. Никишина**

**Научный руководитель доцент И.Н. Швыдченко**

**Аннотация.** В работе исследованы функциональные реакции высококвалифицированных спортсменов-яхтсменов на физическую нагрузку.

**Ключевые слова:** парусный спорт, физические нагрузки, функциональные реакции

Парусный спорт – это высококонкурентный и чрезвычайно разнообразный вид спорта с широким спектром участия в парусных гонках, с использованием различных типов яхт и различных позиций экипажа. Все эти факторы определяют неоднородные физиологические нагрузки и физическую работоспособность моряков [1]. Для спортсменов, тренирующихся на выносливость, очень важно иметь высокие аэробные возможности, которые обеспечиваются, в первую очередь, эффективной работой кардиореспираторной системы. Цель работы – определить особенности влияния кратковременной интенсивной физической нагрузки на функциональный статус спортсменов парусников. В исследовании приняли участие 11 высококвалифицированных спортсменов (7 мастеров спорта и 4 кандидата в мастера спорта России) обоего пола (5 мужчин и 6 женщин), занимающиеся парусным спортом, и 8 (5 мужчин и 3 женщины) здоровых, физически активных, но без специальной подготовки добровольцев.

Исследование проходило в период предсезонной подготовки (декабрь / январь). Частоту сердечных сокращений (ЧСС) и сатурацию кислорода ( $SpO_2$ ) определяли с помощью пульсоксиметра ARMED YX300, систолическое и диастолическое артериальное давление (САД и ДАД) – с помощью автоматического тонометра AND UA, частоту дыхания (ЧД), минутный объем дыхания (МОД) и жизненную емкость легких (ЖЕЛ) – с помощью портативного микропроцессорного спирографа СМП-21/01 «Р-Д». Наблюдаемые различия считались не случайными при  $P<0,05$ . Согласно полученным результатам, спортсмены мужчины имели в покое более низкие показатели ЧСС, САД и ЧД (все  $P<0,05$ ), выраженные тенденции к повышению ЖЕЛ, что свидетельствует об адаптационных изменениях на физические нагрузки, характерных для аэробной выносливости. Женщины спортсменки также отличались от нетренированных женщин по ЧСС ( $P<0,05$ ) и имели тенденции к снижению ЧД и повышению ЖЕЛ. Кратковременная высокointенсивная нагрузка (30 с максимально возможной скоростью педалирования на велоэргометре, 300 Вт для мужчин и 250 Вт для женщин) приводила к увеличению ЧСС, САД, ЧД и МОД, снижению  $SpO_2$  у всех участников. Различия в показателях после нагрузки между группами отсутствовали.

Интересно, что у спортсменов парусников, согласно полученным данным, половые различия в функциональных показателях кардиореспираторной системы менее выражены в отличие от нетренированных. Возможно, это связано со спецификой вида спорта, в котором женщинам приходится испытывать физические нагрузки, сравнимые с теми, которые испытывают мужчины при управлении лодками.

**Литература:**

1. Allen J.B. Sailing and sports medicine: a literature review / J. B. Allen, M. R. De Jong // Br. J. Sports Med. 2006. – No 7. – P. 587-593.

## АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Г.М. Саакян

Научный руководитель доцент А.С. Гронская

**Аннотация.** В данной работе представлена оценка адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы юных пловцов. Состояние удовлетворительной адаптации, выявленное у большинства занимающихся, подтверждает благоприятное воздействие специфической физической нагрузки в плавании на организм.

**Ключевые слова:** плавание, сердечно-сосудистая система, функциональные резервы, адаптация, адаптационный потенциал, физические нагрузки.

В настоящее время все больше внимания привлекает вопрос о так называемом «спортивном перенапряжении», в результате длительных и интенсивных физических нагрузок в детском возрасте. В плавании эффективность тренировочной деятельности зависит от мобилизационных возможностей систем организма, и доминирующей в данном аспекте является сердечно-сосудистая система (ССС). Физиологические резервы ССС являются главным фактором, лимитирующим уровень физической работоспособности [2]. В связи с данным положением, вопрос об уровне адаптационного потенциала (АП) ССС пловцов остается актуальным в системе обеспечения спортивной деятельности.

Исследование было организовано на базе МАОУ ДО СШ №6 г. Краснодара. В выборку вошли 15 девочек и 19 мальчиков 2011-2012 года рождения, занимающиеся в группе начальной подготовки 1-го года обучения. Для оценки уровня функционирования ССС и определения ее АП был использован показатель индекса функциональных изменений (ИФИ), предложенный А.П. Берсеневой [1]. Для расчета ИФИ использовали средние показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС), систолического и диастолического артериального давления (АД).

Среднее значение ЧСС  $84,35 \pm 1,51$ , выявленное у испытуемых, соответствует норме в данном возрасте ( $80-85 \text{ мин}^{-1}$ ), однако у 10 человек (29,41%) показатель превышает  $90 \text{ мин}^{-1}$ . Изменения АД также относительно небольшие (до 110-115 мм рт.ст., систолическое и до 70-75 мм рт.ст., диастолическое), что обусловлено низкой мощностью сердечной мышцы, малым систолическим объемом, высокой эластичностью и широким просветом стенок сосудов.

У 28 человек (82,36%) показатель ИФИ равен  $1,67 \pm 0,04$  балла, что характеризует функциональное доминирование состояния удовлетворительной адаптации и позволяет утверждать о благоприятном воздействии специфических факторов плавания на организм. У 6 человек (17,64%) значение ИФИ  $2,23 \pm 0,04$  балла, выражает состояние напряжения регуляторных систем, что свидетельствует о высокой «цене адаптации», ведет к неэкономному расходу физиологических ресурсов, снижает защитные и компенсаторные возможности организма. Следовательно, необходимо сменить параметры специфической нагрузки для снижения риска ухудшения деятельности организма и возникновения патологических процессов.

Таким образом, знание функциональной доминанты позволяет изменять качественные и количественные параметры нагрузки и при необходимости разрабатывать мероприятия профилактического и оздоровительного направления [3]. Исследование АП позволяет выявить особенности ответной реакции организма пловцов на тренировочные воздействия в структуре годового цикла и является обоснованием для планирования и перестройки процесса спортивной тренировки в зависимости от функционального состояния ССС.

### Литература:

1. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М., Медицина, 1997. – 256 с.
2. Ванюшин А.С. Кардиореспираторная система как индикатор функционального состояния организма спортсменов / А.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7. – С. 11-14.
3. Гронская А.С. Уровень адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы пловцов группы начальной подготовки / А.С. Гронская, Г.М. Саакян // Интеграция науки и общества в современных социально-экономических условиях: Сборник научных статей: Издательство «Перо», 2020. – С. 9-12.

УДК: 159.922.6

## ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И УРОВЕНЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ САМОИЗОЛЯЦИИ

Г.М. Саакян

Научный руководитель доцент А.С. Гронская

**Аннотация.** В работе представлены результаты исследования степени психического напряжения и уровня стрессоустойчивости студентов в условиях самоизоляции. Выявлено, что у большинства преобладает умеренная форма проявления тревожности.

**Ключевые слова:** психическое состояние, стрессоустойчивость, самоизоляция, адаптация, тревожность, стресс.

В настоящее время особо актуальной является тема самоизоляции, характеризующаяся неопределенностью, как социальным феноменом, и требующая изучения особенностей устойчивости к стрессовым воздействиям в контексте неадаптивности и надситуативной активности. Вопрос социально-психологической приспособленности студентов к специфическим условиям самоизоляции представляется наиболее важным, т.к. их деятельность практически всегда связана с постоянным умственным и нервно-психическим напряжением, а также усилением стрессовых реакций, приводящих к истощению психофизиологических ресурсов [1]. Кроме того, такие факторы как, сниженная двигательная активность и постоянная длительная работа с компьютером, в условиях дистанционного обучения, в целях соблюдения режима самоизоляции, также могут стать причиной дисфункции системы регуляции организма.

В исследовании приняли участие 60 студентов второго курса Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. В качестве основных методов исследования, при соблюдении режима самоизоляции, было организовано компьютерное тестирование. В целях диагностики психического напряжения и уровня стрессоустойчивости были использованы методы оценки нервно-психического напряжения по Т.А. Немчину и нервно-психической устойчивости (НПУ) «Прогноз-2» по В.Ю. Рыбникову [2].

В результате было выявлено, что 43 (71,7%) от общего числа студентов, набравших  $47,30 \pm 1,47$  б., обладают оптимальным уровнем НПН и тревожности, что способствует формированию адекватной оценки окружающей действительности. Высокий показатель  $75,29 \pm 1,33$  б., обнаруженный у 17 (28,3%), характеризует склонность к проявлению негативных сдвигов в системе регуляции, что отрицательно сказывается на общей работоспособности организма в целом.

По показателям НПУ, у 46 (71,7%) обучающихся выявлен благоприятный прогноз –  $13,78 \pm 1,09$  б., определяющий низкую вероятность проявления эмоциональных вспышек. Однако у 14 (28,3%) прогноз неблагоприятный –  $30,64 \pm 0,46$  б., что определяет высокий риск развития нервно-психических срывов [3].

Таким образом, выявлено, что большинство студентов обладают умеренной степенью проявления тревожности и способны адекватно приспосабливаться к условиям новой окружающей среды. Однако высокий уровень тревожности, также обнаруженный у значительной части исследуемых, способствует негативным сдвигам в системе адаптации и оказывает отрицательное воздействие как на учебную деятельность, так и на общее состояние организма в целом. Знание особенностей психического состояния студентов, может стать основой для разработки системы рекомендаций по предотвращению и коррекции стрессовых состояний.

### Литература:

1. Воронова О.П. Стress как составляющая учебной деятельности студента / О.П. Воронова, К.В. Одокиенко // Международный журнал экспериментального образования. – 2011. – № 8. – С. 47-47.
2. Глебов В.В. Различные подходы изучения адаптационных механизмов человека / В.В. Глебов, Е.В. Аникина, М.А. Рязанцева // Мир науки, культура, образования. – 2010. – № 5. – С. 135-136.
3. Гронская А.С. Особенности психического состояния и уровня стрессоустойчивости студентов в процессе адаптации к условиям самоизоляции / А.С. Гронская, Г.М. Саакян // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXIII Всероссийской научно-практической конференции. 28 сентября – 03 октября. – Ростов н/Дону, 2020. – С. 226-229.

**ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ  
ВТОРОГО ДЕТСТВА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ**

**В.А. Серебряков**

**Научный руководитель доцент Л.В. Катрич**

**Аннотация.** Работа посвящена актуальным вопросам прогнозирования результативности тренировочных занятий с юными пловцами. Проанализированы показатели развития скоростных и силовых способностей мальчиков 10-11 лет, занимающихся плаванием.

**Ключевые слова:** прогнозирование, дети, плавание, развитие скоростно-силовых способностей.

В водных циклических видах спорта в последние годы отмечается интенсивный рост спортивных результатов на олимпийских состязаниях. Данный факт свидетельствует о том, что только талантливые спортсмены, имеющие большие функциональные и адаптационные возможности к высоким по интенсивности и объему физическим нагрузкам, могут достигать самых больших вершин спортивного мастерства.

По данным статистики, примерно только 20% юных пловцов в дальнейшем становятся спортсменами высокого класса и могут показать высокие спортивные результаты [2].

Научной основой планирования и управления спортивной деятельностью является прогнозирование. В настоящее время для работников физической культуры и спорта весьма важными и своевременными являются вопросы научного прогнозирования тенденций развития спорта, процессов в системе соревнований, технико-тактических аспектов видов спорта, индивидуальных возможностей спортсмена, прогнозирование роста рекордов в конкретных видах спорта, поиск новых путей подготовки квалифицированных спортсменов [3].

Ученых, тренеров, спортсменов постоянно интересует рост спортивных достижений в ближайшем или отдаленном будущем в различных видах спорта, в том числе и плавании, что требует дальнейшего изучения индивидуальных возможностей спортсменов.

Прогнозирование в спорте обычно подразделяют на: краткосрочное (*минуты, часы, дни*); среднесрочное (*недели, месяцы*); долгосрочное (*1-4 года*); сверхдолгосрочное (*6-15 лет*). Среднесрочное прогнозирование предусматривает особенности формирования техники, тактики спортивных действий, функциональной и физической подготовки занимающихся; обеспечивает прогноз формирования адаптации к определенным физическим нагрузкам, составляющим спортивного мастерство на определенном этапе подготовки. Помимо этого, методы прогнозирования классифицируются на интуитивные и формализованные. Интуитивный или экспертный метод оценки прогнозирования может быть индивидуальным и коллективным.

Соотношения между различными параметрами при краткосрочном, среднесрочном и долгосрочном прогнозировании, индивидуальном и коллективном методе можно проводить с помощью метода моделирования [1]. Моделирование при прогнозировании дальнейших возможностей спортсмена включает комплекс значимых, соподчиненных, ранжированных по степени важности модельных характеристик по функциональным показателям организма, величине специальной работоспособности, тесно связанной с технической подготовкой, степени развития ведущих физических качеств в конкретном виде спорта.

Плавание, как и другие виды спорта, имеет специфический набор значимых показателей, которые можно использовать при прогнозировании результативности юных пловцов. Наиболее информативными для модельных характеристик являются показатели:

результативность плавания на уровне порога анаэробного обмена; время плавания на предельных значениях потребления кислорода; длительность плавания на предельных

значениях концентрации лактата в крови; показатели мощности, емкости и эффективности путей ресинтеза АТФ; функциональные характеристики кардио-респираторной системы, а также критерии оценки силовых и скоростных качеств.

В исследовании приняли участие 20 мальчиков возрастом 10-11 лет, занимающихся плаванием в детской юношеской школе №6 г. Краснодара, имеющих квалификацию I и II юношеского разряда. Для оценки и прогнозирования скоростно-силовых способностей юных пловцов определяли результативность прыжка в длину с места, количество подтягиваний на перекладине, время плавания дистанции 50 м и 100 м.

Результаты проведенного тестирования показали, что среднее значение результата прыжка в длину с места по группе составляет  $148,5 \pm 15,8$  см, при этом 35% исследуемых имеют результат ниже 155 см, 50% юных пловцов выполнили прыжок в соответствии с нормативом для данной категории детей и только 15% детей показали результат 170 см и выше, что соответствует их квалификации. Результативность выполнения подтягиваний на перекладине в группе колебалась в пределах от 2 до 20 раз, только у 50% исследуемых результат соответствует нормативным показателям в этом виде упражнений. Пловцы, участвующие в исследовании, дистанцию 50 м и 100 м вольным стилем выполнили с показателями, находящимися в пределах от 36 до 46 сек, и 1:23,0 и 1: 44,8 мин соответственно. Среднее значение по группе в плавании 50 м составило  $39,25 \pm 1,89$  сек. При этом только 10% исследуемых показали результат, превышающий нормативные значения. Высокая результативность на дистанции 100 м зарегистрирована у 5% спортсменов. Расчеты, проведенные методом прогнозирования функциональных возможностей юных пловцов по Алфимову Н.Н. [1], показали, что величина комплексно-вероятной оценки функциональной подготовленности ( $P_f$ ) и вероятности достижения модельных характеристик у 30% обследованных низкая –  $P_f < 0,5$ , около 50% юных пловцов имеют среднюю вероятность при  $P_f = 0,5 - 0,7$  и 20% высокую вероятность в достижении высоких результатов в плавании.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют сделать вывод, что использование метода прогнозирования функциональных возможностей будет способствовать оптимизации и индивидуализации тренировочного процесса при подготовке юных пловцов.

#### **Литература:**

1. Алфимов Н.Н. Спортивная деятельность в информационно-вероятной интерпретации //Теория и практика физической культуры. – 2004. – №11. – С. 26-31.
2. Давыдов В.Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки: монография / В.Ю. Давыдов, В.Б. Авдиенко. – Волгоград: ВГАФК, 2012. – 344 с.
3. Катрич Л.В. Максимальные физические возможности человека: Курс лекций / Л.В. Катрич. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 76 с.

**АКВААЭРОБИКА В РЕАБИЛИТАЦИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ  
ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**  
Р.Б. Совмиз  
Научный руководитель доцент Я.Е. Бугаец

**Аннотация.** В работе на основе анализа литературных источников представлено обоснование применения и противопоказаний занятий аквааэробикой для лиц с патологией дыхательной системы. Рассмотрены особенности работы дыхательного аппарата и развития его адаптационных возможностей.

**Ключевые слова:** аквааэробика, заболевания дыхательной системы.

Заболевания респираторной системы лидируют среди патологий различного генеза. Бронхит, пневмония, бронхиальная астма и другие тяжелые патологии создают проблемы, связанные не только с утратой трудоспособности, снижением качества жизни, но и с хронизацией процесса и развитием осложнений [2]. Вызывает респираторную дисфункцию высокоинфицированное заболевание дыхательных путей – коронавирусная болезнь (COVID-19). Поэтому легочная реабилитация имеет для пациентов решающее значение. Существующие способы лечения дыхательной системы не всегда приводят к полному излечению, однако достичь длительной ремиссии и повысить уровень качества жизни возможно, используя комплексный подход, объединяющий медикаментозные и немедикаментозные средства.

Водная среда обладает широким реабилитационным потенциалом, характеризуется запасом терапевтической безопасности и клинической адаптивности. Поэтому все большую популярность приобретает аквааэробика, которая представляет собой физическую нагрузку с повышенным объемом и частотой дыхания, обеспечивая достаточным количеством кислорода значительную часть легочной ткани, препятствуя развитию застойных и атрофических проявлений [3]. Занятия аквааэробикой позволяют людям, страдающим заболеваниями бронхо-легочного аппарата, глубоко и равномерно дышать, что способствует избавлению от хронической гипоксии за счет повышения концентрации кислорода в крови. Оптимальная температура воды в пределах 28-32°C расслабляет гладкую мускулатуру респираторных органов, что снижает бронхоспазм, а высокая влажность воздуха дренирует бронхи. Вода оказывает массирующий эффект на дыхательную мускулатуру грудной клетки.

Однако для некоторых видов бронхолегочных заболеваний существует определенная опасность пребывания в воде. Так, при бронхиальной астме занятия аквафитнесом могут провоцировать судорожные состояния, возникающие при воздействии низких температур, сдавливающего эффекта грудной клетки и хлорировании [1]. Но даже в этом случае ежедневные занятия с легкой нагрузкой в период ремиссии и под наблюдением врача могут способствовать профилактике заболевания и улучшению функциональных показателей дыхательной системы.

Таким образом, аквааэробика, объединяя физическую нагрузку, дыхательную гимнастику и массаж, оказывает позитивный физиотерапевтический эффект на респираторную систему людей с бронхолегочной патологией.

**Литература:**

1. Дышко Б.А. Влияние физических тренировок с дыхательными тренажерами на состояние / Б.А. Дышко, В.И. Мизин, В.В. Ежов, Л.Ш. Дудченко // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20. – № 3. – С. 139-145.
2. Шаршак М.Н. Влияние современных физкультурно-оздоровительных технологий на организм студентов при заболеваниях дыхательной системы / М.Н. Шаршак, О.В. Резенькова // Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции «Стратегии развития современной науки», 17 апреля 2019. – Минск, 2019. – С. 161-166.
3. Шутова Т.Н. Аквафитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, А.В. Шаравьевая. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2019. – 64 с.

## МОЧЕВАЯ КИСЛОТА В КОНТРОЛЕ АЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

СПОРТСМЕНОВ

И.В. Феоктистов

Научный руководитель доцент Я.Е. Бугаец

**Аннотация.** В работе представлена характеристика оперативного контроля дозирования тренировочной нагрузки с аэробной выносливостью по реакции мочевой кислоты как метаболического индикатора энергетического стресса, что позволяет оценить возможности спортсмена, прогнозировать его функциональный ответ, рост спортивных достижений и предотвращение состояния перетренированности.

**Ключевые слова:** аэробная выносливость, дозирование тренировочного процесса, оперативный контроль, мочевая кислота.

Тренировочный процесс включает контроль состояния спортсмена, основанного на обширном анализе данных, направленных на определение слабых звеньев подготовленности, устранение которых реализуется с помощью соответствующих средств и методов, разработки микроциклов, мезоциклов и макроциклов. В процессе физической подготовки спортсмена возникают изменения как на органном, тканевом, так и на клеточном уровне. Тренировка локальной мышечной выносливости требует регулярного контроля для планирования и коррекции нагрузок, а также измерения уровня стресса [1]. Одним из приоритетных направлений в современной спортивной физиологии, характеризующих прогноз результатов тренировочного процесса, является определение уровня клеточного стресса, запускающего каскадные сигнализации, отвечающие за белковый синтез и митохондриальный рост. В ответ на нагрузку у спортсменов возникают метаболические изменения в крови, которые в значительной степени зависят от типа и продолжительности тренировочного режима. Для оценки физического состояния спортсменов при реализации тренировочной программы обычно используют различные поведенческие, биохимические, гормональные и иммунологические маркеры. Однако существует ряд недостатков, связанных с частотой их применения, дороговизной и низкой оперативностью. Главным критерием их ненадежности в контроле является слабая дифференцировка данных. Отсутствие прямой зависимости анализов с результативностью требуют поиска более чувствительного маркера тренировочного стресса, который позволил бы оценить и тонко корректировать нагрузку.

Физические упражнения вызывают изменения уровня аминокислот, в том числе умеренное поглощение глутамата в скелетных мышцах, что приводит к выделению аланина, способствующего метаболизму аммиака, с соответствующими изменениями концентрации этих веществ в плазме. Нагрузка сопровождается увеличением количества аллантоина, который является маркером окислительного стресса, генерируемого у людей в результате неферментативного окисления мочевой кислоты активными формами кислорода. В ответ на тренировку в плазме или моче резко повышаются гипоксантин и мочевая кислота. Производное пурина – гипоксантин – представляет собой конечный продукт распада аденоинтрифосфата (АТФ) в мышцах, поэтому он является метаболическим индикатором энергетического стресса, вызванного физической нагрузкой. При этом если во время упражнения скорость распада АТФ в мышцах выше, чем скорость синтеза АТФ, накопленный гипоксантин частично преобразуется в инозинмонофосфат с помощью фермента гипоксантин-гуанин-фосфорибозилтрансферазы, что способствует восстановлению АТФ. При выходе в кровоток происходит его дальнейшее разложение до мочевой кислоты или прямое выведение из организма с мочой. Повышенная элиминация в моче гипоксантина и его метаболитов, в частности мочевой кислоты, рассматривается как конечная точка метаболизма пурина, что является косвенным маркером потери АТФ из мышц в плазму под влиянием физической нагрузки. Накопление гипоксантина в мышцах и мочевой кислоты в

крови наблюдается не только после интенсивных упражнений, но и во время длительных упражнений на выносливость. По мере роста аэробных возможностей мышц снижается скорость протекания аденилаткиназной реакции и накопление АМФ, главных предикторов роста мочевой кислоты при стандартной нагрузке. Учитывая то, что рост мочевой кислоты достигает своего пика через час после тренировки и далее может держаться около шести часов, можно предположить, что метаболиты пурина являются достаточно чувствительными и легкими маркерами оперативного контроля стрессогенности тренировки, в сравнении с типичными биохимическими и физиологическими показателями спортсменов разных специализаций и возрастов [2, 3].

Таким образом, изучение реакции мочевой кислоты в ответ на физическую нагрузку в виде увеличения ее концентрации после тренировки на выносливость на фоне ее показателей в покое может стать детерминантой в прогнозировании отклика спортсмена на тренировочные интервенции, роста спортивных достижений, а предотвращать потенциальные нарушения, связанные с состоянием перетренированности. Дальнейшие рандомизированные контролируемые исследования в данном направлении являются перспективным вектором в современной спортивной физиологии.

**Литература:**

1. Мякинченко Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е.Б.Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2005. – 338 с.
2. Howe C.C.F. Untargeted metabolomics profiling of an 80.5 km simulated treadmill ultramarathon / C.C.F. Howe, A. Alshehri, D. Muggeridge // Metabolites, 2018. – P. 8-18.
3. Prado E. Non-targeted sportomics analyses by mass spectrometry to understand exercise-induced metabolic stress in soccer players / E. Prado, G.H.M.F. Souza // International Journal of Mass Spectrometry, 2017. – P. 1-5.

# **КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

УДК: 612.66

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

**ЖЕНЩИН 56-60 ЛЕТ**

**М.В. Андрейцева**

**Научный руководитель преподаватель Я.А. Манакова**

**Аннотация.** В связи с повышением пенсионного возраста выявляется необходимость в поиске новых средств и способов продления активного долголетия, поддержания здорового образа жизни женщин 56-60 лет с использованием средств оздоровительной физической культуры.

**Ключевые слова:** здоровье, женщины 56-60 лет, физическое здоровье, психическое здоровье, возрастные особенности.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов [3].

Физическое здоровье подразумевает оптимальное состояние функций организма, протекание физиологических процессов в нем, а также приспособление к факторам внешней и внутренней среды. Психическое здоровье включает в себя гармонию психических функций и процессов, благоприятное психоэмоциональное состояние.

Физическое и психическое здоровье женщин 56-60 лет имеет особенности, которые мы учитываем при проведении занятий.

К основным показателям здоровья относятся: ЧСС, АД, ЖЕЛ, ИМТ, эффективная работа иммунной системы, наличие хронических заболеваний, психическое здоровье. В возрасте 56-60 лет происходит снижение приспособительных возможностей сердечно-сосудистой системы, что может приводить к снижению устойчивости к действию патогенных факторов. Евсеева О.Э., Е.Б. Ладыгина утверждают, что в пожилом и старческом возрасте происходят изменения во всех компонентах сердечно-сосудистой системы [1].

Артериальное давление является важным показателем жизнедеятельности организма, который характеризует надежность сердечно-сосудистой системы. Оптимизировать уровень АД при начальных стадиях развития сердечно-сосудистых заболеваний рекомендуется с использованием физических упражнений. Рекомендуются спортивные игры, скоростно-силовые и силовые виды, которые будут повышать уровень АД, а низкоинтенсивные физические циклические упражнения понижают его.

В пособии «Пожилой человек» В.Н. Петров обосновывает важность жизненного показателя как одного из важнейших средств контроля физического здоровья, поскольку существует зависимость между ЖЕЛ и работоспособностью и выносливостью, а также устойчивостью к различным заболеваниям. Необходимо учитывать это при проведении занятий с женщинами 56-60 лет [2].

Оценить работу иммунной системы можно путем определения находящихся антител в крови, либо по количеству случаев простудных заболеваний за год.

Психическое здоровье человека характеризуется:

1. Отсутствием заболеваний (психических и соматических);
2. Развитием психики, соответствующей данному возрасту;
3. Нормальным функциональным состоянием организма.

Психическое здоровье оказывает непосредственное влияние на показатели здоровья человека. Все элементы взаимосвязаны друг с другом, соответственно все процессы, происходящие в организме, влияют на работу функциональных систем.

В психологическом плане с возрастом идет угасание всех психических функций. Так, в возрасте 56-60 лет снижается память, способность к овладению новыми знаниями и

навыками, появляется депрессивное состояние, элементы двигательной дискоординации и быстрой утомляемости.

Еще одной существенной проблемой, негативно сказывающейся на психическом и, следовательно, физическом здоровье, является возрастание чувства одиночества вследствие утраты многих социальных контактов, беззащитность перед окружением, которое несет угрозу благосостоянию и здоровью. Для этого возраста характерны повышенная тревожность, недоверие, подозрительность, снижение общительности и человеколюбия.

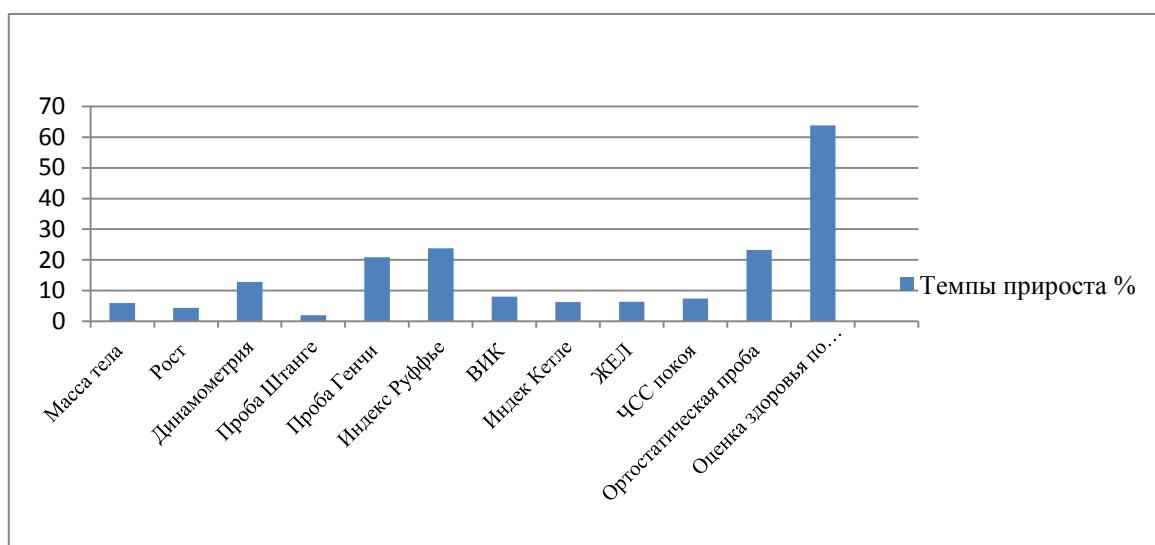
Таким образом, с возрастом развивается эмоциональная неустойчивость, усиливается тревожность, неуверенность в себе, появляется склонность к акцентированию внимания на негативных переживаниях. Ученые считают, что в 56-60 лет начинают возникать психические нарушения, связанные с инволюцией, в связи с чем человеку зачастую сложно сосредоточить внимание, все труднее усваивать новую информацию.

В целом можно сказать, что к 56-60 годам снижается способность к адаптации, т.е. способность приспосабливаться к изменяющимся условиям среды. Человек теряет стремление к переменам, повышается консерватизм, усиливается тенденция к устойчивости. Эта особенность осложняет жизнь, так как в современных условиях людям любого возраста приходится постоянно приспосабливаться к переменам, а способностей к этому становится меньше.

Женщинам 56-60 лет для продления активной жизни необходима адекватная двигательная активность, учитывающая все особенности женщин и направленная на профилактику старения. В этом возрасте на первое место выходят оздоровительно-восстановительная и профилактическая физкультурная деятельность [3].

Эксперимент проходил на базе физкультурно-оздоровительного центра «Минеральные воды» с июля по декабрь 2020 года. В исследовании приняли участие 20 женщин в возрасте 56-60 лет. Все они находились под медицинским наблюдением и не имели противопоказаний к занятиям. Занятия строились в соответствии с общепринятой структурой. Занятия проводились три раза в неделю по 50-60 минут. Во время тренировочных занятий использовались элементы оздоровительной ходьбы, силовой аэробики и стrectчинга.

Для выявления физического здоровья было проведено тестирование женщин 56-60 лет. В диаграмме представлено сравнение исходных и итоговых показателей здоровья женщин.



Для оценки психического состояния женщин использовали тест Спилберга-Ханина.



Таким образом, достоверный прирост результатов был выявлен во всех 12 тестах физического здоровья, а также констатировано снижение уровня тревожности у женщин 56-60 лет.

**Литература:**

1. Ладыгина Е.Б. Содержание и направленность рекреационных занятий женщин пожилого возраста в группах здоровья: дис. ... канд. пед. наук / Е.Б. Ладыгина. – СПб., 2005.
2. Ончукова Е.И. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительных технологий / Е.И. Ончукова; Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2018. – 105 с.
3. Трофимова О.С. Исследование мотивации женщин второго зрелого возраста к занятиям в фитнес-клубе / О.С. Трофимова, М.А. Маринович // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Редколлегия: А.И. Погребной [и др.]. – 2020. – С. 78-80.

УДК: 612.66

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЖЕНЩИН 56-60 ЛЕТ

М.В. Андрейцева

Научный руководитель преподаватель Я.А. Манакова

**Аннотация.** Изучена динамика уровня адаптивных возможностей организма женщин 56-60 лет. Эмпирически определено, что систематические занятия физическими упражнениями положительно влияют на адаптивные возможности организма женщин 56-60 лет.

**Ключевые слова:** адаптивные возможности организма, женщины 56-60 лет, сердечно-сосудистая система, индекс функциональных изменений.

Главной проблемой индустриального общества является малая двигательная активность, которая является следствием научно-технического прогресса. Низкая двигательная активность оказывает негативное влияние на адаптивные и функциональные возможности организма [2].

Женщина в современном обществе выполняет много социальных функций. В связи с этим ряд авторов выделяют важность формирования ответственности женщин за здоровье. Физкультурно-оздоровительные технологии должны быть доступны и безопасны для женщин данного возраста. В связи с этим важным является использовать физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на улучшение и сохранение уровня здоровья.

Для увеличения двигательной активности и улучшения функционального состояния рекомендовано использовать средства и методы оздоровительной физической культуры в соответствии с особенностями данного возраста [1].

Цель исследования – оценить влияние систематических занятий физическими упражнениями на адаптивные возможности организма женщин 56-60 лет.

Исследование проходило на базе физкультурно-оздоровительного центра «Минеральные воды с сентября по декабрь 2020. В нем приняли участие 30 женщин в возрасте 56-60 лет. Перед началом эксперимента женщины были обследованы для выявления противопоказаний к занятиям фитнесом. Во время занятий использовались элементы базовой аэробики, функционального тренинга и упражнения психорегулирующей направленности.

Для определения адаптивных возможностей были использованы следующие методики: индекс функциональных изменений, определение ЧСС, индекс Робинсона, ортостатическая проба. Первое диагностическое исследование проведено перед началом занятий, итоговое через 4 месяца занятий.

Анализ результатов исследования показал следующее. На начальном этапе индекс функциональных изменений составлял  $3,18 \pm 0,13$  балла, что соответствует уровню неудовлетворительной адаптации. Через четыре месяца показатель был  $3,06 \pm 0,12$  балла. Снижение индекса функциональных изменений свидетельствует о повышении адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы.

Исходный индекс Робинсона составлял  $111,14 \pm 1,32$  у.е. Через 4 месяца показатель возрос на 5,03%, что показывает уменьшение потребления кислорода и повышает экономизацию сердца.

Показатель ортостатической пробы увеличился до  $22 \pm 1,02$  уд/мин. После окончания эксперимента ЧСС составляло  $19,76 \pm 1,05$  уд/мин. Снижение показателей изменения ЧСС позволяет сделать вывод, что приспособительные возможности сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке высоки.

Таким образом, занятия оздоровительной физической культурой положительно воздействуют на адаптивные возможности женщин данного возраста [2].

### Литература:

1. Трофимова О.С. Применение средств Пилатеса на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – № 1. – С. 198-200.
2. Трофимова О.С. Определение физкультурно-оздоровительной мотивации женщин первого зрелого возраста к занятиям фитнесом / О.С. Трофимова, М.А. Маринович, В.В. Фоменко // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгатта». – 2018. – № 11 (165). – С. 369-373.

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ  
ЗАНЯТИЙ ИГРОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ДОШКОЛЬНИКАМИ**

**В.В. Гадицкая**

**Научный руководитель доцент О.С. Трофимова**

**Аннотация.** В работе представлены особенности организации физкультурно-оздоровительных занятий игровой направленности в дошкольных образовательных организациях и в совместной работе с родителями, реализация которых обеспечит воспитание здорового подрастающего поколения.

**Ключевые слова:** игра, дошкольники, физкультурно-оздоровительные занятия, ДОО, физкультурно-оздоровительная работа.

Дошкольный возраст в жизни каждого человека играет огромную роль в формировании физических и умственных способностей, культурных навыков, что впоследствии способствует сохранению и укреплению здоровья в будущем [1]. Особенностью данного возрастного периода является то, что у ребенка закладываются основные навыки по приобщению к здоровому образу жизни, к которым относятся – соблюдение режима дня, знания личной гигиены, а также регулярные физкультурно-оздоровительные занятия, что, несомненно, приводит к положительным результатам в процессе физического воспитания дошкольников [3].

Физические упражнения, подвижные и сюжетно-ролевые игры, игровые задания, закаливающие процедуры, как свидетельствуют исследования, не только повышают уровень физической подготовленности, но и заметно способствуют умственному, нравственному и эстетическому развитию личности ребенка, а также формированию эмоционально-волевых свойств личности [2]. Следовательно, проблема организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий игровой направленности с дошкольниками в условиях дошкольной образовательной организации и в совместной работе с родителями является весьма актуальной.

Прежде чем разобраться, какую физическую нагрузку необходимо давать ребенку в соответствии с возрастом, необходимо понимать физиологию дошкольников, поскольку именно в этот возрастной период наблюдается интенсивное развитие всех органов и систем, в том числе опорно-двигательного аппарата. В частности, у детей старшего дошкольного возраста в организме происходят следующие изменения:

- опорно-двигательный аппарат: изменение пропорций тела, активный рост конечностей, окончательное формирование изгибов позвоночника, активный рост мышц;
- дыхательная система: завершение формирования структуры легких;
- сердечно-сосудистая система: активное развитие в сторону большей выносливости, стабилизация пульса;
- нервная система: совершенствование процессов регуляции органов и систем, что сопровождается развитием моторики. Движения становятся более четкими, повышается скорость реакции. Развивается вестибулярный аппарат, ребенок в силах дольше удерживать равновесие.

Как правило, в дошкольных образовательных организациях детям дают хорошую физическую подготовку, направленную на формирование базовых спортивных навыков и физических качеств. Но, немаловажна и роль родителей в физическом воспитании детей. Дома родители самостоятельно могут с помощью несложных упражнений подготовить ребенка к школьным нагрузкам. Главное, помнить, что дети выполняют задание с большим интересом и желанием, если привнести в занятия игровой элемент.

Большое преимущество игры заключается в ее влиянии на многие сферы развития. При большой интеллектуальной загруженности дошкольника посредством изучения языков, посещения всевозможных кружков и секций наблюдается перезагруженность ребенка,

поскольку он в силу своего развития еще не способен психически и физиологически освоить огромное количество информации. В данной ситуации основная ошибка заключается в том, что многие не понимают, что в период дошкольного возраста ребенок развивается гармонично именно в игровой деятельности.

Многие упражнения, предлагаемые дошкольникам на физкультурно-оздоровительных занятиях, уже имеют игровые названия, например:

- «Бабочка»: сидя на полу, ребенок сгибает ноги в коленях и разводит в стороны.
- «Книжка»: стоя на ногах, ребенок наклоняется вперед, стараясь руками достать до пола.
- «Колечко»: лежа на животе, ребенок сгибает ноги в коленях и обхватывает их руками.
- «Кошка»: стоя на четвереньках, ребенок выгибает спину вверх и вниз.
- «Велосипед»: лежа на спине, ребенок делает движения ногами, имитирующие езду на велосипеде.

Помимо физкультурно-оздоровительных занятий в закрытом помещении существуют множество форм проведения оздоровительных занятий на свежем воздухе, это, прежде всего подвижные игры, сюжетно-ролевые и игры с мячом – волейбол, баскетбол, футбол, зимой – хоккей с мячом. Также для активного времяпрепровождения на прогулках, улучшающего физическое развитие ребенка, пригодится умение кататься на самокате, роликах, велосипеде, а зимой – на лыжах и коньках.

Таким образом, роль физкультурно-оздоровительных занятий игровой направленности в физическом воспитании детей дошкольного возраста – незаменимое средство обогащения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития интеллектуальных способностей, ценных эмоционально-волевых качеств. Дошкольники, играя и реализуя различные формы двигательной активности, познают окружающий мир, себя, изобретают, при этом развиваются физически. Игра активизирует двигательные и мыслительные процессы ребенка, способствует его полноценному физическому и интеллектуальному развитию.

#### **Литература:**

1. Дворкина Н.И. Влияние занятий игровой двигательной деятельностью на сформированность мышления детей 6-7 лет / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова // Культура физическая и здоровье. – 2013. – №2 (44). – С. 86-88.
2. Дворкина Н.И. Формирование эмоционально-волевых свойств личности и физической подготовленности детей 6 лет в процессе физического воспитания / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. – № 1. – С. 13-15.
3. Ончукова Е.И. Комбинированные танцевальные занятия как новое направление детского фитнеса для детей дошкольного возраста / Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова, В.А. Распопова // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. – № 31. – С. 31-33.

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ ЮНОШЕЙ 17-18 ЛЕТ

А.С. Галаган

Научный руководитель профессор Н.И. Дворкина

**Аннотация.** Педагогический эксперимент проходил в течение пять месяцев. В исследование принимали участие две группы юношей 17-18 лет – студенты КГУФКСТ кафедры ФОТ. Экспериментальная группа (n=14) занималась на практических занятиях атлетической гимнастикой для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Контрольная гриппа (n=14) занималась в фитнес-клубе по программе общей физической подготовки. Установлено, что комплексная атлетическая подготовка в течение пяти месяцев позволяет более выраженно улучшать функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой систем юношей 17-18 лет. При выполнении пробы Штанге через пять месяцев продолжительность задержки дыхания после глубокого вдоха у юношей экспериментальной группы увеличилась на 12,8% (P<0,05), а у их сверстников из контрольной группы на 2,0% (P>0,05), пробы Генчи (задержка дыхания после глубокого выдоха) соответственно – на 21,2% (<0,001) и на 2,1% (P>0,05). Показатели функционирования ССС у юношей экспериментальной группы, по данным тестирования функциональной пробы (20 приседаний за 30 с), через пять месяцев улучшились на 37,0% (P<0,01), а у их сверстников из контрольной группы – на 8,05% (P>0,05).

**Ключевые слова:** юноши 17-19 лет, пробы Штанге, пробы Генчи, одномоментная функциональная пробы.

В настоящее время особой популярностью у студенческой молодежи пользуются занятия в фитнес-клубах, а в частности в тренажерных залах. Это стремление молодых людей юношеского возраста легко можно объяснить их желанием развить свою мускулатуру, стать сильнее и выносливее, особенно в преддверии службы в армии и профессиональной трудовой деятельности. Известно, что основными средствами атлетической гимнастики являются отягощения. Эти отягощения можно легко дозировать как по их весу в кг, так и количеству повторений в одном подходе. Например, для развития силы рекомендуется [2] использовать отягощения в пределах от 70 о 90% от максимального веса, поднимаемого в одном подходе от 3 до 6 раз, а для развития силовой выносливости, соответственно – 30-50% от максимального при 8-12 повторений в одном подходе. Как можно было убедиться из вышеизложенного, для эффективного развития функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем юношей первый вариант атлетических занятий вряд сможет быть полезным [1]. Остается только второй вариант, который позволяет использовать отягощения для развития выносливости. В то же время нет убедительных научно-обоснованных данных, что и второй вариант использования отягощений позволит эффективно развивать функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма юношей за период практики, то есть за 5 месяцев. Отсюда выявилаась проблема, которая позволила определить тему и цель данной работы.

**Цель исследования** – выявить особенности влияния атлетических упражнений на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем юношей 17-18 лет.

Педагогический эксперимент проходил в течение пять месяцев. В исследовании принимали участие две группы юношей 17-18 лет – студенты КГУФКСТ кафедры ФОТ. Экспериментальная группа (n=14) занималась на практических занятиях комплексным развитием мышц груди, талии, рук и ног (программа тренировки юношей экспериментальной группы описана ниже). Контрольная гриппа (n=14), занималась в фитнес-клубе по программе общей физической подготовки. В экспериментальной группе все упражнения выполнялись строго в указанном порядке. Отдых между подходами не более двух минут. Перед статической растяжкой делалась серия динамических упражнений на

растяжку. Приступая к выполнению основных упражнений, все юноши выполняли общеразвивающие упражнения для разогрева, а затем специальную разминку с учетом специфики основного упражнения, делая 2-3 подхода с использованием 30-40% рабочего веса (70-80% от максимального). Характеристика функционального состояния дыхательной системы юношей давалась на основе пробы Штанге, Генчи и функциональной пробы – 20 приседаний за 30 с, % прироста ЧСС на 10 секунде восстановительного периода.

Из таблицы 1 видно, что на первом испытании показатели пробы Штанге и Генчи у юношей экспериментальной и контрольной групп достоверно друг от друга не отличались при  $P>0,05$ . Следовательно, на начало исследования они было однородными. Чрез пять месяцев показатели пробы Штанге у юношей экспериментальной группы достоверно изменились с  $56,3\pm1,2$  до  $63,5\pm1,4$  с, а у их сверстников из контрольной группы – недостоверно ( $P>0,05$ ) с  $57,2\pm1,3$  до  $58,4\pm1,3$  с. В конце пятимесячной атлетической подготовки юноши экспериментальной группы достоверно превзошли по пробе Штанге при  $P<0,05$  своих сверстников из контрольной группы.

Таблица 1 – Результаты влияния комплексной атлетической подготовки на показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем юношей 17-18 лет

Группы	n	Статические показатели					
		$M_1$	$\pm m_1$	$M_2$	$\pm m_2$	$\Delta m_1-m_2$	P
<b>Проба Штанге</b>							
Экспериментальная	14	56,3	1,2	63,5*	1,4	7,2	<0,01
Контрольная	14	57,2	1,3	58,4	1,3	1,2	>0,05
<b>Проба Генча</b>							
Экспериментальная	14	18,4	0,5	22,3**	0,7	3,9	<0,001
Контрольная	14	18,7	0,4	19,1	0,5	0,4	>0,05
<b>Функциональная пробы – 20 приседаний за 30 с, % прироста ЧСС на 10 секунде восстановительного периода</b>							
Экспериментальная	14	42,2	2,3	-30,8*	2,1	-11,4	<0,01
Контрольная	14	41,6	2,1	-38,5	1,9	8,05	>0,05

Примечание: \* – показатель достоверности при  $P<0,05$ ;

\*\* – при  $P<0,01$  между юношами экспериментальной и контрольной группами.

Уровень функционирования дыхательной системы особенно выраженно характеризует пробы Генчи, так как задержать длительное время дыхание после глубокого выдоха значительно сложнее, чем при глубоком вдохе. Однако целенаправленная атлетическая подготовка привела через пять месяцев к более выраженным положительным изменениям функционирования дыхательной системы у юношей экспериментальной группы, по сравнению с контрольной группой сверстников. Так, если в первом случае показатели пробы Генчи за пять месяцев изменились с  $18,4\pm0,5$  до  $22,3\pm0,7$  с ( $P<0,001$ ), то во втором – с  $18,7\pm0,4$  до  $19,1\pm0,5$  с ( $P>0,05$ ). В целом за период исследования юноши экспериментальной группы достоверно превзошли показатели тестирования юношей контрольной группы при  $P<0,01$ .

Таким образом, для оценки эффективности функционирования ССС в процессе педагогического эксперимента мы использовали функциональную пробу «20 приседаний за 30 с», при выполнении которой учитывался показатель прироста ЧСС в процентах за 10 с восстановления по отношению к ЧСС в исходном фоне (то есть за 1 минуту до начала выполнения функциональной пробы после трехминутного отдыха). Итак, у юношей экспериментальной группы показатели данной функциональной пробы через пять месяцев достоверно ( $P<0,01$ ) снизились с  $42,2\pm2,3$  до  $-30,8\pm2,1\%$ , а у их сверстников из контрольной группы недостоверно ( $P>0,05$ ) – с  $41,6\pm2,1$  до  $-38,5\pm1,9\%$ . В итоге юноши

экспериментальной группы показали более высокий уровень эффективность функционирования ССС через пять месяцев атлетических занятий по сравнению с их сверстниками из контрольной группы ( $P<0,05$ ).

**Выводы.** Комплексная атлетическая подготовка привела к более выраженным положительным изменениям функционирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем у юношей экспериментальной группы по отношению к их сверстникам из контрольной группы. Так, при выполнении пробы Штанге через пять месяцев продолжительность задержки дыхания после глубокого вдоха у юношей экспериментальной группы увеличилась на 12,8% ( $P<0,05$ ), а у их сверстников на 2,0% ( $P>0,05$ ), пробы Генчи (задержка дыхания после глубокого выдоха) соответственно – на 21,2% ( $<0,001$ ) и на 2,1% ( $P>0,05$ ). Показатели функционирования ССС у юношей экспериментальной группы по данным тестирования функциональной пробы (20 приседаний за 30 с) через пять месяцев улучшились на 37,0% ( $P<0,01$ ) а у их сверстников из контрольной группы – на 8,05% ( $P>0,05$ ).

**Литература:**

1. Давыдов О.Ю. Влияние занятий атлетической гимнастикой на общую физическую подготовленность студентов вуза / О.Ю. Давыдов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 11. – С. 12-15.
2. Дворкин Л.С. Спортивно-ориентированная физическая подготовка детей и подростков / Л.С. Дворкин // Монография. – Краснодар: Экоинвест, 2018. – 458 с.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ АЭРОБИКОЙ В ПРОЦЕССЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6-7 КЛАССОВ

А. Демиденко

Научный руководитель профессор Л.С. Дворкин

**Аннотация.** Педагогический эксперимент проходил в течение трех месяцев. В исследовании принимали участие две группы школьников 3-4 классов ОШ № 2 г. Краснодара. Экспериментальная группа: мальчики (n=12), девочки (n=14) и контрольная группа мальчики (n=12), девочки (n=14). Экспериментальная группа, кроме двухразовых обязательных занятий физической культурой, тренировалась в секции аэробики два раза в неделю. Соответственно, дети контрольной группы два раза в неделю занимались на обязательных и один раз на факультативном уроке физической культуры. Аэробные занятия школьников начальных классов (как мальчиков, так и девочек) более выражено повлияли на уровень их физической и функциональной подготовленности, чем традиционные занятия у их сверстников из контрольной группы.

**Ключевые слова:** школьники 3-4 классов, мальчик и девочки, физическая и функциональная подкованность.

За последние годы процесс физического воспитания в общеобразовательных школах стал изменяться в сторону более широкого применения различных современных физкультурно-оздоровительных технологий. Наиболее распространенной среди них без всякого сомнения является аэробика – система с применением различных циклических упражнений, как правило с музыкальным сопровождением. Различные виды аэробики стали основой общефизической и функциональной подготовленности лиц различного возраста и пола в основном на базе фитнес-клубов. Как правило, в этих клубах занимаются аэробикой в основном юноши и девушки, мужчины и женщины зрелого и более старшего возраста. В то же время в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма на базе кафедры физкультурно-оздоровительных технологий проделывается большая работа по внедрению наиболее доступных средств и методов аэробных занятий в процесс физического воспитания школьников, начиная с младших классов. Наряду с практическими занятиями студенты данной кафедры проводят в этих школах научные исследования. В этих научных работах решается важная проблема, а именно – выявление особенностей влияния аэробных занятий как на уровень общей физической, так и функциональной подготовленности школьников различных классов. В данной работе представлены данные этих исследований, позволяющие более объективно оценить эффективность применения аэробных занятий в общеобразовательной школе на процесс физической и функциональной подготовленности школьников младших классов по сравнению с традиционными уроками по физической культуры.

**Цель исследования** – выявить особенности влияния занятий аэробикой на общефизическое состояние школьников 3-4 классов.

Педагогический эксперимент проходил в течение трех месяцев. В исследовании принимали участие две группы школьников 3-4 классов ОШ № 2 г. Краснодара. Экспериментальная группа: мальчики (n=12), девочки (n=14) и контрольная группа мальчики (n=12), девочки (n=14). Экспериментальная группа, кроме двухразовых обязательных занятий физической культурой, тренировалась в секции аэробики два раза в неделю. Соответственно дети контрольной группы, два раза в неделю занимались на обязательных уроках и один раз на факультативном уроке физической культуры (программа занятий по физической культуре для детей контрольной группы соответствовала традиционным требованиям). Тестирование осуществлялось до начала педагогического эксперимента и в конце – через три месяца.

Исходное тестирование функциональной и физической подготовленности школьников 3-4 классов экспериментальной и контрольной групп показало, что во всех случаях как у мальчиков, так и девочек различия, показанные ими в результатах тестирования, были недостоверными при  $P>0,05$ , что говорит о их однородности. Через три месяца (рисунок 1) у мальчиков 3-4 классов экспериментальной группы функциональное состояние дыхательной системы по данным показателя пробы Штанге достоверно ( $P<0,01$ ) улучшилось (на 52,9%), а у их сверстников из контрольной группы – недостоверно (на 4,1%). Соответственно, у девочек тех же классов достоверно в экспериментальной группе ( $P<0,01$ ) – на 23,8%, а у их сверстниц из контрольной группы – недостоверно на 7,6%. Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы школьников мы оценивали по данным анализа изменений индекса Руфье.. Через три месяца этот показатель у мальчиков экспериментальной группы достоверно ( $P<0,01$ ) увеличился на 30,5%, а у их сверстников (мальчиков 3-4 классов) – недостоверно ( $P>0,05$ ) – на 4,4%. Соответственно у девочек экспериментальной группы индекс Руфье через три месяца улучшился на 33,3% ( $P<0,01$ ), а у их сверстниц из контрольной группы – недостоверно на 2,2% ( $P>0,05$ ).

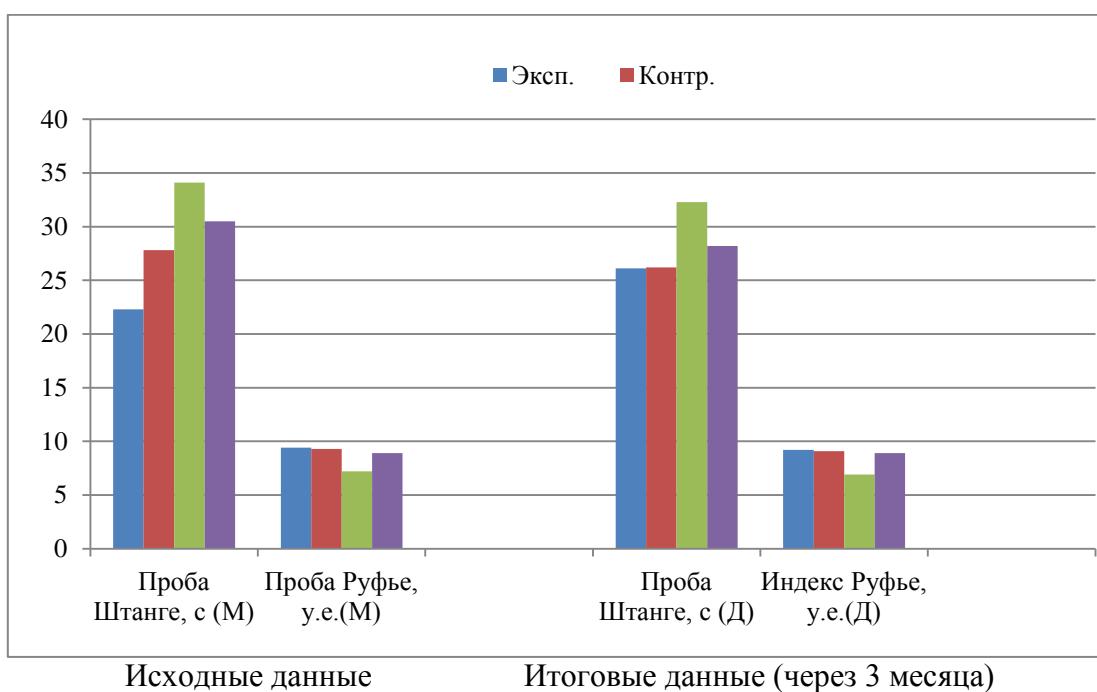


Рисунок 1 – Результаты исследования функционального состояния кардио-респираторной системы школьников 6-7 класса

*Исследование физической подготовленности.* Для оценки уровня физической подготовленности школьников 3-4 классов было проведено тестирования в начале и в конце исследования через три месяца (рисунок 2). В первом тесте (челночном беге) мальчики экспериментальной группы показали на втором испытании на 8,0% результаты достоверно ( $P<0,01$ ) выше по отношению к исходным показателям, а их сверстники из контрольной группы – недостоверно ( $P>0,05$ ) на 2,1%. При выполнении второго теста (бег на 30 м) мальчики экспериментальной группы достоверно ( $P<0,01$ ) через три месяца превысили свои исходные результаты на 7,9% ( $P<0,05$ ), а их сверстники – недостоверно ( $P>0,05$ ) на 1,7%. В прыжке в длину с места мальчики на втором испытании показали несколько ниже относительные показатели прироста результатов в э том тесте. Однако если в экспериментальной группе мальчики превысили свои исходные показатели в прыжке в длину с места на 5,3% ( $P<0,05$ ), то их сверстники из контрольной группы – на 1,6% ( $P>0,05$ ). Если в первом случае результаты в данном тесте выросли достоверно, то во втором –

недостоверно. В четвертом teste (подъем туловища из исходного положения лежа на спине) были исследованы изменения у школьников показателя силовой выносливости. Результаты трехмесячных занятий привели к выраженному приросту этого физического качества, особенно в экспериментальной группе мальчиков – на 27,8% ( $P<0,01$ ), в то время как у их сверстников этот показатель относительного прироста оказался недостоверным ( $P>0,05$ ) и только на уровне 3,9%.

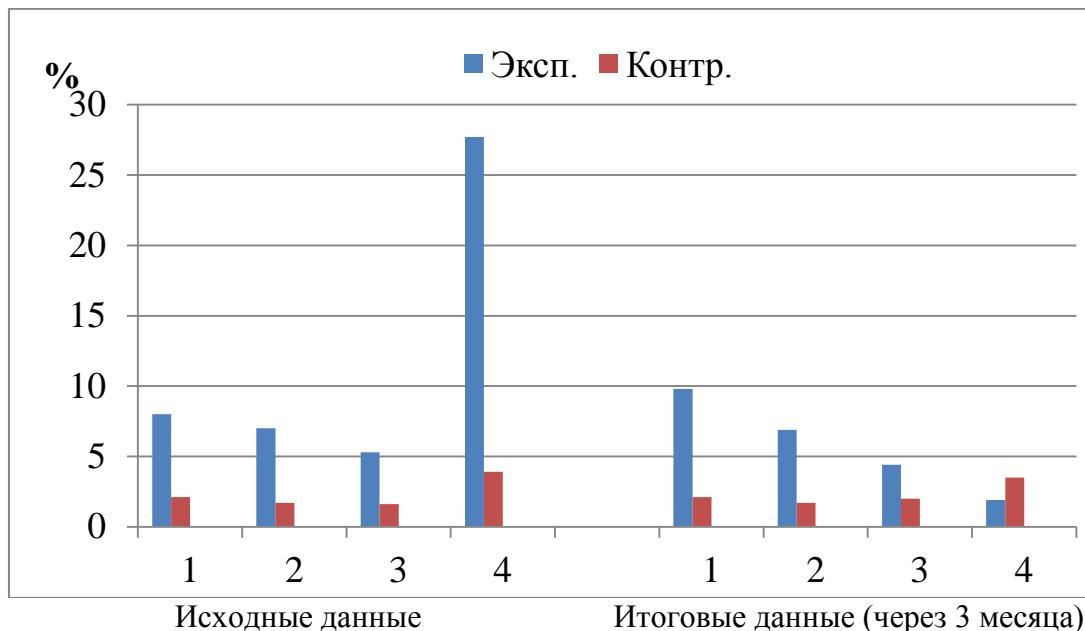


Рисунок 2 – Результаты исследования физической подготовленности школьников 6-7 класса (1 – челночный бег 3х10, 2 – бег 30 м, 4 – прыжок в длину с места, 4 – подъем туловища).

Теперь рассмотрим результаты тестирования изменений физической подготовленности у девочек 3-4 классов (рисунок 2). В первом teste (в челночном беге) девочки экспериментальной группы через три месяца показали результаты на 9,8% ( $P<0,01$ ) выше по отношению к исходным показателям, а их сверстники из контрольной группы – недостоверно ( $P<0,05$ ) на 2,12%. При выполнении второго teste (бег на 30 м) девочки экспериментальной группы достоверно ( $P<0,05$ ) превысили свои исходные результаты на 6,9%, а их сверстницы – недостоверно ( $P<0,05$ ) на 1,7%. Через три месяца при выполнении прыжка в длину с места девочки (как и мальчики) показали относительно более низкие показатели прироста teste. В экспериментальной группе девочки улучшили свои исходные результаты в прыжке в длину с места на 4,4% ( $P<0,05$ ), а их сверстницы из контрольной группы – на 2,0% ( $P<0,05$ ). Во всех случаях в этом teste показатели прироста оказались всех девочек недостоверными при  $P>0,05$ . Как мы отмечали выше, при выполнении подъема туловища из исходного положения лежа на спине у мальчиков были весьма высокие результаты относительного прироста силовой выносливости. Однако девочки экспериментальной группы в этом teste превзошли своих сверстников-мальчиков экспериментальной группы, показав результат 31,9% прироста ( $P<0,01$ ), в то время как у их сверстниц из контрольной группы этот показатель относительного прироста оказался даже ниже мальчиков из контрольной группы (3,5%).

Исследования показали, что применение аэробных занятий в процессе физического воспитания начальных классах показало свою несомненную эффективность, что подтверждено результатами исследования, в частности положительными достоверными изменениями у школьников экспериментальной группой функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной системы и физической подготовленности более выраженно, чем у их сверстников из контрольной группы.

**АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ СРЕДСТВ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ  
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, ПРИМЕНЯЕМЫХ В ФИТНЕС-КЛУБЕ**

Н.Д. Дзюба

Научный руководитель доцент О.Г. Лызарь

**Аннотация.** В материалах, представленных в работе, рассматривается ряд современных подходов к профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, применяемых в практике работы фитнес-клуба. Представлены данные аналитических исследований, свидетельствующие о неоднозначности роли силовых упражнений в коррекции представленных нарушений.

**Ключевые слова:** стратегия работы, нарушения опорно-двигательного аппарата, тренированность осевых структур, слабость мышечного корсета, тренировочные программы.

В последние годы проблема нарушений опорно-двигательного аппарата среди занимающихся фитнесом приобретает особую форму. Это вызвано тем, что все большее количество фитнес-клубов позиционируют свои услуги не только как оздоровительные, но и как реабилитационно-восстановительные и коррекционные. И если прежде основной задачей фитнес-тренера было не ухудшить состояние опорно-двигательного аппарата (ОДА), то теперь занимающимся предлагают коррекцию нарушений, что вызвано значительным увеличением численности таких обращений.

Хорошая тренированность осевых структур туловища (англоязычный термин «core training» отражает это понятие) чрезвычайно важна для оптимальной производительности и предупреждения нарушений ОДА. Необходимо отметить, что осевые структуры включают поясничный отдел позвоночника, мышцы брюшной стенки, разгибатели спины и квадратные мышцы поясницы. Сюда также относят широчайшую мышцу спины, поясничную мышцу, которые, начинаясь на осевых структурах туловища, связывают их с тазом, плечевым поясом, верхними и нижними конечностями [3].

Функционирование осевой мускулатуры отличается от работы мышц конечностей тем, что осевые элементы часто сокращаются совместно друг с другом, придавая туловищу жесткость, т.е. в их работе отмечается синергизм, и с учетом этого факта разработано значительное количество тренировочных программ.

В ряде исследований отмечается, что многие посетители фитнес-клубов, испытывающие боли в спине, тренируются по неэффективной программе, в которую бессознательно введен повреждающих фактор. Первым шагом в прогрессии любого упражнения является устранение причины боли или потенциальной боли, которая может вызывать нарушение движения или двигательного стереотипа. Так, непереносимость упражнений, содержащих флексию, очень распространена в современном обществе. Исключение флексии позвоночника, особенно в утренние часы, когда диски наполнены водой за счет осмотической гипергидратации во время отдыха в положении лежа очень эффективно для таких занимающихся. Кроме того, когда такой клиент совершает наклон вперед, чтобы поднять с пола какой-либо тяжелый предмет, он лишь усиливает накопленную травму. И это явление зачастую продолжается без попытки со стороны тренера вмешаться и провести коррекцию. Многие модели образа жизни и профессиональные требования направлены на элиминацию причины нарушений опорно-двигательного аппарата, где профессиональный фитнес-тренер заметит, что в половине случаев первоначальная эффективность в отношении боли в спине будет связана с устранением травмирующего / травмоопасного фактора. Задача тренера – устранить постуральную (связанную с определенной позой или возникающую в определенной позе) причину, скорректировать стоячее положение, привести мышцы к эффективной работе и устраниить нагрузку, приводящую к возможной травме позвоночника [1, 2].

По данным ряда авторов, одной из распространенных причин формирования грыжи межпозвонкового диска являются кумулятивные травмы. Так, повреждающим механизмом,

ведущим к образованию грыжи или пролапсу диска, является многократная повторная флексия в поясничном отделе позвоночника, при этом профилактический вклад компрессионных нагрузок весьма невелик. Такая травма медленно, но системно накапливается, и ее проявления минимальны. С повторами циклов флексии фиброзное кольцо диска слой за слоем разрывается, что сопровождается его разволокнением. Это приводит к постепенному накоплению вещества диска между расслоенными участками фиброзного кольца. Предупреждение указанной причины позволит тренеру оптимизировать профилактическое воздействие упражнений наряду с устранением упражнений или движений в повседневной деятельности занимающегося, которые, как удалось идентифицировать, являются травмирующим фактором [2].

Многие тренировочные программы имеют целью наращивание силы мышц и увеличение объема движений в позвоночнике. Такой подход проблематичен для ряда клиентов, имеющих противопоказания, так как большой объем движений увеличивает риск развития нарушений ОДА в будущем. Бесконтрольное увеличение силы мышц и выносливости не всегда дает положительный эффект, а в ряде случаев усиливает риск травмы. Интересным фактом является то, что между многими лицами с синдромом рецидивирующей боли и сопоставимой группой клиентов без клинических симптомов, выполняющих те же виды деятельности, имеются отличия, которые определяются отнюдь не такими переменными, как сила мышц спины и подвижность позвоночника. Более критичны здесь такие переменные, как дефицит движений и определенные двигательные паттерны, и именно на них должно быть нацелено внимание тренера при подборе упражнений терапевтического характера.

Можно с уверенностью утверждать, что изменение программы упражнений с целью профилактики нарушений ОДА является последовательным стадийным процессом. Предлагается следующий ряд прогрессирующего содержания упражнений в процессе занятия:

1. Корректирующие и терапевтические упражнения.
2. Концентрация усилий на отработке необходимых и совершенных движений и двигательных шаблонов и схем.
3. Формирование стабильности всего тела и суставов (подвижность в ряде суставов, таких, как тазобедренные, и стабильность поясничного).
4. Увеличение уровня выносливости организма занимающихся.

С ростом уровня подготовленности занимающихся предусмотрена реализация еще двух задач:

1. Развитие силы.
2. Развитие скорости, мощности и подвижности.

Приступая к профилактическим мероприятиям и разработке соответствующего объема корректирующих упражнений, необходимо осуществить идентификацию нарушенных движений и двигательных паттернов. Так, каждое упражнение рассматривается в рамках рабочей диагностической программы. Поскольку упражнение выполняется в первый раз, результат его выполнения можно трактовать как провокационный тест. Если занимающийся удовлетворительно его переносит, программу тренировок можно постепенно реализовывать. Если упражнение плохо им переносится, данная техника подлежит переоценке и уточнению или изменению его до более приемлемого уровня.

Другим критическим понятием для этой стадии тренировочной модели являются технические подробности. Общепринято, что выполнение упражнения не является обязанностью посетителя фитнес-клуба, но если он его согласен выполнять, то делать это должен правильно [3].

Методическими рекомендациями в отношении использования профилактических упражнений могут быть представлены в следующем виде:

1. Соблюдайте продолжительность изометрических упражнений до 10 секунд и вырабатывайте выносливость за счет повторов, а не за счет увеличения продолжительности удержаний.

2. Используйте распространенную нисходящую пирамиду для дизайна подходов и повторов, что позволит добиться большего первоначального эффекта и уменьшения болевых ощущений в спине.

3. Поддерживайте безупречную форму для увеличения силы и сохранения позвоночника в наиболее выгодном положении, при котором возможно переносить наибольшие нагрузки.

В отличие от проведения реабилитационных занятий, эффективная тренировка мышц спины требует различных методических подходов и целей. Так, ряд техник включают последовательности от установления схем двигательного контроля после соответствующих корректирующих упражнений, а также последующую работу на стабильность, выносливость, силу, скорость, мощность и подвижность. Здесь необходимо определить, что развитие мощности мышц формирующих положение позвоночника обычно является очень рискованным мероприятием. Вместо этого, мощность активно тренируют в области плечевого пояса и бедер, что позволяет одновременно увеличить производительность и свести к минимуму риск травмы позвоночника и непосредственно взаимосвязанных с ним тканей.

После того, как занимающиеся добились отличных двигательных результатов и соответствующего комбинирования жесткости и подвижности, они могут перейти от корректирующих упражнений к упражнениям направленным на повышение работоспособности и производительности. Теперь вы можете рассматривать организацию тренировок с включением жимовых и тяговых движений, подъема грузов, их переноски, а также торсионной поддержки. Конкретные упражнения в тренировочные программы подбираются индивидуально для каждого занимающегося.

Таким образом, проведенный анализ позволил определить, что профилактика и коррекция нарушений ОДА требует не только точной диагностики причин возникновения болевого синдрома, но и специальных знаний фитнес-тренера в сфере применения корректирующих и профилактических упражнений, что, к сожалению, в большинстве случаев отсутствует в фитнес-клубах. В то же время можно с уверенностью утверждать, что изменение программы упражнений с целью профилактики нарушений ОДА позволяет существенно повысить эффективность ее реализации.

#### **Литература:**

1. Дворкина Н.И. Физкультурно-оздоровительные технологии в системе физического воспитания и спорта образовательных учреждений / Н.И. Дворкина, Л.С. Дворкин, В.И. Осик, О.Г. Лызарь. – Краснодар, КГУФКСТ, 2016. – 333 с.
2. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. – Киев: «Олимпийская литература», 2003. – 279 с.
3. Aultman C.D. Predicting the direction of nucleus tracking in porcine spine motion segments subjected to repetitive flexion and simultaneous lateral bend // C.D. Aultman, J. Scannell, S.M.McGill / Clin Biomech 20. – 2005. p. - 126-129.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЖЕНЩИН  
ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА**

**Е.А. Калаушин**

**Научный руководитель доцент О.С. Трофимова**

**Аннотация.** В работе представлены результаты педагогического эксперимента использования современных программ психорегулирующего направления – Yoga-антистресс, Roll Relax и Athletic Stretching с женщинами первого зрелого возраста, эффективность которого подтверждается достоверным улучшением их психофизических способностей.

**Ключевые слова:** фитнес, психофизические способности, женщины, психорегулирующее направление.

Благополучие населения страны обуславливается главным образом здоровьем женщин, укрепление и сохранение которого является важной задачей сильного государства. Однако исследования многих авторов свидетельствуют о неуклонном снижении здоровья женщин первого зрелого возраста, входящих в возрастной период от 21-35 лет [2]. Регулярное и эффективное использование средств физической культуры способствует снижению этой динамики в повседневной жизни данного возрастного контингента.

В последние годы в современных фитнес-клубах наблюдается повышение интереса к нетрадиционным формам физической культуры – применению современных психорегулирующих программ на занятиях с женщинами первого зрелого возраста, в частности таких направлений, как Mind&Body, Stretch, Pilates, Yoga, RollRelax, характеризующихся способностью объединения в единый комплекс психофизических ресурсов занимающихся [1, 3].

В современных условиях развития общества является целесообразным проанализировать, оценить и реализовать эффективность данных современных психорегулирующих программ в разработке новых методик в целях использования их в оздоровительных занятиях, в частности с женщинами первого зрелого возраста, для улучшения их психофизических способностей. Данное противоречие и определило актуальность нашего исследования.

Целью нашего исследования было выявить в процессе педагогического эксперимента особенности влияния методики современных психорегулирующих программ на психофизические способности женщин первого зрелого возраста.

Педагогический эксперимент проводился на базе фитнес-клуба «Пеликан» г. Краснодара и применялся как основной метод научного исследования, с целью проверки достоверности выдвинутой гипотезы и для оценки эффективности разработанной методики занятий современными программами психорегулирующей направленности с женщинами первого зрелого возраста экспериментальной группы. При подготовке к эксперименту было сформировано две группы – экспериментальная ( $n=15$ ) и контрольная ( $n=14$ ).

Женщины контрольной группы занимались по традиционной программе фитнес-клуба, используя общепринятые методики проведения занятий по системе Pilates. Экспериментальная группа занималась по разработанной методике использования занятий современными программами психорегулирующего направления – Yoga-антистресс, Roll Relax и Athletic Stretching в течение шести месяцев.

Согласно разработанной методике в недельном микроцикле женщины экспериментальной группы занимались три раза в неделю. Занятия были разделены следующим образом: в понедельник женщинам первого зрелого возраста предлагалось заниматься Yoga-антистресс, что помогало занимающимся почувствовать прилив сил и энергии, освободить ум от навязчивых мыслей, а тело от напряжения. В середине недели, в среду женщины экспериментальной группы занимались Athletic Stretching. Это занятие

делает акцент на развитие гибкости, в дополнении с силой и координацией. Занятие было насыщено элементами силовой йоги и интенсивным ритмом сокращений и растяжки нескольких мышечных групп.

И заканчивалась тренировочная неделя занятием Roll Relax – это занятие с использованием специального оборудования (роллов). На занятии все внимание уделялось миофасциальному расслаблению мышц тела. Занятия миофасциальным релизом предотвращают травматизм, повышают эффективность занятий фитнесом, помогают расслабиться занимающимся в конце трудового дня или рабочей недели.

Результаты проведенного нами педагогического эксперимента оказались следующими. Полученные данные физической подготовленности у женщин как экспериментальной, так и контрольной групп достигли прироста во всех изучаемых показателях. Но мы отмечаем, что показатель силы сгибателей кисти (в тесте кистевая динамометрия) достоверного прироста достиг только в экспериментальной группе.

Также по итогам исследования были выявлены позитивные изменения при оценке психического состояния женщин. Достоверно изменились показатели, оценивающие уровень реактивной и личностной тревожности и вегетативный коэффициент. Отмеченные изменения психического состояния у женщин контрольной группы были значительно ниже.

Таким образом, экспериментальное исследование подтвердило эффективность разработанной нами методики применения современных психорегулирующих программ и выявило положительное ее влияние на психофизические способности женщин первого зрелого возраста.

Результаты педагогического эксперимента позволяют сделать вывод, что разработанную методику занятий современными психорегулирующими программами – Yoga-антистресс, Roll Relax и Athletic Stretching для женщин первого зрелого возраста можно рекомендовать к применению в современных фитнес-клубах и оздоровительных центрах.

#### **Литература:**

1. Ончукова Е.И. Преимущество применения средств прикладной кинезиологии в физкультурно-оздоровительной тренировке / Е.И. Ончукова, Н.И. Дворкина, А.В. Соловьева // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2017. – № 1. – С. 180-181.
2. Трофимова О.С. Воздействие занятий степ-аэробикой на функциональное состояние женщин 30-35 лет / О.С. Трофимова, Я.А. Никитина, Т.О. Бондаревская // Материалы международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы ФК и С в современных социально-экономических условиях» г. Чебоксары, 2019. – С. 189-192.
3. Трофимова О.С. Влияние методики занятий акваэробикой на психофизическое состояние женщин 36-45 лет / О.С. Трофимова, Е.И. Ончукова, А.А. Килимник // Научно-методический журнал – Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – №3. – С. 55-61.

УДК: 796.011.3

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДИКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ФИТНЕСА НА ОСНОВЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЕВУШЕК 18-20 ЛЕТ

А.С. Каплун

Научный руководитель профессор Л.С. Дворкин

**Аннотация.** Педагогический эксперимент проходил в течение четырех месяцев. В исследовании принимали участие две группы девушек 18-20 лет, занимающихся в фитнес-клубе «Зебра» г. Краснодара. Экспериментальная группа девушек (n=11) занималась три раза в неделю по системе функционального тренинга с использованием кругового метода. Контрольная группа девушек (n=11) занималась в фитнес-клубе с использованием группового метода на основе базовой аэробики.

**Ключевые слова:** девушки 18-20 лет, круговая силовая тренировка, тестирование общей физической подготовленности.

Функциональная тренировка – это такой вид тренировочного занятия, который развивает практически все физические качества. Она заключается в обеспечении здоровой подвижности и профилактике травматизма в спорте и быту. Поэтому девушкам рекомендуют выполнять, например, тяги с легкой гирей с пола, – становые тяги, но уже с несколько более приличными весами на штанге с целью развивать максимальную мощность, выпрыгивания со штангой минимальных весов, для желающих похудеть – многократные выпады в сторону с поворотом корпуса. В контексте фитнеса функциональная подготовка включает в себя все мероприятия, направленные на тренировку основных мышц тела. Для этого в большинстве фитнес-центров есть различные тренажеры, которые нацелены на тренировку определенных мышц. В результате этого не обязательно, чтобы занятия на тренажерах имитировали какие-либо движения, которые обычно совершают человек дома и на работе или даже при занятиях спортом. В процессе реабилитации тренировка не обязательно должна включать упражнения с большими отягощениями, но может быть нацелена на решение проблемы, с которыми у пациента возникают трудности. Например, тренировка равновесия часто включается в план лечения пациента, если оно было нарушено в результате травмы или заболевания.

**Цель исследования** – выявить особенности использования методики функционального фитнеса на основе круговой тренировки девушек 18-20 лет.

Педагогический эксперимент проходил в течение четырех месяцев. В исследовании принимали участие две группы девушек 18-20 лет, занимающихся в фитнес-клубе г. Краснодара. Экспериментальная группа девушек (n=11) занималась три раза в неделю по системе функционального тренинга с использованием кругового метода. Контрольная группа девушек (n=11) занималась в фитнес-клубе с использованием группового метода на основе базовой аэробики. Продолжительность силовой круговой тренировки для девушек экспериментальной группы составляла 20-30 минут (без учета времени разминки), однако по мере роста силы и выносливости продолжительность круговой тренировки увеличивалась до 45-60 минут. Занятия проводились 2-3 раза в неделю. В конце тренировки делалась растяжка и миофасциальный релиз при помощи массажного цилиндра.

Исходное тестирование (8 тестов) показало, что во всех случаях не было выявлено достоверных различий между показателями физической подготовленности девушек экспериментальной и контрольной групп, следовательно, они были однородными. Следовательно, можно было начинать основные исследования, рассчитанные на четыре месяца.

*Экспериментальная группа. «Удержание ног под углом 90° на шведской стенке».* Этот тест позволяет судить об уровне развития у девушек статической силы, а более точно – статической выносливости. Через четыре месяца девушки экспериментальной группы в этом тесте с достоверностью ( $P<0,05$ ) улучшили свои исходные результаты – с  $10,5\pm0,4$  до

$11,7 \pm 0,3$  с. Относительный показатель прироста результатов в этом тесте у девушек экспериментальной группы составил 12,1%. «Прыжок в длину с места». Один из самых популярных тестов для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств лиц различного возраста и пола. Через четыре месяца у девушек экспериментальной группы результаты в этом тесте увеличились по отношению к исходным показателям с  $168,4 \pm 2,1$  до  $185,6 \pm 2,3$  см с высокой степенью достоверности при  $P < 0,001$ . Относительный показатель прироста результатов в этом тесте у девушек экспериментальной группы составил 10,2%.

*Подъем туловища за 1 мин из положения лежа.* Этот тест позволяет оценить уровень развития динамичной силовой выносливости, в частности мышц брюшного пресса. Четырехмесячная подготовка девушек с применением системы функционального тренинга и кругового метода тренировки позволила им с высокой степенью значимости достоверно улучшить исходные показатели в этом тесте с  $35,2 \pm 1,2$  до  $45,9 \pm 1,4$  раза ( $P < 0,001$ ). Относительный показатель прироста результатов в этом тесте у девушек экспериментальной группы составил 16,3%. *Челночный бег 4x9 м.* Данный тест, как и предыдущие, является одним из обязательных в программе всех учебных заведений и характеризует уровень развития по сути двух физических качеств, а именно – быстроту и ловкость. Через четыре месяца результаты в этом тесте у девушек экспериментальной группы достоверно повысились с  $10,6 \pm 0,5$  до  $9,2 \pm 0,1$  с ( $P < 0,05$ ). При этом относительный показатель прироста результатов в этом тесте у девушек экспериментальной группы составил 13,1%. Следующий тест, *бег на 30 м*, в отличие от предыдущего, характеризует уровень развития только быстроты на основании проявления испытуемыми скоростных способностей. Через четыре месяца результаты бега на 30 м у девушек экспериментальной группы с высокой степенью значимости достоверно увеличились по сравнению с исходными результатами – с  $5,6 \pm 0,07$  до  $5,2 \pm 0,04$  с ( $P < 0,001$ ). При этом относительный показатель прироста результатов в этом тесте у девушек экспериментальной группы составил -7,2%. *Прыжки через скакалку за 25 с.* Данный тест дает возможность девушкам показать свои скоростно-силовые качества при выполнении прыжковых двигательных действий. Через четыре месяца у девушек экспериментальной группы результаты при выполнении данного теста достоверно (при  $P < 0,05$ ) возросли с  $55,2 \pm 2,1$  до  $63,3 \pm 2,6$  кол. раз. При этом относительный показатель прироста результатов в этом тесте у девушек экспериментальной группы составил 14,6%. *Наклон вперед из положения сидя.* Этот тест наиболее популярный для оценки такого физического качества, как гибкость. Через четыре месяца уровень гибкости у девушек экспериментальной группы с высокой степенью значимости достоверно повысился с  $13,5 \pm 0,3$  до  $16,8 \pm 0,5$  см ( $P < 0,01$ ). Причем относительный показатель прироста результатов в этом тесте у девушек экспериментальной группы оказался в этой группе самым высоким из всех тестов – 24,4%. *Бег 500 м.* Функциональный тренинг позволяет не только повысить различные физические качества, но и показатели общей выносливости. Девушки экспериментальной группы в полной мере подтвердили эффективность такой тренировки при выполнении бега на 500 м, результаты которого у них через четыре месяца возросли с  $153,3 \pm 4,6$  до  $134,2 \pm 3,9$  с ( $P < 0,05$ ). Относительный показатель прироста результатов в этом тесте у девушек экспериментальной группы составил – 12,4%. Таким образом, на основании вышеприведенного анализа результатов тестирования девушек экспериментальной группы можно сделать следующее заключение. Во-первых, по итогам педагогического эксперимента из восьми тестов во всех случаях были получены достоверные результаты прироста. Во-вторых, в четырех тестах различия оказались по степени значимости  $P < 0,05$ , в одном –  $P < 0,01$  и в трех –  $P < 0,001$ .

*Контрольная группа. Удержание ног под углом 90° на шведской стенке.* Через четыре месяца девушки контрольной группы достоверно (при  $P < 0,05$ ) улучшили свои исходные показатели в данном тесте с  $10,3 \pm 0,2$  до  $11,1 \pm 0,3$  с при относительном приросте в 8,2%. *Прыжок в длину с места.* Через четыре месяца девушки контрольной группы с высокой степенью значимости ( $P < 0,01$ ) улучшили свои исходные результаты в прыжке в длину с

места с  $169,5 \pm 1,9$  до  $178,5 \pm 2,1$  см. Относительный показатель прироста в этом упражнении у них оказался равен 5,3%. *Подъем туловища за 1 мин из положения лежа.* Данный тест результаты, которого зависят от тренированности мышц брюшного пояса, у девушек контрольной группы через четыре месяца хоть и недостоверно (при  $P>0,05$ ), но увеличился с  $37,4 \pm 1,2$  до  $40,5 \pm 1,4$  раз. Относительный показатель прироста в этом упражнении у них оказался равен 8,4%. *Челночный бег 4x9 м.* Этот тест весьма сложен для выполнения даже хорошо физически подготовленным девушкам, так как он требует проявления не только качества быстроты, но и ловкости. Девушки контрольной группы за период педагогического эксперимента сумели улучшить исходные показатели в этом teste, но недостоверно ( $P>0,05$ ) – с  $10,5 \pm 0,4$  до  $9,8 \pm 0,2$  с, относительным показателем прироста в -6,3%. *Прыжки через скакалку за 25 с.* Этот тест требует проявления скоростно-силовой выносливости. Девушки контрольной группы за четыре месяца сумели повысить уровень развития скоростно-силовой выносливости, но недостоверно ( $P>0,05$ ) – с  $54,3 \pm 1,8$  до  $56,3 \pm 1,9$  раз с относительным показателем прироста в 7,4%. *Наклон вперед из положения сидя.* Через четыре месяца девушки контрольной группы повысили свои исходные показатели в данном teste, который характеризует уровень развития гибкости, но недостоверно ( $P>0,05$ ) с  $13,4 \pm 0,7$  до  $14,6 \pm 0,8$  см. Относительный показатель прироста на этот раз оказался равен 8,9%. *Бег 500 м.* Для девушек этот тест был использован для оценки их общей выносливости, так как они в основном в течение четырех месяцев занимались базовой аэробикой. Через четыре месяца данные занятия привели девушек контрольной группы к достоверному (при  $P<0,01$ ) улучшению их исходного уровня общей выносливости с  $152,9 \pm 3,4$  до  $141,3 \pm 2,7$  с. Относительный показатель прироста в беге на 500 м составил 7,6%. Таким образом, анализ динамики прироста показателей тестирования у девушек контрольной группы позволили выявить следующие факты, а именно – из восьми тестов в одном случае показатель достоверности различий итоговых данных по сравнению с исходными был на уровне  $P<0,05$ , в трех случаях при  $P<0,01$  и в четырех случаях различия оказались недостоверными при  $P>0,05$ , что в целом можно признать как удовлетворительный результат четырехмесячных занятий.

В шести случаях из восьми различия в итоговых результатах тестирования между экспериментальной и контрольной группами девушек оказались достоверными при  $P<0,05$ - $0,01$  в пользу экспериментальной группы. Рейтинг относительных показателей различий между итоговыми результатами тестирования у девушек экспериментальной и контрольной группами был следующий: 1 – наклон вперед из положения сидя (+15,0%), 2 – прыжки через скакалку за 25 с (+12,4%), 3 – подъем туловища за 1 мин из положения лежа (+11,3%), 4 – бег 30 м (-10,5%), 5 – челночный бег 4x9 м (-6,5%), 6 – удержание ног под углом  $90^0$  на шведской стенке (+5,4), 7 – бег 500 м (-5,3), 8 – прыжок в длину с места (+3,9%).

## ХАРАКТЕРИСТИКА И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПОЛЯРИЗОВАННЫХ ТРЕНИРОВОК ВЫНОСЛИВОСТИ

М.А. Картамышева

Научный руководитель доцент О.Г. Лызарь

**Аннотация.** В работе рассматриваются актуальные особенности развития выносливости занимающихся в фитнес-клубе с применением новой модели поляризованных тренировок. Обсуждаются основные компоненты и методические рекомендации реализации поляризованных тренировок в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости.

**Ключевые слова:** поляризованные тренировки выносливости, пути оптимизации тренировочной деятельности, снижение травматичности, показатели ЧСС.

Анализ традиционных моделей тренировок, направленных на развитие выносливости, показал, что чаще всего здесь применяются три подхода:

1) пороговый – «бег на время», дистанция 5 и более км, характеризуется повышением интенсивности до темпа с усилием на 15-16 по 20-балльной шкале Борга [RPE], или около 75-80% от максимального ЧСС и поддержанием его на протяжении всей тренировки с постепенным, еженедельным повышением скорости бега;

2) длительная низкоинтенсивная тренировка, отличается большой продолжительностью и малой интенсивностью (9-10 по 20-балльной шкале, или около 50-55% максимального ЧСС)

3) высокоинтенсивная интервальная тренировка (ВИИТ), состоит из коротких и «очень тяжелых» интервальных нагрузок (18 по 20-балльной шкале Борга, или 90-95% максимального ЧСС) и легких восстановительных занятий или даже без них [1, 2].

Современной прорывной моделью являются поляризованные тренировки выносливости (ПТВ), которые представляют собой программу, основанную на волнообразной нелинейной периодизации, позволяющей сочетать различные виды нагрузок. Так, в процессе поляризованных тренировок выносливости в промежутках между специфическими ВИИТ проводится одно или несколько занятий с незначительной нагрузкой, интенсивность которой пристально контролируется. Рекомендуется проводить тренировки в двух зонах интенсивности: низкоинтенсивные продолжительные и «очень тяжелые» интервальные. Представленная двухзонная модель позволяет реализовывать оптимальное восстановление организма после занятий с максимальным усилием. В то же время «тяжелые», пороговые тренировки в ПТВ практически не используются.

Проведенный анализ тренировочной деятельности в видах спорта, направленных на развитие и проявление выносливости, позволил определить, что использование поляризованных тренировок предусматривает более 80% тренировочного объема отводить тренировкам на выносливость с относительно легкой нагрузкой (10-11 по 20-балльной шкале, или около 55-60% максимального ЧСС). Это не восстановительный темп легкой пробежки, но сопоставим с классической тренировкой для развития длительной стабильной выносливости. Остальные 20% тренировочного объема должны выполняться в режиме выше уровня анаэробного порога, при интенсивности нагрузок, соответствующих уровню 90-95% от максимальной ЧСС. Тренировки в других зонах мощности практически не используются [3].

Одним из путей оптимизации тренировочной деятельности ПВТ и снижения травматичности рассматривается уменьшение частоты тренировок до 3-х дней в неделю, и в один из этих дней увеличить продолжительность тренировки до более длительной пробежки на выносливость. Предлагаемый режим тренировок рекомендуется даже в том случае, если существует возможность 4 и 5 разовых тренировок в неделю.

В качестве актуальных рекомендаций по реализации поляризованных тренировок выносливости предлагаются следующие:

Интервальные тренировки не должны предусматривать только тренировку с более высокой мощностью. Отмечается, что в видах спорта с приоритетным проявлением выносливости спортсмены не проводят все интервальные тренировки, стремясь к максимальным проявлениям мощности нагрузки. Они повышают интенсивность, выполняя больше интервалов и формируя большую продолжительность высоких нагрузок.

Тренировочные интервалы четко контролируются и преимущественно остаются в рабочей зоне на уровне соответствующем 90-95% от максимальной ЧСС.

Важным элементом достижения успеха в ПТВ являются тренировки мышц кора. Отмечается, что применение систематических функциональных и силовых тренировок мышц кора позволяет повысить стабильность таза, обеспечить высокую стабильность осанки и биомеханическую устойчивость.

Применение силовых тренировок рекомендуется осуществлять в зависимости от индивидуальных реакций и потребностей спортсменов. При этом отмечается, что для большинства спортсменов, занимающихся ПТВ, некоторое количество силовых тренировок считается полезным, как с целью коррекции отдельных показателей телосложения, так и для компенсации инволюционных процессов потери мышечной массы.

Тренировка, направленная на развитие выносливости, не должна представлять однообразную монотонную работу. Необходимо помнить, что для получения положительного тренировочного эффекта необходимо осуществлять концентрацию внимания на конкретных вещах, таких как ритм и глубина дыхания, техника движений, частота и ширина шага в беге, поддержание оптимального положения тела, фокусироваться на каждой тренировке [3].

Таким образом, поляризованные тренировки выносливости можно считать перспективным методом развития выносливости и повышения резервов сердечно-сосудистой системы, способствующим быстрой и эффективной подготовке, ускоряющим адаптационные и восстановительные процессы после травмы или перерыва в тренировочной деятельности.

#### **Литература:**

1. Дворкин Л.С. Особенности влияния функционального тренинга на уровень развития различных видов выносливости у девушек 16-17 лет / Л.С. Дворкин, М. Баранова, Л. Комнатная // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – №10 (188). – 2020. – С. 116-120.
2. Здоровьесберегающее образование: современные факторы развития: монография: под ред. Н.И. Дворкиной, О.Г. Лызаря. – Самара: ООО «Офорт», 2016. – 205 с.
3. Hydren, J.R. Current scientific evidence for a polarized cardiovascular endurance training model / J.R. Hydren, B.S. Cohen // The Journal of Strength and Conditioning Research. – 2015. – 29. – P. 3523-3530.

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОДИ-БАЛЕТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ  
ДЕВОЧЕК 10-11 ЛЕТ**  
**В.И. Кварцхава**  
**Научный руководитель доцент Е.И. Ончукова**

**Аннотация.** В работе представлены результаты влияния занятий боди-балет на физическую подготовленность девочек 10-11 лет.

**Ключевые слова:** боди-балет, физическая подготовленность, оздоровительная тренировка, девочки 10-11 лет.

Формирование здоровья будущего поколения – это одна из главных целей любого государства! По данным Всемирной организации здравоохранения, одним из наиболее весомых факторов, влияющих на здоровье человека, является образ жизни. Давно доказано, что фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве. В этот период целесообразно начинать развивать здоровые интересы и привычки по отношению к своему здоровью [2].

По мнению ряда авторов, основным компонентом сохранения и укрепления здоровья являются регулярные занятия физическими упражнениями. Труды известных ученых доказывают, что многочисленные проблемы со здоровьем взрослого человека можно было избежать, если бы с раннего детства их приобщали к ведению здорового образа жизни, который включает в себя, регулярные занятия оздоровительной физической культурой, закаливание, соблюдение режима дня, правильное питание [1].

В связи с развитием фитнес-индустрии растет разнообразие фитнес-программ различной направленности, что позволяет школьникам выбирать средства и методы двигательной активности с учетом их желаний, тем самым привлекая большее количество родителей [3].

Одной из современных фитнес-программ на сегодняшний день является боди-балет, созданная в 2005 году американским хореографом, а также известным фитнес-экспертом Лиа Сараго. Боди-балет – это своего рода хореография, в основе которой находятся упрощенные упражнения, используемые в балете, которые помимо физкультурно-оздоровительной ценности несут в себе еще и художественно-эстетическую, способствующую формированию культурно-образованной личности, способной к саморазвитию и самосовершенствованию.

Специальная программа тренировок включает в себя элементы хореографии, балета, йоги, пилатеса. Занятия боди-балетом увеличивают гибкость суставов, придавая эластичность мышцам и связкам, равномерно развивают и укрепляют глубокие мышцы рук, ног, спины [2].

Однако данное направление недостаточно изучено, неизвестны возможности его влияния на психофизическое состояние занимающихся, а также отсутствует научное обоснование содержания и методики проведения занятий. В связи с вышеизложенным и было определено направление исследовательской работы.

Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ №4 МО город-курорт Сочи (Лазаревское). Всего в эксперименте приняли участие 29 девочек в возрасте 10-11 лет. Предварительно из них были сформированы две группы: 15 человек – экспериментальная и 14 человек – контрольная группы. Предварительно проведенные срезы по оценке физической подготовленности девочек не выявили значимых различий. Данное обстоятельство позволило считать выборку равнозначной.

Цель исследования состояла в изучении влияния занятий боди – балетом на показатели развития физических качеств. Занятия по предложенному содержанию проводили длительностью 55 минут трижды в неделю. Местом занятий был выбран зал для ЛФК, где имелись зеркала и гимнастический (балетный) станок. Особое внимание при организации занятий уделяли одежде и обуви, для предотвращения травматизма.

В содержание занятий вошли обязательные компоненты: престретчинг и суставная гимнастика, компоненты из хореографии классического танца (позиции спины и стоп, плие, батман и т.д.), обязательная растяжка у станка, упражнения по расслаблению и дыхательные упражнения. Особое внимание уделялось развитию мышц стабилизаторов и кора.

После проведенного педагогического эксперимента, для оценки воздействия занятий на развитие основных физических качеств, повторно провели педагогическое тестирование девочек 10-11 лет. Анализ полученных данных выявил достоверные различия практически по всем исследуемым параметрам. Достоверность различий не обнаружена только по параметрам быстроты.

Таблица – Показатели физической подготовленности девочек 10-11 лет в конце педагогического эксперимента ( $M \pm m$ )

Показатель	Контрольная (n=14)		$\Delta, \%$	Экспериментальная (n=15)		$\Delta, \%$
	до	После		до	после	
Прыжок в длину с места (см)	141,1 $\pm$ 0,46	145,7 $\pm$ 0,81*	4	143,8 $\pm$ 1,04	155,4 $\pm$ 0,55*	8
Сгибание разгибание рук в упоре лежа за 30 с (кол-во раз)	8,6 $\pm$ 1,07	10,4 $\pm$ 0,51*	21	9,01 $\pm$ 1,1	14,1 $\pm$ 0,45*	49
Поднимание туловища из положения лежа за 30 с (кол-во раз)	16 $\pm$ 0,8	19,5 $\pm$ 0,31*	22	17 $\pm$ 0,92	22,3 $\pm$ 0,32*	31
Челночный бег 10 м x3 (с)	8,6 $\pm$ 0,09	8,3 $\pm$ 0,05	3,5	8,5 $\pm$ 0,05	8,1 $\pm$ 0,08	4,7
Проба Ромберга (с)	10,8 $\pm$ 0,94	13,5 $\pm$ 0,41*	25	11,1 $\pm$ 0,83	15,9 $\pm$ 0,39*	43
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	6,9 $\pm$ 0,47	8,1 $\pm$ 0,31*	17	7,3 $\pm$ 0,71	12,8 $\pm$ 0,23*	75
Бег 30 м (с)	5,9 $\pm$ 0,09	5,6 $\pm$ 0,03	5,6	5,8 $\pm$ 0,12	5,3 $\pm$ 0,05	6,7
Бег 1000м (мин, с)	6,45 $\pm$ 0,15	5,36 $\pm$ 0,08*	18	7,92 $\pm$ 0,09	5,01 $\pm$ 0,05*	25
Подтягивание из виса лежа на перекладине (кол-во раз)	8,8 $\pm$ 0,98	11,3 $\pm$ 0,43*	24	9,4 $\pm$ 0,76	15,1 $\pm$ 0,41*	33

\* достоверность различий  $P < 0,05$  по  $t$  – критерию Стьюдента

Девочки, занимающиеся по экспериментальной методике, показали более высокие результаты по развитию гибкости, с 7,3 $\pm$ 0,71 см до 12,8 $\pm$ 0,23 ( $P<0,05$ ), что обусловлено, большим количеством упражнений у балетного станка в содержании занятий и количеством их повторов. Значительное достоверное преимущество было выявлено в тестах координационной направленности (проба Ромберга), с 11,1 $\pm$ 0,83 см до 15,9  $\pm$  0,39 см ( $P<0,05$ ), что можно объяснить большим количеством в содержании занятий упражнений, способствующих укреплению мышц-стабилизаторов, а также наличие множества танцевальных и хореографических упражнений.

Данные статистического анализа физической подготовленности девочек 10-11 лет свидетельствуют, что при выполнении теста «Прыжок в длину с места» школьницы экспериментальной группы за период эксперимента увеличили свои результаты по показателям силы с 143,8 $\pm$ 1,04 до 155,4 $\pm$ 0,55 см, а контрольной с 141,1 $\pm$ 0,46 до 145,7 $\pm$ 0,81 см ( $P<0,05$ ).

В тестах, определяющих силовую выносливость, прирост показателей оказался более значительным у девочек экспериментальной группы, чем контрольной, что обусловлено выполнением упражнений без опоры и у балетного станка.

Также через 8 месяцев занятий был проведен субъективный опрос родителей по эффективности занятий боди-балетом. Все 15 человек отметили значительное улучшения осанки у девочек, грациозность походки занимающихся боди-балетом. Многие родители говорили об отсутствии жалоб на усталость при длительном выполнении письменных уроков за столом. Также по опросу учителей у занимающихся девочек отмечали более правильное положение тела при письме за партой.

Таким образом, резюмируя вышеизложенное, следует вывод о том, что занятия боди-балетом благоприятно воздействуют на все жизненно важные системы организма, учат эстетике, легкости и красоте движений, повышают уровень физических качеств: развивается силовая выносливость, активная и пассивная гибкость, выносливость и координация. Сочетание упражнений классической хореографии, системы Пилатес и йоги способствует формированию культурно-образованной личности, способной к саморазвитию и самосовершенствованию.

**Литература:**

1. Осик В.И. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: учебное пособие / В.И. Осик Дворкина, О.Г. Лызарь, Н.И. Романенко, О.С. Филимонова. – Краснодар, 2016. – 189 с.
2. Ончукова Е.И. Эффективность применения комплексных танцевальных занятий с детьми 5-7 лет / Е.И. Ончукова, А.В. Соловьева, В.Ю. Фролкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 274-277.
3. Трофимова О.С. Влияние занятий фитбол-аэробики на физическую подготовленность детей старшего дошкольного возраста / О.С. Трофимова, Я.А. Никитина, М.А. Маринович // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. – № 32-1. – С. 87-90.

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АНТИГРАВИТИ-ЙОГОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЖЕНЩИН 35 ЛЕТ

Е.В. Кабанцова

Научный руководитель доцент О.С. Трофимова

**Аннотация.** В работе представлены особенности организации занятий антигравити-йогой с женщинами 35 лет, эффективность которых подтверждается достоверным улучшением большинства показателей их физической подготовленности, по сравнению с результатами, зафиксированными в контрольной группе.

**Ключевые слова:** фитнес, антигравити-йога, женщины 35 лет, физическая подготовленность.

Женщины первого зрелого возраста реализовывают ряд значимых функций, таких, как ведение домашнего хозяйства, общественная жизнь, производственная деятельность и некоторые другие. Конечно, немаловажную роль в выполнении этих обязательств играет наличие большой общей работоспособности, физического и психического здоровья, нормального уровня физической подготовленности женщин. Именно данные факты говорят о необходимости должным образом уделять внимание укреплению и сохранению здоровья, что окажет положительное воздействие на профессиональное долголетие женщин первого зрелого возраста [1].

В настоящее время существует множество фитнес-программ, которые очень популярны среди занимающихся женщин. Особенno положительное влияние на уровень женского здоровья оказывает использование восточных оздоровительных систем [3].

Антигравити-йога становится все более и более популярной в России. Главная особенность ее заключается в том, что данные занятия проводятся в легком гамаке, закрепленном на потолке. Занимающийся как будто парит в воздухе, на него больше не действует гравитация [2].

Педагогический эксперимент был реализован на базе фитнес-клуба «Территория фитнеса» г. Краснодара для оценки эффективности экспериментальной методики, разработанной для занятий с женщинами 35 лет в экспериментальной группе антигравити-йогой.

В ходе подготовки к экспериментальной работе были сформированы две группы – экспериментальная и контрольная, по 16 человек каждая.

Женщины, составляющие контрольную группу, занимались по традиционной программе занятий йогой. Женщины экспериментальной группы занимались методикой, разработанной для проведения эксперимента с применением антигравитационной йоги, в течение шести месяцев, 2 раза в неделю, в общей сложности каждое занятие длилось 60 минут.

В основной части экспериментального занятия использовались модули на темы:

- воздушная баддаха конасаны,
- асаны стоя на гамаке гамаке,
- вис под пахи,
- вис под крестец,
- вис под лопатки - поза стул,
- базовый хват рук на гамаке,
- базовый хват ног на гамаке,
- укрепление мышц кора.

Особенность проведения занятий антигравити-йогой заключается в том, что долгое время занимающиеся находятся в положении вниз головой. Это конечно происходит не всю тренировку, поскольку мы предлагали к использованию большой выбор асан из различных исходных положений.

До начала погружения в гамак все позиции сначала прорабатывались медленно, без гамака, выполнялся полный технический разбор упражнений.

Занятия по разработанной методике начинались только в присутствии тренера. Самостоятельно заниматься антигравити-йогой очень опасно, поскольку неправильное и ошибочное выполнение асан может привести к травмированию головы, шеи, позвоночника и других частей тела. При возникновении во время занятия сильных болевых ощущений, тренировку занимающаяся прекращала. Антигравити-йога не допускает болевых ощущений в процессе выполнения асан.

Анализ динамики физической подготовленности женщин в контрольной группе указывает, что в течение эксперимента она имела регулярное улучшение, но результаты были достоверными только в teste наклон вперед из положения сидя, оценивающем гибкость.

Изучение изменения физической подготовленности занимающихся женщин 35 лет из экспериментальной группы показало положительную динамику. Достоверно изменились показатели уровня развития таких физических способностей, как гибкость и силовая выносливость.

Также был отмечен высокий показатель динамики пробы Ромберга – 34,3%, что можно объяснить использованием специальных упражнений на равновесие.

Следовательно, можно сделать следующий вывод, что женщины из экспериментальной группы, которые занимались антигравити-йогой, показали более высокие темпы прироста показателей физической подготовленности. Результаты исследования свидетельствуют об эффективности использования занятий антигравити-йогой с женщинами 35 лет.

#### **Литература:**

1. Дворкина Н.И. Влияние занятий хатха-йогой на функциональное состояние женщин второго зрелого возраста / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова, Г. Шапошников // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – Краснодар, 2020. – №1. – С. 165-166.
2. Назаренко Н.А. Влияние занятий аэробикой на физическую подготовленность женщин 30-45 лет / Н.А. Назаренко, О.С. Трофимова // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО (февраль - март 2018г.) – Краснодар: КГУФКСТ. – Часть 2. – С.175-176.
3. Трофимова О.С. Оценка физических способностей женщин 30-35 лет, занимающихся аэробикой / О.С. Трофимова, А.Ю. Морозова, В.В. Роговая // Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма». – Казань, 2 июня 2020. – С. 299-300.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ

ФИТНЕСОМ С ДЕВУШКАМИ 18-20 ЛЕТ

А.В. Кочубей

Научный руководитель доцент В.В. Сударь

**Аннотация.** В работе представлены результаты влияния метода круговой тренировки в фитнесе на физическую подготовленность и физическое развитие девушек 18-20 лет. В результате экспериментальных исследований был получен достоверный прирост параметров двигательной подготовленности и параметров физического развития девушек.

**Ключевые слова:** круговая тренировка, физическая подготовленность, физическое развитие, оздоровительный тренинг, девушки 18-20 лет.

Физическое воспитание является частью человеческой культуры, связанной с деятельностью общества, и играет огромную роль в формировании личности, развитии нравственных качеств, но сейчас, в связи со снижением уровня двигательной подготовки у подрастающего поколения, уменьшается интерес к занятиям физической культурой как в школах, так и в университетах. Данная негативная тенденция поставила перед государством и системой образования новые цели и задачи, значимое место среди которых занимает проблема физического воспитания студенческой молодежи.

По мнению ряда современных авторов (Дворкиной Н.И., Трофимовой О.С., Головко П.В., 2019, Ончуковой Е.И., Черовой М.В., 2019), основным компонентом сохранения и укрепления здоровья являются именно систематические занятия физкультурно-оздоровительными технологиями, соблюдение правильного питания и режима дня, а также правильно составленная программа оздоровительного тренинга, это нужно для того, чтобы благоприятно воздействовать как на физическую подготовленность занимающегося, так и на функциональное состояние развивающегося молодого организма [1, 2].

Вследствие мощного развития фитнес-индустрии появляется большое разнообразие фитнес-программ различной оздоровительной направленности, что позволяет молодежи выбирать средства и методы двигательной активности с учетом их желаний, тем самым привлекая большее количество занимающихся, в том числе имеющих отклонения в физическом состоянии здоровья, например таких, как избыточная масса, проблемы с осанкой, недостаток мышечного компонента в весе тела и др. [2].

Одним из достаточно популяризированных сегодня методов оздоровительного тренинга является круговая тренировка, в современном фитнесе она применяется для развития основных физических качеств занимающихся. Сам метод круговой тренировки, как организационно-методическая форма занятий, впервые стала применяться в спорте в начале пятидесятых годов XX века в Германии и Англии, затем в других странах мира. При этом в первую очередь обращали внимание на подбор упражнений и многократное их повторение. Постепенно стали использовать строго регулируемые интервалы отдыха, чему способствовали идеи интервальной тренировки.

Педагогический эксперимент проводился с октября по декабрь 2020 года на базе фитнес-студии в городе Краснодаре. Всего в эксперименте приняли участие 30 девушек 18-20 лет. Они были разделены на контрольную (15 человек) и экспериментальную (15 человек) группы, после чего было проведено выявление уровня показателей их физического развития (при помощи антропометрических методик) и физической подготовленности по разным двигательным тестам. На момент начала исследования статистически значимых различий между контрольной и экспериментальной группами не выявлено, что говорит об однородности исследуемых групп ( $p < 0,05$ ).

Специальная программа экспериментального оздоровительного тренинга включала в себя упражнения, выполняемые по так называемым «станциям» – отдельным мини-зонам, которые были распределены по кругу фитнес-зала, количество станций варьировалось от

степени подготовленности занимающихся девушек и физического состояния на момент тренировки, но в среднем использовались пять-шесть станций. Занятия при методе «круговая тренировка» в фитнесе могут увеличивать силу мышц, общую и силовую выносливость, быстроту, ловкость, гибкость. Но, как отмечает Романенко Н.И. (2019), только при условии правильно подобранных комплексов упражнений, которые и будут развивать локально то или иное физическое качество [3].

Занятия экспериментальной группы по разработанному плану с использованием метода «круговая тренировка» проводились 4 раза в неделю в течение 55-60 минут. Девушки контрольной группы занимались в том же объеме, но по своей индивидуальной тренировочной программе в тренажерном зале той же фитнес-студии.

После проведенного педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование физической подготовленности и физического развития девушек 18-20 лет, по результатам которой выявлены положительные изменения в антропометрических средних параметрах и в контрольной, и в экспериментальной группе, однако прирост у девушек экспериментальной группы был несколько выше. Девушки контрольной группы произвели существенную коррекцию своей фигуры. Так, показатель массы тела у них улучшился на 3,2% (уменьшение в среднем на 1,96 кг) за счет изменения жирового компонента (уменьшение составило 3%), весоростового соотношения по индексу Кетле – на 3,01% (уменьшение на 10,24 г/см в среднем), обхватных размеров (больше всего изменился в лучшую сторону обхват талии – уменьшение на 2 см, что составило 2,8%).

Также в условиях эксперимента выяснилось, что занятия круговой аэробикой достоверно ( $p<0,05$ ) улучшили показатели физической подготовленности девушек 18-20-летнего возраста по результатам оценки развития силовой выносливости и скоростно-силовых качеств (результат тестов «сгибание, разгибание рук в упоре лежа» – на 67,6%, «сгибание, разгибание туловища за 60 секунд» – на 28,8%) и гибкости (по тесту «наклон вперед из положения сидя» – на 17%).

#### **Литература:**

1. Дворкина Н.И. Фитнес как средство формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова, П.В. Головко // Спорт – дорога к миру между народами. Материалы V Международной научно-практической конференции, 15-18 октября 2019 г. – М.: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – С. 190-193.
2. Ончукова Е.И. Методика оздоровительных занятий силовой направленности с девушками, имеющими избыточную массу тела / Е.И. Ончукова, М.В. Черова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 230-234.
3. Романенко Н.И. Проведение круговой тренировки в фитнесе / Н.И. Романенко / учебно-методическое пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 53 с.

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ГИМНАСТОК 7-8 ЛЕТ  
НА ОСНОВЕ СТРЕТЧИНГА**  
**А.В. Ладейщикова**  
**Научный руководитель доцент Н.И. Романенко**

**Аннотация.** Актуальность исследования обусловлена поиском эффективных средств и методов развития гибкости у девочек 7-8 лет, занимающихся спортивной гимнастикой, на начальном этапе физической подготовки. В статье рассматривается использование стретчинга с его различными приемами в физической подготовке юных гимнасток.

**Ключевые слова:** гибкость, стретчинг, проприоцептивная нервно-мышечная стимуляция, девочки 7-8 лет.

В спортивной гимнастике на начальном этапе физической подготовки, который состоит из общей, предварительной и начальной технической подготовки, одним из направлений учебно-тренировочного процесса является развитие гибкости [5]. Данный процесс осуществляется постепенно, непрерывно, регулярно и в большом объеме. Совершенствования гибкости на высоком уровне требует сама специфика спортивной гимнастики, в которой техника движений во многом определяется разносторонним и полным развитием всех двигательных действий. Выполнение гимнастических упражнений основано на высоком уровне суставной подвижности, тогда возникают предпосылки для экономичного движения в суставе, что важно для его биомеханики в целом [2, 3].

Одним из средств развития гибкости является стретчинг – это комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий, тулowiща и конечностей. Суть упражнений в стретчинге заключается в растягивании расслабленных мышц или чередовании напряжения и расслабления растянутых мышц. Эта методика заслужила широкое признание во всем мире и почти вытеснила многие другие, так как она построена с учетом всех знаний анатомии и физиологии; она максимально использует скрытые способности организма и поэтому наиболее эффективна [4].

Цель исследования – разработать методику развития гибкости у девочек гимнасток 7-8 лет на основе стретчинга.

Педагогическое исследование проводилось в Республике Крым в городе Евпатория на базе «Школы спортивной гимнастики».

В нем приняли участие 15 девочек 7-8 лет. Гимнастки занимались 4 раза в неделю по 90 минут в течение 6 месяцев. Комплексы по развитию гибкости включались в каждую часть занятия.

В подготовительной части в разминке (10-15 мин) выполнялись упражнения циклического характера: ОРУ, беговые, прыжковые, толчковые движения с одновременной работой рук в разных плоскостях. Заканчивалась разминка активным динамическим стретчингом (10-12 мин), когда мышца растягивается за счет произвольной активности других мышц совместно с активностью мышц-антагонистов [1].

В основной части занятия (40-50 мин) после специальной физической подготовки выполнялись комплексы маховых и пружинных упражнений с отягощением собственного веса тела, резиновым амортизатором или сопротивлением партнера, т.е. противодействием движению. Упражнения выполнялись в 2-3 подходах с 6-8 повторениями. Отягощения – до 2% от массы гимнастки. Также использовались упражнения, осуществляемые методом проприоцептивной нервно-мышечной стимуляции (PNF – proprioceptive neuromuscular facilitation), когда в процессе подхода выполняется несколько активных напряжений растягиваемой мышцы, без ее укорочения (считается наиболее эффективным методом). Основой методики стали два способа воздействия на мышцы: сокращение – расслабление – растягивание и сокращение – расслабление мышц-антагонистов.

В заключительной части занятия (10-15 мин) применялись элементы хатха-йоги – дыхательные техники и статические асаны, подражающие характерным позициям животным

(рыба, собака, кобра, журавль и др.), природным формам и объектам (гора, луна и др.), предметам, созданным человеком (лодка, плуг и др.).

До начала эксперимента девочек протестирували на предмет развития гибкости. Изучалась пассивная гибкость – выкрут рук с гимнастической палкой (см). Активная гибкость исследовалась с помощью тестов: наклон вперед стоя на гимнастической скамье (см); мост – выполнить наклон назад двумя руками одновременно, гибкость позвоночного столба оценивалась по расстоянию в см от кистей рук до пяток; стойка на бедрах – лежа на животе, упор с согнутыми руками на уровне плеч, выпрямить руки и поднять их вверх, оставаясь в упоре лежа на бедрах (без раскачивания), гибкость оценивалась по расстоянию в см от пола до кистей рук; шпагат продольный с высоты гимнастической скамейки, руки на скамье с обеих сторон от переди расположенной ноги, гибкость тазобедренных суставов оценивалась по расстоянию от переди расположенного бедра до пола в см.

После внедрения экспериментальной методики через 3 месяца провели промежуточное тестирование, а еще через 3 – итоговое.

Промежуточное тестирование позволило выявить достоверное ( $p <0,05$ ) улучшение в тестах, оценивающих пассивную гибкость – выкрут рук в плечевых суставах, активную – наклон вперед стоя и мост. В остальных тестах наблюдалась тенденция к росту, однако достоверных различий не обнаружено (таблица).

Таблица – Динамика показателей развития гибкости девочек 7-8 лет (n=15)

Тесты	Этапы тестирования			P (исходное- промежу- точное)	P (исходное- итоговое)
	исходное	промежуточное	итоговое		
	M±m	M±m	M±m		
Выкрут рук (см)	23,8±1,2	20,1±1,2	18,3±0,3	<0,05	<0,01
Наклон вперед (см)	11,1±0,8	12,9±0,1	13,5±0,6	<0,05	<0,05
Мост (см)	22,9±1,5	19,4±0,6	18,2±1,2	<0,05	<0,05
Стойка на бедрах (см)	30,2±1,2	28,4±1,1	27,1±0,9	>0,05	<0,05
Шпагат (см)	7,7±0,5	6,9±0,4	6,1±0,6	>0,05	<0,05

Анализ промежуточного тестирования позволил внести корректизы в тренировочный процесс по объему и интенсивности физической нагрузки по развитию гибкости.

В результате итогового тестирования получены достоверные улучшения по всем исследуемым тестам.

Наибольшие темпы прироста обнаружены в тестах: выкрыт рук – 23,3%, наклон вперед стоя – 21,6%, шпагат продольный с высоты гимнастической скамейки – 20,7% и мост на бедрах – 20,5% (рисунок).

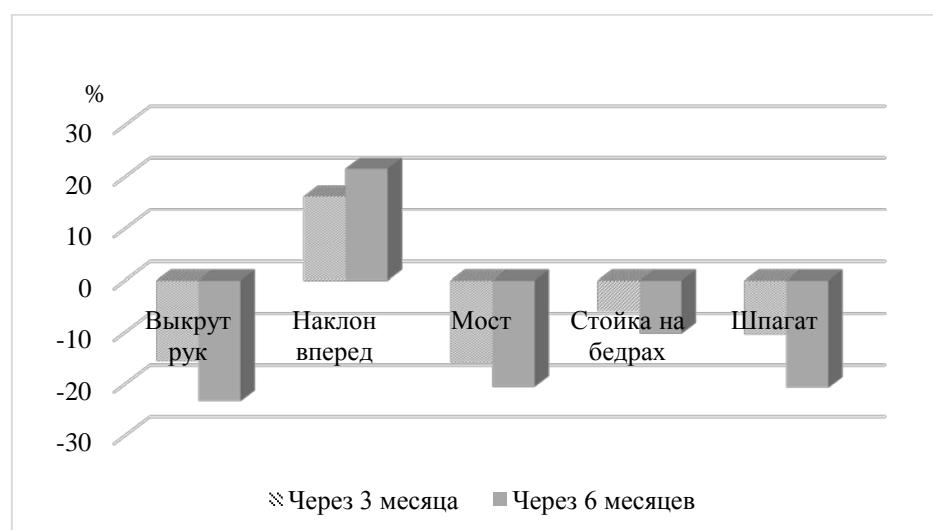


Рисунок – Темпы прироста показателей гибкости девочек 7-8 лет

Таким образом, результаты исследования наглядно доказали эффективность внедрения экспериментальной методики по развитию гибкости на основе стретчинга в физическую подготовку гимнасток 7-8 лет.

**Литература:**

1. Абрамова М.М. Содержание начального этапа физической подготовки девочек 7-9 лет, занимающихся фитнес-аэробикой / М.М. Абрамова, Н.И. Романенко // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО (февраль – март 2018 года, г. Краснодар): материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – Часть 2. – С. 156-157.
2. Барчо О.Ф. Сопряженное развитие физических способностей гимнасток 11-12 лет [Текст] / О.Ф. Барчо, И.В. Тихонова, А.А. Клиндухова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ (18-20 сент. 2019 г., г. Краснодар). – Краснодар, 2019. – С. 24-25.
3. Береславская Н.В. Определение соматотипа гимнасток 7-9 лет как один из основных факторов начального отбора в спортивной гимнастике [Текст] / Н.В. Береславская, Л.В. Жигайлова, А.С. Шефер // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ (18-20 сент. 2019 г., г. Краснодар). – Краснодар, 2019. – С. 28-29.
4. Дворкин Л.С. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий / Л.С. Дворкин, Н.И. Дворкина / учебное пособие для магистров. – Краснодар, 2019. – 246 с.
5. Физическая культура и спорт: гимнастика: учебное пособие / сост.: Л.В. Жигайлова, Н.Н. Пилюк, О.Ф. Барчо [и др.]; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар : КГУФКСТ: Экоинвест, 2017. – 167 с.

**ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ЖЕНЩИН-МЕДИКОВ 21-25 ЛЕТ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
НА ПРОИЗВОДСТВЕ**

**Т.В. Лежнева**

**Научный руководитель доцент Е.И. Ончукова**

**Аннотация.** В работе представлены результаты опроса об особенностях мотивации женщин-медиков 21-25 лет при занятиях оздоровительной физической культуры на производстве.

**Ключевые слова:** производственная физическая культура, женщины 21-30 лет, оздоровительная физическая культура, уровень здоровья, оздоровительная физическая культура, здоровый образ жизни.

Повышение уровня работающего населения является одной из приоритетных задач современного общества. На современном этапе развития общества у большинства работодателей приходит понимание необходимости вложения в человеческий капитал. И цель стоит не только в повышении знаний в области профессиональной деятельности, но и в уровне состояния здоровья работников. Однако проведение медицинских и профилактических осмотров является превентивной мерой, не связанной с повышением здоровья в широком его понимании. Известно, что без регулярно организованных занятий профессионально-прикладной физической культурой и двигательной активностью невозможно улучшить физическое состояние работников.

Для оценки состояния здоровья была проведена самодиагностика посредством анкетирования медицинских работников женщин 21-25 лет. Им предложено было ответить на вопросы о своем здоровье, субъективных ощущениях и режиме двигательной активности. Контингент был выбран в связи с особенностями режима работы: нерегулярное питание, ненормированный график работы, высокий риск травматизма, чрезмерное психоэмоциональное напряжение, профессиональное выгорание. В опросе приняли участие 20 женщин, работающих на подстанции скорой медицинской помощи.

Большинство участников (65%) отметили, что следят за своим здоровьем, из них 25% утверждают это со 100% уверенностью. Причем свой образ как здоровый оценивают 60% респондентов женщин, причем (25%) говорят это уверенно.

При оценке факторов, мешающих здоровому образу жизни работающих женщин: 25% назвали недостаток движения; 45% – избыточный вес; (5%) ответили, что им мешает неблагоприятная экологическая обстановка; 30% указали нерациональный режим труда и отдыха; 20% выбрали причину – работа, учеба без выходных; 15% – нерегулярное питание и отсутствие горячего питания хотя бы один раз в день; 40% указали нарушение в рационе питания; 35% указали тяжелый физический труд; 35% – курение; 30% указали алкоголь; 20% ответили – нервные перегрузки; 10% указали социальные факторы (жилищно-бытовые условия и бедность).

На отсутствие хронических заболеваний указали только 40% респондентов 21-25 лет. Из имеющихся хронических заболеваний наибольший процент получили болезни опорно-двигательного аппарата (40%), на втором месте заболевания желудочно-кишечного тракта (30%); заболевания легких, дыхательной системы (15%); далее расположились болезни почек, мочеполовой системы (10%); наименьший процент получили заболевания печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей и равен он (5%).

Систематически средства физической культуры в оздоровительных целях использует подавляющая часть анкетируемых, а именно (55%), не занимаются, соответственно 45%.

Таблица 1. – Самодиагностика состояния здоровья работающих женщин-медиков 21-25 лет

№	Вариант ответа	Процентное соотношение ответов девушек, %
1	Мало свободного времени	58,3 - ответили утвердительно, 41,7 - немного колебались
2	Усталость	75,0 - сказали, что да
3	Место занятий ФК далеко от дома	16,7 - сказали да 16,7 - не смогли точно определиться в ответе 66,6 - сказали, что причина не в этом
4	Проблемы со здоровьем	33,4 - сказали, что причина в этом 33,4 - затруднились в ответе 33,4 - сказали, что причина не в этом
5	Страх показать неумение перед окружающими	66,7 - сказали, что причина не в этом 8,4 - затруднились в ответе 16,7 - признались, что причина в этом
6	Других увлечениях	58,3 - сказали да 33,4 - сказали, что причина не в этом 8,3 - испытали затруднение в ответе
7	Потеря интереса к занятиям	58,4 - согласились, что причина в этом 8,3 - затруднились ответить 33,3 - сказали нет
8	Отсутствие необходимого инвентаря, формы	50,0 - сказали, что причина не в этом 25,0 - испытали затруднение в ответе на этот вопрос 16,6% - сказали, что это одна из причин

При анкетировании больший процент занимались в фитнес-центре, спортивном центре, оздоровительном центре (60%); меньше дома (30%); в парке, в сквере (20%); а в бассейне только (10%). В среднем занятия двигательной активностью составили не более 40 минут и только 35% респондентов ответили, что им ничего не мешает при занятиях физической культурой.

На вопрос, занимаются ли девушки другими видами физических упражнений, ответы распределились таким образом: 60% сказали, что не занимаются вовсе, 15% рассказали, что занимаются 1-2 и 3-4 раза в неделю, 5% занимаются от случая к случаю.

При выявлении мотивов занятий оздоровительной физической культурой ведущим оказался: укрепить здоровье (84,6%), снять усталость, получить заряд бодрости (69,2%), получить радость от движения (69,2%); улучшить внешний вид (53,8%), развить физические качества (46,2%); самоутверждение и повышение авторитета среди окружающих (38,5%), укрепить волю, характер (38,5%); приобрести полезные навыки и умения (33,7%).

На вопрос о том, смогли бы вы составить комплекс упражнений утренней гимнастики: только 25% респондентов ответили убедительно, а провести оздоровительное занятие самостоятельно смогло бы только 15% опрашиваемых.

При оценке общего самочувствия 40% женщин 21-25 лет отмечали постоянную усталость в конце рабочего дня, иногда испытывают усталость 50% опрошенных и лишь 10% никогда не испытывают чувство усталости.

Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод, что состояние здоровья по оценке работающих женщин находится в неудовлетворительном состоянии, около 35% отметили, что считают свое здоровье плохим. И чем старше был респондент, тем чаще встречалась оценка «неудовлетворительно».

Только половина опрошенных систематически следят за своим здоровьем. В списке отрицательных факторов, влияющих на состояние здоровья, были названы: нерациональное питание, наличие лишнего веса, нарушение режима сна и отдыха, наличие вредных привычек (курение), отсутствие двигательной активности.

Одной из причин отсутствия желания заниматься двигательной активностью, по мнению респондентов, является синдром хронической усталости.

Основной мотив занятий оздоровительной физической культурой женщин 21-25 лет – укрепление здоровья.

В результате проведенной самодиагностики были определены проблемы работающих женщин в области здоровья. Средства профессионально-прикладной физической культуры на основе фитнес-технологий помогут эффективно решать возникшие проблемы данного контингента. Обязательным условием содержания занятий будет наличие компонентов психорегулирующих программ для улучшения психофизического состояния работающих женщин-медиков.

**Литература:**

1. Лызарь О.Г. Состояние и перспективы развития системы корпоративного здоровья в условиях современного предприятия / О.Г. Лызарь, С.А. Дерягина // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Редколлегия: А.И. Погребной [и др.]. – 2020. – С. 230-232.
2. Ончукова Е.И. Возможности фитнес-индустрии в формировании человеческого потенциала / Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова, О.В. Горбунова // Трансформация социально-экономического пространства России и мира. Сборник статей международной научно-практической конференции. Под редакцией Г.Б. Клейнера, Х.А. Константиниди, В.В. Сорокожердьева, З.М. Хашевой. – 2020. – С. 223-228.
3. Трофимова О.С. Влияние методики занятий аквааэробикой на психофизическое состояние женщин 36-45 лет / О.С. Трофимова, Е.И. Ончукова, А.А. Килимник // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 3. – С. 55-61.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ СТЕП-АЭРОБИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЖЕНЩИН 30 ЛЕТ

А.Ю. Морозова

Научный руководитель доцент О.С. Трофимова

**Аннотация.** В последние годы современные программы аэробного направления набирают огромную популярность среди женщин, занимающихся фитнесом. В работе представлена структура занятия степ-аэробикой для экспериментальной группы женщин 30 лет, принимающих участие в эксперименте. Работа доказывает эффективность занятий степ-аэробикой, что проявляется в улучшении физической подготовленности занимающихся.

**Ключевые слова:** степ-аэробика, фитнес, женщины 30 лет, физическая подготовленность.

В настоящее время имеет место тенденция, связанная с образом жизни современных женщин первого зрелого возраста, сопровождающаяся снижением их двигательной активности из-за гиподинамии, нерационального питания и злоупотребления вредными привычками, регулярными стрессовыми ситуациями, а также неблагоприятной экологической обстановкой [2]. Огромная роль в решении данной проблемы отдается многообразным видам оздоровительной физической культуры, а также современным фитнес-технологиям, вызывающим огромный интерес у женского населения, в их числе и современная программа аэробного направления – занятия степ-аэробикой [1].

Степ-аэробика является разновидностью аэробных программ. Данный вид фитнеса придуман на основе базовых шагов аэробики – step touch, basic step, step kick, V-step и др., к которым добавлены специальные зашагивания на платформу [3].

Целью научного исследования было разработать и обосновать методику занятий степ-аэробикой для женщин 30-летнего возраста.

В эксперименте, который проводился в городе Краснодаре на базе фитнес-центра «Дом физкультурника», приняли участие 21 женщина, 11 из них отнесли в экспериментальную группу, которая занималась степ-аэробикой, в то время как оставшиеся женщины составили контрольную группу, занимающаяся по системе Пилатес в условиях данного фитнес-центра.

Методика включала трехразовые занятия в неделю, каждое из которых состояло из трех частей:

– подготовительной, включающей WARM UP – разминку, во время которой разогревались мышцы, использовались низкоамплитудные шаги степ-аэробики. PRE-STRETCH – предварительная растяжка.

– CARDIO – основная аэробная часть, работа со степ-платформой. Включала выполнение различных связок с добавлением модификаций, амплитудных движений рук, прыжков (Jumpingjack, Scissors), поворотов (Turn, Pivotturn, Rivers), блоков. С обучением движений мы пытались добавить более сложные элементы, тем самым увеличивая интенсивность занятия.

– COOL DOWN – заключительная часть, задачами которой было успокоение дыхания и сердечного ритма занимающихся. Использовался статический стrectчинг. Особое значение уделялось дыханию.

Педагогическое тестирование, проведенное до начала экспериментальных занятий степ-аэробикой, не выявило значимых различий между исследуемыми показателями экспериментальной и контрольной групп.

По окончании экспериментальной работы достоверные изменения были обнаружены только в экспериментальной группе в тесте сгибание туловища из положения лежа на спине, оценивающем силовую выносливость. Также положительные итоги мы обозначили в тестах наклон вперед, теппинг-тесте и беге на 2 км, оценивающих гибкость, быстроту и общую выносливость соответственно.

Итак, определяя эффективность разработанной методики, которую мы апробировали в фитнес-центре с женщинами 30-летнего возраста, выявлены достоверные изменения во всех тестах, оценивающих физическую подготовленность, однако только в teste, определяющем силу кисти у женщин из контрольной группы, была выявлена достоверность.

Следовательно, применение современных фитнес-технологий на занятиях с женщинами первого зрелого возраста будет повышать уровень физической подготовленности занимающихся, способствуя улучшению здоровья женщин в целом.

**Литература:**

1. Ончукова Е.И. Возможности фитнес-индустрии в формировании человеческого потенциала / Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова, О.В. Горбунова // Материалы Международной научно-практической конференции «Трансформация социально-экономического пространства России и мира». – 2020. – С. 223-228.
2. Романенко Н.И. Гуманизация условий физкультурно-оздоровительной деятельности / Н.И. Романенко, В.И. Осик, О.Г. Лызарь, С.С. Воеводина // Учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – 149 с.
3. Трофимова О.С. Воздействие занятий степ-аэробикой на функциональное состояние женщин 30-35 лет / О.С. Трофимова, Я.А. Никитина, Т.О. Бондаревская // Материалы международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы ФКиС в современных социально-экономических условиях». – Чебоксары, 20 мая 2019 г. – С. 189-192.

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ КАВКАЗСКИМИ НАЦИОНАЛЬНЫМИ  
ТАНЦАМИ С ДЕВУШКАМИ  
С.И. Назарова  
Научный руководитель доцент Е.И. Ончукова**

**Аннотация.** В работе представлено содержание тренировочных занятий по кавказским национальным танцам с девушками.

**Ключевые слова:** кавказские национальные танцы, содержание тренировочных занятий с девушками.

Танцы – неотъемлемая часть жизни человека, особенно на Северном Кавказе. А благодаря национальным танцам и музыке человек начинает быстрее познавать себя, развивается внимание, воля, коммуникабельность и, конечно, музыкальность. Издревле занятия национальными танцами входили в систему физического воспитания как мальчиков, так и девочек, приобщая их не только к культуре этноса, но делая их сильными выносливыми и физически развитыми. И сегодня в современном обществе национальный кавказский танец является основой физического воспитания, при регулярных занятиях танцами у девушек формируется устойчивый навык национальной хореографии [1].

Сегодня выделяют разные этнические виды народного кавказского танца: самый популярный – дагестанский, самый энергичный – чеченский, наиболее зрелищный – грузинский. Надо отметить, что кавказский танец также использовался и в казачьих традициях, его танцевали как мужчины, так и девушки.

Традиционно бытует мнение, что данный вид танцев исполняют преимущественно мужчины, однако авторы отмечают, что помимо традиционной свадебной женской партии существует и одинокий женский кавказский танец. Часто танцовщицу сравнивают с лебедем, отмечают ее грациозность, плавность движений и поступи. Особенностью при занятиях кавказского традиционного танца является развитие силовой выносливости мышц туловища и рук, а также гибкость мышечных групп и подвижность суставов. Однако несмотря на кажущуюся простоту движений освоить данный вид достаточно сложно, а для занятия им необходим высокий уровень аэробной выносливости.

Несмотря на все вышесказанное, до сих пор отсутствует методико-теоретическое обоснование влияния занятий традиционными кавказскими танцами на физическое состояние девушек, а именно на физическое развитие занимающихся [2, 3], что и определило выбор темы исследований.

Для проведения педагогического эксперимента была сформирована экспериментальная и контрольная группы по 15 девушек 18-20 лет в каждой. Занятия проводили 3 раза в неделю по 90 минут. Контрольная группа занималась классической аэробикой.

Содержание занятий разрабатывали в зависимости от этапа обучения двигательным навыкам. Каждое занятие имело трехкомпонентную структуру, которая включала в себя:

- занятие у хореографического станка – для укрепления основных мышечных групп туловища, закрепления основных позиций рук и стоп в танце;
- перемещения – предусматривает разучивание перемещений различным шагом в различных направлениях (назад, вперед, в диагональ, противоходом), а также перемещение назад спиной обратным шагом;
- разучивание комбинаций и танцевальных этюдов – предполагает соединение танцевальных движений из различных национальных стереотипов в единый танцевальный квадрат.

В конце каждого занятия уделяли время отработке техники правильного глубокого дыхания, а также стретчингу стоп.

Занятия проводились в целевой зоне пульса 130-158 уд/мин. на базе МАУК Усть-Лабинский городской дом культуры г. Усть-Лабинска, Краснодарского края.

В начале эксперимента и через 6 месяцев занятий было проведено тестирование параметров физического развития. Оценка производилась по стандартному набору параметров: вес тела, индекс массы тела (ИМТ), обхватные значения грудной клетки, талии, бедер, одного плеча и бедра. Для удобства оценки эффективности занятий были рассчитаны темпы улучшения результатов.

На представленном рисунке видно, что в экспериментальной группе улучшение результатов по показателям веса тела составили 30%, в то же время у девушек контрольной группы данный показатель составил 21%.

Значительное улучшение результата было выявлено при анализе данных по показателю ИМТ – 10% в экспериментальной группе и 6% в контрольной группе.

Улучшение по показателям обхвата груди не выявило различий между группами и составило 10%. В то же самое время значение обхвата талии у девушек экспериментальной группы показало лучший результат, который составил 15%.

По показателям улучшения результата по параметрам обхвата бедер лучший результат также был выявлен у девушек экспериментальной группы.

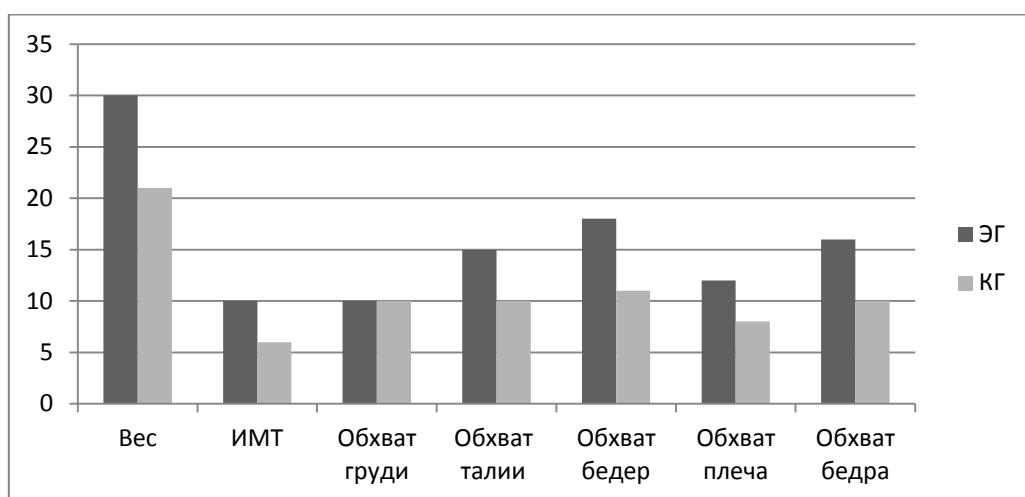


Рисунок – Динамика улучшения результатов физического развития девушек через 6 месяцев после эксперимента (%)

Контрольные замеры обхватов плеча и бедра выявили лучшую динамику у девушек, посещающих занятия национальными танцами.

Полученные результаты свидетельствуют, что регулярные занятия кавказскими национальными танцами являются эффективным средством физического воспитания по улучшению параметров физического развития девушек 18-20 лет. Благодаря регулярным занятиям традиционными кавказскими танцами произошли значимые изменения по всем оцениваемым параметрам физического развития. Наибольший положительный результат был выявлен по показателям веса, обхвата бедер и обхвата верхней трети бедра. Значительный результат получен и в показателях обхвата талии, что свидетельствует, о что, занятия национальными танцами не только расширяют двигательные возможности занимающихся и сохраняют принадлежность к этносу, но и также формирует гармоничное телосложение и физическое развитие девушек более эффективно.

#### Литература:

- Горбунова О.В. Влияние рекреационных занятий национальными танцами на физическую подготовленность мальчиков 9-10 лет / О.В. Горбунова, М.А. Маринович, И.А. Пшибоков // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – № 33. – С. 9-12.
- Капуста М.В. Особенности организации оздоровительных занятий со старшеклассниками, имеющими избыточную массу тела / М.В. Капуста, Е.И. Ончукова // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых ВУЗов Южного федерального округа. – 2018. – 165 с.
- Трофимова О.С. Влияние занятий силовой направленности на физическую подготовленность и функциональное состояние женщин второго зрелого возраста / О.С. Трофимова, Е.И. Ончукова, Я.А. Никитина, П.В. Гордиенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгатта. – 2019. – № 4 (170). – С. 336-339.

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
У ДЕВОЧЕК 13-14 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ХИП-ХОПА**

**А.С. Остапчук**

**Научный руководитель доцент Н.И. Романенко**

**Аннотация.** В работе рассмотрено популярное среди подростков танцевальное направление хип-хоп (что в переводе означает hip – подъем, hop – скачок). Представлена методика занятий хип-хопом и доказана эффективность ее использования в физической подготовке девочек 13-14 лет, способствующая развитию координационных способностей.

**Ключевые слова:** подростки, хип-хоп, координационные способности, методика занятий.

Подростковый возраст является переходным периодом как в физиологическом, так и в психологическом плане и характеризуется началом перестройки организма. Еще не согласованная работа многих систем организма приводит к неуравновешенности подростка, к бурной деятельности, когда он ищет новые способы самовыражения, привлечения внимания и т.д. [2, 3]. Этому всплеску энергии необходимо найти рациональный выход, который видится в возможности использования в качестве средств физического воспитания танцевального направления – хип-хоп [1]. Хип-хоп является независимой формой выражения молодежи через музыку и танцы, ведь импровизация – одна из составляющих хип-хопа, позволяющая раскрыть творческий потенциал занимающихся. Хип-хоп как танцевальную систему с позиции теории физической культуры и спорта относят к числу сложнокоординационных, так как присутствуют разноритмические рисунки движений, многоуровневая работа, в том числе и партерная, под динамическое музыкальное сопровождение.

Цель работы – разработать методику совершенствования координационных способностей девочек 13-14 лет на основе хип-хопа.

Педагогический эксперимент проводился на базе фитнес-клуба «Fit Line» в городе Краснодаре в течение 5 месяцев, в нем приняли участие 24 девочки 13-14 лет, которые были разделены на 2 равные группы. Контрольная группа занималась в фитнес-клубе базовой аэробикой, а для экспериментальной группы была разработана методика танцевальных занятий на основе хип-хопа. Все девочки прошли медицинский осмотр и были допущены к физкультурно-оздоровительным занятиям. Обе группы занимались три раза в неделю по 55-60 минут.

Экспериментальная методика была разбита на 3 модуля. В первом модуле – втягивающем, длительностью 1,5 месяца – происходило обучение базовым движениям, во втором модуле – тренирующем – в течение 1,5 месяца синхронизировались движения телом, руками и ногами с музыкой, вырабатывалась пластичность, разучивались связки, в третьем модуле – стабилизирующем – 2 месяца, на основе ранее изученных движений и связок создавались целые фрагменты танца. Также с девочками проводились различные упражнения на развитие баланса и разграничение работы разных групп мышц. Особое внимание уделялось технике выполнений движений с целью травмобезопасности. Интенсивность в первом модуле составляла 50-60% от ЧСС<sub>max</sub>, во втором и третьем 70-80% от ЧСС<sub>max</sub>. За 5 месяцев систематических занятий девочками были приобретены специальные навыки, которые повлияли на развитие координационных способностей и вестибулярный аппарат.

У представительниц экспериментальной группы достоверно ( $p<0,05$ ) улучшились показатели по всем исследуемым тестам (таблица).

Применение упражнений повышенной координационной сложности в третьем модуле позволило улучшить показатель в тесте прыжок через скакалку в течение 10 с. Относительный прирост составил 30,6% по сравнению с контрольной группой 23,2% (рисунок).

Таблица – Показатели координационных способностей девочек 13-14 лет в ходе эксперимента

Тесты	ЭГ (n=12)		P	КГ (n=12)		P
	M±m	M±m		M±m	M±m	
Прыжки через скакалку за 10 с	12,4±1,7	8,6±0,9	<0,05	12,9±1,1	9,9±1,5	>0,05
Перешагивание через палку на весу (с)	10,3±1,3	8,1±0,6	<0,05	9,4±1,2	9,1±1,5	>0,05
Челночный бег 3x10 м (с)	9,1±0,4	8,7±0,3	<0,05	9,2±0,9	9±1,1	>0,05
Проба Ромберга (с)	10,4±2,1	15,9±0,6	<0,05	11,1±1,9	13,2±1,4	>0,05

Примечание: достоверность различий рассчитывалась по t-критерию Стьюдента

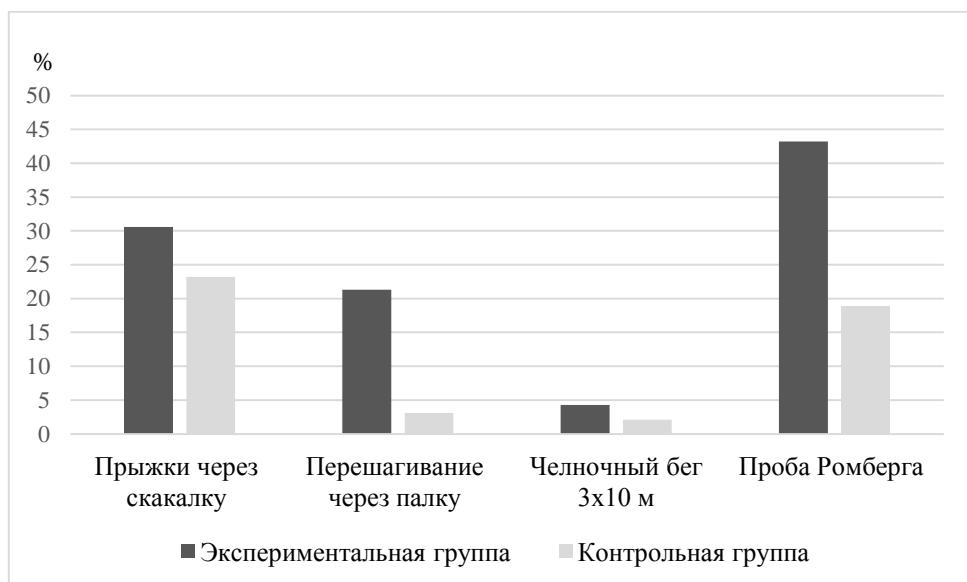


Рисунок 1 – Относительный прирост показателей координационных способностей девочек 13-14 лет

Аналогичные результаты выявлены в тесте перешагивание через гимнастическую палку, выполняемом из исходного положения стоя, держа опущенными руками палку, необходимо было за определенной время выполнить по 5 перешагиваний каждой ногой. Девочки из экспериментальной группы превзошли своих сверстниц из контрольной. Прирост составил 21,3% по сравнению с контрольной группой 3,1%.

В тесте челночный бег 3x10 м также наблюдалось превосходство подростков экспериментальной группы. Прирост составил 4,3 и 2,1% соответственно.

Наибольший относительный прирост обнаружен в оценке вестибулярной устойчивости в тесте Ромберг 2, когда испытуемые стоят в одну линию с вытянутыми руками и закрытыми глазами у девочек экспериментальной группы 43,2%, в то время как в контрольной группе он составил только 18,9%.

В контрольной группе тоже произошли улучшения по всем исследуемым показателям, однако их значения оказались недостоверными.

Таким образом, проведенное исследование наглядно показывает эффективность разработанной методики танцевальных занятий хип-хопом, способствующей целенаправленному развитию координационных способностей.

#### Литература:

- Литовка Н.С. Хип-хоп как средство физического воспитания подростков / Н.С. Литовка, Н.И. Романенко // Тезисы докладов XXXXIII научн. конф. студентов и молодых ученых ЮФО КГУФКСТ (январь – март 2016 года, г. Краснодар): материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016.– Часть 2. – 150 с.

2. Ончукова Е.И. Эффективность применения комплексных танцевальных занятий с детьми 5-7 лет / Е.И. Ончукова, А.В. Соловьева, В.Ю. Фролкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 274-277.

3. Сударь В.В. Методика применения танцевального фитнеса в физическом воспитании девочек младших классов возраста / В.В. Сударь, О.С. Трофимова, М.И. Буланая // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ (21-24 сентября 2020 года, г. Краснодар): материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – С. 201-202.

УДК: 796.035

## КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЖЕНЩИН 20-35 ЛЕТ

В.А. Распопова

Научный руководитель доцент Н.И. Романенко

**Аннотация.** В работе раскрываются средства фитнеса и их комплексное применение в физической подготовке женщин 20-35 лет. Отражена эффективность комплексного подхода и его влияние на физическую подготовленность.

**Ключевые слова:** фитнес, физическая подготовленность, физическое развитие, базовая аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика.

На сегодняшний день фитнес стал неотъемлемой частью физической культуры, его популярность растет среди различных слоев населения, в том числе и среди женщин первого зрелого возраста [1, 2]. Анализ деятельности фитнес-клубов показывает, что технология использования фитнес-программ является эффективной не только со стороны физического состояния, но также затрагивает эмоциональную сторону занимающихся, привлекая и удерживая их внимание [3]. Но на фоне привлекательности занятий выявлена недостаточная разработанность методических рекомендаций по подбору комплексных средств фитнеса, обеспечивающих индивидуальный подход в дозировании нагрузки, в удовлетворении потребностей занимающихся женщин. В исследовании была определена эффективность применения комплексных средств фитнеса в физической подготовке женщин 20-35 лет.

Педагогический эксперимент проводился в городе Анапа на базе женского клуба «Gymnastika» в течение 5 месяцев, в нем приняли участие 24 женщины в возрасте 25-30 лет.

Контрольная группа женщин (n=12) занималась традиционными средствами физического воспитания: бег, плавание, комплексы общеразвивающих упражнений.

В программу экспериментальной группы (n=12) входили средства фитнеса: базовая, слайд- и фитбол-аэробика.

Физкультурно-оздоровительные занятия в обеих группах проводились 3 раза в неделю в объеме в 55-60 минут.

В базовой аэробике разучивались шаги, согласовывались движения рук и ног с правильной постановкой дыхания под музыкальное сопровождение 130-134 rpm. Интенсивность нагрузки повышалась по мере освоения базовых шагов до сложно-координационных комбинаций на основе прыжков, подскоков, поворотов и увеличением или уменьшением амплитуды движений в плечевых суставах.

Навыки выполнения базовых шагов применялись в слайд- и фитбол-аэробике, но уже со специальным оборудованием в виде скользящей доски и большого мяча.

В слайд-аэробике под ударность музыки 120-130 rpm выполнялись базовые шаги в скольжении во фронтальной плоскости с добавлением силовых упражнений. Интенсивность возрастила от 50 до 70%, рассчитываемой от ЧСС max.

В фитбол-аэробике в основной части занятия аэробные комбинации чередовались с силовыми упражнениями партерного характера – ударность музыкального сопровождения 128-132 rpm.

Если в начале педагогического эксперимента группы были однородны и достоверных различий не обнаружено, то через 5 месяцев регулярных занятий выявлено достоверное преимущество женщин экспериментальной группы.

Использование силовых упражнений в фитбол-аэробике способствовало достоверному улучшению абсолютных показателей, характеризующих силовую выносливость мышц ног и ягодиц в teste сгибание-разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах ( $t=2,21$ ;  $p<0,05$ ), мышц брюшного пресса – подъем туловища в сед ( $t=2,27$ ;  $p<0,05$ ), постуральных мышц спины – подъем корпуса с прямыми руками из положения лежа на животе ( $t=3,05$ ;  $p<0,01$ ).

Применение аэробных упражнений в базовой и слайд-аэробике содействовало развитию выносливости, что подтверждается достоверным изменениям показателей в 12-минутном беговом teste Купера ( $t=2,95$ ;  $p<0,05$ ).

Упражнения стретчинговой направленности, включенные в каждую фитнес-программу в заключительную часть, позволили достоверно улучшить значения в тестах, оценивающих активную и пассивную гибкость - наклон вперед стоя ( $t=3,07$ ;  $p<0,01$ ) и выкрут рук в плечевых суставах ( $t=2,64$ ;  $p<0,05$ ) соответственно.

Для выявления эффективности использования комплексных средств фитнеса были проведены расчеты по формуле относительного прироста. Наибольший прирост обнаружен в teste выкрут рук с гимнастической палкой – 29,7%, почти равные позиции оказались в тестах сгибание-разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах – 24,7% и подъем туловища в сед – 24,2 (рисунок).

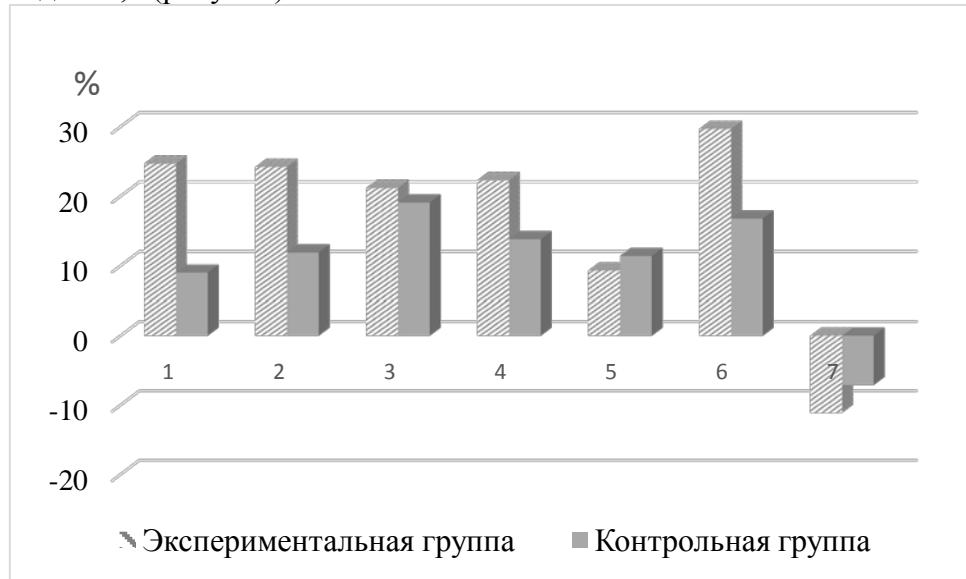


Рисунок – Относительный прирост показателей физической подготовленности женщин 20-35 лет

Примечание: 1 – сгибание-разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах; 2 – подъем туловища в сед; 3 – сгибание-разгибание рук в упоре лежа; 4 – подъем корпуса из положении лежа на животе; 5 – тест Купера; 6 – наклон вперед стоя; 7 – выкрут рук в плечевых суставах.

Таким образом, результаты проведенного исследования доказывают эффективность комплексного использования средств фитнеса на основе базовой, слайд- и фитбол-аэробики, способствующей улучшению физической подготовленности женщин 20-35, лет по сравнению с традиционными средствами физического воспитания.

#### Литература:

1. Дворкин Л.С. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий / Л.С. Дворкин, Н.И. Дворкина / учебное пособие для магистров. – Краснодар, 2019. – 246 с.
2. Трофимова О.С. Содержание экспериментальной работы по формированию физической подготовленности женщин 30 лет на основе применения программ аэробного направления / О.С. Трофимова, В.В. Сударь, А.Ю. Морозова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (21-24 сентября 2020 года, г. Краснодар): материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – С. 205-206.
3. Sudar V. Specifics of the impact of les mills fitness programs on the women's physical fitness of 30-35 years of different soma-totypes. First International Scientific-Practical Conference "Actual Issues of Physical Education and Innovation in Sports" (PES 2020) / V. Sudar, N. Romanenko, V. Raspopova, E. Yurkina, A. Ostapchuk // BIO Web of Conferences. Volume 26. 00065 (2020).

## ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТИ ЗОЖ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ

В.В. Роговая

Научный руководитель доцент О.С. Трофимова

**Аннотация.** В работе рассматривается проблема формирования здорового образа жизни подрастающего поколения с использованием современных фитнес-технологий. Применение средств фитнеса в современных образовательных организациях благоприятно воздействует на формирование мотивации и повышение интереса младших школьников к формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровье, младшие школьники, фитнес-технологии, фитнес.

Современное общество в качестве одной из приоритетных задач системы образования в Российской Федерации включает формирование у обучающихся ценности здорового и безопасного образа жизни, сохранение и развитие нации и государства в целом. Снижение уровня здоровья обучающихся младшего школьного возраста стало не только проблемой медицины, но и педагогики [1].

Проблема воспитания здорового поколения в современном мире имеет важное значение. На данную проблему влияет множество факторов: биотических, абиотических и, конечно же, антропогенных. В современных семьях темп жизни с каждым годом становится все выше и выше, времени на воспитание детей отводится все меньше и меньше. Получается, что обучающиеся, так же как и их родители, не формируют ценностное отношение к здоровью. Это объясняется недостатком времени, пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни [2].

Младший школьный возраст благоприятно воздействует на формирование личности ребенка. Поэтому в этот период, как никогда, необходимо формировать знания о здоровье, здоровом образе жизни, развивать и совершенствовать физические способности.

Научно доказано, что большинство детей младшего школьного возраста имеют высокий процент заболеваемости – нарушения работы органов зрения, нарушения осанки и сколиозы, что предполагает большой процент детей с наличием хронических заболеваний. Это связано в первую очередь с малоподвижным образом жизни, а именно гиподинамией. Гиподинамия – это состояние сниженной двигательной активности, обусловленное общей мышечной слабостью. А с чем это связано? С тем, что современное поколение не понимает, насколько важна для его организма потребность в движении и занятиях физической культурой, к несчастью, дети предпочитают проводить большую часть свободного времени за гаджетами, часами находясь в неподвижном положении.

Проблема остается актуальной, потому что формирование здорового образа жизни вызвано возрастанием и изменением характера нагрузок на организм ребенка. В учебное время дети поглощают большое количество информации, их внимание снижается, они становятся вялыми и уставшими. Но ведь мы знаем, что отдых – это смена деятельности. При условии, что деятельность будет физически активной, мы можем извлечь пользу для организма обучающихся.

В последнее время, как мы отмечаем, при формировании ценности к здоровому образу жизни у школьников, педагоги стали уделять внимание средствам фитнес-технологий [3]. Но многие школьники продолжают безответственно относиться к физическому воспитанию – пропускают уроки и тренировки, чтобы большее время провести за гаджетами.

На наш взгляд, важными для будущего Российской Федерации являются вопросы сохранения и укрепления здоровья, формирование потребности в здоровом образе жизни в рамках учебно-воспитательной работы в современных образовательных организациях. Следует создавать больше кружков и секций, в которых будут применяться новые

технологии организации и проведения занятий средствами фитнес-технологий. Для достижения положительного результата и привлечения школьников к данному направлению тренировок нужно учитывать их мнение и интересы, главное, чтобы обучающиеся получали в первую очередь эмоциональное удовольствие от занятий. Также творческий подход к педагогическому процессу включает применение игровых видов фитнеса.

Таким образом, при формировании ценности здорового образа жизни у обучающихся младшего школьного возраста важны любые формы, это и использование традиционных средств физической культуры, и современных фитнес-технологий.

**Литература:**

1. Дворкина Н.И. Фитнес как средство формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова, П.В. Головко // Материалы V Международной научно-практической конференции «Спорт – дорога к миру между народами». – г. Москва, 15-18 октября 2019 г. – С. 190-193.
2. Ончукова Е.И. Использование рекреационных занятий функциональной тренировкой с учащимися 16-17 лет для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО / Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – г. Краснодар. – 2018. – № 1. – С. 182-183.
3. Сударь В.В. Методика применения танцевального фитнеса в физическом воспитании девочек младших классов / В.В. Сударь, О.С. Трофимова, М.И. Буланая // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2020. – № 1. – С. 201-202.

## ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ КАРАТЕ – КИОКУСИНКАЙ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Д.В. Рыбчак

Научный руководитель доцент Е.И. Ончукова

**Аннотация.** В работе предпринята попытка методического обоснования особенностей организации занятий карате-киокусинкай с детьми младшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** карате-киокусинкай, младший школьный возраст, методические особенности занятий, двигательная активность, восточные единоборства.

На сегодняшний день особую популярность приобретает такой вид спорта, как киокусинкай карате. Данный вид карате является относительно молодым, и активно начал развиваться с 1950 года. Вышедшее из будо-карате, основным его назначением стало физическое развитие мальчика как воина, готового в любой момент отразить атаку. Считаясь самым трудным и жестким видом карате, секрет успеха развития именно направления киокусинкай связано с тем, что занятия единоборствами приводят к достойному поведению в обществе, умению правильно держать себя в любых жизненных ситуациях, воспитывают волю и характер с самого детства, укрепляют здоровье и прививают детей к здоровому образу жизни. Самое важное, что отличает карате-киокусинкай от других видов спорта – это дисциплина и непременное уважение к тренерам и старшим. Философия самого вида спорта является одним из факторов выбора родителей в пользу карате-киокусинкай как для мальчиков, так и для девочек.

На сегодняшний день данным видом единоборств занимается от 10 миллионов человек только в России, по всему миру данный показатель приравнивают к 100 миллионам человек. Занятия полезны тем, что помимо навыков самообороны развиваются все физические качества, повышается уровень самоконтроля, стимулируется умственное развитие, что позволяет ребенку научиться быстро и верно принимать решения в любых экстременных ситуациях и стоит отметить, что дети, занимающиеся карате, гораздо легче усваивают школьную программу.

Киокусинкай карате универсальный вид спорта для любого возраста, контингент занимающихся варьируется от 6 до 50 лет и старше. Заниматься может любой желающий человек, несмотря на его возраст и пол. Тренеры с многолетним стажем работы с уверенностью говорят о том, что идеальным возрастом для начала занятий является возрастной период от 6-8 лет, так как в этом возрасте начинаются основополагающие для этого вида спорта сензитивные периоды для развития физических качеств [2]. Младший школьный возраст характеризуется резким развитием всех систем организма, именно поэтому этот период является важным для начала физического воспитания.

Для определения востребованности и спроса на занятия данным направлением единоборств был проведен опрос среди школьников 7-10 лет АОУ СОШ № 4 им Жукова станицы Динской Краснодарского края. В опросе приняли участие 134 ребенка: 61 мальчик и 73 девочки. Им было предложено ответить на вопрос «Каким спортом Вы хотели бы заниматься?» или «Какую секцию вы уже посещаете?».

Анализ полученных данных выявил, что у мальчиков первое место среди предпочтительных видов спорта занимает традиционно футбол 33%, второе место 30% – карате, 10% – плавание, 7% – спортивная гимнастика и акробатика, а также легкая атлетика, 5% – настольный теннис и баскетбол, 3% – мальчиков выбрали другие виды спорта.

Среди девочек были получены следующие результаты: 30% – танцы, 20% – гимнастика (художественная или эстетическая), 19% – карате, 10% – фигурное катание, 7% – плавание, 5% – легкая атлетика и настольный теннис, 4% девочек выбрали другие виды спорта (рис.).

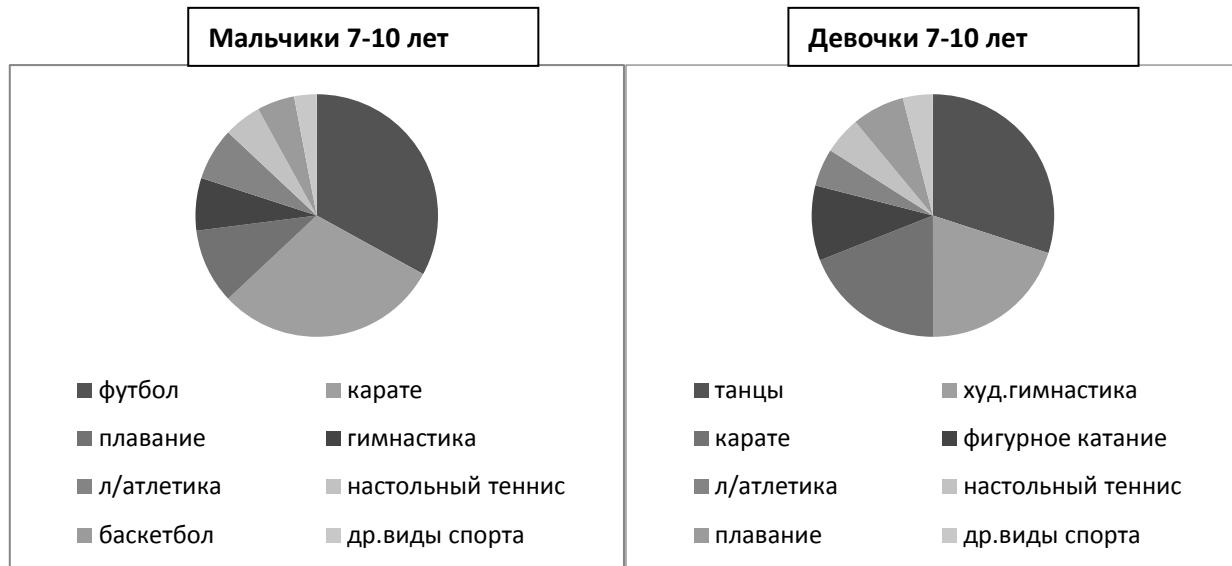


Рисунок – Результаты опроса детей младшего школьного возраста

По результатам анкетирования можно сделать вывод, что в совокупности 49% опрошенных детей младшего школьного возраста предпочли бы заниматься именно восточным единоборствами.

Известно, что регулярные занятия карате помогают детям победить свою боль, усталость и страх, что к тому же является главным девизом этого вида спорта, ребенок получает заряд энергии, становится уверенным в себе, раскрывает все потенциалы своей личности. Систематичность тренировок приводит к быстрому личностному, умственному и физическому росту, что отчетливо отличает таких детей от не занимающихся карате.

Также в процессе обучения ребенок получает знания о истории возникновения и становления карате в мире, о восточной философии и о элементах японского языка, что несомненно расширяет кругозор юного спортсмена.

Однако необходимо помнить, что методика занятий с детьми младшего школьного возраста основана на индивидуальном подходе к каждому ученику в зависимости от степени его психического и физического развития, от его целей и его физических возможностей, поэтому каждый мальчик и даже девочка могут найти себя в этом виде спорта [3].

При построении программы тренировок учитываются все особенности детского восприятия. Оно, как правило, у детей младшего школьного возраста образное, так как логическое мышление недостаточно сформировано к данному возрасту. Исходя из этого, основой построения тренировки в группе детей возраста 7-10 лет, служит:

- 1) Игровая форма занятий
- 2) Оздоровительное дыхание (бункай)
- 3) Элементы йоги, включающие кратковременные медитации
- 4) Обучение элементарной боевой технике
- 5) Развивающая программа «Маугли»

Методика занятий для детей 7-10 лет построена так, что в процентном соотношении только 20% занимает обучение боевым искусствам и 80% приходится на физическое и духовное развитие ребенка.

Уже через несколько месяцев систематических тренировок большинство детей могут пройти кю-тест, специальный экзамен, где демонстрируют освоенные ими знания и свое физическое развитие. По окончании экзамена ребенок получает первый пояс и сертификат.

Особенностью занятий в младшем возрасте является упрощенная форма обучения технике боя, упражнения направлены на адаптацию ребенка к поединку, например «пятнашки», «наступания», «толкашки», разучивание защиты. Такие упражнения приспособливают к бою и к стремлению к победе. Также используются такие формы тренировочных занятий, как: эстафеты, подвижные игры, элементы спортивных игр, детские

учебно-тренировочные сборы, что, несомненно, делает занятия более интересными и запоминающимися.

Программа карате-киокусинкай на первых этапах преследует задачу привлечь как можно больше детей в мир физической культуры, так как первые годы тренировок ориентированы на выработку привычки ходить на занятия.

Методика занятий предусматривает очень строгую взаимосвязь между тренером и учеником, такая взаимосвязь строится на полном доверии ученика к своему тренеру, между занимающимися образуются теплые, уважительные отношения, из этого следует, что помимо физического и духовного развития ребенок обретает «вторую семью», учится взаимодействовать с коллективом, этикету общения, взаимопомощи.

Основной задачей карате является воспитание духовно сильного человека, способного преодолевать все препятствия, встречающиеся ему на жизненном пути, не опускать руки и верить в себя, свои силы, а также доводить начатое дело до конца [1]. Ребенку прививается идея о том, что боевое искусство нужно исключительно для защиты себя и близких ему людей, нуждающихся в помощи, но ни в коем случае не для нападения.

На сегодняшний день подобные программы подготовки детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста имеют большое значение, так как карате дает возможность выработать у ребенка все самые нужные личностные качества, воспитать физически здорового уверенного в себе человека.

Основная идея тренировочного процесса киокусинкай карате заключается в том, что сила тела, характера, духа приходит от постоянного вызова самому себе и долгого, упорного труда с самого детства. Как система физической подготовки детей младшего школьного возраста киокусинкай является очень значащим и эффективным средством для воспитания всесторонне развитой личности.

#### **Литература:**

1. Дворкин Л.С. Влияние занятий каратэ киокушинкай на физическое состояние подростков 12-16 лет // Л.С. Дворкин, Н.И. Дворкина, К.Д. Лузан, А.С. Жилкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 106-111.
2. Ончукова Е.И. Влияние занятий каратэ на развитие координационных способностей детей 8 лет / Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова, М.А. Маринович // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 52-55.
3. Трофимова О.С. Методика физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста, имеющих нарушения осанки / О.С. Трофимова, Е.И. Ончукова, В.В. Роговая // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2020. - № 1. – С. 203-204.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 5-6 ЛЕТ, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

А.М. Сикиш

Научный руководитель доцент А.А. Ругина

**Аннотация.** В работе рассматривается необходимость внедрения комплексных оздоровительных занятий с детьми 5-6 лет, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата, в физкультурно-образовательный процесс дошкольной образовательной организации (ДОО).

**Ключевые слова:** дошкольный возраст, нарушения опорно-двигательного аппарата, оздоровительные занятия, физическая подготовленность.

Несмотря на преобразование дошкольного образования в рамках Федеральной государственной образовательной программы (ФГОС), в физическом воспитании детей 5-6 лет предстоит еще многое сделать.

В частности особого внимания требуют к себе дети дошкольного возраста, имеющие такие нарушения опорно-двигательного аппарата, как X-образная деформация нижних конечностей, плоско-вальгусная деформация стоп, дисплазия тазобедренных суставов. Дело в том, что обычно в программу физического воспитания в условиях ДОО закладываются задачи, направленные лишь на профилактику нарушений осанки и борьбу с плоскостопием.

Следует отметить, что такие дети двигаются меньше, чем их сверстники, не имеющие обозначенных деформаций и нарушений. Их движения неуверенны, плохо скоординированы, они часто цепляются за выступы предметов, падают и, в конечном итоге, стараются меньше двигаться. Это приводит к еще большему снижению двигательной активности, снижению защитных сил организма и дальнейшему прогрессированию нарушений опорно-двигательного аппарата [1].

Более глубоко данная проблема в условиях традиционных ДОО не рассматривается. Лишь некоторые частные детские сады предусматривают работу с детьми, имеющими серьезные нарушения опорно-двигательного аппарата, перечисленные выше. Педагоги используют традиционные и нетрадиционные методы, направленные на оздоровление детей 5-6 лет, имеющих X-образную деформацию нижних конечностей, плоско-вальгусную деформацию стоп, дисплазию тазобедренных суставов. Это утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, мероприятия по закаливанию, плавание, самомассаж, подвижные игры на свежем воздухе, детская йога и другое [4].

Однако оздоровительные занятия, предлагаемые для детей 5-6 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата, должны реализовываться в комплексе с методами, направленными на расширение физических (двигательных) возможностей дошкольников, имеющих X-образную деформацию нижних конечностей, плоско-вальгусную деформацию стоп, плоскостопие, дисплазию тазобедренных суставов, что позволит обеспечить повышение резервных сил детского организма.

Помимо этого, как указывает А.А. Ругина, планирование мероприятий оздоровительного и физкультурно-оздоровительного воздействия на детей дошкольного возраста должно основываться на выявленных закономерностях возрастной динамики показателей физической подготовленности, сформированности основных движений и состояния здоровья [3]. Это поможет педагогам более эффективно разработать этапы акцентированного педагогического воздействия на организм детей 5-6 лет, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата в виде X-образной деформации нижних конечностей, плоско-вальгусной деформации стоп, дисплазии тазобедренных суставов и другое, как в оздоровительном процессе, так и в процессе расширения их физических (двигательных) возможностей.

В качестве эксперимента в частном детском саду «Калинга» город Краснодар периодически оценивались результаты тестов ЧСС (в покое и после нагрузки) на оценку уровня общей работоспособности детей 5-6 лет экспериментальной группы, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата [2]. А также учитывались результаты тестов на пространственную ориентацию, статическое равновесие, ловкость, гибкость, прыгучесть, скоростно-силовые возможности мышц рук и ног дошкольников данной нозологической группы. Это позволило расширить комплекс оздоровительных мероприятий в условиях ДОО.

Особенностью разработанного комплекса оздоровительных занятий для детей экспериментальной группы выступал учет индивидуальных показателей физических (двигательных) способностей, максимизация количества моментов смены ребенком поз, а также организация двигательной активности с акцентом на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата и общее оздоровление детей 5-6 лет.

Результаты проведенного эксперимента подтвердили ранее выдвинутую гипотезу о том, что комплексная методика оздоровительных занятий с детьми 5-6 лет, имеющими такие нарушения опорно-двигательного аппарата, как X-образная деформация нижних конечностей, плоско-вальгусная деформация стоп, дисплазия тазобедренных суставов, позволит улучшить физические (двигательные) возможности и обеспечит повышение резервных сил детского организма.

Однако останавливаться на достигнутом не стоит. Следует расширять предложенный комплекс за счет внедрения новых эффективных разработок практических педагогов, работающих с детьми 5-6 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Внедрение в методику инновационных подходов позволит повысить эффективность оздоровительного процесса детей 5-6 лет в условиях ДОО в целом.

#### **Литература:**

1. Кудрявцева В.Т. Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет / В.Т. Кудрявцева. – М.: Проспект, 2018. – 283 с.
2. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования: монография / В.В. Роженцов, М.М. Полевщикова. – М.: Советский спорт, 2016. – 280 с.
3. Ругина А.А. Возрастная методика развития физических качеств и формирования основных движений у детей 3-6 лет: дис. ... канд. пед. наук / А.А. Ругина. – Краснодар, 1999. – 201 с.
4. Физиология адаптационных процессов / Под ред. П.Г. Костюка. – М.: Наука, 2020. – 635 с.

## МОДЕЛИРОВАНИЕ КОМПЛЕКСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИТНЕС-ЗАНЯТИЙ

Д.А. Ткаченко

Научный руководитель доцент О.Г. Лызарь

**Аннотация.** В материалах, представленных в работе, рассматривается эффективность комплексного применения упражнений различной направленности в рамках одного фитнес-занятия. Представлены результаты исследования, позволяющие определять рациональную последовательность выстраивания отдельных компонентов фитнес-тренировки с целью получения оптимальных физиологических и психологических реакций на тренировку.

**Ключевые слова:** фитнес-тренировка, сочетание упражнений, максимальная физиологическая реакция.

Одним из важных вопросов, требующих решения в процессе организации тренировочной деятельности в фитнес-клубе, является порядок занятий для максимальной пользы от каждого тренировочного компонента. Значительный вклад в успешность формирования адекватной физиологической и психологической реакции на тренировку вносит последовательность и сочетание применения упражнений различной направленности. Другими словами, важной составляющей успешной тренировки является, в каком порядке необходимо применять компоненты тренировки для наиболее эффективного выстраивания оптимальной последовательности силовых, кардио-респираторных, координационных упражнений и упражнений, развивающих гибкость [1].

**Цель** – определить особенности комплексного использования упражнений различной направленности в процессе фитнес-занятия.

В исследовании приняли участие 24 мужчины и женщины в возрасте 21-34 лет, посещающие фитнес-клуб. Все участники исследования были активны, с опытом занятий всеми видами фитнес-тренировки. Каждый участник исследования прошел тестирование исходных показателей для разработки индивидуализированной программы тренировок и имел возможность опробовать упражнения, которые применялись в исследовании.

В основной части исследования каждому участнику предлагалось выполнить 24 тренировки под непосредственным наблюдением фитнес-тренера. Между тренировками предоставляли достаточное время для отдыха/восстановления, не менее 48 часов. ЧСС участников исследования фиксировали с применением мониторов сердечного ритма POLAR Ignite. Участники исследования выполнили 24 тренировки, распределенные по следующим направлениям, позволяющим определить все возможные варианты сочетания упражнений:

- Кардиореспираторные, силовые, координационные, развивающие гибкость;
- Кардиореспираторные, силовые, развивающие гибкость, координационные;
- Кардиореспираторные, координационные, силовые, развивающие гибкость;
- Кардиореспираторные, координационные, развивающие гибкость, силовые.

В содержание рекомендованных кардио-респираторных упражнений включали 30 минут упражнений на беговой дорожке. В начале тренировки занимающимся предлагается выполнить пятиминутную разминку со скоростью движения 6 км/ч. После выполнения разминки скорость бега постепенно нарастает в течение 5 минут, пока показатели ЧСС не достигнут диапазона умеренной реакции (50-60% от ЧСС<sub>max</sub>). Занимающиеся должны поддерживать этот уровень нагрузки еще 15 минут, затем рекомендуется проводить пятиминутную заминку со скоростью 6 км/ч. ЧСС занимающихся фиксировали с применением мониторов сердечного ритма POLAR Ignite в течение всего занятия с пятиминутными интервалами.

В содержание рекомендованных упражнений с отягощениями включали не менее 8 упражнений: жим штанги лежа, вертикальная тяга, разгибания предплечий на блоке, сгибания предплечий, приседания, подъемы на носки, разгибания и сгибания голени. Занимающимся рекомендовано выполнять два подхода по 12 выполнений в каждом

упражнении, что составляет 60% от их повторного максимума (ПМ), который определяется в процессе первичного тестирования. Отдых между выполнением упражнений должен составлять одну минуту, между подходами каждого упражнения – 2 минуты.

Компонент упражнения на развитие гибкости включает в себя ряд упражнений, в том числе: растягивания ягодичных мышц лежа, растягивания четырехглавой мышцы стоя, растягивание сгибателей бедра, растягивания мышц задней поверхности бедра, лежа, растягивания мышц голени стоя, растягивания грудных мышц, растягивания трехглавой мышцы и плечевого пояса. Занимающиеся в обязательном порядке должны быть проинструктированы, что растягивания необходимо осуществлять до появления незначительного дискомфорта, удерживать достигнутую амплитуду 20 секунд, выполняя по два подхода в каждом упражнении, один раз на каждую сторону тела. В заключении комплекса упражнений на развитие гибкости занимающимся трижды рекомендовано выполнять тест «сесть и дотянуться» с минутным отдыхом между выполнением упражнений.

Компонент координационные упражнения предусматривает включение следующих видов упражнений: челночный бег 5x10 м, приседание на одной ноге (для оценки динамического равновесия) и тестовое упражнение для оценки ловкости «шестиугольник». Занимающиеся должны выполнить каждое из трех координационных упражнений с перерывом 90 секунд между упражнениями.

В результате проведенного исследования определили [2], что для получения максимальной эффективности от индивидуальной фитнес-тренировки рекомендуется в первую очередь выполнять кардиореспираторные упражнения, после которых упражнения силовой направленности. При таком сочетании элементов следует выполнять упражнения на развитие гибкости и координации третьим и четвертым компонентом, соответственно.

Кардиореспираторные упражнения рекомендуется выполнять первыми, в связи с увеличением средней ЧСС, если их выполняли в занятии позже. Фактически средняя ЧСС для занимающихся фитнесом была на 12 уд/мин выше, если кардиореспираторные упражнения выполнялись четвертым компонентом последовательности, по сравнению с выполнением вначале.

Несмотря на то, что многие занимающиеся фитнес-клуба зачастую говорят о цели для кардиотренировки увеличить ЧСС, различия в 12 ударов в минуту, как правило, переводят упражнение в категорию высокointенсивных, подразумевая значимые последствия для тренировки резервов функциональных систем занимающихся. По мнению ряда авторов [1], у слишком интенсивных упражнений могут быть разные последствия, от увеличения отсева занимающихся в группах до увеличения риска нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы. Суть в том, что кардио-тренировки в начале занятия обеспечивают выполнение упражнений с запланированной интенсивностью.

Интенсивность компонента «тренировка с отягощениями» измеряли при помощи индекса напряжения (ИН). Хотя ИН повышался, в случае, когда силовую тренировку в занятии выполняли позже, различия были незначительными, чтобы превысить рекомендацию о выполнении в первую очередь кардиотренировки. Следовательно, планирование тренировки с отягощениями вторым компонентом позволяет сохранить преимущественную эффективность без ощущения занимающимся чрезмерной нагрузки.

Выявлено, что последовательность выполнения координационных упражнений и упражнений на развитие гибкости оказывает минимальное воздействие на степень проявления ответных физиологических реакций занимающегося.

Таким образом, предлагаемая комплексность и последовательность применяемых тренировочных программ соответствует модели для разработки персональных программ, при которой есть дополнительные научно обоснованные объяснения тому, что лежит в основе предлагаемой цикличности тренировочных занятий.

Полученные результаты исследования подтверждают результаты, представленные коллективом авторов [3], которые в своих исследованиях комплексного подхода в фитнес-тренировке отмечают, что результаты исследования не следует использовать как аксиомы. При целостном подходе к работе с занимающимся фитнес-клуба, при разработке программы

следует учитывать его потребности и цели. Так, если тренировочный процесс осуществляется с занимающимся, желающим приоритетный акцент установить на тренировке координационных способностей, возможно использовать этот компонент первым в последовательности упражнений, поскольку занимающийся в большей мере сконцентрирован и готов к работе. В то же время необходимо помнить о том, что нет необходимости использовать все перечисленные виды тренировки в каждом занятии. Так, тренировка силовой направленности может быть приоритетной для занимающегося, желающего сконцентрироваться на повышении показателей силы, при этом другой занимающийся может обоснованно увеличить продолжительность кардиотренировки в занятии по определенным дням.

Таким образом, можно сказать, что представленные данные определяют оптимальную последовательность упражнения для максимальной физиологической реакции на тренировку, но задача специалиста по фитнесу, при разработке действительно индивидуальной программы, принимать во внимание потребности и цели каждого конкретного занимающегося.

**Литература:**

1. Дворкин Л.С. Особенности влияния функционального тренинга на уровень развития различных видов выносливости у девушек 16-17 лет / Л.С. Дворкин, М. Баранова, Л. Комнатная // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – №10 (188). – 2020. – С. 116-120.
2. Ситовский С.А. Фитнес для профессионалов / С.А. Ситовский. – М.: Альфа-книга, 2015. – 459 с.
3. American College of Sports Medicine. ACMS's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Philadelphia: Wolters Kluwer/ Lippincott Williams & Wilkins. – 2014. – Р. 204-216.

## ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЛЕКСНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММ АКВАФИТНЕСА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКЕ

М.В. Харитонова

Научный руководитель доцент О.Г. Лызарь

**Аннотация.** В материалах, изложенных в работе, рассматривается современный уровень развития и популярность программ аквафитнеса в России и за рубежом. Представлены характеристики разнообразных направлений аквафитнеса, эффективно используемых в фитнес-индустрии и оздоровительной физической тренировке.

**Ключевые слова:** аквафитнес, популярные современные направления, коррекция избыточной массы тела.

Представление обычного человека о физической активности в воде очень ограничено недостатком информации в СМИ и соцсетях, а также некачественной работой самих тренеров. К сожалению, очень часто аквааэробику представляют как некую активность в воде пожилых людей с цветными нудлами для создания плавучести или как вариант анимации в воде, который больше веселит занимающихся, чем тренирует [2].

В ряде публикаций авторы рекомендуют проводить занятия в воде со свободными весами, и в группах, но самым популярным направлением по прежнему считается аквааэробика. Проведенные социологические исследования позволили определили, что не всем известно о пользе занятий аквааэробикой, о том, что уже очень давно она не является синонимом физической активности только пожилых и клиентов с ограничениями в состоянии здоровья. Недавняя конвенция по аквааэробике Hamburger Internationaler Sport Kongress еще раз показала огромнейшее разнообразие и почти бесконечные возможности представляемого любимого вида фитнеса [1, 3].

В ряде европейских стран аквафитнес переживает второе рождение. Отмечается огромное количество занимающихся, купивших членство не просто в фитнес-клуб, а только в акваклуб, что приводит к достаточной наполняемости огромных ультрасовременных фитнес-клубов с бассейнами как в 7 утра, так и в 9 вечера.

В то же время отмечается, что в России аквафитнес демонстрирует медленные темпы развития. И одна из причин заключается в том, что далеко не все тренеры и клубы охотно идут на конструктивные изменения, особенно это касается регионов. Большинству клубов удобнее оставаться на своем уровне, нежели приобрести современное оборудование, потратить деньги на обучение тренеров и составить новый план. Современный аквафитнес полон разнообразия, в котором каждый занимающийся найдет свою программу и получит отличные результаты.

Так, наиболее популярными современными направлениями аквафитнеса в европейском регионе считаются:

- Aqua Rückenpower – силовая тренировка, направленная на укрепление мышц спины. Мегапопулярное направление среди офисных работников, беременных женщин и людей пожилого возраста.
- Aqua Bouncing – тренировка на малых трамплинах. Основана на использовании прыжков.
- Aqua cycling – интервальная тренировка на велосипедах. Причем на этом оборудовании можно отлично проработать и мышцы брюшного пресса, и спины, и рук.
- Aqua Running – тренировка на подводных беговых дорожках.
- Aqua jogging – тренировка на глубокой воде, основанная на использовании элементов бега.
- Aqua power – силовая тренировка, с детальной проработкой основных мышечных групп.
- Aqua intervall – название говорит само за себя – интервальная тренировка.

- Aqua drums – тренировка с барабанными палочками под соответствующую музыку.
- Aqua kick Punch – тренировка, основанная на киках и панчах, аналог тайбо в водной среде. Мегапопулярная программа среди мужчин.
- Aqua zumba – всем известная зумба, реализующаяся в воде.

Также значительной популярностью пользуются такие программы аквафитнеса, как Aqua power jogging, Aqua Bodystyle, Aqua BVP, Aqua smovy и многие другие [1].

Помимо обычных клиентов фитнес-клуба, на занятия аквафитнесом активно записываются спортсмены, осуществляющие подготовку к соревновательному сезону в игровых видах спорта, которые посещают отдельные программы всей командой во главе с тренером. Такой формат занятий стал популярным, поскольку занятия аквафитнесом позволяют развивать все виды выносливости, а также силовые способности, что очень востребовано в спорте высших достижений.

Известно, что людям с избыточной массой тела удобно заниматься именно в воде, поскольку они могут двигаться как бы в 3D-пространстве, чего не могут позволить себе в условиях спортивного зала из-за множества противопоказаний. При этом отмечается, что выполнение любых, даже самых сложных заданий на занятиях аквафитнесом позволяет повысить эффективность процесса коррекции массы тела, на фоне ярко выраженной благоприятной эмоциональной обстановки. Программы аквафитнеса помогают людям с избыточным весом тела проработать большие группы мышц, выполнить значительный тренировочный объем, с минимальным риском получения травм.

Значительный эффект занятий аквафитнесом проявляется в процессе послеоперационного восстановления опорно-двигательного аппарата, где рекомендуется применять программы занятий на глубокой воде, что позволяет в значительной степени улучшать состояние мышечного корсета занимающихся.

В настоящее время отмечается существенный динамизм в развитии программ аквафитнеса, а следовательно, и количество обсуждаемых вопросов в рамках этого направления также многообразно. Так, довольно активно проходит дискуссия о темпе музыки в аква-аэробике, где предлагаются как медленные умеренные так и высокие варианты темпа. В защиту высокого темпа музыки от 136 BPM свидетельствует тот факт, что человек, на первых парах не успевающий в каждый такт, через пару – тройку занятий адаптируется и будет способен исполнять упражнения чисто и быстро. В то же время, используя медленную музыку, тренеры снижают мотивацию к своим аквазанятиям значительной части людей, которые в фитнесе не новички, в следствие чего аквааэробика в представлении этих людей характеризуется скучной и однообразной.

Таким образом, комплексное применение программы аквафитнеса в тренировке занимающихся различных возрастных групп позволяет существенно повышать продуктивность тренировок, поддерживать высокие показатели психоэмоционального состояния занимающихся, что открывает значительные перспективы в улучшении и поддержании стабильных показателей здоровья.

#### **Литература:**

1. Дворкина Н.И. Особенности применения аквааэробики на оздоровительных занятиях с женщинами пожилого возраста / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова, Р.А. Маринович: Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава. КГУФКСТ, 2019. – С. 177-179.
2. Ситовский С.А. Фитнес для профессионалов / С.А. Ситовский. – М.: Альфа-книга, 2015. – 459 с.
3. Трофимова О.С. Методика занятий аквааэробикой с использованием элементов единоборств для женщин 55-60 лет / О.С. Трофимова, В.В. Фоменко, Ю.А. Котлярова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – № 8 (174). – 2019. – Часть 2. – С. 234-238.

## ВЫЯВЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ЖЕНЩИН В ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ

А.Ю. Шевченко

Научный руководитель доцент В.В. Сударь

**Аннотация.** В настоящей работе представлены результаты исследования, проведенного с женщинами в послеродовом периоде, на тему их отношения к физкультурно-оздоровительным занятиям. Анализ полученных данных позволил выявить осведомленность опрошенных об основах физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительные занятия, женщины первого зрелого возраста, послеродовой период.

В настоящее время большое значение уделяется вопросам здоровьесбережения населения нашей страны. Так, в соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта на период до 2030 года», утвержденной Правительством РФ в ноябре 2020 года, важнейшим направлением работы с гражданами всей страны является вовлечение их в систематические занятия физической культурой и спортом. Таким образом, страна ориентирована на достижение национальной цели по сохранению здоровья и благополучия людей в обществе.

Несмотря на повышение популярности спорта и осознания у людей необходимости занятий физической культурой для повышения работоспособности и уровня здоровья, проблема гиподинамии у женщин остается весьма актуальной, особенно в послеродовом периоде.

Многие исследователи, например такие, как Данилова Н.А. (2009), Дворкин Л.С., Дворкина Н.И. (2019), констатируют, что негативные тенденции в состоянии здоровья женщин в послеродовом периоде сохраняются достаточно долго [2, 3]. Во время вынашивания ребенка и его рода организм женщины претерпевает большие изменения и требует полного восстановления. Заболеваемость женщин в указанный период напрямую связана с недостаточной эффективностью послеродовой реабилитации только медикаментозными методами, поэтому так важно обратить внимание именно на образ жизни женщин в этот период.

Давно известно, что здоровье человека зависит от ряда факторов, главный из которых это образ жизни. По мнению Голубевой Г.Н., Сафиуллиной А.А. (2017), образ жизни включает в себя не только основы правильного питания, режим труда и отдыха, двигательную активность, отсутствие вредных привычек, но и соответствующую мотивацию населения [1].

Мотивация к двигательной активности – это особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Без достаточного уровня мотивации невозможно эффективное совершение любой деятельности, в том числе и физкультурно-оздоровительной. В связи с этим необходимо учитывать мнение женщин, их предпочтения к занятиям физкультурно-оздоровительной направленности для решения широкого круга оздоровительных и социальных задач [4].

В этой связи особое значение приобретает исследование отношения женщин в послеродовом периоде к ведению активной физкультурно-оздоровительной деятельности, как части их образа жизни.

Поэтому на первом этапе наших исследований была поставлена основная задача – выяснить отношение женщин первого периода зрелого возраста в послеродовом периоде к физкультурно-оздоровительным занятиям.

### *Организация и результаты исследования.*

Для того чтобы выявить отношения к физкультурно-оздоровительным занятиям женщин в послеродовом периоде, мы провели анкетирование, в котором приняли участие 50

женщин, находящихся в послеродовом периоде, в возрасте 22-30 лет. Анкетирование включало в себя вопросы открытого и закрытого типа. Исследование проводилось с женщинами, проживающими на территории России, посредством сети Интернет.

В результате проведенного опроса были получены следующие результаты.

На вопрос «Как вы оцениваете состояние вашего здоровья на данный момент?» 72% опрошенных ответили, что оценивают свое состояние здоровья как «удовлетворительное», 16% женщин ответили – «хорошее» и 12% оценили свое состояние как «неудовлетворительное».

На вопрос «Как часто вы занимаетесь физической культурой?» 52% женщин дали ответ «редко» и 22% ответили «не занимаюсь», 16% ответили «2 и более раз в неделю» и 10% женщин – «1 раз в неделю».

Отвечая на открытый вопрос: «Какие средства восстановления физического состояния после родов вы знаете?», 54% респондентов ответили «физическая культура, фитнес», 20% ответили «занятия в бассейне», 18% отметили, что это «ходьба и прогулки», и 8% женщин – «массаж».

На вопрос «Занимались ли вы до беременности на регулярной основе занятиями физкультурно-оздоровительной направленности? 42% женщин ответили «да», а 58% ответили, что «нет».

При ответе на вопрос: «Получаете ли вы удовольствие от занятий физической культурой?», 86% респондентов ответили «да», 10% – «нет» и 4% – «затрудняюсь ответить».

При определении значимости занятий физкультурой (вопрос «Считаете ли вы, что оздоровительная физическая культура должна быть в послеродовой реабилитации женщин?») – все женщины ответили положительно.

На вопрос «Занимаетесь ли вы физической культурой в свободное время?» 22% респондентов ответили «нет», 52% – «нерегулярно», остальные 26% дали ответ «да».

На открытый вопрос: «Что мешает вам больше времени посвящать занятиям физкультурно-оздоровительной направленности?» 48% опрошенных ответили «ребенок», 30% ответили «нехватка времени», 12% женщин отметили, что им мешает их «состояние здоровья» и 10% ответили, что «лень».

Отвечая на вопрос «Согласны ли вы с утверждением «Движение - это жизнь?», все респонденты ответили положительно. Но при этом отвечая на вопрос «А движение приносит вам радость?» 86% опрашиваемых женщин ответили «да», 10% ответили «не всегда», и 4 % респондентов дали ответ «затрудняюсь ответить».

При ответе на вопрос «Вам нравится активный отдых?» 78% респондентов ответили «да», 16% дали ответ «нет» и 6% ответили «затрудняюсь ответить».

На открытый вопрос «Какие средства восстановления физического состояния вы используете после родов?» женщины в послеродовом периоде ответили следующее: «физическая культура, фитнес» – 30%, «бассейн» - 14%, «прогулки, ходьба» – 36%, «сон» - 12%, и «никакие» ответили 8% женщин.

На открытый вопрос «Что вы обычно чувствуете после занятий физкультурно-оздоровительной направленности?» респонденты ответили следующим образом: «удовлетворение, радость» – 28%, «удовольствие» – 8%, «бодрость» – 26%, «легкость» – 24%, «уверенность в себе» – 8%, «усталость» – 4%, «затрудняюсь ответить» – 2%.

«Пропал ли у вас интерес к физкультурно-оздоровительным занятиям после родов?» 10% женщин ответили «да», 86 % дали ответ «нет», и 4% женщин - «затрудняюсь ответить».

Благодаря открытому вопросу: «Если бы у вас в сутках появился свободный час, на что бы вы его потратили?», было выявлено, что 36% женщин потратили бы свободный час на физическую культуру, 32% женщин ответили «сон», 10% респондентов ответили, что на «общение», 10% – на «чтение» и 12% – на «изучение иностранных языков, на обучение».

**Выводы.** Таким образом, при изучении отношения к физкультурно-оздоровительным занятиям у женщин в послеродовом периоде выявлено, что 86% женщин получают удовольствие от занятий оздоровительной физической культурой, и подавляющее большинство опрошенных женщин положительно относятся к такому роду занятий. Все

женщины считают, что физкультурно-оздоровительные занятия должны быть в послеродовой реабилитации женщин и согласны с утверждением, что «движение – это жизнь».

На данный момент остается актуальной проблема мотивации к регулярной физкультурно-оздоровительной деятельности данной категории женщин. Причиной, препятствующей этому, может служить малая осведомленность женщин о пользе физических тренировок и их положительном влиянии на организм. Именно поэтому необходимо повышать уровень знаний населения о принципах естественного восстановления после родов путем движений, о здоровом образе жизни и о высоком оздоровительном эффекте физкультурно-оздоровительных занятий, в том числе через социальные сети Интернета.

**Литература:**

1. Голубева Г.Н. Физкультурно-оздоровительные технологии в семье для формирования активного двигательного режима ребенка / Г.Н. Голубева, А.А. Сафиуллина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – №6. – С. 23-24.
2. Данилова Н.А. Восстановление после родов: улучшить здоровье, вернуть фигуру, обрести психологический комфорт / Н.А. Данилова. – СПб.: Вектор, 2009. – 139 с.
3. Дворкин Л.С. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: учебное пособие для магистров / Л.С. Дворкин, Н.И. Дворкина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 246 с.
4. Трофимова О.С. Определение физкультурно-оздоровительной мотивации женщин первого зрелого возраста к занятиям фитнесом / О.С Трофимова, М.А. Маринович, В.В. Фоменко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №11 (165). – С. 369-373.

УДК: 796.011.3

## ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА КОРРЕКЦИЮ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ЖЕНЩИН 25-35 ЛЕТ

К.В. Шкалаберда

Научный руководитель доцент В.В. Сударь

**Аннотация.** Результаты проведенных исследований свидетельствуют о возможности применения оздоровительной тренировки силовой направленности при коррекции телосложения у женщин 25-35-летнего возраста.

**Ключевые слова:** оздоровительная тренировка, коррекция телосложения, женщины 25-35-летнего возраста.

Отклонение признаков телосложения женщин от оптимальных величин оказывает негативное влияние как на физический статус, так и на психический. Правильно организованные занятия физической тренировкой укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, психическое состояние, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма.

По мнению ряда современных ученых (Романенко Н.И., 2018; Ончуковой Е.И., Черовой М.В., 2019; Романенко Н.И., Распоповой В.А., Юркиной Е.Д., 2020), корректировать телосложение, поддерживать в норме свои антропометрические показатели, в частности массу тела, у женщин в возрасте 25-35 лет возможно при помощи именно оздоровительных тренировок силовой направленности [1, 2, 3].

Также некоторые специалисты, например Romanenko N., Sudar V., Raspopova V., Yurkina E., Ostapchuk A. (2020), в своих научных изысканиях доказывают, что для эффективного управления процессом физической подготовки наряду с функциональным состоянием и физическими возможностями человека особенно необходимо учитывать соматический статус занимающихся, под которым понимаются (от греческого (soma - тело) и латинского (status - состояние) особенности телосложения женщины [4].

**Цель исследования** – теоретически и практически обосновать методику оздоровительной тренировки силовой направленности для коррекции телосложения у женщин 25-35 лет.

Для осуществления указанной цели были поставлены следующие задачи: изучить литературу по проблеме исследования; определить принципы и средства оздоровительной тренировки силовой направленности, способствующие коррекции телосложения женщин 25-35 лет; разработать методику оздоровительной тренировки силовой направленности для женщин; оценить эффективность разработанной методики.

Для решения поставленных задач в исследовании использовались такие методы, как анализ литературы, анкетирование, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Анализ литературных источников показал, что отклонение пропорций тела женщин от оптимальных величин оказывает негативное влияние как на физический статус, так и на психический. Правильно организованные оздоровительные тренировки силовой направленности вполне могут подвергнуть коррекции некоторые параметры телосложения.

Результат анкетирования возрастной категории женщин 25-35 лет показал, что 50% женщин определили главной мотивацией для себя к тренировкам избавление от лишнего веса; 20% исследуемых отметили главным поддержание себя в хорошей физической форме; 15% опрошенных отметили основной целью тренировок набор мышечной массы; 5% женщин определили свой мотив занятий силовыми тренировками исходя из тенденций моды, которыми занимается большинство женщин из их окружения; 10% занимающихся не смогли уточнить цель занятий и выявили другие факторы, такие как желание достигнуть желаемых спортивных результатов, снятие напряжения и отдых, приятный досуг и общение.

Таким образом, результат опроса женщин 25-35 лет свелся к тому, что основная цель их оздоровительных занятий – это коррекция телосложения, а именно избавление от

лишнего веса, либо наоборот, повышение мышечной массы, а также общего тонуса организма, поддержание хорошей физической формы. И лишь небольшая часть опрошенных женщин посещала тренировки для приятного досуга и следования моде. Итоги опроса позволили распределить женщин на 3 группы: первая – желающие избавиться от лишнего веса за счет уменьшения жира, вторая – набрать массу и к третьей (контрольной) группе относились женщины, довольные своим телосложением, но также желающие заниматься оздоровительными тренировками силовой направленности для поддержания физической формы или исходя из других мотивов.

В процессе проведения первичной оценки физического состояния женщин, посещавших фитнес-клуб, при помощи антропометрии и метода индексов были определены их основные отклонения показателей телосложения. Далее были выявлены цели тренировок и распределение женщин на группы по мотивационному принципу. Всем разъяснялся ход тренировок и принципы питания согласно индивидуальным особенностям каждой занимающейся. На протяжении всего эксперимента испытуемыми соблюдались все практические рекомендации, и по истечении четырех месяцев было проведено повторное измерение, а также статистическая обработка результатов педагогического эксперимента.

Анализ статистических данных женщин первой группы, занимающейся в фитнес-клубе с целью похудеть, на достоверном уровне были получены различия до и после эксперимента по всем антропометрическим показателям. В начале эксперимента масса тела в среднем составляла  $75,5 \pm 2,4$  кг, и  $67,8 \pm 2,3$  кг после эксперимента, что на 10,2% меньше, чем до начала эксперимента. Остальные показатели, такие как индекс массы тела, обхват груди, талии, бедер, процент массы жира, также уменьшились в среднем на 11,5%. Отсюда следует, что масса женщин уменьшилась за счет жирового компонента тела.

Данные сравнительной характеристики женщин 2 группы указывают на то, что индекс массы тела увеличился до нормальных показателей, в среднем до  $20,3 \pm 1,2$ , после проведения эксперимента, тогда как до начала эксперимента был ниже нормы и составлял  $17,6 \pm 0,3$ , что на 15% меньше, чем на момент повторного исследования. До начала эксперимента у всех наблюдался небольшой дефицит массы тела и вес составлял в среднем  $50,7 \pm 1,4$  кг, однако после проведения эксперимента вес увеличился до  $58,1 \pm 1,1$  кг в среднем, что соответствует норме, это в среднем на 14,7% больше первоначального. Окружность грудной клетки у женщин увеличилась на 7,6%. Изменения в окружности талии оказались недостоверными (в среднем увеличились на 4,7%). Процент увеличения окружности бедер составил 8,9%, при этом масса наружного жира увеличилась недостоверно всего на 2,8%, а мышечная масса увеличилась у испытуемых второй группы значимо – на 13,6%. Исходя из этого можно сделать вывод о том, что общий вес тела женщин увеличился за счет мышечного компонента и незначительно жирового, что соответствует поставленной испытуемыми цели.

Анализ данных женщин третьей (контрольной) группы после эксперимента говорит о том, что все показатели уменьшились и пришли в норму. Так как группа была разнообразной по составу и состояла из женщин различных по телосложению, процентные различия оказались незначительными. Вес и индекс массы тела уменьшился примерно на 4%. Меньше всего изменениям подвергся показатель окружности грудной клетки и составил всего 1%. Разница показателей обхвата талии составила в среднем уменьшение на 7% и обхвата бедер – на 4%.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что все испытуемые женщины добились желаемого результата, исследуемые показатели до и после изменились на достоверном уровне согласно поставленной цели.

Также в ходе исследования было выявлено, что при использовании тренировок силовой направленности избыточный вес у женщин может снижаться медленно или стоять на месте за счет увеличения мышечной массы, а при наборе массы вместе с мышечной может быть небольшой прирост процента жировой ткани. Но при этом параметры телосложения, качество состава тела и кожных покровов, показатели физического и эмоционального состояния непременно становятся лучше.

Исходя из вышесказанного можно заключить, что показатель массы на весах не определяет того, как выглядит тело. Поэтому необходимо ориентироваться на обхватные показатели телосложения и на компоненты массы тела. То есть если в процессе похудения вес изменился незначительно, а изменились такие показатели, как окружность груди, талии, бедер и т.д., это свидетельствует о положительном результате при коррекции телосложения. Все это учитывалось при подведении итогов эксперимента, а также в зависимости от мотивации женщин, в результате чего можно констатировать, что составленные нами программы тренировок силовой направленности и рекомендации по питанию эффективны при коррекции телосложения женщин 25-35-летнего возраста.

**Литература:**

1. Ончукова Е.И. Методика оздоровительных занятий силовой направленности с девушками, имеющими избыточную массу тела / Е.И. Ончукова, М.В. Черова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 230-234.
2. Романенко Н.И. Методика комплексного использования базовой и силовой аэробики в физической подготовке женщин 25-35 лет / Н.И. Романенко // Научно-методический журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика». – Краснодар. – 2018. – № 1 (февраль). – С. 52-56.
3. Романенко Н.И. Влияние занятий силовым фитнесом на физическое состояние женщин 30-35 лет / Н.И. Романенко, В.А. Распопова, Е.Д. Юркина // Научно-теоретический журнал «Физическая культура, спорт и здоровье». – Йошкар-Ола. – 2020. – № 35. – С. 70-73.
4. Romanenko N., Sudar V., Raspopova V., Yurkina E., Ostapchuk A. Specifics of the impact of les mills fitness programs on the women's physical fitness of 30-35 years of different soma-totypes. First International Scientific-Practical Conference "Actual Issues of Physical Education and Innovation in Sports" (PES 2020) // BIO Web of Conferences. Volume 26. 00065 (2020).

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МАЛЬЧИКОВ-ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

К.А. Шульгина

Научный руководитель профессор В.И. Осик

**Аннотация.** В работе представлен опыт организации двигательной активности с подростками в период самоизоляции.

**Ключевые слова:** мальчики-подростки, двигательная активность, гиподинамия, информационные технологии, онлайн-занятия, фитнес.

В настоящее время наблюдаются негативные тенденции динамики состояния здоровья детей различных возрастных групп, что вызвано неправильным образом жизни, который включает в себя множество факторов. Один из факторов – это малоподвижный образ жизни. Усугубляет эту проблему эпидемиологическое положение страны на сегодняшний день. В связи с пандемией COVID-19, вся страна находилась в условиях самоизоляции в течение 4 месяцев, все объекты физкультурно-оздоровительной направленности были недоступны. Все школьники перешли на дистанционную форму обучения, что еще больше способствовало уменьшению двигательной активности, а следовательно, ухудшению здоровья и показателей общей физической подготовки.

Исходя из вышесказанного, необходимо было оперативно разработать такую форму организации физкультурно-оздоровительных занятий, которая помогла бы снизить дефицит двигательной активности и повысить общую физическую подготовленность, но и не противоречила бы законодательству РФ.

Для проведения занятий было предложено использовать онлайн-платформу ZOOM, в связи с тем, что она легка и понятна в использовании для подростков, а также данная программа активно использовалась в образовательном процессе со школьниками.

Занятия проводились после основных занятий в школе, в качестве факультативного занятия для всех желающих подростков мальчиков 13-15 лет. В конце эксперимента было проведено тестирование показателей физической подготовленности по показателям 4 ступени нормативов ГТО. Результаты сравнивали с контрольными срезами на начало учебного года (октябрь).

Разработанная методика занятий по повышению двигательной активности с применением средств фитнеса в онлайн-режиме была нацелена на развитие общей физической подготовленности мальчиков-подростков. Данная методика предусматривала три занятия в неделю, которые отведены для функциональной и физической подготовки на основе функциональных плиометрических упражнений.

При подборе упражнений учитывали, что невозможно использовать профессиональное оборудование, предлагали варианты замены упражнений. Также принимали во внимание ограниченную площадь занятий. Перед каждым занятием отводили время для проведения инструктажа по технике безопасности. Занятия проводятся традиционному плану в объеме 3 занятия в неделю по 40 минут. В педагогическом эксперименте приняло участие 20 мальчиков-подростков.

Организация занятия по данной методике включала в себя следующие содержание и средства фитнеса: разминка ТАБАТА, тренировка с плиометрическими упражнениями (упражнения на верхний плечевой пояс, на мышцы ног и мышцы кора), аэробика, стретчинг.

Недельный цикл занятия выглядит следующим образом:

1. Первое занятие:

• Разминка ТАБАТА (ударность 144-150-155 уд/мин.);

• Тренировка с плиометрическими упражнениями: 2 упр. на верхний плечевой пояс 4 упр. на мышцы ног 2 упр. мышцы кора (4\*20/10 Rest 40 sec);

• Миофасциальная релаксация.

2. Второе занятие:
  - аэробика (ударность – 136-145 уд/мин.);
  - Стретчинг (длительность удержания 15 с).
3. Третье занятие:
  - Разминка ТАБАТА (ударность 144-150-155 уд/мин.);
  - Тренировка с плиометрическими упражнениями: 2 упр. на верхний плечевой пояс 4 упр. на мышцы ног 2 упр. мышцы кора (4\*20/10 Rest 40 sec);
  - Миофасциальная релаксация.

Для того чтобы оценить эффективность разработанного содержания занятий, было проведено тестирование показателей общей физической подготовленности с мальчиками-подростками 4 месяца занятий. Предполагалось, что на момент итогового тестирования будут выявлены не столько достоверные различия в показателях, сколько выявлены ухудшения результатов оценки общей физической подготовленности.

По полученным данным показатели быстроты практически остались на прежнем уровне, значительно улучшились показатели силовой выносливости и общей выносливости, значительно повысились показатели гибкости, что связано с использованием комплекса растяжки и миофасциального релиза.

Отмечали улучшения в показателях взрывной силы и тесте «Прыжок в длину с места», что объясняется эффективным использованием прыжковых упражнений на основе плиометрии упражнений во всех частях микроцикла.

В результате полученных данных необходимо отметить, что в результате применения онлайн-технологий удалось сохранить уровень физической подготовленности подростков в условиях самоизоляции. Так как известно, что все компоненты здоровья взаимосвязаны и от физического здоровья напрямую зависит психическое состояния обучающихся.

В связи с пандемией COVID-19 страна находится в режиме самоизоляции. Это способствует снижению двигательной активности школьников, что в свою очередь влечет за собой ухудшение их общей физической подготовки. При применении средств физической культуры значительно повысились показатели физической подготовленности подростков, а дистанционный режим занятий позволил взаимодействовать с большим количеством мальчиков и вовлечь их в организованную двигательную активность.

#### **Литература:**

1. Ончукова Е.И. Использование рекреационных занятий функциональной тренировкой с учащимися 16-17 лет для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО / Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 182-183.
2. Ончукова Е.И. Методика физической подготовки мальчиков-баскетболистов 13-15 лет средствами фитнеса / Е.И. Ончукова, А.С. Хвостова, К.А. Шульгина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 277-282.
3. Осик В.И. Актуализации творческого потенциала учителей физической культуры на примере ВФСК ГТО / В.И. Осик, Н.И. Романенко, Е.И. Ончукова, В.А. Гуляева // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 21. – С. 31-36.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК  
В КОРРЕКЦИИ МАССЫ ТЕЛА ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ**

Е.Д. Юркина

Научный руководитель доцент Н.И. Романенко

**Аннотация.** В работе рассматривается средство фитнеса – программа тренировок функциональной направленности в физическом воспитании женщин 30-35 лет. Проведенный сравнительный анализ доказывает эффективность применения функциональной тренировки КИК (кардио, интенсивность и кондиция), способствующей снижению избыточной массы и коррекции компонентного состава тела.

**Ключевые слова:** фитнес, функциональный тренинг, роуп-скиппинг, core, избыточная масса тела, женщины 30-35 лет.

На сегодняшний день снижение избыточной массы тела и коррекция фигуры являются самыми распространенными причинами посещения фитнес-клубов женщинами и девушками [1]. В нашей стране и по всему миру женщины зрелого возраста представляют одну из наиболее важных и активных демографических групп населения. На них лежит множество социальных функций, и в то же время им приходится сталкиваться с двумя доминирующими проблемами. Первая проблема – это инволюционные процессы, неуклонно ведущие к ухудшению морфофункционального состояния, что в свою очередь подразумевает под собой негативные изменения в состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной системы, уменьшение силы и выносливости скелетных мышц и изменение компонентного состава тела. Вторая проблема – это необходимость своевременной оптимизации всех вышеперечисленных компонентов, предпочтительно с помощью разнообразных видов физкультурно-оздоровительной деятельности [2, 4].

Адекватно подобранный режим двигательной активности является ключевым фактором в коррекции избыточной массы тела. В настоящее время существует множество средств и видов оздоровительной физической культуры и массового спорта, однако именно сфера фитнеса вбирает в себя значительную часть инновационных технологий. Это связано с тем, что фитнес-индустрия реагирует на запросы общества наиболее эффективно и точно, что позволяет создавать необходимые условия для их реализации. Фитнес способен сочетать в себе множество направлений и соответствовать научным, практическим и методологическим требованиям [5].

Вся сфера фитнеса условно включает в себя аэробные, силовые, функциональные и психорегулирующие программы. Каждая из этих программ находится в тесной взаимосвязи друг с другом и имеет определенное значение при тренировочном процессе и достижении поставленной цели [3]. Однако, изучив соответствующую научно-методическую литературу, можно сделать вывод о том, что именно программы функциональной направленности играют решающую роль при коррекции массы тела.

Как и было сказано выше, фитнес изобилует множеством инновационных направлений, что позволяет оптимально подобрать тренировочные средства и методы, соответствующие мотивационной сфере и уровню физической подготовленности женщин зрелого возраста.

Для решения поставленной задачи, а именно снижения избыточной массы тела, было обследовано 30 женщин в возрасте 20-35 лет. Исследование проходило на базе фитнес-клуба «Fit Line» в городе Краснодаре в течение 6 месяцев. Перед началом и после завершения исследования были измерены антропометрические показатели, а также врачом-диетологом была составлена диета, удовлетворяющая индивидуальные потребности занимающихся.

Контрольная группа (n=15) занималась традиционными силовыми программами. Экспериментальной группе (n=15) были предложены занятия функциональной направленности КИК с использованием прыжковых элементов программы «роуп-скиппинг», а также силовых упражнений, выполняемых на нестабильной платформе core с отягощением.

Все женщины прошли предварительное медицинское обследование и были допущены к тренировочным занятиям, которые проводились 3 раза в неделю по 55-60 минут. Для женщин контрольной группы использовалось музыкальное сопровождение 130-132 ак/мин. Испытуемые выполняли базовые шаги аэробики и разучивали композиции. В целях повышения интенсивности от 50 до 70% от ЧСС<sub>max</sub> в работу включались движения руками и использовались степ платформы.

Программа КИК (132-134 ак/мин) была разработана на базе роуп-скиппинга и содержала в себе три основных составляющих фитнеса: кардио, интенсивность и кондиция. Таким образом, она являлась оптимально взаимосвязанной тренировочной программой, в основе которой лежало использование скакалки. Интенсивность (возрастала от 60% от ЧСС<sub>max</sub> и по мере физической подготовленности доходила до 80%) складывалась из эффективности и высокого темпа выполнения упражнений. В тренировочные занятия входила и силовая нагрузка, направленная на снижение жирового компонента (с весом отягощения 30-40% от 1 повторного максимума) и укрепление мускулатуры (с использованием нестабильной платформы core).

После 6 месяцев занятий выявлено достоверное преимущество женщин экспериментальной группы по всем исследуемым показателям.

Если до эксперимента у женщин обеих групп обнаружена излишняя масса тела  $28,1 \pm 0,28$  и  $28 \pm 0,23$ , то после регулярных тренировок функциональной направленности у представительниц ЭГ индекс массы тела пришел в норму  $24,9 \pm 0,29$ , относительный прирост составил 11,3%. Достоверно уменьшились обхваты талии и таза, прирост составил 14,5 и 11,1%. Применение аэробных упражнений способствовало достоверному уменьшению % подкожного жира, измеряемого с помощью калипера с последующим расчетом по формуле Матейко. Использование силовых упражнений с весом отягощения 30-40% от 1ПМ позволило увеличить % содержания мышц (рисунок).

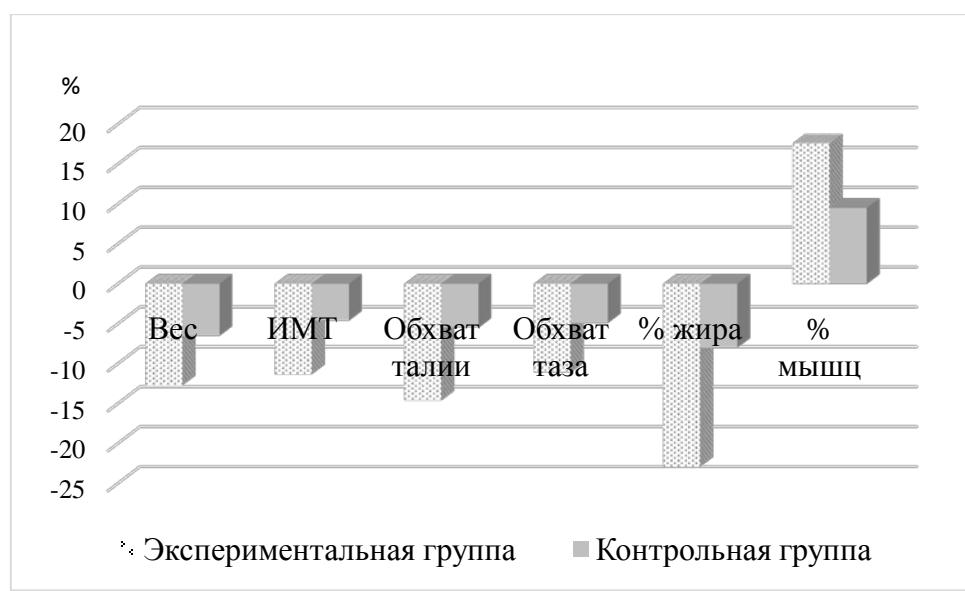


Рисунок – Относительный прирост показателей физического развития женщин 30-35 лет

У женщин контрольной группы произошли улучшения, однако достоверными оказались только показатели веса тела. Прирост в контрольной группе составил 6,5%, в экспериментальной 12,7%.

Таким образом, полученные результаты продемонстрировали эффективность применения функциональных тренировок на основе использования прыжковых элементов программы «роуп-скиппинг», силовых упражнений, выполняемых на нестабильной платформе core с отягощением в процессе физического воспитания женщин 30-35 лет, способствующие не только снижению излишней массы тела, но и коррекции компонентного состава тела.

**Литература:**

1. Ончукова Е.И. Методика оздоровительных занятий силовой направленности с девушками, имеющими избыточную массу тела / Е.И. Ончукова, М.В. Чернова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 230-234.
2. Сударь В.В. Особенности предоставления фитнес-услуг для молодежи в городской среде // Гуманитарные науки и естествознание: проблемы, идеи, инновации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Чистополь, 27 сентября 2019 г. – Казань: ООО Полиграфическая Компания «Астор и Я», 2019. – С. 150-153.
3. Токавов А.Б. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на показатели физической работоспособности девушек 16-17 лет / А.Б. Токавов, В.В. Сударь // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО (февраль-март 2020 г.). – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – Часть 3. – 215 с.
4. Тумаров К.Б. Характеристика спортивной культуры общества и личности // К.Б. Тумаров, А.Н. Кудяшева, Н.Х. Кудяшев // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 52-7. – С. 447-454.
5. Sudar V. Specifics of the impact of les mills fitness programs on the women's physical fitness of 30-35 years of different soma-totypes. First International Scientific-Practical Conference "Actual Issues of Physical Education and Innovation in Sports" (PES 2020) / V. Sudar, N. Romanenko, V. Raspopova, E. Yurkina, A. Ostapchuk // BIO Web of Conferences. Volume 26. 00065 (2020).

# **КАФЕДРА УПРАВЛЕНИЯ В СПОРТЕ И ОБРАЗОВАНИИ**

УДК: 796.81

## **РАЗВИТИЕ ЖЕНСКОЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В РОССИИ**

**В.С. Акулич**

**Научный руководитель профессор С.М. Ахметов**

**Аннотация.** В работе представлены результаты анализа развития женской вольной борьбы в России и обозначены проблемы ее популяризации как силового вида спорта среди девушек.

**Ключевые слова:** вольная борьба, конкуренция, спортивная федерация, психологические аспекты, мотивация.

Женская вольная борьба стремительно ворвалась в программу Олимпийских игр и заняла в ней заметное место [1]. Подготовка спортсменок-борцов выходит на новый этап совершенствования, что позволяет им завоевывать новые медали и ступени пьедесталов.

В сентябре 2019 г. на чемпионате мира по борьбе в Нур-Султане женская сборная России показала свой лучший результат в истории. Спортсменки завоевали пять наград и впервые одержали сразу две победы. Чемпионками мира стали Наталья Воробьева и Инна Тражукова. Серебрянную медаль завоевала Любовь Овчарова, бронзовые награды достались Ольге Хорошавцевой и Екатерине Полещук, которая заодно выиграла лицензию на Олимпийские игры в Токио [2].

26-27 сентября 2020 г. в Казани был успешно проведен чемпионат России по вольной борьбе. Главный тренер женской сборной России по борьбе Симеон Штерев отметил возросшую конкуренцию на чемпионате. На ковре сражались достойные соперники в 10 весовых категориях за участие в декабрьском чемпионате мира в Сербии и Олимпийских играх в Токио.

Зрителям и болельщикам доставляло истинное удовольствие наблюдать за решающими схватками соревнований, т.к. они были непредсказуемыми: до последних секунд, порой, не было ясно, кто победит. Это позволяло спортсменкам проявить спортивное мастерство и приобрести практические навыки. Увлекательной и напряженной была борьба таких опытных спортсменок, как Екатерина Букина и Любовь Овчарова, досрочно выигравших финальные встречи (в весовых категориях до 76 и 62 кг соответственно).

Убедительную финальную победу имела Ханум Велиева (до 68 кг), одолевшая двукратную чемпионку Европы Анастасию Братчикову со счетом 8:0, что позволило ей выбиться в лидеры. Проявили себя и молодые спортсменки, недавние участницы тренировочных сборов в г. Сочи. Это Мария Тюмерекова (в весовой категории до 50 кг), Анастасия Сидельникова (до 57 кг) и Анастасия Яковлева (до 59 кг), ставшие бронзовыми призерами турнира. Проявила себя на чемпионате России молодая и перспективная Марина Сидельникова, победившая в весовой категории до 72 кг [6]. Все они были подключены к работе со сборной командой в надежде в ближайшем будущем стать ее основой.

Валерия Коблова (в весовой категории до 59 кг) блестяще проявила высокое мастерство в функциональном техническом и тактическом плане. Она является прямой претенденткой на участие в Олимпийских играх в Токио. Следует отметить, что перспективные российские спортсменки активно приняли участие в тренировочной работе на октябрьских сборах в г. Алуште. На них были приглашены 30 девушек (по три в каждой из весовых категорий).

Президент Федерации спортивной борьбы России М. Мамиашвили и куратор женской борьбы, первый вице-президент ФСБО Омар Муртузалиев выражают надежду, что наши спортсменки, занимающиеся вольной борьбой, составят высокую конкуренцию спортсменкам других стран на предстоящем чемпионате мира в Сербии и летних Олимпийских играх в Токио [4].

Однако, несмотря на описанные выше положительные перспективы, развитие женской вольной борьбы в России имеет ряд нерешенных проблем [5].

Во-первых, следует отметить низкую популяризацию этого вида спорта. Отмечено, что родители, отдавая девочек в спорт, отдают предпочтение другим видам спорта: художественной гимнастике, фигурному катанию, легкой атлетике. Это приводит к тому, что перспективные дети «уходят» в другие виды спорта. К сожалению, большинство родителей не видят преимуществ вольной борьбы для женщин, считая этот вид достаточно грубым для них. На самом деле это не так. Родителям следует больше знать об известных спортсменках, обладающих не только силовыми качествами, но и красивым телосложением, грациозностью, красотой.

До родителей следует донести информацию о влиянии занятий вольной борьбой на формирование личностных качеств: смелости, целеустремленности, дисциплинированности, упорства, организованности, уверенности в себе и своих силах в достижении поставленной цели. Вольная борьба способствует повышению уровня внимания, памяти. Для девочек возраста средних классов школы – это возможность не только подтянуть физические навыки, но и развить особое стратегическое и логическое мышление [3].

Девушки, занимающиеся этим видом спорта, в процессе тренировок постигают законы физики, биомеханики, что способствует хорошей успеваемости в общеобразовательной школе.

Одним из методов решения обозначенной проблемы может быть выступление тренера перед родителями на родительском собрании в школе. Именно он как никто другой, способен привлечь на свою сторону родителей, чьи дети могут стать ценным резервом спортивного сообщества по вольной борьбе.

Во-вторых, не проводится профессиональный педагогический контроль, направленный на выявление морфофункциональных и физических способностей девочек в наиболее перспективном возрасте, когда следует начинать занятия вольной борьбой. Такой контроль можно было бы проводить в общеобразовательных школах, проводя параллельную агитацию к поступлению в детско-юношеские спортивные школы. Беседы с тренерами, встречи с известными спортсменами, олимпийскими чемпионами, могли бы повысить мотивацию девочек к занятиям вольной борьбой.

В-третьих, существуют проблем организационного характера на региональном уровне. Так, спортивные федерации Ненецкого автономного округа, Республики Крым, Севастополя, Карабаево-Черкесской Республики, Кировской области, Краснодарского края являются неаккредитованными и информация о них не размещена на официальном сайте Министерства спорта России, что также снижает популяризацию вольной борьбы как достойного вида спорта.

Именно этот факт не позволяет некоторым перспективным спортсменкам принимать участие в тренировочных сборах за счет своих региональных организаций. Их недофинансирование ведет к тому, что спортсменки должны «вытягивать» такие сборы практически за свой счет. Это снижает интерес спортсменов к участию в значимых тренировочных сборах и, как следствие, вероятность выхода на высокий уровень спортивной карьеры.

Таким образом, решение обозначенных проблем позволит развивать женскую вольную борьбу и показать всему миру, что вольная борьба является традиционным российским видом спорта и наши девушки достойны уважения со стороны спортивного мирового сообщества.

#### **Литература:**

1. Воробьев Н.В. Женская вольная борьба: можно ли догнать Японок? / Н.В. Воробьев, А.А. Карелин, Б.И. Тараканов // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №2 (156). – С. 33-37.
2. Зайый В. Исторический успех: женская сборная России по борьбе впервые выиграла два золота на чемпионате мира / В.Зайый // RT. – 2019. – №9. – С.11-13.
3. История женской вольной борьбы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zen.yandex.ru/media/fiteria/jenskaia-volnaia-borba--stoit-li-zaniatsia-5eb2577b25479d02b8e1a184> (дата обращения 21.10.2020/)
4. Официальный сайт Федерации вольной борьбы России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://wrestrus.ru/> (дата обращения 22.10.2020).
5. Подливаев Б.А. Женская вольная борьба / Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов, О.М. Муртузалиев. – М.: Спорт, 2019. – 520 с.
6. Тараканов Б.И. Женская вольная борьба как полноправный участник международного олимпийского движения / Б.И. Тараканов, Р.Н. Алойко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №11. – С. 170-174.

## РОЛЬ ЛОГИСТИКИ И ЛОГИСТИЧЕСКИХ СИСТЕМ В СПОРТЕ

К.О. Алимпиева

Научный руководитель доцент М.Г. Коваленко

**Аннотация.** В данной работе рассматривается, что представляет собой логистика и логистические системы, описываются функции логистики в спортивной индустрии. Раскрывается роль логистики и логистических систем в эффективном функционировании спорта в наши дни.

**Ключевые слова:** спорт, логистика, логистические системы.

Логистика – относительно молодая наука, но несмотря на это она оказывает большое влияние на эффективность функционирования спорта в современном обществе.

Для того чтобы разобрать, какую роль играет логистика и логистические системы в спортивной индустрии, необходимо понять, что представляет собой «логистика»? Логистика- наука о разработке планов, управлении и контроле движения материальных, информационных и финансовых ресурсов в различных общественных системах. Если говорить на простом языке, то, логистика – это возможность доставлять товар точно в срок и с минимальными затратами.

Ни одна наука не может работать без цели. Так какие цели логистики в сфере спорта? Во всех видах спорта есть инвентарь, который необходим для участия спортсменов в соревнованиях. И именно инвентарь играет важную роль в подготовке и результате спортсменов. Создание рабочей системы по разработке и контролю спортивного инвентаря является одной из целей логистики в спорте, а также реализация авторского предложения, которое способствовало бы достижению большей эффективности работы фирмы и получению преимуществ перед конкурентами. Ну и, конечно же, достижение максимального эффекта с минимумом затрат в условиях нестабильно рынка, в совокупности с желаниями клиентов, также является одной из целей логистики в спортивной сфере.

Именно благодаря логистическим системам процесс перевозки спортивного инвентаря происходит благополучно. Они позволяют выполнить логические операции с товаром с малыми затратами на их перевозку по всей цепи поставок в целях решения задач того или иного бизнеса.

Для того, чтобы точно понять роль логистики и логистических систем в спорте, обратимся к конкретному примеру. В таком виде спорта, как художественная гимнастика, Президент Всероссийской федерации по художественной гимнастике Ирина Винер-Усманова обеспечивает всем необходимым российских спортсменок. Спортсменки выезжают на соревнования в другие города и страны без переживаний за то, в каком виде будет доставлен их инвентарь. Но, к сожалению, это касается лишь спортсменок, которые числятся в сборной России. По своему опыту могу сказать, что ответственность по перевозке спортивного инвентаря лежит исключительно на спортсмене.

В художественной гимнастике в спортивный инвентарь входит: спортивная одежда, дополнительные грузы, резины, предметы (обруч, скакалка, мяч, булавы, лента, палка для ленты), при хорошем раскладе необходимы также запасные предметы. И все это нужно постараться уместить так, чтобы оно не занимало много места, потому что в основном проезд на соревнования в другой город осуществляется посредством автобуса, за исключением других стран. Все предметы складываются в багажник вместе с чемоданами, где лежат личные вещи спортсменок, а багажник, к сожалению, не такой большой, как хотелось бы. Укладывается все друг на друга, и нет гарантии того, что по приезде твой инвентарь будет в целости и сохранности.

Я уверена, что профессия спортивный менеджер, даст возможность изобрести иной вид перевозки спортивного инвентаря для спортсменов вне зависимости от их уровня.

Исходя из всего вышеперечисленного, можно утверждать, что уровень спортивных достижений в современном обществе возрастет в разы, если будут создаваться максимально комфортные условия не только на начальных этапах занятиях спортом, но и обеспечиваться дальнейшее развитие спортсменов для достижения максимального результата. Логистика не просто нужна, особенно в современном спорте, а просто необходима. Именно развитие логистических систем поможет поддержать спортсменов и дать им мотивацию для новых побед.

**Литература:**

1. Тропников В.И. Структура и динамика мотивов спортивной деятельности: Авторефер. дис. канд. психол. наук. – СПб.: Питер, 2017. – 291 с.
2. Экономика физической культуры и спорта / Под ред. Е.В. Кузьмичевой. – М.: Физическая культура, 2018. – 480 с.
3. Научное сообщество студентов ХХI столетия. Экономические науки. Электронный сборник статей по материалам LXXVI студенческой международной научно-практической конференции. – Новосибирск: АНС «СибАК». – 2019. – № 4(76). 132 с.
4. Братков К.И. Предпринимательство в индустрии спорта. Возможности, ожидания и результаты / К.И. Братков, В.А. Леднев. – М.: Наука, 2017. – 415 с.
5. Леднев В.А. Индустрия спорта: обучение предпринимательству и менеджменту. – М.: Академия, 2016. – 326 с.
6. Виталий Черенков. Основы международной логистики. – 2017. – 83 с.
7. Самые перспективные бизнес идеи в сфере спорта на 2019 год. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://realybiz.ru/sfera/sport>

**АЛГОРИТМ ПРИНЯТИЯ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ  
В СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**  
**К.О. Алимпиева**  
**Научный руководитель доцент М.Г Коваленко**

**Аннотация.** В представленной работе рассмотрено, что представляет собой спортивная организация, ее составляющие, а также функционирование спортивной организации в соответствии с алгоритмом принятия управлеченческих решений.

**Ключевые слова:** спорт, организация, решения, управление, принятие.

Алгоритм принятия управлеченческих решений в спортивной организации – это тема, которая не может не волновать общество в XXI веке, так как развитие спорта в современном мире происходит стремительно и пропаганда здорового образа жизни набирает обороты. Это не может не радовать, поскольку спорт положительно влияет на развитие и функционирование как отдельного человека, так и общества в целом.

Занятия спортом проходят в спортивных организациях. Физкультурно-спортивные организации подразделяются на коммерческие и некоммерческие. Коммерческие организации, это те, работа которых напрямую зависит от получения прибыли, а некоммерческие – это те организации, которые создаются для решения общественных задач. Но цель у физкультурно-спортивных организаций одна, она заключается в организации работы в области спорта, основной задачей которой является специализированная подготовка и выявление перспективных спортсменов, проведение соревнований, учебно-тренировочных сборов, а также других спортивных мероприятий.

Полноценное функционирование физкультурно-спортивных организаций требует тотального контроля каждый день, потому что это сложный и разносторонний рабочий процесс, где важно даже самое, на первый взгляд, невесомое дополнение для достижения максимального результата с минимальными затратами. Высокое качество деятельности спортивной организации напрямую зависит от правильного принятия управлеченческих решений. Управленческое решение – это, в первую очередь, выбор, который осуществляется руководитель, для того, чтобы решить задачи, поставленные спортивной организацией. Именно алгоритм принятия управлеченческих решений помогает спортивной организации не сойти с правильного пути при достижении максимального результата с минимальными потерями.

Алгоритм принятия управлеченческих решений включает в себя:

1. Диагностику проблемы – нахождение симптомов затруднения полноценного функционирования организации, и характеристика состояния организации в целом.
2. Формулировку ограничений и критериев принятия решения – это признаки, по которым оцениваются варианты решения поставленных задач.
3. Определение альтернатив – совокупность формулировок, состоящих из разновидностей решений проблем.
4. Оценку альтернатив – оценивание всевозможных вариаций.
5. Выбор альтернативы – сопоставление проблемы и решения с наиболее благоприятными последствиями.
6. Реализацию – получение желаемого результата.
7. Обратную связь – оценивание принятых решений, измерение разницы «до» проведения диагностики принятия управлеченческих решений и «после».

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что алгоритм принятия управлеченческих решений помогает избежать рисков в деятельности организаций в спорте. Следовательно, необходимо тщательно подбирать даже самое, казалось бы, незначительное решение при достижении поставленных целей и задач спортивной организации. Если каждый пункт будет продуман и выполнен правильно, то успех работы физкультурно-

спортивных организаций не заставит долго ждать. Важно помнить, что именно спортивные организации являются универсальным инструментом для развития спорта в наши дни.

**Литература:**

1. Экономика физической культуры и спорта / Под ред. Е.В. Кузьмичевой. – М.: Физическая культура, 2018. – 480 с.
2. Научное сообщество студентов ХХI столетия. Экономические науки. Электронный сборник статей по материалам LXXVI студенческой международной научно-практической конференции. – Новосибирск: АНС «СибАК». – 2019. – № 4(76). – 132 с.
3. Хойя Р. Спортивный менеджмент / Хойя Р., А. Смит, М. Николсон, Б. Стюарт. – М.: Рид Медиа, 2015. – 352 с.
4. Леднев В.А. Спортивный менеджер: образование, компетенции и результаты деятельности // СпортБизнесКонсалтинг. – 2018. – №3. – С. 45-49.
5. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 317с.
6. Экономика физической культуры и спорта / Под ред. Е.В. Кузьмичевой. – М.: Физическая культура, 2018. – 480 с.

# ЛИЧНОСТЬ РУКОВОДИТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

К.О. Алимпиева

Научный руководитель доцент М.Г Коваленко

**Аннотация.** В данной работе раскрыто такое понятие, как личность. Охарактеризовано, какими личностными качествами должен обладать руководитель физкультурно-спортивной организации. Выявлено, как личность руководителя влияет на эффективность работы организаций в спорте.

**Ключевые слова:** спорт, организация, личность, управление, человек.

В обществе мы часто слышим о таком понятии, как личность, и зачастую каждый человек смело говорит о том, что он сформировавшийся человек, который может называть себя личностью. Так, что же такое личность? Личность – это совокупность социальных качеств человека, которые формируются в процессе его жизнедеятельности. Личность человека описывает его устойчивые обусловленные нравственно-психологические характеристики, которые проявляются в общественных отношениях.

В современном мире происходит очень сильное давление со стороны общества. Поэтому важно найти занятие, которое будет не удерживать в человеке какие-либо индивидуальные способности, а наоборот, помогать раскрывать их. И именно занятия в физкультурно-спортивных организациях формируют характер и личность человека, при этом не обращая внимания на общественное влияние.

На плечах руководителя спортивной организации лежит колоссальная ответственность, в нее входит: организация спортивных мероприятий, работа с клиентами, организация материально-технического обеспечения, организация учебно-тренировочных сборов и многое другое. И для того, чтобы эффективность работы спортивных организаций была на высшем уровне, необходимо понять, какими личностными качествами должен обладать руководитель:

- Авторитарные качества – стремление быть всегда первым. Поскольку, руководитель – это, в первую очередь, человек, на которого должен равняться персонал, который обладает влиянием, проявляющимся в управлении людьми.
- Честность и искренность, это именно то, с помощь чего руководитель может понимать и принимать главную мысль, дабы не сойти с правильного пути.
- Принципиальность – это отстаивание своих методик и концепций. Такое качество помогает чувствовать себя уверенно при борьбе с конкурентами, правильно выдвигать свои взгляды и предложения.
- Человечность – это умение поставить себя на место другого человека, находить контакт с людьми, даже в самых, казалось бы, серьезных ситуациях.
- Сдержанность и эмоциональная устойчивость – эти качества помогут справиться руководителю со многими трудностями в работе. Контроль над собой – неотъемлемая часть руководящей должности.
- Коммуникабельность – способность решать возникшие вопросы с помощью переговоров, для того, чтобы избежать негативных последствий.
- Инициативность – умение человека творчески мыслить и находить креативные пути решения возникших вопросов.
- Собранность – очень важно правильно расставлять приоритеты и организовывать работу персонала, для того чтобы добиться поставленных целей.

Из вышеизложенного можно сказать, что руководитель – это лицо физкультурно-спортивной организации. Нужно отдать должное и отнестись обстоятельно к выбору человека на руководящую должность. Именно руководитель играет серьезную роль в успешном функционировании физкультурно-спортивных организаций. Ведь именно руководитель – это рабочая сила, на которую официально возложены назначения

управлением коллектива в целом. А эффективность работы физкультурно-спортивных организаций напрямую зависит от заданных установок и правил, которые выдвигает руководитель всему рабочему персоналу.

**Литература:**

1. С какими проблемами может столкнуться менеджмент в спортивной индустрии. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gd.ru/articles/9705-sportivnyy-menеджмент>. (Дата обращения: 8.02.2019.)
2. Хойя Р. Спортивный менеджмент / Р. Хойя, А. Смит, М. Николсон, Б. Стюарт. – М.: Рид Медиа, 2015. – 322 с.
3. Спортивный менеджмент: функции, принципы и методы. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gd.ru/articles/9705-sportivnyy-menеджмент>. (Дата обращения: 18.01.2019.)
4. Гриценко Н.А. Спортивный менеджмент: понятие, роль, состояние в России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2013/thesis/s026/s026-008.pdf>. (Дата обращения: 29.06.17.)
5. Леднев В.А. Спортивный менеджер: образование, компетенции и результаты деятельности // СпортБизнесКонсалтинг. – 2018. – №3. – С. 22-24.

**АКТЫ ОБЩЕРОССИЙСКОЙ СПОРТИВНОЙ ФЕДЕРАЦИИ В СИСТЕМЕ  
ИСТОЧНИКОВ СПОРТИВНОГО ПРАВА**

Д.С. Бабкин

Научный руководитель доцент С.С. Воеводина

**Аннотация.** В работе рассматривается вопрос о правовой природе актов общероссийской спортивной федерации (на примере общероссийской федерации рукопашного боя), регулирующих отношения со спортсменами, в системе источников российского спортивного права.

**Ключевые слова:** акты спортивной федерации, спортивное право, рукопашный бой, спортсмен, регламенты.

В систему источников российского спортивного права входят локальные акты общероссийских спортивных федераций, выполняющих функцию развития спорта высших достижений и профессионального спорта [1]. В соответствии с Законом о спорте общероссийские спортивные федерации разрабатывают правила соответствующих видов спорта, утверждают нормы о правах, обязанностях спортсменов и устанавливают спортивные санкции за их невыполнение [2].

В нашем исследовании мы рассматриваем акты, регулирующие отношения со спортсменами – подготовка и участие в спортивных соревнованиях, руководство соревновательной деятельностью спортсмена.

Так, в Правилах вида спорта «Рукопашный бой» есть положения об охране труда спортсменов, а именно требования к местам проведения соревнований - размер и размещение площадки для соревнований, размер ковра для проведения боя (8x8 метров, для многогорундовых боев – 6x6 метров), наличие зоны безопасности шириной не менее 2 метров (для многогорундовых боев – 3 метров); размещение бойцов, судейской коллегии, медицинского и обслуживающего персонала. Определены нормы естественного и искусственного освещения, температурный режим (от +15 до +25 градусов); звуковое и информационное сопровождение спортивных соревнований. В правилах есть и нормы, имеющие отношение к дисциплине труда спортсменов. Так, в ст. 20 предусмотрено, что в случае опоздания спортсмена «к выходу на ковер более чем на 30 секунд после повторного вызова, судья объявляет ему замечание, более 1 минуты – первое предупреждение, более 1 минуты 30 секунд – второе предупреждение, свыше 2 минут – бойцу записывается неявка и он решением главного судьи снимается с соревнований». В качестве спортивных санкций при проведении соревнований по рукопашному бою предусмотрены снятие и дисквалификация за «нанесение травмы, выводящей противника из соревнования», «грубое нарушение этики» (отказ пожать руку противнику или подача ее некорректно; неэтичное поведение вне боя) [3].

Таким образом, проведенное исследование правил вида спорта рукопашный бой, разработанных общероссийской спортивной федерацией и утвержденных Минспортом России, позволяет утверждать, что акты общероссийской спортивной федерации положительно влияют на динамику спортивных отношений и являются одним из источников спортивного права.

**Литература:**

1. Ведешкина Т.П. Место и роль актов общероссийских спортивных федераций в системе источников трудового права / Т.П. Ведешкина // Электронное приложение к «Российскому юридическому журналу». – 2020. – № 3. – С. 63-69.
2. Гетман Е.П. Экономика и право в спорте и образовании: коллективная монография / Е.П. Гетман, Л.А. Гремина, С.С. Воеводина. – Краснодар: КГУФКУСТ, 2019. – 137 с.
3. Приказ Минспорта России от 06.04.2018 № 304 «Об утверждении Правил вида спорта «рукопашный бой». – [Электронный ресурс]. – Официальный интернет-портал правовой информации. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru> по состоянию на 06.04.2018.

## ПРАВОВАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЛИЦ, ОБЛАДАЮЩИХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ В ОБЛАСТИ РУКОПАШНОГО БОЯ

Д.С. Бабкин

Научный руководитель доцент С.С. Воеводина

**Аннотация.** В работе рассматривается вопрос об установлении правовой ответственности лиц, обладающих спортивной подготовкой не только в области рукопашного боя (как разновидности комплексных единоборств), в котором разрешено использование ударной и бросковой техники, но и любого спортсмена ввиду его профессиональной спортивной подготовки.

**Ключевые слова:** правовая ответственность, спортивная подготовка, рукопашный бой, спортсмен, спортивное законодательство.

В современных условиях вопросы укрепления здоровья граждан, их физической и спортивной подготовки являются основными в целевых отраслевых программах государства. В соответствии со спортивным законодательством, оно ответственно за физическое и спортивное воспитание и обучение в области физической культуры и спорта [2].

К сожалению, спортсмены, тренеры, используя свои спортивные навыки, совершают правонарушения (распространено нанесение телесных повреждений с использованием смешанных единоборств), но регламентация их ответственности на законодательном уровне не предусмотрена. В Законе о спорте (ст. 26) определена ответственность спортсменов, тренеров, медицинских работников за использование допинговых средств [1]. Минспортом России утвержден федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой (2014 г.)

В литературе по данному вопросу представлены предложения об установлении на законодательном уровне ответственности спортсменов, обладающих спортивной подготовкой в области силовых единоборств (а рукопашный бой – разновидность комплексных единоборств), за причинение вреда жизни или здоровью граждан при применении ими имеющихся навыков. Но акцентировать внимание только на этом виде спорта мы считаем нецелесообразным. Поскольку в любом виде спорта каждый спортсмен, обладающий хорошими координационными способностями и физической подготовкой, «способен нанести вред здоровью гражданину и без использования приемов спортивной подготовки» [3]. Другое дело, если речь идет об умышленном причинении спортсменом телесных повреждений другому лицу в общественном месте (а в спортивной практике известны случаи и на спортивных соревнованиях, применяя силовые приемы). В этом случае необходимо определение в правовом поле понятия «физическая подготовка или спортивная подготовка в области силовых единоборств».

Одним из направлений профилактической работы в отношении таких деяний является проведение семинаров в спортивных федерациях, физкультурно-спортивных организациях по вопросам соблюдения правовых и этических норм в спортивных отношениях.

### Литература:

1. Гетман Е.П. Экономика и право в спорте и образовании: коллективная монография / Е.П. Гетман, Л.А. Гремина, С.С. Воеводина. – Краснодар: КГУФКУСТ, 2019. – 137 с.
2. Приказ Минспорта России от 24.12.2014 № 1062 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой» (зарегистрировано в Минюсте России 05.02.2015 № 35884). – [Электронный ресурс]. - Официальный интернет-портал правовой информации. – Режим доступа: <http://www.pravo.gov.ru>, 09.02.2015.
3. Пулов Е.А. Об ответственности лиц, обладающих специальной физической или спортивной подготовкой в области спортивных единоборств / Е.А. Пулов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://justicemaker.ru/view-article.php?art=3799&id=21>.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ РУКОВОДИТЕЛЯ СПОРТИВНОЙ  
ОРГАНИЗАЦИИ КАК ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ В ПРИНЯТИИ  
УПРАВЛЕНЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ**

**Д.М. Борисов**

**Научный руководитель доцент М.Г. Коваленко**

**Аннотация.** В данной работе рассматривается взаимосвязь профессиональной мотивации руководителей спортивных организаций и процесс принятия управлеченческих решений, а также виды мотивации в тактике ведения управлеченческой деятельности для стабильной деятельности структурных подразделений и всей организации в целом.

**Ключевые слова:** мотивация, спортивная организация, руководитель, управлеченческие решения, самомотивация.

В процессе ведения управлеченческой деятельности руководитель спортивной организации принимает множество управлеченческих решений, которые являются необходимым компонентом мотивации. Процесс мотивации руководителя организации представляет собой процесс побуждения его к разработке того или иного управлеченческого решения одним из выработанных способов [1].

Эффективность деятельности спортивной организации во многом зависит от результатов деятельности руководителя, что в свою очередь зависит от его мотивации и удовлетворения личных потребностей. Мотивация любого руководителя довольно тесно связана с опытом его трудовой деятельности, профессиональной квалификацией и желанием достичь определенной цели. Относительно теории управления мотивация руководителя направлена на побуждение сотрудников к трудовой деятельности и достижению организацией поставленных целей.

В том случае, когда руководитель организации сосредоточен на поиске верных вариантов управлеченческого решения и эти принятые решения превращают цель управления в конечный результат, возникает мотивация для достижения успеха в принятии управлеченческих решений. Если такая мотивация возникает в процессе принятия управлеченческих решений, руководитель начинает проявлять трудовую активность, готовность с риску, готовность к ответственности за принятое решение, появляется уверенность в собственных силах и моральную устойчивость [3].

При избегании неудач у руководителя мотив в принятии управлеченческих решений направлен на удовлетворение собственных потребностей и амбиций. Такой мотив выражается прежде всего в стремлении к собственному благополучию и носит личностный характер. Тактика руководителя при принятии управлеченческого решения с мотивацией избегания неудач характеризуется осторожностью в действиях, низкой трудовой активностью, нежеланием рисковать и принимать самостоятельные решения и уклонением от принятия на себя ответственности [1].

Рассмотрение мотивации невозможно без исследования факторов, которые побуждают человека к действиям и усиливают активность этих действий. Основными факторами воздействия и дальнейшей мотивации считаются потребности человека, его интересы и стимулы.

Руководителю организации в качестве собственной мотивации необходимо подобрать методы мотивации для каждого сотрудника организации и мотивировать персонал для эффективного функционирования каждого структурного подразделения и организации в целом. Считается, что тот руководитель, который может мотивировать своих подчиненных, хорошо справляется со своими трудовыми обязанностями. И в свою очередь, когда сотрудники организации ответственно выполняют свои трудовые обязанности и усердно трудятся, можно говорить о их высокой мотивации [2].

Нами было произведено исследование в нескольких спортивных организациях г. Краснодара и получены показатели, на основании которых возможно провести анализ

профессиональной мотивации руководителей. При проведении анализа нами было выявлено, что руководители спортивных организаций умеренно или сильно ориентированы на успех и при этом в предпочтении оставляют средний уровень риска [3].

Среди руководителей организаций, которые боятся неудач, преобладают люди, которые выбирают небольшой или наоборот слишком большой уровень возможного риска. И чем выше уровень мотивации к успеху и достижению поставленной цели, тем ниже у руководителя организации готовность к риску. В целом в процессе исследования и анализе полученных данных выявлено, что число руководителей с мотивацией к успеху примерно одинаковое по сравнению в руководимыми, избегающими неудач.

Также необходимо отметить, что при использовании приемов самомотивации появляется возможность изменить направление мыслей и склонность руководителей как с невысоким уровнем мотивации на успех, так и руководителей, мотивированных на избегание неудач. К приемам самомотивации можно отнести создание благоприятной трудовой атмосферы, создание позитивного настроения [3].

Успешные руководители спортивной организации должны быть умеренно склонны к риску, при принятии управленческих решений должны рассматривать наиболее выгодные и альтернативные решения, должны перед принятием важного управленческого решения взвешивать все плюсы и минусы и стремиться не только к самовыражению и самореализации, но и к процветанию и стабильности всей организации.

#### **Литература:**

1. Горгородова В.В. Мотивация персонала, стратегия мотивации, материальное стимулирование, нематериальное стимулирование, эффективность мотивации персонала / В.В. Горгородова, Л.А. Кобина // Инженерный вестник Дона. – 2013. – № 4. – 236 с.
2. Егоршин А.П. Мотивация трудовой деятельности: учеб. пособие для вузов – 2-е изд., перераб. и доп. – М.:ИНФРА-М, 2019. – 464 с.
3. Королькова Е.А. Нематериальная мотивация как инструмент руководителя / Е.А. Корольков // Электронный научный журнал. – 2017. – № 2–2 (17). – С. 132-138.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Р.Н. Бочков

Научный руководитель доцент М.Г. Коваленко

**Аннотация.** В данной работе рассматривается необходимость стратегического планирования и развития спортивной организации с учетом влияния факторов внешней среды и выбором альтернативных вариантов управленческих решений, а также оценка эффективности разработанной стратегии на долгосрочные перспективы развития организации на конкурентном отраслевом рынке.

**Ключевые слова:** спортивная организация, стратегия развития, эффективность, факторы воздействия, оценка, формирование стратегии.

Для эффективной и долгосрочной деятельности любой спортивной организации, для повышения показателей его экономического роста довольно актуальным в современных условиях хозяйствования становится разработка стратегии развития организации, которая позволит не только наилучшим образом использовать все экономические ресурсы, но и выведет спортивную организацию на новый уровень [3].

В условиях сложившейся конкуренции на отраслевом рынке и воздействием факторов внутренней среды на рыночную ситуацию от спортивной организации требуется уделять внимание не только показателям внутренней деятельности организации, но и разрабатывать стратегию деятельности, направленную на дальнейшее развитие с учетом возможных изменений.

Стратегия развития спортивной организации – это запланированный план мероприятий, с помощью которого у организации появляется возможность выйти на более высокий уровень и достичь желаемых результатов. Можно сказать, что разработанная организацией стратегия переводит ее на новый уровень развития [1].

Стратегические планы организации во многом зависят не только от рыночной конкурентной среды, но и от особенностей функционирования и принадлежности к отрасли, от видов деятельности организации и ее масштабов. Для построения эффективной стратегии управления существуют общепринятые правила, которые определяются функционированием организации, носят в основном предписывающий характер.

Основная задача руководства организации – выстроить правильную стратегическую пирамиду по направлениям деятельности, охватив при этом методы управления персоналом, руководителей структурных подразделений, финансовые и трудовые ресурсы. При этом отдельное место необходимо выделить для маркетинговых коммуникаций и программ [1].

Воздействие факторов, оказывающих влияние на формирование стратегии, носит специфический характер, и для любой организации эти факторы изменчивы во времени, поэтому стратегия всегда отличается одна от другой. Именно поэтому руководителю спортивной организации необходимо принимать кардинальные управленческие решения по изменению стратегии только с учетом совокупности всех внешних и внутренних факторов влияния на организацию.

Для этого нам необходимо выделить основные факторы, которые могут оказывать воздействие на формирование стратегии: [2]

- социальные и политические факторы;
- регулирующие гражданские нормы;
- особенности отрасли и масштабы конкуренции;
- возможности и угрозы организации со стороны рыночной среды;
- корпоративная культура организации и сложившиеся традиции.

Формирование и внедрение стратегии развития организации состоит из нескольких этапов, которые на основе разработанного методического инструментария внедряются в практику.

Составной частью любой разработанной стратегии считаются краткосрочные, среднесрочные или долгосрочные цели, которые организация старается достичь с использование всех имеющихся для этого ресурсов. Перед первым этапом формирования стратегии производится оценка финансовых возможностей и альтернативных решений [3].

Если говорить о долгосрочной стратегии развития организации, можно выделить долгосрочные планы, которые ставит перед собой организация, определяющая дальнейшее направления совершенствования и развития. Для данных планов обязательно должны быть выделены приоритетные направления развития с учетом имеющихся ресурсов и экономических показателей [2].

Формирование и реализация стратегии требуют проведения преобразования всей спортивной организации, начиная от организационной структуры управления и распределения ресурсов до преобразований методов и стилей управления организацией. Только в этом случае можно будет говорить об эффективной деятельности организации и эффективной стратегии развития.

**Литература:**

1. Бараненко С.П. Стратегический менеджмент / С.П. Бараненко. – М.: Центрполиграф, 2019. – 480 с.
2. Малюк В.И. Стратегический менеджмент, организация стратегического развития: Учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В.И. Малюк. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 361 с.
3. Гапоненко А.Л. Стратегическое управление / А.Л. Гапоненко, А.П. Панкрухин. – М.: Омега-Л, 2015. – 464 с.

## ЗНАЧИМОСТЬ КАДРОВОГО РЕЗЕРВА ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

А.А. Волков

Научный руководитель доцент М.Г. Коваленко

**Аннотация.** В данной работе рассматривается необходимость формирования кадрового резерва в спортивной организации как одного из важнейших составляющих компонентов в управлении для эффективного функционирования всех структурных подразделений, своевременного замещения вакантных должностей и мотивации сотрудников к карьерному продвижению.

**Ключевые слова:** кадровый резерв, управление, спортивная организация, формирование кадрового резерва, замещение должностей, работа с резервистами.

Одним из важнейших составляющих компонентов в управлении спортивной организацией является кадровый резерв, его формирование и управление. Кадровый резерв организации представляет собой группу сотрудников с высоким потенциалом трудовых и профессиональных возможностей для перемещения на какие-либо конкретные должности или для замещения вакантных должностных ставок [1].

Формирование кадрового резерва и работа с ним считаются важной составляющей в управлении персоналом, его развитии и планировании карьеры. Наличие кадрового резерва в организации обеспечивает эффективное функционирование всех структурных подразделений, позволяет спланировать подготовку кандидатов, провести обучение выдвинутых в резерв сотрудников и обеспечить бесперебойную деятельность организации.

Важная задача формирования кадрового резерва в организации заключается в возможности своевременного замещения освободившихся должностей в связи с увольнением сотрудников, выходом на пенсию или перемещения на другие должности, что в свою очередь обеспечивает надежное функционирование всех структурных подразделений [3].

Существует еще несколько важных причин для формирования кадрового резерва в организации. И наиболее значимой можно считать мотивацию сотрудников, которая отражается в возможности дальнейшего профессионального развития и карьерного роста.

Второй не менее важной причиной является сохранение тех знаний и опыта, которые сотрудники приобрели в процессе трудовой деятельности. В процессе работы с кадровым резервом и при проведении обучающих программ появляется возможность передачи знаний и передового опыта молодым сотрудникам, которые вошли в состав кадрового резерва.

Третья причина формирования кадрового резерва связана с неизбежной текучестью кадров в любой организации. При прогнозируемой ситуации с текучестью кадров за счет имеющегося кадрового резерва появляется возможность обновить кадровый состав и переместить на освободившиеся должности более способных и мотивированных сотрудников.

Кроме этого, при использовании организацией сотрудников из числа кадрового резерва происходит значительная экономия финансовых ресурсов, которые нет необходимости вкладывать в поиск сотрудников со стороны [1].

Как правило организация принимает самостоятельное решение в вопросе о замещении должностей. Некоторые организации склоняются к поиску новых сотрудников, чтобы тем самым обновить кадровый состав. Другие организации предпочитают назначение на должности подготовленных и обученных сотрудников из числа кадрового резерва.

Проанализировав многие теоретические литературные источники, мы выявили, что многие авторы предлагают использовать сочетание двух методов при замещении вакансий. Для крупных организаций, считают В.В. Травин и В.А. Дятлов, нельзя использовать только внутренние резервы, потому что данный подход к управлению организацией может привести к застойным явлениям, а вновь принятые сотрудники извне могут принести множество инновационных идей и воплотить свои замыслы для процветания организации [1].

Однако, как было нами выявлено в процессе исследования, многие зарубежные организации, также как и отечественные, основной упор делают на своих сотрудников из числа созданного кадрового резерва. В результате исследования было выявлено что подавляющее большинство организаций стремится заполнять от 70 до 80% освобождающихся вакансий своими сотрудниками, а остальная часть приходится на принятых извне.

Формирование, подготовка и работа с кадровым резервом представляют собой сложный многоэтапный процесс, который включает в себя разнообразие форм и методов комплексных кадровых технологий. Работа по формированию кадрового резерва организаций включает в себя следующие стадии: [3]

1. Проведение анализа потребности организации в кадровом резерве.
2. Составление прогноза изменений в организационной структуре организации.
3. Определение обеспеченности сотрудниками каждой должности.
4. Формирование кадрового резерва по списочному составу.

Существует большое количество методов, с помощью которого организация проводит отбор и в дальнейшем формирует кадровый резерв. Приведем наиболее часто используемые на практике методы:

- беседа с кандидатами в резервисты по составленному вопроснику с целью выявления их мотивации, потребностей и стремлений к карьерному росту;
- проведение анализа предоставленными резервистами автобиографий, отчетов о текущей деятельности в структурном подразделении, характеристик руководителей структурных подразделений и итогов прохождения аттестации;
- наблюдение за резервистами в конкретных рабочих ситуациях;
- проведение оценки трудовой деятельности резервистов, их производительности труда и качество выполняемых работ или услуг [1].

И все-таки решение о правильности выбора между использованием кадрового потенциала организации или подбором персонала должно быть основано на профессиональных качествах и опыте работы в отрасли кандидата, умении адаптироваться в новых условиях хозяйствования, компетентности кандидата с учетом эффективности дальнейшей деятельности организации в связи с данным выбором.

#### **Литература:**

1. Дуракова И.Б. Управление персоналом. Учебник / И.Б. Дуракова, Л.П. Волкова, С.М. Талтынов и др. – М.: ИНФРА-М., 2016. – 569 с.
2. Хрусталев А.В. Формирование кадровой стратегии и кадровой политики организации / А.В. Хрусталев // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 39. – С. 3081-3085.
3. Цветаев В.М. Кадровый менеджмент: Учебник. – М.: ТК Велби, Издательство «Проспект», 2014. – 160 с. Чулanova О.Л. Управление персоналом на основе компетенций: монография / О.Л. Чулanova. – М.: ИНФРА-М, 2017. – 122 с.

**ВЛИЯНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР НА РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ  
ИНФРАСТРУКТУРЫ**  
**Э.В. Володина**  
**Научный руководитель доцент Л.А. Гремина**

**Аннотация.** Олимпийские игры и связанное с ними развитие спортивной инфраструктуры региона способствуют увеличению процента населения, вовлеченного в занятия физической культурой и спортом.

**Ключевые слова:** спортивная инфраструктура, олимпийское наследие, многопрофильные спортивные центры, спортивный имидж региона.

Проведение спортивных мероприятий самого высокого уровня всегда требует модернизации имеющейся спортивной инфраструктуры и строительства новых объектов. Когда государство побеждает в соревновании за право принять спортивное мероприятие общемирового уровня, оно конечно осознает, что требования, которые предъявлят организаторы соревнований, будут весьма высокими. Государству-хозяйке Олимпийских игр придется в сжатые сроки привести свои спортивные объекты в такое состояние, которое сможет удовлетворить организаторов мероприятий [1].

К Олимпиаде 2014 года в Краснодарском крае было построено и реконструировано большое количество спортивных объектов. Основная масса спортивной инфраструктуры возведена в районе Большого Сочи. Разумеется, многие эксперты и аналитики высказывали обоснованные опасения, что такая обширная инфраструктура в замкнутом, практически «тупиковом» пространстве курорта Сочи не будет востребована в дальнейшем. Однако на сегодняшний день мы уже можем однозначно сказать, что эти опасения были напрасны: все построенные объекты задействованы в настоящее время [2].

Реализация крупных инфраструктурных проектов, связанная с проведением соревнований высокого уровня, делает более весомой социально-экономическую роль отрасли физической культуры и спорта, которая, в первую очередь, пропагандирует здоровый образ жизни. Проблему привлечения большего процента населения к занятиям физической культурой и спортом призваны решать целевые программы.

**Литература:**

1. Ангара М.А. Современные тенденции развития спортивной индустрии за рубежом/ М.А. Ангара// Инновационная экономика и современный менеджмент. – 2016. – № 2 (9). – С. 17-23.
2. Савельева О.В. Перспективы развития индустрии спорта / О.В. Савельева, Е.С. Попова// OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2017. – № 1. – С. 51-55

## СТРАТЕГИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

А.Ж. Галстян

Научный руководитель доцент М.Г. Коваленко

**Аннотация.** В данной работе рассматривается важность разработки и реализации стратегии развития и деятельности организации с учетом сложившейся конкуренции на отраслевом рынке и контролем за реализацией выбранной стратегии для достижения спортивной организацией поставленных целей.

**Ключевые слова:** спортивная организация, конкуренция, отраслевой рынок, стратегический план, развитие организации, контроль.

Формирование стратегии деятельности спортивной организации представляет собой план комплексных мероприятий, направленных на достижение организацией поставленных целей. Как правило, стратегия организации разрабатывается руководством высшего звена управления, но затрагивает все структурные единицы и различные уровни управления. Стратегическое управление в спортивных организациях на современном этапе предъявляет специфические требования с учетом жесткой конкуренции на отраслевом рынке и международными требованиями и тенденциями [1].

Поэтому стратегический план деятельности организации должен быть выстроен на основании проведенного анализа и всесторонних исследований. В стратегическом плане представляются поэтапные действия и необходимые управленческие решения, которые приведут спортивную организацию к намеченной цели. При реализации стратегического плана действует стратегическое управление, которое становится инструментом в принятии важных управленческих решений [2].

Существует множество различных видов стратегий, и каждая из них направлена на достижение определенной цели, поэтому использование выбранной стратегии должно сочетаться с необходимостью во времени и ситуации.

Не существует единой стратегии для всех организаций и сфер деятельности, потому что каждая организация обладает своей уникальностью, особенностями и спецификой деятельности, положением в отрасли. Кроме этого на выбор стратегии влияет не только множество факторов внешней и внутренней среды, но и стадии развития и жизненный цикл организации [2].

Широкое практическое применение получили базовые модели стратегии, основанные на нескольких подходах к развитию спортивной организации и содержащие такие элементы, как производство продукции или услуг, положение на отраслевом рынке и технологическое развитие организации.

Стратегия роста организации связана с изменениями, которые необходимы в качестве предоставляемых услуг, структурных преобразований спортивной организации и выпуском сопутствующей продукции, не совпадающей с профилем организации.

Стратегия поддержания направлена на разработку мероприятий по поддержанию стабильности функционирования спортивной организации, которая должна осуществляться за счет повышения качества услуг, совершенствования ценовой политики и сохранения уровня конкурентоспособности на отраслевом рынке [3].

Стратегия ухода направлена на сокращение предоставляемых услуг и уменьшение объемов реализации продукции с постепенным уменьшением доли рынка. Данная стратегия как правило используется только при кризисном положении спортивной организации, и в случае ее неэффективности возможна даже ликвидация организации.

Кроме перечисленных нами стратегий существует еще множество других видов, но каждая из них должна быть выбрана индивидуально для каждой спортивной организации. Важным этапом в деятельности спортивной организации кроме разработки стратегии деятельности является этап реализации выбранной стратегии [1].

Завершающим этапом в стратегическом управлении становится оценка и контроль за реализацией разработанной стратегией. И от того, насколько правильно и своевременно разработана и реализована стратегия деятельности и развития спортивной организации, зависит дальнейшая эффективность деятельности организации и достижение ею основных целей и задач.

**Литература:**

1. Абдрахманова Д.Р. Эволюция представлений о системе стратегического планирования / Д.Р. Абдрахманова // Современные проблемы социально-гуманитарных наук. – 2019. – № 2 (4). – С. 136-140.
2. Нальгиева Х.Л. Роль планирования в стратегическом менеджменте / Успехи современной науки. – 2017. – Т. 2. – № 4. – С. 24-27
3. Саакян В.А. Сущность и типология стратегий предприятий // Молодой ученый. – 2018. – №15. – С. 415-419.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОЙ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ

Я.Э. Гетманская

Научный руководитель доцент Е.П. Гетман

**Аннотация.** В современных условиях развития важное место приобретают вопросы укрепления и сохранения физического, духовного и психического здоровья, привитие здорового и безопасного образа жизни. Исходя из этого постулата следует, что популяризация физической культуры и спорта имеет приоритетный характер направления в социально-экономической деятельности государства и общества. Анализируя научно-методическую литературу, выявлено, что экономические отношения описывают взаимоотношения людей, которые проявляются и в сфере физической культуры и спорта созданием нового образа активной и здоровой жизни людей и общества в целом.

**Ключевые слова:** государство, экономическая система, отрасль народного хозяйства, экономические отношения, физкультурная и спортивная деятельность.

В экономических, социальных и политических условиях развития важное место приобретают вопросы укрепления и сохранения собственного здоровья, физического, духовного и психического здоровья, привитие здорового и безопасного образа жизни, отсюда следует, что популяризация физической культуры и спорта имеет приоритетный характер развития в социально-экономической политике государства и общества. В общем, одним из наиболее важных факторов поддержания собственного здоровья на высоком уровне, формирования гармоничной физически развитой личности, тренированности и силы духа является физическая культура и спорт. Обратим внимание на то, что физкультура и спорт играют важную, составляющую роль в формировании и развитии здорового и культурного стиля жизни общества [1].

Как известно, с точки зрения экономики физкультурно-спортивную деятельность относят к общественно-полезной отрасли с целью предоставления разнообразных услуг [3]. Выявлено, что действительно, развитие в этой сфере идет на основе взаимодействия экономических отношений общества и государства. Чаще всего функционально однородные предприятия и учреждения объединяются в отрасль. Отметим, что к ключевым отраслевым признакам относятся наличие материально-технической базы, специально подготовленные отраслевые кадры, производство и предоставление функционально однородных услуг и товаров [2].

Анализ научной литературы позволяет отметить важность понимания формирования отраслевых экономических отношений в сфере физической культуры и спорта, которые тесно связаны с преобладанием государственной собственности, особенно на предоставление образовательных и спортивных услуг, развитием профессиональных команд по видам спорта. На основании сказанного можно констатировать, что физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью жизни общества с экономической точки зрения. Ведь так важно быть в здоровом теле и со здоровым духом, и для отдельного человека, и для общества в целом.

### Литература:

1. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учебное пособие для вузов / В.В. Галкин. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015. – 448 с.
2. Гетман Е.П. Экономика и право в спорте и образовании: коллективная монография / Е.П. Гетман, Л.А. Гремина, С.С. Воеводина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 137 с.
3. Зуев В.Н. Управление системой спортивных соревнований / В.Н. Зуев. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 264 с

## РАЗВИТИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ИНДУСТРИИ

Е.А. Гринина

Научный руководитель доцент Л.А. Гремина

**Аннотация.** Спортивно-оздоровительная организация, предоставляющая фитнес-услуги населению, является возможной частью системы физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** спортивно-оздоровительная организация, локальный рынок организаций, внедрение новых направлений деятельности, экономические аспекты, рыночные отношения, стратегия развития.

Самым перспективным на сегодняшний день направлением развития спортивно-оздоровительной индустрии является сфера фитнес-услуг, использующая в своей работе большой арсенал современных методов и средств работы, и в связи с этим активно развивающаяся. Индустрия фитнес-услуг, несмотря на свою недолгую историю развития, максимально адекватно и оперативно реагирует на изменяющиеся запросы общества в сегменте предоставления спортивно-оздоровительных услуг и создает максимально благоприятные условия для развития отсутствовавших ранее направлений спортивной активности. При этом сфера фитнес-услуг берет самые перспективные разработки, которые есть в научном, методическом и практическом плане в разных областях физической культуры и спорта [1].

В Краснодарском крае и в России в целом на сегодняшний день идут процессы социально-экономического переустройства, связанные с мероприятиями по улучшению здоровья населения, улучшению качества жизни, формирования подрастающего поколения в духе приверженности здоровому образу жизни. Все эти процессы поддерживают становление системы физической культуры и спорта, особенно в части развития инфраструктуры спорта. Развитие спортивной индустрии конечно требует больших объемов инвестиций и использования человеческих ресурсов на этапе реализации с пропорциональными затратами в периоде эксплуатации объектов любого масштаба [2].

### Литература:

1. Веснин В.Р. Основы менеджмента: Учебник / В.Р. Веснин.– М.: Проспект, 2016. – 320 с.
2. Савельева О.В. Перспективы развития индустрии спорта / О.В. Савельева, Е.С. Попова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2017. – № 1. – С. 51-55.

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ

Н.А. Есленков

Научный руководитель А.Ю. Гетман

**Аннотация.** В работе рассматриваются возможности, которые формируются в спорте под воздействием информационных технологий. Анализируется значение информационных технологий в развитии спортивных организаций. Делается вывод о значимости информационных технологий для развития спортивных организаций.

**Ключевые слова:** информационные технологии, спортивные организации, учебные занятия, соревнования, он-лайн.

В настоящее время ни у руководителей спортивных организаций, ни у сотрудников не вызывает сомнения вопрос о том, что надо изучать, осваивать применение современных цифровых технологий для развития спортивной организации. В спорте, также как и в других российских отраслях деятельности, процесс освоения цифровых технологий начался еще с середины XX века. В спорте в то время шли оживленные дискуссии о том, насколько рекорды, устанавливаемые спортсменами, являются результатом усилий самих спортсменов, или спортивные рекорды – это результат современных информационных технологий, используемых как в медицине, так и при подготовке профессиональных спортсменов к выступлениям. Насколько ресурсы человека конечны и насколько применение информационных технологий может расширить потенциальные способности человека.

Другой острой темой является обсуждение и реализация информационных технологий в контрольных функциях управления подготовкой и проведения соревнований. Идут предположения о том, что скоро судью заменят технологии. Информационные технологии могут увидеть то, что глаз человека не в силах заметить, также повышается объективность судейства и экспертизы.

Важным моментом, где информационные технологии продемонстрировали свои потенциальные возможности, явилось, в пору запрета на проведения занятия в спортивных залах, бассейнах в период новой коронавирусной инфекции, возможность организаций проведения спортивных занятий под руководством тренера в онлайн-режиме. Кроме того, многие спортивные организации смогли быстро сориентироваться и организовать спортивные соревнования в онлайн-режиме. Например, такая организация, как Газпром, не прервала проведение своих турниров по программам «Футбол-детям» и других, проводя их в новом современном и «вынужденном» формате. Учебные заведения одними из первых перешли на онлайн-режим ведения занятия, и учебные занятия по дисциплинами спортивного направления стали, по оценкам обучающихся, проходить даже более оживленно, с большим энтузиастом [2].

Существует представление у людей, далеких от цифровых технологий, не являющихся специалистами в этой сфере деятельности, что цифровые технологии могут вытеснить человека из многих сфер деятельности, и спортивная отрасль не является в таком процессе исключением. Однако сами по себе информационные технологии не являются «ни злом, ни добром». Так, за всеми информационными технологиями стоят люди, специалисты, которые вкладывают в технологии тот потенциал, который необходим людям, экономике и в целом обществу [1]. В то же время способность информационных технологий к обучению открывает широкие возможности в спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

### Литература:

1. Гетман Е.П. Экономика и право в спорте и образовании: коллективная монография / Е.П. Гетман, Л.А. Гремина, С.С. Воеводина. – Краснодар, 2019. – 137 с.
2. Сайт Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. [Электронный ресурс] URL: <https://kgufkst.ru/>

## ТRENДЫ В РАЗВИТИИ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ

Н.А. Есленков

Научный руководитель доцент Е.П. Гетман

**Аннотация.** В работе поднимаются проблемы применения информационных технологий в спорте. Анализируются тренды в их развитии, которые позволяют спортивным организациям становиться более конкурентоспособными и более ценными для населения. Делается вывод о важности развития информационных технологий в спортивных организациях.

**Ключевые слова:** информационные технологии, спорт, фитнес, организации, тренды.

Процесс проникновения информационных технологий в спортивные организации начался сравнительно недавно, с середины XX века. Но активное развитие информационных технологий в спортивной деятельности стремительно развертывалось в последние годы. Несмотря на ряд нерешенных законодательных вопросов в данной сфере, практически нет отрицательных мнений и разногласий по поводу – быть или не быть информационным технологиям в спорте [3]. И бизнес, и население сознают объективность и их необходимость. Если в начальный период информационные технологии в спортивных организациях в основном использовались для ведения бухгалтерской отчетности и финансового управления, то далее они активно вошли в маркетинговые технологии через систему управления взаимоотношениями с потребителями (CRM)[1].

В настоящее время информационные технологии еще активнее применяются в подготовке высококвалифицированных спортсменов, организации занятий в фитнес-центрах. Например, американский стартап, разработав новую мотивирующую на спортивные занятия техническую новинку, уверен в ее востребованности на рынке [2]. Суть технологии заключается в том, что она демонстрирует занимающимся, как они смогут выглядеть при регулярных спортивных занятиях. В дальнейшем в планах запустить фитнес-приложение с дополненной реальностью.

Эксперты прогнозируют несколько трендов на рынке информационных технологий для спорта. В первом направлении они обозначают социальное одобрение как со стороны потребителей, так и со стороны бизнес-структур. Второе направление лежит в плоскости производства приложений и гаджетов, которые могут использоваться как в спортзалах, так и в домашних тренировках, уличных занятиях. Следующий тренд заключается в развитии виртуальных технологий, позволяющих заниматься спортом в любом месте, обстановке. Еще один тренд в сфере информационных технологий для спорта связывается с развитием больших данных, которые позволяют собирать огромные массивы информации о пользователях и их пристрастиях и потребностях.

Таким образом, перечисленные тренды в скором времени станут реальными активами в деятельности спортивных организаций. И те, кто игнорируют эти процессы не выживут, а те спортивные организации, кто уже сегодня изучают и главное внедряют информационные технологии, имеют шансы на развитие.

### Литература:

1. Гремина Л.А. Управление деятельностью спортивной индустрии / Л.А. Гремина, Е.П. Гетман, С.С. Воеводина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – №4. 58 с.
2. Тренировки в VR-очках, big data и социальное одобрение: главные тренды фитнес-индустрии [Электронный ресурс]. – Режим доступа URL: <https://trenirovki-v-vr/>
3. Шеншина Н.С. Информационные технологии в управленческой деятельности спортивной организации / Н.С. Шеншина, А.Ю. Гетман. // Тезисы докладов XLYI науч. конф. вузов ЮФО – КГУФКСТ, 2019. – Ч. 2. – 299 с.

## ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ

А.С.Зайцев

Научный руководитель доцент А.А. Ругина

**Аннотация.** Проанализированы базовые понятия воздействия плавания на формирование правильной осанки у детей.

**Ключевые слова:** плавание, морфологическая асимметрия, сколиотическая осанка.

Проблема формирования правильной осанки у детей является актуальной и привлекает к себе внимание специалистов физической культуры. В нашей стране и за рубежом отмечается тенденция в увеличение количества детей с нарушениями осанки. Распространенной причиной нарушения осанки является недостаточная двигательная активность, факторы окружающей среды, индивидуальные особенности развития человека, перенесенные травмы, заболевания опорно-двигательного аппарата и как следствие ослабленность мышечной деятельности. Очевидна взаимосвязь между нарушением работоспособности отдельных внутренних органов и систем человека при нарушении работоспособности опорно-двигательной аппаратуры. Плавание – это универсальный вид двигательной активности для детей [1]. Систематические занятия плаванием используются при работе с детьми в оздоровительных и профилактических целях противодействия возникновения болезней позвоночника. Умение плавать жизненно необходимый навык, приобретаемый ребенком во время тренировочных занятий.

Массовая физкультурно-оздоровительная работа включает в себя оздоровительное плавание. Оздоровительное плавание вызывает кардинальные изменения в формировании и коррекции искривлений позвоночника в возрасте детей 7-11 лет. В таком возрасте конструктивно предпринимать профилактическое воздействие и коррекционные меры при нарушениях осанки. Поэтому в профилактических целях рекомендуется начинать занятия плаванием с ранних лет. Позвоночный столб ребенка подвержен сколиотическому искривлению и морфологическим асимметриям по причине эластичности связочного аппарата и процесса незаконченного формирования костной ткани – остеогенеза. Регулярные занятия плаванием закаливают организм, содействуют онтогенезу мышечной структуры, увеличивают гибкость суставов и подвижность связочного аппарата, совершенствуют координационные движения ребенка, увеличивают метаболизм, развивают работоспособность дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системы человека.

Физическая нагрузка способна вызывать благотворное и негативное воздействие на организм ребенка. К подбору физической нагрузки в воде стоит относиться внимательно. Перестройка физических и морфологических процессов в организме происходит постепенно, вследствие регулярных тренировочных занятий в бассейне. В работе используется принцип возрастающих нагрузок и последовательности в выполнении упражнений на воде. Увеличение физических нагрузок и форсирование событий приносят вред здоровью ребенка и приводят к переутомлению. Построение тренировочного процесса и способы физической нагрузки выстраиваются в зависимости от уровня подготовки, возраста, индивидуальных особенностей и контингента занимающихся детей в группе. Физические упражнения должны быть доступны и выполнимы.

Адекватная и спланированная физическая нагрузка при тренировочных занятиях оздоровительным плаванием гарантирует приемлемое развитие и обеспечивает профилактику роста отклонений опорно-двигательного аппарата. Тренировка мышц спины создает поддержку позвоночного столба в правильном физиологическом положении и служит дополнением к базовым методам лечения болезней позвоночника: остеохондроза, грыже межпозвоночных дисков, кифозе и сколиозе. Достоинство водной среды заключается в минимизации гравитационной нагрузки на скелет ребенка находящегося в воде.

Исследования доказывают, что оздоровительное плавание укрепляет организм и мышечный корсет, благодаря симметричному воздействию на тело ребенка. Равномерное развитие мышц-синергистов и антагонистов зависит от регулярности, систематичности и качества выполнения заданных упражнений. Стоит отметить положительное влияние водной среды на нервную систему и активизацию нервных процессов, совершенствование регуляции вегетативных функций в организме.

Плавание основано на законе гидростатической подъемной силы. На тело, погруженное в жидкость, действует выталкивающая или подъемная сила, равная весу объема жидкости. Вес человека, находящегося в водной среде, значительно уменьшается. Такое состояние сопоставимо с невесомостью. Происходит разгрузка опорно-двигательного аппарата и декомпрессия межпозвоночных дисков, восстанавливается работоспособность, расслабляются мышцы и связки позвоночника, обеспечивается полноценное функционирование костно-мышечной структуры ребенка. Благодаря усиленной работе сердечно-сосудистой системы складываются благотворные условия для ускорения обмена веществ. Воздействие водной среды положительно сказывается на коже человека. Выполнение физических упражнений оздоровительного плавания способствует укреплению мышц, участвующих в дыхании. Увеличиваются вентиляционные способности легких.

Оздоровительное плавание содержит ряд физических упражнений. Важно учитывать возраст, уровень физической подготовки, индивидуальные особенности ребенка и подбирать специальные упражнения согласно степени искривления позвоночника [2]. Показанием к занятиям оздоровительным плаванием является наличие у ребенка сколиотической осанки, кифоза и лордоза. Оздоровительное плавание направлено на коррекцию искривлений позвоночного столба и формирование правильной осанки у ребенка. Оздоровительное плавание – это часть программы профилактических и корректирующих мер воздействия при нарушениях осанки. Занятия оздоровительным плаванием оказывают благотворное воздействие на организм ребенка. Выполнение учениками тренировочных нагрузок контролируется тренерским составом. Занятия проходят в бассейне с температурой воды 27-29°C. Перед началом тренировочного занятия по плаванию проводится разминка, контролируемая тренером. Тренировки рекомендовано проводить в сопряжении с занятиями в зале, что позволит улучшить усвоение движений, применяемых в воде. Тренировка в зале включает в себя комплексы гимнастических упражнений, растяжку мышц и силовые упражнения с короткой амплитудой движения. Рекомендуется посещать занятия оздоровительным плаванием три раза в неделю по 40-45 минут. Для детей подросткового возраста продолжительность и количество занятий варьируются в зависимости от уровня подготовки.

#### **Литература:**

1. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов. – М.: Академия, 2008. – 125 с.
2. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов. – М.: Академия, 2008. – 60 с.

**ФИРМЕННЫЙ СТИЛЬ И ИМИДЖ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ОРГАНИЗАЦИИ**  
**Д.А. Кащенко**  
**Научный руководитель доцент Е.П. Гетман**

**Аннотация.** В работе рассматривается место фирменного стиля и необходимость формирования имиджа для физкультурно-оздоровительной организации. Выделены типичные элементы фирменного стиля физкультурно-оздоровительной организации. Охарактеризовано влияние имиджа физкультурно-оздоровительной организации на ее социальную значимость, положение на рынке и финансовую составляющую.

**Ключевые слова:** имидж, фирменный стиль, физкультурно-спортивные организации, визуальная коммуникация, верbalная коммуникация.

С развитием конкуренции физкультурно-спортивные организации вынуждены беспокоиться о том, как они будут восприняты обществом. Положительный фирменный стиль организации – залог ее прочного и стабильного положения на рынке; это привлекает новых клиентов и деловых партнеров, сохраняет существующих, а также привлекает высококвалифицированных специалистов. Негативный имидж, напротив, может напугать и тех, с кем деловые контакты проверены временем [1].

Фирменный стиль – это важнейший способ передать информацию о компании в кратчайшие сроки, то, что составляет внешний вид бренда компании, набор визуальных элементов, которые делают бизнес уникальным и непохожим на другие, то есть визуализация того, как потребитель будет воспринимать компанию. Фирменный стиль делает компанию уникальной, выделяя ее среди конкурентов, дает представление о культуре и индивидуальности бизнеса. Создавая единообразную идентичность, компания гарантирует, что ее узнают и запомнят. Фирменный стиль может сыграть решающую роль в создании соответствующего восприятия и отношения в сознании потребителя, что необходимо для построения сильного бренда. Если фирменный стиль – это внешний вид бренда, то имидж – это то, как компания хочет, чтобы бренд воспринимался, то есть имидж компании – это то, как покупатель на самом деле воспринимает и интерпретирует ее бренд. С помощью единообразного имиджа и фирменного стиля организация выглядит более профессионально и авторитетно, демонстрирует успешность на рынке. В связи с чем каждая физкультурно-спортивная организация (ФСО) должна думать о своем спортивном бренде как о концепции, убедившись, что она привлекательна для них в долгосрочной перспективе и имеет потенциал на рынке.

Фирменный стиль, бренд физкультурно-спортивной организации связан с ее клиентами, спонсорами, членами клуба, результатами как самих представителей организации, так и самой организации. Так, Д.А. Обожиной было отмечено, что для спортивной организации скорее характерен социальный маркетинг, нежели его коммерческая составляющая [2]. Однако и спорт нуждается в притоке финансовых ресурсов, становится коммерческим проектом. В этой цели повышается роль имиджа, который складывается из следующих составляющих: персональный имидж спортсмена/команды, являющегося ее представителем; корпоративная репутация физкультурно-спортивной организации.

В теории и практике к ключевым детерминантам имиджа ФСО относят: деловую репутацию, надежность, лояльность к партнерам и клиентам, информационную открытость, деловую активность. Кроме того, можно выделить социальный имидж, формируемый через коммуникации, транслируемый обществу. Внутренний имидж ФСО направлен на формирование у персонала приверженности организации. Концептуальное решение имиджа формируется через развитие с опорой многообразных визуальных и вербальных

компонентов, позволяющих сформировать целостное представление и впечатление, что отражается и на конкурентоспособности ФСО [3]. При этом создание положительного имиджа и высокой репутации ФСО представляет собой сложный процесс, складывающийся из создания ее фирменного стиля, индивидуальности и идентичности. Идентичность важна по ряду причин. Основные роли идентичности заключаются в создании осведомленности, запуске распознавания организации и активации уже сохраненного образа. Фирменный стиль – это визуальные аспекты стиля и личности компании. Это сочетание цвета, графики и типографики с указаниями по использованию этих элементов. Дизайн фирменного стиля объединяет разрозненные визуальные элементы в дополнительную систему идентификации. Фирменный стиль – это общее ценностное предложение, которое компания делает своим клиентам. Он может состоять из функций и атрибутов, преимуществ, производительности, качества, обслуживания, поддержки и ценностей, которыми обладает бренд. Визуальные элементы фирменного стиля включают логотип, цветовую палитру, шрифты и все, что обеспечивает визуальное представление организации. Типы медиа включают веб-сайт организации, маркетинговые материалы, профили в социальных сетях и другие физические представления. Например, спортивные команды начали использовать инструменты социальных сетей не только для того, чтобы поддерживать и развивать двустороннее общение со своими поклонниками, но и для получения информации о предпочтениях и привычках этих потребителей, чтобы увеличить узнаваемость бренда, а также для продвижения и привлечения спонсоров. Фирменный стиль состоит из трех основных элементов и нескольких второстепенных, первый из которых – логотип, визитка и меморандум. Вторичные элементы – папки, блокноты, ручки, футболки, автомобильная графика, баннеры, сумки, наклейки и т.д.

Говоря о вербальных компонентах фирменного стиля, можно сказать, что они включают: фирменное имя ФСО; слоган; пресс-релизы и т.п. Визуальные компоненты фирменного стиля включают: логотип и корпоративную символику; шрифты, цветовую гамму; фотографии, плакаты и баннеры; деловые награды как самой организации, так и ее сотрудников, а для физкультурно-спортивной организации еще и награды за спортивные достижения ее членов (клиентов); бланки документации; внешний облик, в том числе архитектурный дизайн, интерьер помещений, включая служебные вывески и таблички; поведение персонала.

В рекомендациях ФСО к названию акцент ставится на благозвучие, формирование приятных ассоциаций у клиентов, партнеров и персонала. Логотип – это наиболее заметный аспект фирменного стиля организации. Хороший логотип выгодно отличает организацию от конкурентов и обеспечивает максимальную заметность, ведь это фирменное обещание к клиентам с аллюзией предоставить наилучшие услуги с высочайшим качеством. Это приводит к дифференциации имиджа организации на рынке, что может увеличить объем продаж. Все великие спортивные клубы имеют свои собственные уникальные логотипы, которые они используют как объединяющие бренды и отличающие себя от других. На переполненном рынке организаций спорта и фитнеса правильный логотип помогает создать тщательно продуманный стиль. Ведь если подумать о лучших спортсменах, то первое, что приходит на ум, их фирменный дизайн логотипа на футболке или цвета их команды. Логотипы являются наиболее важной частью фирменного стиля физкультурно-спортивной организации, поскольку они визуально представляют ее и то, что на самом деле увидят потенциальные клиенты, что они запомнят. Люди запрограммированы на то, чтобы идентифицировать изображения и использовать их для извлечения смысла, поэтому, чем более отличительным будет логотип, тем больше вероятность, что потребители смогут его запомнить. Под слоганом понимается краткая лаконичная формулировка рекламного обращения, лозунга организации, задача которой привлечь клиента. Кроме того, слоган объединяет организацию и клиента, задает вектор их совместной работе, стимулирует на достижение цели. Например, слоганом фитнес-клуба X-Fit стала жизнеутверждающая фраза «X-Fit – энергия твоего успеха» [4].

Анализ научной литературы и собственный опыт позволяют сделать вывод, что фирменный стиль является комплексным маркетинговым инструментом, включая в себя фирменное имя, логотип, шрифт, цветовую гамму. Сегодня широко признано, что фирменный стиль заключается в его общей коммуникации, воплощенной в корпоративной культуре, ценностях, взглядах, сотрудниках, руководстве, собственности, стратегии, и все это представлено через ее визуальную идентичность. Визуальная идентичность – это товарный знак, набор всех визуальных и материальных характеристик продукта, услуги, идеи или организации, которые выделяют ее и создают единое визуальное единство всех элементов. Цель визуальной идентификации – дать возможность физкультурно-спортивной организации заявить о себе, о своих достижениях, получить преимущество на рынке, улучшить и сохранить его. Имидж представляет целостной образ физкультурно-спортивной организации, который транслируется во внешней и внутренней среде. Что касается создания положительного образа, то он формируется, как правило, постепенно, как результат систематической работы в этом направлении спортивной организации.

Таким образом, фирменный стиль и имидж ФСО направлен на выполнение трех взаимосвязанных функций: воздействовать, создавая необходимое впечатление на потребителя услуги, позиционировать спортивную организацию на рынке и побуждать к клиентов и партнеров к действиям.

**Литература:**

1. Балашова В.Ф. Особенности формирования имиджа спортивной организации / В.Ф. Балашова, Е.А. Пушкарь // VIII Всероссийская научно-практическая конференция «Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры». – Тольятти, 2019. – С. 16-24.
2. Обожина Д.А. Особенности маркетинга в спорте: учеб. пособие / Д.А. Обожина. – Екатеринбург, 2017. – 75 с.
3. Расницын В.Г. Корпоративный имидж в контексте бизнес-коммуникаций: сайт Энциклопедия маркетинга. [Электронный ресурс] URL: <http://www.marketing.spb.ru/conf/2002-02-lbs/iabc.htm> (дата обращения: 15.03.2021).
4. Сайт сети фитнес-клуба «X-Fit». [Электронный ресурс]. URL: <https://umr.xfitkrasnodar.ru/#popup-alert> (дата обращения: 15.03.2021).

## МИНИМИЗАЦИЯ ЗАТРАТ ПРИ ТРАНСПОРТИРОВКЕ ГРУЗОВ

М.В. Кисель

Научный руководитель доцент Е.П. Гетман

**Аннотация.** В работе рассмотрена проблема затрат на доставку товаров и выявлены пути сокращения материальных затрат на транспортировку какой-либо продукции.

**Ключевые слова:** маршрут следования, транспортное средство, выбор топлива, способы экономии.

В настоящее время большинство грузов перевозится на автотранспорте. Предлагается и обосновывается осуществление всевозможных перевозок на автомобилях, использующих в качестве топлива газ, так как расходы на доставку какой-либо продукции во многом зависят от выбора способа доставки и маршрута следования товаров. Сокращение финансовых затрат на транспортировку грузов является одной из приоритетных задач предпринимателей, организаций и других лиц [2].

К способам экономии для решения данной проблемы можно отнести:

- преимущественно выгодный вид транспортного средства (ТС) для перевозки товаров;
- планирование маршрутов следования ТС;
- выбор топлива для движения ТС (если такое возможно).

Для полного раскрытия данной темы рассмотрим приведенный пример: необходимость доставки спортивного питания из г. Краснодара в г. Геленджик. С учетом того, что расстояние между этими городами сравнительно небольшое, удобнее всего доставлять продукцию на автомобильном ТС. Далее необходимо выбирать маршрут следования. Считается, что оптимальным маршрутом является дорога через село Архипо-Осиповка, которая на 53 км короче, чем дорога через г. Новороссийск. Очень важный фактор – это вид топлива, которым заправляется транспортное средство, в данном примере – автомобиль. Так как большинство ТС передвигаются на бензине, люди привыкли не учитывать вид топлива и заказывают машины для транспортировки, не задумываясь, какой вид топлива используется на транспорте. Но в последние годы такое топливо, как бензин, возросло в цене, что существенно сказалось на затратах при доставке товаров [3]. Анализ цены на бензин показывает, что они за последние пять лет выросли на 12,55 руб., в то время как цена на газ изменилась всего на 0,6 руб. Сравнивая показатели роста, можно сказать, что цена на газ дешевле на 23,25 руб., что значительно экономнее при транспортировке грузов. Проведенные расчеты позволяют предположить, что оптимальнее в некоторых случаях воспользоваться при перевозке грузов газифицированными машинами, то есть автомобилями, которые используют в качестве топлива газ, а не бензин. Так как транспортные средства, использующие газ в виде топлива, в 2 раза экономичнее машин, использующих бензин [1].

Следовательно, при рациональном подходе к доставке товаров и стремлению к экономии средств объективно необходимо, чтобы люди при выборе ТС учитывали все три способа экономии. Считаем, что такой подход к выбору транспортного средства может существенно сократить затраты на перевозку товаров. К затратам также относится и количество потраченного времени на транспортировку, поэтому вид ТС, в который будут загружать товар, и маршрут следования очень важны в данной проблематике [1]. Для успешной экономии средств и времени предлагается пользоваться не только одним вышеперечисленным способом, а использовать их все интегрировано.

### Литература:

1. Винокур М.Е. Организация производства и менеджмент / М.Е. Винокур. – М.: Проспект, 2020. – 168 с.
2. Грабауров В.А. Менеджмент на транспорте / В.А. Грабауров. – М., 2015. – 288 с.
3. Лифиц И. М. Товарный менеджмент / И.М. Лифиц, Ф.А. Жукова, М.А. Николаева. – М.: Юрайт, 2017. – 406 с.

## РОЛЬ АКТОВ СПОРТИВНЫХ ФЕДЕРАЦИЙ В РЕГУЛИРОВАНИИ СПОРТИВНЫХ ОТНОШЕНИЙ

А.А. Клиндухова

Научный руководитель доцент С.С. Воеводина

**Аннотация.** В работе представлены результаты анализа регламентов спортивных федераций в обеспечении прав спортсменов и тренеров на современном этапе развития физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** регламенты, спортивная федерация, физическая культура и спорт, права спортсменов и тренеров, спортивное право.

В современных условиях развития физической культуры и спорта и ее правового обеспечения спортивные федерации выполняют определяющую функцию по развитию спорта высших достижений и профессионального спорта, что предполагает наделение их полномочиями по принятию правил видов спорта, антидопинговых правил, спортивных регламентов [1]. С учетом специфики регулируемых спортивных отношений спортивные регламенты могут быть организационного характера, определяющие статус спортсмена и условия его допуска к соревнованиям, и регламенты (положения) о проведении видов соревнований (чемпионатов, первенств). Следует отметить, что в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» термин «регламент» имеет отношение к положениям о проведении соревнований. В спортивной практике используются такие регламенты, как дисциплинарные, избирательные, кодексы этики. Все указанные акты прямо или косвенно связаны с регулированием прав спортсменов, поскольку связаны с подготовкой к спортивным соревнованиям, их организацией и участием в них. Так, любой спортивный регламент содержит положения, касающиеся вопросов рабочего времени и отдыха спортсменов и тренеров. В соответствии с Правилами вида спорта «спортивная гимнастика» соревнования должны заканчиваться не позже 21 час., для спортсменов 18 лет и старше – не позже 23 час. Рекомендуется однодневный перерыв между соревнованиями обязательной и произвольной программы. В правилах есть нормы, касающиеся охраны труда спортсменов, – право тренера присутствовать во время исполнения спортсменом упражнения на кольцах и перекладине [2] В Правилах вида спорта «художественная гимнастика» предусмотрена ответственность спортсмена за нарушение трудовой дисциплины – слишком ранний (до вызова) или поздний (в течение 30 с. после вызова) выход гимнастики – снижение итогового результата спортсмен на 0,5 балла [3].

Таким образом, акты спортивных федераций выполняют важную роль в регулировании спортивных отношений и обеспечении прав спортсменов и тренеров.

### **Литература:**

1. Гетман Е.П. Экономика и право в спорте и образовании / Е.П. Гетман, Л.А. Гремина, С.С. Воеводина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 137 с.
2. Правила вида спорта «спортивная гимнастика» (утверждены приказом Минспорта России от 13.02.2018 № 130 (ред. от 27.12.2019)) // Консультант Плюс. Законодательство. Версия Проф [Электронный ресурс]/АО «Консультант Плюс». – М., 2021.
3. Правила вида спорта «художественная гимнастика» (утверждены приказом Минспорта России от 21 декабря 2018 г. № 1068) // Консультант Плюс. Законодательство. Версия Проф [Электронный ресурс]/АО «Консультант Плюс». – М., 2021.

## ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ УСЛУГИ КАК РАЗНОВИДНОСТЬ ОБЩЕСТВЕННО ПОЛЕЗНЫХ УСЛУГ

А.А. Клиндухова

Научный руководитель доцент С.С. Воеводина

**Аннотация.** В работе представлены результаты анализа услуг в области физической культуры и спорта как разновидности общественно полезных услуг, предусмотренных российским законодательством.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, общественно полезные услуги, физкультурно-спортивная организация, российское законодательство,

Категория «общественно полезные услуги» в законодательстве имеет отношение к Федеральному закону «О некоммерческих организациях» и социально ориентированным организациям [1]. Перечень таких услуг определяется Правительством России, и в нем указаны услуги в области физической культуры и массового спорта [2].

К ним можно отнести следующие их виды:

- адаптивная спортивная подготовка;
- физкультурно-оздоровительная работа с разными группами населения;
- пропаганда физической культуры и спорта;
- организация и проведение официальных физкультурных и спортивных мероприятий (в том числе и в рамках комплекса ГТО (кроме тестирования выполнения нормативов испытаний);
- физкультурно-спортивная инновационная деятельность;
- осуществление дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта.

В числе критериев качества оказания услуг являются их соответствие законодательству, открытость и доступность информации о физкультурно-спортивной организации, их оказывающей, удовлетворенность потребителей услуг их качеством [3].

Следует отметить, что возможность разработки стандартов оказания физкультурно-спортивных услуг имеют учредители физкультурно-спортивных организаций, а не Министерство спорта России и отраслевые органы управления на региональном и муниципальном уровне. Более того, данные услуги отнесены к числу социально-культурных услуг (вместе с услугами в сфере культуры и туризма).

Таким образом, физкультурно-спортивные услуги являются социальными услугами, исполнителям которых целесообразно иметь стандарты качества их оказания, разработанные на основе российского законодательства.

### Литература:

1. Гетман Е.П. Экономика и право в спорте и образовании / Е.П. Гетман, Л.А. Гремина, С.С. Воеводина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 137 с.
2. Об утверждении перечня общественно полезных услуг и критериев оценки качества их оказания (постановление Правительство РФ от 27.10.2016 № 1096) // Консультант Плюс. Законодательство. Версия Проф [Электронный ресурс]/АО «Консультант Плюс». – М., 2021.
3. Смирнова. Д.П. Совершенствование маркетинга спортивных услуг / Д.П. Смирнова, Е.П. Гетман // Сборник научных трудов по материалам XX Международной научно-практической конференции. – 2020. – С. 23-26.

**ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ  
МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ**  
**М.А. Козлова**  
**Научный руководитель доцент Л.А. Гремина**

**Аннотация.** В статье отмечается, что системы управления деятельностью международного спортивного клуба могут сделать его работу более эффективной.

**Ключевые слова:** спортивный клуб, деятельность, управление, особенности, принципы, менеджмент, финансирование.

В качестве самостоятельного сегмента спортивного менеджмента можно рассматривать систему управления деятельностью международных спортивных клубов. Менеджеры международных клубов, как и национальных, основную цель своей деятельности видят в получении высоких показателей доходности организации, которой руководят.

Международные спортивные клубы могут находиться как во владении частных лиц, так и принадлежать обществам различных форм организации. От того, кто владеет спортивным клубом, во многом зависят особенности управления им [1].

При единоличном владении спортивным клубом, т.е. в той ситуации, когда решения принимаются конкретным частным лицом, мы наблюдаем очень оперативное принятие и исполнение управленических решений, т.к. отсутствует длительная и сложная процедура согласования последних. Но ответственность по всем видам обязательств спортивного клуба в этом случае полностью лежит на конкретном управленице. За все возможные неудачи клуба будет отвечать его владелец.

Для того, чтобы сделать работу эффективной и менее рискованной, владелец клуба формирует из него акционерное общество. За счет изменения организационно-правовой формы клуба единоличное управление превращается в акционерное общество закрытого или открытого типа. Риски принятия неверного управленческого решения в данной ситуации существенно снижаются [2].

**Литература:**

1. Алексеев С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: Учебник / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 687 с.
2. Коверкова А.П. Экономика физической культуры. – М.: Дело, 2019. – 641 с.

**УПРАВЛЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИОННЫМ СТРЕССОМ В СПОРТЕ  
ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**  
**Е.Н. Королев**  
**Научный руководитель доцент С.С. Воеводина**

**Аннотация.** В работе рассматриваются вопросы организационного стресса в спорте высших достижений, показаны стадии стресса, представлены рекомендации по управлению стрессом в спорте высших достижений.

**Ключевые слова:** спорт высших достижений, стресс, управление организационным стрессом, информация, психологическая саморегуляция.

«Стресс (от англ. *stress* – напряжение) – неспецифическая (общая) реакция организма на очень сильное воздействие, будь то физическое или психологическое, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом)» [1]. Причины стрессовых ситуаций могут быть разными, но результат – один: возбуждение в коре головного мозга, охватывающее наибольшее число нервных клеток, выделение катехоламинов, провоцирующих мобилизацию всех энергетических ресурсов, учащение дыхания, сердцебиение. Такое особенное состояние возбуждения требуется организму для улучшения боевой готовности. По своей природе катехоламины двойственны и представляют собой гормоны, которые оказывают воздействие на все области обмена веществ в организме. В то же время с выбросом катехоламинов связано сильное ускорение мыслительного процесса. Ситуация, когда борьба с силами противника на голову выше ваших возможностей, самый безопасный и правильный выход – бежать, так как происходит выброс адреналина (который называют «гормоном страха») [2]. В спорте высших достижений многие спортсмены (пловцы и бегуны), используя методики психологической саморегуляции, вызывают у себя чувство страха с целью быстрого прохождения соревновательной дистанции. В литературе выделяют три стадии стресса [3]:

– первая – для нее характерны слабые источники воздействия и среднее увеличение защитных сил в организме спортсменов, что не может вызывать истощения запасов катехоламинов в нервных клетках (слабое истощение). В меру сильный выброс катехоламинов приводит к повышению артериального давления и учащению пульса. Данная стадия носит названия стадии тревоги, так как в ней происходит боевая готовность организма.

– вторая – характерна для любых спортивных соревнований. В результате воздействия сильных источников стресса происходит мобилизация защитных ресурсов организма. В такой ситуации спортсмены могут побеждать даже в проигрышных спортивных состязаниях.

– третья – дистресс. Является результатом непрекращающегося стрессора (запредельной для человеческого организма физической нагрузки), что может привести к негативным последствиям – внезапному инфаркту и смерти. В спортивной практике есть такие примеры.

Необходимо управление стрессом в спорте высших достижений с целью планомерной подготовки спортсмена к постепенному достижению результата, а не его форсирование посредством таких мер, как изменение организационного климата, оказание соответствующей помощи спортсменам в рамках специальных программ. Следует использовать и индивидуальные меры профилактики ослабления негативного воздействия стресса с помощью тренингов и модификации поведения.

**Литература:**

1. Белова О. Стресс-менеджмент / О. Белова // Кадровик. Кадровый менеджмент, 2019. – №2. – С. 3-7.
2. Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В.Э. Мильман // Стресс и тревога в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 2005. – С. 24-46.
3. Непопалов В. Стресс с точки зрения психологии / В. Непопалов // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы / Тезисы докладов Международного Конгресса (г. Москва, 24-28 мая 2012 года). – М.: – Т.2. – 347 с.

**УПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**  
**Е.Н. Королев**  
**Научный руководитель доцент С.С. Воеводина**

**Аннотация.** В работе рассмотрены управленческие вопросы физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательной организации, определяющие основные направления ее организации.

**Ключевые слова:** управление, физкультурно-оздоровительная деятельность, образовательная организация, образовательное законодательство.

В современных условиях реализации государственной стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года актуальной является задача эффективной организации физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательной организации. Особое значение данного направления обусловлено статусом, определенным Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», и ролью в профессиональной подготовке выпускников, мотивации к формированию культуры здорового образа жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом [3].

При организации физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательной организации необходимо учитывать дидактические принципы обучения, состояние здоровья, возрастные особенности обучающихся, их физическую и техническую подготовленность, а также соответствие спортивной базы образовательной организации требованиям СанПин и правилам безопасности [1]. Указанные положения определяют целесообразность комплексного подхода к организации физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом взаимодействия участников образовательных отношений – обучающихся, родителей, педагогических работников, администрации, что повысит профилактику травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Так, на руководителя образовательной организации возложена персональная ответственность за жизнь, здоровье обучающихся и работников. В соответствии с законодательством образовательная организация может иметь в своей структуре спортивные клубы, что позволяет осуществлять разные формы физкультурно-спортивной деятельности – кружки, секции, спортивные мероприятия, и развивать школьный и студенческий спорт. Следует отметить, что наиболее популярными и массовыми видами спорта являются футбол, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, плавание, спортивная борьба. Программно-нормативной основой физкультурно-оздоровительной деятельности можно назвать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), устанавливающий государственные требования к уровню физической подготовленности населения. Ежегодно на базе Международного детского центра «Артек» проводится Фестиваль комплекса ГТО среди обучающихся общеобразовательных организаций в возрасте 11-15 лет [2].

Таким образом, эффективное управление физкультурно-оздоровительной деятельностью в образовательной организации с использованием ее разнообразных форм способствует физическому воспитанию обучающихся.

**Литература:**

1. Воеводина С.С. Управленческий механизм экономического развития физической культуры и спорта / С.С. Воеводина, А.А. Тарасенко // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции (11 февраля 2019 г., г. Краснодар). – Краснодар: КГУФКСТ. – 2019. – С. 188-190.
2. Гетман Е.П. Экономика и право в спорте и образовании: коллективная монография / Е.П. Гетман, Л.А. Гремина, С.С. Воеводина. – Краснодар: КГУФКУСТ, 2019. – 137 с.
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ [Электронный ресурс]. – Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>, 30.12.2012.

## ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ

В.П. Королева

Научный руководитель доцент М.Г. Коваленко

**Аннотация.** В работе рассматриваются особенности управления спортивной организацией на современном этапе. Автор предлагает внедрение инновационных методов управления по привлечению юных спортсменов к занятиям видами спорта в условиях детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ).

**Ключевые слова:** детско-юношеская спортивная организация, управление спортивной организацией, инновации, SMM-менеджмент.

На современном этапе спортивные организации вышли на новый путь развития. В деятельности спортивных организаций проявляются сложившиеся тенденции, поскольку спорт в настоящее время является одновременно и экономическим, и социальным феноменом [1].

Использование передовых методов обучения и подготовки юных спортсменов в деятельности детско-юношеской спортивной организации позволило привлечь за последние десять лет в занятия спортом большое число перспективных детей и подростков.

Внедрение инновационных подходов в управление позволило повысить не только уровень подготовки спортивного резерва российского спорта, но и уровень качества педагогического мастерства тренеров и других специалистов физической культуры и спорта [2].

Однако в условиях изменения внешней среды спортивные организации, как и многие другие, перешли на новый путь управления. Одной из проблем является привлечение к занятиям спортом перспективных детей и подростков. Не все дети и подростки, обладающие хорошими физическими данными и морфофункциональными характеристиками, идут в спорт, все чаще отдавая предпочтение малоподвижному образу жизни, просиживанию за компьютерами и гаджетами. Другой причиной является их слабая осведомленность о возможностях ДЮСШ в предоставлении услуг спортивной подготовки.

В сложившихся условиях следует начать поиск новых, инновационных методов совершенствования управления спортивной организацией, одной из задач которой является вовлечение подрастающей личности в занятия видами спорта [2].

Одним из методов совершенствования деятельности спортивной организации может являться демонстрационный показ тренировочных занятий спортсменов определенного этапа подготовки перед юными зрителями. Тренер, в роли комментатора, может обратить внимание зрителей на те или иные моменты поединка или игры и дать мотивирующую информацию. Поэтому следует провести работу по приглашению учащихся общеобразовательных школ на демонстрационные мероприятия [3].

Вторым методом возможно включение в штат спортивной организации SMM-менеджера, специалиста по продвижению услуг в сети Интернет. На него будут возложены обязанности по привлечению контингента из числа новых ребят, желающих заниматься спортом.

В обязанности SMM-менеджера включить:

- создание и ведение страничек в соцсетях, своевременное наполнение их качественным интересным контентом для юных спортсменов;
- разработка стратегии продвижения услуг ДЮСШ, создание медиа- и контент-планов в данном направлении;
- разработка креативных спецпроектов по привлечению детей и подростков к занятиям в ДЮСШ;
- мониторинг и анализ информационного поля, отслеживание новейших тенденций управления спортивными организациями;
- поддержка обратной связи с подписчиками, вовлечение их в активное общение, поддержка интереса к занятиям спортом на базе ДЮСШ [1].

SMM-менеджеру совместно с руководством предстоит принимать решения, от которых будет зависеть успех деятельность ДЮСШ на дальнейшую перспективу.

Нельзя недооценить роль и значение физической культуры и спорта для экономики и общества, поэтому следует предпринимать все меры, направленные на сохранение и преумножение достижений российского спорта, в том числе на этапе деятельности спортивной организации [3].

Вышеизложенное подтверждает необходимость дальнейшего поиска методов совершенствования деятельности спортивной организации, одним из которых является привлечение детей и подростков в виды спорта в условиях ДЮСШ.

**Литература:**

1. Остроухов С.А. Управление развитием спортивных организаций как предпринимательски-ориентированных структур: дис. ... канд. эконом. наук / С.А. Остроухов. – М.: РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2017. – 147 с.
2. Романова М.М. Тенденции и особенности инноваций в сфере услуг / М.М. Романова, А.А. Чернова // Экономика и предпринимательство. – 2015. – №3-2 (56-2). – С. 856-860.
3. Хусаинова С.В. Роль и значение физической культуры и спорта для экономики и общества / С.В. Хусаинова, Р.Х. Бекмансуров // Экономика и предпринимательство. – 2015. – № 4(57). – С. 763-767

УДК: 796.062

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И МЕТОДЫ ИХ РЕШЕНИЯ

К.С. Лепяхова

Научный руководитель доцент Е.В. Мирзоева

**Аннотация.** В данной работе подняты актуальные проблемы в сфере физической культуры и спорта, а также предложены механизмы их решения, за счет использования инструментов и методов спортивного маркетинга.

**Ключевые слова:** проблемы, физическая культура и спорт, спортивный маркетинг, массовый спорт, здоровый образ жизни.

Трудности современного спорта и спортивного управления предстают перед нами в виде многообразного конгломерата социально-культурных явлений общества. На сегодняшний день в Российской Федерации прослеживаются тенденции развития, которые наблюдались в 60-х годах прошлого века в СССР, когда все виды физической культуры и спорта привлекали в свои ряды колоссальное число добровольных участников. Последние десять лет к развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации проявляется высокий интерес со стороны государства, выделяются существенные ресурсы с целью проведения спортивных событий всевозможных уровней и для постройки новейших спортивных объектов с целью развития инфраструктуры в данной отрасли народного хозяйства страны.

Можно в этом убедиться, глядя на такие грандиозные события, как: летняя Универсиада в Казани в 2013 году, первый в истории отечественного спорта этап Формулы-1, XXII зимние Олимпийские игры в г. Сочи в 2014 году, проведение 21-го чемпионата мира по футболу в 2018 году и прочие.

Но, невзирая на явные успехи, особенно в спорте высших достижений, массовое развитие физической культуры на всей территории России происходит неравномерно в связи со следующими проблемами [1]:

- недостаточное формирование спортивной инфраструктуры;
- низкие темпы сооружения новых спортивных зданий, а также существенный износ функционирующих;
- недоступность систематических тренировок для населения с невысокими доходами;
- недостаток специализированных спортивных сооружений для людей с ограниченными возможностями, значительная нехватка специального оснащения и инвентаря;
- существенный недостаток профессионалов со специальным образованием (тренеров, спортивных менеджеров);
- недостаток целевого финансирования и субсидирования спортивных мероприятий, в особенности на уровне регионов;
- недостаточная помощь со стороны государства некоммерческим организациям, которые сотрудничают с молодежью в области развития физической культуры и массового спорта.

Для решения названных выше проблем могут быть использованы инструменты и методы спортивного маркетинга. Современный спортивный маркетинг должен концентрироваться на формировании и укреплении общественного мнения о потребности здорового образа жизни. Работа специалистов в сфере спортивного маркетинга должна включать полный диапазон задач, связанных с развитием спорта, таких как:

- более эффективная популяризация спорта с использованием такого инструмента, как реклама;
- формирование и развитие брендов спортивных организаций;

- деятельность по формированию лояльности болельщиков;
- работа со СМИ по освещению спортивной жизни государства, региона, спортивного клуба и др. [2].

Совместно с недостаточным количеством спортивных построек и площадок для занятий физической культурой и спортом на сегодняшний момент главным вопросом является коммерциализация услуг в сфере физической культуры и массового спорта, явный недостаток спортивных организаций, предоставляющих бесплатное спортивное обслуживание. По этой причине необходимо, используя возможности спортивного маркетинга, привлекать спонсорскую помощь [3].

Кроме того, необходимо регулировать вопросы по формированию нормативно правовой базы массового спорта и экономического обеспечения безопасности проведения спортивных мероприятий [4]. Следует согласовывать действия общественных учреждений, властных структур, бизнеса и экспертов в области физической культуры и массового спорта, содействовать осуществлению финансовых мер по мотивации занятиями физической культурой и спортом с целью формирования устойчивого социального мнения о пользе ведения здорового образа жизни.

**Литература:**

1. Радина О.И. Состояние и перспективы развития индустрии спорта с позиций маркетинга / О.И. Радина, О.Ю. Малинина, Н.А. Бутырская // Инновационная наука. – 2017. – № 6. – С. 18-21.
2. Шамхалов А.М. О применении инструментов маркетинга в профессиональном спортивном менеджменте // Наука-2020. – 2017. – № 8 (11). – С. 221-223.
3. Починкин А.В. Инновационные направления спортивного менеджмента / А.В. Починкин, И.Л. Димитров, С.В. Вишайко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. URL: <http://new-marketing.ru/issues/2018/2/42/> (дата обращения: 25.02.2019).
4. Титова Н.Г. Финансовое обеспечение безопасности проведения спортивных соревнований / Н.Г. Титова, В.В. Бажанов // Финансовая экономика. – 2018. – №5 (ч.6). – С. 745-748.

УДК: 796.422.12

## УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПРИМЕРЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Д.В. Лопин

Научный руководитель доцент А.А. Ругина

**Аннотация.** Поставлена проблема индивидуального подхода к построению тренировочного процесса спортсмена-спринтера в легкой атлетике для достижения высоких спортивных результатов на основе его индивидуальных особенностей.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, индивидуальные особенности, этапы спортивной подготовки.

Высокие спортивные результаты в настоящее время в значительной степени зависят от того, насколько эффективно реализуются в условиях многолетней подготовки и соревнованиях потенциальные возможности, обусловленные индивидуальными особенностями спортсменов.

Рост спортивных достижений в большинстве видов спорта, в том числе и в легкой атлетике, требует изучения индивидуальных возможностей спортсменов. В современных условиях особую значимость приобретает выявление наиболее одаренных, перспективных спортсменов, так как рекордные достижения характерны для спортсменов, обладающих наиболее оптимальными показателями, характерными для конкретного вида спорта.

Каков же этот перечень показателей, который можно назвать оптимальным? Существует ли он как универсальный для спортсменов в различных видах спорта или он разнится в зависимости от пола спортсмена или его возрастной категории? Каким качествам спортсмена традиционно тренеры уделяют больше внимания? [1] В ходе исследования нами предпринята попытка осуществить анализ имеющихся на сегодняшний день данных. Поиск информации осуществлялся по указанной проблеме для спортсменов-мужчин в спринтерском беге в легкой атлетике.

Индивидуализация в тренировочном процессе в легкой атлетике как проблема рассматривалась учеными с начала девяностых годов прошлого века. В.П.Губа, В.Г.Никитушкин, А.В.Алабин [2] и другие авторы, разрабатывая способы решения данной проблемы, в своих трудах отмечали очевидный разрыв между методологией и технологией индивидуализации тренировочного процесса. Особенno это сказывается, если речь идет не о юном спортсмене, а о индивидууме, выделенном из группы тренирующихся и достигшем очень высокого результата.

Однако анализ доступной нам информации указывает на то, что большинство рекомендаций в тренировочном процессе легкоатлетов сгруппированы по половому признаку (юноши или девушки), по возрасту занимающихся, узкой спортивной направленности в легкой атлетике (спринтеры, прыгуны в длину или высоту и т.д.). То есть из как минимум ста факторов, выделенных теоретиками спорта для индивидуального программирования тренировочного цикла, на практике, как правило, применяется не более двух-трех [3].

Для адреснонаправленного процесса формирования индивидуальной системы тренировок в годичном цикле такой подход неприемлем. Логика подсказывает, что схема комплексной индивидуализации тренировки в виде спорта для конкретного спортсмена не может быть одинаковой с тем, кто занимается в группе рядом с ним.

Все вышеизложенное послужило основой нашего исследования, которое будет представлено как проект в рамках индивидуализации тренировочного процесса для спортсмена высокой квалификации в спринте. Как результат внедрения и применения на практике разработанного процесса индивидуальной тренировки – победы на соревнованиях российского уровня. Данный факт, на наш взгляд, может быть расценен как практическая значимость результатов исследования.

**Литература:**

1. Абитов Р.Р. Выход на пик формы или «подводка» к соревнованиям / Р.Р. Абитов, А.Г. Закиров, М.Р. Гибадуллин // Актуальные проблемы и современные тенденции развития легкой атлетики в России и в мире: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященная памяти профессора Г.В. Цыганова (24 мая 2019 года). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2019. – С. 4-7.
2. Алабин А.В. Основные направления и результаты решения проблемы индивидуализации скоростно-силовой подготовки девушек-легкоатлеток: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1983. – 21 с.
3. Врублевский Е.П. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок: теоретико-методические аспекты / Е.П. Врублевский [и др.]; М-во образования Республики Беларусь, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223 с.

## СПОРТИВНЫЙ КЛАСТЕР СОЧИ: ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Г.В. Мацнева

Научный руководитель доцент С.С. Воеводина

**Аннотация.** В работе представлены результаты анализа развития спортивного кластера в г. Сочи с учетом результатов его муниципального управления и определены перспективы его развития.

**Ключевые слова:** спортивный кластер, муниципальное управление, физическая культура и спорт, целевые программы в области физической культуры и спорта, спортивная инфраструктура, спортивное законодательство, финансирование.

В современных условиях в теории и практике спортивного менеджмента рассматриваются вопросы кластерной стратегии развития физической культуры и спорта, включающей в совокупности федеральное, региональное и муниципальное управление спортивной отраслью, финансовую, инвестиционную, образовательную, научную политику с учетом взаимодействия различных субъектов спортивных отношений для решения общей задачи (развития физической культуры и спорта) на определенной территории.

В зарубежной спортивной практике вопросами спортивных кластеров занимается Европейская платформа спортивных инноваций (EPSI), реализующая 6 спортивных проектов в контексте социально-экономического развития муниципальных образований, поскольку именно они заинтересованы в кластерной форме развития региона и муниципального образования. Органы власти создают необходимую правовую базу ее реализации с учетом экономического потенциала, поскольку эти условия стимулируют инновационные процессы на определенной территории. Следует отметить и «подвижность» кластерной модели. При достижении положительной динамики развития экономики региона (муниципального образования) участники спортивного кластера используют иную модель развития.

Следует отметить, что в спортивном законодательстве нет определения спортивного кластера, хотя в региональных и муниципальных актах используется словосочетание «спортивный кластер».

В литературе чаще используется интерпретация данного понятия как «совокупность спортивных объектов, расположенных на определенной территории и связанных между собой необходимой инфраструктурой» [1].

Спортивный кластер Сочи, созданный для проведения Олимпийских и Паралимпийских игр 2014 г., включает 11 спортивных комплексов:

– прибрежный кластер – Олимпийский стадион «Фишт», Большой ледовый дворец «Большой», Ледовая арена «Шайба», Керлинговый центр «Ледяной куб», Дворец зимнего спорта «Айсберг», Конькобежный центр «Адлер-Арена», Медальная площадь, Тренировочный каток для фигурного катания и шорт-трека, Тренировочный каток для хоккея;

– горный кластер – лыжно-биатлонный комплекс «Лаура», горнолыжный центр «Роза Хутор», комплекс для прыжков с трамплина «Русские горки», санно-бобслейная трасса «Санки», экстрим-парк «Роза Хутор».

Использование указанной спортивной инфраструктуры в современных условиях является одним из показателей эффективности муниципального управления в г. Сочи.

Отраслевым муниципальным органом управления является Департамент физической культуры и спорта города Сочи, в структуре которого следующие отделы – по реализации полномочий при организации и проведении краевых, всероссийских и международных спортивных мероприятий на территории города Сочи; развития и пропаганды массовой физической культуры; развития, поддержки и контроля профильных учреждений; планово-экономический и организационно-правовой отделы.

Следует отметить, что в городе работают 28 учреждений спортивной направленности, 21 тыс. чел. занимается в муниципальных спортивных школах, 77% постоянно занимаются физической культурой и спортом, 30 тыс. – участвовали в сдаче норм ГТО.

В структуре доходов муниципального бюджета спортивные организации составляют 7,8%, предприятия санаторно-курортной зоны – 18,7%. Расходы на развитие спортивного кластера составляют 4,4% бюджета города Сочи (что составляет 645,6 млн. руб.). Среднемесячная заработная плата в спортивных организациях города, по данным 2019 г., составила 40418,4 руб. [3].

В городе реализуется программа развития физической культуры и спорта, в структуре финансирования которой 91,2% составляют средства муниципального бюджета и 8,8% краевого бюджета.

Систематически занимались физической культурой и спортом в 2019 г. – 49,5% горожан, в 2020 г. – 51%. Данный показатель планируется в 2021 г. – 52,5%, в 2022 г. – 54,6%.

Выполняют муниципальное задание в области физической культуры и спорта 6 спортивных школ олимпийского резерва, 9 спортивных школ, 1 центр спортивно-массовой работы и 1 центр по работе с лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Использование возможностей спортивного кластера направлено на реализацию указанной муниципальной программы.

На законодательном уровне требует решения вопрос определения понятия «спортивный кластер» и правовых механизмов регулирования отношений между его субъектами на определенной территории, что связано с использованием спортивной инфраструктуры для подготовки и проведения международных спортивных мероприятий [2].

Плюсом кластерной формы развития физической культуры и спорта является устойчивое социально-экономическое развитие муниципального образования посредством формирования его конкурентных преимуществ в области спортивной инфраструктуры, образовательных ресурсов (Российский международный олимпийский университет, одними из учредителей которого являются Министерство спорта России, Олимпийский комитет России; Международный инновационный университет), что отличает ее от традиционного подхода, основанного на оптимизации существующих ресурсов и обеспечивающего временное решение спортивной проблематики. Поскольку современный спорт можно рассматривать как целую индустрию, включающую спортивные организации, физкультурно-оздоровительные и спортивные комплексы, объекты спорта, базы отдыха, медико-восстановительные учреждения, научные и образовательные организации, решающие задачи формирования культуры здорового образа жизни. От уровня ее конкурентоспособности зависит качество предоставляемых спортивных товаров и услуг, и, в конечном счете, общественное здоровье.

#### **Литература:**

1. Воеводина С.С. Управленческий механизм экономического развития физической культуры и спорта / С.С. Воеводина, А.А. Тарасенко // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции (11 февраля 2019 г., г. Краснодар). – Краснодар: КГУФКСТ. – 2019. – С. 188-190.
2. Гетман Е.П. Экономика и право в спорте и образовании: коллективная монография / Е.П. Гетман, Л.А. Гремина, С.С. Воеводина. – Краснодар: КГУФКУСТ, 2019. – 137 с.
3. Спортивный Сочи. Информационный вестник. – Сайт Департамента физической культуры и спорта администрации города Сочи. – Электронный ресурс: <http://sochi-dfks.com>.

## УПРАВЛЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКОЙ ТРАВМАТИЗМА В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

А.Р. Мкртчян

Научный руководитель профессор С.М. Ахметов

**Аннотация.** В работе представлены результаты анализа причин травматизма при занятиях физической культурой и спортом и указаны направления их минимизации в условиях спортивной школы.

**Ключевые слова:** спортивный менеджмент, спортивная школа, профилактика травматизма, спортивное законодательство, спортивная инфраструктура.

В современных условиях деятельности спортивной школы управление профилактикой травматизма является важной составляющей спортивного менеджмента, предполагающей ее регулярность и последовательность [2].

Комплексный характер работы по профилактике травматизма в спортивной школе (а также в любой образовательной организации) направлен на предупреждение и минимизацию факторов риска при проведении спортивных мероприятий с участием детей разного возраста и состояния здоровья [1].

В результате проведенного исследования установлены следующие основные причины травматизма во время занятий:

- организационные нарушения, связанные с методикой проведения занятий, недостаточным учетом физической и технической подготовленности обучающихся, отсутствие страховки (32%);
- несоответствие спортивной инфраструктуры требованиям безопасности при проведении спортивных мероприятий, а также требованиям СанПиН (26%);
- нарушение правил медицинского контроля (9%), правил безопасности нахождения в спортивной школе (18%); недостаточный административный контроль соблюдения требований спортивного законодательства (15%). Особенno это касается проверки спортивных залов, спортивного оборудования на предмет их надежности и безопасности, соблюдение санитарных правил и гигиенических требований. Администрация спортивной школы несет ответственность за их соблюдение.

В некоторых случаях причинами травм является и недостоверная информация родителей как законных представителей о здоровье своих детей. Конечно, профессиональная компетентность тренера, его умение в выборе оптимальных форм и видов тренировочных занятий, нагрузок, подбор комплекса общеразвивающих физических упражнений и упражнений, направленных на повышение физической подготовки, знание техники безопасности при организации тренировочного процесса с учетом спортивной специализации являются одним из основных направлений минимизации причин травматизма [3].

Не следует забывать о медицинском контроле, позволяющем использовать средства спорта для укрепления здоровья обучающихся, составлять специальные оздоровительные программы при организации спортивных мероприятий.

### Литература:

1. Бураева М.Ф. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом в образовательных организациях / М.Ф. Бураева // Управление образовательной организацией. – 2019. – № 6. – С. 64-72.
2. Гетман Е.П. Экономика и право в спорте и образовании: коллективная монография / Е.П. Гетман, Л.А. Гремина, С.С. Воеводина. – Краснодар: КГУФКУСТ, 2019. – 137 с.
3. Приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 № 54519) [Электронный ресурс]. – Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>, 26.04.2019.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ КЛУБОМ**  
**М.И. Морина**  
**Научный руководитель доцент Л.А. Гремина**

**Аннотация.** В результате усовершенствования системы управления спортивно-оздоровительным клубом его работа станет более продуктивной.

**Ключевые слова:** система управления клубом, спортивно-оздоровительный клуб, услуги, стили управления, управленческие решения.

В структуре спортивно-оздоровительного клуба обычно наличествуют менеджеры, осуществляющие руководство работой клуба на различных уровнях, и рядовые работники, основной задачей которых является воплощение в жизнь принятых менеджментом решений. Основываясь на такой структурной модели организации работы спортивного клуба, можно сделать вывод, что эффективное управление в спортивно-оздоровительном клубе осуществляется при взаимодействии двух взаимосвязанных элементов: субъекта управления и объекта управляемого [1].

Несомненна взаимосвязь стиля руководства менеджера и характера принимаемых управленческих решений. Для принятия правильного управленческого решения необходимо уметь пользоваться множеством инструментов и методов обоснования и воплощения решения в жизнь. Если пытаться использовать весь имеющийся инструментарий в данной области, то процесс оформления решения будет неоправданно затянут. Следовательно, выбор оптимального набора инструментов, который соответствует масштабу и характеру решаемых вопросов, является важной управленческой функцией.

Использование усовершенствованного подхода к процессу принятия управленческого решения позволяет получить максимально достоверную информацию о проблемах, с которыми сталкивается спортивный клуб. Соответственно, анализ сложившейся ситуации будет более информативен. Сам процесс принятия управленческих решений в исследуемой организации будет оптимизирован [2].

**Литература:**

1. Обожина Д.А. Управление физкультурно – спортивной организацией: учебное пособие / Обожина Д.А. – Екатеринбург: Из-во Уральского университета, 2017. – 76 с.
2. Юкаева В.С. Принятие управленческих решений / В.С. Юкаева, Е.В. Зубарева, В.В. Чувикова. – М.: Дашков и Ко, 2017. – 324 с.

**Аннотация.** В работе подняты проблемы командной эффективности и рассматриваются пути ее решения, показано влияние личностных и командных характеристик на уровень эффективности спортивной организации, обозначены основные характеристики командной и личной работы в менеджменте.

**Ключевые слова:** спортивный менеджмент, командная эффективность, личные навыки.

Наиважнейшим процессом с высоким уровнем сложности в спортивном менеджменте является формирование и управление командой, которые осуществляется спортивный менеджер. Для практического осуществления всех работ по какому-либо заданному проекту нужна такая команда, которая будет слаженно осуществлять свою работу. У такой команды должен быть достаточный уровень эффективности для дальнейшей работы с проектом. Участники такой команды должны быть полностью вовлечены в процесс разработки поставленных целей, которые должны быть прописаны в проекте. От участников проекта зависит воплощение замысла спортивного менеджера в жизнь [1].

Если речь идет о самом спортивном менеджере, то для того, чтобы осуществлять задуманные замыслы, у него должен быть опыт работы на руководящей должности. Причем не обязательно именно в той организации, где будет разрабатываться проект.

Спортивный управленец должен уметь грамотно вести переговоры, владеть методикой разрешения конфликтов, должен уметь организовать контроль за работой своих подчиненных.

Также менеджер должен знать основы проектного управления. Должен уверенно пользоваться Интернетом и теми программами, которые могут помочь в организации задуманного проекта. Такие требования являются основными. Овладеть только ими будет достаточно для дальнейшей успешной работы спортивного менеджера [3].

Насколько большой уровень будет у компании, зависит от ее управленца и его подчиненных, а также от обладания некоторыми навыками, например:

- профессиональные, необходимые для выполнения задания;
- разрешения проблем, принятия решения;
- аналитической работы, продумывания процесса;
- межличностного общения.

Спортивный менеджер должен понимать, что в таких компаниях, где присутствует жесткий стиль управления и тотальный контроль, у сотрудников в первые годы работы компании будет снижаться эффективность. В таких коллективах много деструкторов, мешающих эффективной командной работе.

Спортивный менеджер также должен обладать пятью обязательными качествами для успешной работы и успешных продаж компании:

1. Открытость и способность к обучению.
2. «Огонь в глазах».
3. Настойчивость, нацеленность на результат.
4. Стressоустойчивость – способность сориентироваться в нестандартной, порой «аварийной» ситуации.
5. Вера в дело.

Управленец должен уметь решать проблемы так, чтобы персонал понимал, что для каждого из них имеется выгода в решении возникшего конфликта.

Успешность любой спортивной организации зависит не только от самого менеджера, но и от его команды. Участники этой команды должны обладать определенными

командными качествами для повышения уровня ее эффективности. Такие качества всегда взаимосвязаны. Совершенно необходимо, чтобы сплоченность группы была сильной внутри команды. Между групповой сплоченностью и эффективностью существует положительная взаимосвязь.

Также значимой характеристикой считается коммуникативность. Она необходима для действенной командной работы. Сотрудники любой спортивной организации должны обладать навыками коммуникации, чтобы повышать уровень своего общения не только внутри команды, но и за ее пределами, также такие навыки необходимы при решении различных конфликтов. Коммуникация важна внутри команд, чтобы четко определить цель команды.

Общая цель помогает в повышении уровня сплоченности внутри команды, что помогает при решении различных проблемных ситуаций и конфликтов, помогает при работе с конкурентами, так как все будут стремиться к одному результату и не будет возникать разрозненности внутри команды.

Еще одной важной характеристикой для команды является приверженность. Она возникает, когда команда доходит до такого уровня, при котором все участники стремятся к одной общей цели.

Подотчетность необходима для достижения и участия всех членов. Привлечение членов к ответственности увеличивает приверженность внутри командных отношений.

Таким образом, личностные и командные навыки менеджера благоприятно влияют на деятельность спортивной организации и позволяют повышать продуктивность планируемых задач и в целом благоприятно влияют на слаженную работу коллектива в целом.

Эффективный менеджер должен постоянно самосовершенствоваться, разрабатывать дополнительные личностные навыки. Устранять недостатки, которые менеджер видит в своей работе. Действенную помочь в реализации описываемых направлений способны оказать технологии самоменеджмента, так как это ключевая техника, способствующая повышению собственной эффективности[2]. Самоменеджмент – это прежде всего самоорганизация: умение ограничивать себя (выбирать точки приложения усилий) и мобилизовать себя (сконцентрировать усилия и сосредоточить внимание на том, что хотелось бы достичь).

В данный момент во многих организациях проводятся различные тренинги и обучение. Но если человек сам старается повысить свои знания, а также умеет их грамотно и своевременно применить, то это означает, что он выполняет не только поставленные задачи, а занимается саморазвитием, что также является эффективным навыком.

#### **Литература:**

1. Алтухов С.В. Ивент-менеджмент в спорте. Управление спортивными организациями / С.В. Алтухов. – М.: Советский спорт, 2018. – 721 с.
2. Виханский О.С. Менеджмент / О.С. Виханский, А.И. Наумов. – М.: Гардарики, 2018. – 528 с.
3. Колесникова И. А. Качество спортивного менеджмента и конкурентоспособность спорта / И.А. Колесникова. – М.: Синергия, 2019. – 399 с.

## МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ

А.С. Поповенко

Научный руководитель профессор С.М. Ахметов

**Аннотация.** В работе содержится описание методов управления спортивной организацией и направления их выбора с учетом ее отраслевой специфики.

**Ключевые слова:** спортивная организация, методы управления, менеджер, организационно-правовой метод, корпоративная политика, экономический метод.

В последнее время неотъемлемой частью жизни каждого человека, который заботится о состоянии своего здоровья, становится спортивная деятельность. И именно спортивный менеджер делает спорт доступным для людей. Для этого ему необходимо решить определенный перечень задач. Основными из них являются: привлечение как можно большего количества людей среди разных возрастных групп к занятиям, а также популяризация здорового образа жизни среди населения страны, и содержание спортивного объекта, получение прибыли от его эксплуатации.

Для решения представленных задач необходимо использовать такие методы управления спортивными объектами, как [3]:

- 1) организационно-правовой (административный);
- 2) экономический;
- 3) социально-психологический.

Организационно-правовые методы управления делятся на три группы:

- 1) регламентирующие;
- 2) распорядительные;
- 3) дисциплинарные.

Методы регламентирующего воздействия подразумевают под собой непосредственно регламентирование, нормирование и инструктирование. Организационное регламентирование заключается в разработке и введении в действие положений, уставов спортивных организаций, должностных инструкций и других документов, обязательных и необходимых для исполнения и действующих в течение точно определенного этими положениями периода времени. Нормирование предполагает установление норм и нормативов. Инструктирование заключается в ознакомлении работников с основными документами спортивной организации, новыми приказами, резолюциями и т.д.

Распорядительная группа организационно-правовых методов представляет собой издание руководителем спортивной организации приказов, постановлений, резолюций, распоряжений. И, наконец, меры дисциплинарного воздействия применяются в случае нарушения регламентирующих или распорядительных документов. Выделяют несколько мер дисциплинарного воздействия на сотрудников это: замечание, предупреждение, выговор, штраф, отстранение от работы, увольнение.

Спектр экономических методов управления спортивным объектом довольно широк. Некоторые ученые делят данные методы на две цели: управление физической культурой и спортом как отраслью, менеджмент физкультурно-спортивной организации. В целях управления спортом как отраслью используют бюджетное финансирование, капитальные вложения, дотации. Непосредственно для менеджмента спортивной организации – кооперирование средств, амортизационные отчисления, налогообложение, материальное стимулирование [1]. Материальное стимулирование подразумевает под собой дифференцирование заработной платы работников на основе Единой тарифной сетки, премирование работников и спортсменов, а также вручение призов.

Особое внимание руководству спортивного объекта стоит уделять социально-психологическому методу управления. Правильно организованный психологический климат в коллективе, положительно скажется на экономической эффективности спортивной

организации. К социально психологическим методам относят: 1) формирование трудового коллектива с учетом социально-психологических характеристик людей; 2) социальное регулирование; 3) социальное стимулирование; 4) удовлетворение культурных и социально-бытовых потребностей работников; 5) создание благоприятного социально-психологического [2].

Активная корпоративная политика позволяет настроить всех работников спортивной организации работать как единая команда для достижения стратегических задач, поставленных руководством. Как правило, основные принципы корпоративной политики организации документируются и включают в себя следующие блоки: стратегические цели организации, базовые ценности человечества, принципы управления работниками, правила поведения в организации, антикоррупционную политику и др. Контроль за соблюдением корпоративной политики возлагается на руководителя спортивной организации.

Наиболее привлекательной частью корпоративной политики являются меры, направленные на сплочение коллектива [4]. К таковым можно отнести: проведение корпоративов, спортивных состязаний между работниками и членами их семей, поздравление сотрудников с международными праздниками и др.

Таким образом, мы видим, что спектр методов управления в физической культуре и спорте довольно широк и перед каждым менеджером стоит непростая задача выбора наиболее подходящего и эффективного метода управления. При выборе метода управления менеджеру необходимо четко понимать цели и задачи, которых он хочет достигнуть при использовании данного метода, оценить спортивный объект, контингент занимающихся спортом и работников организации, а также свои профессиональные возможности. Важно помнить, что политика управления спортивного менеджера должна быть гибкой и подстраиваться под изменения времени. Ведь арсенал методов управления не стоит на месте и при постоянном использовании одного метода управления можно получить негативный результат, даже если на начальном этапе использования этот метод был эффективным. Поэтому наиболее продуктивным способом управления спортивным объектом будет активное использование управленческих инноваций и учет управленческого опыта других менеджеров.

#### **Литература:**

1. Галицын С.В. Спортивный менеджмент: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / С.В. Галицын, А.В. Минаев, П.А. Ткаченко. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2012. – 159 с.
2. Конова Т.А. Менеджмент спортивных и физкультурно-оздоровительных организаций / Т.А. Конова – «1000 бестселлеров», 2017 г. – 44 с.
3. Починкин, А. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие [Текст] / А. Починкин. – Издательство «Спорт», 2016. – 202 с.
4. Синяков А.В. Эффективное управление недвижимостью в спортивной сфере / А.В. Синяков // Экономика и управление. – 2007. №3. С. 113-117.

**ПРОСВЕТИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ И МАРКЕТИНГОВАЯ РАБОТА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**А.О. Романова**

**Научный руководитель доцент Е.П. Гетман**

**Аннотация.** В работе поднимаются вопросы потенциала просветительно-образовательной и маркетинговой деятельности в области физической культуры и спорта. Рассматриваются проблемы, требующие активного преодоления. Делается вывод о необходимости широкой реализации просветительно-образовательной и маркетинговой деятельности в области физической культуры и спорта как на уровне отдельных спортивных организаций, команд и видов спорта, так и на уровне страны в целом.

**Ключевые слова:** просветительно-образовательная работа, маркетинг, физическая культура, спорт, управленческая деятельность.

Руководители большинства спортивных организаций, таких как крупные спортивные центры, стадионы, так и малого и среднего формата уже отлично понимают, что необходимо заниматься маркетингом и просветительно-образовательной работой с населением для повышения конкурентоспособности своих организаций, что в свою очередь отразится на повышение их общей доходности. Однако, возможно, в силу иногда невысоких бюджетов спортивных организаций, с одной стороны, и скорее некоторого недопонимания и неверия в эту работу, с другой стороны, требуется продолжения изучения и поиска перспективных направлений маркетинга и просветительно-образовательных технологий в спортивной области

Под маркетингом понимается системная, планомерная деятельность, которую маркетинговая теория рекомендует реализовывать после того, как проведены исследования спортивного рынка, потребностей потребителей, болельщиков, покупателей, когда проведена их сегментация, изучен и проведен расчет спроса на те или иные спортивные услуги и товары. Особенно необходимо проведение маркетинговых исследований при поиске новых потребителей, выпуске новых, инновационных спортивных товаров либо услуг. Что касается просветительно-образовательной работы, то некоторый опыт в этом направлении был сформирован еще в дорыночной России, откуда пришли термины с некоторым оттенком неприятия в умонастроениях большинства населения: пропаганда, идеология, черный пиар. В настоящее время требуется серьезная, иногда трудоемкая деятельность со стороны органов управления спортом по преодолению отрицательного отношения как людей из бизнес-сферы, так и населения. Тем более что и маркетинг, и просветительно-образовательная работа в настоящее время подкреплены определенной теоретической базой и накопленным опытом их реализации как в зарубежной, так и российской спортивной сфере [2, 3].

Не случайно крупные компании, которые не имеют отношения к спорту, используют спорт, образы спортсменов в своей маркетинговой деятельности. Тем более пришла пора усилить просветительно-образовательную и маркетинговую деятельность в области физической культуры и спорта в первую очередь, возможно, на уровне государственного управления спортом и через обучение молодежи[1], начинающих бизнесменов потенциальным возможностям маркетинга и просветительно-образовательной деятельности.

**Литература:**

1. Бич Ю.Г. Из истории развития спортивно-педагогического вуза (к 50-летию создания Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма) / Ю.Г. Бич, Е.П. Гетман // Образование и проблемы развития общества. – 2020. №1(10). – С. 20-24.
2. Гетман Е.П. Экономика и право в спорте и образовании: коллективная монография/ Е.П.Гетман, Л.А. Гремина, С.С. Воеводина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 137 с.
3. Маркетинг спорта / под ред. Дж. Бич, С. Чедвик. – М., 2015. – 706 с.

## УПРАВЛЕНИЕ КОНФЛИКТАМИ В СПОРТЕ

А.С. Рыбникова

Научный руководитель доцент Е.В. Мирзоева

**Аннотация.** В данной работе представлены сущность и причины конфликтов в спорте, а также роль спортивного менеджера в решении конфликтных ситуаций.

**Ключевые слова:** конфликт, физическая культура, спорт, спортивный менеджер, коммерция.

Конфликты в любой сфере деятельности человека неизбежны, сфера физической культуры и спорта не является исключением. В спортивной деятельности конфликты могут возникать между спортсменами, спортивными организациями, тренерами, а также болельщиками.

На возникновение конфликтов могут влиять индивидуальные, социальные, политические и экономические факторы. В сфере физической культуры и спорта главной причиной является то, что занятия спортом имеют массовый и общественный характер [1]. Нельзя и исключать такой важный фактор в современном спорте, как рост коммерциализации спорта, тем самым любой спорт, как профессиональный, так и любительский, становится частью экономики, бизнесом, где в приоритете у спортивных организаций не спортивный результат, а деньги. Чем больше развивается коммерция в сфере физической культуры и спорта, тем более конфликтной данная сфера становится.

Конфликты оказывают негативное влияние на работу спортивной организации, которая выражается:

- в случае конфликта между тренером и спортсменом – спортсмен не выполняет установки тренера, тем самым снижаются его индивидуальные показатели, либо показатели команды (если данный спортсмен выступает в командном виде спорта);
- в случае конфликта между тренером и клиентом – снижается имидж физкультурно-спортивной организации и как следствие уменьшается клиентская база, снижаются доходы;
- в случае конфликта между болельщиками спортивных клубов – спортивный клуб, чьи болельщики позволяют себе неадекватное поведение во время матча, наказывается штрафом;
- в случае конфликта внутри коллектива – снижается степень сплоченности коллектива, ухудшается организационная культура, может повыситься текучесть кадров.

Однако конфликты не только приносят ущерб его сторонам, но также конфликт может оказывать положительное влияние. Например, при помощи конфликта могут решаться важные проблемы в сфере физической культуры и спорта, которым раньше уделялось мало внимания. Таким образом можно сказать, что конфликт является своеобразным толчком, побуждающим к разработке методов решения проблем, из-за которых возник данный конфликт.

Изучение конфликтов и их решение является важной частью в работе спортивного менеджера. Его работа состоит в выяснении сути ситуации, выслушивании мнений сторон конфликта и решении проблемы при помощи различных способов, таких как: компромисс, сотрудничество, применение власти или переговоры [2].

Специалисты считают, что наилучшим способом решения конфликтов являются переговоры, в рамках которых выясняются все детали конфликтной ситуации, учитывая требования каждого участника. В свою очередь спортивный менеджер объективно смотрит на данную ситуацию и применяет различные методы решения конфликта, с выгодой для каждой из сторон.

В решении конфликтов роль спортивного менеджера очень важна, поскольку при помощи его знаний, умений и навыков может быть найден тот инструмент или метод, с помощью которого можно примирить конфликтующие стороны, что позволит физкультурно-спортивной организации осуществлять свою деятельность более эффективно.

### Литература:

1. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие. – 2017. – С. 50-53.
2. Скибицкий Э.Г. Управление конфликтами в профессиональной деятельности: учебное пособие. – 2019. – С. 32-34.

## УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ФЕДЕРАЦИЕЙ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Д.Е. Савельев

Научный руководитель доцент С.С. Воеводина

**Аннотация.** В работе представлены результаты анализа управления развитием спортивной федерации как социально ориентированной организации с правом занятия предпринимательской деятельностью – дополнительного источника ее финансирования, что предполагает построение управляемого механизма, учитывающего эти особенности.

**Ключевые слова:** спортивная федерация, управление, правовой статус, источники финансирования, спортивное законодательство, социально ориентированная организация.

В спортивном законодательстве определен статус спортивной федерации как общественной структуры, развивающей один или несколько видов спорта, занимающейся подготовкой спортсменов – членов сборных команд и организацией спортивных мероприятий [3].

Цель деятельности спортивной федерации определяет ее как социально ориентированную организацию, участвующую в реализации государственной спортивной стратегии развития физической культуры и спорта, пропаганде стандартов здорового образа жизни. Как общественная организация она самостоятельно формирует свою структуру в рамках правового поля и определяет источники финансирования (одним из которых являются членские взносы, что определено Законом о спорте).

Следует отметить, что в современных условиях в управлении развитием спортивных организаций, в том числе и спортивных федераций, прослеживаются тенденции предпринимательских инициатив, что связано со снижением уровня государственного финансирования и регулирования спортивных отношений, при использовании предоставленного спортивным законодательством права использовать дополнительные источники финансирования своей деятельности, в том числе заниматься предпринимательской деятельностью. В этом мы видим постепенную коммерциализацию спорта в условиях развития механизма государственно-частного партнерства, предусмотренного правительственными документами.

В литературе по вопросам нашего исследования отмечается недостаточная вовлеченность спортивных федераций как участников спортивно-экономических отношений в экономику в аспекте подготовки и реализации спортивных предпринимательских проектов [1].

С учетом зарубежной спортивной практики наблюдается тенденция увеличения доходов спортивных организаций, использующих предпринимательство как дополнительный источник финансирования: 2006 г. – 107516 млн. долл., 2010 г. – 118690 млн. долл., 2015 г. – 145341 млн. долл. [2]

Он связан с показателем результативности спортивных федераций – развитием соответствующего вида спорта, подготовки спортсменов высокого класса и олимпийского резерва, который одновременно является и критерием качества предоставляемой услуги – спортивного события (международные соревнования, Олимпийские игры). При этом ключевой фигурой в этих отношениях является спортсмен, от профессиональной деятельности которого в определенной степени зависит и эффективность деятельности спортивной федерации.

Для обоснования управления спортивной федерацией как социально-ориентированной организацией и предпринимательской структурой мы провели опрос представителей спортивных организаций о возможности и необходимости осуществления предпринимательской деятельности спортивной федерацией.

В результате было установлено следующее:

- 15,6% респондентов считают, что спортивная федерация должна заниматься своей

основной деятельностью – развитием вида спорта, подготовкой спортсменов высокого класса и организацией спортивных мероприятий;

– 42,3% – одобряют ведение предпринимательства как дополнительного вида деятельности, позволяющего качественно заниматься основным;

– 3,6% респондентов считают, что получение дополнительного источника финансирования не должно мешать выполнению основной функции федерации;

– 38,5% респондентов ответили, что спортивная федерация может заниматься предпринимательством по решению своих органов управления. Вместе с тем на управленические решения в данном вопросе, как отметили респонденты, влияют внешние и внутренние факторы – целевые отраслевые программы развития спорта, возможность доступа к государственному финансированию, правовые и социальные нормы.

В качестве дополнительных источников финансирования рассматриваются продажа прав на спортивные трансляции, билетов на спортивные соревнования, спортивных товаров с символикой федерации; проведение мастер-классов известными спортсменами и тренерами спортивной федерации. В этом случае эффективность управленического механизма спортивной федерации, направленного на повышение ее конкурентоспособности, можно оценивать по таким показателям, как количество спортивных достижений, спортсменов высокого класса, тренеров высшей категории; количество зрителей на спортивных соревнованиях, инновационные методики тренировочного процесса [1].

В современных условиях спрос на спортивные события (которые мы рассматриваем как спортивный продукт) влияет на конкурентоспособность спортивной федерации на рынке спортивной индустрии. В этом аспекте управление спортивной федерацией должно быть направлено на создание качественного спортивного продукта – спортивного события, в условиях конкуренции за спортсменов, финансовые и материальные ресурсы.

Этот процесс с учетом теории спортивного менеджмента включает три уровня управления – стратегический (разработка программы развития), тактический (разработка показателей оценки деятельности спортивной федерации), оперативный (анализ конкурентных позиций спортивной федерации), и предполагает наличие экономического потенциала спортивной федерации – спортивной инфраструктуры, тренерских кадров при персональной ответственности за подготовку спортсменов высокого класса, квалифицированного управленического персонала, научно-обоснованных методик подготовки спортсменов в соответствующем виде спорта [1].

Таким образом, нацеленность управления спортивной федерацией на использование своих ресурсов и дополнительных источников финансирования, связанных с ее конкурентной позицией в аспекте осуществления предпринимательской деятельности для выполнения основной, предполагает профессиональную компетентность спортивных менеджеров в достижении результатов при реализации ее экономического потенциала.

#### **Литература:**

1. Воеводина С.С. Совершенствование нормативного обеспечения управления подготовкой спортивного резерва / С.С. Воеводина, С.В. Фомиченко // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Редколлегия: А.И. Погребной [и др.] (12 февраля 2020 г., г. Краснодар). 2020. – Краснодар: КГУФКСТ. – С. 17-19.

2. Остроухов С.А. Управление развитием спортивных организаций как предпринимательски-ориентированных структур: автореферат дис. ... канд. экон. наук:08.00.05 / Остроухов Сергей Алексеевич. – Москва, 2017. – 24 с.

3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ// Российская газета. 2007. 8 декабря.

## РАЗВИТИЕ БАСКЕТБОЛА В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ

А.Д. Саврасенко

Научный руководитель доцент А. А. Ругина

**Аннотация.** В работе представлены основы разработанной программы развития баскетбола в Краснодарском крае на 2018- 2021 год.

**Ключевые слова:** спортивный резерв, подготовка спортсменов, спортивное общество.

Развитие детско-юношеского баскетбола является важнейшим системным направлением развития всего спорта в России. Привлечение и удержание детей в спорте позволит в будущем значительно расширить количество приверженцев здорового образа жизни. Занятия баскетболом позволяют детям стать гармонично развитыми личностями. Кроме того, детско-юношеский баскетбол – это тот самый фундамент, который позволяет правильно и надежно выстроить пирамиду – от занимающегося спортом ребенка до спортсмена-профессионала и участника Олимпийских игр. То есть формировать спортивный резерв.

Очевидно, что ресурсы и время, вложенные в развитие детско-юношеского баскетбола, являются долгосрочными инвестициями, которые принесут результаты только через 5-7 лет. Достижение основных целей предусматривает интенсивную работу в приведенных ниже направлениях. Указанные мероприятия предполагают финансирование на паритетных началах, которое должно осуществляться органами исполнительной власти различного уровня, Федерацией баскетбола Краснодарского края (ФБКК) и из других источников, в соответствии с Федеральным Законом о физической культуре и спорте в Российской Федерации № 329-ФЗ [1].

Основные задачи по развитию детско-юношеского баскетбола, поставленные перед Федерацией, – это:

- разработать и внедрить систему отбора одаренных детей для занятий баскетболом;
- содействовать расширению сети доступных ДЮСШ в крае и оснащению их надлежащим инвентарем и оборудованием;
- создать условия для систематической учебно-тренировочной работы с особо одаренными спортсменами;
- осуществлять организационный и методический контроль за сборными командами Краснодарского края разных возрастных групп;
- создать и организовать работу спортивно-тренерского совета;
- оказание содействия научно-методическому и медицинскому сопровождению подготовки юных баскетболистов;
- организация, проведение и материальное сопровождение всех официальных детско-юношеских соревнований на территории края;
- осуществить разработку и финансирование системы грантов лучшим детским тренерам;
- проведение паспортизации юных баскетболистов совместно с РФБ и осуществлять контроль.

Активное развитие баскетбола невозможно без совершенствования системы управления им и действующей нормативно-правовой базы [2]. Основные задачи по совершенствованию системы управления баскетболом:

- необходимость добиться, чтобы ФБКК стала единственным агентом по получению и распределению бюджетных средств, выделяемых органами исполнительной власти разного уровня на развитие баскетбола. Для достижения цели предоставления федерации всех полномочий необходима государственная аккредитация ФБКК;
- необходимость доработки краевой целевой программы развития баскетбола на период до 2021 года и действия по ее финансовому обеспечению, в первую очередь бюджетными средствами;

- консолидация усилий государственных и общественных институтов, объединение и эффективное использование их финансовых и материально-технических ресурсов при реализации целевой программы;
- организация контроля за использованием средств, выделяемых на указанные цели;
- создание и контроль за деятельностью института сборных команд края;
- целевое финансирование подготовки и участия сборных команд в соревнованиях различного уровня;
- установление тесного контакта с организациями, осуществляющими свою деятельность под эгидой РФБ;
- консолидация усилий всех специалистов и заинтересованных лиц для развития баскетбола;
- участие в разработке и согласовании нормативных актов, затрагивающих сферу физической культуры, спорта и образования, издаваемых органами власти Краснодарского края.

Таким образом, для достижения поставленных основных целей и эффективного решения задач развития баскетбола необходимо объединение усилий спортивного баскетбольного сообщества, государственных и муниципальных органов власти. Важнейшую роль в этом процессе призвана сыграть Федерация баскетбола Краснодарского края – ключевая организация ответственная, в соответствии с Законом о физической культуре и спорте, за развитие баскетбола в Краснодарском крае.

**Литература:**

1. ФЗ-329 от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Приказ от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».

## ОРГАНИЗАЦИЯ МАРКЕТИНГА В ХОККЕЕ

Д.С. Садкова

Научный руководитель доцент Е.П. Гетман

**Аннотация.** В работе поднимаются вопросы организации маркетинговой деятельности на примере конкретного вида спорта – хоккея с шайбой. Показаны организация маркетинга на примере хоккейных лиг, где накоплен опыт маркетинговой деятельности. Делается вывод об организации и развитии маркетинга российскими спортивными командами в хоккее.

**Ключевые слова:** маркетинг, управление, хоккей с шайбой, болельщики, спонсоры.

Спортивный маркетинг включает в себя части, тесно связанные между собой. С одной стороны, маркетинг товаров и услуг, с другой стороны – маркетинг самих спортивных организаций: клубов, команд [1].

К задачам спортивного маркетинга относят мероприятия, направленные на болельщиков, повышение популярности спортивного клуба, спортсмена.

При управлении и организации маркетинга в спорте важно учесть особенности и ключевые аспекты вида спорта. Проанализируем организацию маркетинга на примере конкретного вида спорта – хоккей. Хоккей с шайбой представляет спортивную командную игру на льду, целью которой является забросить шайбу в ворота соперника в установленное время. Шайба передаются от одного игрока к другому по ледяному корту специальными хоккейными клюшками. Побеждает та команда, которая забросит большее число шайб в ворота соперника. Как определяют специалисты [2, 3], маркетинг необходим хоккею для соединения таких составляющих, как: хоккейные матчи и игроки-хоккеисты, болельщики, СМИ, спонсоров. В результате реализуются такие маркетинговые цели, как создание игровой атмосферы, что значимо для болельщиков, зрителей, спонсоров и для привлечение инвесторов, СМИ к партнерству.

Кратко рассмотрим реализацию маркетинга в хоккее на примере лиг: Континентальная хоккейная лига (КХЛ), в которой играют команды России, Латвии, Казахстана, Финляндии, Китая, Национальная хоккейная лига (НХЛ), играют команды США и Канады и европейские лиги. Общим является процесс формирования прибыли. В основном клубы и лига получают прибыль от телевизионных контрактов и заполняемости арен. Кроме того, прибыль формируется от доходов, которые идут от продаж атрибутики. Особенности продаж прав на трансляции приводят к тому, что данный вид спорта практически полностью коммерциализирован. Что ведет к необходимости выстраивания серьезной маркетинговой работы со спонсорами и болельщиками. Что касается КХЛ, как относительно молодой лиги, то руководство старается заниматься популяризацией хоккея. Так в 2020г. КХЛ утвердила семилетний план развития. К важной задаче этой стратегии относится создание конкурентоспособного коммерческого продукта. В настоящее время доходы клубов покрывают только 5 - 10% их затрат, а к 2023 г. поставлена задача довести этот показатель до 25%.

Спортивные клубы в Северной Америке конкурируют со спортивным телевидением. Для них важной задачей является побудить людей, у которых есть возможность смотреть хоккей по кабельным каналам за 10 долл. в месяц, прийти на арену в день матча. С решением такой задачи они справляются. Так, в НХЛ средняя заполняемость стадионов в течение сезона находится на уровне 95%. В то время как, например, в «Монреаль Канадиенс» ожидающие возможности купить сезонный абонемент стоят в очереди по много лет и при этом платят за нахождение в листе ожидания. Достигается маркетинговая задача реализацией широкого спектра маркетинговых мероприятий, направленных на болельщика: от создания комфортной обстановки до возможности перекуса во время игры и широкого ассортимента атрибутики и сувениров. Для болельщика подготавливается развлекательная

программа. Например, хоккейный клуб «Северсталь» в 2016-2018 гг. проводил фестиваль «Severstal-Family». На фестивале разыгрывали конкурсы, проводились мастер-классы, выступали популярные музыкальные коллективы. Включение в маркетинг и хоккеистов в несвойственных им видах деятельности в роли продавцов лимонада, хот-догов или атрибутики, общения с болельщиками оживляет подобного рода фестивали.

Таким образом, организация маркетинга в хоккее накопила большой опыт в этой деятельности, помогая развивать клубы, организации и игрокам привлекать спонсоров.

**Литература:**

1. Гремина Л.А. Управление деятельностью спортивной индустрии / Л.А. Гремина, Е.П. Гетман, С.С. Воеводина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – №4. – С. 58-64.
2. Литвин А. Особенности маркетинга взаимоотношений в спорте./ А. Литвин// Маркетинг в России и за рубежом. – 2016. – №1. – С. 65-71.
3. Явленин И. Спортивный маркетинг: принципы позиционирования профессионального спортивного клуба / И. Явленин. – М.: Спорт-бизнес. – 2015.

## ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО МАРКЕТИНГА

В.А. Свирь

Научный руководитель доцент М.Г. Коваленко

**Аннотация.** В данной работе рассматривается спортивный маркетинг как важный элемент в деятельности любой спортивной организации и перспективы его развития для повышения конкурентоспособности организаций, продвижения спортивной команды и донесения до населения важности физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** спортивный маркетинг, функции, основные задачи, потребители, спортивные организации, спонсоры, болельщики.

Спортивный маркетинг представляет собой сложное понятие, объединяющее в себе множество отдельных видов рыночной деятельности, направленной на развитие физической культуры и спорта путем привлечения потребителей и удовлетворения потребностей как спортивных организаций, так и населения [1].

В спортивном маркетинге важное значение имеет двухсторонний взаимодополняющий подход при реализации маркетинговых мероприятий. Главные элементы и функции маркетинга в спорте отражены в проведении исследования и анализа рыночной ситуации в отрасли, в изучении и анализе потребительского спроса и разработке мероприятий по воздействию на рыночную ситуацию и потребительский спрос в результате этого анализа.

Наиболее значимыми функциями спортивного маркетинга считаются исследование рыночных возможностей, планирование и внедрение мероприятий для удовлетворения потребностей потенциальных потребителей. Немаловажной функцией можно считать распределение, ценообразование и продвижение спортивной продукции или услуги. [3]

Развитие и востребованность спортивного маркетинга в нашей стране вызвано прогрессивным развитием физической культуры и спорта и спортивной индустрии. Сегодня наблюдается конкуренция не только между спортивными организациями, желающими занимать определенную долю отраслевого рынка, но и между различными видами спорта. Под воздействием факторов внешней среды требуется разрабатывать новые маркетинговые стратегии [1].

Спортивные организации в своих управленческих функциях все больше внимания уделяют спортивному маркетингу, с помощью которого появляется возможность регулировать стратегии деятельности и направлять все свои возможности на увеличение конкурентоспособности и наращивание своей доли на отраслевом рынке.

Методы воздействия на потребителей для стимулирования реализации продукции или услуги путем распределения информации о преимуществах и полезных свойствах относятся к маркетинговым коммуникациям, которые в последнее время получили широкое применение на практике.

Спортивный маркетинг для спортивной организации или спортивной команды решает ряд определенных, необходимых для продвижения и повышения конкурентоспособности задач [2]:

- привлечение большего числа зрителей и болельщиков путем организации зрелища, которое сможет повысить интерес к мероприятию;
- поиск спонсоров, которые смогут стать приверженцами спортивной организации, и образуется связь спортивного клуба или спортивной команды с ее имиджем и брендом, и брендом заявлением производителем;
- привлечение СМИ с целью информации зрителей и болельщиков о предстоящем мероприятии и получением прибыли от проведенных мероприятий;
- максимизация прибыли для спонсора и спортивной организации за счет организованных и проведенных спортивных мероприятий;

- анализ потребностей потребителей продукции или услуги путем исследования зрительских впечатлений после проведенного спортивного мероприятия;
- организация взаимодействия с различными организациями культурной направленности.

Сегодня в условиях рыночной экономики спортивной маркетинг – незаменимый элемент любой спортивной организации, независимо от специфики и направлений деятельности. Спорт, превратившись в большую спортивную индустрию, привлекает много коммерческих организаций, в результате чего выгоду получают и каждый отдельный спортсмен команды, и команда с целом [3].

Все чаще спортивную индустрию сравнивают с шоу-бизнесом. Известные и знаменитые спортсмены становятся кумирами многих людей и служат примером для подражания. Спорт уже не считается некоммерческой сферой, и спортивный маркетинг является важным механизмом не только продвижения продукции или услуги, но и методом донесения населению важности занятий физической культурой и спортом.

**Литература:**

1. Андреева Н.Н. Формы современного прямого маркетинга и их классификация / Н.Н. Андреева // Маркетинговые коммуникации. – 2018. – № 4. – С. 236-247.
2. Ефимова С.А. Маркетинговое планирование. – М.: Изд-во «Альфа-Пресс», 2018. – 122 с.
3. Мяконьков В.Б. Спортивный маркетинг: учебник для вузов / В.Б. Мяконьков, Т.В. Копылова, Н.М. Егорова; под общей редакцией В.Б. Мяконькова. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 284 с. – (Высшее образование).

## ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

В.Ю. Скляр

Научный руководитель доцент М.Г. Коваленко

**Аннотация.** В данной работе рассматриваются технология и система управления персоналом спортивной организации и важность оценки ее эффективности для стабильного функционирования, а также разработки и рекомендации по совершенствованию методов управления персоналом организации.

**Ключевые слова:** персонал организации, спортивная организация, система управления персоналом, оценка эффективности.

В современной рыночной экономике основу эффективности функционирования любой организации составляет ее персонал со своими знаниями, квалификацией, профессиональными компетенциями и способностью решать производственные задачи для достижения организацией своих целей. Для стабильной и результативной деятельности всех структурных подразделений организации необходимо организовать трудовой процесс и исполнение трудовых обязанностей сотрудниками организации применяя различные методы управления персоналом [1].

Персонал организации считается одним из самых сложных объектов управления, потому что имеет собственные субъективные интересы, может критически оценивать предъявляемые требования и управленческие решения. Система управления персоналом спортивной организации представляет собой набор приемов и совокупность методов, с помощью которых руководство имеет возможность организовать трудовой процесс сотрудников.

Технология управления персоналом спортивной организации должна быть выстроена на системе методов и мероприятий по подбору кадров и приеме на работу, разработке методов стимулирования и поощрения, организации обучения и повышении профессиональной квалификации, применении методов мотивации для карьерного роста сотрудников. В данный аспект деятельности входит также разработка различных санкций. Все методы управления персоналом как правило рассчитаны на повышение заинтересованности сотрудников и в трудовом процессе, и в повышении результативности [1].

Система управления персоналом состоит из трех основных блоков, которые включают формирование штата сотрудников организации, их рациональное распределение согласно организационной структуре организации и эффективное использование для реализации организацией поставленных целей и задач.

В первый блок по формированию штатов сотрудников спортивной организации включены мероприятия по проведению анализа потребностей организации в персонале, подбор и найм на работу, отбор наиболее перспективных кандидатов на вакантную должность и дальнейшее профессиональное развитие сотрудников [3].

Второй блок мероприятий характеризуется организацией трудового процесса, планированием использования рабочего времени и времени отдыха, подготовкой и формированием рабочих графиков и графиков отпусков, а также контролем за соблюдение должностных инструкций и должностных обязанностей [2].

Третий блок представляет собой мероприятия, проводимые по повышению профессиональной квалификации сотрудников организации, их периодическую аттестацию, обучение, организацию обучающих тренингов и мастер-классов.

Оценка эффективности используемой в организации системы управления персоналом складывается из определения уровня имеющегося кадрового потенциала, соответствия необходимым критериям нормативных значений, а также нормам и правилам, установленным в организации и отвечающие ее целям и задачам. [2]

При оценке системы управления персоналом как правило руководители организаций используют документальную и информационную базу, но многие показатели довольно субъективны и зависят от каждой конкретной ситуации, а это затрудняет конечные выводы о эффективности.

В процессе нашего исследования на основании теоретических источников и практических данных, полученных при анализе спортивных организаций, были выявлены наиболее часто используемые методы оценки эффективности системы управления персоналом спортивной организации [2].

Довольно часто используемая на практике количественная оценка эффективности предполагает определение финансовых затрат организации для проведения кадровой политики и содержания штата сотрудников, включая прием на работу новых сотрудников и обучение для повышения профессиональной квалификации работающий персонал.

Для определения результативности деятельности кадровых служб и организации в целом определяется степень эффективности используемой кадровой политики.

Не менее актуально для современных спортивных организаций проведение оценки эффективности системы управления персоналом путем определения степени удовлетворенности сотрудников. Анализ степени удовлетворенности определяется путем проведения анкетирования или интервью, на основании которых можно увидеть мнение сотрудников о проводимой кадровой политике организации в целом [3].

На основании полученных данных при проведении оценки эффективности появляется возможность разработки рекомендаций и проведения мероприятий по совершенствованию системы управления персоналом спортивной организации.

#### **Литература:**

1. Кибанов А.Я. Кадровая политика и стратегия управления персоналом. Учебно-практическое пособие / А.Я. Кибанов, Л.В. Ивановская. – М.: Проспект. – 2020. – 64 с.
2. Самыгин С.И., Узунов В.В., Карташевич Е.В. Организация научно-исследовательской и педагогической деятельности в области управления персоналом. Учебное пособие для вузов / С.И. Самыгин, В.В. Узунов, Е.В. Карташевич. – М.: Юрайт. – 2019. – 283 с.
3. Тебекин А.В. Стратегическое управление персоналом. Учебник. – М.: КноРус. – 2020. – 720 с.

**ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ МОТИВАЦИИ ТРУДА  
В СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

**Е.В. Толокнова**

**Научный руководитель доцент М.Г. Коваленко**

**Аннотация.** В данной работе рассматривается сущность понятия «мотивация». Опираясь на целесообразность задач спортивной организации, предложены инновационные методы мотивации труда и даны их характеристики.

**Ключевые слова:** мотивация, спортивная организация, инновационные методы, персонал, труд.

В настоящее время анализ и исследование методов управления персоналом являются одними из самых значимых аспектов, оказывающих большое воздействие на эффективность деятельности спортивных организаций в целом. Стоит обратить внимание на некоторое принципиальные моменты, направленные на продуктивность и высокую эффективность трудовой деятельности работников в сфере физической культуры и спорта. Довольно часто в поле зрения и повышенного внимания попадают способности сотрудников организации и их мотивационные преимущества [2].

Как таковое понятие «мотивация» представляет собой объединение между собой внешних и внутренних сил, побуждающих того или иного человека к действиям, направленным на удовлетворение личностных потребностей или же на достижение поставленных целей.

Руководители (управленцы) занимают в данном процессе ведущее место. Они создают предпосылки для персонала организации к стремлению реализовывать высокопроизводительную деятельность, используя при этом методики к повышению мотивации человеческих ресурсов. Благодаря подобным действиям повышается качество и результативность труда. К тому же одновременно сдвигается в положительную сторону благонадежность сотрудников спортивной организации [1].

Главное противоречие в создании системы инновационных форм и методов мотивации труда сводится к тому, что в период существенных изменений способы стимулирования труда старого образца уже расценивают как малоэффективные, а новейшие способы должны претерпеть стадии внедрения и становления. Но, тем не менее, обсуждается внедрение нескольких таких «инноваций» в спортивные организации нашей страны.

Как эффективный метод может быть рассмотрен метод инновационного управления персоналом спортивной организации. В данном случае предполагается применение аналитической системы оплаты труда. Методика несет в себе уникальные возможности. Основная ее суть сводится к реализации дифференцированной оценки (выраженной в баллах сложности) выполненной работы. При этом обязательное условие – учет профессиональной квалификации сотрудника, его успехов и условий труда в спортивной организации [2].

В настоящее время уже существует схожая система, название которой «Хэй-метод». В нашей стране на сегодняшний день она только получает свое развитие и используется в основном в западных странах. Методика, заложенная в основу данной системы, дает возможность распознавать достоинства каждой должности в спортивной организации. Кроме того, создаются наиболее благоприятные условия для определения «стоимости» должности и построения прозрачной системы оплаты труда. Также снижается текучесть кадров, что несомненно принесет спортивной организации положительные последствия применения подобной методики [3].

Предлагается внедрение еще одного инновационного метода управления персоналом, основывающегося на нестандартной сверхкомпенсации. Сюда относят следующие положения:

– плата за результаты и знания, снижение доли издержек на заработную плату (авторская методика Скэнлона);

- награждение премиальными выплатами работников за увеличение объема условно чистой продукции в расчете на одну единицу заработной платы (методика Ракера);
- премиальные выплаты для работников за экономию рабочего времени (система Ипрошеар);
- поощрение и награждение за высокий уровень образования;
- премиальные выплаты за предложение творческих идей.

Использование вышеперечисленных инновационных методов мотивации труда персонала предположительно обеспечит в организации высокий уровень производительности труда. Так как персонал организации достаточно зависим от материальных выплат за их труд, необходимо использовать этот момент при нововведениях в спортивных организациях. Внедрение новых методик в систему стимулирования и мотивации персонала должно опираться на актуальные исследования по этому вопросу. Немаловажно брать во внимание анализ тенденций и специфику совершенствования спортивной организации [2].

Факт применения новых методик характеризуется таким явлением, как конкурентоспособность спортивной организации и ее экономическая прогрессивность. На основе всего вышесказанного, можно заключить, что применение новых методов и форм мотивации труда разумно и своевременно на данном этапе развития спортивных организаций.

#### **Литература:**

1. Артюхова И.В. Совершенствование системы управления персоналом в рамках развития предприятия / И.В. Артюхова, И.В. Мезенцева // Экономика Крыма. – 2019. – № 1. – С. 396-399.
2. Баженов С.В. Мотивация и стимулирование трудовой деятельности // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ». – 2018. – Том 7. – №4. – С. 84-85
3. Брызгалов И.В. Менеджмент организации физической культуры и спорта: учебник / И.В. Брызгалов, И.Ю. Сазонов. – Екатеринбург: УрФУ, 2016. – 236 с.

## ПРОВЕДЕНИЕ ПРОДАЖ КАК КЛЮЧЕВАЯ ЧАСТЬ В РАБОТЕ

### СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА

Е.А. Трофименко

Научный руководитель доцент М.Г. Коваленко

**Аннотация.** В данной работе рассматривается важность проведения продаж в работе спортивного менеджера. Анализируется проблема важности внедрения систем продаж в спортивном менеджменте. В ходе исследования выявлено, что продажи являются ключевым звеном в менеджменте.

**Ключевые слова:** продажи, спортивный менеджмент, управленец, цикл продаж, презентации спортивного менеджера.

Презентация любого спортивного товара – это наиважнейший этап цикла продажи. Он является представлением, и спортивный менеджер будет играть главную роль в этой «бизнес-игре».

Одним из важнейших аспектов в презентации спортивного менеджера является краткость его представления. Невозможно долго удерживать внимание на чем-либо. Тем более если менеджер с самого начала не заинтересовал своих клиентов [1].

Основная часть презентации спортивного менеджера должна быть сконцентрирована на вовлечении потенциальных покупателей общением посредством вопросов, заранее составленных спортивным управленцем.

Грамотный спортивный менеджер должен владеть навыками демонстрации своих заранее подготовленных материалов [2].

Чтобы правильно презентовать свою работу, спортивный менеджер должен изначально обозначить свои цели. Потому что это будет первой помощью для сосредоточения аудитории на самом процессе.

Любой менеджер должен уметь продвигать свои спортивные услуги, анализировать аудиторию и конкурентов, выстраивать коммуникации в соцсетях. В дальнейшем он сможет разрабатывать стратегии продвижения спортивной организации и стимулировать продажу билетов на мероприятия.

Еще одним важным компонентом в работе спортивного управленца является взаимодействие со спонсорами. Менеджер должен знать, как находить и привлекать крупные бренды к участию в мероприятиях клуба или лиги, понимать, как работает спонсорство в мировом спорте.

Самым важным для управленца в сфере спорта является понимание специфики нужд потенциальных клиентов.

Чтобы состоялась сделка, нужны потенциальные покупатели – те, у которых есть или может появиться потребность в предлагаемом менеджером товаре или услуге. Если продавец может сказать: «Нет покупателей – нет продаж», то для менеджера отсутствие покупателей – первая проблема, которую он должен научиться успешно решать [3].

Менеджеры спортклуба должны с первых дней приучаться концентрировать свое внимание и усилия на проведении личных встреч, считая их своей главной задачей.

Чтобы спортивный менеджер мог общаться и сотрудничать с клиентом именно на его уровне, нужно иметь немного основной информации о самом клиенте.

#### Литература:

1. Винокур М.Е. Организация производства и менеджмент. Учебно-методический комплекс. – М.: Проспект. – 2020. – 168 с.
2. Грибов В.Д. Основы экономики, менеджмента и маркетинга. Учебное пособие. – М.: КноРус. – 2020. – 224 с.
3. Маслова Е.Л. Теория менеджмента. Практикум. – М.: Дашков и Ко. – 2019. – 158 с.

**ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ  
В СПОРТИВНОЙ СФЕРЕ**  
**Е.А. Трофименко**  
**Научный руководитель доцент М.Г. Коваленко**

**Аннотация.** В данной работе рассматривается важность проблемы управлеченческого контроля в спортивной индустрии. В ходе исследования выявлено, что изучение управлеченческих программ по решению проблемных ситуаций является ключевым звеном в менеджменте.

**Ключевые слова:** спортивный менеджмент, управленец, проблематика решений, управлеченческий контроль.

Любое спортивное предприятие должен контролировать грамотный специалист с нужным уровнем компетенций.

Огромных сил и времени требует реализация управлеченческих программ в сфере физической культуры и спорта, так как на основе этой программы в дальнейшем может проходить обучение других специалистов, физическое воспитание учащихся [1].

Любой управленец должен понимать, что на сегодняшний день одной из главных задач является дальнейшее и непрекращающееся совершенствование норм управлеченческих компетенций, чтобы в дальнейшем повышался уровень эффективности и результативности всех составляющих компонентов.

Каждый спортивный менеджер должен обладать определенной группой навыков, чтобы развиваться в спортивной сфере.

Например, менеджер должен уметь организовывать спортивные мероприятия, должен четко знать регламент мероприятий и основные этапы проведения.

Также спортивный управленец должен уметь составлять маркетинговую стратегию, понимать, как формулировать цели продвижения, связывать веб-аналитику с бизнес-показателями [2].

Спортивный управленец должен обладать навыками управления командой, научиться разрешать конфликты, мотивировать сотрудников и контролировать их работу. Также он должен знать критерии отбора игроков и персонала в свой клуб.

Также ему необходимо научиться пользоваться инструментами аналитики. Например, такими как Excel, Power BI и Python, чтобы делать финансовые прогнозы и отчеты.

Менеджер должен обладать навыками работы с мерчандайзингом и лицензированием, освоить принципы лицензирования товарных знаков, для того чтобы разработать мерчандайзинговую продукцию и увеличить доход своего предприятия [3].

Помимо этого, управлеченческая программа должна выступать не только как двигатель для совершенствования умственной деятельности, но и как то, что может сформировать культурную и развивающуюся личность.

В последние годы управлеченческому контролю уделяется все больше и больше внимания. То есть все хотят по-своему усовершенствовать систему деятельности какой-либо спортивной организации. Данные обстоятельства требуют внедрения системы различных практик для управлеченческого контроля.

**Литература:**

1. Зуб А. Т. Теория менеджмента. Учебник для бакалавров. – М.: Питер. – 2020. – 672 с.
2. Овчаренко Н.А. Основы экономики, менеджмента и маркетинга. Учебник для бакалавров. – М.: Дашков и Ко, 2020. – 162 с.
3. Петров А.Н. Менеджмент. Учебник для академического бакалавриата. В 2-х частях. – Часть 2. – М.: Юрайт, 2019. – 300 с.

## КАДРОВАЯ ПОЛИТИКА СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

И.Е. Федоров

Научный руководитель доцент М.Г. Коваленко

**Аннотация.** В данной работе рассматривается важность и необходимость разработки и использования эффективной кадровой политики, которая будет направлена на создание сплоченного трудового коллектива в спортивной организации, способного на профессиональном уровне вести эффективную трудовую деятельность для достижения организацией поставленных целей.

**Ключевые слова:** спортивная организация, кадровая политика, трудовой коллектив, трудовая деятельность, профессиональные компетенции, кадровый состав, кадровый резерв.

Для любой спортивной организации основную составляющую часть управленческой деятельности представляет кадровая политика. В условиях рыночных отношений и конкуренции на рынке отрасли физическая культура и спорт для успешного функционирования спортивной организации требуется присутствие грамотного и дисциплинированного персонала, который при необходимости сможет быстро перестроиться под условия внутренней и внешней среды. Руководитель спортивной организации в процессе управленческой деятельности, имея достаточно знаний и опыта профессиональной деятельности, должен не только владеть наукой управления, но и стараться совершенствовать методы управления персоналом и кадровую политику [1].

Разработка кадровой политики в спортивной организации тесно связана с корпоративной культурой, которая играет важную роль при создании такого коллектива, который будет способен к творческому трудовому процессу и решению поставленных перед ним задач. Руководителю спортивной организации при этом важно разработать четкий алгоритм работы с кадровым составом и определить стратегию развития.

Основная цель реализации кадровой политики представляет собой мероприятия по созданию благоприятных условий труда, обеспечению продвижения по карьерной лестнице, социальное обеспечение сотрудников для создания сплоченной высокопроизводительной команды сотрудников, способных вести эффективную трудовую деятельность. При определении направлений кадровой политики важно учесть интересы всех категорий сотрудников и всех социальных групп организации [3].

Сегодня кадровым службам спортивной организации важно не только заполнить вакантные ставки, но и реагировать на изменяющиеся требования отраслевого рынка. Кадровая политики организации должна быть направлена на работу с кадровым составом организации и спланирована таким образом, чтобы в трудовом коллективе происходили постоянные увеличения сотрудников с высокими профессиональными знаниями. Современные методы управления трудовым коллективом зависят от компетентности и квалификации руководителя, который способен решать проблемы трудового коллектива и мотивировать его на достижение организацией основных целей деятельности [1].

Необходимые профессиональные компетенции, требующиеся сотрудникам организации, выявляются еще с момента приема на работу и развиваются в процессе трудовой деятельности. К основным вопросам кадровой политики относится и эффективный отбор и найм персонала, проведение мероприятий по его адаптации и необходимому переобучению. А основной конечной целью кадровой политики можно обозначить создание сплоченного обученного коллектива, способного осуществлять воспроизводительную трудовую деятельность и повышать эффективность деятельности спортивной организации [2].

Особенно возрастает значение правильно выбранной кадровой политики в кризисных условиях. За ранее спрогнозировав возможные кризисные проявления, перед руководством спортивной организации стоит важная задача сохранения наиболее квалифицированного и

перспективного персонала. Для этого в организации как правило разрабатывается план мероприятий по сохранению кадрового потенциала, стимулирование его деятельности и вывода организации из кризисного состояния. [3]

В современных условиях хозяйствования с возможными кризисными проявлениями одним из важных аспектов в реализации кадровой политики считается создание кадрового резерва. Создание кадрового резерва в спортивной организации объясняется возможность планируемого развития организационной структуры, усиления возможностей кадрового потенциала, а также приращения профессионального опыта сотрудников.

**Литература:**

1. Андруник А.П. Кадровая безопасность, инновационные технологии управления персоналом. Учебное пособие / А.П. Андруник, А.Е. Суглобов, М.Н. Руденко. – 2-е изд. – М.: Дашков и Ко. – 2020. – 508 с.
2. Знаменский Д.Ю. Кадровая политика и кадровый аудит организации / Д.Ю. Знаменский, Н.А. Омельченко. – М.: Юрайт, 2017. – 368 с.
3. Федорова Н.В. Управление персоналом организации / Н.В. Федорова, О.Ю. Минченкова. – М.: КноРус, 2018. – 190 с.

## ОСНОВНАЯ ПРОБЛЕМА МАРКЕТИНГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТНОЙ ФЕДЕРАЦИИ КАРАТЭ

И.В. Фоменко, И.О. Эртен

Научный руководитель доцент А.А. Ругина

**Аннотация.** В данной работе рассмотрена маркетинговая деятельность общественного объединения «Московская областная федерация каратэ». Проанализирован инструмент общественного объединения «Спортивный дизайн». Раскрыта суть понятия «спортивный брендинг».

**Ключевые слова:** маркетинг, Московская областная федерация каратэ, спортивный дизайн, управление спортивными организациями.

В условиях нестабильной экономической ситуации в стране и мире и высокой конкуренции на рынке спортивной индустрии принимать оптимальные решения можно только за счет применения инструментов маркетинга, используя комплексный маркетинговый подход.

Главная особенность маркетинговой деятельности общественного объединения заключается в обеспечении выполнения целей организации – коммерческой, в данном случае - самоокупаемость. Потребитель предъявляет свои определенные требования к каждой услуге.

**Объект исследования:** проблема маркетинговой деятельности Московской областной федерации каратэ.

**Предмет исследования:** решение проблемы маркетинговой деятельности Московской областной федерации каратэ.

Целью работы является анализ проблемы маркетинговой деятельности предприятия.

Ф. Котлер определяет маркетинг как философию управления, он предусматривает, что для достижения компанией своих целей и задач является результат определения нужд и запросов целевых рынков и более эффективно по сравнению с конкурентами удовлетворения потребителя. Концепция маркетинга отталкивается от четкого определения рынков, ориентируется на нужды потребителя, координирует все виды деятельности, направленной на потребителя [1].

Маркетинговая деятельность является неотъемлемой составляющей эффективного управления спортивными организациями, действующими в рыночной экономике. Так как зарубежная практика свидетельствует о том, что эффективность управления рынком возрастает при сочетании стратегического и рыночного типа управления. Исходя из этого, процесс управления маркетинговой деятельности включает анализ рыночных возможностей спортивной организации, формирование миссии организации, определение маркетинговых целей, задач, и так далее.

Одним из основных инструментов общественного объединения является спортивный дизайн, его также еще называют спортивный брендинг, при помощи которого организация может подчеркнуть индивидуальность и повысить ее узнаваемость, и тем самым достичь больших целей.

Значительно возрастает роль корпоративной символики предприятий-товаропроизводителей – товарных знаков и марок, поскольку потребители воспринимают их не только как гарантию качества, но и как символ высокой репутации организации. Сейчас считается престижным иметь зарегистрированную торговую марку, поскольку она обладает собственной стоимостью, независимо от ценности товара. Таким образом, торговая марка стала дорогим и долгосрочным активом предприятия – товаропроизводителя.

Проведенный анализ научно-методической литературы по проблеме совершенствования маркетинговой деятельности организации указывает на тот факт, что уменьшению спроса на данные услуги значительно способствует межотраслевая

конкуренция. Именно внутренний рынок привел к появлению на нем класса товаров, произведенных в других отраслях экономики и является субститутами спортивно-оздоровительных услуг. К ним относят товары, которые способствуют приобретению лучшей физической и эстетической формы проще по сравнению с занятиями физической культурой и спортом [2].

Таким образом, для успешного продвижения спорт-бизнеса просто необходим бренд. Бренд клуба - это элемент маркетинга. Можно согласиться, что человек отдаст предпочтение товара знакомого бренда, чем тому, о котором он вообще ничего не слышал, и пусть даже качество последнего будет по умолчанию выше. В бренд нужно вкладывать время и средства. При этом, конечно, возникнет потребность в помощи специалиста. Но успешно сформирован бренд – это лишь один составляющая на пути к успеху.

**Литература:**

1. Котлер Ф. Основы маркетинга / Ф. Котлер, А. Гари. – М.: Вильямс, 2019. – 752 с.
2. Кузнецова Л.В. Основы маркетинга: Учебное пособие / Л.В. Кузнецова, Ю.Ю. Черкасова. – М.: Вузовский учебник, 2017. – 256 с.

УДК: 796.075(470.62)

## УПРАВЛЕНИЕ КОММУНИКАЦИОННЫМИ ТЕХНОЛОГИЯМИ НА СПОРТИВНОМ РЫНКЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

И.Л. Шилова

Научный руководитель доцент Е.П. Гетман

**Аннотация.** В работе поднимаются вопросы управления коммуникационными технологиями на спортивном рынке Краснодарского края. Рассматривается, что понимается в классической маркетинговой теории под управлением коммуникационными технологиями. Показано современное понимание коммуникационных технологий. Делается вывод о необходимости развития теории управления коммуникациями на спортивном краевом рынке.

**Ключевые слова:** коммуникационные технологии, управление, маркетинг, спорт, рынок.

Спортивный рынок Краснодарского края представлен комплексом предприятий и организаций спортивной направленности, в том числе ведущим российским отраслевым учебным заведением Кубанским государственным университетом физической культуры, спорта и туризма [1], а также сюда можно включить до 70-80% населения Кубани, любителей и профессиональных спортсменов.

Можно с обыденной точки зрения предположить, что при таком объеме емкости спортивного рынка нет никакой необходимости ни в пропаганде спорта и занятий физической культурой, ни тем более в поиске подходов к развитию управления коммуникационными технологиями. Под коммуникационными процессами, или обозначенный более модным термином технологиями, понимается комплекс маркетинговых мероприятий по организации процедур продвижения применительно к спортивному рынку. В теории маркетинга, которая не так сильно тяготеет к технократическому подходу, коммуникационные технологии продолжают определять как коммуникационные маркетинговые коммуникации и обязательно делается акцент на необходимости рассмотрения их комплексно. Одновременно теория маркетинга, в том числе и маркетинга в спорте, рассматривает комплекс маркетинговых коммуникаций как часть более широкого понятия – комплекса маркетинга 4П [3]. В эпоху убыстряющегося развития цифровых технологий принято считать, что реализовать коммуникации необходимо в первую очередь в интернет-среде. Как правило, имеются в виду различные социальные сети – Whatsapp, Instagram, ВКонтакте и другие, требующие отдельного более широкого обсуждения в теме управления коммуникациями, где необходимо рассмотреть, как понимание предпочтений потребителей, их отношение к спорту, как виду активной деятельности.

Важным вопросом в развитии маркетинговых коммуникаций, кроме вышеперечисленных, остается вопрос особенностей управления ими. В классической теории управления существует единая точка зрения, что практически не важен объект управления, и в любом случае существенный характер управления реализуется через ее функции: организации, планирования, координации, мотивации и контроля. Требуется применение научного подхода к поиску путей развития управления коммуникационными технологиями применительно именно к спортивному рынку Краснодарского края, с учетом характерных особенностей его ресурсного потенциала.

### Литература:

1. Бич Ю.Г. Из истории развития спортивно-педагогического вуза (к 50-летию создания Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма) / Ю.Г. Бич, Е.П. Гетман // Образование и проблемы развития общества. – 2020. – №1(10). – С. 20-24.
2. Гремина Л.А. Управление деятельностью спортивной индустрии. / Л.А. Гремина, Е.П. Гетман, С.С. Воеводина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – №4. – 58 с.
3. Маркетинг спорта / под ред. Дж. Бич, С. Чедвик. – М., 2015. – 706 с.

## СОХРАНЕНИЕ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ

### ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Ж.Ю. Шпак

Научный руководитель доцент А.А. Ругина

**Аннотация.** Работа посвящена изучению вопроса сохранения качества образования выпускников общеобразовательной школы в условиях дистанционного обучения. В ней ставится задача рассмотреть актуальность обучения детей «на расстоянии», выявить достоинства и недостатки дистанционного метода обучения учащихся общеобразовательных школ.

**Ключевые слова:** качество образования, дистанционное образование, компьютерные технологии, образовательные платформы.

Основной задачей в деятельности образовательной организации во все времена являлось высокое качество организации образовательного процесса. Результатом этой деятельности отмечалось формирование гармоничной, всесторонне развитой личности [3].

Согласно «Закону об образовании в Российской Федерации» качество образования - комплексная характеристика образовательной деятельности и подготовки обучающегося, выражаясь степень их соответствия федеральным государственным образовательным стандартам [1].

Технический прогресс не стоит на месте. В настоящее время одним из способов организации качественного образовательного процесса в образовательной организации любого уровня является компьютеризация процесса обучения учащихся. Компьютеризация образовательного процесса продиктована современным уровнем технического прогресса и повсеместного внедрения информатизации во все сферы жизнедеятельности [4].

Использование современных информационных технологий в дистанционном формате как средство повышения качества знаний учащихся старших классов в 2020 году коснулось всех сторон образовательного процесса: от Министерства образования до педагогов, детей и родителей учащихся [2].

Что вкладывается в понятие «дистанционность»?

«Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном (на расстоянии) или не полностью опосредованном взаимодействии обучающегося и педагогического работника».

В открытом образовании, когда одной из особенностей имеется расстояния между обучающимся и учебным заведением, кардинально меняются задачи, стоящие перед педагогом-предметником. Обеспечивая дистанционный процесс обучения, преподаватель должен обладать новыми качественными навыками, которые даже в конце XX века не считались обязательными для школьного учителя.

Информатизация образовательного процесса в школе за прошедший год шагнула на целое десятилетие вперед по своей стремительности. Образовательный процесс становится высокотехнологичным, в нем используются достижения информационных и телекоммуникационных технологий.

В 2019-2020 учебном году в условиях коронавирусной инфекции все школы Кубани перешли на формат дистанционного обучения. И это стало единственной формой обучения. У родителей сразу возникла тревога: «А если у нас нет компьютера», «У нас плохой интернет», «В семье только один гаджет».

У педагогов тоже возникли вопросы: «Как организовать учебный процесс, чтобы все ребята были охвачены? Как донести до учащихся новый материал и закрепить ранее изученные темы?».

У меня, на то время учащейся одиннадцатого класса, как, наверное, у всех моих сверстников, возникло также много вопросов по организации учебного процесса: «Какими учебными платформами лучше пользоваться, как правильно организовать учебное время?» Много вопросов возникло и при выполнении домашнего задания, и по организации обратной связи с учителем. Педагогам и учащимся был предложен целый ряд образовательных платформ для удаленного образования.

Одна из платформ – Яндекс. Учебник. Платформа включает интерактивные курсы и сборники упражнений по школьным предметам с мониторингом прогресса учеников. Яндекс. Учебник позволяет ученику:

- быстро и качественно выполнять домашние задания;
- общаться со всем классом и отдельными учениками;
- видеть оценку результатов своего труда.

Обучение предполагает использование компьютерных технологий, открывает для педагогов и учащихся новое интернет-пространство и расширяет его возможности.

Одно из основных преимуществ работы в Интернете – это развитие у ребенка творческой и поисковой деятельности.

«Российская электронная школа» - платформа, которая создана для школьников с 1-го по 11-й класс. На платформе предоставлен полный школьный курс. Всего было предложено более 20 платформ.

С большим энтузиазмом на учебных платформах мы выполняли не только обязательные для нас упражнения по алгебре, русскому языку, биологии, иностранному языку, но в свободное время участвовали в олимпиадах, конкурсах, проектах. Мы видим свой результат работы. Активные участники получают грамоты, призовые места по классу и школе, что является большой мотивацией для дальнейшей работы на платформе.

Для ученика также предоставляется информация: какое количество заданий выполнено правильно, где допустила ошибку, с какими заданиями не справилась. Учитель делает вывод по каждому учащемуся, какие темы освоены на «отлично», по каким темам нужно поработать дополнительно. Этую отчетность видят и родители учащихся. Такая форма работы очень удобна всем участникам образовательного процесса.

Организация дистанционного пространства класса, четкая организация этапов урока, взаимодействие между учителем и учащимися «на расстоянии», подбор учебного материала, способы его подачи, использование современных методик и технологий обучения – все это влияет на качественный результат деятельности учащихся. Помимо перечисленных образовательных платформ очень удобно проводить уроки на платформе Zoom, которую предоставляет американская компания коммуникационных технологий. Платформа позволяет проводить видеоуроки, онлайн-встречи, чат и мобильную совместную работу.

В этом году при поддержке губернатора Краснодарского края В. Кондратьева был запущен проект «Телешкола Кубани». В дневные часы на региональном телевидении «Кубань 24» лучшие кубанские учителя давали интересные и познавательные уроки по местному каналу телевидения.

На платформе Zoom проводились и внеклассные мероприятия, посвященные 75-ю Победы в Великой Отечественной войне. Ребята читали стихотворения, пели песни военных лет. Проходили на платформе и внеклассные мероприятия в рамках внеурочной деятельности, а также родительские собрания и другие формы работы с родителями также успешно проходят в дистанционном формате на платформе Zoom.

Учащиеся имеют доступ к электронным версиям учебников, ведущие издательства России открыли бесплатный онлайн-доступ, где можно посмотреть приложения ко всем учебникам: фильмы, карты и т. д.

При подготовке к ЕГЭ дистанционная форма обучения – один из удобных способов экономии личного времени учащегося.

Из вышесказанного можно сделать выводы о перспективности дистанционного обучения в образовательном процессе, что использование сетевых дистанционных

образовательных технологий в учебном процессе школы позволяет сделать процесс обучения более продуктивным.

С моей точки зрения, дистанционное образование – форма работы, которая позволяет повысить качество образования, и это – педагогика будущего.

Хочется отметить, что ограничения из-за пандемии не привели к ухудшению результатов ЕГЭ в 2020 году. По сравнению с результатами прошлых лет средние баллы ЕГЭ даже выросли.

При сопоставлении среднего балла ЕГЭ за 2020 год со средними баллами по предметам в период с 2016 по 2019 годы можно отметить, что по результатам ЕГЭ по русскому языку средний балл составил 71,6 в отличие от четырех предыдущих лет – 69,3. Мы наблюдаем повышение более чем на 2 балла. По профильной математике средний балл в 2020 году 53,9. А по итогам 4-х лет он составил 49,6 - повышение на 4 балла. Повысились показатели и по другим учебным предметам. Можно сделать вывод: дистанционное обучение ни только не ухудшило качество знаний учащихся, а наоборот, повысило.

Однако, говоря о дистанционном обучении в школе, нельзя не отметить недостатки этого метода. Основной из них заключается в том, что такой способ дистанционного получения знаний подходит не всем детям, так как требует определенной ответственности, самореализации и мотивации от учащихся. Эта проблема решается жестким контролем со стороны педагогов и родителей.

Дистанционное обучение для школьников – это отличная возможность не только углубить свои знания, но и повысить навыки информационно-коммуникативной культуры.

**Литература:**

1. ФЗ-273 от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Богачева И.Н. Инновационная исследовательски-ориентированная деятельность Института развития образовательных технологий с образовательными организациями / И.Н. Богачева // Педагогическое образование и наука: журнал . – 2017.– № 4.– С. 106-110.
3. Козилова Л.В. Динамика показателей системы ценностей в структуре инновационного обеспечения педагогической деятельности / Л.В. Козилова, В.А. Чвякин // Педагогическое образование и наука: журнал. – 2017.– №1.– С. 34-38.
4. Прошкова З.В. Социально-экономическое и семейное обеспечение образовательного пути в России / З.В. Прошкова. – Текст: электронный // Экономика и социология. – 2019. – №1(41). – С. 21-25. – Режим доступа: <https://esjournal.ru/files/pdf/201901.pdf> (дата обращения 09.12.2020).

## ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ РЫНКА ПОТРЕБЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

И.О. Эртен

Научный руководитель доцент А.А. Ругина

**Аннотация.** Достижение поставленных целей в фитнесе, спорте и в целом качественной полноценной жизни человека зависит от правильного питания. Анализ высказываний специалистов-маркетологов в области спортивного питания приводится в данной статье.

**Ключевые слова:** спортивное питание, здоровый образ жизни, рыночные инновации.

Современные маркетинговые исследования свидетельствуют о том, что рынок потребителей, заинтересованных в продуктах, связанных с активным / спортивным питанием, продолжает расширяться.

Если в конце прошлого столетия потребителями являлись в основном бодибилдеры и профессиональные спортсмены, то уже к 2013 году статистика свидетельствует о том, что потребительские группы спортивного питания расширились за счет активных потребителей фитнес-индустрии и людей, имеющих достаток и просто ведущих активный образ жизни.

Указанные группы потребителей преследуют свои цели. Первой категории, безусловно, важна максимальная производительность на тренировке или спортивном мероприятии, быстрое восстановление после физической нагрузки. Второй категории важен общий тонус, хорошее настроение, самочувствие и улучшение общего состояния здоровья. Все это становится доступным благодаря современным продуктам спортивного питания.

Чтобы расширить рынок за счет увеличения потребительских групп, современным разработчикам спортивного питания приходится разнообразить рецептуру изготавливаемых продуктов. Разработка комбинированных продуктов позволяет продвинуть рынок на новую территорию за счет создания иных точек дифференциации и увеличения ценности содержания ингредиентов.

На современном быстро развивающемся рынке спортивного питания одной из отличительных черт, продиктованных временем, является способ доставки товара потребителю. Поскольку рынок спортивного питания становится все более популярным, то возможность быстрого заказа товара, необходимого при ежедневном приеме нутриентов, и конечно же, скорость доставки играют огромную роль.

Следующим немаловажным фактором развития потребительского рынка спортивного питания является продвижение личностных ценностей и понимания о здоровом образе жизни и питании. Как сказала Джилиана Эриксон, старший менеджер по маркетингу Lonza Consumer Health & Nutrition: «По мере того, как люди во всем мире становятся более осведомленными и обеспокоенными тем, что они вкладывают в свое тело, все больше покупателей ищут способы прожить более долгую и полноценную жизнь и делают выбор покупок, который отражает их собственные предпочтения. Это, в свою очередь, стимулирует рост спроса на более чистые, более натуральные и устойчивые продукты для спортивного питания, которые подтверждены наукой, поддерживают здоровый образ жизни и предлагают потребителям прозрачность и отслеживаемость» [1].

В конечном счете, все больше активных потребителей понимают, что упражнения, диета и правильное полноценное питание оказывают прямое влияние на здоровье, производительность, долголетие и независимость. Люди, заботящиеся о своем здоровье, ищут продукты, которые соответствуют их образу жизни и помогут им достичь общего благополучия.

### Литература:

1. Стремление к рынку здорового спортивного питания Разнообразные продуктовые решения помогают потребителям достигать личных целей. [https://www.nutraceuticalsworld.com/issues/2019-11/view\\_features/taking-aim-at-a-healthy-sports-nutrition-market/](https://www.nutraceuticalsworld.com/issues/2019-11/view_features/taking-aim-at-a-healthy-sports-nutrition-market/)

# КАФЕДРА ФИЛОСОФИИ, КУЛЬТУРОВЕДЕНИЯ И СОЦИАЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ

УДК: 7.046.1

## МИФОЛОГЕМЫ СУДЬБЫ И ПРОРОЧЕСТВА В РАССКАЗЕ Ч. ДИККЕНСА «КОЛОКОЛ»

Д.А. Асоцкая

Научный руководитель доцент С.В. Супрун

**Аннотация.** Обращение к мифологическим моделям можно проследить в большинстве произведений Ч. Диккенса. В данной работе для анализа и выявления определенных мифологем используется художественный текст рассказа «Колокол». Связь художественных образов с мифологией расширяет художественное пространство произведения, позволяет писателю донести до читателя простые и вместе с тем мудрые представления о человеке, его нравственных качествах, о превосходстве народа над высшими сословиями.

**Ключевые слова:** мифология, древнегреческая мифология, славянская мифология, мифологема судьбы, мифологема пророчества, мифологема духов, мифологема колдовства, мифологическая модель, анализ текста, художественное пространство.

Данное исследование мифологемы судьбы и мифологемы пророчества в рассказе Ч. Диккенса «Колокол» сводится к выявлению определенных мифологических моделей, присутствующих в тексте. Специфика художественного творчества писателя связана с образным воплощением мифологической действительности, что является частью его эстетических возврений.

Мифологема судьбы, Рока связана с темой предназначения, предопределения свыше. Судьба бедняка – влечь жалкое существование. Такие убогие люди не имеют права на счастье и их, по мнению судьи, нужно «упразднить». Так считает судья, представитель привилегированного сословия. Он безжалостно рисует картины будущей судьбы дочери Тоби. Сэр Джозеф сознательно не дает благоприятный отзыв об Уильяме Ферне и тем самым способствует его осуждению за бродяжничество. Однако при этом не испытывает мук совести, считая, что все это «предопределение свыше».

Девы Судьбы у славян назывались рожаницами. Они оказывали влияние на рождение, характер и счастье человека: «То, что присуждено рожаницами, нельзя не изменить, не устраниТЬ никакими силами: это приговор всемогущего непреложного Рока» [1, с. 159]. Славянским Девам Судьбы соответствуют греческие мойры, римские парки, романские феи и германские норны. Их названия связаны с их первой обязанностью – определять начало и конец человеческой жизни, а также предопределять человеческое существование.

С мифологемой судьбы, Рока тесно связана мифологема пророчества, предсказания. В рассказе Диккенса есть отсылка к библейскому пророчеству, связанному с пророком Даниилом, которой смог расшифровать надпись, появившуюся на стене дворца царя Валтасара. Как в предании была явлена беспощадная правда, так и в тексте рассказа «Колокола» звучат суровые и искренние слова автора о жизненной философии всех, кто притесняет бедных и обездоленных. Мифологема используется в рассуждении о безнравственности судьи перед лицом людей из народа: «Взвесь то и другое, ты, Даниил, когда придет твой час предстать перед Страшным судом! Взвесь то и другое на глазах у тысяч страдальцев, для которых ты разыгрываешь свой жестокий фарс, и не думай, будто их так легко обмануть». Еще одна мифологическая модель, связанная с древнегреческой предсказательной практикой, представлена в тексте рассказа. Морской богине Фетиде была предсказана судьба ее сына Ахилла. Боясь за его будущее, она окунула его в воды Стикса, подземной реки в царстве мертвых, и все его тело, за исключением пятки, покрылось

невидимым панцирем. С Фетидой связано и еще одно пророчество. Эту богиню желал взять в жены сам Зевс, но узнал от титана Прометея, что сын Фетиды превзойдет своего отца. Поэтому Зевс отказался от брака и выдал Фетиду за смертного Пелея.

Предсказания и пророчества всегда ассоциированы с воздействием или влиянием высших или потусторонних сил. Такая взаимосвязь прослеживается и в рассказе Диккенса. Оказавшись на колокольне, Тоби видит в сияющем свете призраков, эльфов, химер, разговаривает не только с духом девочки, но и с духом самого колокола: «Он видел их во всевозможных обличьях. Были среди них уродцы и пригожие собой, скрюченные и стройненькие. Были молодые и старые, добрые и жестокие, веселые и сердитые: он видел, как они пляшут, и слышал, как они поют; видел, как они рвут на себе волосы, и слышал, как они воют. Они роем вились в воздухе. Беспрестанно появлялись и исчезали». В этом причудливом полусне-полуяви воплощены сказочные представления и понятия – мифологема духов. Химера пришла в греческие мифы с древнего Востока. Впервые о ней рассказывает Гесиод. Внешний облик Химеры был чудовищным: сочетание льва, дикой козы и змеи с драконьей головой. В рассказе Диккенса химера представлена в своем переносном значении как нечто фантастическое, неосуществимая фантазия, мечта.

Подводя итоги исследования, можно утверждать, что истоки художественной образности рассказа Ч. Диккенса тесно связаны с мифологией. Это проявляется в использовании мифологем судьбы и пророчества и связанной с ними мифологемой духов.

**Литература:**

1. Афанасьев А.Н. Поэтические воззрения славян на природу. – М.: Академический проект, в 3-х т. – Т. 1. – 2013.
2. Замаровский В. Боги и герои античных сказаний. – М.: Издательство «Республика», 1994.
3. Легенды и мифы Древнего Рима и Древней Греции. – Кишинев: НПФ «Лита», 1993.

**ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА НА ОРГАНИЗАЦИЮ  
МАССОВЫХ ПРАЗДНИКОВ**  
**М.В. Бондаренко**  
**Научный руководитель доцент Т.В. Мишина**

**Аннотация.** В исследовании указано влияние пандемии Covid-19 на повседневную жизнь общества. Представлены особенности организации и проведения массовых мероприятий в дистанционном режиме.

**Ключевые слова:** коронавирусная инфекция, Covid-19, массовые мероприятия, онлайн-формат.

Новая коронавирусная инфекция Covid-19 перевернула жизнь всего мира, задела каждого человека и внесла кардинальные изменения в привычный образ жизни людей и социальных групп. Многие не были готовы к такому повороту событий и сложно перенесли эту ситуацию. Пандемия затронула практически все сферы жизнедеятельности: «ударила» по экономике всего мира, вмешалась в политическую, социальную, духовную сферы общества, а также значительно повлияла на досуговую деятельность людей, точнее полностью перевела все праздники, концерты, представления, и все остальные виды досуга в онлайн-режим [1]. В связи с неблагополучной эпидемической ситуацией были отменены все массовые мероприятия, закрыты развлекательные и питейные заведения.

Данное явление подвигло профессионалов различных областей трансформировать свою деятельность под новые условия социальной деятельности. Углубившись в инновационные технологии и освоив современные технические возможности, представители досуговой сферы нашли способ порадовать и развлечь людей, которые сидят дома. Досуг в эпоху пандемии перешел на новый уровень, который открыл для организаторов новые знания, способы и методы в области дистанционной реализации мероприятий [2].

Профессионалы, которые работают в досуговой сфере, стремились сделать праздник, концерт, тематический вечер в онлайн-формате так, чтобы он не отставал от живой реализации. Региональные и местные дома культуры размещали концертные программы на своих сайтах и на страницах в социальных сетях. В такой работе организаторы осваивали видеомонтаж и особенности распространение материала в сети Интернет.

Социальные сети стали основной площадкой для реализации плановых мероприятий. Ведь именно в социальных сетях находится большая масса людей, для которых и реализуются досуговые проекты. Также социальные сети стали неотъемлемой частью досуга, так как они предоставляют большие и разнообразные возможности для дистанционного контакта со зрителями. Работники школ, домов культуры, театральных и других организаций проводили различные акции в социальных сетях, привлекали и заинтересовывали людей с помощью фото, видео и музыкального материала. Акции являются довольно популярной формой дистанционных мероприятий, так как дают возможность участия всем желающим. Во время пандемии были организованы выставки, прослушивание, спектакли, вебинары, форумы и фестивали – все это проходило в удаленном режиме, но не оставалось без внимания, что очень важно для общества.

Самым ярким примером масштабного празднования в условиях пандемии в России является 75-летие Победы в Великой Отечественной войне. Это грандиозное событие несет большую значимость для каждого жителя страны. И, естественно, отметить этот праздник просто невозможно, поэтому профессионалами досуговой деятельности были предложены новые формы празднования и участия в этом событии: онлайн митинги, акции, форумы, уроки, в основе которых лежит память о героях, гордость за советский народ и историю. Самой грандиозной стала акция «Бессмертный полк», которая проходила как в социальных сетях и на просторах интернета, так и вживую – люди выставляли фотографии своих родственников – участников Великой Отечественной войны, на балконы, заборы, окна [3].

Ведь эти великие люди, отдавшие жизнь за свободу, должны быть с нами не только в этот праздник, но и всегда. Таким образом, этот пример празднования великой победы говорит о том, что ничто не может помешать нам помнить, чтить и гордиться.

Учебный год в 2020 году во многих учебных заведениях в стране начался дистанционно. День знаний является важным праздником для школьников, студентов и педагогов, который не должен оставаться без внимания. Реализовать традиционную линейку можно и нужно в любых условиях: с масками и соблюдением требований Роспотребнадзора вживую или в удаленном формате. Для первоклассников и первокурсников особо важен этот день – ведь это знакомство с новой ступенью в их жизни [1].

Исследуя проблему организации массовых праздников в условиях пандемии, мы пришли к выводу, что организация культурно-досуговых программ в социальных сетях и в других источниках СМИ имеет большие возможности и в некоторых случаях может произвести даже большее воздействие на зрителя, чем живой явный досуг.

#### **Литература:**

1. Еремина Е.А. Драйверы развития практико-ориентированной подготовки обучающихся / Е.А. Еремина, В.А. Ильичева, А.И. Кузьменко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – № 1. – С. 231-233.
2. Мишина Т.В Особенности организации массового праздника / Т.В. Мишина, Т.А. Самсоненко, И.Н. Ронь / InternationalJournalofProfessionalScience. – 2020. – № 11. – С. 24-28.
3. Пандемия и парад. Как отметили 75-летие Победы в постсоветских странах. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rus.azattyq.org/a/central-asia-kazakhstan-victory-day/30603681.html>

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ КОРПОРАТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ

П.Н. Габрелян

Научный руководитель доцент Т.В. Мишина

**Аннотация.** В работе корпоративные праздники представлены как часть корпоративной культуры организации, обозначены основные правила, которых следует придержаться на такого рода мероприятиях. Описаны основные организационные аспекты, которые следует учитывать при организации корпоративного праздника.

**Ключевые слова:** корпоративный праздник, корпоративная культура, коллектив, сплоченность.

Корпоративные праздники являются частью корпоративной культуры, которая, в свою очередь, способствует улучшению внутриорганизационных коммуникаций. Ежегодно в профессиональных отраслях принято устраивать корпоративы по случаю важных коллективных событий и праздников. Существует ряд компетенций, которым должны следовать сотрудники, если они были приглашены на данное мероприятие.

Для начала, следует разобраться с термином «корпоративная культура». Это своего рода правила поведения внутри компании и с целевой аудиторией. Из этого мы можем понять, что главными целевыми аудиториями являются сотрудники и клиенты. Корпоративная культура также дает имидж компании и повышает ее работоспособность [3]. Теперь перейдем непосредственно к правилам корпоративных праздников в профессиональной деятельности человека.

Сразу следует отметить, что приглашение игнорировать не стоит, так как коллектив является механизмом, в котором должны принимать участие все сотрудники, независимо от рабочей обстановки или же праздничной. Достаточно часто приглашение на корпоратив действует по схеме +1. Это значит, что вы можете прийти на праздник со своей второй половинкой. Важно помнить о своей семье, соблюдать баланс между работой и семьей, и перед мероприятием необходимо проинформировать их о структуре коллектива, о нормах поведения внутри него.

Следует не забывать о простых правилах, которые действуют как в быту, так и в профессиональной деятельности во время работы и праздничной атмосферы. Каждый сотрудник обязан следить за своим поведением. Не злоупотреблять алкоголем, не перебирать с едой, соблюдать правила этикета, вести себя вежливо и уважительно по отношению к другим сотрудникам коллектива. Это необходимо не только для сохранения хорошей репутации внутри компании, но и для того, чтобы не было потом стыдно за свои действия. Следует отметить немаловажное правило – это соблюдение дресс-кода. Одеваться необходимо соответственно месту и тематике проведения корпоративного праздника. При организации данного мероприятия всегда указываются рекомендации по дресс-коду, которым должны следовать участники праздника.

Корпоративный праздник является одним из инструментов интеграции коллектива, дает возможность обсудить дальнейшие планы работы в неформальной обстановке, сближает сотрудников, помогает им узнать друг друга с другой стороны: не только профессиональной, но и бытовой.

Организацию корпоративного праздника следует доверять профессионалам данной сферы или же творческим сотрудникам. Компания должна четко знать, чего она хочет получить от праздничного вечера. Например, некоторые компании предпочитают «умное» проведение праздника. Они приветствуют интеллектуальные игры, конкурсы, приятную и спокойную шоу-программу. На таком празднике также хорошо ценят инструментальную музыку, джазовое пение, хореографические номера в стиле историко-бытового танца. А другие, наоборот, отдают свое предпочтение «легкому» или же «глупому» проведению корпоративного праздника. На таком вечере можно увидеть много танцев, веселых

конкурсов, услышать выступления кавер-групп, а также зажигательные выступления хореографических коллективов с интерактивом для гостей [1].

Важно помнить о конфиденциальности каждого присутствующего на празднике. Все фото- и видеосъемки могут стать компрометирующими, поэтому следует спрашивать разрешения сотрудников на съемку и дальнейшее хранение полученного материала. Лучше всего отдавать предпочтение профессиональной съемке, а не на смартфон. Для этого можно пригласить фотографов и видеографов. Это позволит не только избавить вечер от «сфотографируй меня», но и сохранить память о проведенном вечере в качественном формате. Также можно создать тематическую фотозону с эмблемой компании. В этом могут помочь профессионалы декорирования и оформления праздников.

Корпоративный праздник можно считать еще и нетворкингом. На мероприятии всем будет предоставлена возможность познакомиться с новыми людьми, наладить коммуникацию с уже знакомыми и найти себе единомышленников, найти окружение тех людей, с которыми вместе можно расти вверх по карьерной лестнице, помогать друг другу в профессиональных вопросах и делиться опытом.

Простое и самое важное правило – это вести себя гуманно, не нарушая ни чьи границы. Каждый участник праздника должен вести себя как в гостях у близких людей, то есть без стеснения, но и не забывая о хороших манерах. Это праздник не для одного сотрудника, а для всего коллектива, поэтому необходимо быть частью компании, не создавать себе на праздники «пространство», в котором существуете лишь вы.

После окончания праздничного вечера необходимо отблагодарить всех присутствующих гостей и организаторов праздника. Корпоративный праздник является отличным инструментом, чтобы раскрыть себя с другой стороны, влиться в коллектив и наладить свои отношения с другими сотрудниками [2].

Таким образом, можно сделать вывод, что корпоративные мероприятия – это отличный двигатель выстраивания связей между сотрудниками коллектива. Они формируют ценности, правила, способствуют развитию и продвижению профессиональной деятельности, а также улучшают отношения внутри коллектива, открывая новые возможности. Данный вид праздника поддерживает командный дух, мотивирует на достижение целей и успешное выполнение работ.

#### **Литература:**

1. Мишина Т.В Особенности организации массового праздника / Т.В. Мишина, Т.А. Самсоненко, И.Н. Ронь // InternationalJournalofProfessionalScience. – 2020. – № 11. – С. 24-28.
2. Плотникова Г.Г. Праздник как важнейшая составляющая социокультурной реальности XXI века / Г.Г. Плотникова, Е.С. Тищенко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2017. – Т. 1. – С. 214-218.
3. Силичев Д.А. Корпоративная культура и корпоративные праздники / Д.А. Силичев // Эстетико-культурологические смыслы праздника: сборник статей памяти А.И. Мазаева. Государственный институт искусствознания; И.В. Кондаков. – Москва, 2009. – С. 440-447.

**СМЕРТЬ КАК ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ЭКЗИСТЕНЦИАЛ**  
**П.Н. Габрелян**  
**Научный руководитель доцент Е.А. Найденко**

**Аннотация.** Работа посвящается исследованию отношения человека к смерти и продолжению жизни после нее. Проблема достаточно распространена и изучена многими исследователями. Однако она не перестает быть актуальной, тем самым вызывая к себе интерес. В публикации приведены исследования известных философов на тему смерти, а также представлены собственные выводы, полученные в ходе изучения выбранной темы.

**Ключевые слова:** смерть, бессмертие, жизнь, страх, перерождение, экзистенциализм.

В современном обществе все чаще люди сталкиваются с вопросами, относящимися к смерти. Она несет в себе таинственность и мистичность, поэтому ее считают одной из вечных и волнующих проблем человечества. Каждый из нас когда-либо сталкивался с этим явлением и понимает, что это процесс неизбежный и необратимый. Кто-то считает наоборот, что это начало вечного. Каждый когда-либо задавал себе вопросы: «А есть ли жизнь после смерти? Стоит ли ее бояться?». Я считаю, что данная проблема является очень важной для каждого человека, и неспроста она находится в центре внимания философов на протяжении многих веков.

Философы различных эпох обращались к данной проблеме. У каждого свое отношение к смерти. Например, Платон считал, что «жизнь после смерти» невозможна, так как мы имеем лишь собственный физический опыт, а душа бессмертна, она способна перерождаться вновь и вновь, а в теле человека она находит себе лишь «временный приют». Отчасти я могу согласиться с философом. Неоднократно сталкивалась с мнениями по этому поводу, а также размышляла сама на тему существования души и ее вечности, однако убеждающих фактов мне найти так и не удалось. Представители философского натурализма придерживались точки зрения, согласно которой душа и тело человека смертны. Эпикур считал, что мы живы, пока нет смерти, а когда она придет, то нас уже не будет. Позиция философа очень близка мне, и я ее разделяю. На мой взгляд, данная концепция является наиболее правдоподобной и верной.

Обращаясь к размышлениям философов, нельзя не упомянуть концепцию экзистенциализма. Смерть, с их точки зрения, есть понятие близкое к «ничто». Действительно, смерть – небытие. Данное положение позволяет сделать вывод, что смерть – это прощание человека с сущим. Так, человеческую жизнь можно сравнить с мотком нитей, у которого есть начало – рождение и конец – смерть. Кто-то может прожить жизнь до глубокой старости, а у кого-то она может оборваться на середине пути. Почему возникает страх смерти? Чтобы найти ответ, следует суметь ответить самому себе на такие вопросы как: что такая жизнь, какую роль играем в ней, готовы ли с ней расстаться?

Страх возникает из-за неведения: никто не может знать, в какой момент наступит окончание жизни и что ждет после нее. Важно не зацикливаться на этом и не жить в вечном страхе. Мы не найдем четких ответов на вопросы о смерти, пока не встретимся с ней лицом к лицу. В то же время мы никогда не сможем осознать то, что мы ощутили в момент смерти, не сможем объяснить это явление, ведь смерть лишает нас этой возможности. Процесс смерти в некотором роде подобен процессу рождения. Мы рождаемся, не имея возможности воспроизвести в памяти начало нашего жизненного пути, аналогично происходит и процесс смерти. Я понимаю, что жизнь – вещь непредсказуемая, и ежедневно рядом с нами находится смерть, которая в любой момент может лишить нас существования.

Мое отношение к возможности жизни после смерти скептическое. Смерть – есть смерть, это конец жизненного пути. Нет никаких доказательств, которые заставили бы меня думать иначе. Бессмертие невозможно. А если и возможно, то в памяти наших будущих поколений. Из этого можно сделать вывод: мы должны достойно прожить свою жизнь, внести вклад в улучшение общества, чтобы после смерти память о нашей личности сохранилась надолго. Только в этом смысле можно верить в продолжение жизни после смерти.

**Литература:**

1. Варава В.В. Смерть // Русская философия: Энциклопедия / Под общ. ред. М.А. Маслина. – М.: Алгоритм, 2007. – С. 510-512.
2. Кленина Е. А. Отношение к смерти в историко-культурной динамике / Е.А. Кленина, А.Е. Песков // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. – Тамбов: Грамота, 2014. – № 3 (41). – Ч. II. – С. 108-110.

## ФУНКЦИЯ «ПУТИ-ДОРОГИ» В ВОЛШЕБНЫХ СКАЗКАХ

Н.О. Дрючина

Научный руководитель доцент С.В. Супрун

**Аннотация.** Сказочная поэтика предполагает обязательное прохождение главным героем определенного пути. Путь-дорога в волшебных сказках является необходимым условием развития действия. В статье анализируется функция пути-дороги на основе исследования текстов волшебных сказок в литературе для детей.

**Ключевые слова:** детская литература, сказка, волшебная сказка, дошкольное образование, функция «пути-дороги», сказочное пространство, анализ текста.

В дошкольном образовании важно владеть навыками анализа текста с целью построения образовательной среды. Такие педагогические возможности предоставляет детская литература, в особенности сказочные повествования, ведь дошкольный возраст считается возрастом сказок [3].

При чтении сказок необходимо научить детей дошкольного возраста не только перечислять основных сказочных персонажей, но и давать им характеристику, обозначать положительные либо отрицательные свойства волшебных предметов и волшебных существ, определять смысл чудесных преображений, а также рассказывать о значении пути-дороги с точки зрения сказочной функции в жизни героев. В ходе анализа русских волшебных сказок из сборника А.Н. Афанасьева [1] нами были обобщены характеристики путешествий, в которые отправлялись сказочные герои, и была определена основная функция пути-дороги.

Устойчивым композиционным элементом сказки является наличие пути-дороги, путешествия в пространстве главного героя. Согласно системе В.Я. Проппа [2], герой покидает дом; переносится, доставляется или приводится к месту нахождения предмета поиска; возвращение героя; герой неизвестным прибывает домой или в другую страну.

В соответствии со структурой сказки герой обязательно должен покинуть дом и отправиться в путешествие. Делает он это не бесцельно, а строго следя сюжету. Однако, когда герой выходит из дома, он плачет, растерян, не знает куда идти и что делать: «Иван-царевич сел и поехал куда глаза глядят», «Пуще прежнего заплакал царевич и поехал все дальше да дальше» («Ведьма и солнцева сестра»); «Поплакал-поплакал и опять воротился назад» («Марья Моревна»). Но затем герой кого-либо или что-либо встречает на своем пути и, получая помощь, начинает чувствовать себя уверенней, точно понимает, куда направляется: «Пошли они путем-дорогую», «И поехали в путь в дорожку» («Буря-богатырь Иван Коровий Сын»); «Долго шел он не пивши, не евши» («Марья Моревна»); «Малый сын ездил, ездил и заплутался» («Хрустальная гора»); «Едучи путем-дорогою, близко ли, далеко ли, низко ли, высоко ли, скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается, приехал он в чистое поле, в зеленые луга» («Сказка об Иване-царевиче, Жар-птице и о Сером волке»). Часто герой встречает положительного дарителя, который указывает герою путь. После этого главный сказочный персонаж точно знает, куда идти.

Следует отметить, что часто герой не столько идет, сколько передвигается иным способом (например, на коне, верхом на волке): «сели они на коней и поехали в путь-дорогу; как только приехали в тридесятное царство» («Кошечей Бессмертный»); и даже летит по воздуху с помощью волшебного предмета (ковер-самолет, воздушный корабль, конь, орел). Пройдя все испытания, герой возвращается домой и на этом сказка заканчивается. Однако обратный путь тоже может быть полон опасностей: героя преследуют, он может попасть в ловушку, превращаться в различные предметы или животных.

Таким образом:

1. В основе композиции любой русской волшебной сказки лежит «пространственное перемещение героя» (В.Я. Пропп).
2. Путь-дорога проходит не только по земле, но и по воздуху, глубоко под землей или под водой, или, наоборот, высоко в горах.

3. Путешествие начинается от родного дома и заканчивается возвращением в родной дом.

Функция пути-дороги информативная. Именно в пути происходят все приключения героя. Сказка учит детей понимать, правильную ли дорогу выбирает герой, с добрыми помощниками или злыми вредителями (антропоморфными, зооморфными) сталкивается в пути герой, достойно ли преодолевает препятствия, встреченные на пути, какие качества при этом демонстрирует.

Сформированные представления о пути-дороге помогают детям увидеть пространственно-временные черты волшебной сказки, определять особенности сказочного пространства и времени в связи с развитием сказочного сюжета.

**Литература:**

1. Афанасьев А.Н. Народные русские сказки. – Минск, 1993.
2. Пропп В.Я. Исторические корни волшебной сказки. – Л., 1986.
3. Супрун С.В. Практикум по детской литературе. – Краснодар, 2020.

## ЭЛЕМЕНТЫ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ В СКАЗКАХ ТЕАТРА С.Я. МАРШАКА

А.П. Заичко

Научный руководитель доцент С.В. Супрун

**Аннотация.** В работе исследуется присутствие и педагогическое воздействие элементов подвижных игр в сказках театра С.Я. Маршака для детей дошкольного возраста. Игра является важной часть творческого процесса, без излишней дидактики формирующей у детей способность к преображению действительности на основе подражания.

**Ключевые слова:** детская литература, сказка, театр Маршака, анализ текста, дошкольное образование, детские подвижные игры, свободная игра.

Произведения С.Я. Маршака для детей неоспоримо являются сокровищницей детской литературы. Сказки театра С.Я. Маршака имеют особое художественно-педагогическое воздействие. Одной из причин такого воздействия является наличие элементов подвижных детских игр в сценических представлениях. Нами был выполнен анализ пьес, созданных Маршаком (кроме пьес «Кошкин дом», «Про козла», «Петрушка», остальные в соавторстве с Е. Васильевой) для первого детского музыкального театра в 1922 году. При анализе пьес особое внимание уделялось «обязательному наличию свободной игры», развивающей в ребенке творческую фантазию [2, С.24].

«Игра – самое чистое и самое духовное проявление человека на этой ступени, и в то же время она является прообразом и копией всей человеческой жизни, внутренней сокровенной естественной жизни, как в человеке, так и во всех видах; поэтому игра порождает радость, свободу, довольство, покой в себе и около себя, мир с миром» [3, с. 167]. Важную роль для физического, нравственного и умственного развития ребенка дошкольного возраста играют разнообразные подвижные игры. Такие игры основаны на простом подражании.

Любознательный характер детей, их неугомонная натура всегда требуют немедленных и энергичных действий. Все, что видит, ребенок желает претворить в подражательный процесс, в игру. Отсюда «становится ясным значение всего того, что в качестве художественных образов влияет на человека в его детские годы и что далее он стремится воплотить в игру, в эту первую форму человеческой деятельности» [1, С. 585]. Именно сценическое действие в детском театре дает те художественные образы, которым затем дети подражают в «свободной игре», придуманной ими.

Первые пьесы театра Маршака предназначались для детей младшего возраста и поэтому были в чем-то примитивными, напоминали подвижную игру. В предисловии к первому изданию сборника пьес для детского театра С.Я. Маршак и Е. Васильева отмечали, что главными элементами пьес, «сближающими их с игрой, являются известная повторяемость вопросов и ответов, непрерывность в ходе действия и причудливость в развитии фабулы».

Повторяемость вопросов и ответов, например, представлена в «Сказке про Лентяя». Дровосек, Каменотес, Рыболов и Сторож поочередно задают однотипные вопросы главному герою сказки Лентяю: - «Здравствуй, Лентяй. Что ты делаешь?» – «Работы ищу». – «А что ты умеешь делать?» – «Ворон считать, дрова рубить, камни тесать» и т.д.

В «Прологе к сказке про Девочку-Белочку» все движения знакомы детям, несложные и тесно связаны с содержанием сказки. Например, «Вот Курочка и Петушок. Он у нас важный. Когда поет, глаза закрывает: для себя поет, ни на кого не смотрит. А ее-то вы давно знаете. Вам про нее сказку рассказывали: жили-были дед да баба, была у них курочка-ряба, снесла она им яичко, не простое, а золотое. Вот какая курочка. Кыш, кыш, пошли отсюда (Курочка и Петушок убегают)». Последовательность действий с Котом-Воркотом повторяет структуру детской игры «Гуси, гуси»: «Кот-Воркот, дай лапку». – «Правую или левую?» – «Всегда правой лапой надо здороваться! (здравоохраняться). Ну, Кот-Воркот, скажи мне, много ли мышей сегодня поймал?» – «Всего одну крысу». – «Где же она?» – «Убежала».

Элементы подвижной игры (подражание действиям животных и птиц), представлены и в сказке «Кошкин дом»:

Бежит курица с ведром,  
Заливает Кошкин дом,  
Поросенок с помелом  
И козел с фонарем.  
Тили-тили-тили-бом,  
Тили-тили-тили-бом.

Созданные в пьесах театра С.Я. Маршака красивые художественные образы, в которых отражены человеческие идеалы добра и справедливости, способны возбудить творческую фантазию ребенка. Элементы подвижных игр, использованные в пьесах, помогают детям учиться жизни не в скучных формах, а в живых образах и движении.

**Литература:**

1. Леман Б. Школа жизни // Куценко И.Я. С.Я. Маршак в Екатеринодаре – Краснодаре, 1918-1922. Краснодар, 1997.
2. Супрун С.В. Практикум по детской литературе. – Краснодар, 2020.
3. Фребель Ф. Воспитание человека // Мудрость воспитания. Книга для родителей. – М., 1989.

## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ДЕМОГРАФИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ НА ТЕРРИТОРИИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Н. Ильин

Научный руководитель старший преподаватель А.В. Тонковидова

**Аннотация.** В работе изучаются аспекты реализации демографической политики на территории Краснодарского края. Определяются тенденции ее реализации.

**Ключевые слова:** демографическая политика, Краснодарский край, государственные программы.

Демографическая политика выступает основополагающей в развитии как РФ, так и Краснодарского края. Демографическая политика реализуется посредством внедрения государственных программ, муниципальных программ, эффективность которых и влияет на демографическую ситуацию в Краснодарском крае.

Целью работы выступает изучение динамики тех основополагающих демографических показателей, которые были достигнуты в крае. Целью реализации демографической политики выступает снижение смертности, повышение рождаемости, укрепление здоровья населения, влияние на систематизацию миграционных потоков.

Для выполнения работы были привлечены материалы Федеральной службы государственной статистики, из которых следует положительная динамика численности населения, с превышением миграционного прироста населения над естественным приростом населения в 2012-2019 годах. Растет финансирование программ развития здравоохранения. За 2012–2018 гг. произошло снижение трудовых ресурсов [1].

Можно выделить следующие важные аспекты проведения демографической политики. В сфере здравоохранения, посредством реализации государственных программ:

- поддержка предпринимательской инициативы;
- совершенствование инвестиционной политики;
- налаживание системы социальных платежей;
- введение форм санитарной авиации;
- расширение реализации и охвата программ по восстановлению репродуктивного здоровья.

Эффективно реализуются на территории Краснодарского края федеральные программы «Материнский капитал», «Молодая семья», что помогает преодолевать кризисные тенденции в современном мире, связанные с детско-родительскими отношениями [2, 4]. Возможно создавать благоприятное информационное поле для реализации таких социальных программ, как «Молодой учитель», «Доступное жилье», «Социальная поддержка граждан».

Перечисленные программы мы можем рассматривать как элементы политики государства по развитию социальных инноваций, которая может включать в себя:

- меры поддержки семей, беременных женщин, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- реализовывать в практике организацию и проведение культурно-массовых, культурно-просветительских мероприятий.

Проводимая демографическая политика подразумевает увеличение доли социальной рекламы, целью которой выступает распространение идеи о необходимости существования института брака, рождения и воспитания детей в условиях полной семьи, совершенствовать передачу и распространение информационных потоков о проводимых мероприятиях, реализуемых программах в социальной сфере, направленных на улучшение демографической ситуации в Краснодарском крае.

Реализуемая программа «Развитие образования» нивелирует потребность в детских садах, в связи с ее реализацией.

Необходимо отметить, что доступность жилья – неоспоримый фактор стабильности молодой семьи. И программа «Жилище» направлена на актуализацию данного элемента демографической политики.

### Литература:

1. Федеральная служба государственной статистики <https://rosstat.gov.ru/>
2. Портал госпрограмм РФ: <https://programs.gov.ru/>
3. Рубежанская И.В. Детско-родительские отношения в неполных семьях (на примере Краснодарского края) / И.В. Рубежанская, А.Н. Леонтьева, О.Н. Мальченко, А.В. Тонковидова // Тезисы докладов XXXVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, посвященной 40-летнему юбилею Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2009. – С. 105-10.

**ФИЛОСОФСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ТВОРЧЕСТВА**  
**В.Д. Кузнецова**  
**Научный руководитель доцент Е.А. Найденко**

**Аннотация.** Проблема творчества с давних времен интересует философов, и отношение к нему всегда складывалось противоречивое. Автор рассматривает взгляды наиболее неоднозначных в своих подходах к данной проблеме русских философов Серебряного века.

**Ключевые слова:** творчество, талант, гений, падение человека, изобретения, реализация.

Творчество является весьма волнующей темой для многих мыслителей, особенно в наше время. Дело в том, что популярность, легкость «взятия» чужого творчества, совершенствование массовой культуры приводит к угасанию творческих потенциалов; благодаря новым технологиям, творчество превращается в готовые схемы.

Истинное творчество доступно человеку в моменты наиболее значимых переживаний. «Подобные мгновения могут вызывать особого рода возвышенные, иногда даже пугающие переживания», – писал И.В. Гете.

Творчество является одной из составляющих философии, и одно понятие не может существовать без другого. Творчество в эпоху античности постигали как божественную помешанность и возможность человека спорить с богами. Творчество относили к сотворению мира, творческие способности человека не принимали, а рассматривали их как проявление в человеческом воплощении религиозных заповедей.

В период Нового времени творчеством считались любые научные изобретения. В XIX веке исследовалась проблема источников творчества, а также развивались такие понятия, как: талант и гений, божественные и природные источники творчества, культурно-историческое творчество. Рассматривали эти проблемы – Гете, Кант, Гегель, Шопенгауэр, Ницше, Бергсон, Ламброзо в своей работе «Гениальность и помешательство», большой вклад внесли психоаналитики – Фрейд, Юм, Фромм.

В XX веке известным становится психоанализ творческой деятельности, благодаря вкладу Фрейда, Фромма, Роджерса, Маслоу, Юнга. В этот период к формулировке понятия творчества относятся: бессознательная реализация детской мечты, с помощью архетипов и сублимации, становится возможным регулирование интуиции.

Благодаря творческой деятельности мы можем абстрагироваться от повседневности, от быта, от накопившихся стереотипов. Те знания, которые мы получаем вследствие передачи опыта, а не просто на основании своего личного наблюдения, зачастую приводят к возникновению стереотипов, из-за которых невозможно свободно мыслить. Способность к творчеству, к сожалению, постепенно гаснет, когда человек остается в плену собранных клише.

Проблема творчества была значимой для Николая Бердяева. Философ решал ее непременно в теологическом контексте, считая, что антропологические взгляды на природу человека неразрывно связаны с христианской доктриной грехопадения, что является ключом к пониманию сущностной природы творчества. Рассуждая о богоподобии человека, философ видит в этом уподоблении прежде всего творческое начало. Более того, по мысли Н. Бердяева, именно сама способность человека к творчеству, являясь неотъемлемой составляющей его сущности, способна привести его от концепции «спасения» (имеется в виду первородная поврежденность грехом) к раскрытию «божественности человеческой природы», позволяющей человеку творчески преобразовывать мир.

Павел Флоренский понимает творчество как создание чего-то нового, связывает творчество с понятием свободы. Для него творчество – это приобщение к миру невидимому, миру, который является высшим. В творческом процессе человеческая душа поднимается в

горний мир, постигая его красоту и совершенство. Воззрения П. Флоренского объединяют и в то же время парадоксально «разделяют» материальное и духовное в творчестве. Показательны сами названия его статей, посвященных этой теме: «Земное и небесное», «Между небом и землей» и др.

Для нас представляют интерес взгляды на творчество В. Соловьева. Можно сказать, что его позиция во многом похожа на традиционную, где творчество воспринимается как божий дар, а творящий человек – как пророк или вестник божьей воли. По мнению философа, мир прекрасен во всех своих проявлениях. А красота является внешним, то есть материальным выражением в этом мире таких безупречных понятий, как добро и истина.

В постмодернизме суммируются все знания о мире, которые были собраны за все время человеческого существования, не ставя в первенство одну мысль и делая ее только лишь верной. Другими словами, по той или иной проблеме каждая точка зрения признается верной, но никогда не абсолютной.

Мы можем сделать вывод, что философия является особой связующей нитью между человеком и миром, и эта нить позволяет группировать наши основные знания о реальности и за счет них создать свое личное отношение к миру и формировать мировоззрение.

**Литература:**

1. <https://iphras.ru/books.htm>
2. <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/4037/3/pv-39-05.pdf>
3. <https://fiop.npi-tu.ru/assets/fiop/philosophy/voronczova-metodichka-po-tvorchestvu..pdf>
4. Найденко Е.А. / Философия самопознания Н.А. Бердяева, Е.А. Найденко, А.В. Тонковидова, Л.Г. Битарова // Культурная жизнь Юга России. – 2020. – №1. – С. 85-88.

## ЖЕМЧУЖИНА РУССКОГО ПАЛЕОЛИТА – МУЗЕЙ «КОСТЕНКИ»

А.Н. Лапшина

Научный руководитель доцент Ю.Г.Бич

**Аннотация.** Костенки – значимый музей для истории человечества. Это открытие потрясло научный мир, так как именно здесь была обнаружена прародина всех европейских народов.

**Ключевые слова:** археология, заповедник, история, культура, раскопки, эпоха палеолита, каменный век, древний человек, первобытность, артефакты.

В настоящее время в рамках программы развития российского туризма необходимо больше внимания уделять изучению уникальных ресурсов данного направления деятельности. В Воронежской области, на правом берегу Дона, расположено русское село Костенки. Оно стало всемирно известно благодаря находкам стоянки древнего человека. Вот уже 130 лет ведутся исследования этого удивительного места на Земле.

Одна из приоритетных задач деятельности музея – просветительство о древнем периоде человечества – каменном веке. Уже обнаружено свыше 60 стоянок (возраст 45-15 тыс. лет) двух типов. Во-первых, большие стоянки, размером 36x15, с различными ямами, которые являлись, по сути, холодильниками. Во-вторых, жилища круглой формы с очагом в центре. Материалом для строительства служили древесина, дерн, кости, шкуры мамонта и других животных.

Пожалуй, самыми загадочными находками стали всемирно известные женские статуэтки – «палеолитические Венеры», скопившиеся в этом месте в таком большом количестве (по сравнению со всем миром). Обнаружено также много украшений – браслетов, подвесок, нашивок, малой пластики, черноморских ракушек, обручем на голову; часть экспонатов, позволяет восстановить процесс раскрашивания изображений, осознать тайны пигментов, натуральных красителей, которые использовал древний человек. Основой жилища-шалаша служили огромные кости животных, возраст которых более 20 тыс. лет.

Костенки признаются не только в России, но и во всем мире как богатейшее место сосредоточения стоянок эпохи палеолита. Изучение продолжается уже 130 лет. Здесь каждая вторая изба стоит над местом, где раньше проживал древний человек, поэтому местные часто находят на своем участке ценные артефакты.

Типичные орудия труда для эпохи палеолита дают возможность проследить их трансформацию. Одной из главных загадок Костенок-11 является целая коллекция крошечных фигурок животных и швейные иглы. По обнаруженным здесь останкам антрополог М. Герасимов создал скульптурный портрет человека данной эпохи, картинки которого часто можно встретить в учебниках и энциклопедиях мира.

В ноябре 2020 года стало известно, что музей получил грант на реконструкцию, его собираются превратить в многофункциональный историко-природный парк, что положительно сказывается на развитии внутреннего туризма в России. Даже сейчас, в период пандемии, Костенки посещает около 5 тыс. человек.

Таким образом, обнаруженные сенсационные находки меняют взгляд на первобытную историю, т.к. столь древних стоянок первобытного человека в Европе на сегодняшний день не обнаружено. Этот уголок земли уникален: он как бы в миниатюре отражает картину развития человечества, безусловно, являясь огромным памятником всемирного наследия.

### Литература:

1. Г.В. Антюхин. Литературное былое: Книга очерков о литературном прошлом и памятных местах Воронежского края. – М.: Издательство Воронежского Университета, 1987. – 284 с.
2. Официальный сайт музея-заповедника «Костенки». Ресурс – <http://kostenki-museum.ru/> Дата обращения – 28.11.2020

**РОЛЬ СЦЕНАРНО-ПОСТАНОВОЧНОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ  
ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА,  
ПОСВЯЩЕННОГО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ГТО ШКОЛЬНИКАМИ**

**П.С. Лемешев**

**Научный руководитель доктор исторических наук, профессор Т.А. Самсоненко**

**Аннотация.** Выявлены проблемы в работе с учащимися средних общеобразовательных учреждений в процессе выполнения нормативов ГТО, описана роль сценарно-постановочного проектирования спортивного праздника для решения задач в режиссерско-постановочной деятельности.

**Ключевые слова:** ГТО, нормативы ГТО, сценарно-постановочное проектирование, сценарно-постановочный план, спортивный праздник, выполнение нормативов спортивного комплекса ГТО, обучающиеся.

Организация работы по выполнению нормативов ГТО среди учащихся средних общеобразовательных учреждений является важной составляющей воспитательного процесса и развития физических качеств детей. Выполнение нормативов ГТО не только доказывает и показывает, что человек готов к труду и обороне, но и служит некой мотивацией к развитию определенных физических качеств. В рамках этого направления с 2016 года комплекс ГТО внедрен во все общеобразовательные организации в 12 субъектах РФ, с 2017 года идет внедрение среди различных категорий населения, а с 2018 года комплекс реализуется на территории всей страны.

В самой природе человека заложено стремление к духовному, интеллектуальному и физическому совершенствованию. Физическое же совершенствование, в значительной степени лежащее в основе здоровья, красоты и гармонии тела, должно быть, безусловно, максимально разносторонним. Достаточно полное и гармоничное развитие необходимых в жизни основных физических качеств – выносливости, силы, быстроты, ловкости, координации движений и гибкости – обеспечивает освоение научно обоснованных нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [1, 3].

При организации данного вида работы в среднем общеобразовательном учреждении мы выявили ряд проблем у обучающихся в процессе выполнения нормативов ГТО. Перед участием детей в сдаче нормативов комплекса спортивных упражнений дети были плохо замотивированы, тем самым не у всех проявлялось желание попробовать пройти сдачу нормативов данного комплекса. В процессе проведения мероприятия у многих участников появлялась неуверенность в себе и в своих силах, исходя из этого многие дети сдавали нормативы не на результат «золотого значка». Также существовала проблема с детьми, которые решились сдать нормативы просто так, т.е. они не были заинтересованы в данном мероприятии. Некоторые дети отказывались от дальнейшего участия в сдаче, после того как не сдали норматив на золотой или серебряный результат.

Если определять спортивный комплекс нормативов ГТО не только как получение определенного статуса в обществе, как это было во времена СССР, но и развитие физических качеств человека для укрепления его здоровья, то следует большой упор сделать на мотивацию и привлечение детей для участия в сдаче нормативов ГТО. Также при сдаче нормативов следует проявить поддержку подрастающему поколению, т.к. многие дети не уверены в себе, но это не значит, что они не достаточно физически развиты. Как правило, это может зависеть от статуса ребенка в образовательной организации и в семье. Влияние родителей в данной ситуации также играет немаловажную роль.

В ходе работы в средней общеобразовательной организации нами был организован спортивный праздник совместно с учащимися МБОУ СОШ №60 и студентами 4 курса КГУФКСТ. При организации мероприятия, которое заинтересовало детей на сдачу норм

ГТО, мы не смогли обойтись без сценарно-постановочного проектирования, т.к. оно является документом, необходимым для подготовки и проведения праздника.

Лапина Р.А. и Добринин С.А. в своих методических указаниях точно передали определение сценарно-постановочного проектирования, подчеркнув, что сценарно-постановочный план (СПП) включает в себя жанровое определение, образное название сценария, место и время проведения праздника, архитектурные и ландшафтные особенности сценических площадок [2]. Здесь раскрывается замысел декоративно-художественного оформления и сценографии, обозначается предполагаемый состав действующих лиц, излагается фабула, способы литературной организации материала и организации сценического действия, его выразительных средств, отмечается, что СПП делится на блоки и эпизоды [2]. Поэтому мы считаем, что при создании любого праздника нужно иметь сценарно-постановочный план, чтобы постановочный процесс шел грамотно, так, как это необходимо. Сценарно-постановочный план СПП помог нам в организации репетиционного и постановочного процесса, в любой момент мы могли обратиться к плану, не забывая о теме, идее и сверхзадаче нашего праздника, а сверхзадачей праздника являлась мотивация детей к сдаче нормативов спортивного комплекса ГТО.

Таким образом, сценарно-постановочное проектирование театрализованных представлений и праздников играет большую роль в репетиционном и постановочном процессе. Сценарно-постановочный план является незаменимым документом в организации спортивного праздника и дает возможность режиссеру на высоком уровне подготовить и провести запланированное мероприятие.

#### **Литература:**

1. Бич Ю.Г. Некоторые аспекты исторического и современного опыта внедрения физкультурно-оздоровительных практик на примере комплекса ГТО / Ю.Г. Бич, Т.А. Самсоненко, Т.А. Михайлова // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2018. – № 3. – С. 62-67.
2. Костюкова О.Н. Инновации в системе повышения квалификации в преддверии повсеместного внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / О.Н. Костюкова, Е.А. Еремина // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2016. – Т. 1. – С. 26-30.
3. Царик А.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / А.В. Царик, П.А. Виноградов, Ю.В. Окунёков. – М.: «Спорт», 2016. – 234 с.

**ТЕАТР И ПАНДЕМИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ВОЗМОЖНОСТИ**  
**С.Г. Литвиненко**  
**Научный руководитель доцент Ю.Г. Бич**

**Аннотация.** 2020 год стал огромным испытанием для человечества, не обойдя стороной ни одну сферу жизни, в том числе искусство и его важнейшую составляющую – театр.

**Ключевые слова:** театр, искусство, пандемия, зритель, аудитория, новая реальность, онлайн, мобильный художественный театр, импресарио, аудиоспектакль.

В истории человечества мор, эпидемии, пандемии оставили большой след, однозначно мир менялся. Любое испытание такого рода всегда обостряет и социальные проблемы, и общественные, и межгосударственные. И естественно, так или иначе, отражается на том, какие вызовы существуют у искусства. 2020 год принес страшное испытание человечеству – пандемия COVID-19. Под ее влияние попали все сферы жизнедеятельности человека. В том числе искусство, которое несет на себе архиважную функцию нравственного духовного воспитания молодежи [1]. Нелегко приходится в этот период всем видам искусства – живописи, скульптуре, графике, которые сосредоточены в закрытых для посещения музеях. В нашей статье речь пойдет о такой важнейшей составляющей искусства вот уже на протяжении нескольких веков, как театр. Театр – это всегда диалог со зрителем, поэтому все, что происходит в мире, происходит с человеком, имеет неразрывную связь со всем представленным на его подмостках. Такого рода испытания это не остановка жизни, не перерыв, это тоже жизнь. Поэтому нам нужно научиться существовать в этой новой реальности. Но что это за реальность? Как к ней адаптироваться? Жизнь онлайн или онлайн? Возможно ли искусство в сети? И есть ли будущее у театра во время пандемии и после нее?

Молодые люди давно уже живут в виртуальной реальности, и то, что происходит в «реальной» реальности, им менее интересно, и пандемия обострила все эти заделы, которые формировались с начала нашего века. Вся настоящая жизнь переместилась в Интернет. Так как искусство без зрителя невозможно, театр идет за своим зрителем в это новое пространство. Современные технологии и театр имеют между собой огромную пропасть, и пандемия дала толчок для строительства моста. Появились различные ежедневные трансляции спектаклей, почти каждый репертуарный театр перенес свои спектакли в онлайн, тем самым дав людям возможность бесплатно участвовать в культурной жизни страны. Многие театры задумались над развитием личного бренда и о том, как они позиционируют себя в сети и знают ли о них. Актеры, режиссеры, продюсеры и другие деятели искусства запустили личные онлайн-проекты. И конечно все это имеет большой успех среди зрительской аудитории, но не решает экономической проблемы, повисшей над театрами. Театр смог преодолеть одну пропасть, но следом за этим появилась другая. Поэтому вопрос монетизации онлайн-искусства остается открытым.

Мы провели анализ новых театральных онлайн-проектов и их успешности среди интернет-аудитории.

Мхт – мобильный художественный театр, это приложение для смартфонов и планшетов. В этом театре нет сцены, гардероба, нет занавеса и буфета. Однако, услышав первый звонок, вы погрузитесь в новую реальность. Все это – только с помощью аудио. Спектакли озвучивают известные актеры, а маршруты проходят по знаковым местам Москвы. Также с этой площадкой сотрудничает агентство по организации онлайн-мероприятий «Импресарио». За время карантина они на площадке мхт выпустили два домашних аудиоспектакля. Каждый человек мог принять в них участие абсолютно бесплатно. Американская театральная компания This Is Not A Theatre Company в период, когда Нью-Йорк стал эпицентром пандемии Covid-19, выпустила аудиоспектакль для прослушивания в горячей ванне. Он не рассказывает о трагедии, наоборот – создает

ситуацию максимального покоя и умиротворение. Театральная компания Импресарио и Мобильный художественный театр создали русскоязычную версию спектакля, в которой приняли участие артисты Василий Михайлов, Марина Васильева и музыкант Никола Мельников [2].

Также главные герои нон-фикшн-театра – Rimini Protokoll (Швейцария/Германия) выпустили ультракороткий аудиоспектакль для домашнего прослушивания – 9 движений, которые превратят ваш дом в театр. «9 движений» – это серия простых инструкций, мгновенно включающих воображение. Вы увидите самые привычные вам вещи так, будто видите их впервые. Импресарио и Мобильный художественный театр при поддержке Гете-Института в Москве представили релиз на русском языке; прослушивание доступно и бесплатно для всех. Стать голосом русскоязычной версии был приглашен Петр Скворцов. Спектакль записан артистом в условиях дачной самоизоляции.

Почти сто десять спектаклей вошли в программу проекта «Большие гастроли – онлайн», онлайн-показы посмотрели более 22 миллионов зрителей, сообщает телеканал «Культура». Участниками проекта стали самые разные творческие коллективы. Среди них были не только театры из различных регионов нашей страны, от Хабаровска до Калининграда и от Астрахани до Архангельска, но и русскоязычные театры из других стран: Узбекистана, Белоруссии, Казахстана, Абхазии. Количество участников «Больших гастролей» превысило семьдесят. Была представлена богатая жанровая палитра: драма, балет, детско-юношеские постановки театров кукол, опера, мюзикл, гала-концерт, спектакль в формате циркового представления, читки пьесы и так далее.

В наши дни не только музеи и театры ищут и находят выход из положения. Успешно продвигает «свой товар» – необычные экскурсии по территории России – туристическая индустрия [3].

Безусловно, за время картина театру удалось построить мост в интернет-пространство. Искусство нашло новые формы и площадки для своей реализации и стало востребовано среди многомиллионной аудитории. Экономика театров сильно пострадала и продолжает подвергаться ограничительным мерам, как и другие отрасли национального хозяйства Российской Федерации. Сейчас на спектакли допускается только 25 процентов зрителей. Этого ничтожно мало для того, чтобы обеспечить существование театра. И если государственные театры еще могут позволить себе играть спектакли, то частным театрам приходится находиться на вынужденном карантине. Но никакие новые и новые площадки, никакие ограничительные меры не заменят живое общение актера со зрителем, поэтому даже четверть зрительского зала приглашается на онлайн-показы, что помогает поддерживать жизнь человеческого духа на сцене.

#### **Литература:**

1. Бич Ю.Г. История изобразительного искусства / Ю.Г. Бич, Н.А. Гангур // Краткий курс лекций / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2016. – 100 с.
2. Как коронавирус продвинул театр в будущее. [Электронный ресурс] URL <https://www.the-village.ru/weekend/weeknd-theatre/377465-teatr-kultura> (дата обращения 12.12.2020)
3. Эксклюзивные экскурсии по Санкт-Петербургу. [Электронный ресурс] URL: <https://spb-gid.ru/eksklyuzivnye-ekskursii-po-sankt-peterburgu/> (дата обращения 16.12.2020)

**ПРАЗДНИКИ НОВОГОДНЕГО ЦИКЛА У НАРОДОВ РОССИИ:  
ОБЩЕЕ И ОСОБЕННОЕ**  
**О.А. Лопатина**  
**Научный руководитель доцент Т.В. Мишина**

**Аннотация.** Встреча Нового года – уникальный праздник, являющийся неотъемлемой частью праздничной культуры любого народа. Новый год является своеобразным обрядом инициации для всех членов общества. В многоконфессиональной и многонациональной России, кроме отличий, проявляющихся в датах и в обрядовой стороне праздника, просматривается общее в осмыслении прихода нового времени.

**Ключевые слова:** Новый год, традиции, праздник, новолетие, ритуальное древо, крещенские праздники, рождественские праздники.

Встреча Нового года – уникальный праздник, являющийся неотъемлемой частью праздничной культуры любого народа. Новый год – своеобразный обряд инициации для всех членов общества.

Время празднования нового года у разных народов варьируется в зависимости от их основной деятельности [3]. Так, некоторые народы праздновали встречу года с наступлением весны, когда природа пробуждается и начинается новый этап цикла жизни. У других народов он соотносился с летним солнцестоянием.

К праздникам новогоднего цикла относят: собственно календарный новый год, рождественские праздники, «Старый» «Церковный» Новый год (Васильев день по старому стилю), крещенские праздники. В праздниках новогоднего цикла России четко просматриваются различные системы летоисчисления мира у разных народов. Например, если классический наступивший новый год – 2021, празднуемый всеми народами и странами как общемировой, ведущий исчисление от Рождества Христова, то церковный Новый год у православных христиан России, наступает – 7529 год от Сотворения Мира, а современные русские ассирийцы будут встречать 1 апреля текущего года - 6771 новый год. Мусульмане в приходящем году встречать 1443 год, ведь их летоисчисление ведется от Хиджры (16 июля 622 года н. э.) – даты переселения пророка Мухаммеда и первых мусульман из Мекки в Медину [1].

В многоконфессиональной и многонациональной России, кроме отличий, проявляющихся в датах и в обрядовой стороне праздника, просматривается общее в осмыслении прихода нового времени. Во-первых, у всех народов России Новый год связан с пожеланием материального и духовного благополучия (счастья, здоровья, веселья, успехов, богатства, достатка), с традицией дарения и обмена подарками. Во-вторых, у всех народов обязательно присутствует ряд ритуалов, связанных со стремлением оставить все плохое и старое в уходящем году (выбрасывание старых вещей, «расчищение» пространства, сжигание «отжившего прошлого»). В-третьих, общей является сейчас и традиция загадывания желания в пороговое время (под бой курантов, в нулевое время смены даты). В-четвертых, для россиян использование новогодней (рождественской) ели, привезенной Петром I (вместе с глобальным переходом России на летоисчисление от Рождества Христова указом №1736 от 20 декабря 1699 года), которая заменила у некоторых народов использование других видов ритуального древа [2].

Отдельно хотелось бы сказать о своего рода «рудиментах» древнего празднования прихода Нового года (новолетия), оставшегося в России в современном календаре праздников – наследие древних времен. Например, в современном календарном праздничном цикле 1 сентября – начало нового учебного года, удачно проявился на месте празднования когда-то славянского новолетия, праздновавшегося с 1492 года на Руси. А вот древний славянский новый год – 1 марта, существовавший с 988 года по 1492 гг., до сих пор празднуется частью славянских народов как праздник прихода весны «Мартеница».

Таким образом, основным праздником календарного цикла у жителей России является Новый год. Автор рассматривает новогодние традиции жителей России, их возможные истоки и причины появления, а также изменения в условиях этно-исторического преобразования. Важным аспектом анализа праздника Нового года является его эволюция.

**Литература:**

1. Адоньева С. Б. История современной новогодней традиции / С.Б. Адоньева // Мифология и повседневность. Вып. 2. Материалы научной конференции: 24-26 февраля 1999 года. СПб., 1999.
2. Матюхова Н.Н. Новый год: традиции народов мира. – Москва: Э., 2016. – 215 с.
3. Мишина Т.В Особенности организации массового праздника / Т.В. Мишина, Т.А. Самсоненко, И.Н. Ронь // InternationalJournalofProfessionalScience. – 2020. – № 11. – С. 24-28.

## СЮРРЕАЛИЗМ ВЛАДИМИРА КУША

О.А. Лопатина

Научный руководитель доцент Ю.Г. Бич

**Аннотация.** Сюрреализм – невероятное в стиле и неповторимое в философии направление в искусстве, до сих пор не утратившее своей свежести восприятия мира.

**Ключевые слова:** сюрреализм, этнический сюрреализм, В.Куш, С.Воржев, С.Дали.

Метафоры, аллюзии, парадоксальные сочетания форм, смешение снов и реальности – вот кредо сюрреалистов всех времен. Данное направление нам знакомо из живописи западных сюрреалистов первой половины XX века. Исследователей всегда интересовало необычное искусство для какой-либо социальной среды. Смогло ли направление «сюр» пробиться сквозь советский железный занавес и отразилось на творчестве советских граждан? Несмотря на чрезвычайно малое распространение этого направления в СССР, можем с уверенностью констатировать, что смогло. Именно поэтому сегодня мы можем разобрать работы «Русского Сальвадора Дали» – уроженца Москвы Владимира Куша [1]. Сюрреализм – система знаковая, символичная, метафорическая и начать анализ творчества художника стоит с основных мотивов и образов, которые использовал живописец.

Большое значение у Куша приобретает музыка и ее отдельные проявления, это заметно и в тубоголовых слонах, и в лиророгих антилопах, и в груше-лютне. Мотив музыки подразумевает глубокое, тонкое звучание мироздания, ноты которого совпадают со струнами души живописца.

«Дерево» у Куша – история, его кольца как книга, могут поведать о прошедшем. Важное место Владимир Олегович отводит морской тематике, послушной, управляемой ткани воды и ее отторженным элементам – антропогенным кораблям и жителям морских глубин – также человекотварным [1]. Все живое у В. Куша становится, с одной стороны, механическим и парадоксальным образом удивительно антропоморфным. Именно человек создает все сущее, всех «тварей божьих». Исходя из этого, можно сделать вывод о господствующей в творчестве Куша философии субъективного идеализма.

Отдельного упоминания заслуживают связующие элементы, присутствующие почти на всех картинах Куша – бабочка и полумесяц – символы души, бессмертия, возрождения, вечного круга бытия.

Анализируя творчество сюрреалистов, нельзя не проводить аналогию с другими художниками подобных направлений в искусстве. Во-первых, конечно с великим Сальвадором Дали [2]. Вытянутые, словно смерчем, линии, цветовая палитра и большинство мотивов – все, в той или иной степени, совпадает с привычками Гения. С другой стороны, напрашиваются параллели творчества Куша с работами Сергея Воржева – «Кубанского Сальвадора Дали», который начал писать на полтора десятка лет раньше и создал свой мир этнического сюрреализма с его Марапацой – солнечной колесницей и вечно живыми, трогательными, летящими в Вечность образами кубанской станицы [3].

Итак, глубокое и метафоричное творчество сюрреалиста Владимира Куша, «Русского Сальвадора Дали», определенно требует пристального внимания и подробного анализа, как интереснейшее психолого-философское явление современного искусства.

### Литература:

1. Владимир Куш. [Электронный ресурс]. – Режим доступа [https://en.m.wikipedia.org/wiki/Vladimir\\_Kush](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Vladimir_Kush). Дата обращения 17.12.20
2. Бич Ю.Г. Имидж и репутация Сальвадора Дали: опыт «раскрутки» гения / Ю.Г. Бич, Е. Деревянко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2017. – Т.1. – С. 23-29.
3. Тонковидова А.В. Философские аспекты феноменов спортивной деятельности / А.В. Тонковидова, Е.А. Еремина, Л.Г. Битарова // Физическая культура и спорт – наука и практика. – 2018. – №2. – С. 61-66.

## ЗАПАДНИКИ И СЛАВЯНОФИЛЫ О РОЛИ РОССИИ В МИРЕ

О.А. Лопатина

Научный руководитель доцент Е.А. Найденко

**Аннотация.** В статье рассматривается раскол русской духовно-философской мысли на две стратегии осмыслиения роли России, разделивший западников и славянофилов. Оба течения нашли своих последователей, и диалог о пути, месте и роли России продолжается до сих пор.

**Ключевые слова:** славянофилы, западники, диалог культур, интеллигенция, религия.

«Расщепление» русской духовно-философской мысли осуществилось в 40-гг. XIX в. Две стратегические линии осмыслиения места и роли России в мире разделили западников и славянофилов. Первые считали Россию отставшей от ведущих европейских стран, предрекая ей лишь неизбежное повторение пути, уже когда-то пройденного Западом. Вторые полагали, что из-за реформ Петра I Россия потеряла свой путь, национальную самобытность, утратила уникальный образ, но именно ей предстоит возрождение православных культурных начал.

Западники остро чувствовали ответственность, постоянно находясь в поиске путей целенаправленного вмешательства в процесс событийного движения истории. Именно западничеством сформирована среда, из которой рождается уникальное социально-культурное явление – российская интеллигенция.

В западничестве выделяют два «крыла»: левое, радикально-демократическое, нацеленное на кардинальные преобразования социума (В.Г. Белинский, А.И. Герцен и др.) и правое, умеренно-либерального толка, последовательно критиковавшее террор якобинцев (Т.Н. Грановский, К.Д. Кавелин, П.В. Анненков и др.).

Философской платформой западничество избрало левое гегельянство, характеризовавшееся отделением идеологии и философии от сферы религии. Историю же они видели синонимом прогресса, где финальная цель – создание социума, который способен создать личности условия гармоничного развития и обеспечить ей реальные свободы.

Для западников – характерно антропоцентрическое восприятие и отражение мира. «Западники» – российский плод самоуверенного Просвещения Европы – нивелировали сложность бытия до уровня материалистического, и их взор на российскую судьбу исходил из расцветавшего в то время европейского секулярного «пророчества» о прогрессе, в русле которого они пророчили ведущую роль «юной» России. Славянофилы, предвидя разрушительность этого «прогресса», искали понимание своеобразия российского пути в русском христианском прошлом.

У начала славянофильства находился Василий Воскресенский, чья книга «Русская философия» задала вектор рождающегося движения славянофилов, идеиные споры которых обострились с выходом «Философических писем» П.Я. Чаадаева. Основная цель славянофильства – возврат России к истокам православия. Славянофилы не отрекались от культуры Запада, оставались европейски образованными людьми, знавшими тонкости мировой философской мысли.

Творчество стало славянофильской стратегией в отечественной философии, что должна была возвратить ей теоцентричный принцип мышления, где основа – представление о бытии и Промысле Божием. Следует отметить их стремление к изучению собственно богословских трудов и попытку придать философскую значимость святоотеческому учению.

Магистральное различие течений проходило по вопросу об основе движения к нравственно-социальному идеалу: религии и веры, опоры на исторический опыт народа, его сложившуюся психологию, или опоры на разум, логику, науку, на преобразование в соответствии с ними социальной реальности.

В конце XIX – начале XX веков взгляды славянофилов самобытно преломились в философско-религиозных концепциях (Соловьев, Бердяев, Булгаков, Карсавин, Флоренский), а идеи западников получили развитие в русской либеральной мысли. Таким образом, оба течения нашли своих последователей, а диалог о пути, месте и роли России не прекращается до сих пор.

Более того, в переломные для нашего Отечества периоды этот «диалог» западничества и славянофильства обретает конфликтность и полемическую остроту, свойственную современности.

Ожесточенные политические, религиозные, экономические противоречия в своей философской основе имеют все те же, хотя и трансформировавшиеся со временем концепции, лежавшие в мировоззренческих основаниях «западников» и «славянофилов». Не случайно эти понятия все чаще упоминаются как в научной литературе при анализе социально-политической ситуации, так и в средствах массовой информации при обращении к событиям современности.

По нашему мнению, обращение к работам представителей обоих направлений, философское осмысление их взглядов с позиций современности являются сущностно необходимыми в реалиях нашего времени.

**Литература:**

1. Каплин А.А. Мировоззрение славянофилов / Александр Каплин. – М.: Институт русской цивилизации, 2008. – 448 с.
2. Щукин В.Г. Русское западничество: Генезис, сущность, историческая роль. Lodz, 2001. – С. 129-130.

## ФИЛОСОФСКОЕ ПОНЯТИЕ СЧАСТЬЯ

С.Г. Ляпустина

Научный руководитель доцент Е.А. Найденко

**Аннотация.** Данное исследование посвящено такому феномену как счастье. Понятие «счастье» рассматривается с точки зрения различных философских учений. Автор предпринимает попытку определить сущность данного феномена для каждого человека.

**Ключевые слова:** счастье, смысл, философия счастья, пути достижения счастья, мораль.

Наверняка каждый человек в своей жизни задумывался о том, что для него значит счастье, какова его природа и счастлив ли он? Само понятие счастья для каждого человека индивидуально и по-своему особенно, счастье – это что-то свое... Счастье – абсолютная удовлетворенность всем, что у тебя есть в жизни. Для одного человека счастьем будет здоровье, для другого – деньги, для третьего – успех в работе. Но я думаю, что самое главное – обрести счастье внутри самого себя, ведь если у человека есть внутреннее спокойствие и гармония с собой, то он точно счастлив.

Еще древнегреческие философы задумывались над тем, что же такое счастье? Так, древние греки, следующие философской школе гедонизма, считали, что счастье заключается в удовольствии и наслаждении. Эта позиция вполне согласуется с современным пониманием этого феномена, поскольку современное общество – это общество потребления, где главное для человека обретение личного комфорта.

Надо следовать своей природе, ведь, только следя ей, ты будешь счастлив. Так считал Антисфен – основатель кинизма. Существует по крайней мере три гипотезы, объясняющие само название направления. Одна из них утверждает, что название связано со словом кинос (собака) и подчеркивает необходимость отстраненного от общества образа жизни. Другая настаивает на том, что основатель этой школы любил произносить свои речи у гимнасия «Зоркий пес», а третья точка зрения солидаризируется со словом «собака», но связывает его с фактом наличия статуса незаконнорожденного, приписываемого Антисфену.

Киники жили, не стесняясь своих инстинктов и страстей. Сегодня понятие «кинизм» трансформировалось в понятие «цинизм», что означает поведение, проявляющееся в откровенно негативном, презрительном и пренебрежительном отношении к общественно принятым устоям, общепринятым нормам нравственности и морали, представлениям о приличиях. В знаменитой книге Диогена Лаэртского «О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов» можно найти интереснейшее описание образа жизни одного из ярких представителей кинизма – Диогена Синопского. Наверное, всем известно его «местожительства» – бочка. Уточним, что это был большой глиняный сосуд, выкинутый за ненадобностью. Этот же Диоген ходил по улицам города с фонарем, и на вопрос, что он ищет, отвечал, что ищет человека.

Точка зрения стоиков – счастье в гармонии с миром. В этой связи не следует забывать, что характеризуемые нами направления возникли в период кризиса античного мира, именно поэтому проблема счастья становится основной в философской проблематике. Представители этого направления полагали, что изменить внешние условия жизни человек не может, но в его силах изменить свое отношение к миру, их «рецепт» счастья – избавление от страстей. Надо жить, оставаясь человеком, творить добро, не надеясь на то, что оно к вам вернется, добро – самоценно. В наше время стоицизм отражается в размышлениях о своих эмоциях, о причинах их возникновения, умении направлять их себе во благо, а не как многие полагают – их подавление и сокрытие.

В эпикуреизме счастье связывалось с достижением состояния безмятежности, которое может достичь мудрец. Две вещи мешают обретению счастья – страх смерти и богов. Смерти бояться не надо, ибо человек и смерть не встречаются: пока человек жив, смерти нет, а когда

наступает смерть, человек уже не испытывает страха. Богов бояться не следует, поскольку они обитают в пространствах между мирами и не вмешиваются в жизнь людей, а когда человек умирает, вместе со смертью тела умирает и душа, так как состоит из атомов.

У Аристотеля осознание понятия «счастье» связано непосредственно с деятельностной самореализацией человека. Иными словами, любовь к своему делу приносит счастье. Обратим внимание на то, что в античности счастье связывалось с нравственностью.

Для меня счастье – это возможность помочь людям, которые меня окружают и нуждаются в моей помощи, неважно в большом или малом количестве. Ведь именно в этот момент я почувствую себя счастливой от того, что привнесла в их жизнь частичку счастья. Исходя из вышесказанного, можно сделать выводы о том, что определенной формулы счастья не существует. Каждый человек сам определяет составляющие этой формулы счастливой жизни.

**Литература:**

1. Леонтьев Дмитрий / Что такое счастье? <http://www.psychologies.ru/standpoint/cto-takoe-schaste>
2. Бэйкер Энтони. Психология счастья [https://bookz.ru/authors/entoni-beiker/psiholog\\_575/1-psiholog\\_575.html](https://bookz.ru/authors/entoni-beiker/psiholog_575/1-psiholog_575.html)

## ОСОБЕННОСТИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО ДНЯ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ

А.К. Мамченко

Научный руководитель доцент Т.В. Мишина

**Аннотация.** В работе рассмотрены предпосылки и даты возникновения праздника «День защиты детей» в разных странах. Описано значение данного праздника и особенности проведения в современном мире.

**Ключевые слова:** дети, защита детей, насилие, праздник, помощь.

День защиты детей, приходящийся на первый день лета, – является одним из самых первых праздников, который стали считать международным. Официально данное торжество отмечают во многих странах с 1950 года.

До середины XX века родители по своему усмотрению свободно могли распоряжаться правами своего ребенка. В некоторых странах для молодых преступников применялась смертная казнь. А вот в Англии и вовсе детей заставляли работать по 12 часов в шахтах, несмотря даже на их возраст. Именно жестокое обращение с детьми, насилие и детская преступность и привели к созданию праздника [1].

Первой предпосылкой для создания данного торжества стали события, произошедшие 1925 году. На Всемирной конференции в Женеве, посвященного благополучию детей, было принято решение о создании праздника, посвященному отмене детского рабства и защиты от насилия детей. В том же году 1 июня консул из Китая решил организовать празднество для детей из своей страны, которые лишились родительской опеки. Национальный фестиваль лодок проходил в Сан-Франциско и назывался «Дуань-у дзе» [3]. По некоторым данным, эта мысль приглянулась международной общественности и в итоге возник международный день детей.

Существует также еще несколько предположений и версий становления Дня защиты детей.

В 1945 году многих людей волновал вопрос благополучия детей, так как во Второй мировой войне большинство детей остались без родительской опеки. Поэтому в 1949 году в Париже женский конгресс решил поднять вопрос о защите прав детей. И 1 июня 1950 года закон вступил в силу, и именно в этот день был проведен первый праздник по защите детей. ООН также поддержала эту инициативу и объявил, что защите прав детей – быть. И уже в 1959 году ООН приняла решение создать декларацию о том, что у всех детей мира должны быть права, защита и свобода [2]. К сожалению, документ не имел юридической силы, но несмотря на это вошел в основу многих государственных законов.

Что касается настоящего времени, то данный праздник отмечают и по сей день. 1 июня во многих странах происходят митинги и акции, где люди выступают против абортов. Без внимания не остаются дети с ограниченными возможностями здоровья и сироты, им также уделяют огромное количество внимания волонтеры, которые приезжают в больницы и устраивают торжество для детей. Целый день по телевидению крутят детские передачи. А взрослые стараются сделать все, чтобы дети забыли о невзгодах и зарядились позитивными эмоциями.

Если в пример брать Россию, то чаще всего 1 июня в нашей стране проводят праздничные концерты, где выступают детские творческие коллективы, а также проходят различные конкурсы и игры для детей. Цель всего торжества – помочь детям, находящимся в трудной жизненной ситуации, защитить от насилия взрослых и воспитать здоровое поколение.

Таким образом, праздник День защиты детей является не только способом развлечения детей, но и огромной площадкой для помощи детям и привлечения общественного внимания к вопросам здорового воспитания подрастающего поколения.

### Литература:

1. Куликова А.А. Защита прав ребенка / А.А. Куликова. – М.: Эксмо, 2005. – 124 с.
2. Международный день защиты детей. Календарь событий: [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://www.calend.ru/holidays/0/0/51>
3. Международный день защиты детей: история праздника [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://ria.ru/20110601/382176881.html>

**ПЛАТОН О СУЩНОСТИ ЛЮБВИ**

**А.К. Мамченко**

**Научный руководитель доцент Е.А. Найденко**

**Аннотация.** В данной работе предпринята попытка раскрыть и проанализировать смысл высказывания Платона «Любовь – это стремление к бессмертию».

**Ключевые слова:** любовь, эйдосы, бессмертие души, жизнь, смысл жизни.

С древних времен люди задавались над вопросом, в чем сущность человеческого существования? Многие философы и мыслители пытались найти ответ на этот вопрос. Вся наша жизнь – это полет. Полет от рождения и до смерти. Многие спросят: в чем же тогда смысл жизни? Ответим словами Сократа: человеческая жизнь состоит из философствования и в поиске постоянного самопознания.

Ученик Сократа Платон полагал, что жизнь и смысл существования человека определяются его душой и телом, но душа выше тела, она является божественным началом и поэтому бессмертна. Бессмертие души определяется любовью, поскольку это чувство удовлетворяет потребность человека в гармонии со вселенной, утверждает целостность и одновременно индивидуальность личности, а значит, любовь – самое важное, всеобъемлющее чувство, фундамент, на котором основан весь мир.

Следует оговорить тот важный для нашего исследования факт, что в русском языке мы используем слово «любовь» применительно к близкому человеку, произведению искусства, родине, хобби, еде и т.д., естественно подразумевая разные смыслы одного и того же слова. Однако в древнегреческом языке существовало около сорока слов, выражавших различные «виды» любви (эрос, агапэ, филия, сторге и др.).

Комментируя известный древнегреческий миф о том, что первоначально человек был создан как соединение мужчины и женщины, но впоследствии эти существа (андрогины) были разделены и по сей день ищут свою половину, Платон указывает в диалоге «Пир», что любовь заключена не в данном «поиске», что сводит ее исключительно к половому влечению. Он настаивает на том, что любовь (напомним о различных словах), стремление к благу и бессмертию.

Некоторые богословы называли Платона «предвестником христианства», поскольку в его воззрениях «земная любовь» является лишь первой ступенькой, первым шагом к «любви небесной», когда приоритет приобретают исключительно духовные, а соответственно вечные и бессмертные качества, являющиеся объектом данной любви (прекрасное, добро, истина).

Что же означает высказывание Платона: «Любовь – это стремление к бессмертию»? Платон, постулировавший свой мир «эйдосов» в противовес материально осязаемому миру, рассматривал сферу идей и мир вещей не как отдельно существующие, но напротив, находящиеся в связи и неком единстве.

Согласно Платону, человек обладает неизменной сущностью – душой, которая по природе своей устремлена к идеальному миру гармонии, вселенской красоты (космоса), а соответственно идеалу любви. Отсюда и понятие «платоническая любовь», прочно вошедшее в наш язык.

Платон также утверждал что, любовь, прежде всего, – это стремление к совершенствованию, которое пронизывает развитие мира и человеческих чувств, что помогает человеку впоследствии достигнуть более высокой духовной ступени.

Отсюда следует вывод, что, согласно Платону, существует целый ряд уровней любви, осуществляющихся в рождении прекрасного и стремлении к бессмертию. Можно сказать, что человек – существо естественное, обладающее особой энергией и мощью любви, которая распространяется не только на людей, но и на весь сущий мир.

Принято считать, что любовь находится на стороне добра, что она облагораживает душу, пробуждает в людях положительные эмоции к миру и близким, дарит веру в бессмертие чувств. И несмотря на различные суждения о любви, важно понимать, что любовь заключается и в том, чтобы преодолевать свой эгоизм, не отвечать злом на причинившему тебе зло.

Ведь каждый человек видит в себе наивысшую ценность существования и любит больше всего себя, однако человек сам творец своих чувств и мыслей, и когда он это поймет, то любовь «к другому» захватит центр его внимания, и существование внутреннего мира наполнится новым смыслом.

Таким образом, любовь существует вне тела, она на уровне человеческой души, а если душа – это любовь, значит, любовь тоже бессмертна.

**Литература:**

1. Платон Сочинения. – М., «Лань», 1991. – 365 с.
2. Платон Диалоги. – М., 2020. – 458 с.

УДК: 101.1

## ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ РЕКЛАМЫ СОЦИАЛЬНЫХ ИННОВАЦИЙ (НА МАТЕРИАЛАХ ФИЛОСОФИИ Ж. БОДРИЙЯРА)

К.Р. Мартыненко

Научный руководитель старший преподаватель А.В. Тонковидова

**Аннотация.** В работе рассматриваются философские аспекты рекламы в реализации социальной политики в рамках развития социальных инноваций (на материалах философии Ж.Бодрийяра). Проводится анализ актуальности теории симуляков и гиперреальности применительно к рекламе социальных инноваций.

**Ключевые слова:** Ж. Бодрийяр, реклама, социальные инновации.

В современном обществе важным аспектом выступает реализация социальной политики посредством развития социальных инноваций. Социальные инновации предполагают внедрение инновационных технологий, инновационных продуктов в повседневную жизнь человека. Внедрение социальных инноваций сопровождается проведением рекламных кампаний, разработкой рекламного продукта, с помощью которого социальные инновации будут приняты населением. Важным становится оценивание с философских позиций рекламы социальных инноваций, которая реализуется в системе коммуникаций общества постмодерна [1].

Философский подход Жана Бодрийяра, который широко и целостно исследовал общество потребления, проводил его анализ, на наш взгляд, может быть учтен при разработке концептуального подхода в рекламе социальных инноваций. Рекламу социальных инноваций возможно построить на идее философа, заключающейся в том, что необходимо уходить от взглядов, согласно которым общество ушло от понимания практического использования вещей.

Социальные инновации, продвигаемые посредством рекламы, должны нести идею освобождения общества от идей лишенных глубокого смысла, от исключительной актуализации своего статуса посредством бессмысленной смены одних вещей на другие вещи, зачастую не нужные, но показывающие исключительность и роскошь владельца, определить время, завладеть инновациями, которые вследствие развития прогресса, ускользают [3].

Развитие социальных инноваций должно предполагать, в том числе и то, что человек должен уходить от приобретения вещей, которые вследствие своей быстрой ненужности, будут приносить ему разочарование. Социальные инновации должны способствовать гуманизации общественных отношений, формировать целеустремленную личность современного человека.

«Гиперреальность», как понятие, введенное Ж.Бодрийяром, не должна заменять собой актуальную действительность, где возможны к реализации социальные инновации через государственные программы по направлениям формирования нового качества жизни посредством социальных инноваций.

Гиперреальность можно обозначить как мозаику симуляков, так называемых знаков, символов. Можно на основании философии Ж.Бодрийяра выделить три вида симуляков. Это копии: обычные, функциональные, симулякры (мода, деньги, общественное мнение). Лишь смерть дает человеку в этой ситуации чувство реальности в связи с тем, что лишена потребительской стоимости.

Мы не можем придерживаться точки зрения Ж.Бодрийяра, что реклама – это всегда программирование, уход от реальности, симуляция. Реклама и продвижение социальных инноваций выступают как объективный наполненный глубоким смыслом процесс раскрытия основ гуманизма в социальном, общественном. Распространение информации, которая будет способствовать принятию в обществе социальных инноваций, нельзя назвать программированием. Это процесс распространения идей гуманизма, очеловечивания

человека в современном нам обществе в связи с тем, что принятие и развитие социальных инноваций с необходимостью будет способствовать улучшению качества окружающей среды и жизни каждого человека.

В качестве теоретического основания гуманитарных критериев социальных инноваций, в противовес концепции постмодернизма Ж. Бодрийяра, может быть положен утилитаризм [2].

**Литература:**

1. Найденко Е.А. Вспоминая Бодрийяра / Е.А. Найденко, А.В. Тонковидова // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2018. – Т. 2. – С. 105-107.
2. Тонковидова А.В. Утилитаризм как теоретическое основание гуманитарных критериев социальных инноваций. Научный вестник Южного института менеджмента. – 2020. – № 2 (30). – С. 131-134.
3. Чиж П.С. Диалектика мифа и рекламы в современном обществе / П.С. Чиж, А.В. Тонковидова // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – 2018. – 269 с.

**НЕОБЫЧНЫЕ КУЛЬТУРНЫЕ ОБЪЕКТЫ КАК РЕСУРС  
СОВРЕМЕННЫХ ЭКСКУРСИЙ**  
К.Р.Мартыненко  
Научный руководитель доцент Ю.Г.Бич

**Аннотация.** В работе анализируются нетривиальные экскурсионные маршруты в современном туризме как наиболее востребованные в наши дни кризиса экономики.

**Ключевые слова:** туристический маршрут, экскурсия, квест, фото-тур

В современном мире необычные экскурсии в туризме России набирают все большую популярность среди потребителей туристских услуг. Эксклюзивные экскурсии – это путешествия для тех, кто ищет что-то новое и незабываемое, путешествия по таинственным местам, неизведанным тропам, нестандартным маршрутам и т.д. Необычные экскурсии есть по всему миру. Какие экскурсии по России мы можем отнести к небыкновенным?

В рейтинге городов с нетривиальными экскурсиями лидируют три – Петербург, Москва и Казань...соответственно 1, 2 и 3 место. Пожалуй, больше всего разработанных маршрутов в городе Санкт-Петербург [1]. Здесь и «Мотопрогулка по центру города», экскурсии по крышам, дворам и парадным подъездам, «бар-хоппинг по Питерски», квест – «Влюбись в город, если осмелишься» и другие. В столице наиболее востребованы экскурсии по московскому метро: «Город под городом»; экскурсия-квест «Тайны Московского Кремля и Александровского сада»; экскурсия «По следам московских злодеев, авантюристов и нечистой силы!»; экскурсия по барам Москвы.

Казань в последнее время славна своими котами, которые по преданию спасли ленинградский Эрмитаж от крыс. Пользуется популярностью экскурсия – квест по Кремлю «Сказ Казанского Кота», экскурсия «Казанский стрит-арт» по следам местных субкультур с шедеврами уличной живописи и авторскими граффити [2].

В наши дни стремительно набирает популярность остров Крым, как туристический объект с эксклюзивными маршрутами. Примеры – «В темноте «Мир на ощупь» по пяти локациям: «музей», «улица», «комната», «рынок», «кафе»; экстрем-экскурсия под водой в Красной пещере; «Романтика крымского неба» – экскурсии на вертолетах и самолетах; экскурсии по нетрадиционному винзаводу, с историей крымского виноделия и дегустацией.

Огромный потенциал для необычных туров, как природного, так и исторического значения, есть на Юге страны. Примером могут служить древнейшие сооружения – дольмены, вызывающие не иссякающий интерес туристов [3]. Популярны фототуры в Заполярье (Ямало-Ненецкий автономный округ). Пермский край привлекает туристов «кладоискательством» – поиск монет и предметов старины на Северном Урале [2].

Таким образом, подводя итог, можем с уверенностью утверждать, что в современном туризме, когда житель одной страны в результате пандемии может с большим трудом выехать за рубеж, начинает преобладать тенденция развития внутреннего туризма, интересных необычных направлений и маршрутов. В этом смысле Российская Федерация является действительно уникальным государством. Протяженность территории России и многообразие ее природных чудес позволяют всю жизнь изучать их, получая уникальный опыт и захватывающие впечатления.

**Литература:**

1. Эксклюзивные экскурсии по Санкт-Петербургу [Электронный ресурс] URL: <https://spb-gid.ru/eksklyuzivnye-ekskursii-po-sankt-peterburgu/> (дата обращения 02.01.2021).
2. Восемь необычных туристических поездок по России [Электронный ресурс] URL: <https://www.forbes.ru/stil-zhizni-slideshow/puteshestviya/> (дата обращения 02.01.2021).
3. Банкир А.О некоторых перспективах развития туризма в Краснодарском крае / Ю.Г. Бич, А. Банкир // Интегративные коммуникации в спорте: образование, тенденции, международный опыт. – 2016. – Т.1. – С. 196-197.

УДК: 130.2

## КУЛЬТУРНО-ТВОРЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПОДГОТОВКЕ РЕЖИССЕРА ТЕАТРАЛИЗОВАННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ

Д.А. Масленко

Научный руководитель доцент Ю.Г. Бич

**Аннотация.** В работе рассматривается значение культуры в досуговой и социально-культурной сфере, роль культуры в получении и развитии профессиональных навыков режиссера.

**Ключевые слова:** культура, режиссер, социально-культурная деятельность, досуг, духовное развитие.

Основу содержания социально-культурной деятельности и культурно-творческого воспитания режиссера составляет формирование общечеловеческих ценностей, являющихся частью культурно-нравственной программы, направленной на развитие духовного обогащения личности. Данная программа создает культурно-мировоззренческие установки, формирует самосознание и убеждения личности в ходе реализации досуговой деятельности. Более того, известно, что социально-культурная деятельность является процессом личностной самореализации человека в сфере досуга. Иными словами, культурно-досуговое зрелище, являясь сферой практики, всегда направлено на функционирование личности в свободное от прямой производственной деятельности время, на выбор форм участия в том или ином зрелище для развития духовного статуса личности. Как говорил Г.П. Менчиков: «Ценности спрятаны в потребностях, интересах, целях, идеалах, но по-разному пронизывают их и оказывают различное влияние на поведение человека» [1]. Также социально-культурная деятельность включает в себя множество общечеловеческих отношений, влияющих на духовно-просветительскую деятельность личности. Так, в различных социальных институтах происходит регулярное взаимодействие людей, основанное на распространении и сохранении культурных ценностей. Личности влияют друг на друга с помощью передачи духовного багажа знаний и культурного воспитания. В.Е. Триодин соглашается с этим, утверждая, что люди не только физически, но и духовно творят друг друга [2].

В рамках социально-культурной деятельности существует множество социальных институтов, действующих на общественное сознание с целью совершенствования единой деятельности в социально-культурной сфере, а также с целью объединения культурно-нравственных интересов общества. Культурно-досуговая инфраструктура включает в себя множество учреждений, главной задачей которых является организация и проведение праздников и зрелищ с целью объединения различных категорий населения, демонстрации патриотизма и народных обычаяев, а также сохранения и передача культурных традиций. Например, центры досуга и культуры являются неотъемлемой частью развития культуры населения и поддержания социально-культурных инициатив общества, а также создания условий для реализации единой творческой активности общества [3].

Режиссура театрализованных представлений и праздников – это вид творчества, создающий художественно-пластические, эмоционально-развлекательные, пространственно-пластические решения конфликта в сюжете с использованием различных методов. Главным из них является театрализация – художественный метод отображения действительности. Режиссерский замысел является первоначальным исходным моментом подготовки праздничного события. Он вызывается жизненным событием, жизненной проблемой, которая волнует людей и самого режиссера. Именно поэтому режиссер должен обладать не только постановочными и организаторскими навыками, но также и быть культурно и духовно развитым во всех сферах искусства как современности, так и древности [3].

Сегодня в основу образования молодых режиссеров входит не только приобретение профессиональных компетенций, но и универсальные, включающие духовно-нравственное

просвещение в таких дисциплинах, как история изобразительного искусства, мировая художественная культура [2].

Духовное развитие, богатый внутренний мир режиссера, обширность его мировоззрения позволяют ему создавать театрализованные действия, привлекающие внимание большой массы зрителей. А также придумывать сценарии к тематическим вечерам и праздникам, опираясь на знания как истории и культуры страны, так и мира в целом.

**Литература:**

1. Znakka4estva.ru [Электронный ресурс]: база данных содержаний сведения о режиссуре в культурно-досуговой деятельности. - Электрон. дан. от 2016 г. - М., [2]. - Режим доступа: <http://znakka4estva.ru/dokumenty/kultura-i-ikusstvo/rezhissura-v-kulturno-dosugovoy-deyatelnosti/>. - Загл. с экрана
2. Макрушина И.В. Современные подходы организации профессионального воспитания обучающихся в целостном образовательном пространстве / И.В. Макрушина, Е.А. Еремина Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2019. – № 2 (238). – С. 50-58.
3. Плотников А.В. Режиссура социально-культурных проектов / А.В. Плотников, Г.Н. Плотникова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 248 с.

**ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ТЕАТРАЛИЗОВАННЫХ  
ПРЕДСТАВЛЕНИЙ**  
**Е.А. Мирошниченко**  
**Научный руководитель доцент Т.В. Мишина**

**Аннотация.** В работе рассмотрены исторические аспекты развития театрализованных представлений с древнего мира. Указаны обрядовые основания праздников. Представлены церемониальные театрализованные представления города.

**Ключевые слова:** театрализованные представления, история, городские праздники, действия.

В процессе исторического развития праздничной культуры интерес к празднику, как объекту исследования, не угасает, а приобретает новые грани осмыслиения. В праздниках отражается история и культура страны, ментальные особенности этноса, субъективные представления индивида, в зависимости от масштабности и типа аудитории праздничного действия. Именно они насыщают нашу повседневную жизнь, приобщают человека к культуре, формируют чувства единства и патриотизма [3].

Рассматривая возникновение и развитие театрализованных представлений в рамках больших исторических эпох, следует отметить социально-нравственную функцию, которую они выполняют. Со времен древности в народных обрядах и театрализованных представлениях имели место две стороны – элементы культовые и фольклорные. Обряды являются первичной формой искусства, что можно увидеть в развитии празднеств Древнего Рима.

В III тыс. до н.э. на острове Крит происходило зарождение высокой культуры. Именно там открыты первые в истории сооружения, предназначенные для народных представлений. Такие празднества посвящались силам природы для увеличения урожая и сопровождались песнями, танцами и спортивным состязаниям.

Одним из первых в истории массовых мероприятий с театрализованными представлениями явились празднования жителей Древней Греции, в честь бога Диониса. Изначально важной частью этого праздника считалась торжественная процессия, которую со временем заменили театрализованные представления, отличавшиеся особой пышностью и масштабом. Благодаря поддержке правления, празднества процветали и расширяли свои горизонты, порождая разнообразные формы массовых представлений [2]. Вскоре были образованы специальные касты организаторов представлений, однако идея гармонического развития личности нашла свое отражение в театрализованных представлениях.

Далее мы можем упомянуть о развитии культуротдельных городов, где также начали появляться и развиваться театрализованные представления, связанные с военными церемониями. К середине XIX столетия в культуре города, связанной конкретно с праздниками, всегда четче замечается возвышение гражданских начал. Как раз таки это проявилось в национальных праздниках определенного города как торжествах свежеиспеченного типа. В городских торжественных действиях часто начали появляться элементы европейских развлечений, зрелищного типа. Туда можно отнести приемы, парады, фейерверки и др.

К примеру, приезд «важных» гостей в провинциальный город всегда сопровождался парадной воинской церемонией. Будущий ход официальных праздничных дней проходил в большинстве случаев на регулярной основе. Необходимо отметить, что воинские парады и церемонии считались в то время одними из востребованных развлечений как простого народа, так и «высшего общества». Как сообщает Г.А. Андриец, в XIX в. интерес к воинским церемониям отмечался в целом по России, собственно, что было обосновано некоторыми моментами: высокой оценкой общественным мнением воинской службы, фурорами русской армии в ряде войн [1].

Таким образом, отметим, что театрализованные представления очень тесно связаны с обрядностью, что несомненно проявляется и в современной праздничной культуре.

**Литература:**

1. Глан Б.Н. Театрализованные праздники и зрелища 1964-1972 / Б.Н. Глан. – М.: Искусство, 1976. – 184 с.
2. Мишина Т.В. Современное понимание праздника и его функциональный ряд / Т.В. Мишина // Юность и знания – гарантia успеха – 2020. Сборник научных трудов 7-й Международной молодежной научной конференции: в 3 томах. – 2020. – С. 366-369.
3. Монина Н.П. История и теория праздничной культуры. Часть 2. История праздничной культуры древнего мира: учебное пособие / Монина Н.П. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2015. – 104 с.

**ОБРАЗ ДЕМОНА КАК СКВОЗНАЯ ТЕМА ТВОРЧЕСКОГО ПУТИ М.А. ВРУБЕЛЯ**

**Е.А. Мирошниченко**

**Научный руководитель доцент Ю.Г. Бич**

**Аннотация.** В работе говорится о зарождении и выявлении принципов символизма в творчестве Врубеля, которые явились отражением всей эпохи. Речь пойдет о самой известной теме в его творчестве – теме «Демона», которая преследовала его несколько лет и нашла отражение в его картинах.

**Ключевые слова:** символизм, демон, творчество Врубеля.

Работы М.А. Врубеля отличались: не типичной эмоциональностью, воображением творчества, виртуозной техникой – одним словом, «Величайший создатель». Живописец стоял вначале зарождения символизма, который появился в России. Он обращался к знаку в попытке изобразить невозможное и увидеть незримое.

Истинная стихия полотен М.А. Врубеля – это данное умиротворение, безмолвие, которое возможно услышать. В безмолвие погружен его мир. Он рисует ощущения, которые не умещаются во фразы. Неразговорчивый бой сердец, представлений, основательное раздумье, безгласное духовное общение – выражено в символических знаках его произведений.

Сквозной темой творчества Михаила Александровича является проблема «Демона», которая как, казалось бы, имеет мистическую сторону отражения [1]. Все началось после безуспешной деятельности в одном из соборов, что зацепило тонкую натуру мастера, после чего сроднившись с кружком Мамонтова, на его полотнах появляются образы Демона в разных его речениях.

М.А. Врубель был одержим образом Демона. Он как будто бы настоятельно просит собственного олицетворения и преследует художника, «зовет» его неуловимостью облика, заставляя возвращаться к образу каждый раз избирая новейшие материалы и художественные техники. У них, можно сказать, были магические взаимоотношения. Демон «приходил» к художнику в самый нужный момент и звал его к себе. Продолжительный период Врубель ищет образ Демона, именно поэтому отказывается от цвета и пишет лишь сажей и белилами.

Духовная жизнь Врубеля стала несносной без «Демона», но он был неуловим. Мастер в скромном времени поставил перед собой трудную задачу: представить способами живописи то неуловимое, что именуется «настроением души» [2]. Его «сидящий Демон», казалось, был юн, тосклив, печален и в то же время глубоко задумчив; он овладевает тоской по живому миру, который не только красив, но и интересен, однако именно от него он отторгнут, не принят им. Кажется, М. Врубель осознано выбирает формат холста, который срезает фигуру «Демона» и тем самым художник подчеркивает его скованность, а также Он является для Врубеля идеалом прекрасного человека. Если посмотреть на картину, то можно увидеть фантастический мир с его окаменевшей стороной. Полотна создаются художниками не просто так, они имеют определенный смысл, даже иногда связанный с биографией самого творца. Вот и «Демон сидящий» – картина с мифологической стороной, выражающая молодые годы Врубеля, его печаль юности, который полон веры в дальнейшую творческую жизнь. Если внимательно посмотреть, то его Демон – это не «нечистая сила», как привыкла его изображать и называть, а символ мятежного начала, ангел, который восстал против Бога. Образ такой личности укоренился в искусстве также романтизма, в поэзии Байрона. И далее он продолжается в поэме М.Ю. Лермонтова «Демон». Здесь он показан страдающей личностью, царем познанья и свободы, а вот у Врубеля он не царственен – в нем все-таки больше тревоги и тоски, он явился романтическим героем. Всякий раз пейзаж выступает фоном и передает настроение его демонов [3].

На этом Михаил Александрович не остановился, создал «Демона летящего», который также охвачен тоской и пониманием своего одиночества. Если посмотреть на картину, то

можно увидеть, что его полет бесцелен, но в то же время исполнен стремительной силы, но он так и не завершил эту работу. Однако потом появляется и «Демон поверженный». Здесь скорее всего увидел трагическое противоречие несломленного гордого духа и его беспомощность. Основными противоречиями в таком Демоне было величие духа и бессилие тела, которые борются в этой картине. Да, он потерпел крушение, но все же не сломлен. Именно все это послужило замыслом для создания картины.

Всякий раз Врубель постоянно изменял образ Демона, ему казалось, что он недостаточно живой и не соответствует его воображению. Его пленил он, что он работал 24 часа и больше ни о чем не думал, как будто бы сам участвовал в схватке с Богом. Собственно «Демон поверженный» захватывает зрителя олицетворением трагедии художника, чем самой живописью. Видимо, это связано с тем, что у М.А. Врубеля начинают выявляться расстройства психики.

Можно сделать вывод, что данная тема была с Врубелем в течение всей его творческой жизни: и во время его взлета, и в момент его душевной катастрофы. Его язык, как живописца, был понятен абсолютно всем, от самого молодого до знатного живописца. Благодаря новым системам, которые создал М.А. Врубель, живописцы смогли найти ответ на свои вопросы познания мира через искусство.

#### **Литература:**

1. Бич Ю.Г. История изобразительного искусства / Н.А. Гангур, Ю.Г. Бич // Краткий курс лекций / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2016. – 100 с.
2. Гомберг-Вержбинская Э.П. М. Врубель». – М., 1959. – С. 30-31.
3. Бич Ю.Г. Особенности русской пейзажной живописи / Ю.Г. Бич, В.Д. Максименко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – С. 106-107.

## О ПРИРОДЕ ОДИНОЧЕСТВА ИНДИВИДА

Е.А. Мирошниченко

Научный руководитель доцент Е.А. Найденко

**Аннотация.** В работе рассматриваются философские воззрения на природу одиночества. Автор позиционирует термин «одиночество» прежде всего в его экзистенциальном смысле.

**Ключевые слова:** природа одиночества, бытие, пространство души, уединение.

Уединение позволяет нам задуматься о смысле жизни, подумать о содеянном, при этом мы, переосмысливая жизнь и окружающий нас мир, начинаем смотреть совсем по-иному на него, видим свое несовершенство, сущность своего бытия, внутреннюю опустошенность, желание предстать в глазах других лучше, чем мы есть.

Конечно, многие философы рассуждали над проблемой одиночества, начиная с Аристотеля вплоть до Николо Аббаньяно. По его мнению, когда человек остается наедине с собой, именно тогда он может начать поиск собственного бытия. Философ и писатель М.Бубер в работе «Проблема человека», обращаясь к теме одиночества, рассматривает ее через призму специфики человеческого существования.

Так, он полагает, что человечество в своей истории долгое время не задавалось вопросами о сути своего существования, поскольку было не готово к подобного рода вопросам: сознание людей в своем развитии должно было достичь критического уровня. Согласно М.Буберу такой момент наступает, когда человек начинает осознавать свое одиночество.

Некоторые люди боятся оставаться наедине со своими мыслями и поэтому предпочитают развлечения. Почему же все-таки люди выбирают развлечения? Ведь они осуществляют этот выбор не ради достижения какой-либо цели, а просто бегут от самих себя. В этой связи интересна мысль, высказанная французским математиком и философом ХУ11 века Блезом Паскалем. Он задумался над некоей странностью в поведении людей: вместо того, чтобы предаваться «праздному покою», к которому так стремятся люди, человек начинает искать «развлечений», зачастую дорогостоящих, энергозатратных и даже опасных для жизни. Ответ прост: развлечения – способ бегства от самих себя.

Одиночество – это, по сути, душевное беспокойство, пространство, где происходит спор человека с самим собой. Именно этот конфликт в душе воспринимается нами как утрата доверия и ожидания, как осознание своей несостоительность выстроить отношения с окружающим миром. Вывод очевиден: человеку неуютно находиться с самим собой наедине.

Интерес представляет рассмотрение одиночества с точки зрения трансцендентализма. Одиночество трактуется как полная независимость от социума, при этом каждый человек должен руководствоваться своими взглядами, иметь свою позицию и внешние обстоятельства не должны на это влиять. В человеке есть беспредельное духовное богатство, для раскрепощения которого нужно уединение и близость с самим собой.

Именно это состояние позволит человеку раскрыть в себе тот потенциал, который был скрыт в процессе погружения в суетный окружающий мир, обрести самого себя. Если быть единственным с миром, то не почувствуешь себя совсем одиноким, точнее, не попадешь в подавляющее тебя уединение.

Проблема одиночества индивида становится нормой научного осмысливания человека. Внутренняя замкнутость человека – это основа любого индивидуального бытия как такового.

Если мы принимаем данную проблему за вечное состояние человека в социуме, то хотим преодолеть его с помощью уединения духовного мира, уйти от самого общества.

В современной жизни люди начинают осознавать свою пустоту и пустоту своего окружения, каждый живет сам по себе, возникает «толпа одиноких», где людьми движет не взаимодействие друг с другом, а вражда и соперничество, каждый в толпе одинок, ощущает

собственную отчужденность, в результате возникает тягостное чувство одиночества. Между тем, вспомним о том, как А.С. Пушкин, находясь на карантине, создал один из лучших своих циклов произведений, вошедших в литературу как период «Болдинской осени».

Следовательно, одиночество относительно. Подобное ощущение не зависит от влияния внешних факторов бытия, а наоборот, это состояние разрыва связи человеческого «Я» с Богом. Опыт одиночества – это сама жизнь, условие бытия человека, который можно использовать в процессе творчества.

Таким образом, одиночество – это духовное единение человека, где он остается наедине со своими мыслями, проблемами, приходит к самому себе, что позволяет ему обрести чувство единства и гармонии с миром.

**Литература:**

1. Бердяев Н.А. Я и мир объектов. Опыт философии одиночества и общения. – М., 1994. – 346 с.
2. Бердяев Н.А. Дух и реальность. – М., АСТ; Харьков: Фолио, 2003. – 680 с.
3. Найденко Е.А. Философия самопознания Н.А. Бердяева / Е.А. Найденко, А.В. Тонковидова, Л.Г. Битарова // Культурная жизнь Юга России. – 2020. – №1. – С. 85-88.

**ОТЧЕТНЫЙ КОНЦЕРТ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАПРАВЛЕНИЯ РЕЖИССУРА  
ТЕАТРАЛИЗОВАННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ КАК ЭЛЕМЕНТ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**А.А. Радинская**

**Научный руководитель Т.В. Мишина**

**Аннотация.** В работе представлено значение отчетного концерта для обучающихся выпускного курса по направлению Режиссер театрализованных представлений и праздников. Обозначены основополагающие факторы для его гармоничной организации.

**Ключевые слова:** отчетный концерт, обучающиеся, режиссер, сценография, репетиция.

Отчетный концерт – это мероприятие, на котором обучающиеся выпускного курса демонстрируют свои знания, умения и навыки полученные в ходе освоения образовательной программы за весь период обучения в вузе [1].

Форма отчетного концерта открывает перед обучающимися большой спектр возможностей продемонстрировать свои творческие способности и профессиональные навыки [2].

Значение отчетных концертов трудно недооценить.

Во-первых, это очень ответственное и эмоционально значимое событие в студенческой жизни обучающегося, подводящее некий итог его учебной деятельности.

Во-вторых, это обмен опытом между обучающимися и педагогами. В процессе подготовки данного мероприятия задействованы как педагоги, так и обучающиеся младших курсов. В ходе репетиций возникает особая атмосфера, когда обучающиеся с первого по четвертый курс работают как единый организм. Споря, доказывая свою точку видения, предлагая свои варианты построения действия на сцене, прибегая к мозговому штурму и приходя к общему знаменателю, возникает чувство единения и гордости быть членом команды будущих режиссеров.

В-третьих, концерт позволяет обучающимся приобрести ценный опыт выступления перед публикой, организации распространенной формы представлений – отчетных концертов, а также опыт репетиций с исполнителями и коллективами. Ведь для обучающихся направления Режиссура театрализованных представлений и праздников крайне важно закреплять полученные теоретические знания на практике. Например, читая об организации репетиций с творческими коллективами и не попробовав сделать это самостоятельно, – знания и умения по этой теме не закрепятся в сознании обучающегося, они будут бесполезны.

В-четвертых, обсуждение итогов. Это очень волнительный процесс, когда помимо похвалы, педагоги и желающие выступить из зрительской аудитории высказывают свое мнение о концерте, указывают на некие недочеты в работе. Это бесценный опыт, позволяющий работать над собой, адекватно воспринимать замечания и стараться в дальнейшем их не получать.

При организации такого рода мероприятия необходимо учитывать все нюансы, обязательно создать дружественную атмосферу в коллективе с четко заданной иерархией, то есть каждый член команды, должен знать свои обязанности, за что он отвечает, репетиционный процесс должен быть своевременно спланирован, дабы избежать накладок и обеспечить стопроцентную явку участников. Необходимо заблаговременно оповестить зрителей о предстоящем мероприятии, проработать сценографию зала, подобрать качественное музыкальное сопровождение, организовать профессиональную видео- и фотосъемку, для возможности последующей демонстрации в онлайн-режиме и т.д. [3].

Таким образом, отчетные концерты являются важной и неотъемлемой частью учебного процесса и способствуют развитию таких навыков, как: организация мероприятий,

репетиция с исполнителями и коллективами, сценарное мастерство, композиционное мышление, исполнительский навык и т.д.

Показательные выступления обучающихся направления подготовки Режиссура театрализованных представлений и праздников несомненно должны привлекать внимание школьников и выпускников колледжей, вызывая огромное желание обучаться данной профессии.

**Литература:**

1. Еремина Е.А. Драйверы развития практико-ориентированной подготовки обучающихся / Е.А. Еремина, В.А. Ильичева, А.И. Кузьменко. Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – № 1. – С. 231-233.
2. Мишина Т.В Особенности организации массового праздника / Т.В. Мишина, Т.А. Самсоненко, И.Н. Ронь / International Journal of Professional Science. – 2020. – № 11. – С. 24-28.
3. Мишина Т.В. Роль творчества в становлении личности / Т.В. Мишина, А.И. Догадова // Проблемы и перспективы развития России: молодежный взгляд в будущее: сборник научных статей 3-й Всероссийской научной конференции. – Курск, 2020. – С. 68-70.

**МОЛОДЕЖНАЯ ПОЛИТИКА В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ:  
ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ И ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ  
ГРАНТОВОГО МЕХАНИЗМА**

**В.В. Саламандык**

**Научный руководитель старший преподаватель А.В. Тонковидова**

**Аннотация.** В работе рассматриваются актуальные вопросы реализации молодежной политики в сфере образования, определяются ее актуальные аспекты, связанные с реализацией системы грантов в отечественном и зарубежном опыте.

**Ключевые слова:** молодежная политика, сфера образования, грантовый механизм.

В условиях современного общества и динамично развивающейся социальной сферы в основе инновационной политики важным становится проведение государственной молодежной политики в сфере образования и науки, которая целенаправленно ориентирована на реализацию таких мер, которые создают условия для социализации и актуализации в целях развития РФ потенциальных возможностей молодежи.

Молодежь должна обладать такими характеристиками, как самостоятельность, самоорганизованность, что возможно обеспечить посредством деятельности общественных организаций и государственной молодежной политики в сфере образования и науки.

Целью данной работы было выявление универсального и эффективного средства, с помощью которого у молодежи возникнет наиболее явная возможность реализовать свои цели в сфере образования и науки. В рамках исследования было выявлено, что данным критериям отвечает грантовый механизм поддержки молодежи, эффективность которого доказана как отечественным, так и зарубежным опытом, основанном на концепции интернализма как модели развития научного знания [1].

В рамках данного исследования был проанализирован опыт Европейского Союза по реализации молодежной политики в области образования и науки. В результате чего было выявлено, что в Европейском Союзе эффективно внедрена в практику единая информационная платформа, которая содержит полный спектр направлений, по которым можно подать заявку, размер финансирования и условия проведения научных конкурсов. Значимым, на наш взгляд, выступает реализация молодежной политики посредством грантовых механизмов в Австрии, где проводятся целенаправленные мероприятия по включению молодого поколения в сферу грантовых исследований, к научным проектам, аналогичные мероприятия осуществляются и в нашем государстве.

Проанализировав зарубежный опыт, можно сделать вывод, что в РФ информационное поле о мероприятиях молодежной политики в настоящее время формируется. И создание единого информационного пространства выступает первоочередной задачей в реализации молодежной политики в сфере образования и науки, посредством в том числе и системы грантовых механизмов, отвечающих утилитарному критерию [2].

Можно выделить проект по развитию инициативы и раскрытия потенциальных возможностей молодого поколения, реализации на практике теории П. Сорокина о социальных лифтах, которые помогут молодому поколению повысить свой социальный статус. Грантовые проекты помогают государству заручиться доверием молодежи через реализацию Федеральным агентством по делам молодежи ежегодного грантового конкурса молодежных инициатив, из которых мы можем отметить конкурс молодежных проектов (всероссийский уровень) и конкурс молодежных проектов (Северо-Кавказского федерального округа). Все перечисленные грантовые конкурсы объединены на платформе «Россия – страна возможностей», которая начала функционировать с 2017 года.

По результатам статистического анализа было выявлено, что произошло значительное увеличение (на 4939 заявок) поданных заявок на платформе АИС «Молодежь России» в 2019 году, по сравнению с 2018 годом, объем финансирования в котором составил 2,7 млрд. руб.

В проекте приняли участие 255 вузов, представив 609 проектов на Всероссийский конкурс проектов.

Северо-Кавказский конкурс проектов собрал 756 проектов, из которых победил 261 проект. Размер гранта минимальный от 50 000 руб. до 2300000 рублей.

42 организации из 418 победили в конкурсе субсидий для некоммерческих организаций «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» в 2019 году. Объем финансирования составил 43,5 млн рублей [3].

Таким образом, можно сделать вывод, что система грантового механизма поддержки молодежи развивается активно и эффективно как в РФ, так и в зарубежных странах.

**Литература:**

1. Шаповалова Т.Н. Концепция интернализма как модель развития научного знания / Т.Н. Шаповалова, А.В. Тонковидова // Тезисы докладов XXXXIII научной конференции студентов и молодых ученых Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Материалы научной конференции. Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2016. – С. 137-138.
2. Тонковидова А.В. Утилитаризм как теоретическое основание гуманитарных критериев социальных инноваций // Научный вестник Южного института менеджмента. – 2020. – № 2. – С. 131-134. <https://doi.org/10.31775/2305-3100-2020-2-131-134>.
3. Платформа «Россия – страна возможностей»

URL: <https://fadm.gov.ru/activity/grant/details> (дата обращения: 20.01.2021).

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАРКЕТИНГА В БИЗНЕС-ОРИЕНТАЦИИ

В.В. Саламандык

Научный руководитель доцент М.Г. Напалкова

**Аннотация.** Тема маркетинга, как инструмента, способствующего проведению товаро-денежных отношений, помогающего достичь самой главной цели любого бизнеса – получения прибыли, является актуальной. В современной России публикуется много научных изданий о маркетинге. О нем говорят все специалисты, и он становится все более популярным и востребованным инструментом в бизнесе. Успех сделок зависит от организации маркетинговой составляющей.

**Ключевые слова:** маркетинг, бизнес-ориентация, выведение товара на рынок.

Каждая компания в процессе своего роста проходит ряд изменений. Маркетинг как функция предприятия развивается совместно с развитием бизнеса и его главных задач.

В практике можно встретиться с многими формами организации капиталов. Как правило это зависит от желаний собственников капитала. Однако не стоит забывать и о потребностях, которые предъявляют заинтересованные группы.

Как отмечает Ф. Котлер, «каждая компания должна стремиться к удовлетворению минимальных (пороговых) ожиданий каждой заинтересованной группы... Главное, не оскорбить чувство справедливости представителей различных заинтересованных групп, которые весьма динамично взаимодействуют» [1].

Обобщив все варианты реализации целей, можно выделить три первостепенные бизнес-ориентации:

1. Стратегии протягивания и проталкивания, или product out;
2. Привлечение товара рынком, или market in;
3. Поиск инвестиций из внешней среды, или invest in.

Бизнес-ориентация Product out говорит о том, что предприятие стремится увеличить количество продаж своего продукта или наиболее популярного. Затраты на маркетинг являются издержками продажи. Главная цель бизнеса – создать как можно больше сделок. Проигрывает тот, у кого меньше связей. Для данной бизнес-ориентации характерно использование активных методов сбыта, продвижения. Присутствует конкурентная борьба за каждого потребителя.

Приведем пример данной бизнес-ориентации в продвижении станков для бритья в России. На российском рынке раньше была известна фирма Schick. Сейчас о ней ничего не слышно, потому что в свое время ее главный конкурент – Gillette, внедрял свою вездесущую рекламу с бешеным размахом. По данным TNS Gallup, с 2000 по 2006 г. Gillette прокрутила 94 881 раз свою рекламу российским зрителям [2].

Бизнес-ориентация «Притягивание товара рынком» заключается в такой работе маркетинга, при которой у покупателя появляется намерение купить не просто любой товар, а именно от конкретного предприятия.

Тут происходит управление поведением потребителя. Цель – стабильность в росте продаж и прибыли в длительной перспективе.

Приведем пример использования этой бизнес-ориентации. Компания «Лукойл» на незнакомом ей американском рынке смогла построить репутацию с нуля. В 2000 году в компании было принято решение купить американскую фирму Getty Petroleum Marketing. Сделать это было сложно, так как деловые и политические круги настороженно относились к русским компаниям, связывая это с криминальными происками «русских мафий». Еще одной проблемой стало обвинение в «отмывании» российских денег и вывода капитала из родной страны. Пр-кампания была разделена на два этапа. Первый этап заключался в отправке сообщения о том, что ЛУКОЙЛ – перспективная компания. Второй этап ознаменовал разработку программы, позволяющей компании доказать, что никаких криминальных идей

она не придерживается, что деньги были заработаны «дочерними» компаниями именно в США, а не в России. Компания соблюдает общепризнанные мировым сообществом правила ведения бизнеса, выполняет природоохранные требования [3].

Бизнес-ориентация Invest in – это составление программы по привлечению инвестиций для роста капитализации бизнеса.

Инвестиции привлекаются следующими способами:

1. Привлекательные условия при получении кредитов.
2. Размещение в доступ облигаций и акций.
3. Получение поддержки от партнеров.
4. Франчайзинг.
5. Продажа бизнеса или его частей.

Приведем пример. Британская компания Alliance Unichem приобрела 96% акций российского фармдистрибутора «Аптека-Холдинг». В 2005 г. оборот компании вырос на 45%, превысив 310 миллионов долларов. Новые руководители инвестируют в развитие дистрибуторской сети, постройку новых помещений, офисов [3].

**Литературы:**

1. Котлер Ф. Маркетинг менеджмент. – СПб.: Питер, 1998. – 112 с.
2. Горелова Е. Забытая Марка // Ведомости. – 2006. – №98. – 6 с.
3. Шпырня О.В. Особенности продвижения услуг предприятий индустрии развлечений / О.В. Шпырня, Е.А. Еремина, М.В. Коренева // Научный вестник Южного института менеджмента. – 2020. – №1 (29). – С. 83-87.

## РЕАЛИЗАЦИЯ ИННОВАЦИЙ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ

М.В. Свириденко

Научный руководитель старший преподаватель А.В. Тонковидова

**Аннотация.** В работе рассматривается реализация инновационной политики в социальной сфере на примере рассмотрения опыта Российской Федерации и зарубежных государств. Инновационная политика на основе гуманизации и гуманитаризации определяется как важнейший вектор развития социальной сферы Российской Федерации и зарубежных государств.

**Ключевые слова:** инновационная политика, социальная сфера, инновации, гуманитаризация, гуманизация.

В настоящее время в Российской Федерации строится активная инновационная политика в социальной сфере. Инновационная политика государства в социальной сфере должна определяться гуманитаризацией, гуманизацией.

На сегодняшний день инновационная политика носит, прежде всего, технологический характер, но происходит повсеместное внедрение инноваций и в социальную сферу, реализация которых предполагает повышение качества жизни населения.

В Российской Федерации идет процесс общественного развития по направлению укрепления социального государства. Инновационное развитие РФ происходит через реализацию государственных программ по направлениям формирования нового качества жизни посредством социальных инноваций [1].

Инновации могут рассматриваться как современное средство улучшения социального устройства общества, повышения качества жизни. Гражданское общество, в том числе и через социальное предпринимательство, организацию социальных предприятий, которые поддерживаются государством, активно реализует социальные инновации.

Задачей работы выступает рассмотрение отечественного и зарубежного опыта реализации социальных инноваций, что должно включать изучение их создания и оптимизация стратегии их освоения. Основываясь на зарубежном опыте реализации социальных инноваций в Индии, США, Европейском Союзе, в сравнении с отечественным опытом реализации социальных инноваций, можно сделать определенные разработки, связанные с основными векторами увеличения эффективности инноваций в социальной сфере.

На вопрос, чем социальные инновации отличаются от благотворительности, можно дать ответ, что их отличие в том, что они приносят прибыль и параллельно способствуют развитию социальной сферы. В качестве примеров развития инновационной политики за рубежом можно отметить создание глобальной сети предпринимателей, через которую происходит проведение инвестиций в социальные проекты, которые способствуют, в том числе, развитию образования и здравоохранения, решению экологических проблем. В развитии социальных инноваций большую роль играет совершенствование духовной сферы общества, посредством создания концептуальных идей, которые приводят ценности, лежащие в основании инновационной политики. Инновации в социальной сфере также направлены на борьбу с нищетой.

Прежде всего, необходимо активно включать в единый процесс реализации социальных инноваций проектный подход, возможно применение утилитаристского критерия к реализации социальных инноваций [3]. В РФ развитие инноваций, в отличие от зарубежных стран, где инновации, как правило, это инициатива частного бизнеса, идут со стороны государственных структур. Необходимо привлекать в процесс обсуждения и разработки социальных инноваций представителей гражданского общества, бизнеса.

Возможно в регионах Российской Федерации создать общественные институты, деятельность которых будет координировать процесс создания и реализации социальных

инноваций в деятельностном участии власти, представителей делового сообщества и граждан, реализации концепции социально ответственного маркетинга в социальной сфере [2]. Таким образом, будет активизировано бизнес-сообщество для участия в реализации инновационной политики государства в социальной сфере.

Скоординированное взаимодействие власти, гражданского общества, бизнеса приведет к качественному скачку в развитии экономики Российской Федерации.

**Литература:**

1. Портал госпрограмм РФ: <https://programs.gov.ru/>
2. Тонковидова А.В. Диалектика интернализма и экстернализма: актуализация философии компании на основе социально-ответственного маркетинга в спорте и туризме (педагогический аспект) / А.В. Тонковидова, Л.Г. Битарова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 3. – С. 55-59.
3. Тонковидова А.В. Утилитаризм как теоретическое основание гуманитарных критериев социальных инноваций // Научный вестник Южного института менеджмента. – 2020. – 2. – С. 131-134. <https://doi.org/10.31775/2305-3100-2020-2-131-134>

## PR-МЕРОПРИЯТИЯ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

М.В. Свириденко

Научный руководитель доцент М.Г. Напалкова

**Аннотация.** Ставится задача изучить самые запоминающиеся онлайн-мероприятия, проводимые во время пандемии в России. Даже самое масштабное мероприятие можно провести онлайн.

**Ключевые слова:** молодежь, событие, онлайн-мероприятие, пандемия, PR.

Событийный маркетинг является актуальным инструментом создания эмпирической встречи потребителя и бренда. Благодаря помощи мероприятий, фирма может создать у потребителей красочные эмоции, воспоминания, которые сразу же будут ассоциироваться у них с брендом [1]. Александр Шумович считает, что мероприятие – это вид человеческой деятельности, предполагающий встречу и взаимодействие разных людей, ограниченный по времени и связанный с реализацией каких-либо общих целей [2]. В свою очередь, Джо Голдблatt упоминает event в качестве инструмента событийного маркетинга, бренда, позволяющего манипулировать мнением и поведением приглашенной аудитории [3]. А Ульрих Хальцбаур считает, что понятие event означает превращение мероприятия посредством внешних факторов в нечто совершенно исключительное с точки зрения его гостей [4].

Современные специальные мероприятия – это сложные, долговременные воздействия, требующие знаний не только в области коммуникаций и демонстраций, но и в сфере управления проектами, технического оснащения, релизов в технической сфере, навыков творческого подхода и нестандартного мышления.

Коронавирус и последовавший за ним финансовый упадок перевернули привычную реальность, затронув все стороны жизни общества и бизнеса. В свою очередь, сфера маркетинга и пиар стали подстраиваться под эти процессы. Тему пандемии обыгрывают практически все: от популярных компаний вроде LV, Zara, Jeep и Гугл до самых маленьких компаний из глубинки. Трагедия такого масштаба – это своеобразный «рог изобилия» для идей и реализаций в ситуативном маркетинге. Даже самое масштабное мероприятие можно провести онлайн. Ниже приведена подборка ярких онлайн-событий этого карантина в России.

**VK-fest.** Более 70 самых разножанровых артистов дали свои живые концерты перед зрителями со всего мира: онлайн-трансляции собрали более 280 миллионов просмотров. Несмотря на онлайн-формат, выступления артистов были яркими и живыми, а онлайн-интервью со звездами душевными.

**Бессмертный полк онлайн.** Несмотря на то что в День Победы большинство россиян находились на самоизоляции, акцию бессмертного полка решили не отменять. Организаторы собрали банк из порядка 2,5 миллионов фотографий героев Великой Отечественной войны и 8 мая запустили 11-часовую трансляцию онлайн-шествия. Онлайн-шествие бессмертного полка показало, что даже на расстоянии можно чувствовать единство и общность.

**#Изоизация.** В конце марта в самый разгар пандемии Катерина Брудная – Челядинова выложила на своей fb-странице косплей на «Аленушку» Васнецова и на «Портрет Van Гога». Посты были помечены хештегом #изоизация и призывали друзей Екатерины поддержать творческий флешмоб. За считанные дни флешмоб набрал невероятную популярность в социальных сетях. Обычные люди и даже звезды начали массово косплеить полотна известных художников в домашних условиях. Из лучших работ издательство «АСТ» составило электронный сборник.

**Ночь музеев-2020.** В 2020 году акция прошла в онлайн-формате: 16 мая на протяжении всего дня проводились интерактивные экскурсии и лекции музеев. На сайте акции «Ночь музеев» можно было не только посетить онлайн-трансляции с экскурсий, но и

почитать интересные обзорные статьи про произведения искусства и виртуально прогуляться по главным музеям страны.

Молодежь считается одной из главных групп для PR-проектов. В последние годы были замечены новые интересные возможности в средствах массовой информации и новые технологии по работе с людьми в Интернете. Пандемия, кризис, самоизоляция стали нашей новой реальностью. И жить нам в ней предстоит еще какое-то время. В этих условиях компаниям очень важно показать, что они находятся «на плаву», управлять инфополем, искать новые пути коммуникации с целевыми аудиториями и в то же время поддерживать их в непростые времена.

Иногда для создания чего-то масштабного не нужны сложные технологии и долгие приготовления. Хорошая актуальная идея продвигает себя сама.

**Литература:**

1. Землянная А.С. Влияние событийного маркетинга на капитал бренда / А.С. Землянная, Д.А. Савостин // Экономика и бизнес: теория и практика. – 2020. – №6 (64). – С. 100-103.
2. Шумович А. Смешать, но не взбалтывать: Рецепты организации мероприятий / А. Шумович, А. Берлов. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 320 с.
3. Godlblatt J. Special Events: Creating and Sustaining a New World for Celebration (7th Edition) – Wiley, 2013. – 432 р.
4. Хальцбаур У., Йеттингер Э., Кнаусе К Event-менеджмент: профессиональная организация успешных мероприятий. – СПб.: Эксмо, 2010. – 384 с.

## ОСОБЕННОСТИ ПРАЗДНОВАНИЯ ДНЯ УЧИТЕЛЯ В РАЗНЫХ СТРАНАХ

М.В. Сердюкова

Научный руководитель доцент Т.В. Мишина

**Аннотация.** В работе представлена история возникновения Дня учителя в России, описаны традиции его проведения в нашей стране, а также отмечены интересные особенности проведения данного праздника в других странах.

**Ключевые слова:** День учителя, праздник, особенности празднования, история.

Первые упоминания Дня учителя датированы 1965 годом. Дату празднования утвердил Верховный президиум Советского Союза, но она не была точной. Днем проведения торжества было назначено первое воскресенье октября ежегодно. Предпосылкой для установления точной даты стала Специальная межправительственная конференция в Париже 5 октября 1966 года, в ходе которой были подписаны «Рекомендации, касающиеся статуса учителей». Только в 1994 году официально дата празднования Всемирного Дня учителя была предложена ЮНЕСКО [3]. С того момента 5 октября или дата близкая к этой считается днем празднования Дня учителя во многих странах мира.

Каждый праздник имеет свои традиции, вот и День учителя не проходит без них. Помимо привычных нам ежегодных концертов, в России традиционно в этот день проходит награждение победителей конкурса «Учитель года». Также одной из интересных особенностей празднования можно назвать проведение дня самоуправления. В этот день ответственные ученики могут занять место преподавателя и попробовать себя в профессии. Ученики и учителя меняются на целый день социальными ролями. Дети часто разыгрывают юмористические сценки, пародируют и показывают сложность работы своих преподавателей, учителей записывают в ряды учеников, собирают класс проводят им уроки, ругают на линейке и даже вызывают к директору, место которого занимает один из учащихся. Часто такие необычные ученики устраивают забастовки, срывают уроки и становятся самым непослушным классом. Но все понимают, что все это не по-настоящему, все это игра и праздник, что не стоит нарушать правил, ведь завтра все станет как прежде [2].

Во многих странах празднование Дня учителя отличается только датой. В основном это страны ближнего зарубежья. Но существуют страны, традиции проведения данного праздника которых нас удивили. В Южной Корее это день называют «Днем тишины». В некоторых учебных заведениях молчат весь праздничный день. Говорить разрешено только преподавателям. Корейцы говорят, что раз в году хотят отдохнуть от вопросов своих любопытных учеников. Положительной стороной можно назвать отсутствие устных ответов, но никто не отменял письменные.

В некоторых штатах США принято кормить своих учителей. Они считают, что из-за большой нагрузки у преподавателей нет времени на обед, поэтому они дарят им еду. В отличие от нашей страны это что-то горячее и не сладкое [1].

В Германии принято собираться с любимыми учениками за обедом или ужином. Преподаватели буквально называют своих любимчиков в течение рабочего дня и предлагают перекусить. Вечером за столом собирается большая компания из учителя и его самых любимых учеников. Обычно это практикуется в старшей школе или колледже.

День учителя является важным праздником для россиян, но зачем нам особенный день для того, чтобы поблагодарить людей, которые учат нас всему, что умеют сами. Давайте говорить «спасибо» чаще.

### Литература:

1. Миронов Л. Праздники народов мира / Л. Мироном. – М.: Научная книга, 2017 – 216 с.
2. Мишина Т.В. Современное понимание праздника и его функциональный ряд / Т.В. Мишина // Юность и знания – гарантia успеха. – 2020. Сборник научных трудов 7-й Международной молодежной научной конференции: в 3 томах. – 2020. – С. 366-369.
3. Яценко И.Ф. Праздники России / И.Ф. Яценко. – М.: Вако, 2016. – 96 с.

## ЭКЗИСТЕНЦИАЛИЗМ О СВОБОДЕ

М.В. Сердюкова

Научный руководитель доцент Е.А. Найденко

**Аннотация.** Свобода для человека, ее наличие, страх потери и возможность вернуть – вечные вопросы в жизни каждого. Можно ли отказаться от свободы или получить ее безусловно? Для ответа на все эти вопросы нам стоит обратиться к философии экзистенциализма.

**Ключевые слова:** свобода человека, экзистенциализм, бытие, выбор, мораль, ответственность.

Тема свободы волновала и волнует человечество во все времена. Что такое свобода? Свободен ли я? Существует ли свобода в нашем мире или это только иллюзия? Мы ежедневно задаем себе сотни вопросов и не всегда находим на них ответы. Хочется разобраться в том, что такое свобода, что она дает человеку и можно ли ее лишиться.

Обратимся к философии экзистенциализма, свобода, согласно их воззрениям, – это бытие человека, а значит, и сам человек, каждый обречен быть свободным, ничто внешнее не властно над человеком. Основание свободы, по их мнению, положение о том, что человек создает себя сам и сам несет ответственность за все, что совершает.

Если я абсолютно свободен в действиях, почему мое решение может негативно отразиться на мне? В этом случае следует обратиться к морали и этике. Твой выбор, твоя свобода не должны нарушать свободы другого человека. Однако тогда это противоречит главному принципу свободы и лишает человека возможности поступать так, как ему хочется. Этот вопрос возникал в ряде научных работ, комментирующих положения экзистенциалистской философии.

В итоге, мы можем сказать, что свобода не безгранична, каждый день мы стоим перед выбором. Но тогда возникает вопрос, что делать с людьми, которые не соблюдают моральных норм, тем самым нарушая свободу другого? Можно ли лишить их свободы или это невозможно? Человек – социальное существо, ежедневно осуществляющее выбор. Лишив его взаимодействия «с другим», мы лишим его выбора, а выбор – есть свобода, значит, человек лишается и свободы.

Человеческое бытие в экзистенциализме, в частности у К. Ясперса, заключается в том, что человек не существует просто как отдельный объект, а только благодаря общности сознательного взаимного понимания «мы». Иными словами, люди одновременно свободны и порабощены. Человек и его выбор, его воля и действия обусловлены определенной ситуацией и бытием других. Мы всегда должны учитывать обстоятельства и людей вокруг.

Но в этом случае мы противоречим самому понятию свободы, внешние факторы влияют на наш выбор, и мы уже не можем назвать его свободным. Свобода в экзистенциализме представляет собой тяжелое бремя, которое должен нести человек, поскольку он личность и просто обречен быть свободным – быть самим собой.

Конечно, человек может отказаться от своей свободы. Но отказаться от свободы – значит отвергнуть свою личность и поступать и думать так, как поступают и думают все. При этом мир, в который погружается человек, есть безличный мир, в котором все анонимно, где каждый индивид изолирован от другого, усреднен и становится объектом действия.

Этот безличный мир индивида особенно заметен в художественных произведениях представителей экзистенциализма: Ж.-П. Сартра, А. Камю, Ж. Ануя. В этом отношении мне видится показательной повесть «Посторонний» А. Камю, где повествование ведется от лица героя, однако, описывая достаточно реальные и драматические по сути своей события, сам персонаж (автор) сохраняет беспристрастность и некое равнодушие как к происходящему, так и к самому себе. Его бытие, даже в рамках, казалось бы, требующих эмоциональных и смысловых оценок описываемых событий, остается изолированным от происходящего.

Неслучайно драматургические произведения экзистенциалистов искусствоведение относит к жанру абсурда. Особенно показательны в этом отношении пьесы Э. Ионеско, С. Мрожека, С. Бекета. Но мне запомнился спектакль по пьесе Ж.-П. Сартра «За закрытой дверью», где герой, находясь в потустороннем мире, находится в приличных условиях, но в общении с другими делает вывод: «Ад – это другие».

Парадокс экзистенциального понимания свободы в необходимости и невозможности сосуществования «я» с другими, поскольку здесь возникает необходимость выбора, соответственно, происходит «уничтожение» смысла свободы. В этом отношении Ж.-П. Сартр предупреждал о том, что всякий личностный и духовный выбор индивида возлагает на него ответственность выбора за весь мир.

Каждый сам вправе решать для себя, что для него есть свобода, вправе ставить личные границы проявления свободы, но не вправе нарушать чужие. Свобода для человека – выбор, а он есть всегда. Свобода не иллюзия, свобода – это путь длиною в жизнь, это тяжелая работа, которую нельзя завершить.

**Литература:**

1. Ясперс К. Об истине. – М., 1999. – 148 с.
2. Сартр Ж.-П. Бытие и ничто. – СПб., 2009. – 314 с.

**СОЗДАНИЕ МАШИНЫ ВРЕМЕНИ: ОНТОЛОГИЧЕСКИЕ  
АСПЕКТЫ И ПАРАДОКСЫ**

**Ж. Скобелева**

**Научный руководитель старший преподаватель А.В. Тонковидова**

**Аннотация.** В работе изучаются аспекты создания машины времени, рассматриваются главные проблемы создания машины времени, изучаются модели машины времени, которые уже разработаны. Определяются парадоксы, с которыми сталкиваются ученые при разработке математических моделей машины времени.

**Ключевые слова:** машина времени, пространство, время, онтологические аспекты, парадоксы.

Люди всегда мечтали о создании машины времени и о путешествиях во времени. Целью нашей работы было определить основные проблемы, возникающие при создании машины времени, которые связаны с онтологическими аспектами соотношения пространства и времени.

Изучив вопрос создания машины времени, мы можем отметить, что эта возможность определяется тем, что человек должен создать объекты, которые бы приближались к скорости света. Это может стать первым вероятностным допущением, реализуя на практике которое мы можем приблизиться к созданию машины времени.

Существование машины времени также предполагает создание условий огромной гравитации. Но человек в силу своих физических характеристик не может располагаться рядом с объектами, которые обладают огромной гравитацией, такой, как у черных дыр, в связи с тем, что это может привести его к смерти, а именно данное условие, по мнению определенных ученых, выступает условием работы машины времени. Возможным является интерналистский подход к изучаемому вопросу [3].

В ходе научных разработок были выявлены такие нереализуемые условия для путешествий во времени, как:

- бесконечная масса,
- сверхмалая масса,
- нулевая длина.

Также было установлено, что в связи с деформацией пространства и времени, возможен сверхсильный поток радиации. Радиация также губительна для живых организмов. Поэтому данное условие существования машины времени также делает проблематичным его реализацию в связи с воздействием на человека.

Некоторые теории, на базе которых строятся проекты машины времени, говорят о том, что назад вернуться невозможно в связи с расширением Вселенной в пространстве и во времени. Для возможности проведения путешествий во времени вначале нужно или уменьшить, или увеличить объем пространства-времени. Возникает в связи с вопросом машины времени проблема смены инструментария в науке [2].

Таким образом, можно отметить, что создание машины времени связано с появлением научных парадоксов. С идеей создания машины времени связан парадокс «кротовых нор». Данный парадокс был изучен К.Торном и М. Моррисом, вклад в ее разработку внес и А. Эйнштейн. На основании возможного существования экзотерической материи была разработана модель Б.Типпетта и Д.Цанга.

Р. Малллетом было написано уравнение, которое может стать основой для разработок машины времени. Ученые Канады и США ведут широкомасштабные разработки по созданию машины времени, из которых можно отметить математическую модель машины времени TARDIS [1].

Есть варианты реализации концепции создания машины времени, но в соответствии с ними невозможно перемещаться в определенную точку. Согласно теориям, возможность путешествий во времени связана с искривлением пространства и времени.

Можно сделать вывод, что путешествия во времени представляются невозможными в связи с научными парадоксами, к которым они могут приводить.

**Литература:**

1. Гуц А.К. Распад пространства-времени на «вечные» параллельные исторические эпохи, временная сцепленность и машина времени. Математические структуры и моделирование. – 2020. – № 4 (56). – С. 20-30.
2. Чуприна А.Г. Проблема смены инструментария в педагогической и естественно-научной деятельности / А.Г. Чуприна, А.В. Тонковидова // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. – 2018. – С. 270.
3. Шаповалова Т.Н. Концепция интернализма как модель развития научного знания / Т.Н. Шаповалова, А.В. Тонковидова // Тезисы докладов XXXXIII научной конференции студентов и молодых ученых Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Материалы научной конференции. Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2016. – С. 137-138.

**МОЛОДАЯ СЕМЬЯ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФАКТОРОВ  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОДДЕРЖКИ**

**А.И. Тихонова**

**Научный руководитель старший преподаватель А.В. Тонковидова**

**Аннотация.** В работе рассматриваются вопросы государственной поддержки молодых семей, определяются ключевые условия реализации государственной семейной политики в отношении молодых семей. Делается акцент на развитии идеологической составляющей формирования и реализации государственной семейной политики, основанной на традиционных семейных ценностях.

**Ключевые слова:** молодая семья, государственная поддержка, семейная политика.

Определяющим фактором общественного развития выступает та демографическая ситуация, которая способствует инновационному развитию социальной сферы, которое в настоящее время является приоритетным.

На улучшение демографической ситуации существенное влияние оказывает проводимая семейная политика, направленная на:

- поддержку молодой семьи,
- развитие традиционных ценностей в связи с тенденцией к их пересмотру [1].

В настоящее время можно отметить процессы, нивелирующие значение семьи, института брака. Но государственная семейная политика нацелена на поддержку института семьи, института молодой семьи. Крепкая здоровая семья с необходимостью будет способствовать успешной реализации дальнейших социальных программ, программ развития экономики и общественных институтов.

Целью данной работы выступает изучение вопроса проведения современной государственной политики, направленной на развитие института молодой семьи. В рамках проведенного исследования были проанализированы нормативно-правовые и политические документы федерального уровня, обозначена возможная методологическая база проводимой семейной политики.

Можно сделать вывод, что семейная политика РФ в отношении молодой семьи выходит на уровень демократической модели, включает в основы своей реализации:

- идеологические составляющие,
- социально-психологические составляющие,
- морально-психологические составляющие.

Определяющими направлениями государственной семейной политики можно обозначить:

- обеспечение молодых семей жильем,
- социально-психологической поддержкой,
- финансовой поддержкой рождаемости.

Методологической основой проведения может стать социально-философская концепция общества контроля Ж. Делеза, возможно применение и утилитаристского критерия [2].

По Ж. Делезу, общество контроля связано с реализацией принципов постоянно меняющихся процессов, институт же семьи видится им как процесс модуляции и самодеформации. В обществе контроля сфера контроля переходит на сферу «сознания», первичен идеологический инструмент в реализации социальной семейной политики [3].

Важнейшим инструментом семейной политики, на наш взгляд, выступает идеологический инструмент, через конституционное закрепление традиционных семейных ценностей.

На основе идеологических принципов возможно построить решение важнейших задач семейной политики в отношении молодой семьи:

- сохранение людских ресурсов;
- укрепление базовых ценностных максим;
- развитие векторе проведения демографических программ.

**Литература:**

1. Батчаева К.Р. Гендерные отношения в современном мире на примере однополых браков / К.Р. Батчаева, А.К. Белая, Д.А. Синицина, А.В. Тонковидова // Тезисы докладов XXXVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа, посвященной 40-летнему юбилею Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2009. – С. 11-12.
2. Тонковидова А.В. Утилитаризм как теоретическое основание гуманитарных критериев социальных инноваций // Научный вестник Южного института менеджмента. – 2020. – № 2. – С. 131-134. <https://doi.org/10.31775/2305-3100-2020-2-131-134>.
3. Gilles Deleuze Postscript on the Socie-ties of Control // JSTOR, 1992, October. № Vol. 59. pp. 3-7.

## ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ

В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

А.И. Тихонова

Научный руководитель доцент М.Г. Напалкова

**Аннотация.** Публикация отражает животрепещущую тему 2020 года. Проведена подборка спортивных мероприятий, проводимых в Краснодарском крае в период пандемии.

**Ключевые слова:** спортивное мероприятие, пандемия, онлайн-мероприятие, спорт, здоровый образ жизни.

Спорт – это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межличностные отношения и нормы, присущие этой деятельности [1]. Спорт является важной составляющей частью нашей жизни. Начиная с детского возраста мы начинаем активничать, проявлять интерес к новым для нас видам деятельности, интересоваться различными видами спорта – катание на роликовых коньках, велосипедные прогулки, прыжки через скакалку. Мы берем в пример образ жизни старших – родителей, сестер и братьев, друзей. С возрастом спорт становится частью нас – утренние пробежки, занятия в фитнес-клубах, спортивные соревнования и мероприятия, эстафеты и еще большое многообразие различных активностей. Все это обретает широкую популярность в наше время. Здоровый образ жизни, правильное питание, занятия спортом для поддержания физической формы и здоровья. Существует множество специальных тренажеров, направленных на разные группы мышц.

В 2020 году в жизни каждого из нас произошли большие изменения. Новый вирус оккупировал территорию нашей страны. Это повлекло за собой изменения в каждой сфере нашей жизни. Уже привычные для нас мероприятия стали чем-то недоступным, чем-то забытым. Произошел переворот. Не обошли стороной изменения и спортивную деятельность.

Благодаря технологиям XIX века, у нас имеется возможность перенестись в онлайн-мир, использовать все ресурсы для занятий физической культурой и спортом в сети Интернет. Множество площадок в социальных сетях, видеоуроки, онлайн-лекции и занятия, появилось обширное количество мероприятий, проводимых в режиме онлайн. Помимо самих занятий, проводились вебинары, онлайн-акции. Так, например, в преддверии Дня физкультурника Министерство спорта Российской Федерации запустило в социальных сетях акцию «Мой любимый тренер». В рамках акции Минспорт России предлагает всем, кто занимается спортом, рассказать о своих тренерах, о том, какую роль они сыграли в их жизни. Еще одним интересным нововведением стал интернет-портал «Тренируйся дома». Портал призван помочь каждому найти подходящий способ поддерживать физическую форму в режиме самоизоляции – удобные системы тренировки, онлайн-трансляции занятий, фильмы о спорте. Каждый найдет себе занятие по душе. В июне при поддержке Министерства спорта Российской Федерации прошли бесплатные обучающие вебинары по онлайн-программе «Современное антикризисное решение для спорта». Программа включала в себе 8 онлайн-семинаров по актуальным темам отрасли [2].

С 26 августа на территории края было разрешено проведение чемпионатов и Первенств России, этапов Кубков России, других официальных физкультурных и спортивных мероприятий, включенных в единый календарный план федерального и краевого Министерств спорта. Количество зрителей увеличено до 30% [3]. Несомненно, очное проведение спортивных мероприятий вызвало положительные эмоции у аудитории. Помимо занятий спортом, болельщики футбола, баскетбола и др. смогут ощутить атмосферу прямо на стадионе.

Недостатки от подобных занятий можно выявить следующие: упражнения выполняются самостоятельно, в случае неправильного выполнения будет сложно выявить

ошибку на расстоянии, в то время как при личной встрече тренер или наставник подскажет и покажет все наглядно. Вторым недостатком может быть плохая связь при проведении занятий. Важно, чтобы связь поддерживалась беспрерывно и без зависаний. Не каждый регион может обеспечить данный пункт должным образом. Третьим пунктом можно отметить отсутствие контроля за занятиями по расписанию. Если же абонемент в фитнес-центр предполагает встречи с тренером, которые вы вряд ли сможете пропустить, то онлайн-режим может не контролироваться, вследствие чего буду упущены часы занятий. Отсутствие необходимых тренажеров в домашних условиях также можно отнести к минусам занятий в режиме онлайн. Несмотря на приведенные недостатки, любая деятельность и активность, пусть и в домашних условиях, внесет вклад в наше физическое и эмоциональное состояние, нежели полное отсутствие занятий.

Таким образом, пандемия COVID-19 оказала существенное влияние на спортивный календарь 2020 года. Многие мероприятия были отменены из-за возможной угрозы для населения, что понесло убытки в различных сферах нашей жизни. В будущем сфера спорта будет ориентироваться и на онлайн площадках. Это войдет в обиход и станет привычной частью нашей жизни. Заниматься спортом можно и нужно, даже не выходя из дома, не имея специального оборудования, используя подручные средства и собственные силы. В период пандемии этот вопрос особо актуален. Спорт и здоровый образ жизни помогут укрепить наше здоровье и плюс ко всему подтянуть физическую форму.

**Литература:**

1. Бочкарёва С.И. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарёва, О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова, Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с. ISBN 978-5-374-00521-9
2. Еремина Е.А. О роли социально-гуманитарных дисциплин в формировании солидарной личности спортсмена / Е.А. Еремина, Е.А. Найденко, А.В. Тонковидова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – № 1. – С. 104-105.
3. <https://kubansport.krasnodar.ru>

УДК: 364.682

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ ПОСРЕДСТВОМ  
ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ  
В ОТДЕЛЕНИЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ ЦЕНТРОВ СОЦИАЛЬНОГО  
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ**

**К.Т. Хайтова**

**Научный руководитель старший преподаватель А.В. Тонковидова**

**Аннотация.** В работе рассматривается вопрос значения связей с общественностью для развития социальной сферы на примере организации и проведения специальных мероприятий в отделениях дневного пребывания Центров социального обслуживания населения.

**Ключевые слова:** специальное мероприятие, PR-кампании, Центр социального обслуживания населения, отделение дневного пребывания.

Средства связи с общественностью выступают важнейшими элементами формирования деятельности отделения дневного пребывания Центра социального обслуживания населения, который может определять свою работу в соответствии с нормативно-правовыми актами. В настоящее время функционируют отделения дневного пребывания для детей, в том числе и для детей с ограниченными возможностями здоровья, и для лиц, достигших пенсионного возраста. Отделения дневного пребывания выступают центрами проведения досуговых, образовательных, культурно-массовых мероприятий, часть из которых мы можем рассматривать как специальные мероприятия.

Специальные мероприятия в отделениях дневного пребывания возможно реализовывать в рамках проведения целостной PR-кампании. Проведение комплекса мероприятий, направленных на повышение качества взаимодействия с целевыми аудиториями организации, предполагает определение целей кампании. В качестве цели PR-кампании можно определить сохранение численности контингента и создание положительной динамики на перспективу, определяемую на период от 2 до 5 лет.

Цель возможно реализовать посредством выполнения следующих задач: создания благоприятных условий для реализации программ социального обслуживания населения, привлечение волонтеров к совместному участию в работе, применение PR-технологий в продвижении подразделения центра социального обслуживания населения Отделения дневного пребывания, в том числе и посредством проведения специальных мероприятий, на основе концепции социально ответственного маркетинга [2]. Специальные мероприятия могут соответствовать утилитарному критерию [3].

Организация и проведение специальных мероприятий будет выступать важнейшим средством реализации целей и задач кампании. Разработка PR-кампании, которая будет включать в себя проведение специальных мероприятий будет способствовать формированию позитивного отношения к работе отделения дневного пребывания Центра социального обслуживания населения, повышению информированности о деятельности организации у целевой аудитории и увеличение количества контингента отделения дневного пребывания Центра социального обслуживания населения [2].

При подготовке концепции PR-кампании может быть разработана система мероприятий, в том числе и по взаимодействию со СМИ, включающая организацию и проведение:

- дней открытых дверей,
- выставок работ, подготовленных в отделении дневного пребывания,
- концертов коллективов художественной самодеятельности отделения дневного пребывания,
- спортивных мероприятий,
- праздничных мероприятий, посвященных Новому году, Дню защитника Отечества, Дню матери, временам года и других праздников,

- летней площадки,
- комплексных мероприятий [1].

**Литература:**

1. Кузмина А.В. Имидж и физкультурно-спортивная работа организации (Модели структурной координации) / А.В. Кузмина, А.В. Тонковидова // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – 2018. – 220 с.
2. Тонковидова А.В. Диалектика интернализма и экстернализма: актуализация философии компании на основе социально-ответственного маркетинга в спорте и туризме (педагогический аспект) / А.В. Тонковидова, Л.Г. Битарова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 3. – С. 55-59.
3. Тонковидова А.В. Утилитаризм как теоретическое основание гуманитарных критериев социальных инноваций // Научный вестник Южного института менеджмента. 2020. No 2. С. 131-134. <https://doi.org/10.31775/2305-3100-2020-2-131-134>.

## ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ РЕКЛАМНЫХ КАМПАНИЙ

### В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

К.Т. Хайтова

Научный руководитель доцент М.Г. Напалкова

**Аннотация.** В данной работе рассмотрена тема влияния пандемии на развитие спортивных рекламных кампаний и других проектов по развитию бизнеса в сфере спорта. Рассмотрены классические фитнес-клубы и их способы работы в период самоизоляции. Приведены в пример рекламные кампании Nike и Adidas, вышедшие на новые площадки, такие как приложения для смартфонов.

**Ключевые слова:** рекламная кампания, фитнес-клубы, Интернет, спорт, онлайн, онлайн, пандемия, самоизоляция, ЗОЖ, спорт, медиа.

Карантин и самоизоляция произвели огромный переполох в жизни каждого человека и превратили привычную и кипящую событиями повседневную жизнь в сплошные ограничения. Радиус действий ограничился одной лишь квартирой, там и бар, и спортзал, и даже деловой кабинет. Однако пришло время снять ограничения, и в один момент мир «очнулся» от пандемии, но уже не тем, что был раньше. Теперь люди смотрят вперед в будущее и продумывают каждый шаг от избегания контактов с людьми до перевода работников на дистанционный режим. Так же появились новые особенности и новые форматы проведения рекламных кампаний и развития бизнеса в условиях изоляции.

Классические фитнес-клубы в большинстве своем не верили в силу социальных сетей и не стремились выйти в онлайн до 2020 г. Все изменилось 21 марта, когда российским фитнес-центрам предписали закрыться на время самоизоляции. Большинство фитнес-клубов запустили онлайн-тренировки, благодаря которым удалось избежать кризиса.

Также стали набирать популярность услуги аренды. Спортивный центр X-Fit нашел свой способ, как реализоваться в условиях пандемии и изоляции, теперь появилась возможность заказать у них аренду всевозможных спортивных тренажеров. Следом за ними эту идею стали реализовывать и другие центры.

Огромный удар по продажам спортивных товаров нанесла отмена проведения мероприятий, таких как Олимпиада и чемпионат Европы по футболу. Самые идейные никогда не пропадут даже в этой кризисной ситуации. Компания Nike выпускает креативную рекламную кампанию на тему соблюдения социальной дистанции под лозунгом “Play inside. Play for the world”, так же они создают мобильное приложение, где каждый желающий может воспользоваться бесплатными тренировками [1].

Дальновидная компания Adidas предвидела закрытие фитнес-центров и прочие спортивные ограничения и также запустила в мобильном приложении бесплатные домашние тренировки [2]. Для привлечения внимания Adidas приглашали популярных звезд проводить эти самые тренировки.

В современном мире людей стало больше прежнего волновать тема сохранения своего здоровья, финансовой стабильности, всемирной вакцинации, экономики в мире, а это в первую очередь значит, что свое развитие получит и нативная реклама – рейтинги, топы, проекты, списки и конечно же всеобщего самообразования. Таким образом, онлайн-лекции, SEO-обзоры на, например, качественную еду для набора мышечной массы набирают огромную популярность в сети Интернет. Рекламодатели через спортивные рекламные кампании в онлайн-формате не только вышли на новый уровень продвижения и увеличения целевой аудитории, но и ушли таким образом в направлении социальной поддержки населения в период пандемии.

Пользователи все больше часов своей жизни проводят в интернет-пространстве, позволяя развиваться многим медиа. Расширяется ее аудитория, следовательно, и доходы. Урезается бюджетирование традиционных рекламных каналов, и бренды понимают, что

теперь аудитория в социальных сетях и их отношение к ним главное всего. Таким образом идет внедрение различных нововведений: акций, проектов, флешмобов и многое другого.

**Литература:**

1. Официальный сайт компании Nike <https://news.nike.com/news/nike-play-inside-play-for-the-world>
2. Официальный сайт компании Adidas <https://www.adidas.ru/adidasrunners/>

**ФИЛОСОФИЯ ТАНЦА**  
**Д.В. Ханджиян**  
**Научный руководитель доцент Е.А. Найденко**

**Аннотация.** В данной работе речь пойдет о философии танца. Каждое движение в танце рассматривается автором семиотическим знаком целостного произведения хореографического дискурса.

**Ключевые слова:** хореография, модерн, смысл, знак, семиотика.

Я – человек, который всю жизнь занимается искусством танца, хотела бы в данной статье рассмотреть его в философском аспекте. Почему люди танцуют? В чем истинный смысл танца? Танец – это хрустальный мир, который соединил не только традиции определенного народа, но и порывы души, ее глубинные слои.

Надо обратиться к истокам, когда эстетика была далеко не на первом месте, к традициям древнего Египта, Индии и Греции. Все они указывают на универсальный закон движения, на стремление человека через танец почувствовать себя частью чего-то большего, чем он сам. За всю историю существования танца, он демонстрировал не просто красоту, но и имел смысл, выражая через движения существовавшую проблему. Заметим, что, казалось бы, такое очень русское слово, как хоровод, восходит к Древней Греции – «Хорос» (коллективное исполнение танца, песни).

Если бы танец состоял только из правильного выполнения движений и четкого выполнения па, то танцевать научился бы каждый, но он немыслим без внутреннего смысла и духовной силы танцора. Танец использовался и в качестве ритуального действия, в современном мире в таком качестве танец не используется, но его магия – бессмертна, она пронизывает не только зрителя, но и самого танцора.

Танец становится вечным ритмом жизни человека. Наше тело становится послушным языком души и может выразить ее величие. Появление новых направлений в танцевальном искусстве, в какой-то степени возвращает нас в природу танца далекого прошлого, модернизируя его стилистикой исполнения.

Хотелось бы рассмотреть философию танца направления модерн. По сути, это современный танец, который включает в себя некоторые балетные традиции и выражает внутреннее противоречие человека. Кризис новой техники танца в России породил такой стиль, как свободный танец, явивший собой новую форму философии.

Модерну свойственно использование гравитации, работа с телом, его сторонники не стремятся скрыть усилия в движениях, нарушают вертикальную ось держания тела, фокусируя внимание на его центре. Движения перетекают из одного в другое, при этом выражая внутреннее состояние, олицетворяя определенную идею, конечно же, связанную с музыкой. Никакое направление в танце не может существовать без духовной составляющей, которая придает ему определенный философский смысл.

Экзистенциальные проблемы человека могут быть выражены с помощью природы движений, которые точно передадут то или иное чувство. Любовь, одиночество, свобода, смерть и бессмертие, смысл жизни и ее бессмыслие – это все главные человеческие проблемы, над которыми можно не только рассуждать, но и воплощать в контексте танца.

Не случайно сейчас существует Интернациональная Школа Театрального Искусства (ISTA), основатель которой Э. Барба, поставил задачей рассмотреть театрализованные действия и прежде всего характерные движения танцев народов мира, чтобы определить некую общность пластического выражения того или иного душевного, чувственного переживания человека или общности людей. Здесь предпринята попытка через пластическое выражение, ритмику, прежде всего танец, восстановить некий «праязык» общечеловеческого общения.

В данном случае семиотическая составляющая именно танцевальных движений служит предметом многочисленных научных исследований, однако заметим, что приоритет в

этом отношении все же принадлежит нашему соотечественнику К.С. Станиславскому, в основу своей всемирно знаменитой системы положившего «метод физических действий», как зримое, пластическое, физическое выражение сложнейших переживаний персонажей спектакля.

А какой мировой известностью пользовалась танцевальная программа великого танцовщика М. Эсамбаева «Танцы народов мира», в которой он не только воспроизводил сами танцевальные номера различных стран и этносов, но и тщательно имитировал музыкальную аранжировку и костюмы.

Вывод очевиден: танец – это мир, который включает в себя не только движения, но и душевые переживания, которые настолько мощны в своей международной сущности, что влияют на любого человека. Нам видится здесь аналогия со спортом, состоящая в силе, способной объединить мир и человечество в лучших нравственных и эстетических проявлениях.

**Литература:**

1. <http://www.slovoart.ru/node/1568> словесница искусств
2. <https://uralcult.ru/articles/theatre/i108736/>
3. Патрис Пави. Словарь театра. М., 1991.

**ИМИДЖ ОРГАНИЗАЦИИ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ: ФОРМИРОВАНИЕ  
И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО  
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ЦЕЛЕВЫМИ АУДИТОРИЯМИ**

**С.Ю. Яковенко**

**Научный руководитель старший преподаватель А.В. Тонковидова**

**Аннотация.** В работе рассматривается вопрос разработки и формирования и совершенствования имиджа организации социальной сферы в условиях дистанционного взаимодействия с целевыми аудиториями.

**Ключевые слова:** имидж, дистанционное взаимодействие, организация социальной сферы.

В настоящее время, связанное с практически повсеместным переходом к дистанционному взаимодействию в рамках работы организации социальной сферы, актуальным становится нахождение и разработка новых путей взаимодействия с целевыми аудиториями, создание эффективных приемов формирования и совершенствования имиджа организации [1]. Непосредственное взаимодействие с потребителями социальных услуг переходит к дистанционному формату в условиях интеграции как культурной парадигмы XXI века [2].

Дистанционное взаимодействие с целевыми аудиториями предполагает такое явление, как социальная дистанция. Социальная дистанция, как понятие, возникло в социологии и в настоящее время данная дефиниция приобрела актуальное значение и стала значимой для людей в условиях карантинных мер.

Определяющим для организации социальной сферы в условиях наличия социальной дистанции, социального дистанцирования добиться нахождения эффективных каналов коммуникаций.

Целью работы выступает изучение коммуникативных средств формирования имиджа организации социальной сферы в условиях дистанционного взаимодействия с целевыми аудиториями, при переходе к которому возникают определенные проблемы эффективного коммуникационного сопровождения деятельности организации социальной сферы.

Важным элементом выступает разработка задач коммуникационной кампании. Задачи коммуникационной кампании связаны и определяются непосредственно теми целями, или целью которая определяется накануне ее проведения. Задачи коммуникационной кампании могут быть направлены и на формирование имиджа, разработку ее бюджета и общего творческого подхода [3]. Можно определить выбор средств распространения как важную составляющую. Средства распространения информации в ходе проведения коммуникационной кампании определяются индивидуально. Возможно проведение исследований в рамках проведения кампании, с целью ее дальнейшего совершенствования посредством корректировки средств распространения, каналов коммуникации, коммуникаторов.

Главные усилия возможно нацелить на интервью и пресс-релизы в средствах Интернет. При дистанционном взаимодействии с целевыми аудиториями сложным для реализации становится организация мероприятий по распространению важной информации, которая бы формировала положительное отношение к организации социальной сферы. Товарный знак, логотип, слоган, название организации социальной сферы, фирменные цвета, звуковое сопровождение, шрифты, фирменный персонаж должны быть использованы и учтены в дистанционном взаимодействии с целевыми аудиториями в связи с тем, что являются значимыми структурными.

Элементы фирменного стиля могут быть применены в данной ситуации в качестве оформления сайта организации социальной сферы, выступать необходимыми элементами рекламных обращений, распространяемых и в сети Интернет, организации мастер-классов в

дистанционном формате, обучающих семинаров, которые могут проводить как сами сотрудники организации социальной сферы, так и приглашенные специалисты, подготовке публикаций в интернет-изданиях.

В настоящее время мы видим много примеров успешного перехода организациями социальной сферы от традиционных непосредственных форм взаимодействия с целевыми аудиториями к дистанционному взаимодействию. Данная возможность обеспечивается развитием технических средств коммуникации. Государство в данной ситуации особое внимание уделяет развитию и формированию технической базы организаций социальной сферы, которая бы обеспечивает эффективное взаимодействие с целевыми аудиториями.

**Литература:**

1. Кузмина А.В. Имидж и физкультурно-спортивная работа организации (модели структурной координации) / А.В. Кузмина, А.В. Тонковидова // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – 2018. – 220 с.
2. Найденко Е.А. Специфика коммуникации в обществе постмодерна / Е.А. Найденко, А.В. Тонковидова, М.В. Свириденко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2019. – Т. 1. – С. 183-184.
3. Тонковидова А.В. Физкультурно-спортивная работа как способ совершенствования корпоративной культуры и имиджа организации // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2018. – Т. 3. – С. 93-94.

**НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ  
КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ**  
**М.А. Ясакова**  
**Научный руководитель доцент Ю.Г. Бич**

**Аннотация.** В работе рассматривается значение социально-культурной деятельности в духовном развитии как молодежи, так и общества в целом, разнообразие тематических программ в досуговой сфере деятельности.

**Ключевые слова:** культурно-досуговая деятельность, творческая активность, молодежная аудитория, мероприятия, центры досуга и культуры.

В современном мире огромное значение уделяется как духовному, так и культурно-нравственному развитию социума. В центре внимания находится культурное воспитание молодежи. В связи с этим различные учреждения культуры, которые вносят вклад как в образовательную, так и в эмоционально-развлекательную программу воспитания, включают в себя множество программ формирования нравственного и духовного преобразования.

В рамках социально-культурной деятельности существует множество социальных институтов, действующих на общественное сознание с целью совершенствования единой деятельности в социально-культурной сфере, а также с целью объединения культурно-нравственных интересов общества [1]. Культурно-досуговая инфраструктура включает в себя множество учреждений, главной задачей которых является организация и проведение праздников и зрелищ с целью объединения различных категорий населения, демонстрации патриотизма и народных обычаяев, а также сохранение и передача культурных традиций. Еще недавно мы призывали «увеличить количество патриотических клубов и кружков, которые должны обеспечить неформальный подход к воспитанию. Внедрять в сознание людей идею ношения на праздники национальной одежды» [2].

Однако на наших глазах мир стремительно поменялся, и необходимо находить новые (так сказать, онлайн) формы организации досуга молодежи. И они появились. Это творческие форумы, квесты, тематические вечера и другие. На сегодняшний день наибольшей популярностью среди школьников и студентов пользуются форумы [3]. Данная досуговая форма способствует развитию нравственных качеств личности, повышению мозговой активности, расширению кругозора, приобретению навыков в новой сфере деятельности, а также новым знакомствам. Амбициозность участников мероприятия и желание творческого самовыражения способствуют активному личностному росту.

Таким образом, в наши дни социально-культурная деятельность имеет широчайший потенциал во всех сферах жизни, что способствует социализации личности и общественному развитию. Творческие форумы занимают все более важное место в художественной, культурной, духовной и досуговой сферах жизни [3]. Более того, данная форма досуга распространяет духовно-нравственные ценности общества, способствует эстетическому развитию личности, а также является главным инструментом реализации досуга общества.

**Литература:**

1. Плотников А.В. Художественно-спортивные зрелища как феномен социокультурной реальности / А.В. Плотников, Г.Г. Плотникова, И.Н. Подольская // Сервис Plus. – 2020. – Т.14. – № 4. – С. 76-86.
2. Бич Ю.Г. Патриотическое воспитание молодежи: опыт и перспективы / Ю.Г. Бич, А.В. Кубрянов // Тезисы докладов XIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции. – 2017. – С. 150-155.
3. Moluch.ru [Электронный ресурс]: URL: <https://moluch.ru/archive/70/12057/>. Дата обращения 18.12.20

# **КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

УДК: 373.103.71

## **ВЛИЯНИЕ ВАРИАТИВНЫХ АЭРОБНЫХ НАГРУЗОК НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

Д.Г. Аллахвердян

Научный руководитель профессор Н.И. Дворкина

**Аннотация.** В течение 4 месяцев экспериментальная группа школьников 3 класса на уроках физической культуры выполняли упражнения ритмической гимнастики, а контрольная группа – упражнения по традиционной программе. Величина нагрузки при выполнении ритмической гимнастики регулировалась на основе чередования музыкального ритма (медленный, средний и быстрый) в различных вариантах. Было установлено, что данный подход приводит к более выраженному улучшению уровня физической и функциональной подготовленности экспериментальной группы школьников по отношению к контрольной группе.

**Ключевые слова:** школьники, мальчики, девочки, ритмическая гимнастика, физическая и функциональная подготовленность.

В настоящее время аэробная гимнастика (или ритмическая гимнастика) стала пользоваться большой популярностью практически во всех возрастных группах. Она имеет определенные комплексы, правила выполнения упражнений и организацию занятий. В процессе аэробных нагрузок дети становятся более выносливыми, активизируется их кровообращение, происходит интенсивное насыщение организма кислородом и увеличивается жизненная энергия [1]. Помимо этого, к числу преимуществ от занятий аэробикой можно отнести: закаливание организма, укрепление иммунитета ребенка, особенно в том случае, если упражнения выполняются на улице; обучение правильному дыханию, укрепление органов, опорно-двигательного аппарата, активизация процесса обмена веществ. Занятия ритмической гимнастикой позволяют повысить, с одной стороны, мотивацию школьников младших классов к занятиям физическими упражнениями, а с другой – уровень их физической и функциональной подготовленности [1].

**Цель исследования,** выявить эффективность влияния занятий ритмической гимнастикой различной величины нагрузки на уровень физической и функциональной подготовленности школьников младших классов.

В исследовании принимали участие школьники 3 класса, разделенные на экспериментальную (10 мальчиков и 10 девочек) и на такое же количество мальчиков и девочек контрольную группы. В течение 4 месяцев на уроках физической культуры школьники экспериментальной группы выполняли упражнения ритмической гимнастики, а в контрольной группе – упражнения по традиционной программе. Величина нагрузки при выполнении ритмической гимнастики регулировалась при на основе музыкального ритма (медленный, средний и быстрый).

**Результаты исследования.** Через 4 месяца результаты тестирования в беге на 30 м у мальчиков экспериментальной группы выросли по сравнению с исходными показателями с  $6,8 \pm 0,07$  до  $5,8 \pm 0,08$  с ( $P < 0,001$ ), а у их сверстников – с  $6,75 \pm 0,06$  до  $6,2 \pm 0,09$  с ( $P < 0,001$ ); соответственно в прыжке в длину с места – с  $111,3 \pm 2,5$  до  $135,6 \pm 4,8$  см ( $P < 0,01$ ) и с  $112,2 \pm 2,7$  до  $121,3 \pm 3,4$  ( $P < 0,05$ ); при выполнении поднимания туловища за 30 с – с  $9,2 \pm 1,1$  до  $21,3 \pm 2,3$  раз ( $< 0,001$ ) и с  $9,5 \pm 1,2$  до  $12,4 \pm 1,9$  раз ( $P > 0,05$ ) и наклона вперед из положения стоя - с  $-9,0 \pm 1,4$  до  $2,0 \pm 0,7$  см ( $< 0,001$ ) и с  $-9,3 \pm 1,5$  до  $-2,0 \pm 0,6$  см ( $P < 0,001$ ). У девочек экспериментальной группы результаты в беге на 30 м выросли с  $7,1 \pm 0,08$  до  $6,2 \pm 0,07$  с ( $P < 0,001$ ), а в контрольной группе – с  $7,0 \pm 0,09$  до  $6,7 \pm 0,08$  с ( $P < 0,05$ ); соответственно при выполнении прыжка в длину с места – с  $95,4 \pm 2,3$  до  $122,7 \pm 3,2$  см ( $P < 0,001$ ) и с  $96,3 \pm 2,2$  до

112,5±2,7 см (P<0,001); в поднимании туловища за 30 с – с 19,5±1,8 до 43,4±3,2 раз (P<0,001) и с 21,1±1,9 до 32,7±2,9 раз (P<0,001), в последнем тесте – «Наклон вперед из положения стоя» - с -9,7±1,2 до +2,4±0,8 см (P<0,001) и с -9,3±1,1 до -3,1±0,5 см (P<0,001).

У мальчиков ЧСС за 1 минуту до начала урока (за 10 с) изменилось через 4 месяца у детей экспериментальной группы - с 14,8±0,7 до 12,2±0,5 уд/10 сек (P<0,05), а у детей контрольной группы – с 14,9±0,8 до 14,1±0,7 уд/10 с (P>0,05); соответственно при регистрации ЧСС на 10 секунде после завершения урока – с 23,12±1,1 до 18,3±0,9 уд/10с (P<0,001) и с 22,2±0,9 до 21,3±0,8 уд/10с (P>0,05); при выполнении пробы Штанге – с 32,85±1,3 до 38,93±1,9с (P<0,05) и с 33,25±1,1 до 34,3±1,2с (P>0,05). У девочек экспериментальной группы ЧСС за 1 минуту до начала урока с - с 15,3±0,8 до 12,1±0,6 уд/10 сек (P<0,01), а у их одноклассниц из контрольной группы – с 15,4±0,9 до 14,9±0,7 уд/10 с (P>0,05): соответственно при регистрации ЧСС на 10 секунде после завершения урока – с 25,7±1,3 до 20,71±1,1 уд/10 с (P<0,01) и с 25,2±1,2 до 24,7±1,2 уд/10 с (P>0,05); при выполнении пробы Штанге – с 30,3±1,4 до 39,6±1,7 с (P<0,01) и с 30,8±1,4 до 31,9±1,5 с (P>0,05).

**Выводы.** Установлено, что регулярная двигательная активность детей аэробного характера в течение 4 месяцев в младшем школьном возрасте приводит к более выраженному улучшению уровня физической и функциональной подготовленности по отношению к школьникам из контрольной группы.

#### **Литература:**

1. Дворкин Л.С. Спортивно-ориентированная физическая подготовка детей и подростков / Л.С. Дворкин // Монография. – Краснодар: Экоинвест , 2018. – 458 с
2. Дворкина Н.И. Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности / Н.И. Дворкина, Е.И. Ончукова // Учебное пособие. – Краснодар: ФГОУ ВО КГУФКСТ, 2018. – 174 с.
3. Разина Г.Ю. Гармоничность физического развития и уровень физической подготовленности дошкольников 6-7 летнего возраста / Г.Ю. Разина, В.В. Сударь, Р.И. Бадаев, Р.В. Макаров, Ю.В. Шакирова, П.К. Лысов // Актуальные проблемы спортивной морфологии и интегративной антропологии: Материалы международной научной конференции, посвященной 70-летию со дня рождения профессора Б.А. Никитюка. – 2003. – С. 103-104.

## ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

А.А. Белый

Научный руководитель доцент О.Г. Лызарь

**Аннотация.** В работе рассматриваются актуальные особенности программирования двигательной активности лиц пожилого возраста. Обсуждаются основные моменты, характеризующие функциональный возраст и уровень физической подготовленности пожилых людей.

**Ключевые слова:** програмирование двигательной активности, люди пожилого возраста, функциональные возможности, старение организма.

Определение путей увеличения продолжительности жизни и отсрочки наступления физической слабости является основной задачей специалистов в области геронтологии и физической культуры стран мира. Ожидаемый всплеск численности пожилого населения влечет за собой множество серьезных проблем, в то же время предусматривая большие перспективы для тех, кто работает в сфере оздоровительной физической культуры [1].

В последние годы признание важности двигательной активности в сохранении функциональных возможностей и предотвращении физической слабости послужило толчком для создания многочисленных программ двигательной активности для пожилых людей. Вместе с тем для создания безопасных и результативных программ физических упражнений для пожилых людей необходимы специальные знания и практическая подготовка, что обусловлено, прежде всего, наличием у лиц рассматриваемой группы различных хронических нарушений здоровья, которые влияют на их потребности в физической нагрузке и ответную реакцию на физические упражнения [2].

Очень важно понимать, что по мере старения люди все больше различаются по состоянию здоровья, психологическому и физическому статусу. Установление различий между обычным, патологическим или благополучным старением – вот еще один способ описания того, как происходит старение человека. Обычное старение отмечается у большинства людей и предполагает постепенное снижение функций организма, приводящее к физическим нарушениям, заболеваниям, функциональным ограничениям и в конце концов к недееспособности. Патологическим старением обычно называют способ старения людей, имеющих генетическую предрасположенность к определенным заболеваниям или вредные привычки, что ведет к преждевременной утрате дееспособности и смерти. Двигательная активность во всех случаях имеет большое значение для сохранения функциональных возможностей, снижения заболеваемости и физической слабости в пожилом возрасте, что делает программирование двигательной активности для пожилых людей особенно важным [1].

Таким образом, повышение качества жизни лиц пожилого возраста в большей мере обеспечивается герокинезиологической составляющей программ профессиональной подготовки инструкторов для занятий двигательной активностью с пожилыми людьми и соответственного учета в процессе программирования занятий функционального возраста, показателей, характеризующих физическую подготовленность, физическую независимость и состояние физической слабости.

### Литература:

1. Джесси Джоунс С. Старение и двигательная активность: пер. с англ. // С. Джесси Джоунс, Дебра Дж. Роуз. – К.: Олимпийская литература, 2012. – 440 с.
2. Лызарь О.Г. Физкультурно-оздоровительные занятия как эффективное средство оптимизации физического состояния людей пожилого возраста / О.Г. Лызарь, В.В. Будлянский, А.Б. Медников // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – Москва, 2018. – №5. – С. 69-75.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СТЕП-АЭРОБИКОЙ  
С ЖЕНЩИНАМИ 30-35-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА**  
Т.О. Бондаревская  
Научный руководитель доцент О.С. Трофимова

**Аннотация.** В работе представлены особенности организации занятий степ-аэробикой с женщинами 30-35 лет, эффективность которых подтверждается достоверным улучшением их морфофункционального состояния.

**Ключевые слова:** степ-аэробика, фитнес, женщины 30-35 лет, морфофункциональное состояние.

На сегодняшний день отмечена тенденция, связанная с образом жизни современных женщин, который сопровождается снижением двигательной активности, регулярными стрессами, плохой экологией, неправильным питанием и вредными привычками [1]. Важную роль в решении этой проблемы отводят различным видам оздоровительной физической культуры и фитнесу, которые вызывают большой интерес у занимающихся, в их числе и занятия степ-аэробикой [3].

Степ-аэробика пользуется большой популярностью среди женщин 30-35-летнего возраста, так как из всех направлений аэробики она является одной из самых увлекательных и простых. Особенностью данного направления является комплексное воздействие на все основные группы мышц, что очень привлекает женщин 30-35 лет.

В ходе экспериментального исследования, в котором приняли участие 20 женщин 30-35-летнего возраста, 10 из них непосредственно занимались регулярно степ-аэробикой, а вторая половина исследуемых составляла контрольную группу, которая занималась по системе Пилатес три раза в неделю в течение шести месяцев на базе фитнес-центра «Дом физкультурника» города Краснодара, выявлена положительная динамика морфофункциональных показателей, характеризующих физическую работоспособность занимающихся. Оценка функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы привела к улучшению результатов в: пробе Руфье, пробе Ромберга, пробе Штанге и пробе Генчи. Перед занятиями все женщины получали допуск врача, противопоказаний не имели. Отмечено, что значение Т-критерия Стьдента во всех пробах больше его критического значения, следовательно, различия статистически значимы, это говорит о том, что занятия степ-аэробикой в экспериментальной группе положительно влияют на морфофункциональное состояние занимающихся женщин 30-35 лет.

Таким образом, эффективность применения занятий степ-аэробикой подтверждается положительной динамикой морфофункциональных показателей, дающих оценку физической работоспособности занимающихся женщин 30-35 лет.

**Литература:**

1. Дворкина Н.И. Проблемы здорового образа жизни подрастающего поколения и некоторые пути их решения / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова, В.В. Роговая // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – Краснодар, 2019. – Т.48. – С. 179-180.
2. Романенко Н.И. Влияние функциональной тренировки на физическую подготовленность женщин 40-50 лет / Н.И. Романенко, А.Н. Кудяшева, Л.И. Борисова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгатта». – 2019. – № 9 (175). – С. 253-256.
3. Трофимова О.С. Воздействие занятий степ-аэробикой на функциональное состояние женщин 30-35 лет / О.С. Трофимова, Я.А. Никитина, Т.О. Бондаревская // Материалы международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы ФК и С в современных социально-экономических условиях». – Чебоксары, 20 мая 2019 г. – С. 189-192.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ НА ОСНОВЕ  
ИСПЫТАНИЙ I СТУПЕНИ КОМПЛЕКСА ГТО**

**П.В. Головко**

**Научный руководитель профессор Н.И. Дворкина**

**Аннотация.** В работе рассматриваются результаты физической подготовленности детей 7-8 лет при выполнении испытаний I ступени комплекса ГТО, что необходимо для корректировки процесса физической подготовки школьников.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, дети 7-8 лет, комплекс ГТО.

С 2016 года на территории Российской Федерации во всех образовательных учреждениях ведется подготовка детей и подростков к выполнению норм комплекса ГТО. Следовательно, нормативы ВФСК ГТО будут служить одной из форм определения уровня физической подготовленности учащихся школьного возраста. Представленная система нормативов (испытаний) предполагает комплексную оценку учащихся в соответствии с их возрастными особенностями и возможностями, что в свою очередь способствует построению образовательного процесса по физическому воспитанию с учетом предложенных организационно-методических рекомендаций, раскрытых в нормативно-правовых актах комплекса ГТО [1, 2]. Полученные результаты в ходе выполнения комплекса позволяют оценивать уровень физической подготовленности, осуществлять педагогический контроль, определять недостатки и преимущества применяемых форм, методов и средств, в период подготовки учащихся к выполнению нормативов ГТО [3].

**Цель исследования:** определить уровень физической подготовленности детей 7-8 лет на основе испытаний I ступени комплекса ГТО.

Исследование было организовано и проведено на базе МАОУ СОШ №11 г. Тимашевска. Количество принявших добровольное участие в выполнении испытаний по программе I ступени комплекса ГТО составило 84 человека в возрасте 7-8 лет, отнесенных к основной группе здоровья.

Результаты исследования физической подготовленности детей 7-8 лет на основе испытаний I ступени комплекса ГТО показали, что уровень скоростных способностей у мальчиков на золотой знак отличия выполнили – 11%, на серебряный- 15%, бронзовый – 24%, не выполнили 50%. Соответственно у девочек 5,7%, 13,2%, 37,8% и 43,3%. Уровень силовых способностей у мальчиков на золотой знак отличия выполнили 16,4 %, на серебряный -10,4 %, бронзовый – 23,3% не выполнили 49,7%. Соответственно, у девочек 8,9%, 11,3%, 23,7% не выполнили 56,1%. При выполнении испытания на выносливость, норматив золотого знака отличия среди мальчиков выполнили – 8,0%, серебряного – 3,8%, бронзового – 7,3% не выполнили 80,9%. Соответственно, среди девочек 0,2%, 2%, 0,7 % не выполнили 98,1%. В упражнении на гибкость среди мальчиков, на золотой знак отличия выполнили 3%, на серебряный – 6%, на бронзовый – 12% не выполнили – 80%. Соответственно у девочек 8%, 12%, 22% не выполнили 58%. Уровень скоростно-силовых способностей у мальчиков на золотой знак отличия выполнили 22%, серебряный – 16,5%, на бронзовый – 31,4%, не выполнили 30,1%. Соответственно, у девочек 17,6%, 20%, 24,3% не выполнили 38,2%.

Таким образом, уровень физической подготовленности детей 7-8 лет остается достаточно низким, особенно это наблюдалось при выполнении испытаний на выносливость, силу и быстроту. Из этого следует, что в программу по физическому воспитанию необходимо внести корректировки по физической подготовке школьников первых классов, для успешного выполнения нормативов I ступени комплекса ГТО.

**Литература:**

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: Сборник материалов для образовательных организаций города Москвы. – М., 2015. – 253 с.
2. Дворкин Л.С. Спортивно-ориентированная физическая подготовка детей и подростков: Монография. – Краснодар, 2018. – 458 с.
3. Дворкина Н.И. Подготовка подростков 13-15 лет к сдаче норм комплекса ГТО на основе атлетической гимнастики /Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта. Материалы научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК. – 2018. – С.396-401.

## АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

С.К. Гранкин

Научный руководитель доцент Н.И. Романенко

**Аннотация.** В работе рассматриваются возрастные периоды двигательной активности школьников. Выявлено, что наибольший объем локомоций наблюдается у детей младшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** двигательная активность, локомоции, школьники.

Потребность в движении является основной потребностью человека, однако у разных индивидов она выражена по-своему и зависит как от генетических, так и от социальных факторов. Наибольшая потребность выражена у лиц с сильной нервной системой, такие люди активны везде и на занятиях по физической культуре в частности, они успешнее в овладении двигательных навыков и развитии физических качеств, по мнению педагогов, у них выше работоспособность. Но это вовсе не означает, что такие ученики сознательнее подходят к обязанностям, просто им требуется больший объем двигательных действий, чтобы удовлетворить свою потребность в отличие от обучающихся с низкой активностью, которым постоянно требуется внешняя стимуляция в виде подбадривания или совместной работы с более активными занимающимися [1]. Цель исследования – выявить, в каком возрастном периоде у школьников наблюдается наибольшая двигательной активности.

У девочек 7 лет суточная активность составляет 6,5-7,5 км, у мальчиков на 1 км больше. У школьников 8-9 лет среднесуточная активность повышается до 10-12 км соответственно, в 9 и 10-летнем возрасте она достигает 14-18 км, однако к 12 и 15 годам выявлено снижение до 14-16 км. Обнаружено, что у учеников 8-9 и 10-11 классов объем локомоций не повышается, что объясняется большой загруженностью учебных предметов и подготовкой к экзаменам. Выявлен также и «пассивный» интерес многих школьников к различными видами двигательной активности, заключающийся в просмотре соревнований, телепередач и др. Почему-то знания, сформированные на уроках по физической культуре, о пользе физических упражнений не нашли своего отражения в увеличении потребностей в движении и не превратились в «движущий» мотив. На наш взгляд, необходимо привлечь средства массовой информации к популяризации физкультурно-оздоровительной деятельности среди молодежи, проводить именитыми спортсменами уличные мастер-классы, вовлекая школьников в занятия, организовывать масштабные соревнования в уличных видах спорта.

### Литература:

1. Кудяшева А.Н. Координационные способности мальчиков 8-10 лет при различных двигательных режимах / А.Н. Кудяшева, К.Б. Тумаров и др. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). –С. 287-290.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО В ПРОЦЕССЕ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Н.Д. Дзюба

Научный руководитель доцент О.Г. Лызарь

**Аннотация.** В работе рассматриваются проблемы реализации требований ВФСК ГТО в условиях образовательных организаций. Анализируются факторы, позволяющие повышать мотивацию школьников к занятиям физической культурой и спортом.

**Ключевые слова:** требования ВФСК ГТО, формирование мотивации, школьники, физическая культура и спорт.

Двигательная активность считается наиболее физиологичным и эффективным средством, способствующим улучшению физического и психического здоровья школьников. Она способствует снижению риска развития целого ряда соматических заболеваний, а также оказывает значительное воздействие на состояние общественного здравоохранения. Именно двигательная активность является обязательным условием и основополагающим компонентом здорового образа жизни. Отмечается, что рационально организованная физическая активность стимулирует человека к отказу от вредных привычек, нормализации питания и формированию стрессоустойчивости на фоне существенного нивелирования процессов негативного влияния окружающей среды и нездорового образа жизни [1].

В то же время современные условия жизнедеятельности школьника дают все меньше возможностей для полноценной физической активности, что в свою очередь способствует распространению малоподвижного образа жизни, создает негативные предпосылки для здоровья подрастающего поколения [3].

Достижение учащимися целей, связанных не только с улучшением физического здоровья, но и психологического благополучия, а также социальной реализации, воспитания готовности к оптимальной самореализации в учебной деятельности и будущей профессии, в быту и в других сферах жизнедеятельности, является ключевой для привлечения школьников к активным занятиям физической культурой и спортом. Однако современные школьники недооценивают значение требований ВФСК ГТО. Низкий уровень информированности старшеклассников в вопросах, связанных с использованием физических упражнений в повседневной деятельности, отсутствие достаточных знаний в области здоровьесбережения не способствует формированию мотивации, и осознания личностной пользы от занятий физической культурой и спортом, а также выполнения норм комплекса ГТО [1, 2].

Таким образом, одним из путей повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом, роста резервов здоровья школьников может стать активное использование нормативов комплекса ГТО для оценки уровня их физической подготовленности с последующим присвоением знаков отличия ВФСК ГТО.

### Литература:

1. Готов к труду и обороне: история и современность: монография / Г.Д. Александриц, О.Г. Лызарь, К.П. Валл и др.; под ред. Ю.Д. Овчинникова. – Самара: НИЦ «Поволжская Научная корпорация», 2017. – 131 с.
2. Доклад рабочей группы Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта «О совершенствовании системы физического воспитания населения». – г. Владимир, 2016 г.
3. Лызарь О.Г. Мотивация и стимулирование населения к выполнению норм комплекса ГТО / О.Г. Лызарь, А.И. Лыч, К.П. Вал. – Научная и научно-практическая конференция ППС КГУФКСТ (21-25 мая 2018 г. г. Краснодар). – С. 171-173.

УДК: 796.035-053.5

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА МАЛЬЧИКОВ 8-10 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ**

**К.О. Захарчук**

**Научный руководитель профессор В.И. Осик**

**Аннотация.** В работе рассмотрены вопросы спортивированного физического воспитания мальчиков 8-10 лет с нарушением осанки в условиях фитнес-клуба. Показано положительное влияние оздоровительного плавания, включающего элементы спортивного и прикладного плавания и водного поло, на показатели их физической подготовленности и физического развития.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, фитнес, плавание.

Актуальность исследований обусловлены низким уровнем общей физической подготовленности обучающихся школьников в результате недостаточной эффективности личностно ориентированного и дифференцированного физического воспитания в школах Российской Федерации [2]. Ключевая проблема физического воспитания детского населения Российской Федерации – низкая физическая подготовленность обучающихся, и как результат – отклонение в состоянии здоровья, и в том числе нарушение осанки [1].

В исследовании рассмотрены показатели общей физической подготовленности мальчиков 8-10 лет с нарушением осанки и обратившихся в фитнес-клуб с целью улучшения физических качеств, освоения техники спортивного плавания, элементов игры водного поло и коррекции в физическом развитии. Разработанная методика спортивированного физического воспитания младших школьников, занимающихся в экспериментальной группе, включала в себя элементы спортивного и прикладного плавания и водного поло [3]. В контрольной группе были организованы занятия в соответствии с регламентом фитнес-клуба в том же объеме, включая в себя элементы оздоровительного плавания и игровой компонент. По окончании годичного тренировочного цикла у мальчиков экспериментальной группы определены более выраженные и достоверные положительные изменения показателей общей физической подготовленности и существенно улучшились характеристики соматоскопии.

### **Литература:**

1. Лызарь О.Г. Совершенствование технологии формирования здоровья населения в условии фитнес-клуба / О.Г. Лызарь, Т.В. Дорошенко // Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола – 2016. – №28. – С. 117-122.
2. Рекомендации «круглого стола» на тему «Роль физкультуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья школьников». Утверждены решением Комитета Совета Федерации по социальной политике от «23» мая 2013 г. №3.8-09/865
3. Лафлин, Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. – Минск: Издательский дом: Манн, Иванов и Фербер, 2012.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ЙОГИ В ЗАНЯТИЯХ  
С ЖЕНЩИНАМИ 35-40 ЛЕТ, ИМЕЮЩИМИ ИЗБЫТОЧНУЮ МАССУ ТЕЛА**  
**О.В. Коновалова**  
**Научный руководитель доцент О.Г. Лызарь**

**Аннотация.** В работе представлены данные, подтверждающие эффективность занятий фитнес-йогой с женщинами 35-40 летнего возраста с целью снижения избыточной массы тела.

**Ключевые слова:** фитнес-йога, избыточная масса тела, женщины 35-40 лет.

Для женщин 35-40-летнего возраста избыточный вес является не только косметическим недостатком, но и представляет угрозу для здоровья, поскольку лишние килограммы обрачиваются дополнительной нагрузкой на сердечно-сосудистую и выделительную системы и опорно-двигательный аппарат.

Данные, представленные Росстата, позволяют утверждать, что 62% взрослого населения имеют избыточную массу тела [1]. В то же время глобальными стратегиями Всемирной организации здравоохранения определили, что масса тела человека за два последние десятилетия выросла на 8%, а среди женщин этот показатель составляет 38% [3].

В связи с отмеченным, целесообразно будет включать в тренировочный процесс женщин занятия фитнес-йогой, так как она оказывает положительное влияние на организм, а одно занятие по фитнес йоге в сочетании правильным дыханием способствует утилизации от 250 до 700 ккал, что позволяет при условии нормализации питания, повысить эффективность процесса жиросжигания на 20-30%.

Необходимо отметить, что занятия фитнес-йогой способствуют улучшению психо-эмоционального состояния женщин, а поскольку избыточная масса тела может формироваться под воздействием различных психических расстройств: неврозов, депрессии, эмоционального переедания, одиночества, то ее систематическое применение в процессе оздоровительной тренировки способствует эффективной коррекции избыточной массы тела [2].

**Литература:**

1. Лызарь О.Г. Особенности изменения физического состояния женщин занимающихся функциональным тренингом /О. Г. Лызарь, В.Т. Исаева, Е.В. Братко. – Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола, 2017. – №30. – С. 36-40.
2. Йога для всех: путь к здоровью /Э. Кристенсэн. – Москва: Издательство «Э», 2018. – 192 с.
3. <https://yogajournal.ru/blogs/katerina-maryankova/kak-yoga-pomogaet-pokhudet.ru>

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОДНЫМ ФИТНЕСОМ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В.А. Королев, В.И. Кварцхава

Научный руководитель доцент Е.И. Ончукова

**Аннотация.** В работе рассматривается обоснованность применения занятий водным фитнесом у детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** дошкольный возраст, двигательная активность, водный фитнес.

Аквафитнес относится к одним из наиболее востребованных средств оздоровительной физической культуры, так как обладает расширенным спектром воздействия на организм детей дошкольного возраста, а также на общее состояние здоровья. Вода – это благоприятная среда для закаливания и укрепления здоровья в дошкольном возрасте. В ряде исследований отмечается, что именно занятия в водной среде благотворно влияют на развитие опорно-двигательного аппарата, развитие крупных мышечных групп, повышение сопротивляемости организма в целом.

Дошкольный возраст является определяющим периодом развития человека в онтогенезе. Многие авторы отмечают, что именно в первые семь лет жизни ребенка происходит важный период становления всех двигательных навыков, первые предпосылки развития физических качеств, закладываются основы здоровья. Именно в этот период формируются привычки к занятиям физической культурой, потребности к соблюдению норм здорового образа жизни. Однако не до конца изучены проблемы внедрения именно занятий водным фитнесом в условиях дошкольных образовательных организаций и возможности его использования на физкультурных занятиях и дополнительных занятиях в рамках системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, воспитывающихся в дошкольных образовательных организациях.

Занятия в водной среде является наиболее благоприятным видом физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста. Водная среда является естественной для детей и оказывает разностороннее влияние на весь организм ребенка.

На основе изученных данных литературы занятия водным детским фитнесом оказывают комплексное воздействие на организм ребенка дошкольника: укрепляют общее состояние организма; выполняют закаливающую функцию; укрепляют и формируют опорно-двигательный аппарат ребенка; снимают напряжение с крупных мышечных групп; укрепляют функциональные системы ребенка; осуществляют гигиеническую функцию и функцию самомассажа.

### Литература:

1. Ончукова Е.И. Рекреационная и реабилитационная деятельность различных групп населения: курс лекций / Е.И. Ончукова. – Краснодар, 2017. – 107 с.
2. Трофимова О.С. Влияние занятий фитбол-аэробики на физическую подготовленность детей старшего дошкольного возраста / О.С. Трофимова, Я.А. Никитина, М.А. Маринович // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. – № 32-1. – С. 87-90.
3. Трофимова О.С. Роль фитнес-технологий в физическом воспитании дошкольников в контексте подготовки бакалавров профиля физкультурно-оздоровительные технологии / О.С. Трофимова, Н.И. Дворкина // Современные проблемы физического воспитания подрастающего поколения: перспективы и пути решения Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – 2017. – С. 129-132

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕС НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

М.А. Маринович

Научный руководитель доцент О.С. Трофимова

**Аннотация.** В последние годы система Пилатес набирает популярность среди занимающихся фитнесом женщин. В работе дана характеристика и выделена особенность использования принципов данной системы как эффективного средства использования в процессе оздоровительных занятий с женщинами 35-40 лет.

**Ключевые слова:** фитнес, система Пилатес, женщины второго зрелого возраста, психическое состояние.

Известно, что различные социальные факторы, такие как уход за детьми и зависимыми родственниками, ведение домашнего хозяйства, издержки профессии, подвергают женщин большему риску ухудшения психического здоровья, чем мужчин [3]. После 36-40 лет у женщин начинает нарушаться социально-психологическое равновесие, которое отражается на отношениях с коллегами и в семье, возможно появление профессиональной усталости. Отмечено, что женщины чаще, чем мужчины, проходят курс лечения, обращаясь к специалистам по поводу психических расстройств – 29% женщин по сравнению с 17% мужчин [1].

Доказано, что физическая активность психорегулирующей направленности снижает уровень тревожности и депрессии. Это объясняется тем, что физические нагрузки ускоряют кровообращение в головном мозге, тем самым влияют на гипоталамо-гипофизарную систему и, таким образом, на физиологическую реактивность к стрессу. Вероятно, это опосредовано связью гипоталамо-гипофизарной системы с несколькими областями мозга: лимбической системой, которая контролирует мотивацию и настроение; миндалевидным телом, которое порождает страх в ответ на стресс; и гиппокампом, который играет важную роль в формировании памяти, а также настроения и мотивации.

На сегодняшний день существует разнообразное количество фитнес-программ, направленных на повышение уровня физического состояния занимающихся. Одной из распространенных программ среди женщин второго зрелого возраста является система Пилатес, разработанная Д. Пилатесом в прошлом веке. Она включает в себя не только выполнение физических упражнений в статодинамическом режиме мышечного сокращения, но и соблюдение при этом принципов концентрации, централизации, визуализации, правильного дыхания, осознанного контроля над мышечным напряжением.

Таким образом, мы полагаем, что применение системы Пилатес в работе с женщинами второго зрелого возраста будет повышать уровень физического и психического состояния занимающихся, что будет способствовать улучшению здоровья женщин в целом.

### Литература:

1. Дерягина С.А. Пилатес как эффективное средство занятий с женщинами в возрасте 45-55 лет / С.А. Дерягина, О.Г. Лызарь // Материалы XXII Всероссийской научно-практической конференции «Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма». – 2019. – С. 36-40.
2. Маринович М.А. Влияние занятий по системе Пилатес на физическое состояние женщин 40-45 лет / М.А. Маринович, О.С. Трофимова // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО (февраль - март 2018 г.). – Краснодар: КГУФКСТ. – Ч.2. – С. 170-171.
3. Трофимова О.С. Влияние методики занятий аквааэробикой на психофизическое состояние женщин 36-45 лет / О.С. Трофимова, Е.И. Ончукова, А.А. Килимник // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – №3. – С. 55-61.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ЗДОРОВЬЯ С ЖЕНЩИНАМИ  
ПРЕДПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА**  
**Я.А. Никитина**  
**Научный руководитель профессор С.А. Хазова**

**Аннотация.** В работе представлены основные теоретические положения, определяющие требования к организации занятий оздоровительной физической культурой с женщинами предпенсионного возраста. Приведены основания для комплектования «групп здоровья». Изложены ведущие характеристики содержания занятий.

**Ключевые слова:** оздоровительная физическая культура, женщины предпенсионного возраста, индивидуальные особенности, группы здоровья.

К категории «женщины предпенсионного возраста» относятся женщины 55-58 лет. В данном возрасте одной из наиболее важных форм организации занятий являются группы здоровья. Они формируются исходя из индивидуальных интересов и потребностей в области оздоровительной физической культуры, уровня здоровья и физической подготовленности, а также пола. Комплектация группы от 10 до 20 человек. Лица без значительных отклонений в состоянии здоровья включают в занятия упражнения общеоздоровительного характера, лица, имеющие серьезные отклонения в состоянии здоровья – упражнения с учетом особенностей заболевания. [2]

Кратность занятий не менее трех раз в неделю, продолжительность не менее 50 минут, моторная плотность от 40%. Регламентирующим документом для проведения занятий является программа, на основе дифференцирования возрастных, физических и физиологических оснований, характеризующих отдельных занимающихся. От состояния здоровья занимающихся делят на три группы: практически здоровые, имеющие незначительные отклонения в функциональном состоянии, отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера.

В «группах здоровья» обязательным является врачебный контроль для оперативного выявления изменений в состоянии здоровья. Для положительного воздействия на организм рекомендовано сочетать занятия в «группах здоровья» с элементами закаливания, массажа, сбалансированного питания, рационального режима сна и отдыха. [2]

В группах здоровья приоритетными являются следующие средства физической культуры: упражнения основной гимнастики, плавания, легкой атлетики. Максимальный оздоровительный эффект достигается при комплексном использовании различных средств.

Подготовительная и заключительная части должны иметь большую продолжительность, так как у женщин данного возрастного периода замедляются процессы вработывания. После упражнений предусматривается отдых, применяются дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, и элементы стретчинга.

Сначала включают в занятия простые упражнения, а затем наиболее трудные в основной части занятия, которые чередуются с успокаивающими упражнениями. Мера доступности определяется инструктором, врачом и самим занимающимся. В первые месяцы упражнения повторяются 4-6 раз и увеличиваются до 10-20 раз.

В основе методики проведения занятий лежит строго индивидуальное дозирование нагрузки и отдыха. При подборе упражнений для данной возрастной группы занимающихся рекомендуется придерживаться следующих методических правил: упражнения должны способствовать правильному дыханию; не выполнять упражнения с большими силовыми напряжениями; не использовать силовые изометрические упражнения; последовательно изменять исходные положения тела при выполнении упражнений [1].

**Литература:**

1. Мосина О.А. Проблемы интеграции людей пожилого возраста в образовательное пространство // Теоретические и практические аспекты социальной педагогики и психологии девиантного поведения: сборник научных трудов. – 2017. – С. 158-160.
2. Ончукова Е.И. Рекреационная и реабилитационная деятельность различных групп населения: курс лекций / Е.И. Ончукова. – Краснодар: Экоинвест, 2017. – 86 с.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЕТСКОГО ТАНЦЕВАЛЬНОГО ФИТНЕСА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИЦ

И.К. Никоненко

Научный руководитель доцент О.С. Трофимова

**Аннотация.** В работе представлены особенности использования занятий танцевальным фитнесом со школьницами младших классов на основе учета особенностей их развития и выявлено их влияние на организм занимающихся.

**Ключевые слова:** танцевальный фитнес, физическое воспитание, школьницы младших классов.

На сегодняшний день весьма актуальными являются вопросы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Имеется большое количество подходов к планированию процесса физического воспитания со школьниками. Но актуальным становится организация образования школьников, учитывающая индивидуальные предпочтения детей заниматься различными видами оздоровительной деятельности с учетом уровня их физической подготовленности [1, 3].

Сегодня большую популярность набирают занятия детским танцевальным фитнесом, поскольку они повышают интерес к занятиям физической культурой у детей, увеличивают уровень их физического состояния, способствуют формированию двигательных навыков и укреплению здоровья, а также благоприятно воздействуют на их социализацию в обществе [2]. Все это, на наш взгляд, существенно улучшает эффективность процесса физического воспитания девочек младшего школьного возраста.

Для занятий танцевальным фитнесом не только необходимо соответствовать некоторым критериям, но и иметь при себе определенный вид одежды и обуви. Музыкальное сопровождение занятий должно быть веселым и ритмичным. Желательно, чтобы музыка подходила по смыслу к предполагаемым занятиям.

Итак, можно сделать следующие выводы, что занятия фитнесом танцевальной направленности: развивают и повышают детскую активность и жизнерадостность, укрепляют костную структуру тела ребенка, повышают иммунитет, помогают развить речевые способности ребенка, способствуют профилактике гиподинамики, улучшают координацию движений, формируют правильную осанку у детей, улучшают функционирование опорно-двигательного аппарата, улучшают процесс обмена веществ в организме, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствуют нормальному пищеварению, предупреждают появление и развитие плоскостопия.

### Литература:

1. Дворкина Н.И. Проблемы здорового образа жизни подрастающего поколения и некоторые пути их решения / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова, В.В. Роговая // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – г. Краснодар, 2019. – Т.48. – С. 179-180.
2. Маринович М.А. Содержание занятий фитнесом с элементами единоборств с девочками 8 лет в организациях дополнительного образования / М.А. Маринович, О.С. Трофимова, В.В. Фоменко, И.П. Якубец // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – № 5 (171). – 2019. – С. 198-202.
3. Пономарева Т.В. Состояние программно-нормативной базы процесса физического воспитания учащихся младших классов общеобразовательных учреждений / Т.В. Пономарева, Ю.К. Чернышенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – №3 – 2019. – С. 3-8.

## **МОТИВАЦИЯ ЖЕНЩИН 45-55 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ ХАТХА-ЙОГОЙ**

**Е.В. Олейник**

**Научный руководитель доцент Н.И. Романенко**

**Аннотация.** В работе рассмотрены основные мотивы, побуждающие женщин в возрасте 45-55 лет заниматься хатха-йогой. В результате социологического исследования выявлено три группы побудительных мотивов, являющихся актуальными для улучшения физического состояния и повышения уровня работоспособности женщин.

**Ключевые слова:** мотивация, хатха-йога, женщины 45-55 лет, асаны.

Женщина в возрасте 45-55 лет еще находится в состоянии активной социальной и профессиональной деятельности и актуальным для нее является сохранение здоровья, поддержание работоспособности. Однако в этом возрасте начинают замедляться метаболические процессы, снижается двигательная активность, что ведет к появлению избыточной массы тела, риска появления сопутствующих заболеваний.

В настоящее время арсенал физкультурно-оздоровительных услуг разнообразен и психорегулирующую направленность возглавляет хатха-йога, основополагающей целью которой является самопознание, которое происходит через выполнение определенных статических положений (поз, асан). Асаны йоги обладают особыми терапевтическими свойствами. Практика хатха-йоги строятся таким образом, чтобы во время занятия в работу включились все органы и их системы. Во время выполнения асан уделяется внимание занимающихся на ритме своего дыхания, отслеживается время вдоха и выдоха [1].

Среди занимающихся женщин 45-55 лет было проведено социологическое исследование методом анкетирования, с целью выяснения мотивации к занятиям хатха-йогой. Предложенная анкета предлагала указать основную причину их занятий. По анализу результатов было выявлено три группы причин. Одна группа женщин приходит исключительно для поддержания тонуса мышц, развития гибкости, постановки глубокого дыхания не вдаваясь в вопросы философии и энергий. Эти женщины выбирают хатха-йогу за ее статичность, плавность, четкость движений, логичность в последовательности асан. Вторая группа занимается с целью изучения оздоровительного эффекта хатха-йоги, понимания процессов течения энергий в теле при помощи разных асан, навыков направления энергии в определенный орган для исцеления. Для третьей группы важно общение с единомышленницами, улучшение эмоционального состояния, приятное и полезное время проведения.

Таким образом, анализ социологического исследования показал, что женщинами движут побудительные мотивы при занятиях хатха-йогой с целью улучшения их физического развития, физической подготовленности, эмоционального состояния, а также в познании терапевтических эффектов от выполнения асан.

### **Литература:**

1. Кудяшева А.Н. Влияние гимнастики хатха-йога на состояние опорно-двигательного аппарата детей младшего школьного возраста / А.Н. Кудяшева, Л.Э. Пасмурова // Спортивное наследие Универсиады-2013: Мат. Межд. научно-практич. конф. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2013. – С. 285-288.

УДК: 796.035

## МЕТОД МУЗЫКАЛЬНОЙ ИНТЕРПРЕТАЦИИ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ ПО БАЗОВОЙ АЭРОБИКЕ

В.А. Распопова

Научный руководитель доцент Н.И. Романенко

**Аннотация.** В данной работе рассмотрен метод музыкальной интерпретации, применяемый в базовой аэробике, способствующий согласованности движений с музыкой для повышения эффективности занятий в целом.

**Ключевые слова:** метод музыкальной интерпретации, музыкальный квадрат, базовая аэробика.

Базовая аэробика является классикой в фитнесе. Аэробные комбинации на основе базовых шагов аэробики используют как в подготовительных частях в различных направлениях, так и в основной части самостоятельного занятия, развивающие кардио-респираторную выносливость. Характерными чертами базовой аэробики являются: высокая плотность занятий за счет использования музыки, на которую накладываются в соответствии со стилем движения танцевального характера. Музыкальное сопровождение является определяющим фактором, стимулирующим выполнение движений, задавая темп выполнения, повышая эмоциональность и увеличивая эффект от занятия в целом [1].

Известно, что музыкальный ритм организует движение, но для того чтобы это сделать правильно, в аэробных фитнес-программах применяют метод музыкальной интерпретации, который заключается в подборе базовых шагов, выполняемых на 2, 4 счета под простой музыкальный размер 2/4 и 4/4 такта. Основу аэробной композиции составляют шаги, выполняемые на 2, 4, 8 счетов, которые должны обязательно вложиться в музыкальный квадрат – 32 счета. Набор шагов в одной композиции должен быть разнообразным, от 4-х и более, последний шаг подбирается таким образом, чтобы он поменял лидирующую ногу. Требуется начинать движение в начале музыкального квадрата и в сильную долю такта. Также аэробные композиции должны соответствовать музыкальной теме. После разучивания трех аэробных композиций в основной части занятия для поддержания целевой зоны пульса во время призыва можно выполнять одинаковые, например, композицию №1. А при звучании куплета можно использовать другие, например №2 или №3, а можно к композиции №1 добавить небольшое изменение ритма, движений руками, увеличить амплитуду движений [2].

Таким образом, метод музыкальной интерпретации в базовой аэробике позволяет распознавать акценты, создать образ единого целого, т.е. скоординировать движения с музыкой, что в свою очередь повышает эмоциональный фон, а следовательно и эффективность занятия в целом.

### Литература:

1. Кудяшева А.Н. Методика проведения занятий по аэробике со студентами нефизкультурных вузов: учебно-метод. пособие / А.Н. Кудяшева, Н.Х. Кудяшев и др. / Набережные Челны: Издательско-полиграфический центр НЧИ К(П)ФУ, 2015. – 50 с.
2. Романенко Н.И. Значение музыкального сопровождения в фитнесе / Н.И. Романенко // Тезисы докладов XXXV научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО по физической культуре и спорту; КГУФКСТ. 2008. – 107 с.

**ВЛИЯНИЕ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА РАЗВИТИЕ  
МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 13-14 ЛЕТ**  
**Я.М. Рудинская**  
**Научный руководитель профессор Л.С. Дворкин**

**Аннотация.** Оценка развития физического состояния школьников представляет особый как научно-познавательный, так и научно-прикладной интерес как педагогов по физической культуре, так и тренеров по видам спорта и спортивных врачей. Цель исследования заключалась в обосновании влияния занятий атлетической гимнастикой на развитие морфофункциональных показателей школьника 13-14 лет.

**Ключевые слова:** атлетическая гимнастика, мальчики, физическая подготовка, морфофункциональное состояние.

В настоящее время оценка развития физического состояния школьников представляет особый как научно-познавательный, так и научно-прикладной интерес, как для педагогов по физической культуре, так и тренеров по видам спорта и спортивных врачей. Атлетическая гимнастика – это система всесторонней физической подготовки, в которой важным аспектом является использование дозированных отягощений, направленных на формирование пропорциональной фигуры, гармоничного развития и укрепление здоровья в целом [3]. Как известно, атлетическая гимнастика среди многочисленных физкультурно-оздоровительных средств занимает особое место в физической подготовке школьников среднего и старшего возраста [1]. Проблема исследования заключалась в том, чтобы выявить особенности влияния занятий атлетической гимнастикой на физическое состояние школьников 13-14 лет в условиях общеобразовательной школы.

**Цель исследования** – обосновать влияние занятий атлетической гимнастикой на развитие морфофункциональных показателей школьников 13-14 лет.

Из числа школьников 13-14 лет были сформированы экспериментальная и контрольная группы по 14 мальчиков в каждой. В течение 6 месяцев занятия по атлетической гимнастике проходили по круговому методу на двух обязательных и на одном факультативном уроках физической культуры в неделю. Контрольная группа занималась физической подготовкой в таких же условиях, что и их сверстники из экспериментальной группы, но по традиционной программе ОФП.

Результаты педагогического эксперимента показали, что из 9 тестов определяющих уровень физической подготовки, в 6 школьники 13-14 лет экспериментальной группы достоверно превзошли своих сверстников из контрольной группы, в частности в развитии силовой выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и максимальной силы и недостоверно в общей выносливости и ловкости. Результаты исследования морфофункциональных показателей говорят о том, что даже на протяжении шести месяцев в экспериментальной группе были получены достоверные изменения в длине и весе тела, индексов массы тела и Руфье, а в контрольной группе только в весе тела. В то же время итоговые различия морфофункциональных показателей между школьниками экспериментальной и контрольной группами были достоверными только в одном случае – в индексе Руфье в пользу первой группы.

Таким образом, переход традиционных учебных занятий по физической культуре на широкое использование наиболее допустимых средств и методов атлетической гимнастики позволит не только улучшить процесс общей физической подготовленности, но и морфофункциональные возможности в занятиях школьников 13-14 лет.

**Литература:**

1. Дюшко О.И. Влияние занятий атлетической гимнастикой на физическое состояние школьников 15-16 лет, проживающих на Крайнем Севере / О.И. Дюшко, Л.С. Дворкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – № 4 (170). – 2019. – С. 91-95.

2. Кузьмина В.А. Методика повышения физической подготовленности девушек 16-17 лет на основе средств фитнеса / В.А. Кузьмина, Н.И. Романенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – № 9 (163). – 2018. – С. 177-181.

3. Трофимова О.С. Организация и содержание физкультурно-оздоровительных занятий старшеклассников имеющих вредные привычки / О.С. Трофимова, В.В. Фоменко, М.А. Маринович // Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола. – 2019. – № 33. – С. 80-83.

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ  
НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ДЕТЕЙ  
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**А.И. Семениди**

**Научный руководитель доцент В.В. Сударь**

**Аннотация.** Результаты проведенных исследований свидетельствуют о возможности применения в рамках физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении методики занятий оздоровительным плаванием с детьми 6-7 лет для улучшения функционального состояния дыхательной системы.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, оздоровительное плавание, функциональное состояние дыхательной системы, дети старшего дошкольного возраста.

Одним из видов двигательных действий и упражнений, имеющих разностороннее воздействие на организм человека благодаря определенной внешней среде – воде, является плавание. По мнению ряда специалистов (Трофимовой О.С., Заплетиной А.В., Фоменко В.В., 2018; Якубовской О.И., Романенко Н.И., 2018), в современных условиях модернизации различных методик оздоровления является целесообразным проанализировать и методические аспекты занятий плаванием в процессе физического воспитания и развития детей подготовительной группы ДОУ [1, 2].

**Цель исследования:** теоретически и практически обосновать эффективность влияния занятий оздоровительным плаванием на показатели функционального состояния дыхательной системы детей старшего дошкольного возраста.

Для осуществления указанной цели были поставлены следующие задачи:

- определить оздоровительный эффект занятий плаванием в процессе физического воспитания детей в дошкольном образовательном учреждении;
- выявить показатели функционального состояния дыхательной системы у детей;
- определить влияние занятий оздоровительным плаванием на отдельные параметры функционального состояния дыхательной системы детей шести-семилетнего возраста.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, метод функциональных проб, спирометрия, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Анализ данных литературы по теме исследования позволил выяснить, что функционирование органов дыхания детей 6-7 лет еще несовершенно, так из-за неглубокого дыхания наблюдается невысокая эффективность работы их дыхательной системы. При выполнении определенных двигательных действий в плавании дыхание становится глубоким, увеличивается ЖЕЛ, что предупреждает заболевания верхних дыхательных путей; определенная физическая нагрузка при вдохе и выдохе в воде развивает мускулатуру дыхательных мышц, подвижность грудной клетки.

**Литература:**

1. Трофимова О.С. Методика проведения занятий плаванием с детьми старшего дошкольного возраста на основе игровых упражнений / О.С. Трофимова, А.В. Заплетина, В.В. Фоменко // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-4. – С. 289-293.
2. Якубовская О.И. Методика повышения физической подготовленности и двигательной активности дошкольников на основе физкультурно-оздоровительных технологий / О.И. Якубовская, Н.И. Романенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С. 358-362.

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕС-КИДС  
С ДЕВОЧКАМИ 10-13 ЛЕТ  
Д.А. Серба, М.А. Картамышева  
Научный руководитель доцент О.С. Трофимова**

**Аннотация.** В работе представлены возможности использования системы Пилатес в работе с девочками 10-13 лет.

**Ключевые слова:** девочки 10-13 лет, система Пилатес, физическое развитие, физические упражнения.

Пилатес все больше и больше привлекает внимание людей, заботящихся о своем здоровье и физическом состоянии. Говоря о приверженцах этой спортивной культуры, обычно мы подразумеваем взрослых. Детский пилатес почему-то не очень популярен. Уникальность техники Пилатес – в воздействии на физическое, умственное и психическое развитие детей. У ее сторонников появляется сила, улучшаются выносливость, работоспособность, гибкость, развиваются умения удерживать равновесие и координировать движения. К тому же любое занятие спортом обязательно поднимет настроение и сделает ребенка жизнерадостным и открытым к общению.

Пилатес – система физических упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом. Эта система способствует развитию гибкости, силы и подвижности тела. Упражнения системы Пилатес состоят из плавных движений (в сочетании с дыханием, которые требуют максимально точного выполнения без пауз). Во время выполнения упражнений в работу включаются не только крупные мышечные группы, но и глубокие мышцы, составляющие внутренний корсет тела. Особое внимание уделяется развитию гибкости и мобильности позвоночника, восстановлению его естественных физиологических изгибов, что является важной задачей в период начала пубертата у девочек. Пилатес оказывает воздействие не только на физиологию, но и на интеллект девочек-подростков. Пилатес воздействует на организм девочек 10-13 лет в целом. Точность – это один из важных принципов, которые отличают систему Пилатес от других методик. Все движения должны выполняться в строгом соответствии с инструкциями. Тело должно принимать строгое заданное положение.

Для девочек 10-13 лет необходимо осуществлять такой подбор упражнений, которыми не скучно заниматься. При регулярных занятиях будут происходить положительные изменения в физическом развитии девочек, что будет позволять им осваивать более сложные упражнения системы Пилатес. Обучение упражнениям для детей сильно отличается от обучения взрослых. Именно большое разнообразие вариантов одного и того же упражнения помогает обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку во время проведения занятий по физической культуре.

**Литература:**

1. Ончукова Е.И. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительных технологий / Е.И. Ончукова. – Краснодар, 2018. – 102с.
2. Ончукова Е.И. Рекреационная и реабилитационная деятельность различных групп населения: курс лекций / Е.И. Ончукова. – Краснодар, 2017. – 107 с.
3. Трофимова О.С. Формирование физических способностей детей младшего школьного возраста на основе средств фитнеса / О.С. Трофимова, В.В. Фоменко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 204-205.

**ОТНОШЕНИЕ ПОДРОСТКОВ К ЗАНЯТИЯМ ВОСТОЧНЫМИ  
ВИДАМИ ЕДИНОБОРСТВ  
И.М. Сиенко**

**Научный руководитель профессор Н.И. Дворкина**

**Аннотация.** Проведены социологические исследования, которые были направлены на выявление отношения подростков 14-16 лет к занятиям восточными видами единоборств в условиях фитнес-клуба. Итоги исследования показали, что занятия фитнесом с подростками 12-15 лет на основе восточных видов единоборств оказывают положительное влияние на изменение их желания заниматься регулярно физической культурой. Если на первом анкетировании из числа респондентов экспериментальной группы 18% выбрали первый вариант ответа («всегда»), 43% – второй («иногда») и 39% – третий («никогда»), соответственно респонденты контрольной группы сверстников – 21, 42 и 37%,

**Ключевые слова:** фитнес, восточные виды единоборств, подростки, отношение.

Все хотят, чтобы от занятий фитнесом был толк, потому что если уж и тратить время, силы и деньги, то с отдачей для тех, кто упорно тренируется. Именно поэтому так часто возникает вопрос о «самом эффективном фитнесе», занявшихся которым человек сможет почувствовать на себе быстрый и гарантированный результат [1]. За последние 20-30 лет получило широкую популярность в современном фитнесе применение различных видов боевых искусств (тай-бо, ки-бо, каратэбика и другие виды аэробики), которые направлены на поддержание физической подготовленности, здоровья и красоты. Они объединяют в себе не только древние и современные учения об искусстве самообороны, но и упражнения оздоровительных гимнастик древнего фитнесса [1]. Следует отметить тот факт, что на Востоке владение искусством единоборства всегда шло с учетом знаний о здоровье. Именно эти факторы и определяют уникальность современного фитнесса. Актуальность работы заключалась в том, чтобы определить особенности мотивации и отношение подростков к занятиям фитнесом на основе восточных видов единоборств.

**Цель исследования** – выявить отношение подростков 14-16 лет к занятиям восточными видами единоборств в условиях фитнес-клуба.

В исследовании был использован метод анонимного опроса при помощи анкетирования. Респонденты определялись с учетом двух групп, – одна из которых занималась восточными видами единоборств (экспериментальная –  $n=14$ ), а другая группа состояла из их сверстников (контрольная –  $n=16$ ), которые занимались в тренажерном зале по свободному графику. В исследовании принимали участие только подростки-мальчики 14-16 лет.

На вопрос: «Оцените Ваше желание заниматься регулярно спортивными видами единоборств в фитнес-клубе» на первом анкетировании ответы из числа респондентов экспериментальной группы были следующие: 18% выбрали первый вариант ответа («всегда»), 43% – второй («иногда») и 39% – третий («никогда»), соответственно респонденты контрольной группы сверстников – 21, 42 и 37%. Во всех случаях разница в ответах подростков двух групп на первом анкетировании была в пределах 1-3% (недостоверно по Фишеру при  $P>0,05$ ). Через шесть месяцев было проведено повторное анкетирование с подростками тех же группы. На этот раз 27% подростков экспериментальной группы выбрали первый ответ «всегда», а их сверстники из контрольной группы 26% и следовательно положительных ответов у них через шесть месяцев возросло соответственно на 9% (по Фишеру  $P<0,05$ ) и 5% ( $P>0,05$ ). В этот же период второй ответ из числа опрошенных респондентов экспериментальной группы выбрали 54%, а их сверстники из контрольной группы – 57%, соответственно показатель прироста составил в первом случае 11%, а во втором – 15% (во всех случаях различия оказались достоверными (при  $P<0,05$ ). Самый негативный ответ «никогда» через шесть месяцев выбрали респонденты

экспериментальной группы – 19% ( $P<0,01$ ), а их сверстники из контрольной группы – 17% ( $P<0,0$ , то есть во всех случаях мы наблюдали существенное снижение числа отрицательных ответов.

Таким образом, занятия фитнесом с подростками 12-15 лет на основе восточных видов единоборств оказывают положительное влияние на изменение их желания заниматься регулярно физической культурой. Если на первом анкетировании из числа респондентов экспериментальной группы 18% выбрали первый вариант ответа («всегда»), 43% – второй («иногда») и 39% – третий («никогда»), соответственно, респонденты контрольной группы сверстников – 21, 42 и 37%.

**Литература:**

1. Дворкин Л.С. Спортивно-ориентированная физическая подготовка детей и подростков / Л.С. Дворкин // Монография. – Краснодар: Экоинвест, 2018. – 458 с.
2. Ончукова Е.И. Влияние занятий каратэ на развитие координационных способностей детей 8 лет / Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова, М.А. Маринович // Материалы международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы ФК и С в современных социально-экономических условиях». – г. Чебоксары, 20 мая 2019 г. – С. 52-55.
3. Тагирова Н.П. Эффективность использования единоборств на уроках физической культуры / Н.П. Тагирова, Ш.Р. Зайнуллин, А.Н. Кудяшева, Р.Р. Валинуров // Ученые записки университета Лесгафта. – 2016. – № 5 (135). – С. 214-218.

УДК: 78.085.4

**СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ КОМПЛЕКСНЫХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ**  
**А.В. Соловьева**  
**Научный руководитель доцент Е.И. Ончукова**

**Аннотация.** В работе рассматривается возможность использования комбинированных танцевальных занятий на основе джаз-модерна в занятиях с детьми дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** джаз-модерн, дети дошкольного возраста, танцы, двигательная активность.

В современном обществе дети становятся все более пассивными и замкнутыми, из года в год снижается уровень физической подготовки учащихся, вместе с тем СМИ активно возвращают мысль о необходимости быть модными и заниматься спортом. В таких условиях необходимо предложить детям такие занятия, которые выглядели бы в их глазах достаточно современными и вместе с тем избавили бы их от недостатка физической активности.

Занятия комбинированными танцами (джаз-модерн) – одно из популярных в последнее время направлений в сетке программ детского фитнеса. Прежде всего, это связано с высоким уровнем эмоциональности во время тренировки, что очень нравится детям, формируя потребность к регулярной двигательной деятельности. Однако недостаточно изучена структура занятий джаз-модерном, а также возможности его влияния на всестороннее развитие детей дошкольного возраста.

Программа занятий джаз-модерном является симбиозом программ классического, джазового, модернового танцев, а также использует приемы развития гибкости и силы мышц, применяемые при обучении художественной гимнастике, представляя собой адаптированную версию, дополненную личным опытом составителя, дабы в полной мере реализовать поставленные цели и задачи.

Занятия джаз модерном развивают музыкальность и чувство ритма, учат ориентироваться в пространстве и двигаться согласовано. Движения в джаз-модерне направлены на развитие и укрепление основных мышечных групп ребенка, развивают подвижность позвоночника и суставов, способствуют повышению гибкости. Это отличный способ с детства заложить основы хорошего физического развития, а также развить координацию и улучшить работу вестибулярного аппарата.

Методические особенности занятий с детьми по направлению джаз-модерн предусматривает: стретчинг–разминку, работу у балетного станка, освоение техники правильного дыхания, развитие импровизационных способностей, освоение техник полицентрии, полиритмии, изоляции, контракция-релизом, коллапсом.

**Литература:**

1. Соловьева А.В. Организация занятий танцевальной аэробикой с детьми старшего дошкольного возраста/ А.В. Соловьева, Е.И. Ончукова // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – 2018. – С. 187.
2. Сударь В.В. Обоснование методики физического воспитания детей при адаптации к условиям дошкольного образовательного учреждения: автореф. ... дис. канд. пед. наук. – Малаховка, 2004.
3. Трофимова О.С. Роль фитнес-технологий в физическом воспитании дошкольников в контексте подготовки бакалавров профиля физкультурно-оздоровительные технологии / О.С. Трофимова, Н.И. Дворкина // Современные проблемы физического воспитания подрастающего поколения: перспективы и пути решения. – 2017. – С. 129-132.

## ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ

Д.Ю. Степаненко

Научный руководитель профессор Л.С. Дворкин

**Аннотация.** Мальчики экспериментальной группы в течение 6 месяцев на уроках физической культуры выполняли упражнения ритмической гимнастики, а в контрольной группе их сверстники занимались физической культурой по традиционной программе. Все упражнения в интервальной тренировке школьники экспериментальной группы выполняли не менее 20-25 повторений в одном подходе. Это привело к повышению исходного уровня показателей физической подготовленности и физического развития.

**Ключевые слова:** интервальная тренировка, мальчики, тотальные размеры тела и сила мышц.

Интервальная тренировка – это молодой вид физической активности, который, однако, занимает одно из лидирующих позиций не только среди любителей фитнеса, но и среди профессиональных атлетов (пауэрлифтеров и бодибилдеров). Любители спорта используют интервальный метод в качестве активной жиросжигательной программы, которая помогает избавиться от лишних килограммов и подчеркнуть рельефность. Актуальность работы заключается в том, чтобы показать возможность применения интервальной тренировки в процессе физической подготовки школьников, в частности средних классов.

**Цель исследования** – выявить особенности влияния интервальной тренировки на физическое состояние школьников средних классов.

Из числа школьников 5 класса были сформированы экспериментальная группа (12 мальчиков) и контрольная группа (12 мальчиков). Педагогический эксперимент заключался в следующем. Мальчики экспериментальной группы в течение 6 месяцев на уроках физической культуры выполняли упражнения ритмической гимнастики, а в контрольной группе их сверстники занимались физической культурой по традиционной программе. Все упражнения в интервальной тренировке школьники экспериментальной группы выполняли не менее 20-25 повторений в одном подходе.

Во всех случаях у мальчиков за шесть месяцев была зафиксирована достаточно заметная тенденция прироста всех тотальных размеров тела, которые в экспериментальной и контрольной группе отличались: соответственно в длине тела - 1,98 и 1,72%, весе тела – 2,25 и 3,8% и ОГК - 2,6 и 0,3%. Экспериментальные занятия привели к более выраженному приросту силы мышц у школьников экспериментальной группы по отношению к контрольной группе. Если в первом случае относительный показатель прироста силы мышц кисти составил 25,9%, то во втором – 2,1%, если относительный показатель прироста становой силы у школьников экспериментальной группы составил 14,2%, то у их сверстников 3,4%. Относительный показатель различий в ЧСС между исходной ЧСС и после завершения функциональной пробы с 20 приседаниями за 30 с через шесть месяцев составил у школьников экспериментальной группы – 36,5%, а у их сверстников из контрольной группы – 4,0%.

Разработка методики интервальной тренировки для школьников средних классов позволила, во-первых, адаптировать их организм к разным типам нагрузок, эффективно использовать ресурсы мышечной массы и, во-вторых, повысить уровень физической подготовленности и физического развития.

### Литература:

1. Дворкина Н.И. Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности: учебное пособие / Н.И. Дворкина, Е.И. Ончукова; Краснодарский гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья. – Краснодар, 2018. – 174 с.
2. Дюшко О.И. Влияние занятий атлетической гимнастикой на физическое состояние школьников 15-16 лет, проживающих на Крайнем Севере / О.И. Дюшко, Л.С. Дворкин // Ученые записки университета имен П.Ф. Лесгафта. – № 4 (170). – 2019. – С. 91-95.
3. Чередина Т.В. Методика развития силовых способностей у футболистов 15-16 лет на основе памп-тренинга / Т.В. Чередина, Н.И. Романенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С. 340-343.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ ZUMBA НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ

А.Е. Стова

Научный руководитель профессор Н.И. Дворкина

**Аннотация.** В течение 4 месяцев исследовались 14 девочек и 10 мальчиков экспериментальной группы и 13 девочек и 10 мальчиков контрольной группы. Для экспериментальной группы были запланированы в неделю два занятия по программе Zumba и одно занятие по ОФП, а в контрольной группе только ОФП. В итоге было установлено, что два занятия по программе Zumba в течение 4 месяцев достаточно, чтобы достоверно улучшить уровень функционирования дыхательной системы и физической подготовленности мальчиков и девочек 7 класса на более высоком уровне по отношению к своим сверстникам из контрольной группы.

**Ключевые слова:** мальчики, девочки, дыхательная система, физическая подготовленность, Zumba.

Zumba – это не просто танец, это отличная кардиотренировка, которая создана для желающих похудеть, моделировать тело или просто поддерживать форму. Создатели zumba прекрасно понимали, какой интерес она может вызвать у детей, поэтому специально для них разработали отдельное направление – Zumba kids. В нем они учли все особенности детского поведения, привычки, интересы и, конечно же, физические возможности. Zumba – это способ оставаться в отличной физической форме и при этом заряжаться позитивным настроем на жизнь, находясь на гребне мощной волны положительной энергетики. Нет никаких противопоказаний для занятий Zumba в школьном возрасте [1]. В то же время использование Zumba на уроках физической культуры еще не стало доступным в общеобразовательных школах. Отсюда следует, что актуальность данных исследований заключается в том, чтобы оценить эффективность использования занятий Zumba в процессе урока по физической культуре школьников средних классов для улучшения их физической и функциональной подготовленности и интереса к таким занятиям.

**Цель исследования** – выявить эффективность влияния занятий Zumba на физическую и функциональную подготовленность школьников средних классов.

Исследование осуществлялось на базе школы № 2 г. Краснодара. Для участия в эксперименте были отобраны желающие школьники восьмых классов (мальчики и девочки), из которых были созданы две группы – экспериментальная (14 девочек и 10 мальчиков) и контрольная (13 девочек и 10 мальчиков). Для экспериментальной группы были запланированы в неделю два занятия по программе Zumba и одно занятие по ОФП. В контрольной группе школьники занимались по традиционной программе, в которой были только занятия по волейболу и ОФП. Продолжительность педагогического эксперимента составила 6 месяцев. Для оценки результатов исследования были использованы тесты по физической и функциональной подготовленности.

Мальчики экспериментальной группы на первом испытании при выполнении пробы Штанге показали результат, равный  $37,2 \pm 1,3$  с, а через 4 месяца –  $48,9 \pm 1,5$  с ( $P < 0,001$ ), соответственно их сверстники из контрольной группы –  $38,3 \pm 1,6$  и  $40,5 \pm 1,7$  с ( $P > 0,05$ ). В пробе Генчи на первом испытании школьники экспериментальной группы показали результат равный  $26,3 \pm 1,2$  с, а через 6 месяцев –  $31,2 \pm 1,3$  с ( $< 0,05$ ), соответственно их сверстники из контрольной группы –  $25,5 \pm 1,1$  с и  $26,7 \pm 1,5$  с ( $P > 0,05$ ). Девочки через 6 месяцев экспериментальной группы улучшили свои исходные результаты в пробе Штанге с  $38,7 \pm 1,1$  до  $49,4 \pm 1,8$  с ( $P < 0,001$ ), а их сверстницы из контрольной группы – с  $37,2 \pm 1,2$  до  $38,1 \pm 1,2$  с ( $P > 0,05$ ), а при выполнении пробы Генчи соответственно с  $27,5 \pm 0,8$  до  $34,3 \pm 1,3$  с ( $P < 0,01$ ), а их сверстницы из контрольной группы – с  $28,2 \pm 0,9$  до  $31,3 \pm 1,4$  с ( $P > 0,05$ ). В беге

на 30 м мальчики экспериментальной группы за 6 месяцев улучшили свои исходные результаты в беге на с  $5,1\pm0,1$  с до  $4,6\pm0,08$  с ( $<0,05$ ), а их сверстники с  $5,2\pm0,08$  до  $5,1\pm0,09$  при ( $P>0,05$ ); соответственно девочки с  $5,35\pm0,08$  до  $5,1\pm0,06$ , а их сверстницы из контрольной группы с  $5,3\pm0,07$  до  $5,2\pm0,07$  с ( $P>0,05$ ).

Занятия по программе Zumba в течение 6 месяцев позволили достоверно улучшить уровень функционирования дыхательной системы и физической подготовленности мальчиков и девочек 7 класса на более высоком уровне по отношению к своим сверстникам из контрольной группы.

**Литература:**

1. Дворкин Л.С. Спортивно-ориентированная физическая подготовка детей и подростков: Монография. – Краснодар: Экоинвест, 2018. – 458 с.
2. Трофимова О.С. Организация и содержание физкультурно-оздоровительных занятий старшеклассников имеющих вредные привычки / О.С. Трофимова, В.В. Фоменко, М.А. Маринович // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – № 33. – С. 80-83.
3. Романенко Н.И. Фитнес в системе физической воспитания населения / Н.И. Романенко, Л.В. Корсакова, О.Н. Оплетаева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф. 20 мая 2019 г. – Чебоксары, 2019. – С. 181-184.

УДК: 796.011.1

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЕВУШЕК 16-17 ЛЕТ

А.Б. Токавов

Научный руководитель доцент В.В. Сударь

**Аннотация.** Результаты проведенных исследований свидетельствуют о возможности применения в рамках школьного физического воспитания дополнительных занятий оздоровительной аэробикой со старшеклассницами для улучшения показателей их физической работоспособности.

**Ключевые слова:** оздоровительная аэробика, физическая работоспособность, девушки старшего школьного возраста.

Наряду с положительными факторами новые программы среднего полного общего образования, сдача ЕГЭ привели к некоторому увеличению нервно-психического напряжения у учащихся старших классов общеобразовательных школ, уменьшению объема их двигательной активности. Такое положение отрицательно сказывается как на физическом и психическом состоянии человека, так и на умственной и физической работоспособности старшеклассников. По мнению ряда современных ученых (Клименко Т.М., Романенко Н.И., 2009; Кузьминой В.А., Романенко Н.И., 2018), восполнить недостаток двигательной активности у девушек старшего школьного возраста, снять психо-эмоциональное напряжение могут занятия фитнесом, в частности оздоровительной аэробикой в системе физического воспитания образовательного учреждения [1, 2].

Цель исследования: теоретически и практически обосновать эффективность влияния занятий оздоровительной аэробикой на показатели физической работоспособности девушек старшего школьного возраста.

Для осуществления указанной цели были поставлены следующие задачи: во-первых, теоретически обосновать использование средств оздоровительной аэробики в процессе физического воспитания девушек 16-17 лет; во-вторых, исследовать показатели физической работоспособности у девушек старшего школьного возраста; в третьих, в рамках педагогического эксперимента определить влияние занятий аэробикой на показатели физической работоспособности девушек 16-17 лет.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, метод функциональных проб, метод индексов, педагогический эксперимент, методы математико-статистической обработки данных эксперимента.

По окончании педагогического эксперимента выяснилось, что занятия аэробикой достоверно ( $p<0,05$ ) улучшили показатели физической работоспособности девушек 16-17 лет по результатам оценки Гарвардского степ-теста на 5,4%, функциональной пробы Руфье на 20,1%, функциональной пробы по Квергу на 6,3 %.

### Литература:

1. Кузьмина В.А. Методика повышения физической подготовленности девушек 16-17 лет на основе средств фитнеса / В.А. Кузьмина, Н.И. Романенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9. – С. 177-181.
2. Клименко Т.М. Физическое воспитание девушек 10-11 классов с использованием средств аэробики / Т.М. Клименко, Н.И. Романенко // Тезисы докладов XXXVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО – Краснодар: КГУФКСТ, 2009. – С. 53-54.

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ УЧИТЕЛЕЙ НА СОВРЕМЕННОМ  
ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА**

**Н.Ф. Тронева**

**Научный руководитель профессор В.И. Осик**

**Аннотация.** В работе представлены результаты исследования состояния здоровья женщин – учителей общеобразовательной школы и их отношение к здоровьесберегающей личностно ориентированной двигательной активности.

**Ключевые слова:** здоровье, двигательная активность, факторы риска, личностная физическая культура.

Исследования многих авторов показали низкую двигательную активность россиян, что приводит к нарушению обмена веществ в организме человека и развитию неинфекционных заболеваний. Исходя из этого, перед ФК и спортом в РФ ставится задача улучшения здоровья и долголетия россиян путем формирования личностной и социальной мотивации, систематических (не менее 180-200 мин в неделю) занятий физическими упражнениями.

Цель исследования – изучить компетентность учителей-женщин общеобразовательной школы в вопросах выполнения рекомендаций ВОЗ по контролю за своим здоровьем и его улучшением.

Определение осведомленности женщин о состоянии психофизического здоровья, основных показателях обмена веществ, двигательной активности осуществлялось методом анонимного анкетирования.

Анализ полученных результатов, характеризующих компетентность женщин о состоянии обмена веществ и наличии у них эндогенных факторов риска, показал, что из 50 опрошенных 19% страдают ожирением 1 и 2 ст, 41% имеют избыточный массу тела за счет жировой ткани и у 40% респондентов индекс массы тела соответствует нормативам. Артериальное кровяное давление знают и мониторят 70 % педагогов, и только каждая вторая женщина контролирует свой уровень глюкозы и холестерина в крови. Самостоятельно занимаются физическими упражнениями (60 минут в день, не менее 3 раз в неделю) 20% учителей, а пробежать трусцой 4 км без остановки и чувства дискомфорта могут только 19% опрошенных.

На основании полученных данных можно резюмировать, что проблемой сохранения и улучшения здоровья учителей как личностного и профессионального ресурса является недостаточное понимание роли двигательной активности и выполнения рекомендации ЗОЖ. Данное обстоятельство требует включения в содержание учебных программ на курсах повышения квалификации педагогов разделов и тем, раскрывающих методологию и методики физкультурно-оздоровительных деятельности.

**Литература:**

1. Бурякин Ф.Г. Физкультурно-оздоровительных технологий укрепления здоровья и коррекции телосложения: учебное пособие / Ф.Г. Бурякин. – Москва: РУСАЙНС, 2019. – 330 с.
2. Вишневский В.А. Проблемы формирования профессионального здоровья учителя / В.А. Вишневский, Н.Р. Усаева // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 6. – С. 90-92.
3. Осик В.И. Анализ результатов самообследования состояния здоровья учителей общеобразовательных школ г. Краснодара и края по учебным предметам «Физическая культура» и «Основы безопасности жизнедеятельности» / В.И. Осик, Е.И. Ончукова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – №4. – С. 67-73.

## ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

В.В. Фоменко

Научный руководитель доцент О.С. Трофимова

**Аннотация.** В работе представлены организационно-методические условия физкультурно-оздоровительной работы в ДОО, реализация которых обеспечит воспитание здорового подрастающего поколения.

**Ключевые слова:** ДОО, физическое воспитание, дошкольники, физкультурно-оздоровительная работа.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО) одним из основных направлений деятельности современных дошкольных образовательных организаций является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе развитие, сохранение и укрепление физического и психического здоровья ребенка [2, 3]. Немаловажную роль в эффективности образовательного процесса играет руководитель образовательной организации.

В условиях современного общества проблема здоровья детей приобретает масштабный характер. Особенно эта проблема актуальна для дошкольников, поскольку именно этот возрастной период является важным для формирования основных физических способностей и свойств личности [1].

В связи с этим актуально значимым становится поиск средств и методов повышения физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных организациях.

По нашему мнению, при реализации ФГОС ДО, среди организационно-методических условий физкультурно-оздоровительной работы следует выделить: обеспечение руководителем благоприятной среды для реализации физкультурно-оздоровительной работы в ДОО, включая материально-техническое, кадровое, финансовое обеспечение; создание атмосферы позитивного отношения сотрудников ДОО к физкультурно-оздоровительной работе; своевременное обеспечение повышения профессиональной подготовки работников ДОО; внедрение современных физкультурно-оздоровительных технологий в программу физического воспитания; своевременную организацию и проведение спортивно-оздоровительного мониторинга в условиях ДОО; организацию работы с родителями воспитанников в форме проведения родительских собраний, индивидуальных бесед; осуществление комплексной оценки эффективности физкультурно-оздоровительной работы ДОО.

### Литература:

1. Дворкина Н.И. Интегрированное развитие физических способностей и мышления детей подготовительной к школе группы в условиях игровой деятельности / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 4. – С. 20-22.
2. Ончукова Е.И. Содержание работы по повышению двигательной активности детей раннего возраста с использованием элементов детского фитнеса в условиях ДОУ / Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова // Материалы IX Всер. научно-практ. конф. с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста». – Краснодар, 2019. – С. 243-244.
3. Сударь В.В. Физкультурно-оздоровительные технологии при адаптации детей 2-3 лет к условиям дошкольного образовательного учреждения / В.В. Сударь // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – г. Краснодар, 2019. – Т.48. – С. 223-224.

УДК: 796.011.3

## МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ С ДЕТЬМИ

### ГРУДНОГО ВОЗРАСТА

У.Р. Хабиева

Научный руководитель доцент В.В. Сударь

**Аннотация.** Результаты проведенных исследований свидетельствуют о возможности применения апробированной методики занятий оздоровительным плаванием с детьми грудного дошкольного возраста для улучшения отдельных показателей их физического здоровья.

**Ключевые слова:** дети грудного возраста, оздоровительное плавание.

Необходимость овладения движениями своего тела выступает для ребенка в качестве самостоятельной задачи уже с первых дней существования. По мнению Горбуновой Е.И., Халчевской А.А. (2004), ребенок рождается уже готовым двигаться и ему нужно создавать условия для применения своих способностей [1]. Занятия плаванием в раннем возрасте благоприятствуют этому, они являются одним из самых эффективных средств морфофункционального развития детей, начиная уже с первых месяцев их жизни [2, 3].

Цель исследования: теоретически и практически обосновать методику занятий оздоровительным плаванием с детьми грудного возраста.

Для решения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

- выявить оздоровительный эффект занятий плаванием в процессе физического воспитания детей в грудном возрасте;
- разработать методику занятий плаванием с детьми грудного возраста;
- определить влияние занятий плаванием на показатели здоровья детей.

Основные используемые в исследовании методы: анализ литературы, методы математико-статистической обработки данных, педагогический эксперимент.

В грудном возрасте закладывается фундамент двигательной функции, которая влияет на особенности психомоторного развития ребенка в процессе онтогенеза. Основными задачами освоения элементов оздоровительного плавания до одного года являются: обучение ребенка в течение первых девяти-десяти месяцев жизни самостоятельно держаться на поверхности воды не менее десяти минут, совершая при этом любые движения; нырять на глубину, доставая со дна предметы; плавать под водой, задерживая дыхание на шесть-десять секунд и более.

#### Литература:

1. Горбунова Е.И. Перспективы психофизиологических исследований детей раннего и первого детства / Е.И. Горбунова, А.А. Халчевская // Тезисы докладов XXXI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, посвященной 35-летию Кубанского гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2004. – С. 34-35.
2. Погудин С.С. Использование врожденных рефлексов при обучении плаванию детей грудного возраста / С.С. Погудин, А.Б. Юшин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – №1. – 51 с.
3. Тарасова П.А. Анализ методик начального обучения плаванию детей грудного и младшего дошкольного возраста // Наука и образование: V Всероссийский фестиваль науки. Сер. «Актуальные проблемы педагогики и психологии. Физическая культура и спорт». – 2015. – С. 179-184.

УДК: 796.011.1

**ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОСТРАНСТВА**

**М.В. Харитонова**

**Научный руководитель доцент О.Г. Лызарь**

**Аннотация.** В работе представлены современные тенденции и пути формирования физической культуры и здорового образа жизни школьников в условиях современного образовательного пространства.

**Ключевые слова:** школьники, физическая культура, здоровый образ жизни, современное образовательное пространство.

Школьная физическая культура является фундаментальной основой для формирования таких личностных качеств, как трудолюбие, позитивная активность, ориентация на успешное выполнение образовательной деятельности, способность преодолевать трудности обучения. Использование комплекса средств физической культуры позволяет направлять энергию школьников в конструктивное русло. В современных условиях этот школьный предмет становится все более важным в формировании у обучающихся позитивной ориентации на ведение здорового образа жизни, что для нынешнего поколения молодежи России жизненно необходимо. Занятия физической культурой в школе позволяют повышать дисциплинированность, совершенствовать навыки самоконтроля и умения ценить свое время, рационально планировать мероприятия и действия в течение дня, что немаловажно для успешного человека, поэтому в структуре общего среднего образования предмет физическая культура по праву должен занимать одно из центральных, ведущих мест [1].

Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни становится обязательным компонентом современного образовательного пространства, требующим рациональной организации всей жизни образовательного учреждения, создания благоприятного психологического климата, обеспечения рациональной, здоровьесформирующей организаций учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы и конечно рационального питания [2].

Одним из важнейших компонентов решения рассматриваемой проблемы является необходимость научить обучающихся осознанно использовать такие поступки и применять стили поведения, которые помогут сохранить и повысить резервы здоровья; сформировать представление о рациональной организации режима учебы и отдыха, двигательной активности; разобраться в масштабном информационном потоке, формирующем представления о рациональном питании, полезных и не безопасных продуктах.

Одним из путей решения рассматриваемой проблемы является активное участие школьников в создаваемых в настоящее время школьных спортивных лигах, позволяющих расширять условия современного образовательного пространства на фоне популяризации массового школьного спорта и формирования здорового образа жизни.

Таким образом, приоритетность использования физической культуры в формировании личности обучающихся, в совершенствовании физической подготовленности, укреплении здоровья и профилактике заболеваний школьников в условиях современного образовательного пространства не вызывает сомнения.

**Литература:**

1. Безруких М.М. Методические рекомендации: здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / М.М. Безруких, В.Д. Сонькина/ – 2007. – 43 с.
2. Здоровьесберегающее образование: Современные факторы развития: монография / под ред. Н.И. Дворкиной, О.Г. Лызаря. – Самара: ООО «Офорт», 2016. – 205 с.

УДК: 796.035+796.323.2

## **СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА**

**А.С. Хвостова, К.А. Шульгина  
Научный руководитель доцент Е.И. Ончукова**

**Аннотация.** В работе представлено содержание методики, направленной на повышение физической подготовленности подростков-баскетболистов на основе применения фитнес-программ.

**Ключевые слова:** подростки-баскетболисты, физическая подготовленность, фитнес, плиометрическая тренировка.

Баскетбол является одной из популярных командных игр в подростковом возрасте. Именно в этот период многое подростки решают для себя избрать его, как основной вид двигательной активности и охотно начинают посещать секции по баскетболу. Однако, достаточно часто, возникает отторжение от занятий из-за академичности тренировочного процесса. На современном этапе данная проблема может решаться при помощи включения в тренировочный процесс элементов фитнес программ [2]. При отборе средств фитнеса для формирования методики занятий учитывали основные показатели физической подготовленности баскетболистов 13-15 лет. Также изучали требования к освоению специальных навыков [1].

Уровень взрывной способности верхней и нижней частей тела юных баскетболистов может быть улучшен с помощью комбинированной методики функциональной плиометрии и тренировки сопротивления. Повышения уровня силы обычно рассматриваются как наиболее важные качества в баскетболе. С другой стороны, учитывая специфический характер выбранных упражнений, их включение в силовые тренировки является основополагающим для юных баскетболистов. Правильно разработанная и грамотно контролируемая, этот вид тренировки не несет дополнительной нагрузки на развитие скелетной мускулатуры подростков, а предложенное в литературе использование как функциональной, так и плиометрической нагрузки в одной тренировке является адекватной стратегией организации тренировочного процесса, оказывая большое положительное влияние на практику спортивно-оздоровительной подготовке мальчиков-баскетболистов 13-15 лет.

Регулярно применяя плиометрические упражнения в тренировочном процессе, увеличиваются силовые показатели, улучшается техника выполнения упражнений и возможность выполнять движения в более быстром темпе, что, в свою очередь, приведет к развитию силовой выносливости, что является важным параметром в подготовке баскетболистов.

### **Литература:**

1. Белобородова А.Н. Особенности влияния рекреационных занятий баскетболом на школьников-подростков / А.Н. Белобородова, Е.И. Ончукова // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – 2018. – С. 159-160.
2. Трофимова О.С. Формирование физических способностей детей младшего школьного возраста на основе средств фитнеса / О.С. Трофимова, В.В. Фоменко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 204-205.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Г. Шапошников

Научный руководитель доцент О.С. Трофимова

**Аннотация.** В работе рассматривается проблема сохранения здоровья и увеличения продолжительности жизни женщин пожилого возраста средствами восточных оздоровительных систем.

**Ключевые слова:** женщины пожилого возраста, восточные оздоровительные системы, здоровье.

Внедрение физической культуры в образ жизни людей пожилого возраста на сегодняшний день имеет важное социальное значение. Одним из важнейших вариантов решения вопросов сохранения здоровья и долголетия считается регулярное выполнение рационально спланированной по направленности и применяемым средствам физической работы [2].

В научно-методической литературе достаточно подробно раскрываются вопросы организации и проведения оздоровительных занятий с различными возрастными категориями населения, от дошкольников до людей зрелого возраста. Исключение составляют люди пожилого возраста, где особенности проведения оздоровительных занятий только обозначены. Особое место занимают женщины пожилого возраста, которые в нашей стране по ряду социально-экономических условий должны быть востребованными до глубокой старости, располагая при этом меньшими ресурсами и предоставляемыми обществом благами, по сравнению с другими категориями населения [3].

В современном мире ученых все больше привлекают многообразные направления фитнес-программ. В данном возрастном периоде весьма важным является комплексно воздействовать на все аспекты личности – физический, психический и социальный. По мнению Л.С. Дворкина с соавт. (2016), для лиц пожилого возраста более рациональным представляется использование таких направлений, как фитнес-йога, Пилатес, цигун, стретчинг, Пор де бра и др. Они оказывают более щадящее воздействие на организм занимающихся, а использование восточных оздоровительных систем, имеющих многовековую историю, вполне оправданно [1].

В итоге можно сделать выводы, что применение восточных оздоровительных систем в качестве средства оздоровления женщин пожилого возраста является весьма эффективным и положительным. В этой связи особое внимание следует уделять средствам физической культуры из восточных оздоровительных систем, которые являются наиболее адекватными и эффективными для женщин пожилого возраста.

### Литература:

1. Дворкин, Л.С. Влияние занятий хатха-йогой на функциональное и физическое состояние пожилых людей / Л.С. Дворкин, Е.И. Ончукова, М.В. Одегнал. // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 5(60). – С. 64-70.
2. Дворкина, Н.И. Особенности применения аквааэробики на оздоровительных занятиях с женщинами пожилого возраста / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова, М.А. Маринович // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – г. Краснодар, 2019. – Т.48. – С. 181-183.
3. Ончукова, Е.И. Использование системы цигун на занятиях с женщинами пожилого возраста / Е.И. Ончукова, М.А. Маринович, Я.А. Никитина // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – № 33. – С. 48-51.

## ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ЖЕНЩИН 20-35 ЛЕТ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

Е.Д. Юркина

Научный руководитель доцент Н.И. Романенко

**Аннотация.** В работе рассмотрены особенности занятий функциональным тренингом с женщинами 20-35 лет на основе аэробных и силовых упражнений, направленных на уменьшение избыточной массы тела, на нормализацию функций жизненно важных систем, восстановление адаптационных возможностей организма.

**Ключевые слова:** функциональный тренинг, избыточная масса тела, женщины 20-35 лет.

В России в среднем около 25% трудоспособного населения имеет избыточную массу тела и около 30% страдают ожирением. К основным причинам набора лишнего веса относится генетическая предрасположенность, эндокринные нарушения, гиподинамия и психоэмоциональные факторы.

Установлено, что в связи с различиями в гормональной системе, женщины более предрасположены к набору лишнего веса и к вытекающим из этого фактора заболеваниям. Снижение веса тела необходимо начинать с коррекции пищевого поведения и адекватной физической нагрузки. Однако проблема заключается в быстрой адаптации к однотипным физическим упражнениям и как следствие к снижению мотивации к регулярным занятиям. В связи с этим актуален поиск эффективных средств и методов коррекции избыточной массы тела. Инновационным направлением системы фитнес является функциональный тренинг, направленный на проработку поверхностных и глубоких мышц, коррекцию пропорций тела и совершенствование работы жизненно важных систем организма[1]. Для женщин первого зрелого возраста с излишней массой тела характерен функциональный тренинг аэробной и силовой направленности с использованием веса собственного тела и отягощения 20-30% от 1ПМ.

Особенностью выполнения упражнений в функциональном тренинге является прогрессия от простого к сложному: сначала разучиваются двигательные действия по отдельности, а затем слитно выполняются одно за другим с постепенно увеличивающейся амплитудой движения. Занимающиеся в основном имеют неравномерно развитые мышцы, поэтому тело становится асимметричным и в результате закрепляются неправильные схемы движений, а функциональные упражнения напротив вовлекают в работу постуральные мышцы, восстанавливая правильную структуру движения. Выполняя такого рода упражнения женщины, сохраняют высокую степень мотивации к регулярным занятиям.

### Литература:

1. Сударь В.В. Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций / В.В. Сударь // Сб. Всероссийской научно-практической конференции. – 2019. – С. 149-152.

# АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УДК: 796.015.854

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗНЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ**

**Ю.А. Ермилов**

**Научный руководитель доктор педагогических наук В.И. Жуков**

**Аннотация.** Профессиональная подготовка сотрудников полиции направлена на развитие физических способностей. При решении данной задачи неблагоприятным фактором является ограниченный временными рамками период обучения. Подобное обстоятельство способствует поиску более эффективных путей, которые можно найти в нетрадиционных вариантах.

**Ключевые слова:** частота сердечных сокращений, виды упражнений, сотрудники полиции.

Профессиональная подготовка сотрудника полиции направлена на воспитание профессионально важных физических качеств. Наставлением по организации физической подготовки в ОВД РФ определены задачи, в частности, это развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач. Однако для преподавателя данная задача, по мнению автора, должна восприниматься несколько иначе, осмелимся уточнить ее – это развитие физических способностей до максимально возможных границ в сжатые сроки периода обучения (21 неделя). Подобная установка оправдана уровнем физического развития граждан, принимаемых на службу. Несмотря на предъявляемые требования, у большинства сотрудников полиции отмечается низкий уровень физической подготовленности. В процессе профессиональной подготовки удается изменить ситуацию в лучшую сторону, однако современные условия предъявляют более высокие требования. По заявлению В.А. Колокольцева, в 2019 году при исполнении служебных обязанностей погибли 60 сотрудников, более 3000 получили ранения. Не вызывает сомнения, что ориентация на максимально возможные границы развития физических способностей в сжатые сроки может повысить эффективность подготовки сотрудников полиции и снизить выше представленные цифры.

Повысить эффективность профессиональной подготовки представляется возможным только при полноценном использовании средств физического воспитания, а именно упражнений. Упражнения делятся на две группы (Л.П. Матвеев, 1959): упражнения с внешним сопротивлением и упражнения с отягощением, равным весу собственного тела. В Краснодарском университете МВД России на занятиях по физической подготовке используются в основном упражнения с весом собственного тела, что является, скорее всего, упущением. А с учетом того, что в учебной литературе отсутствуют методические разработки использования упражнений с внешним сопротивлением в течение всего периода обучения, то и в других образовательных организациях МВД России скорее всего подобная ситуация. Некоторые авторы (Воротынцев А.И.) отмечают данное упущение в системе общего и высшего образования. Существуют различные средства, которые можно использовать в качестве внешнего сопротивления (тренажеры, штанги, гири, гантели, эспандеры, жгут и т.д.). Доступным и перспективным снарядом, по мнению автора, является гиря, упражнения с которой позволяют благоприятно воздействовать на организм и использовать полноценно механизмы адаптации к физической нагрузке, что немаловажно при сжатых сроках обучения для получения более высоких результатов. Для подобных рассуждений необходим первичный фактический материал, который бы послужил основанием для дальнейшей работы в этом направлении.

Функциональные системы организма не работают отдельно друг от друга, та или иная система включается в работу пропорционально нагрузке, чтобы удовлетворить возросшие потребности, обеспечивая максимальную эффективность функционирования. Поэтому по показателям одной системы можно делать некоторые выводы о воздействии нагрузки на весь организм.

**Цель исследования:** определить реакцию частоты сердечных сокращений на разные виды физических упражнений.

Для исследования были подобраны близкие упражнения разных видов. В качестве упражнения с отягощением, равным весу собственного тела, выбран стандартный норматив в виде отжиманий в упоре лежа, упражнения с внешним сопротивлением – жим гири (16 кг) двумя руками стоя. Для регистрации частоты сердечных сокращений (ЧСС) использовался монитор сердечного ритма Polar RS800CX (точность  $\pm 1\%$ ) [3, с. 72]. Упражнения выполнялись в среднем темпе в сочетании с циклами дыхания.

Всего было выполнено 3 серии по два теста (отжимания, жим гири). В первой серии одно повторение соответствовало одному циклу дыхания. Во второй серии одно повторение осуществлялось при двух циклах и в третьей серии при трех циклах дыхания. Следует отметить, что несмотря на одинаковое количество повторений в упражнениях (35 раз) ЧСС при выполнении отжиманий была всегда выше. Кроме этого, циклы дыхания во всех сериях тестов при выполнении отжиманий практически никак не влияли на пульсовую кривую в отличие от жима гири. Наиболее очевидная разница проявилась в третьей серии (рис. 1). Скачки пульсовой кривой в жиме гири имеют характерную высоту и глубину, при этом каждый подъем и спуск практически соответствует одному повторению.



Рис.1

Выявленную разницу можно объяснить тем, что при выполнении жима гири вес снаряда после повторения переносился на опорно-двигательный аппарат (кости скелета), за счет чего происходило расслабление мышц и снижение пульса. В отжиманиях после повторения мышцы продолжали испытывать нагрузку в статическом положении, что сократило время выполнения упражнения при одинаковом количестве повторений.

В выбранных упражнениях, несмотря на их схожесть, есть разница, это исходное положение тела (горизонтальное, вертикальное) и величина нагрузки, которая в жиме гири определена весом в 16 кг, а в отжиманиях величина определена весом собственного тела. Если принять упор лежа и поставить руки на весы, то нагрузка составляет около 60 кг в нашем случае, но при этом она еще не постоянна и зависит от угла туловища по отношению к полу. В.М. Зациорский отмечает, что «поднимает ли человек гирю, мешок с песком или противодействует собственной тяжести – во всех случаях воздействие на организм будет

сходным, если только величина сопротивления одинакова» [2, с. 41]. В нашем исследовании величина одного повторения в упражнениях не одинакова, несмотря на их схожесть.

Обеспечить одинаковую нагрузку в разных видах упражнений в естественных условиях практически невозможно. Так как при выполнении отжиманий нагрузка обусловлена весом собственного тела, при выполнении упражнений с отягощением нагрузка определена массой снаряда. Но кроме массы снаряда, так или иначе, задействованы еще сегменты тела, которые тоже имеют свою массу, и мышцы выполняют работу по преодолению этих двух масс (отягощение и сегменты тела). При выполнении жима гири мышцы преодолевают сопротивление гири весом в 16 кг и сегментов тела, т.е. рук (плечо, предплечье, кисть), относительная масса которых составляет 5% [1, с. 104]. При выделении видов упражнений хотелось бы сделать некоторое уточнение или дополнение, для упражнений с внешним сопротивлением – это упражнения с отягощением сегментов тела, выполняющих работу в разных режимах при внешнем сопротивлении. Поэтому упражнениям с внешним сопротивлением присущ смешанный характер, так как задействуются сегменты тела. Можно привести более наглядный пример: при выполнении подъема руки в сторону мы выполняем упражнение второго вида, но если взять в руку гантель и выполнить то же движение, то мы выполним одновременно второй и первый вид упражнения. Трудно в естественных условиях предложить вариант выполнения только первого вида, разве что в невесомости.

Неодинаковое или различное воздействие на организм разных видов упражнений дает основание для дальнейшей работы в этом направлении, результатом которой должна стать комплексная методика развития профессионально важных физических качеств, позволяющая добиваться более высоких результатов в отличие от традиционного подхода.

**Литература:**

1. Дубровский В.И. Биомеханика: учебник / В.И. Дубровский, В.Н. Федорова. – 3-е изд. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2008. – 669 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - 4-е изд.- М.:Спорт, 2019. – 200 с.
3. Ландырь А.П. Мониторинг частоты сердечных сокращений в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте / А.П. Ландырь, Е.Е. Ачкасов. – М.: Спорт, 2018. – 240 с.

# **КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

УДК: 796.011.1

## **ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**Ю.В. Помилуйко**

**Научный руководитель доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теоретических основ физического воспитания института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета Н.Х. Хакунов**

**Аннотация.** Физкультурно-спортивное направление является одним из важных направлений дополнительного образования, которое ориентировано на повышение уровня физического развития, формирование основ здорового и безопасного образа жизни, формирование личностных качеств обучающихся.

**Ключевые слова:** дополнительное образование, общеобразовательные программы, современные педагогические технологии.

Особенностями дополнительного образования можно считать то, что занимающимся необходимо предоставить такую систему обучения, которая отражает закономерности двигательной деятельности, формирование учебно-познавательных умений и навыков, связанных с необходимостью использования передовых технологий организации и построения учебно-воспитательного процесса: развитие критического мышления; обучение в глобальном информационном сообществе и т.п.

В этом отношении целеустремленная, систематическая работа учреждений дополнительного образования, реализующих образовательные программы физкультурно-спортивной направленности, обладает большим воспитательным потенциалом в вопросах организации свободного времени подростков.

Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта определяется в соответствии с Федеральным законом (Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статья 84, часть 4-5).

На сегодняшний день различными авторскими коллективами предпринимаются попытки разработки методических рекомендаций по дополнительным общеобразовательным программам и их реализации в соответствии с современной нормативно-правовой базой, требованиями профессионального стандарта педагога и ФГОС [1].

Дополнительные программы включают общеразвивающие и предпрофессиональные.

Общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности, в отличие от предпрофессиональных программ, не ставят своей целью подготовку спортсменов высокого класса, их реализация направлена на развитие разнообразных личностных качеств занимающихся.

В этом отношении общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности отличает то, что они ориентированы на формирование творческих способностей подрастающего поколения, воспитание здорового и безопасного образа жизни, выявление и поддержку спортивно одаренных детей.

Содержание общеразвивающих программ разрабатывается образовательными организациями самостоятельно, и сроки реализации устанавливаются самостоятельно организацией, реализующей программу. При этом реализация программы должна предусматривать использование современных педагогических технологий, таких как:

- технологии модульного обучения;
- технологии дифференцированного обучения;
- технологии разноуровнего обучения;
- технологии проблемного обучения;
- технологии междисциплинарного обучения;
- здоровьесберегающие технологии.

Разработка современных методик преподавания и их реализация в системе дополнительного образования должна обеспечить формирование интереса обучающихся к физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной деятельности на основе включения их непосредственно в эту деятельность.

По сути, дополнительное образование – это вариативная часть общего образования, под которым понимается целенаправленный мотивированный процесс обучения и воспитания, позволяющий обучающемуся приобрести и максимально реализовать потребность в познании и творчестве, самореализоваться и самоопределиться личностно и профессионально.

Отличительная особенность дополнительного образования побуждает государство использовать все преимущества этого вида образования и направлять свои усилия на привлечение большего числа детей и подростков в систему дополнительного образования.

Ключевыми параметрами качества дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта является, прежде всего:

- соответствие программы требованиям нормативно-правовых актов и инструктивных документов;
- соответствие потребительским требованиям;
- удовлетворенность качеством предоставляемых услуг (качеством образования) «внешними заказчиками» родителями и «внутренними заказчиками» работодателями;
- достижения и результаты, характеризующие уровень освоения программы.

Итогами освоения дополнительной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта должно стать формирование универсальных компетенций, позволяющих адаптироваться к жизни в обществе:

- партнерство;
- мотивирование;
- лидерство;
- тайм-менеджмент;
- управление собственным развитием;
- самоанализ;
- проективное мышление;

Реализация общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта осуществляется педагогами дополнительного образования и тренерами-преподавателями (01.003 проф. стандарт №613н). При этом возраст обучающихся (для общеразвивающих программ) не ограничен.

К особенностям построения учебно-тренировочного процесса при реализации общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности можно отнести следующие:

- участие в педагогическом процессе в роли тренера-преподавателя;
- приобретение навыков судьи по виду спорта (судейская практика);
- волонтерская практика на соревнованиях различного уровня;
- приобретение навыков творческой, проектной и исследовательской деятельности;
- профориентация, связанная с системой выявления детей, проявивших выдающиеся способности.

Результатами освоения дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта должны стать сформированный средствами физической культуры и спорта необходимый уровень культуры здорового и безопасного образа жизни, социализация обучающихся, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в данной области.

#### **Литература:**

1. Буйлова Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / Л.Н. Буйлова // Молодой ученый. – 2015. – №15. – С. 567-572.
2. Оглоблин К.А. Стратегия подготовки педагогов физической культуры к валеологической деятельности в образовательной среде вуза: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Санкт-Петербург, 2009.
3. От внешкольной работы к дополнительному образованию детей: Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей / Под ред. А.К. Бруднова. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 544 с.

# **КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

УДК: 664.66

## **ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ОВСЯНОЙ МУКИ В ПРОИЗВОДСТВЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ХЛЕБОБУЛОЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ**

**Е.О. Кузнецова, О.П. Храпко**

**Аннотация.** В работе рассматривалась перспектива использования овса и овсяной муки, в качестве одного из источников углеводов, витаминов, минеральных веществ, ненасыщенных жирных кислот и других ценных элементов, в хлебопечении.

**Ключевые слова:** овсяная мука, химический состав, хлебобулочные изделия, пищевая ценность.

Проектирование специализированных продуктов функционального назначения, в том числе и хлебобулочных изделий, является одним из основных направлений, позволяющих реализовать государственные программы и проекты в сфере сохранения здоровья населения и здорового питания.

Обогащение пищевых продуктов полезными пищевыми ингредиентами осуществляется с учетом основных принципов, которые и определяют возможность применения функциональных ингредиентов при производстве продуктов функциональной направленности, сохранения показателей безопасности и привычных потребительских свойств готового продукта [1].

Хлебобулочные изделия, относящиеся к продукции регулярного потребления, являются потенциальным объектом для разработки новых функциональных изделий.

Также в современном мире по-прежнему остается актуальным вопрос поиска новых источников натурального сырья, позволяющего повысить пищевую и биологическую ценность хлебобулочных изделий, улучшить их качество, и разработки более технологичных способов его использования при производстве изделий. Наилучшим образом для применения в хлебопекарном производстве подходят сырьевые источники растительного происхождения, как с точки зрения функциональных свойств, так и с точки зрения широты направлений использования [2, 3].

Руководствуясь этими критериями, объектами исследования были приняты – овес и овсяная мука.

Овес является популярной злаковой культурой, используемой не одно тысячелетие. Он считается целебной культурой, так как богатый химический состав позволяет улучшить работу сердечной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта, почек, укрепляет сосуды и опорно-двигательную систему человеческого организма, регулирует обмен веществ и многое другое.

Традиционно пшеничная мука является самой популярной для производства мучных изделий. Однако благодаря своим ценным свойствам овес и продукты его переработки можно использовать с целью увеличения как биологической, так и пищевой ценности мучных изделий. Овсяная мука обладает более высоким содержанием полезных веществ, нежели пшеничная (таблица 1).

Таблица 1 – Химический состав муки из овса и пшеницы

Наименование компонента	Содержание	
	мука из овса	мука из пшеницы
Белки, г	11,2	9,4
Жиры, г	9,2	1,3
Углеводы, г	66,0	77,7
Пищевые волокна	7,1	3,1
Насыщенные ЖК, г	1,6	0,2
Мононенасыщенные ЖК, г	3,3	0,1
Полиненасыщенные ЖК, г	3,7	0,6
Натрий, мг	9,0	3,0
Калий, мг	350	150
Кальций, мг	52	20
Магний, мг	110	20
Фосфор, мг	380	110
Железо, мг	3,8	2,5
Медь, мг	0,49	0,15
Цинк, мг	3,3	0,6
Хлор, мг	25,0	81
Марганец, мг	3,9	0,60
Селен, мг	3,0	2,0
Витамин Е, мг	1,50	0,30
Тиамин, мг	0,90	0,1
Рибофлавин, мг	0,09	0,03
Ниацин, мг	0,8	0,7
Триптофан, мг	2,6	1,9
Витамин В <sub>6</sub> , мг	0,33	0,15
Фолаты, мкг	60,0	0,22
Пантотенаты, мг	1,20	0,30
Биотин, мкг	21,0	1,0

Калорийность овсяной муки превышает пшеничную на 28 кКал.

Таким образом, овес и овсяная мука можно отнести к перспективным растительным источникам биологически активных веществ, которые могут широко использоваться для создания изделий, повышенной пищевой ценности.

**Литература:**

1. Сокол Н.В. Нетрадиционное сырье в производстве хлеба функционального назначения / Н.В. Сокол, Н.С. Храмова, О.П. Гайдукова // Хлебопечение России. – 2011. – №1. – С. 16-18.
2. Санжаровская Н.С. Хлебопекарные свойства композитных смесей из зерна пшеницы и полбы / Н.С. Санжаровская, Н.В. Сокол, О.П. Храпко, К.С. Мамедов, Н.Н. Романова // Новые технологии. – 2018. – № 3. – С. 60-65.
3. Храпко О.П. Функциональные хлебобулочные изделия с использованием нетрадиционного растительного сырья / О.П. Храпко, Н.С. Санжаровская, Н.В. Сокол // Сборник статей по материалам X Всероссийской конференции молодых ученых, посвященной 120-летию И.С. Косенко / Отв. за вып. А.Г. Кощаев. – 2017. – С. 1356-1357.

**МОБИЛЬНЫЙ АГРОТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ПОСЕВА  
В СЛОЖНЫХ УСЛОВИЯХ**

**И.А. Кулаков**

**Научный руководитель доцент Р.Б. Гольдман**

**Аннотация.** Проект направлен на создание мобильного агротехнического комплекса с использованием беспилотных летательных высевающих аппаратов и мобильного зарядного устройства для их зарядки с целью посева в сложных условиях, новых для нашей страны мелкосемянных зерновых культур, таких как: амарант, гуар, киноа (диаметр больше 0,3 см), для которых нет соответствующих средств механизации.

**Ключевые слова:** мобильный агротехнический комплекс, беспилотные высевающие устройства, беспилотное летающее устройство, мобильное зарядное устройство.

В современном сельскохозяйственном производстве, в связи с вводом новых для нашей страны культур и новых территорий, существуют большие проблемы механизированного посева.

Эти проблемы обусловлены:

во-первых, сложной конфигурацией и рельефом полей, например предгорная зона левобережья реки Кубани;

во-вторых, для посева новых вводимых в сельскохозяйственный оборот мелкосемянных культур, таких как: амарант, гуар, киноа (диаметр больше 0,3 см), нет соответствующих средств механизации. В связи с этим, необходимо создание новых высевающих комплексов, которые могли бы обеспечить ранний посев в «февральские окна» (например, гороха) во влажную почву, когда затрудняется движение сеялок по полю, а также засев в этот период участков озимых, вымерзших во время перезимовки.

Цель работы: сконструировать агротехнический комплекс для посева в сложных условиях.

Задачи исследований:

– разработать конструкцию агротехнического комплекса для посева в сложных условиях, состоящего из группы летающих высевающих устройств и мобильного устройства для их зарядки;

– изготовить экспериментальный образец летающего высевающего устройства.

Для агротехнического комплекса был использован летающий высевающий аппарат [1].

Летающий высевающий аппарат включает беспилотный летательный аппарат вертикального взлета и посадки, семенную камеру, задатчик нормы высева, рабочий орган для перемещения семян, дополнительную семенную камеру.

При изготовлении экспериментального образца летающего высевающего аппарата в качестве комплектующего изделия использован квадрокоптер.

Однако недостатком разработанного летающего высевающего аппарата, который относится к беспилотным летательным аппаратам вертикального взлета и посадки, является то, что процесс зарядки его аккумулятора трудоемок и требует значительных затрат времени. Указанный недостаток обусловлен тем, что для зарядки аккумулятора его следует извлечь и доставить к месту зарядки или доставить летающий высевающий аппарат с аккумулятором к месту зарядки, наконец, заменить разряженный аккумулятор на заряженный непосредственно в поле на месте эксплуатации летающего высевающего аппарата. Эти способы зарядки аккумулятора выполняются вручную, что делает обслуживание беспилотного летательного аппарата вертикального взлета и посадки трудоемким и требующим значительных затрат времени. Кроме того, не предусмотрена одновременная зарядка аккумуляторов значительного количества летающих высевающих аппаратов. Это

также увеличивает трудоемкость и затраты времени на обслуживание значительного количества летающих высевающих аппаратов, эксплуатируемых одновременно.

Для снижения трудоемкости и снижения затрат времени на обслуживание было разработано устройство для зарядки летающих высевающих аппаратов.

На базе известного американского устройства [2] было разработано мобильное устройство для зарядки беспилотных летательных аппаратов вертикального взлета и посадки [3], которое имеет базовое транспортное средство и систему взлета и посадки, включающую стеллажи, содержащие полки. В качестве базового транспортного средства 1 может быть использован, например, автомобиль КамАЗ-65207 или седельный тягач КамАЗ-65221.

Мобильное устройство для зарядки беспилотных летательных аппаратов вертикального взлета и посадки работает следующим образом. Предварительно перед началом технологического процесса – посева сельскохозяйственной культуры, ее опрыскивания или мониторинга посевов с использованием беспилотных летательных аппаратов вертикального взлета и посадки – базовое транспортное средство устанавливают на краю поля. С помощью устройства «подъема-опускания» полки стеллажей поднимаются на максимальное расстояние между собой. При этом стойки и распорки проворачиваются в шарнирах, и стойки занимают вертикальное положение, обеспечивая свободный доступ беспилотных летательных аппаратов вертикального взлета и посадки к разъемам-фиксаторам системы зарядки аккумуляторов, расположенным на полках стеллажей. Разъемы-фиксаторы обеспечивают соединение системы зарядки с аккумуляторами беспилотных летательных аппаратов, а также фиксируют их в процессе зарядки транспортирования и хранения.

Применение разработанного агротехнического комплекса [3] для посева в сложных условиях позволит: увеличить маневренность и бесперебойность работы высевающих летающих аппаратов при посеве в труднодоступных и труднопроходимых условиях и ландшафтах, например полей сложной конфигурации в предгорном ландшафте, во время посева в «февральские окна», «ремонте» посевов озимых сельскохозяйственных культур ранней весной, когда верхний слой почвы поля содержит значительное количество влаги.

Разработка является максимально компактной, не материалоемкой и адаптированной под современные реалии. Скорость посева и рациональность использования полей позволят увеличить объемы производства зерновых культур.

На данный момент технология постоянно совершенствуется и дополняется.

#### **Литература:**

1. Патент на полезную модель RU №167073, Летающий высевающий аппарат МПК B64D 11/6; A01C 7/08, Куцеев В.В., Голицын А.С., опубликовано 20.12.2016; офиц. бюл. №35
2. Патент US №20170096222A1, B64C 39/024, опуб. 2017., [https://ru.espacenet.com/searchResults?ST=singleline&locale=ru\\_RU&submitted=true&DB=&query=US20170096222&Submit=%D0%9F%D0%9E%D0%98%D0%A1%D0%9A](https://ru.espacenet.com/searchResults?ST=singleline&locale=ru_RU&submitted=true&DB=&query=US20170096222&Submit=%D0%9F%D0%9E%D0%98%D0%A1%D0%9A)
3. Патент на полезную модель RU №185053, МПК B64C 39/02, Мобильное устройство для зарядки беспилотных летательных аппаратов вертикального взлета и посадки / Курасов В.С., Куцеев В.В., Голицын А.С., Кулаков И.А., опубликовано 19.11.2018, офиц. бюл. № 32.

УДК: 664.146

## РАЗРАБОТКА РЕЦЕПТУРЫ ИРИСА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО НАЗНАЧЕНИЯ НА ОВСЯНОМ МОЛОКЕ

А.А. Купрюнина

Научный руководитель профессор Е.В. Щербакова

**Аннотация.** В работе рассматривается возможность и перспективность разработки ирисовых конфет с измененной рецептурой.

**Ключевые слова:** ирис, овсяное молоко, кокосовая стружка, здоровое питание.

Здоровое питание человека является важнейшей задачей как в отдельно взятой стране, так и в мировом масштабе. В настоящее время на полках магазинов можно встретить все меньше натуральной продукции, содержащей в своем составе необходимые для правильной жизнедеятельности организма компоненты. Наиболее актуальна эта проблема для кондитерских изделий [1].

Основными компонентами сахаристых кондитерских изделий являются в большинстве своем сахар, патока, жир. То есть кондитерские изделия относятся к довольно высококалорийным пищевым продуктам.

Ирисовые конфеты являются одними из самых высококалорийных продуктов, т.к. в их составе кроме вышеперечисленных компонентов содержится молочная основа (цельное или сгущенное молоко) [3].

Целью данной разработки являлась замена цельного или сгущенного молока животного происхождения на растительное, полученное из зерен овса, что позволит сделать продукт более полезным с пищевой и энергетической точки зрения. Поставленная цель решалась также за счет увеличения содержания различных добавлений. Их включение повысит ценность для питания спортсменов в период роста мышечной массы.

Овсяное молоко в отличие от обычной молочной основы является довольно полезной заменой за счет большого содержания витаминов, минералов, отсутствия ГМО, трансжиров, лактозы, является менее калорийным, чем цельное или сгущенное молоко. В состав разрабатываемой рецептуры ирисовых конфет входит добавление в виде кокосовой стружки, богатой липидами и витаминами.

В результате опытов было проведено сравнение существующей рецептуры ириса «Сливки счастливки» на сгущенном молоке с разработанной рецептурой на овсяном молоке с добавлением кокосовой стружки по энергетической ценности. Сравнительная характеристика представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика энергетической ценности контроля «Сливки счастливки» и ириса на овсяном молоке с добавлением кокосовой стружки на 100 гр готового продукта.

Наименование образца	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Контроль «Сливки счастливки»	1,64	14,21	71,22	395,42
Образец на овсяном молоке с добавлением кокосовой стружки	1,14	17,37	106,25	436,24

По получившимся показателям можно судить о том, что в разработанном образце на овсяном молоке содержится намного большая калорийность продукта за счет того, что в состав входит добавление кокосовой стружки, которая дает более полезные элементы, при этом увеличивая общую калорийность продукта, а также большее количество патоки и сахара для лучшего студнеобразования за счет замены сгущенного молока.

Таким образом, данная разработка должна увеличить общий ассортимент литых ирисовых кондитерских изделий, а также создать изделие более полезное, что может подойти для людей, занимающихся спортом, а также, в результате отсутствия в составе лактозы, для людей с аллергией или непереносимостью лактозы.

**Литература:**

1. Применение масложировых компонентов в функциональном питании: монография / А.А. Варивода, Е.В.Щербакова. – Краснодар: КубГАУ, 2019. – 96 с.
2. Технологические расчеты при производстве кондитерских изделий / А.Я. Олейникова, Г.О.Магомедов, И.В.Плотникова. – СПб. Издательство РАПП. – 240 с.
3. Патент РФ № 2010130140/13, 21.07.2010. Способ приготовления ириса // Патент России № 2446700. 10.04.2012 Бюл. № 10. / Крылова Эмилия Николаевна, Савенкова Татьяна Валентиновна.

УДК: 664.66.016

## КАЧЕСТВЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ РЕЦЕПТУРНЫХ КОМПОНЕНТОВ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ХЛЕБОБУЛОЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ

А.А. Панарина

Научный руководитель доктор технических наук профессор Н.В. Сокол

**Аннотация.** В работе проанализированы технологические свойства рецептурных компонентов, используемых для производства функциональных хлебобулочных изделий из тритикале-пшеничной муки, полученной из зерновых композитных смесей тритикале и пшеницы, и экстракта зеленого чая.

**Ключевые слова:** тритикале-пшеничная мука, экстракт зеленого чая, качество, хлебобулочные изделия, функциональный ингредиент.

В современном обществе большое внимание уделяется качеству и безопасности пищевой продукции. Экологическая обстановка, высокий темп жизни, уровень физических и нервных нагрузок диктуют особые требования к биологической ценности пищевых продуктов.

Недостаточная биологическая ценность хлебобулочных изделий является составной частью проблемы дефицита белка в рационе питания. Для решения данной проблемы необходимо внедрять технологии производства хлеба на основе нового сырья с полноценным белковым составом. Таким видом сырья является культура тритикале с высоким содержанием незаменимых аминокислот. Исследования показывают, что хлебобулочные изделия, полученные из муки тритикале, обладают высокой пищевой ценностью, сбалансированным аминокислотным составом, повышенными диетическими свойствами и имеют низкий гликемический индекс.

Также в решении вопроса повышения пищевой ценности хлеба стоит обратить внимание на использование биологически активных добавок из растительного сырья. Такие добавки в хлебопечении позволяют вырабатывать продукцию функционального назначения.

Ассортимент отечественной продукции функционального назначения сегодня недостаточен. Однако маркетинговые исследования показывают, что интерес покупателей к полезной функциональной пище с каждым годом растет [3].

Целью данной работы являлась оценка технологических свойств рецептурных компонентов, используемых для обогащения хлебобулочных изделий.

Тритикале-пшеничная мука была получена путем создания зерновых композитных смесей, состоящих из озимой тритикале сорта Валентин 90 и озимой мягкой пшеницы сорта Гром в соотношении 7:3. Композитная смесь формировалась с учетом показателя стекловидности.

Промышленная апробация показала, что составление такой помольной смеси позволяет повысить выход муки до 72%. При контрольном помоле чистой тритикале выход муки составляет 60% [2].

Была проведена оценка технологических показателей качества муки, полученной из сортосмеси, в сравнении с мукой из тритикале сорта Валентин 90 и мукой из пшеницы сорта Гром на приборе фаринограф «Brabender», дающем оптимальные данные о поведении муки при замесе теста. Исследование показало, что по свойствам реологии теста тритикале-пшеничная мука занимает промежуточное положение между мукой пшеничной и тритикалевой. Показатель прибора «Общая валориметрическая оценка» муки тритикале составил 28 единиц фаринографа (е.ф.), пшеничной муки – 58 е. ф., тритикале-пшеничной муки – 46 е. ф.

Белизна тритикале-пшеничной муки составила 70 условных единиц белизномера (белизна пшеничной муки составила 60 условных единиц).

Исследование клейковинного комплекса в опытных образцах показало, что в тритикале-пшеничной муке массовая доля клейковины составила 24,4%, показатель качества

клейковины на приборе ИДК 70,3 единицы прибора. В муке из зерна тритикале сорта Валентин 90 массовая доля клейковины была 22,5%, показатель качества – 74,9 единиц прибора ИДК. В пшеничной муке сорта Соратница массовая доля клейковины – 26,7%, показатель качества – 64,3 единицы прибора ИДК.

При определении показателя число падения (характеризующего амилолитическую активность ферментов муки) были получены следующие результаты:

- тритикале-пшеничная мука – 232 с;
- мука из тритикале сорта Валентин 90 – 215 с.
- мука из пшеницы сорта Соратница – 278 с.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о целесообразности применения тритикале-пшеничной муки в производстве хлебобулочных и мучных-кондитерских изделий.

В качестве функционального компонента, обладающего антиоксидантными свойствами, в рецептуре использовали водный экстракт зеленого чая, выращенного на территории Краснодарского края. Химический состав зеленого чая очень сложен – более 300 химических веществ и соединений, в том числе алкалоиды, фенольные соединения, эфирные масла, витамины, ферменты, пектиновые вещества [1].

Для определения оптимальной концентрации водного экстракта зеленого чая было исследовано 3 варианта с разными соотношениями воды и листьев зеленого чая: 5:1, 10:1 и 15:1. Образцы были получены путем настаивания листьев зеленого чая в воде (температура воды 95°C) в течение 10 минут. После чего экстракт фильтровался, масса листьев удалялась.

Результаты органолептической оценки полученных образцов показали, что наиболее подходящим по свойствам оказался образец с соотношением воды и листьев зеленого чая 10:1. Массовая доля сухих веществ в данном экстракте – 5%. Также было определено содержание пектиновых веществ – 0,85-0,95%, что говорит о целесообразности использования данного сырья в качестве функционального ингредиента для обогащения хлебобулочных изделий.

Полученные в процессе выполненной работы экспериментальные данные свидетельствуют о возможности применения тритикале-пшеничной муки, а также водного экстракта зеленого чая, обладающего антиоксидантным действием, в производстве хлебобулочных и мучных-кондитерских изделий функционального назначения.

#### **Литература:**

1. Михайлова С.А. Повышение полезных свойств зеленого чая / С.А. Михайлова, Э.А. Пьяникова, М.А. Заикина // Технологии пищевой и перерабатывающей промышленности АПК – продукты здорового питания. – 2016. – №3. – С. 56-61.
2. Панарина А.А. Новые технологические решения в получении тритикале-пшеничной муки / А.А. Панарина, Д.А. Хорольцев, Н.В. Сокол // Сборник тезисов докладов конгресса молодых ученых. Электронное издание [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://openbooks.ifmo.ru/ru/collections\\_article/4624/novye\\_tehnologicheskie\\_resheniya\\_v\\_poluchenii\\_tritikale-psheinichnoy\\_muki.html](http://openbooks.ifmo.ru/ru/collections_article/4624/novye_tehnologicheskie_resheniya_v_poluchenii_tritikale-psheinichnoy_muki.html)
3. Сокол Н.В. Теоретические и практические аспекты производства хлеба функционального назначения: монография / Н.В. Сокол, Н.С. Санжаровская, О.П. Храпко. – Краснодар: КубГАУ. – 2018. – 243 с.

УДК: 664.66.022.3

## ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СВОЙСТВА ПЕКТИНОВЫХ ВЕЩЕСТВ И ИХ РОЛЬ В ТЕХНОЛОГИИ МУЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Н.А. Ревякина

Научный руководитель профессор, доктор технических наук Н.В. Сокол

**Аннотация.** Показана роль пектиновых веществ в технологии мучных изделий. Приведены данные сорбционной способности хлеба с пектином 102,9 мг<sup>Pb2+</sup>/г сорбента. Отмечено положительное влияние пектина на сохраняемость мучных изделий и их качественные характеристики.

**Ключевые слова:** экология, пектин, хлеб, печенье, сорбционная способность, качество изделий.

Данные мониторинга показывают, что экологическая обстановка во многих регионах РФ не очень благоприятная. Это относится и к Краснодарскому краю, который является аграрно-промышленным регионом, а также курортной зоной, характеризующейся большим наплывом туристов в летне-осенний период и увеличением количества автомобильного транспорта на дорогах края. Большое количество автотранспорта приводит к загрязнению воздуха выбросами углерода, серы и тяжелых металлов. Токсичные вещества накапливаются в организме человека, что крайне неблагоприятно сказывается на здоровье в целом [1].

Поэтому в сложившейся ситуации актуальным является производство продуктов питания, способных снизить влияние негативных экологических факторов на здоровье человека.

В связи с этим на кафедре технологии хранения и переработки растениеводческой продукции ведутся исследования по разработке технологий пищевых продуктов на основе пектина. Применение пектина в технологии продуктов питания обусловлено его функциональными свойствами.

Пектин – это натуральный природный компонент, обладающий радиопротекторными и сорбционными свойствами, основное назначение которого выведение из организма человека радионуклидов и тяжелых металлов. Имеются результаты исследований, подтверждающие иммуномодулирующие свойства пектиновых веществ.

Наиболее целесообразно использование пектиновых веществ при производстве хлебобулочных и мучных, кондитерских изделий, так как эта категория продуктов является наиболее востребованной у потребителей и охватывает все возрастные категории.

Опытным путем установлено, что добавление пектина при замесе теста повышает качество клейковины, а это дает возможность использовать муку со слабой клейковиной. По нашему мнению, укрепление клейковины муки происходит за счет наличия в пектиновой молекуле полигалактуроновой кислоты, которая обладает свойствами улучшителя окислительного действия.

Результаты исследований показали, что внесение пектина и пектиновых веществ при замесе теста оказывает влияние на коллоидные, микробиологические и биохимические процессы, происходящие в тесте. Процесс газообразования и кислотонакопления в тесте идет интенсивнее, чем в образце без пектина [3].

Получены результаты, подтверждающие положительное влияние пектина на свежесть хлеба. Это происходит за счет способности пектиновых веществ образовывать с крахмалом устойчивый гель, замедляющий процесс перехода крахмала из аморфной формы в кристаллическую, тем самым замедляя процесс очерствления мякиша хлеба. При внесении в тесто определенного количества пектина наблюдается увеличение показателей, таких как, структурно-механические свойства мякиша, пористость и удельный объем хлеба, а также влажность изделия.

Органолептическая оценка хлеба с применением пектиновых веществ показала, что происходит осветление мякиша. Это достигается за счет того, что пектиновые вещества

имеют природу хинонов и восстанавливаются до фенолов, которые являются бесцветными соединениями, которые придают хлебу приятный светлый оттенок. Цвет корки хлеба с пектином наоборот приобрел более темную окраску [2].

Сорбционная способность хлеба с яблочным пектином составила 102,9 мг<sup>Pb2+</sup> /г сорбента.

Было установлено, что хлебобулочные изделия при обогащении пектином обладают местными противовоспалительными и антитоксичными свойствами.

Основываясь на полученных данных, можно сделать вывод, что функциональные свойства пектиновых веществ и их роль как в технологии мучных изделий, так и в питании человека существенны. И дальнейшие исследования в этой области помогут не только улучшить качество и безопасность мучных изделий, но и создать новые изделия лечебно-профилактического назначения.

**Литература:**

1. Силко С.Н. Использование пектина с целью улучшения качества хлеба / С.Н. Силко, Н.В. Сокол, Л.В. Донченко // Успехи современного естествознания. – 2005. – №5. – С. 60-60.
2. Сокол Н.В. Роль пектиновых веществ в производстве продуктов питания лечебно-профилактического назначения / Н.В. Сокол, И.С. Храмова, Ю.А. Ракова // Политеатический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. – 2006. – №6. – 1-2 с.
3. Хрундин Д.В. Некоторые аспекты применения пектиновых веществ в технологии пищевых продуктов // Вестник технологического университета. – 2015. – №24. – С. 2-3.

# **ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

УДК: 378.037.1

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВУШЕК МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА**

**Т.Г. Медведева**

**Научный руководитель к.б.н., доцент И.А. Ушакова**

**Аннотация.** В работе приводятся данные физического развития студенток медицинского вуза (ВолгГМУ). Полученные результаты помогут внести адресную коррекцию в содержание занятий физической культурой представленного контингента студентов для более успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** студенты, физическое развитие, антропометрические показатели.

Исследования, проводимые в нашей стране, определили тенденцию к ухудшению состояния здоровья студенческого контингента обучающихся. В основе здоровья находится физическое развитие, которое характеризуется комплексными свойствами организма, морфологическими и функциональными. Критерием для выявления различных отклонений в состоянии здоровья, а также готовности организма к разнообразным профессиональным действиям служат показатели физического развития [1].

Целью научной работы явилось изучение физического развития у студенток медико-биологического факультета (МБФ) Волгоградского государственного медицинского университета. В исследованиях, проведенных на базе кафедры физической культуры, принимали участие 162 студентки 1-4 курсов медико-биологического факультета. Для оценки физического развития использовалось комплексное обследование антропометрических показателей и применялся метод индексов.

Оценка индекса Кетле (весоростовой показатель) свидетельствовала о дефиците массы тела ( $K \leq 18,5$ ) у 22,4% представительниц МБФ, норме массы ( $K=18,5-24,9$ ) – 54%, дисгармонии (избыток массы) ( $K=25,0-29,9$ ) - 16,5%, ожирение ( $K \geq 30,0$ ) – 10,1%.

С помощью индекса Пинье, по классификации Черноруцкого М.В., определено, что к гиперстеническому типу ( $K < 10$ ) относились 5,8% студенток, к нормостеническому ( $K=10-25$ ) – 39,9%, астеническому ( $K > 26$ ) – 44,3%. Отрицательный индекс выявлен у 10%, что свидетельствует о наличие ожирения девушек.

Исследование по индексу Эрисмана выявило развитие грудной клетки: слабое – у 52,3% студенток, среднее – 22%, хорошее – 25,7%.

При анализе индекса пропорциональности установлено, что малую длину ног относительно туловища ( $ИП < 87\%$ ) имели 29,2% обследуемых, пропорциональное физическое развитие ( $ИП = 87-92\%$ ) – 30,7%, относительно большую длину ног ( $ИП \geq 92\%$ ) – 40,1%.

Изучение данных индекса силы правой кисти установило: норма – 21,1% обследованных, недостаточное развитие мускулатуры – 78,9%. Левой кисти – соответственно 17,3% и 82,7%. Индекс становой силы в норме – у 3,9%, ниже, чем норма – у 96,1% представительниц МБФ.

В итоге было определено, что избыток массы тела имели 26,6% девушек, дефицит массы тела – 22,4%. Определено, что к гиперстеническому типу относились 5,8% студенток, астеническому – 44,3%. Установлено, что слабое развитие грудной клетку имеют 52,3% девушек. Выявлено, что малую длину ног относительно туловища имели 29,2% обследуемых, пропорциональное физическое развитие – 30,7%, относительно большую длину ног – 40,1%.

Исследование кистевой динамометрии правой руки выявило низкие показатели у 78,9%, левой – 82,7%. Незначительное развитие силы мышц спины отмечено у 96,1% исследуемых.

### **Литература:**

1. Медведева Т.Г. Диагностика физического развития, состояния здоровья, личностных качеств и познавательных процессов будущих клинических психологов / Т.Г. Медведева, И.А. Ушакова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – №2(16). – С. 27-30.

## МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ВОЛГГМУ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Д.С. Сваридзе, М.А. Шапошникова

Научный руководитель к.б.н., доцент И.А. Ушакова

**Аннотация.** На современном этапе проблема укрепления и сохранения здоровья молодого поколения – одна из важнейших проблем общества. Актуальным представляется изучение мотивов, интересов и потребностей молодежи в занятиях физической культурой, которая является не только средством повышения уровня функциональных возможностей организма, но и одним из направлений самосовершенствования в различных сферах.

**Ключевые слова:** студенты, физическая культура и спорт, мотивация.

В настоящее время средства массовой информации часто призывают людей заниматься своим здоровьем, но в реальности наблюдается ухудшение показателей здоровья юношей и девушек, тенденция к увеличению заболеваний сердечно-сосудистой системы (ССС) и более частому обострению различных болезней. В свою очередь, урбанизация и комфорт являются причинами хронического недостатка двигательной активности [1].

Работы отечественных авторов А.А. Касаткина, В.В. Чешихина, С.И. Филимонова и др. подтверждают, что студенты на первом курсе обучения являются уязвимой частью молодежи, которая сталкивается, в том числе, со следующими трудностями: увеличенная образовательная нагрузка, незначительная физическая активность, проблема межличностного характера. Отношение большинства студентов к физической культуре варьируется от позитивно-пассивного до резко негативного. Это может свидетельствовать о наличии несформированного положительного отношения к физической активности и о низком уровне мотивированности к занятиям физическими упражнениями [2].

В исследовании, проводимом на базе кафедры физической культуры и здоровья ВолгГМУ, принимали участие 30 студентов 3 курса специальности «Клиническая психология» (КП) и направления подготовки «Социальная работа» (СР).

Целью исследования явилось определение доминирующих мотивов-категорий к занятиям физической культурой и спортом (ФКиС) студентов медицинского вуза. Для достижения поставленной цели использовались следующие методы: обобщение литературных источников, опросник «Мотивы занятий спортом» (МЗС), который был разработан А.В. Шаболтас (1997) по всем правилам, предъявляемым к валидности и надежности, теоретический анализ.

В результате проведенного исследования было выявлено, что мотив эмоционального удовольствия, который указывает на стремление, отражающее радость при движениях и физических усилиях, у студентов специальности «Клиническая психология» составил 13,4%, у студентов направления подготовки «Социальная работа» – 12,5%.

Мотив социального самоутверждения. Демонстрирует желание проявить себя, повысить личный престиж перед остальными. У студентов КП выявлен в 7,1% случаев, у студентов СР – 4,5%.

Мотив физического самоутверждения. Указывает на стремление физически развиваться, совершенствовать характер. У студентов КП составил 14,5%, у студентов СР – 12,7%.

Социально-эмоциональный мотив. Указывает на желание участвовать в спортивных мероприятиях ввиду их высокой эмоциональности, не формальному общению, социальной и эмоциональной раскованности. Составил у студентов КП 9,7%, у студентов СР – 7,1%.

Социально-моральный мотив (стремление к успеху своей команды) у студентов КП составил 5,3%, у студентов СР – 7,5%.

Мотив достижения успеха в спорте. Отражает стремление достигнуть новые успехи, улучшить личные спортивные результаты. Был определен у студентов КП в 11,4% случаев, у студентов СР – 12%.

Спортивно-познавательный мотив. Выявляет интерес изучать вопросы техники и тактики спорта, научно обосновывать принципы тренировки. У студентов КП составил 8,5%, у студентов СР - 10%.

Мотив подготовки к профессиональной деятельности. Отражает стремление к занятиям спортом, для более лучшей готовности к выполнению профессиональных обязанностей. У студентов КП составил 11,8%, у студентов СР – 12,2%.

Гражданско-патриотический мотив. Указывает на стремление совершенствоваться в спорте, успешно выступать на соревнованиях, поддержать престиж коллектива. У студентов КП составил 4,7%, у студентов СР – 7, 2%.

В итоге нами были выявлены следующие доминирующие мотивы занятий ФКиС студентов.

Мотив физического самоутверждения, означающий, что студенты стремятся к физическому развитию и становлению характера в процессе занятий спортом. Является доминирующим у 14,5% обучающихся на специальности «Клиническая психология».

Рационально-волевой мотив. Отражает желание индивида заниматься спортом, чтобы компенсировать дефицит движений в период умственной (сидячей) работы. Является доминирующим у 13,7% представителей направления подготовки «Социальная работа».

В процентном соотношении значимого различия в категориях мотивации между двумя группами не наблюдалось. Однако категорию мотив социального самоутверждения группа клинических психологов выбирала чаще, чем группа социальных работников, что свидетельствовало о большем стремлении клинических психологов проявить себя. Они рассматривали занятия спортом как способ повысить свой престиж и уважение со стороны окружающих.

Напротив, категорию гражданско-патриотический мотив группа социальных работников отмечала чаще, чем группа клинических психологов, что говорит о стремлении представителей СР к совершенствованию в спорте в целях успешности соревновательной деятельности, повышения коллективного престижа.

Таким образом, деятельность студентов специальности «Клиническая психология», в процессе занятий спортом сводится к самосовершенствованию и достижению индивидуальных результатов, а деятельность студентов направления подготовки «Социальная работа» больше нацелена на занятия спортом для поддержания здоровья и достижения спортивных результатов не лично для себя, а для команды и университета.

#### **Литература:**

1. Пискайкина М.Н. Мотивация здорового образа жизни / М.Н. Пискайкина, У.В. Смирнова, В.Г. Лагутенков // Известия Института систем управления СГЭУ. – 2015. – №1(11). – С. 61-64.
2. Мартын И.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи / И.А. Мартын // Universum: Психология и образование: электрон. науч. журн. – 2017. – №6(36). <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovaniye-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-u-studencheskoy-molodezhi/viewer>.

*Научное издание*

**ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ  
XLVIII НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ  
ВУЗОВ ЮЖНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА  
(февраль - март 2021 г.)**

**ЧАСТЬ 3**

Ответственный редактор  
Технический редактор  
Корректор  
Оригинал-макет подготовила

А.А. Витер  
Г.А. Ярошенко  
С.А. Савенко  
Л.И. Просоедова

Подписано в печать 28.05.2020 г.  
Формат 60x90/16.  
Бумага для офисной техники.  
Усл. печ. л. 23,2. Тираж 22 экз.  
Заказ № 53.  
Отпечатано на множительной технике.

Редакционно-издательский отдел  
Кубанского государственного университета  
физической культуры, спорта и туризма  
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.