

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

**РОЛЬ ПСИХОЛОГИИ, ПЕДАГОГИКИ,  
МЕДИЦИНЫ В ФИЗИЧЕСКОМ  
ВОСПИТАНИИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ**

МАТЕРИАЛЫ XIII МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ 10-12 АПРЕЛЯ 2023 ГОДА

*Под редакцией Л. Г. Рубис*

Санкт-Петербург  
2023

УДК 378.17:008:37.017(063)  
ББК 74.005.5:74.480.43я43  
Р68

**Р68 Роль психологии, педагогики, медицины в физическом воспитании современной молодежи:** материалы XIII международной научно-практической конференции под редакцией кандидата педагогических наук профессора **Л. Г. Рубис**. – Санкт-Петербург.: ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2023. – 581 с.

ISBN 978-5-7937-2284-1

**Редакционная коллегия:**

канд. экон. наук, доц. Е. А. Ананичев  
канд. техн., проф. Л. Е. Виноградова  
канд. пед. наук, проф. Л. Г. Рубис

Материалы XIII международной научно-практической конференции «Роль психологии, педагогики, медицины в физическом воспитании современной молодежи» рассматривают теоретические и инновационные процессы повышения качества воспитания и физической культуры молодежи, актуальные социально-психологические потребности студенческой молодежи, демонстрируют эффективные методы воспитания молодежи средствами туризма, раскрывают решения проблем культуры и социализации глазами студентов.

Данное издание является сборником научных статей ученых, педагогов и практиков, аспирантов, магистров, студентов из городов России, ближнего и дальнего зарубежья.

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

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

ISBN 978-5-7937-2284-1

© ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

## 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

<b>Григорьев В.И.</b> ЕВРАЗИЙСКИЙ ВЕКТОР РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОГО СПОРТА .....	15
<b>Шитикова Л.В.</b> АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ .....	23
<b>Амангелдиев А. К.</b> ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ В КАЗАХСТАНЕ.....	28
<b>Ананичев Е.Ф., Порохов М.А.</b> ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ И КАЧЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ .....	33
<b>Астахова М. С.</b> НЕПРЕРЫВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, НАЧИНАЯ С ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	39
<b>Бобошко М.Ю., Красильникова О.А., Пинка Е.А., Мотовилова Ю.В.</b> ВНЕКЛАССНАЯ РАБОТА В ШКОЛЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА.....	44
<b>Боева Г.Н.</b> ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНОГО ЧИТАТЕЛЯ-2023.....	50
<b>Виноградова Л. Е., Дромова Н. А., Мелешкова Г. И.</b> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ УНИВЕРСИТЕТА (НА ПРИМЕРЕ СПБГУПТД).....	54
<b>Джалилов П. Б., Джалилов С. А.</b> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ КАК ОСНОВА РЕОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ .....	57
<b>Ермин Д.А., Ермина М.А.</b> УНИФОРМОЛОГИЯ КАК ИСТОЧНИК ИННОВАЦИЙ ДЛЯ АЙДЕНТИКИ СТУДЕНЧЕСКИХ СООБЩЕСТВ.....	61
<b>Кабанова К.А.</b> ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ У ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ.....	66
<b>Ковалева Г.В.</b> ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА.....	71

<b>Корнилов А.Д.</b> ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ПРОИЗВЕДЕНИЯ ИСКУССТВА.....	74
<b>Курова Н.В., Ильина Е.К., Борисов В.Е.</b> ИННОВАЦИОННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» .....	78
<b>Лебедева И.Е., Михайлов Б.А.</b> ПРЕДПОСЫЛКИ ДВОЙНОЙ КАРЬЕРЫ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ НА ПРИМЕРЕ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА .....	83
<b>Лебедева М.И., Титкова М.В.</b> ПРОБЛЕМЫ НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО МИРА.....	88
<b>Лотоцкая Н.А., Редюк А.Л.</b> СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ НА ПРИМЕРЕ СОЦИАЛЬНОГО ПРИЮТА «ДЕТСКИЙ КОВЧЕГ».....	93
<b>Молчанова С.Ю.</b> ВЛИЯНИЕ СНИЖЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ НА КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ .....	97
<b>Никулина Л.Б., Зилинберг Ю.Ю. Никулин И.В.</b> РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ВОСПИТАНИИ КУЛЬТУРЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА .....	100
<b>Паневин К.В.</b> ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ.....	104
<b>Педру Ибрагима</b> СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОЛОДЕЖИ МОЗАМБИКА.....	109
<b>Пономарев Г.Н., Волкова Н.Л.</b> МОДУЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ КУРСОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ .....	113
<b>Пугачев И. Ю., Рубис Л.Г.</b> НЕОБХОДИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ В ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКЕ .....	117
<b>Рубис Л.Г.</b> ОБНАРУЖЕНИЕ ТЕКСТОВЫХ ЗАИМСТВОВАНИЙ И ВЫРАБОТКА РЕШЕНИЙ .....	124
<b>Скрябина А.В., Осипов Г.В.</b> ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ И ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	127

<b>Соколов С.А., Жмакин И.А</b> ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО ПАТРИОТИЧЕСКОГО КЛУБА «Я ГОРЖУСЬ».....	130
<b>Тарасеня Д.Ю.</b> РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ «ПАПА, МАМА, Я – ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ» .....	134
<b>Тихая К.В., Редюк А.Л.</b> СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ.....	139
<b>Траоре Ансуман</b> ОБРАЗОВАНИЕ МОЛОДЫХ ДЕВУШЕК В ГВИНЕЕ.....	143
<b>Трунин В.В., Иванов А.С., Николаев А.Ю.</b> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКИХ КОЛЛЕКТИВОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	148
<b>Филатов А.А., Павлов А.Н.</b> ВОСПИТАНИЕ КУРСАНТОВ ВВМУЗ. ПРИОРИТЕТ ВОСПИТАНИЯ НАД ОБРАЗОВАНИЕМ.....	155

## **2. СОЦИАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

<b>Б.К. Сантош Кукреджа</b> РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ РЕСУРСОВ НА ОСНОВЕ ЦЕННОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОЙ КУЛЬТУРЫ .....	162
<b>Аргымбеков О. Ж.</b> СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОЛОДЕЖИ КАЗАХСТАНА.....	168
<b>Бадмаева Л. В., Кострикова В. В</b> СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОЛОДЕЖИ.....	171
<b>Барабанов С.А., Симонов Д.Э., Шаповалова Н.А.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ .....	180
<b>Бардина Т.И., Носова Е.А.</b> СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ.....	184
<b>Бахтина Т.Н., Кирьянова Л.А.</b> ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ У СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДАРТС.....	187

<b>Белова Ю.Б.</b> БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА, КАК ОДИН ИЗ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	190
<b>Дедик О.П.</b> ТРИДЦАТЬ МИНУТ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ДЕНЬ.....	195
<b>Евдокимов И.М.</b> ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ КАК ВЗАИМОВЛИЯНИЕ КРИЗИСОВ СИТУАЦИИ И РАЗВИТИЯ.....	200
<b>Жуков П.Е.</b> СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОЛОДЕЖИ .....	203
<b>Зеленова И.М., Дедловская В.М.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ СТУДЕНТАМИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ .....	208
<b>Ильина Е.К., Курова Н.В., Кремнев В.С.</b> ВЛИЯНИЕ РАБОТЫ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТИВНОМ КЛУБЕ НА БУДУЩУЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ОРИЕНТАЦИЮ СТУДЕНТОВ.....	213
<b>Камара Мохамед, Диаките Лансине, Хаба Бонифас</b> СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ГВИНЕЙСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	218
<b>Карпикова Я.В., Стогова Е.А.</b> СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БАСКЕТБОЛА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ .....	223
<b>Кручинина М.А., Обухов И.В., Мызин А.А.</b> ФИТНЕС – ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	226
<b>Кручинина М.А., Обухов И.В., Плотникова С.С.</b> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТОВ .....	232
<b>Ле Ван Нгиа, Нгуен Куок Хань</b> ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ.....	236
<b>Леонтьук Л.М.</b> ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ИНДИЙСКОЙ ЙОГИ.....	240
<b>Маренкова А.Э., Редюк А.Л.</b> ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НАХОДЯЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНО ОПАСНОМ ПОЛОЖЕНИИ.....	243

<b>Маркулова Л.М.</b> ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ .....	247
<b>Носова Е.А.</b> САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ, КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	251
<b>Нуралиев А. А.</b> ВОСПИТАНИЕ КАК ОСНОВА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА В КАЗАХСТАНЕ.....	254
<b>Осипов Г.В., Зеленова И.М.</b> НЕПРЕРЫВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК ОСНОВЫ МАСТЕРСТВА В ВОДНОМ ПОЛО.....	259
<b>Павлов А.Н., Филатов А.А.</b> СОЦИАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.....	262
<b>Пробер Л., Стогова Е.А.</b> ВНЕДРЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ИНДУСТРИЮ СПОРТА .....	266
<b>Прынкова У.М., Логинов О.А., Шкарупа А.В.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО БОРЬБЫ С ПЕРЕУТОМЛЕНИЕМ.....	270
<b>Сорокина Л.А.</b> ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И СНА ЧЕЛОВЕКА .....	274
<b>Тарасеня Т.Ю.</b> САМОКОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ.....	276
<b>Трушина Т.Л.</b> НАРАЩИВАНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ У ДЕВУШЕК ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ БОДИБИЛДИНГА.....	280
<b>Филатов А.А.</b> ВОСПИТАНИЕ КУРСАНТОВ ВВМУЗ. ПРИОРИТЕТ ВОСПИТАНИЯ НАД ОБРАЗОВАНИЕМ.....	286
<b>Халиуллина Э.Ф.</b> МЕДИТАЦИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ ОСОЗНАННОСТИ.....	292
<b>Чахоян А.О.</b> ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ.....	296

### 3. ТУРИЗМ, ЕГО РОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ВОСПИТАНИИ. СПОРТИВНЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ. СТУДЕНЧЕСКИЕ КЛУБЫ, КОМПЛЕКС ГТО

<b>Миронов С.М.</b> О РАЗВИТИИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ .....	303
<b>Булавский К.В., Редюк А.Л.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВОСПИТАНИЮ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У МОЛОДЕЖИ.....	310
<b>Дорогинский С.В.</b> ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ В РОССИИ .....	313
<b>Егорова А.С., Редюк А.Л.</b> РОЛЬ МИКРОСОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЫ В ФОРМИРОВАНИИ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ.....	317
<b>Ефремова Т.А., Новожилова К.М., Михайлов Б.А.</b> НОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА В ПРАКТИКЕ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ. РЕАЛЬНОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВЫ.....	320
<b>Икромова А.Д.</b> ГОДЫ РАЗВИТИЯ СЕЛ, ТУРИЗМА И НАРОДНОГО ТВОРЧЕСТВА В РЕСПУБЛИКЕ ТАТЖИКИСТАН .....	324
<b>Кизиляева Е.Ю., Абаев В.А., Барышникова Т.В.</b> К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	328
<b>Коваль Т. Е., Ярчиковская Л.В.</b> ЗАНЯТИЯ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБОЙ В АСПЕКТЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ.....	332
<b>Козик Ю.О.</b> РОЛЬ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА .....	336
<b>Кольцова О.Г., Галашевская Т.А., Васильева И.Г.</b> ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ.....	339
<b>Корнев И.В.</b> СПОРТИВНЫЙ ТУРИСТСКИЙ ПОХОД ПО ВЕПСОВСКОЙ ВОЗВЫШЕННОСТИ .....	345
<b>Ли Сьшуй</b> ТУРИЗМ И ЕГО РОЛЬ В СОЦИАЛИЗАЦИИ И ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСТВА .....	351
<b>Лобола Е.Б.</b> ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ, СОВМЕЩАЮЩИЙ ДИЕТИЧЕСКУЮ И РАЗГРУЗОЧНУЮ ТЕРАПИЮ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ.....	354



<b>Макеева А.С.</b> ЛЫЖНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.....	359
<b>Мальцева М.А.</b> СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	362
<b>Михеева И.В.</b> ВЛИЯНИЕ ПЕШИХ ПРОГУЛОК НА ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТА .....	365
<b>Напреенков А.А.</b> ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ КОНСЕРВАТОРИИ ИМЕНИ Н.А. РИМСКОГО-КОРСАКОВА.....	369
<b>Петюль М.В.</b> СТУДЕНЧЕСКИЕ СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ, ОСОБЕННОСТИ ИХ РАБОТЫ .....	374
<b>Попович Н. А.; Садохина Н. Б.; Подобед А. Е.</b> ВНЕДРЕНИЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ОБУЧАЮЩИХСЯ В МОРСКИХ ВУЗАХ.....	378
<b>Пугачев И. Ю., Рубис Л.Г.</b> АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТУРИСТСКИХ ГРУПП В АВТОНОМНОМ ПОХОДЕ .....	383
<b>Рафик А.Б.</b> АЛЖИР КАК МИРОВОЕ ТУРИСТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ.....	390
<b>Сабиров Ж.Х., Редюк А.Л.</b> ПРИОБЩЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К СПОРТУ КАК СПОСОБ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ.....	394
<b>Савина А.А.</b> ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ РАЗВИТИЯ, ВОСПИТАНИЯ И КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ .....	397
<b>Сидоров А.В.</b> СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ В ГРУППЕ ДИСЦИПЛИН «МАРШРУТ» В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ: ТЕНДЕНЦИИ ИННОВАЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК.....	402
<b>Усс К.А.</b> ДОЛИНА ГЕЙЗЕРОВ И ПЫЛАЮЩЕЕ СЕРДЦЕ В ГРУДИ .....	410
<b>Фам Ван Чоынг, Нгуен Хыу Хуан</b> ТУРИЗМ И ЕГО РОЛЬ В СОЦИАЛИЗАЦИИ И ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСТВА ВО ВЬЕТНАМЕ.....	414
<b>Федотова А.А., Дорогинский С.В.</b> НОВЫЕ ИДЕИ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ .....	417

<b>Фёдорова Р. И., Старостина Н.Н., Лебедева М.В.</b> СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК АЛЬТЕРНАТИВА ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПО .....	421
---	-----

<b>Чанчин Е. С.</b> ИНКЛЮЗИВНЫЙ ТУРИЗМ .....	424
---	-----

<b>Чжан Цзясинь</b> СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПЕРВОКУРСНИКОВ.....	429
--	-----

#### **4. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ. ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ**

<b>Аманова Я.Ф.</b> О СЕБЕ И ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ.....	434
---	-----

<b>Антонова В.С.</b> ВЛИЯНИЕ ДОФАМИНА НА АКАДЕМИЧЕСКИЙ УСПЕХ СТУДЕНТОВ И МОТИВАЦИЮ.....	436
---	-----

<b>Бадалян.Э.Г.</b> СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ .....	440
---	-----

<b>Балушкина А.П.</b> ЖЕЛАТЬ И ТРУДИТЬСЯ ПОСТОЯННО .....	443
---	-----

<b>Басова П.В.</b> ИСТОРИЯ СПОРТА В МОЕЙ ЖИЗНИ .....	446
---	-----

<b>Белозерова П.А.</b> ФИЗКУЛЬТУРА В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ .....	448
--	-----

<b>Бикинова А.М.</b> СПОРТ ПОМОГАЕТ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ.....	451
---	-----

<b>Бутикова К.Я.</b> БРАХМА КУМАРИС – ВСЕМИРНЫЙ ДУХОВНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ .....	455
---	-----

<b>Голубева Ю.Д.</b> ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ В УСЛОВИЯХ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОКА .....	460
--	-----

<b>Губаревич Э.</b> КАК СОВМЕЩАТЬ УЧЕБУ С ЗАНЯТИЯМИ СПОРТОМ.....	464
---	-----

<b>Давлетов Э.А.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС .....	467
--	-----

<b>Дондик А.А.</b> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В БОРЬБЕ СО СТРЕССОМ И ТРЕВОГОЙ.....	469
<b>Емельянова С.М.</b> МОЯ ЛЮБИМАЯ ФИЗКУЛЬТУРА .....	473
<b>Ермолина А.А., Скляр Т.В.</b> ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.....	476
<b>Комолова. М. О</b> ИННОВАЦИИ ВОСПИТАНИЯ И КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ .....	482
<b>Кондратенко А.О.</b> ВОСПИТАНИЕ, КАК ВАЖНЫЙ ПРОЦЕСС СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ. ЛЮБИМЫЙ ДОМ, ЛЮБИМЫЙ ПЕДАГОГ .....	485
<b>Корнилов А.Д.</b> ПРИМЕНЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ ВИЗУАЛЬНОГО КОНТЕНТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	488
<b>Кривозятева В. Д.</b> ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПРИНУДИТЕЛЬНЫМИ.....	491
<b>Круталевич М.С., Редюк А.Л.</b> ПРООРИЕНТАЦИОННЫЙ ВЫБОР МОЛОДЕЖИ.....	494
<b>Леваяц Наталия</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ПОМОГАЕТ БЫТЬ АКТИВНЫМ .....	498
<b>Лотоцкая Н.А., Редюк А.Л.</b> СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ НА ПРИМЕРЕ СОЦИАЛЬНОГО ПРИЮТА «ДЕТСКИЙ КОВЧЕГ».....	501
<b>Минаева Н.С.</b> ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ХУДОЖНИКОВ.....	505
<b>Морозов С.В.</b> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	509
<b>Мухина С.А.</b> МОЯ НЕБОЛЬШАЯ, НО ВАЖНАЯ ИСТОРИЯ ЖИЗНИ .....	513
<b>Нестер Э. П.</b> РАСПРОСТРАНЕНИЕ ЛЮБИТЕЛЬСКОГО СПОРТА КАК СПОСОБ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ .....	515
<b>Нурмахашев М. А.</b> НЕКОТОРЫЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОЛОДЕЖИ КАЗАХСТАНА: СОСТОЯНИЕ И ПУТИ РЕШЕНИЯ.....	518

<b>Пехоткина А. И.</b> ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	522
<b>Плиева С.К.</b> ОБЩИЕ ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДРОСТКОВ И СТУДЕНТОВ.....	526
<b>Рогозин В.Д.</b> ВАЖНЫЕ СОЦИАЛЬНО–ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОЛОДЕЖИ .....	529
<b>Родионова Н.В., Редюк А.Л.</b> ПРИЧИНЫ НЕКОТОРЫХ СОЦИАЛЬНО-ПСИХИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ МОЛОДЕЖИ.....	533
<b>Селиверстова М.А.</b> О ВЫБОРЕ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ .....	536
<b>Смирнова К.В.</b> МОЙ ДОЛГИЙ ПУТЬ В СПОРТ .....	539
<b>Соболев Д.М.</b> СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОЛОДЕЖИ.....	542
<b>Соина Е. И., Бурмистрова Е. С.</b> КАК ТАНЦЫ МОГУТ ВЛИЯТЬ НА НАШЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ.....	546
<b>Тронина М.Л.</b> НУЖНА ЛИ НАМ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА .....	549
<b>Фадеева.Е.И.</b> МОЯ МЕЧТА СБЫЛАСЬ .....	552
<b>Хенг Каинг</b> КХМЕРСКИЕ БОЕВЫЕ ИСКУССТВА (КУН-КХМЕР): ТРАДИЦИИ И СОВРЕМЕННОСТЬ.....	554
<b>Шилова А.А.</b> МОЁ ПРИЗНАНИЕ .....	557
<b>Якимова К.Д.</b> УВЕРЕННО ШАГАТЬ ПО ЖИЗНИ .....	560
<b>Якушкина К.П.</b> ГРАМОТНОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА С ПЕРВЫХ ЛЕТ ЖИЗНИ .....	562
<b>Сведения об авторах</b>	579



**Ананичев Евгений Алексеевич**

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

Уважаемые участники XIII Международной научно-практической конференции «Роль психологии, педагогики, медицины в физическом воспитании современной молодежи!» Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна сердечно приветствует Вас в стенах одного из ведущих университетов России.

Ежегодно актуальные проблемы развития физической культуры в России и в студенческой среде, в частности, становятся предметом обсуждения на уровне Правительства и в рамках Государственного совета по физической культуре и спорту при Президенте Российской Федерации. Принимаются значительные усилия по улучшению физического воспитания молодежи. Сегодня реализуется новая, рассчитанная на период до 2030 года программа развития физкультуры и спорта. В национальную программу «Демография» включен проект «Спорт – норма жизни» на срок до 2024 года. Главными целями всех программных документов являются расширение возможностей молодежи, удовлетворение потребностей в занятиях спортом по индивидуальной мотивации студентов. Особое внимание Правительства обращается на развитие студенческого спорта на базе образовательных организаций высшего образования.

Принято решение о создании вузовских центров спортивной подготовки студенческих команд. Сегодня созданы экспериментальные центры в семи вузах, подведомственных Минспорту. В декабре прошлого года в Санкт-Петербурге прошел форум «Актуальные вопросы развития студенческого спорта», а Российский студенческий спортивный союз создал научный журнал «Физическое воспитание и студенческий спорт».

А наша задача – обеспечить раскрытие духовного и физического потенциала каждого студента. Для этого университет, кафедра

физического воспитания ведут работу по модернизации спортивной инфраструктуры вуза: открываем тренажерные залы в общежитиях и вводим в эксплуатацию новые спортивные комплексы.

2022-2031 гг. объявлены в России Десятилетием науки и технологий. Одним из важных пунктов глобальной задачи по развитию науки является привлечение талантливой молодежи в сферу исследований и разработок.

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

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

# 1. РОЛЬ ПСИХОЛОГИИ, ПЕДАГОГИКИ, МЕДИЦИНЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

УДК 796

## ЕВРАЗИЙСКИЙ ВЕКТОР РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОГО СПОРТА



### Григорьев Валерий Иванович

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

**Аннотация:** разработка фрактальной модели Российского спорта, устойчивой к воздействию международных санкций, является крайне актуальной проблемой теории спорта. Требуется оценки движущих сил, инициатив и регламентов, формирующих основу для динамического роста при переходе на Евразийскую модель развития. Доказано, что концентрация профильных активов, ресурсов и компетенций Российского спорта для достижения лидерства на Евразийской платформе, придаст новый стимул динамическому развитию и повышению конкурентоспособности.

**Ключевые слова:** интеграция, кластер, кризис, потенциал, синтез, суверенитет.

## EURASIAN VECTOR OF RUSSIAN SPORT DEVELOPMENT

Grigorev V.I.  
Saint Petersburg, Russia

**Abstract:** development of a fractal model of Russian sport that is resistant to the impact of international sanctions is an extremely relevant problem in the theory of sport. It demands an assessment of the driving forces, initiatives and regulations that form the basis for dynamic growth in the transition to the Eurasian development model. It is proved that the concentration of core assets, resources and competences of Russian sport for achievement of leadership on the Eurasian platform will give a new incentive to dynamic development and competitiveness improvement.

**Keywords:** integration, cluster, crisis, potential, synthesis, sovereignty.

**Введение.** В России дискуссия о противоречиях западной и российской модели олимпийского спорта, развернутой в коннотациях «спорт вне политики», завязалась с новой силой. В разгар кризиса, вызванного демонстрацией «сил Запада» в отношении к российскому спорту, определились два главных концепта. Доминирующий аргумент дебатов – способность России противостоять санкциям, которая определяет выбор стратегии развития. Основными причинами, которые заставляют сделать выбор, являются бойкот Игр XXII Олимпиады в Москве (1980), «шоковая терапия» 1990-х годов, «культура отмены» достижений России на XXII Зимних Олимпийских играх (Сочи, 2014), преследование российских спортсменов МОК и WADA [7, с. 16].

Первый концепт, связанный с ожиданием российскими спортивными чиновниками отмены санкций МОК, привел к запрету России проводить международные соревнования и выступать на Олимпийских играх под национальным флагом. Второй концепт ориентирован на купирование кризиса, реформирование российского спорта в границах суверенизации, прорыва блокады МОК, защиты прав российских спортсменов [3, с. 43].

Представляется, что разворот российского спорта на интеграцию с дружественными странами БРИКС, СНГ и ШОС в единое культурно-историческое пространство, позволит выйти из кризиса благодаря построению диффузной модели. На насущность решения проблемы выхода российского спорта из политической блокады, указывает В.В. Путин говоря о построении собственной репрезентативной системы спорта [1].

*Цель исследования* – оценка профильных активов Российского спорта, формирующих его потенциал на Евразийской платформе. Предметная область исследования – анализ комбинаций идеологических и национально-культурных элементов, создающих фрактальную структуру российского спорта в условиях радикальной неопределенности.

В задачи исследования входит:

- анализ движущих сил, инициатив и регламентов, формирующих основу динамического роста Евразийского Анклава;
- оценка эффективности индикативных планов и программ (КЦП) развития Российского спорта на Евразийской платформе.

Логика исследования сосредоточена на квантификации целей, функций, нормативно-правовой базы развития Российского спорта в контексте структурно-технологического синтеза адаптивных, этнокультурных и корпоративных ресурсов.

Исследование проведено на базе междисциплинарных подходов: теории евразийства, переходных процессов и фракталов, фрактально-резонансную парадигму (Н.Н. Алексеев, В.Г. Буданов, Е.Н. Князева, С.П. Курдюмов, И. Пригожин, М.Л. Титаренко, Б. Мандельброт).



**Методика и организация исследования.** По итогам регрессионного анализа региональных факторов, критически важных для построения интегративной системы спорта в Евразийских границах, синтезирована комплексная целевая программа (КЦП). В ее структуре выделены фрактальные связи спорта высших достижений (олимпийского и профессионального) S1, детско-юношеского S2, массового (рекреационного, фитнеса) S3, военно-прикладного S4, профессионально-прикладного (корпоративного) S5, студенческого (университетского) S6, этнического S7 и адаптивного S8, реализуемые на национальном, отраслевом и региональном уровнях.

Второй аспект сосредоточен на расширение области и глубины исследования процессов интеграции российского спорта в Евразийском альянсе. Доказательная база проявления сингулярности ключевых ресурсов, ценностей и установок личностного развития построена на величине индекса детерминации R по шкале Чеддока. Обследовано 620 студентов, юношей (n=285 чел.) и девушек (n=335 чел.). Функциональное состояние испытуемых оценивалось по величине вариационных признаков PWC170, ЧСС, АД. Уровень физической подготовленности определен в ходе тестирования: беге на 100 м, прыжках в длину с места, сгибании рук в упоре лежа, подтягивании из виса на перекладине. Оценка включенности в многоуровневую систему Евразийского союза проведена по итогам корреляционного и факторного анализа, приложение STATISTICA 6,0.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты дисперсионного анализа 370 специализированных явлений и процессов отражают междисциплинарный смысл развития спорта в разных регионах России. После проверки данных получена выборка из 112 позиций, включенных в построение иерархической модели Российского спорта (Москвы, Санкт-Петербурга, Донецкой, Луганской республик, Алтай, Бурятии, Забайкальского края, Ингушетии, Казани, Калмыкии, Краснодарского края, Крыма, Сибирского и Приволжского федеральных округов, Дальневосточного региона, Еврейской автономной обл., Карачаево-Черкесии, Курганской обл., Тывы, Республик Соха, Хакасии, Чукотского, Ямало-Ненецкого автономного округа), спортивных кластеров стран БРИКС, СНГ и ШОС. Ряд допущений интерпретации обусловлен антиномиями развития спортивных кластеров, социальной поляризации и престижа спорта в индустриально развитых городах и агломерациях Москвы, Санкт-Петербурга, Казани по сравнению с регионами глубинной России.

Второй этап сосредоточен на магистральных факторах, формирующих систему антропологических координат Евразийского Альянса, включая группировку подсистем S2–S8 вокруг *спорта высших достижений* России S1 (R=0,702). Анализ показывает, что следствием интеграции S1 является рост спортивных результатов за счет синергизма

структурно-технологического перевооружения подготовки, синхронизации политических, институциональных и нормативно-правовых факторов ( $R=0,621$ ). Достаточно очевидно, что скорость перехода детерминирована преодолением правовых барьеров, сдерживающих накопление сверхнормативных резервов ( $R=0,540$ ). Проект «Россия – спортивная держава» имеет сильный потенциал в достижении передовых позиций S1 в структуре мирового спорта [5, с. 83]. Операционное поле интеграции (E) включает энерго-информационный обмен (f), формирующий конкурентную среду ( $P_s$  и  $\Delta N$ ) в реальном потоке времени (t):

$$E = f\left(\sum_t P_s \times \Delta N\right)$$

Включение в календарь международных соревнований «Лыжня России», «Кросс наций», «Универсиада», «Игры дружбы», «Хрустальная роза» выражает сущность Евразийского комплекса ( $R=0,460$ ).

Функциональные позиции *детско-юношеского спорта* S2 показательны структурными кодами национальной культуры, ценностной идентификации в Евразийской экосистеме ( $R=0,601$ ). В «дорожной карте» развития S2 переплетается множество смысловых полей, контекстных преемственности подготовки спортивного резерва, всестороннего развития личности, устойчивой к девиациям массовой культуры ( $R=0,390$ ). Цели и верифицируемые факторы S2 функционально связаны с вариационными признаками психо-физического потенциала, создаваемого с помощью спортивно-игровых форм воспитания в границах онтогенетической предрасположенности. В частности, атрибутивность состязательно-игровых форм и паттернов фрактальной педагогики, сочетаемых в структуре  $P_s$ , связана с воспитании приверженности к традиционным культурным ценностям России. Геополитическая напряженность реформатирует структурные коды S2, выражаемые в предметном контексте «ГТО», «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ), «Начальная военная подготовка» (НВП). Они отражают пропорциональную основу многозадачности подготовки и реализации дидактических резервов физического воспитания  $\Delta N$  ( $R=0,410$ ). Верификация функций S2 по консолидации сверхнормативных резервов развития, проводится на проектах «Стань чемпионом», международных играх «Дети Азии», «Кубок чемпионов» по акробатике, бейсболу, гандболу, гребле.

Антропологическая конструкция *массового спорта* S3 нацелена на актуализацию целевых жизненных программ наращивания потенциала здоровья человека в границах онтогенетического развития ( $R=0,710$ ). Для достижения этой цели в регионах России имеется развитая спортивная

инфраструктура, научно-технические и кадровые ресурсы ( $R=0,604$ ). Ценностно-ориентационная настройка программ по параметрам активности и здоровья формирует «зону притяжения» к занятиям спортом [2, с. 12]. Например, дополнение атрибутивной базы  $f$  интенсивами Barbell Workout, Crossfit, Body & Mind, Discorobics, Dance Latino, Pilates формирует «поле влияния» по повышению жизненной энергии ( $R=0,400$ ). Амбивалентность смыслов  $S3$  коррелируется с гармонизацией моторики, морфологических и биохимических параметров в границах «оптимума эффективности». Ключевая задача – является создание условий для технологических сдвигов, внедрения паттернов физической активности. Динамика улучшения функционального состояния, обмена веществ (ООВ) и энергетических систем коррелирует с организацией спортивной тренировки в границах «закона средних нагрузок». Размерность эффектов физиологической, гемодинамической, энергетической адаптации,  $PWC_{170}$ , составляет 8,0–14,0% ( $R=0,360$ ). Это приводит к расширению двигательных пределов, положительным поструральным и функциональным преобразованиям в границах 7,0–10,0% ( $p \leq 0,05$ ). Эффективность диверсификации ресурсной базы  $S3$  показательна ростом результатов в сгибании рук в упоре лежа, становой тяге, подтягивании из виса на перекладине, спринтерском беге, прыжках в длину с места в пределах 9,0–16,0% ( $p \leq 0,05$ ). Устойчивость связей, формирующих конкурентность  $S3$  в кризисных условиях, достигается на проекте «Спорт – норма жизни».

Анализ фрактальных связей указывает на исключительные полномочия *военно-прикладного спорта*  $S4$ , реализуемые на платформе военной доктрины «Россия в опасности». Политически мотивированная поддержка спортивных клубов Армии и Военно-Морского флота на уровне государственных обязательств нацелена на достижение национальной безопасности, усиление патриотического и интернационального воспитания личного состава Вооруженных Сил ( $R=0,621$ ). Диверсификация военно-прикладной подготовки обеспечивает развитие парашютного, стрелкового спорта, боевых единоборств, самбо, страйкбола. Стратификация военно-спортивных комплексов, с поправкой на региональные, религиозные и этнические факторы, обеспечивают «конверсию» подготовки к боевым условиям. указывает на массовость развития спорта в. Важный информативный критерий – выполнение норм ВФСК «ГТО». Отметим, что на «Золотой знак» выполнили 11% в мужской и 8% в женской группе; на «Серебряный знак», соответственно 14% и 11%; на «Бронзовый знак» 16% и 13% ( $p \leq 0,05$ ).

Эффективность  $S4$  в практической плоскости  $E$  показательна улучшением результатов, выявленных в женских группах, в спринтерском беге, поднимании туловища из и. п. лёжа на спине руки за головой в границах 9,0–13,0% ( $p \leq 0,05$ ). Использование в кейсах боевой техники

нацелено на снижение издержек (потерь) и рост психической надежности экстремальных (боевых) действий. Достигнутый уровень подготовленности и идейно-патриотического воспитания проводится на форумах «Путь Единства», «Гонка героев», «Военно-спортивные игры армейских подразделений СНГ», «Всемирные курсантские игры» (R=0,411).

Встроенность в проект кластера *профессионально-прикладного (корпоративного) спорта S5* коррелирует с задачами воспроизводства сущностных сил и корпоративных компетенций (R=0,511). Цели КЦП, сосредоточенные на развитие спортивных зон, проведение мастер-классов, инструкторско-судейской практики, формирует подструктуры «управленческой готовности» (R=0,420). Навигация S5 сосредоточена на сохранении конкурентных позиций на основе развития адаптационных способностей и корпоративных компетенций [6, с. 86]. Эффективность кейсов производственной гимнастики показательна повышением производительности труда и трудовой мотивации. Повышение функционального состояния характеризуется ростом максимальной ЧССтах и лёгочной вентиляции при выполнении нагрузки, рекурсией фазовой структуры в сторону увеличения времени кардиоцикла (R-R) на 3,6%. Конструктивность передаточных функций показательна в параметрах инклюзии и управленческих компетенций, демонстрируемых на ресурсах «Международные корпоративные игры», «Вместе со спортом», «Голос креатива».

Структурирование человекоцентричных кейсов *студенческого спорта S6* нацелено на повышение качества жизни и устойчивости к социальной энтропии (R=0,490) [5, с. 83]. Эффективность антропотехнических моделей «окультуривания» телесности доказана гармонизацией центральных, моторных и вегетативных функций студентов. Кросс-функциональная экспертиза алгоритмов развития моторно-энергетического функционала испытуемых доказывает ее эффективность в регулировании физической активности в границах до 9–10 тыс. локомоций (2,5-3,0 час) и суточных энергозатрат 3500-4500 ккал (R=0,470). Акценты на повышение качества жизни студентов-спортсменов указывают на перспективность проекта. Границы ценностной рациональности S6 задаются Российским студенческим спортивным союзом, Ассоциацией студенческих спортивных клубов, Евразийской ассоциацией университетов, региональными студенческими лигами и ассоциациями. Эффективность взаимодействия демонстрируется на фестивале университетского спорта государств-участников БРИКС, ШОС и СНГ.

Холистическая политика развития *этноспорта S7* реализуется в региональных границах спорта Бурятии, Забайкальского края, Ингушетии, Калмыкии, республики Саха. Глубинные архетипы, равновесность

традиционализма и самобытности этнического спорта определяются базовыми элементами онтологии культуры суперэтноса России ( $R=0,520$ ). Имплементация задач по поликультурной трансформации  $S7$  в границах «общего дела» стимулирует развитие этноспорта на уровне балансов, устоев и традиций [8, с. 62]. Соответственно, выраженная критериальная логика «цветущей сложности» этнических архетипов Евразийства подразумевает обретение нарративных форм национальной идентичности спорта [6, с. 62]. Стратегирование целей  $S7$  инициируется на уровне развития национальных нарративов – русской лапты, русского кулачного боя, борьбы Хапсагай, гонок на лодках-драконах и обласах, стрельбы из лука ( $R=0,402$ ). Включенность  $S7$  в Нацпроект «Спорт – норма жизни», «Всемирные игры кочевников», «Игры Манчаары», «Дух дракона» мотивирует этническую солидарность и гражданскую зрелость. Регулятор – Ассамблея народов Евразии ( $R=460$ ).

Синкретичный конструкт функциональных изменений *адаптивного спорта*  $S8$  обладает внутренним кодом развития, нацеленным на достижение предельной устойчивости к энтропии. Действительно, модельная форма интеграции коррелирует с достижением оптимума состояния здоровья, двигательной активности и подготовленности спортсменов с ограниченными физическими возможностями (ОВЗ), особенностями развития и инвалидов ( $R=0,680$ ). Интенции фрактальной педагогики, встроенной в целостную систему  $S8$  на уровне «поля трендов», соразмерны логике органического преобразования спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА), слуха, зрения и инвалидов. Культ здорового тела, показательный в отношении качественной трансформации  $S8$ , находит свое подтверждение в кумулятивной сумме индекса человеческого развития, параметров психофизического, функционального состояния и энергетических резервов ( $R=0,508$ ). В частности, предельные значения сущностных сил инвалидов достигаются благодаря группировке агрегируемых переменных – дыхательной гимнастики, дзен, йоги, скандинавской ходьбы, терренкура [4, с. 44]. Доказательством позитивных функциональных перестроек является ремиссия моторики, самооценок «удовлетворенности жизнью» в границах 9,0-12,0 баллов ( $p \leq 0,05$ ). Соответственно, кумулятивные эффекты фазовых сдвигов развития оцениваются на Единых играх специальной Олимпиады для спортсменов с особенностями развития, на Всероссийских соревнованиях для лиц с ПОДА по баскетболу, горнолыжным видам, велоспорту, легкой атлетике, плаванию ( $R=0,420$ ). Предикаты безопасности тренировки в разных нозологических группах задаются реабилитационными центрами Минтруда и социальной защиты.

**Выводы.** Анализ показывает, что политические противоречия Российского и Западного спорта являются объективным культурно-историческим явлением, свидетельствующим о завершении европейского

цикла развития. В ответ на международную блокаду Россия создает фрактальную систему Национального спорта, обеспечивающую сохранение культурного кода нации, рост человеческого капитала. Переформатирование идеологии Национального проекта на Евразийской платформе обеспечивает устойчивое развитие и высокую конкурентоспособность Российского спорта.

#### Литература:

1. Путин о санкциях против россиян. – [:URL:https://news.sportbox.ru/Vidy\\_sporta/Events/spbnews\\_N11552784\\_Putin\\_o\\_sankcijah\\_protiv\\_rossijan\\_Dazhe\\_olimpijskije\\_principy\\_rastoptali\\_Vot\\_takoj\\_sport\\_vne\\_politiki](https://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Events/spbnews_N11552784_Putin_o_sankcijah_protiv_rossijan_Dazhe_olimpijskije_principy_rastoptali_Vot_takoj_sport_vne_politiki). (дата обращения 18.06.2022 г.).
2. Власов, А.Е. Развитие массового спорта в современной России / А.Е. Власов, Ю.А. Зеленков, И.В. Солнцев. – М.: Проспект, 2021. – 128 с.
4. Григорьев, В.И. Интеграция как культурный код опережающего развития студенческого спорта в евразийской парадигме / В.И. Григорьев // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: Международная научная конференция, Белгород 25 ноября 2022 г. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2022. – С. 42-46.
5. Ильин, А.Б. Страна континент – свой спортивный бренд: к проблеме развития студенческого спорта в период экономической блокады / А.Б. Ильин // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: Всероссийская научная конференция, Саратов 22 апреля 2022. – Саратов: Изд-во «Саратовский источник», 2022. – С. 82-87.
6. Зайцева, И.П. Современная специфика организации учебного процесса по прикладной физической культуре в вузе / И.П. Зайцева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 2. – С. 86.
7. Петров, С.И. Спорт как инструмент политической борьбы в международных отношениях / С.И. Петров, В.В. Пыж // Социально-гуманитарные технологии в управлении человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здоровья. Потенциал спорта в системе международных отношений: Международная научная конференция, Санкт-Петербург 27 мая 2022 г. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2022. – С. 15-30.
8. Платонова, Р.И. Миссия национальных видов спорта в глобализирующемся мире / Р.И. Платонова // Вестник спортивной науки. – 2012. – №6. – С. 61-64.

## АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ



### **Шитикова Лидия Васильевна**

*менеджер управления по работе со студенческой молодежью Межрегиональной общественной организации "Физкультурно-спортивное общество профсоюзов «Россия», почётный член ДСО и ФСК «Буревестник»*

***Аннотация:** в публикуемой статье мы не претендуем на всеобъемлющий анализ студенческого спортивного движения, его тенденциях развития и способов усовершенствования, но пройденный путь ДСО «Буревестник» и его этапы эволюции наводят на некоторые размышления.*

***Ключевые слова:** профсоюзы, массовость, студенческое движение, спортивные достижения.*

## ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF THE STUDENT MOVEMENT

Shitikova L.V.  
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** in the published article, we do not pretend to a comprehensive analysis of the student sports movement, its development trends and ways of improvement, but the path of the DSO "Burevestnik" and its stages of evolution suggest some reflections.*

***Keywords:** trade unions, mass participation, student movement, sports achievements.*

Отправным моментом в становлении ленинградской организации ДСО «Буревестник» является 30 октября 1957 года, когда постановлением президиума ВЦСПС было решено создать в стране студенческое общество, призванное объединить высшие учебные заведения независимо от принадлежности к министерствам и обкомам профсоюзов (соответствующее постановление президиумом ЛОСПС было принято 21 ноября). Необходимость объединения диктовалась спецификой работы вузов, наличием единой учебной программы по физическому воспитанию студенчества, общими для вузов сроками обучения, отдыха студентов в период зимних и летних каникул.

Массовость плюс мастерство – это стало девизом студенческого спортивного движения, призванного усилить всю физкультурную и спортивную работу среди студентов, аспирантов, профессорско-преподавательского состава и сотрудников, а также членов их семей. Задача состояла в том, чтобы всю практическую деятельность организации направить на обеспечение более успешной работы по подготовке в вузах специалистов для народного хозяйства страны и одновременно на проведение комплекса мероприятий по оздоровлению студенчества, прикладной подготовке и совершенствованию мастерства студентов-спортсменов.

Тридцатилетняя деятельность (1957-1987) ленинградской организации спортобщества ознаменовалась достойным вкладом в спорт высших достижений. Многочисленные победы, организационные инициативы членов спортобщества называют этот период жизни советского «Буревестника» золотой вехой отечественного студенческого спорта.

Студенты города на Неве завоевали на зимних и летних Олимпийских играх 14 золотых, 16 серебряных и 23 бронзовых медалей, на чемпионатах мира – 59 (20+16+23), на чемпионатах Европы – 32 (15+6+11) награды, на чемпионатах СССР 242 медали разного достоинства. Гордостью ЛОС ДСО «Буревестник» являются олимпионики – лыжники Любовь Козырева и Владимир Кузин (1956), боксёр Геннадий Шатков (1956), гимнастка Тамара Манина (1956 и 1964), легкоатлетки Эльвира Озолина (1960), Татьяна Казанкина (1976 и 1980) и Виктор Ращупкин (1980), фехтовальщики Виктор Жданович (1960 и 1964) и Борис Мельников (1964), волейболистки Людмила Михайловская (1968), Татьяна Гонобоблева и Наталья Кудрева (1972), конькобежец Евгений Куликов (1976), пловец Андрей Крылов (1980), гребец Александр Сема (1976) и другие победители и призёры самых крупнейших соревнований на континенте и планете.

Обеспечение тренировочного процесса, создание условий для совмещения учёбы с занятиями спортом, работа научных бригад, проведение учебно-тренировочных сборов для основного состава и резерва сборных команд, талоны на питание, забота об инвентаре и спортивной форме, необходимое участие в соревнованиях разного уровня – всё это было залогом успешных результатов.

Спортивные достижения не были бы возможными без целенаправленной, а в большинстве случаев и самоотверженной работы армии тренерско-преподавательского состава и старших тренеров сборных команд совета в тесном контакте со специалистами по видам спорта. В летопись студенческого «Буревестника» золотыми буквами вписаны имена заслуженных тренеров СССР и РСФСР – В.Л. Желдина и Ю.И. Портных (баскетбол), В.Г. Зедгенидзе (волейбол), М.М. Боброва



(современное пятиборье), К.Т. Булочко и В.И. Фёдорова (фехтование), И.С. Краснова и Н.Е. Малышева (лёгкая атлетика), В.В. Осноса (шахматы), Ю.Н. Шишкарёвой (художественная гимнастика) и др.

Проводились зимняя и летняя спартакиады вузов (в дальнейшем – универсиады) по 40 видам спорта для выявления спортивного резерва, старты для первокурсников (с 1971 года – спартакиада «Первокурсник»), совместно с обкомами профсоюзов с 1968 года проводится спартакиада «Здоровье» для преподавателей и сотрудников учебных заведений.

Широкий охват занимающихся и выступающих в соревнованиях невозможен без участия в организации этой работы физкультурных активистов и специалистов физического воспитания. Хорошим подспорьем было введение в 1980 году штатной должности председателя спортклуба в профсоюзных комитетах вузов.

Высоким стимулом в деятельности коллективов были проводимые ежегодные смотры-конкурсы, где оценивались спортивное мастерство, физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа. Итоги подводились по четырём группам вузов с вручением переходящих Красных знамён, всевозможных поощрений. Команды лучших вузов направлялись для участия во всесоюзных и всероссийских соревнованиях, в первенствах среди министерств.

Студенческое общество уделяло внимание отдыху юношей и девушек в летние и зимние каникулы, тем более что почти каждый вуз имел свой спортивно-оздоровительный лагерь: кто на Карельском перешейке, кто на побережье Чёрного моря, кто в Закарпатье... Организовывались спортлагеря с помощью средств социального страхования и частичной оплатой со стороны вузов при небольшой стоимости путёвок для студентов и спортсменов с целью продолжения учебно-тренировочного процесса и оздоровления молодёжи.

Крутым поворотом в студенческом спорте стала реорганизация физкультурной жизни страны в 1987 году. Вновь образованное ЛОС ДФСО профсоюзов стало правопреемником ДСО, а бывшее студенческое спортивное общество «Буревестник» превратилось в управление по студенческой и учащейся молодёжи, основной задачей которого было проведение физкультурно-массовой и спортивной работы среди высших и средних специальных учебных заведений. В 1990 году появилась возможность создания отраслевых физкультурно-спортивных клубов. При поддержке кафедр физического воспитания был создан ФСК «Буревестник» со своим расчётным счётом и широким кругом направлений работы. Первым директором клуба был В.А. Черепов, доцент, заведующий кафедрой физвоспитания ЛГСМИ, на правах заместителя и ответственным за вузы работала Л.В. Шитикова, за ссузы – главный специалист Л.А. Синютина, инструктором – Н.В. Журавлёв. Эти штатные единицы были выделены ЛОС ДФСО профсоюзов. Финансовое обеспечение и поддержка облсовета,

членские взносы вузов и ссузов, доходы от Политехнического, Госуниверситета, ЛИТЛПа, ЛГИ, ЛФЭИ, Механического, ЛИАПа, 1-го Медицинского институтов. За нами не закрепили спортсооружения бывшего ДСО «Буревестник», и вся работа по физической культуре и спорту проходила на спортивных базах учебных заведений.

В 1992 году ФСК «Буревестник» выступал в роли хозяина проходившего в Петербурге XII студенческого чемпионата мира по гандболу среди мужских команд (в финальном матче сборная России уступила сопернику из Австрии). Продолжалось проведение традиционных спартакиад «Первокурсник» для вузов и ссузов, «Здоровье» для преподавателей и сотрудников вузов, ежегодных матчей по шахматам и шашкам между ЛГУ/СПбГУ и СПбГПУ. Совместно с горспорткомитетом проводили фестиваль спорта среди вузов и ссузов в 1996-2000 годах.

ФСК «Буревестник» осуществлял работу среди ветеранов студенческого спорта, организовывал встречи, посвящённые 35-, 40- и 45-летию создания ДСО. Хорошим подспорьем в деятельности ФСК «Буревестник» был заключённый с горспорткомитетом (с заместителем председателя П.А. Тресковым) на проведение соревнований чемпионата вузов и спартакиады ссузов на 1992 год и ежеквартальное финансирование, переводимое на расчётный счёт спортклуба. В 1993-1994 годах постановлением правительства Петербурга была разрешена спонсорская помощь спортивным организациям за счёт уменьшения налогов для предприятий и учреждений на сумму выделенных средств. Здесь активно работали студенческие федерации, которые пробивали деньги на проведение учебно-тренировочных сборов, соревнований и участия в спартакиадах и универсиадах России. Поступали и целевые взносы на проводимые ДФСО/ФСО профсоюзов «Россия» студенческих состязаний.

В 1994 году ФСК «Буревестник» был задействован в организации и проведении III Игр Доброй воли, по окончании которых клуб покинул В.А. Черепов и во главе правления встал К.А. Анненков, исполнительным директором – Л.В. Шитикова.

В 1990-х годах работать было трудно, лихорадило всю страну, в область физической культуры ворвались новые схемы, структуры. ФСК «Буревестник» проводил массовые спортивные мероприятия за счёт целевых взносов, но работники получали зарплату не регулярно.

В 1995-1996 годах ФСК «Буревестник» получил финансирование от городского Комитета по молодёжной политике на спортивную программу для молодёжи и студентов к 50-летию Победы советского народа в Великой Отечественной войне. В последующие три года при ФСК работала ДЮСШ по плаванию. Финансы клуба складывались на основе

работы со спонсорами в соответствии с законом Санкт-Петербурга «О некоторых вопросах налогообложения организаций и учреждений».

С выходом нового Закона РФ «Об общественных организациях» в 1999 году был утверждён устав Региональной общественной организации ФСО «Буревестник» (президент – мастер спорта СССР по гребле Олег Дмитриевич Иванов, предприниматель), исполнительным директором являлась Л.В. Шитикова, инструктором Н.С. Михалкина. В совете клуба были К.А. Анненков (вице-президент), В.Г. Верютин (Автотранспортный колледж), А.А. Пуйто (ГУАП, федерация настольного тенниса), В.В. Соловьёв (Гатчинский педагогический колледж), С.Н. Шиленков (председатель СКИФа), коллективными членами – 17 вузов и 14 техникумов, учредителем организации – ФСО профсоюзов «Россия». Финансовую основу ФСК «Буревестник» составляли членские взносы и целевые взносы учебных заведений и спонсорская помощь предпринимателя О.А. Иванова и профсоюзного спортобщества.

Мы поддерживали традиции ДСО «Буревестник», проводили спортивные мероприятия, соревнования по программам «Первокурсник», «Здоровье», шахматные баталии, первенства по отдельным видам спорта (плавание, настольный теннис, бадминтон, бокс и др.). Выпускалась атрибутика к спортивным мероприятиям и соревнованиям, организовывались выездные заседания и семинары для членов клуба, но всё, признаемся, давалось с большим трудом и усилиями. И в 2002 году ФСК «Буревестник», как не юридическое лицо и не способный соперничать с Региональной студенческой организацией ФСО «Буревестник» (президент – А.Ф. Пшеничников), вновь превратился в управление по работе со студенческой молодёжью ФСО профсоюзов Санкт-Петербурга и Ленинградской области «Россия».

Сейчас, не самое лучшее время досталось нам. В перестройку с обрывом истории в глубокую пропасть летели традиции, устоявшиеся концепции, теории и методики в сфере физической культуры и спорта.

К прямым недостаткам в нашей области относятся такие факторы, как отсутствие должной пропаганды здорового образа жизни, неумения государственных структур управления должным образом работы с общественными организациями.

Необходимо значительно улучшить для вузов материально-техническую базу для занятий физической культурой и спортом, причем надо, чтобы они были многопрофильными.

Проведение всемирных Универсиад в регионах России, Казани и Красноярске, позволили вузам этих городов получить в свое управление прекрасные современные спортивные сооружения. Наш регион кроме футбольных сооружений ничего для вузов не получил.

Студенческое спортивное движение всегда являлось кузницей спортивного резерва сборных команд Санкт-Петербурга, России. Но

требуется серьезное финансовое вливание и внимание. Однако, имеются некоторые факты, которые показывают положительные тенденции, что радует и вселяют надежду.

УДК 796.301.01

## **ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ В КАЗАХСТАНЕ**

Амангелдиев А. К.  
Уральск, республика Казахстан

***Аннотация:** данная работа направлена на совершенствование всех уровней учебно-воспитательного процесса с применением информационных технологий, внедрение инноваций в учебно-воспитательную работу. Информационно-коммуникационная технология базируется на работе с электронно-вычислительной техникой, использовании компьютера в процессе обучения, моделировании, использовании электронных учебников, информационно-коммуникационных технологий, работе в Интернете, программах компьютерного обучения. Информационно-методические материалы предусматривают совершенствование образования с использованием средств коммуникационной связи. Информационно-коммуникационные технологии имеют большое значение и для создания педагогических, психологических условий, способствующих всестороннему обучению, деловому и талантливому, творческому и свободному развитию будущих поколений. Важное значение приобретает применение информационно-коммуникационных технологий в развитии конкурентоспособной национальной системы образования и преимущественности ее возможностей в интеграции в мировую образовательную среду.*

***Ключевые слова:** технология, интернет, компьютер, образования, педагог, обучения, учебник.*

## **INFORMATION TECHNOLOGIES IN EDUCATIONAL ACTIVITIES IN THE SYSTEM OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS**

Amangeldiev A.K.  
Uralsk, Republic of Kazakhstan

***Annotation:** this work is aimed at improving all levels of the educational process using information technologies, the introduction of innovation into educational work. Information and communication technology is based on work with electronic computers, the use of a computer in the process of training, modeling, using electronic textbooks, information and communication technologies, work on the Internet, computer training programs. Information and methodological materials provide for the improvement of*

*education using communication communications. Information and communication technologies are of great importance for creating pedagogical, psychological conditions that contribute to comprehensive training, business and talented, creative and free development of future generations. The use of information and communication technologies in the development of the competitive national education system and the continuity of its capabilities in integration into the world educational environment is of great importance.*

**Keywords:** *technology, Internet, computer, education, teacher, training, textbook.*

В настоящее время наше общество переходит на новый этап развития, этот этап является информационным, то есть компьютерная техника и все связанные с ней информационно-коммуникационные технологии интегрируются во все сферы деятельности педагогов и становятся его естественной средой.

Понятие «информационно-коммуникационные технологии» в образовании неразрывно связано с фразами «новые информационные технологии обучения», «современные информационные технологии обучения», «компьютерные технологии обучения» и др.

Цель деятельности по использованию информационно-коммуникационных технологий:

- развитие творческого потенциала обучающегося;
- развитие способности к коммуникативным действиям;
- развитие навыков экспертно – исследовательской деятельности;
- развитие культуры учебной деятельности;
- интенсификация всех уровней учебно-воспитательного процесса, повышение его эффективности и качества;
- проведение социального заказа, возникающего в связи с информированностью современного общества.

Сущность использования информационно-коммуникационных технологий заключается в подчинении возможностей компьютерной техники решению дидактико - методических проблемных задач информационно-коммуникационного процесса, сгруппированных в рамках проблемы развития личности ребенка. Также компьютерная грамотность педагога качественно повышается за счет формулирования личного опыта в использовании информационно-коммуникационных технологий [3].

Информационные технологии - совокупность методов и производственных и программно-технологических средств, объединенных в одну технологическую цепочку для сбора, хранения и обработки информации.

Что касается общей информационно-коммуникативной технологии? Коммуникация - это общее понятие, включающее методы и механизмы передачи информации и устройства ее записи и обобщения, а информационная технология обучения – это обеспечение деятельности по сбору, хранению, обработке и транспортировке информации на основе современной компьютерной техники, умение донести знания до сознания

читателя современным, рациональным и эффективным способами, внести изменения в педагогическую деятельность, принять знания, оценить качество знаний, внедрить инновации для всестороннего становления учащегося как личности в учебно-воспитательном процессе.

Функции общего процесса обучения через информационно-коммуникативные технологии определяются: обучением, воспитанием, развитием, развитием информационных прогнозов и творческих способностей. Используя информационно-коммуникативные технологии, учитель оказывает благотворное влияние на формирование интеллектуального, духовно-гражданского и другого человеческого облика ученика.

Информационные технологии учат любознательности. Поэтому в современном компьютеризированном веке мы можем быстро развивать любую отрасль науки и получать от нее реальные эффективные результаты, повышая и используя компетенции информационно-коммуникативных технологий.

Использование информационно-коммуникативных технологий в проведении занятий с современными технологиями очень эффективно. Наряду с традиционным образованием стали широко применяться нетрадиционные методы обучения, основанные на современных образовательных и информационных технологиях. Это интернет-технологии или системы открытого и дистанционного обучения, основанные на электронном образовании [1, С. 115].

Основная цель использования этой технологии:

- повышение интереса учащихся к предмету через увлекательное изучение урока;
- создание условий для повышения качества образования;
- повышение качества процесса обучения;
- углубление межпредметных связей;
- упрощение и увеличение объема поиска необходимой информации.
- ориентация на самостоятельный поиск, умение принимать решения;
- эстетическое воспитание посредством использования компьютерной графики, мультимедийных технологий, показа фильмов, видеороликов, прослушивания музыки, связанной с занятиями;
- установление межпредметных связей;
- формирование информационной культуры, обучение обработке информации [2, С. 98].

Работа с информационно-коммуникативными технологиями базируется на использовании компьютера, моделировании, использовании электронных учебников, интерактивной доски, работе в интернете, программах компьютерного обучения.

Внедрения информационно-коммуникативных технологий в учебно-воспитательный процесс помогает учителю:

- сделать занятие интересным и увлекательным;
- обеспечить самостоятельную работу учащегося;
- дать больше знаний за меньшее время;
- проверить знания и умения учащихся с помощью тестовых заданий;
- создать условия для творческой работы учащихся;
- создать возможность для дистанционного образования;
- получить возможность оперативного предоставления необходимой информации;
- обеспечить расширение кругозора учащегося.

Педагог с помощью информационных технологий создает программные сайты, инструменты с использованием инновационных методов в среде программирования, повышает свою квалификацию, внедряя на сайты свои уроки. Работая в интернете, учитель всесторонне совершенствует свои знания, эффективно организует познавательную деятельность учащихся в процессе обучения.

У него расширяются возможности по формированию у учащихся умственных способностей, создаются условия для проведения этнопедагогического воспитания.

Использование информационно-коммуникативных технологий – единственный путь совершенствования процесса обучения на основе дополнения содержания и формы педагогической деятельности.

Поэтому использование компьютерных сетей, интернет-систем, электронных учебников, мультимедийных технологий, технологий дистанционного обучения создает условия для создания пространства информационно-коммуникационных технологий в учебных заведениях [4, С. 88].

В процессе использования информационных технологий формируются информационные компетенции учащихся, используются современные интернет-ресурсы и позволяют развивать творческие способности учащихся в образовательном процессе.

Поэтому формирование информационной компетентности и информационной культуры учащихся сегодня можно рассматривать как одну из наиболее актуальных проблем в системе непрерывного педагогического образования.

Система образования реализуется посредством электронной связи, обмена информацией, интернета, электронной почты, телеконференций, On-line занятий. При использовании электронных учебников учащийся получает двустороннее образование: первый-предметные знания, второй-компьютерные знания.

Важную роль играют информационные технологии и в физическом воспитании учащихся. Они позволяют разучивать определенные физические упражнения без присутствия педагога, а опираясь за записанный им показ и рекомендации по самостоятельной работе.

Имея связь с педагогом, можно в определенное время показать ему, как происходит овладение определенными движениями. Что позволяет педагогу внести необходимые коррективы в самостоятельную работу учащегося.

Как уже отмечалось выше, это особенно важно при дистанционном обучении, когда учащийся по каким-то причинам объективного и субъективного характера не может присутствовать на занятии.

Информационные технологии позволяют лучшим педагогам создавать целые циклы уроков, на расстоянии контролировать самостоятельную работу учеников, что особенно важно для сельской местности, когда учащиеся оторваны от наиболее опытных педагогов.

Но пока эти передовые технологии только осваиваются и казахским педагогам в области физического воспитания учащихся надо пройти трудный путь широкого внедрения информационных технологий в образовательную деятельность.

#### **Литература:**

1. Жанпейісова М.М. Модульная технология обучения как средство развития учащегося. – Алматы, 2002. - 154 с.
2. Ержанова А. Использование информационных технологий в образовании. –Алматы. 2005. – 167 с.
3. Государственная программа информатизации среднего общего образования. [https://online.zakon.kz/Document/doc\\_id=1008947](https://online.zakon.kz/Document/doc_id=1008947) (дата обращения: 2.02.2023)
4. Мұхамбетжанова С.Т., Мелдебекова М.Т. Педагогтардың ақпараттық – коммуникациялық технологияларды қолдану бойынша құзырлылықтарын қалыптастыру әдістемесі. Алматы: ЖШС «Дайыр Баспа», 2010 ж.



## ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ И КАЧЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ

Ананичев Е.А., Порохов М.А.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в данной статье рассматривается влияние пандемии COVID-19 на систему образования в России и мире в целом, выявляются преимущества и недостатки дистанционного обучения. В ходе изучения данного вопроса выявлено, что переход на онлайн для многих вузов сопровождался рядом трудностей, однако онлайн формат имеет свои преимущества перед очным обучением.*

***Ключевые слова:** пандемия, высшее образование, дистанционное обучение, физическое и моральное здоровье, коронавирус COVID-19, недостатки и преимущества.*

## DISTANCE LEARNING AND THE QUALITY OF EDUCATION

Ananichev E.A., Porokhov M.A.  
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** this article examines the impact of the COVID-19 pandemic on the education system in Russia and the world as a whole, identifies the advantages and disadvantages of distance learning. During the study of this issue, it was revealed that the transition to online for many universities was accompanied by a number of difficulties, but the online format has its advantages over full-time education.*

***Keywords:** pandemic, higher education, distance learning, physical and moral health, COVID-19 coronavirus, disadvantages and advantages.*

**Введение.** Пандемия COVID-19 привела к крупнейшему за всю историю сбою в функционировании систем образования, который затронул почти 1,6 миллиарда учащихся в более чем 190 странах и на всех континентах. Закрытие школ и других образовательных учреждений коснулось 94% мирового количества учащихся. Пандемия COVID-19 повлияла на систему высшего образования и в России, что привело к массовому переходу к онлайн-образованию и изменило стратегию образования, заставило внедрить новшества в систему преподавания. Вузы сделали все возможное, чтобы преобразовать учебную программу в онлайн-формат, стараясь минимизировать негативное влияние на образовательный процесс и обеспечить непрерывное преподавание и обучение. Переход на онлайн-обучение буквально в считанные дни стал для большинства вузов испытанием на организационную гибкость и проблемой для всех участников образовательного процесса.

Однако, пандемия обострила спрос на дистанционное образование и стала толчком к развитию данной отрасли, при том, что система

образования в России достаточно консервативна и медленно реагирует на инновации. На сегодняшний день мы можем наблюдать интенсивный рост числа образовательных платформ и ресурсов, использующих цифровые технологии.

### **Преимущества и недостатки дистанционного образования**

В 2020 году переход на дистанционное образование шокировал как преподавателей, так и самих студентов. Тогда разглядеть плюсы подобного формата оказалось крайне сложно: ещё не было проработанной системы, удобных инструментов и четких алгоритмов обучения – большинство вузов оказались не готовы к такому формату.

Сегодня же всё по-другому. За это время большинству вузов удалось выстроить грамотную систему для качественной коммуникации всех участников процесса, и стали заметны плюсы онлайн-обучения.

### **Преимущества онлайн-обучения:**

1. Доступность. Студенты и преподаватели могут находиться в любой точке планеты, где хорошо работает интернет. Допустим, студент может жить в небольшом поселке на Крайнем Севере, а его преподаватель – на побережье Чёрного моря, но это не мешает им общаться по поводу курсовой работы или защиты диплома.

2. Гибкость. Как правило, дистанционное обучение предлагает два формата: онлайн-встречи в реальном времени и видеозаписи. Это позволяет студентам гибко планировать образовательный процесс, учитывая личные особенности, и легко совмещать учёбу с работой.

3. Массовость. Онлайн-университеты больше не зависят от размера аудитории. А значит, одновременно обучаться и получать высшее образование в вузе дистанционно сможет неограниченное число студентов.

4. Экономия денег. Затраты снижаются для всех участников процесса: от студентов и преподавателей, до администрации учебного заведения. Так, администрация экономит на аренде и содержаний помещений. Кроме того, один преподаватель может проводить вебинар для нескольких сотен студентов, что в очном формате реализовать сложно. Студенты и преподаватели не тратят деньги на дорогу, обеды в столовых и офисную одежду. Но, к сожалению, пока не все российские вузы снизили цены с переходом в цифровой формат.

5. Экономия времени. Не нужно тратить время на дорогу: подключиться к занятию можно не вставая с любимого дивана. Освободившиеся часы можно потратить на качественную подготовку или общение по текущим учебным вопросам.

6. Вариант обучения для людей с ограниченными возможностями. Один из самых больших плюсов дистанционного образования – его доступность для людей с ограниченными возможностями. Они могут проходить обучение в колледже или университете, осваивать современные

востребованные профессии, не выходя из дома, найти в будущем работу и повысить качество своей жизни.

7. Комфортная среда. Вместо неудобных деревянных парт можно учиться, сидя мягком компьютерном кресле с кружкой вкусного чая.

8. Психологический комфорт. При онлайн-обучении студенты, слушая лекцию дома, чувствуют себя эмоционально защищено и спокойно, им гораздо проще коммуницировать с группой и преподавателем, они могут задать вопрос в чате, а это психологически сделать проще, чем озвучивать свои сомнения при всех одноклассниках в аудитории.

9. Обучения для иностранных граждан. Благодаря дистанционному образованию в вузе повышается количество иностранных обучающихся.

Таким образом, даже у тех студентов, которые не могут физически присутствовать при очном обучении, смогут дистанционно учиться и получать высшее образование.

### **Недостатки онлайн-обучения**

Преимущества дистанционной формы обучения звучат как панацея для системы образования во время пандемии. Но опросы студентов и внимательное изучение выявляют минусы такого образования. И даже если специальность подразумевает обучение на онлайн, минусы всё равно есть.

1. Технические ограничения. Стабильный интернет и техническое обеспечение – первые в списке недостатков дистанционной формы обучения в вузе. Проблемы с интернетом могут помешать обучению. Из-за технических сбоев может внезапно пропасть звук или изображение на вебинаре, и есть риск пропустить важную информацию. Студенту необходимо самостоятельно оборудовать себе рабочее место. Учиться с телефона на постоянной основе сложно – нужен ноутбук или компьютер. Чтобы прослушать лекции, пока дома все спят, необходимо купить наушники. Кроме того, для предельной концентрации внимания нужно найти место, где никто не мешает, а это зачастую проблематично.

2. Невозможность практических занятий. Онлайн-обучение подходит далеко не для всех специальностей. Большинство из них подразумевает практические уроки и консультации с преподавателем, как вживую и необходимую часть обучения.

3. Проблемы с коммуникацией. Только 19,4% российских студентов считают, что взаимодействовать с преподавателями стало комфортнее после перехода в онлайн-формат. А 44,7% обучающихся испытывают сложности в общении и не получают исчерпывающие ответы на вопросы. Из-за большого количества входящих писем от студентов преподаватели не успевают вовремя ответить на вопрос или совсем забывают о письме ученика.

4. Отсутствие непосредственного контакта. Люди – социальные существа, которые нуждаются в живом общении. А дистанционное обучение лишает возможности полноценно коммуницировать, обмениваться эмоциями. Исчезает студенческая жизнь как явление. Веселые студенческие будни возможны только при личных встречах, когда в перерывах между парами можно пообщаться с одногруппниками или вместе отправиться гулять по городу. В онлайн-формате завязать дружеское общение сложнее, ведь с одногруппниками вы встречаетесь только на вебинарах и переписываетесь в чатах.

5. Увеличение нагрузки. С переходом в онлайн преподаватели задают больше материала для самостоятельного изучения и увеличивают объем домашней работы. А значит, время отдыха тратится на нагрузку.

6. Отсутствие контроля. На первый взгляд, это кажется плюсом дистанционного обучения, но на самом деле требует от студента высокой мотивации и ответственности. Дефицит внимания, который наблюдается у большинства современных молодых людей, мешает полностью погрузиться в процесс обучения. Особенно если лекции идут в записи.

7. Кругозор. Академическое образование дает не просто высокий уровень знаний по выбранной специальности. За счет дополнительных предметов оно расширяет кругозор человека, учит логически и образно мыслить. Фокус только на нужные для профессионального развития предметы ограничивает развитие личности человека.

### **Влияние дистанционного образования на физическое и психологическое здоровье студентов**

Многие обучающиеся изначально были рады переходу на дистанционное обучение, поскольку в таком случае проводится большая часть времени дома, однако, не все так просто. Большое количество времени проведенное за компьютером или смартфоном в перспективе несет серьезные последствия и влияние на человеческий организм. Проявляется это в том, что теперь образ жизни студентов перешел на сидячий и малоподвижный – из-за нехватки свободного времени. На улицу удается выйти гораздо реже, спорт отходит на второй план, на протяжении всего дня студенты сидят за компьютером в одной позе, нарушая кровообращение и лимфатический ток в своем теле. Недостаточная физическая активность вызывает апатию, замедление мозговой активности, а также может повлечь за собой лишний вес и сопутствующие этому проблемы.

Еще одним проявлением такого влияния является стресс. Студенты вузов находятся в стрессовом состоянии из-за нововведений в обучении и перехода на онлайн режим. Приходится привыкать к новому формату обучения, увеличилось количество самостоятельной работы, зачастую “слабый” интернет также вызывает стресс, когда студент по независящим

от него обстоятельствам не может присутствовать на занятии, после вынужден отрабатывать вдвое больше.

Немаловажным последствием перехода на дистанционное обучение является недосып. Многие студенты жалуются на недосып, ведь времени критически не хватает. Обучающиеся сидят допоздна выполняя домашнюю работу, заданную на самостоятельное изучение.

В заключении анализа мы видим, что в связи с переходом на дистанционное образование большинство студентов все таки испытывает физический и моральный дискомфорт при данной форме обучения.

**Вывод.** В ходе анализа приходим к выводу, что переход на дистанционный формат обучения высшей школы России был осуществлен достаточно оперативно и эффективно. Лекции и семинары были организованы в основном через электронную почту. Основные трудности с которыми сталкиваются студенты в условиях дистанционного обучения могут быть поделены на 2 группы: первая – проблемы технического характера (интернет и качество связи), и отсутствие нужной техники (компьютер и гарнитура).

Вторая группа – личные проблемы: мотивация, самодисциплина, усидчивость. Конечно же, дистанционное образование полностью не заменит классическое очное. Однако пандемия коронавируса показала возможную эффективность перевода части обучения в цифровой формат, что позволит в дальнейшем сделать обучение более гибким и эффективным. Ученые и эксперты отмечают, что переход на онлайн из-за пандемии помог вузам, преподавателям, студентам, руководителям увидеть новые возможности и обрести новый позитивный опыт. И это, безусловно, пойдет на пользу университетам. Главное – преподаватели, особенно старшее поколение, преодолели некий барьер, который был перед ними в отношении цифровых технологий. Загрузка лекций на платформу позволяет преподавателям освободиться от их чтения и посвятить это время научной работе, совершенствованию лекционного материала. Студентам это позволяет с меньшим приложением усилий осваивать тот материал, который выложен на платформе и дается с помощью вебинаров, что одновременно способствует отбору лучших учебных материалов.

Онлайн-образование сегодня – это уже отличная возможность для многих студентов закончить университеты и техникумы во время периодически возникающих очередных самоизоляций и карантин, несмотря на все достоинства и недостатки дистанционного обучения. И пока не понятно, как будет развиваться дистанционный формат обучения в будущем, однако технологии e-learning точно и уверенно будут на пике своего развития.

### **Литература:**

1. Панферов В.Н. Динамика отношения студентов к дистанционному обучению (результаты исследования) // В.Н. Панферов, С.А.Безгодков, А.В. Микляев. Онлайн-конф.М. 22-23.10.2020.С. 204-217.

2. Рубис Л.Г. Научная конференция как необходимость инновационных процессов обучения, статья.// Сборник науч.-практич. конф. «Стратегические ориентиры развития высшей школы», Москва, 2020. С.222-230.

3. Суханова А.Н., Сидоров С.В. Влияние дистанционного обучения на качество образования школьников в России [Электронный ресурс] // Сидоров С.В. Сайт педагога-исследователя – URL: [http://si-sv.com/publ/vlijanie\\_distancionnogo/6-1-0-744](http://si-sv.com/publ/vlijanie_distancionnogo/6-1-0-744) (дата обращения: 09.01.2023).

## НЕПРЕРЫВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, НАЧИНАЯ С ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Астахова М. С.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** Постоянное образование становится повседневной реальностью нашей жизни. Развитие науки и техники, современные средства коммуникации значительно увеличили скорость обмена информацией, а вместе с ней и скорость принятия решений. В информационном обществе темпы развития новых технологий достигли такой точки, когда за 10-12 лет технологии практически любой сферы деятельности меняются настолько, что человеку действительно необходимо осваивать новую профессию. Все это требует регулярного повышения профессиональной квалификации.*

***Ключевые слова:** физкультурно-спортивная организация, профессиональное образование, персонал, непрерывное образование*

## CONTINUING EDUCATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS, STARTING FROM PRESCHOOL AGE

Astakhova M. S.  
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** Permanent education is becoming a daily reality of our life. The development of science and technology, modern means of communication have significantly increased the speed of information exchange, and with it the speed of decision-making. In the information society, the pace of development of new technologies has reached a point where, in 10-12 years, the technologies of almost any field of activity change so much that a person really needs to master a new profession. All this requires regular professional development.*

***Keywords:** physical culture and sports organization, professional education, staff, continuing education*

В Европе непрерывное образование претерпело изменения. Первоначально это рассматривалось исключительно как образование для взрослых, призванное компенсировать недостатки и упущения школьной подготовки. В дальнейшем это рассматривалось как тренинг для пополнения знаний в соответствии с требованиями жизни. С увеличением темпов развития общества и экономики, когда жизнь стала выдвигать новые требования к уровню знаний сотрудников, непрерывное образование стало пониматься как проблема профессионального развития. Что, в свою очередь, привело к разработке вопросов функционального образования, организации различных форм повышения квалификации, главным образом применительно к сфере трудоустройства в сфере студенческой деятельности. При этом преследовалась исключительно

практическая цель - добиться более эффективного участия человека в производстве.

Новый закон об образовании в Российской Федерации в некоторой степени перевернул систему образования. По этому примеру строится система непрерывного образования в стране – от дошкольного образования до повышения квалификации в процессе работы сотрудника. Изменение образовательного пространства, расширение возможностей информационного пространства, переход к рыночной экономике предъявляют новые требования к уровню знаний и умений специалиста, что, в свою очередь, предъявляет требования к существенной модернизации системы дополнительного профессионального образования. В современном обществе наиболее актуальным и важным моментом считается воспроизводство персонала соответствующего качества. В практике физической культуры и спорта такое разведение становится не только актуальным и важным, но и насущно необходимым. Наша отрасль нуждается не только в наличии определенного количества образованных и компетентных специалистов, но и в специалистах, которые могут работать в государственных и негосударственных, общественных и международных организациях, спортсмены готовы эффективно участвовать в российских и международных соревнованиях, соблюдая требования федеральных стандартов в работе организаций федерального, регионального и муниципального уровней. В процессе профессиональной деятельности специалисты по физической культуре и спорту ежедневно выполняют разностороннюю, многофункциональную, профессионально сложную работу. Наш анализ работы специалистов по физической культуре и спорту выявил важные особенности. Таким образом, наши специалисты применяют физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги, которые требуют от них выполнения особенно качественной работы, поскольку при выполнении услуг каждый специалист отвечает за свою работу лично. Кроме того, работа специалистов связана с людьми и их здоровьем, а потому требует особого внимания и профессиональных навыков. Специалисты физической культуры и спорта постоянно работают с оборудованием и тренажерами, что подразумевает наличие специальных знаний. Особенно важен тот факт, что наши специалисты постоянно работают с молодежью, а значит, с ними связана необходимость проведения воспитательной работы. Также необходимо провести организационную работу, так как наши специалисты постоянно связаны с проведением многочисленных соревнований. Соревнования сопровождаются систематическим улучшением спортивных результатов, что подразумевает методическое повышение качества спортивной подготовки. Чтобы обеспечить этот процесс, как спортсменам, так и специалистам по физической культуре и спорту необходимо



систематическое повышение своей квалификации, т.е. обучение и тренировка.

Исходя из того, что при построении системы непрерывного образования в области физической культуры и спорта необходимо учитывать несколько факторов деятельности специалиста в области физической культуры и спорта: работа специалистов по физической культуре и спорту связана с людьми и их здоровьем; использование универсального оборудования и тренажеров, что требует от специалиста наличия дополнительных знаний: работа с молодежью, которая, в свою очередь, требует от специалиста знания психолого-педагогических особенностей каждой возрастной категории, позволит вам наладить учебно-воспитательный процесс; наличие организационных способностей, навыков и умений для организации и проведения запланированных мероприятий;

В ходе методического исследования были выявлены некоторые принципы концепции непрерывного образования в области физической культуры и спорта, отражающие идеи профессиональной подготовки специалиста в области физической культуры и спорта. Основными принципами построения и функционирования системы непрерывного профессионального образования подготовки кадров для индустрии физической культуры и спорта в системе дополнительного образования Российской Федерации являются следующие:

1. Ориентация системы на реализацию государственной политики через сферу подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров для индустрии физической культуры и спорта.

2. Непрерывность образовательного процесса каждого специалиста отрасли физической культуры и спорта.

3. Подбор и найм персонала в области физической культуры и спорта, обеспечивающий высокую производительность системы.

4. Превентивный характер обучения.

5. Единство управленческой, экономической и юридической подготовки в сочетании с углубленной специализацией в области физической культуры и спорта.

6. Оптимальное сочетание всех видов дополнительного профессионального, послевузовского образования [3].

Система должна охватывать все уровни физической культуры и спортивной деятельности, а это значит, что она должна включать в себя все уровни подготовки, кроме того, сочетание этих уровней должно быть оптимальным для существующего положения персонала и меняться с изменением этой ситуации.

Для реализации вышеуказанных принципов мы предложили обобщенную модель системы, которая включает в себя [1]: спортивные клубы, колледжи, университеты и центры повышения квалификации

Эту модель можно определить как совокупность взаимосвязанных структурных и функциональных компонентов, подчиненных целям воспитания, образования и профессиональной подготовки подрастающего поколения и взрослых.

Каждый элемент модели в названной системе непрерывного образования является элементом системы более высокого ранга, т.е., звеном в системе подготовки всесторонне подготовленного, способного творчески работать специалиста, так спортивная секция – элементарное звено системы профессиональной подготовки; колледж (техникум) – элемент системы среднего специального образования; ВУЗ – элемент системы высшего специального образования; центр повышения квалификации – элемент системы позволяющий пополнять полученные знания исходя требований профессиональной деятельности на базе знаний и умений полученных на предыдущих этапах модели [1].

Внедрение модели непрерывного обучения специалиста по физической культуре и спорту - сложный процесс, требующий больших усилий, как от преподавателей, так и от самих специалистов. Согласно нашим представлениям, процесс непрерывного обучения требует определенных предварительных действий, которые позволяют осуществлять непрерывное обучение в образовательных учреждениях, таких как учебные и спортивно-тренировочные центры.

Повышение квалификации наших специалистов осуществляется в четырех отделах: педагогическом (тренерском), рекреационном, организационно-управленческом, культурно-образовательном. Затраты на специалистов для реализации этих видов навыков варьируются в зависимости от интенсивности усилий и времени.

Для того чтобы учесть эти различные затраты, требуется планирование и организационная работа, с помощью которой можно спрогнозировать необходимое профессиональное развитие специалистов. Эти проекты носят сравнительный характер, оптимально реализуются в целом и представляют собой элемент непрерывного образования [2].

В ходе социологического исследования мы выяснили, что все специалисты по физической культуре и спорту имеют разное мотивационное отношение к профессиональной деятельности. Факторизация этих установок приводит к наличию трех положений, которые могут быть использованы в качестве основы принципов организации непрерывного образования, а также основы принципов агитации и пропаганды, а именно: стремление к новым знаниям, улучшение экономической ситуации и повышение качества работы [2].

Одним из наиболее сложных элементов непрерывного образования специалистов по физической культуре и спорту является развитие и планирование деловой карьеры. Профессиональная карьера должна строиться на основе личных качеств сотрудника и потребностей

организации в специалистах высокого уровня. Вся работа по организации и развитию карьеры - это аналитическая деятельность специалиста наряду с менеджментом. Такую работу следует рассматривать как ступень профессионального развития специалиста в ходе непрерывного обучения на его рабочем месте [3].

Специалисты по физической культуре и спорту вовлечены в сложный динамичный процесс, который меняется из года в год из-за изменений в спорте с множеством рабочих мест, связанных с различными видами спорта. В связи с этим наши специалисты должны иметь начальное профессиональное образование, систематическое повышение квалификации и освоение новых знаний и технологий, умение совмещать предыдущие и последующие виды работы, последовательно реализовывать спортивные достижения, что отражает необходимость непрерывного обучения в области физической культуры и спорта.

Выявленные особенности работы специалистов по физической культуре и спорту указывают на то, что для качественного воспроизводства кадров в системе физической культуры и спорта необходимо повышать уровень образовательного процесса и, в частности, обеспечивать постоянную подготовку специалистов как основу для дальнейшего развития. Мы считаем, что задачи, поставленные перед нашими специалистами в системе непрерывного образования, могут быть решены с помощью Центра повышения квалификации. Центр должен быть оснащен научными и организационными лабораториями, библиотекой и компьютерными курсами, иметь собственные издательские и рекламные возможности, а также самостоятельно набирать студентов. Вовлекать студентов в научно-исследовательскую работу, которая позволяет им осваивать новые технологии и реализовывать собственные идеи по совершенствованию физкультурно-спортивной работы; Центр также должен быть органом по пропаганде и стимулированию здорового образа жизни, физической культуры и спорта. Все вышесказанное свидетельствует о том, что центр можно рассматривать как академическую организацию непрерывного образования в системе дополнительного образования физической культуры и спорта.

### **Литература:**

1. Гершунский Б. С. Философия образования для 21 века (в поисках практико-ориентированных образовательных концепций). М.: Совершенство, 1998. 608 с.
2. Горшков М. К., Ключарев Г. А. Непрерывное образование в контексте модернизации. М.: ИС РАН, ФГНУ ИТИП РАО, 2012. 500 с.
3. Никитина А. А. Теоретические основы формирования физкультурного тезауруса у студентов: дис. доктора пед. наук / Рос. гос. ун-т. Калининград, 2006. 336 с.

## ВНЕКЛАССНАЯ РАБОТА В ШКОЛЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

Бобошко М.Ю., Красильникова О.А., Пинка Е.А., Мотовилова Ю.В.  
Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация:** обучение детей с нарушениями слуха является актуальной медицинской и педагогической проблемой в связи с высокой распространенностью тугоухости и глухоты в детской популяции и негативным влиянием этой патологии на речевое развитие и способности к коммуникации. Внедрение новых способов ранней диагностики и коррекции тугоухости, своевременное выполнение операций кохлеарной имплантации при глухоте расширило возможности обучения детей с нарушениями слуха в массовых школах. Вместе с тем, не утратили актуальность и коррекционные формы образования в специальных школах, работающих по адаптированным программам для детей с нарушениями слуха. Наряду с занятиями по речевому развитию школьников, освоению общеобразовательных программ, большое внимание в таких школах уделяется внеклассной работе. На примере школы-интерната № 33 Санкт-Петербурга, реализующей задачи обучения и воспитания слабослышащих, позднооглохших и кохлеарно имплантированных детей, в статье рассказывается о различных формах внеклассной работы, которая создает максимально благоприятные условия для развития творчества школьников, адаптации их к жизни в обществе.

**Ключевые слова:** тугоухость у детей, школьное образование, внеклассная работа, специальная педагогика.

## EXTRACURRICULAR ACTIVITIES AT SCHOOL FOR HEARING-IMPAIRED CHILDREN

Boboshko M.Yu., Krasil'nikova O.A., Pinka E.A., Motovilova Yu.V.  
St. Petersburg, Russia

**Abstract:** education of children with hearing impairments is an urgent medical and pedagogical problem due to the high prevalence of hearing loss and deafness in the child population and the negative impact of this pathology on speech development and communication skills. The introduction of new methods of early diagnosis and correction of hearing loss, the timely cochlear implantation for deafness has expanded the opportunities for teaching children with hearing impairments in general public schools. At the same time, correctional forms of education in special schools that work according to adapted programs for hearing-impaired children have not lost their relevance. Along with classes on the speech development of schoolchildren, the development of general educational programs, much attention in such schools is paid to extracurricular activities. Using the example of boarding school No. 33 of St. Petersburg, which implements the tasks of teaching and educating hearing-impaired, late-deaf and cochlear-implanted children, the article describes various forms of extracurricular work that creates the most favorable conditions for the development of schoolchildren's creativity, their adaptation to life in society.

**Keywords:** hearing loss in children, school education, extracurricular activities, special pedagogy.

Потеря слуха представляет собой серьезную медицинскую и социальную проблему человечества. Более 5% населения мира (432 млн взрослых и 34 млн детей) нуждаются в реабилитации для решения проблемы тугоухости или глухоты [3]. Распространенность тугоухости среди детей Санкт-Петербурга составляет 3,5 на 1000 [1, с.28]. Залогом успешного развития ребенка с нарушением слуха является своевременное выявление заболевания и раннее начало программ помощи [4, с.83]. Реабилитационные мероприятия при нарушениях слуха у детей включают не только медикаментозные, хирургические методы, использование различных технических средств (слуховых аппаратов, кохлеарных имплантов, сигнализаторов звука и других), но и коррекционно-педагогическую работу, что предупреждает развитие вторичных нарушений со стороны когнитивной (познавательной) сферы, возникновение эмоциональных проблем, дефицита социально-поведенческой компетенции, снижения качества жизни ребенка в целом.

Внедрение новых способов ранней диагностики и коррекции тугоухости, своевременное выполнение операций кохлеарной имплантации при глухоте расширило возможности обучения детей с нарушениями слуха в массовых школах. Вместе с тем, не утратили актуальность и коррекционные формы образования в специальных школах, работающих по адаптированным программам для детей с нарушениями слуха. Наряду с занятиями по речевому развитию школьников, освоению общеобразовательных программ, большое внимание в таких школах уделяется внеклассной работе, которая создает максимально благоприятные условия для развития творчества школьников, адаптации их к жизни в обществе.

В Санкт-Петербурге есть четыре школы-интерната для детей с тугоухостью различной степени выраженности. В школе-интернате № 33 Выборгского района Санкт-Петербурга обучаются слабослышащие, позднооглохшие и кохлеарно имплантированные дети с отклонениями в формировании устной речи, которые являются препятствием для обучения в массовой школе. С учетом разного уровня речевого развития детей, в начальной школе они распределяются на два отделения: первое – с легким, а второе – с глубоким недоразвитием речи на фоне нарушения слуха. Для 2-го отделения время обучения в начальной школе увеличено до 5 лет. Число учеников в классе для 1-го отделения составляет не более 8 человек, а для 2-го – не более 6 человек. Все это создает оптимальные условия для индивидуальной работы с каждым ребенком в целях совершенствования его речевых навыков и получения знаний по разным предметам.

В современных ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и ФГОС ООО большое внимание уделяется внеклассной работе. Внеклассная работа предполагает вовлечение школьников в кружковую и секционную работу, что стимулирует общение

детей со сверстниками и педагогами в неформальной обстановке, способствует развитию творческих способностей, готовит к дальнейшей жизни в социуме. Через внеклассную работу решается задача – социализация школьников с нарушением слуха. В ходе внеурочных занятий развиваются слухоречевые навыки, расширяется лексический запас и совершенствуются речевая деятельность обучающихся.

В школе-интернате № 33 Выборгского района Санкт-Петербурга внеклассная работа осуществляется в разных формах: экскурсии, праздники, кружки и секции, квесты, викторины, игры по станциям, конкурсы и соревнования.

Являясь жителями культурной столицы России – Санкт-Петербурга – школьники с нарушенным слухом активно осваивают социокультурное пространство города, приобщаясь к мировой культуре и общечеловеческим ценностям. И здесь нельзя не сказать о многолетнем плодотворном сотрудничестве школы-интерната № 33 с Государственным Эрмитажем [7, с. 158]. Для наиболее эффективного развития познавательной, эмоциональной сфер школьников, их художественно-творческих и коммуникативных способностей педагогами школы-интерната совместно с сотрудниками музея разработана интегрированная музейно-образовательная программа для учащихся 5-11 классов «Я слышу мир: познание мира и человека через искусство». Данная программа реализуется в ходе уроков развития речи через два взаимосвязанных направления: ориентация детей на осмысленное овладение историко-литературными знаниями и практическое овладение умениями построения высказывания [8, с.143]. Учащиеся посещают занятия в Эрмитаже, изучают на уроках основные сведения по разделам программы, занимаются предметно-практической деятельностью, готовят театрализованные представления на сцене Эрмитажного театра, в залах музея «оживляют» картины великих художников.

Невозможно представить жизнь школы-интерната без гражданско-патриотического воспитания, оно пронизывает весь образовательный процесс, является его неотъемлемой частью [5, с. 153; 7, с. 158]. Трудно переоценить значение гражданско-патриотического воспитания в процессе формирования личности школьников с нарушением слуха. Крайне важно уважать историю, культуру и традиции своей Родины. Дети изучают экспонаты созданной в школе-интернате более полувека назад Комнаты боевой славы, реализуют различные проекты, посвящённые Великой Отечественной войне, участвуют во встречах с ветеранами. В школе организуются уроки мужества, праздничные мероприятия. Необходимо сказать и о том, что педагоги, ученики и их родители, ветераны Великой Отечественной войны увековечили воспоминания ветеранов, жителей блокадного Ленинграда, тружеников тыла, письма военных лет из семейных архивов в совместных книгах: «Книга памяти» (2005), «От

потомков с благодарностью...» (2014), «Пока вы помните – мы живы» (2015), «Пусть годы память не сотрут...» (2015), «Бессмертный полк» (2020).

Особое место во внеклассной работе занимает спортивно-оздоровительное направление. Школьники посещают разнообразные спортивные секции (волейбол, баскетбол, пионербол, мини-футбол, настольный теннис и др.). В школе организуются спортивные соревнования, игры, Дни Здоровья. Спортсмены школы-интерната систематически участвуют в городской спартакиаде для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, в которой принимают участие дети из 59 образовательных организаций Санкт-Петербурга. Также многие ученики являются чемпионами сурдлимпийских игр (Всемирных игр глухих), чемпионами Европы, мира, победителями и призёрами соревнований разного уровня.

Значительное количество учащихся школы-интерната составляют школьники с кохлеарными имплантами. Для того чтобы создать оптимальные условия для полноценного использования кохлеарно имплантированными школьниками своих слуховых возможностей, в школе-интернате организованы кружковые занятия во внеурочное время [6, с. 49]. В ходе занятий кружка «Учимся слушать мир» большое внимание уделяется воспитанию коммуникативной компетенции детей. Для наиболее эффективного развития коммуникативных умений работа организована по нескольким направлениям: расширение словарного запаса, развитие диалогической и монологической речи. На занятиях создаются жизненные, бытовые ситуации, которые интересны и близки детям. Педагоги отмечают, что ребята становятся более раскованными, уверенными в себе, у них повышается желание использовать устную речь при общении со сверстниками и с окружающими людьми.

Важным направлением внеклассной деятельности является художественно-эстетическое [5, с.153; 7, с.158]. В рамках данного направления школьники посещают кружки «Мягкая игрушка», «Радуга», «Радуга танцев», «Поющие руки». Особое место в данном направлении занимает творческий коллектив «Слышим сердцем», который является образцовым детским коллективом Санкт-Петербурга. На занятиях кружка «Слышим сердцем» дети занимаются жестовым пением, хореографией, пантомимой, готовят выступления в жанре художественного слова, ставят музыкально-литературные композиции. Творческие работы и номера, созданные ребятами на кружковых занятиях художественно-эстетического направления, высоко оцениваются на районных, городских и международных конкурсах декоративно-прикладного и художественного творчества.

Благодаря участию школы-интерната в проекте «Доброшкола» федерального проекта «Современная школа» национального проекта

«Образование» на базе кабинета изобразительного искусства создана современная керамическая мастерская и организовано новое направление дополнительного образования – творческое объединение «Керамика». На занятиях слабослышащие обучающиеся знакомятся со всеми этапами изготовления керамических изделий: подготовка глины, раскатка глины, лепка и формование на гончарном круге, сушка, обжиг, декорирование глиняных изделий, роспись. Формой организации занятий и обучения художественному ремеслу выбрана творческая мастерская, которая направлена на передачу знаний и умений от педагога к учащимся, между учащимися, как равноправными участниками процесса. Для слабослышащих школьников занятия в форме творческой мастерской имеют определенные преимущества: такая форма ориентирована на практические навыки, передачу способов действий, приемов, методов; мотивирует к самообучению и саморазвитию младших или новичков возможностью наблюдать работу других участников; инициирует поисковый, творческий, характер деятельности; учитывает особые образовательные потребности обучающихся.

Практическая художественная деятельность с глиной является и эффективным средством коррекционно-развивающей работы. Работа с глиной развивает познавательные процессы: восприятие величин, форм, конструкции, расположения частей, формирует представления об окружающем мире. В процессе выполнения заданий обогащается словарь слабослышащих обучающихся словами, обозначающими действия, тактильные ощущения, профессиональными терминами. В работе развивается тонкая моторика рук, координация движений обеих рук; двигательная активность; преодолевается скованность и неловкость движений. Обучающиеся с нарушением слуха учатся управлять собой, своими психическими и физическими проявлениями, вырабатывают старательность, терпение, настойчивость и совершенствуют эмоционально-волевую сферу.

Таким образом, разные формы организации внеклассной работы в школе оказываются привлекательными для обучающихся с нарушением слуха, так как способствуют развитию их творческого потенциала, направлены на социализацию, расширение зоны профессионального выбора, обогащение сферы личностных интересов.

### **Литература:**

1. Артющкин, С.А. Нарушения слуха у детей – региональные эпидемиологические исследования / С.А. Артющкин, И.В. Королева, М.В. Крейсман, Г.Ш. Туфатулин // Российская оториноларингология. – 2021. – Т. 20, № 2. – С. 21-31.



2. Богданова, Т.Г. Соотношение вербальных и невербальных компонентов интеллекта у детей с нарушениями слуха. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*. 2008; 2: 169-179.
3. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss>, свободный. – Глухота и потеря слуха. Основные факты. – Яз. рус., англ.
4. Гарбарук, Е.С. Аудиологический скрининг в детском возрасте: достижения, проблемы, возможности повышения эффективности / Е.С. Гарбарук, Л.А. Федорова, И.В. Савенко, С.М. Вихнина, М.Ю. Бобошко // *Вестник оториноларингологии*.–2021.–Т. 86, № 1.–С. 82-89.
5. Григорьева, Е.В. Современные подходы к организации внеурочной деятельности обучающихся с нарушением слуха / Е.В. Григорьева, С.В. Крошкина // *Психолого-педагогическое сопровождение школьников с кохлеарными имплантами в образовательном пространстве школы для слабослышащих и позднооглохших обучающихся: учебно-методическое пособие*. – СПб.: Медиапир, 2022.- С. 153-158.
6. Мотовилова, Ю.В. Воспитание коммуникативной компетенции у детей с кохлеарными имплантами во внеурочной деятельности / Ю.В. Мотовилова // *Педагогический журнал Башкортостана*.-2022.-№ 3.- С. 49-58.
7. Пинка, Е.А., Духовно-нравственное развитие школьников с нарушением слуха / Е.А. Пинка, Т.Н. Федосеева // *Психолого-педагогическое сопровождение школьников с кохлеарными имплантами в образовательном пространстве школы для слабослышащих и позднооглохших обучающихся: учебно-методическое пособие*. – СПб.: Медиапир, 2022. - С. 158-177.
8. Попова, Е.Г. Приобщение детей с нарушенным слухом к социокультурному наследию Государственного Эрмитажа / Е.Г. Попова // *Психолого-педагогическое сопровождение школьников с кохлеарными имплантами в образовательном пространстве школы для слабослышащих и позднооглохших обучающихся: учебно-методическое пособие*. – СПб.: Медиапир, 2022. - С.143-150.

## ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНОГО ЧИТАТЕЛЯ-2023

Боева Г.Н.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** анализируются результаты исследования читательских практик студентов-первокурсников. Показывается, что социокультурные и цивилизационные обновления приводят и к изменениям психофизиологических особенностей современного юного читателя.*

***Ключевые слова:** книга, чтение, культурная практика, образование, канон, психология, физиология.*

## PSYCHOPHYSIOLOGICAL FEATURES OF YOUNG READER-2023

Boeva G.N.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the results of the study of reading practices of first-year students are analyzed. It is shown that in close connection with socio-cultural and civilizational changes, the psychophysiological features of the modern young reader are also changing.*

***Keywords:** book, reading, cultural practice, education, canon, psychology, physiology.*

Преподавание курса истории словесности предполагает знакомство с кругом чтения студентов, их пристрастиями в мире книг: непродуктивно только транслировать учебный материал – важно понимать, на какую почву упадут «семена». Однако столь же важно понять психофизиологические особенности современного юного читателя, ведь культурная практика чтения в последние четверть века радикально изменилась.

С целью понять, *что* и *как* читают первокурсники, в начале освоения курса «История литературы и искусства» я регулярно провожу опрос «Мой круг чтения» [2]. В этом году он был дополнен вопросами о самом процессе чтения и причинах нелюбви к этому занятию. Результаты моего мини-исследования, проведенного в десяти группах среди почти трех сотен студентов, и подтверждают, и корректируют многие стереотипы о юношеском чтении в современном мире.

Самым простым результатом опроса была фиксация четырех канонов в читательском круге чтения: «школьного», «модного», «актуального» и «детского». Первый составляют книги, входящие в программу по литературе – по сути, в кодификатор ЕГЭ. Большинство студентов не делают (или почти не делают) попыток выйти из этого

списка, что явно свидетельствует об отсутствии к чтению как к разработанной досуговой практике.

Второй канон, «модный», регулярно обновляется, но в пределах нескольких лет довольно стабилен. Сейчас он включает в себя книги Р. Бредбери, А. де Сент-Экзюпери, антиутопии Д. Оруэлла, романы Э.-М. Ремарка, Г. Ф. Лавкрафта и некоторых других авторов. Разновидностью этого канона можно считать его «девичий» вариант, неизменно включающий романы Д. Остин и сестер Бронте. Характерно, что приключенческие романы, на которых выросли многие «книжные поколения» (В. Скотт, М. Рид, А. Дюма и др.), почти не фигурирует в студенческих списках: эту жанровую нишу (условно обозначим ее как «занимательная, остросюжетная литература») потеснили кинематограф и компьютерные игры.

В третий «канон» входят новинки текущей беллетристики, отражающие сиюминутный спрос на массовую литературу. Здесь обнаружим романы С. Кинга, Д. Грина и других западных писателей, а также книги, послужившие основой для популярных сериалов. Отечественные авторы почти не фигурируют в этом каноне, а если и встречаются, то единично (романы В. Пелевина, Р. Сенчина, Г. Яхиной и др.).

Четвертая часть студенческих пристрастий – «остатки» детского и подросткового круга чтения, перечитываемые и сейчас, а значит по-прежнему актуальные. Как правило, это подростковое фэнтези (включая книги о Г. Поттере), изредка – книги еще советской эпохи. Чаще всего последние выбраны под влиянием семьи и отражают, скорее, вкусы взрослых.

Сам механизм выбора круга чтения – важный индикатор психологии молодого читателя в контексте исторически обусловленных изменений читательских практик [1]. В большинстве случаев нелюбовь к чтению, классике и вообще книге – следствие насильственного приобщения к ним. Большинство студентов признавались в том, что их детская любовь к книге пострадала вследствие агрессивного навязывания чтения «по программе»: их школьные годы – это время давления со стороны родителей («читай два часа в день», «осваивай летние списки по программе» и пр.). Интересно, что родители, навязывающие чтение, иногда сами не проводят досуг с книгой. В то же время гораздо большее количество студентов признавались в этом году, что их родители (возраст которых, как правило, 40–45) и сами не читают, и не склоняют к этому детей. Отмечу важную роль в приобщении к чтению бабушек. Интересно, что в качестве мотиватора чтения родители используют даже деньги (пример: вознаграждение в сумме 15.000 рублей за чтение романа «Война и мир» – правда, после этого студентка *бесплатно* прочитала «Анну Каренину»...).

Таким образом, нелюбовь к чтению – это не только часть аудиовизуальной революции в современном мире, но и следствие травматичного опыта – методически неумелого навязывания образцов и стандартов. В этой связи усилия школы тоже часто оказываются бесплодными, если не попадается замечательный учитель по литературе. Иными словами, нечитающие студенты – результат педагогического фиаско на уроках литературы, и зачастую исправить что-либо в дальнейшем уже невозможно.

Кстати, согласно опросу, приметы хорошего учителя-словесника одинаковы для всех: умеет увлечь, все непонятное объясняет и комментирует, не запрещает иметь по поводу прочитанного собственное мнение. Интересно, что в качестве лучших советчиков в поиске подходящих книг для чтения многие студенты назвали не представителей старших поколений, а блогеров, «тиктокеров», а также сверстников.

Интересные результаты дали вопросы о пользе чтения: лишь малая часть студентов отметила получение «удовольствия от чтения» – в основном говорилось о расширении кругозора, пополнении словарного запаса, «психологическом опыте», «заполнении времени», умении связно излагать свои мысли и даже просто «быть образованным человеком» или «поступить в хороший вуз». Безусловно, это говорит о потере восприимчивости к эстетической составляющей слова. Очень часто студенты не могли различить художественную книгу от нехудожественной. И это не только следствие пристрастия многих опрошенных к литературе нон-фикшн, а результат нечувствительности к художественному слову как эстетическому феномену, несформированности этого опыта.

Студентам был предложен и провокативный вопрос о негативных последствиях чтения в жизни современного чтения. Смысл ответов на этот вопрос таков: чтение приводит к гиподинамии, портит зрение, лишает жизненной активности, отвлекая от жизни, может навязать образцы неверного или вредного поведения, уводит в «параллельный мир». Дороговизна книг тоже указывалась как причина (скорее, повод) *не читать*.

Примечательно, что нечитающие студенты в ходе опроса признавались: чтение требует непосильных для них усидчивости и сосредоточения. «Читаю и ничего не представляю», – жаловались некоторые из них. В этой же связи отмечу интерес половины студентов к аудиокниге, а также появление любителей т. н. «манги» – японских комиксов, связанных с культурой анимэ [3]. Органичные в пространстве японской иероглифической культуры, манги победно входят в жизнь русскоязычного читателя, по сути, превращая его в «зрителя». Отечественным аналогом «манги» можно счесть т. н. «графические романы», но интерес к ним в ходе опроса не был выявлен.

Итак, психофизиологические характеристики юного читателя-2023 тесно связаны с социокультурными изменениями (вступление в эпоху «постграмотности» (М. Маклюэн)) и свидетельствуют о дальнейшем его отпадении от книжной культуры, которое пока сдерживает школьная программа: без этого «прессинга» в списках некоторых студентов не было бы ни одной книги...

Приходится отметить, что навязывание чтения как обязательной образовательной и досуговой практики в семье и школе в большинстве случаев не приводит к успеху. А потому методический аппарат преподавания словесности требует радикального обновления: формальное освоение классического канона по кратким пересказам и использование в сочинении фабульной основы книг в качестве *аргументов*, без учета эстетической составляющей текстов, не прививает любви к чтению. Кроме того, нельзя в процессе преподавания не учитывать смену каналов восприятия информации и довлеющую аудиовизуальность современного человека.

Предложенное сверху пополнение списка школьной литературы за счет книг советского канона («Молодая гвардия» А. Фадеева, «Повесть о настоящем человеке» Б. Полевого, «Как закалялась сталь» Н. Островского) вряд ли способно исправить ситуацию: дело не в количестве, а в отсутствии реакции на изменения культурно-цивилизационного и антропологического свойства: книга перестала быть помощником в моделировании реальности и занимает в нашей духовной жизни важное, но *иное* место. Игнорируя эти изменения в практике преподавания, мы рискуем вырастить абсолютно нечитающее поколение.

### Литература:

1. Боева Г. Н. Культура чтения и читательские практики в исторической перспективе / Г. Н. Боева // Гуманитарные науки в современном вузе: вчера, сегодня, завтра: матер. V-й междунар. науч. конф.: в 3 т. Санкт-Петербург, 9 декабря 2022 года / под ред. С. И. Бугашева, А. С. Минина. Т. 1. – СПб.: ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2022. – С. 11–18.

2. Боева Г. Н. «У меня к Пушкину есть пара вопросов»: конфигурации читательского опыта первокурсников / Г. Н. Боева // Гуманитарные науки в современном вузе: вчера, сегодня, завтра: матер. IV-й междунар. науч. конф.: в 3 т. Санкт-Петербург, 10 декабря 2021 года / под ред. С. И. Бугашева, А. С. Минина. Т. 1. – СПб.: ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2021. С. 43–49.

3. Олешкевич К. И. Феномен аниме и манга в современной массовой культуре / К. И. Олешкевич, Г. Р. Шубина // Молодой ученый. – 2021. – № 18 (360). – С. 284–287. – URL: <https://moluch.ru/archive/360/80423/> (дата обращения: 02.03.2023).

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ УНИВЕРСИТЕТА  
(НА ПРИМЕРЕ СПБГУПТД)**

Виноградова Л. Е., Дромова Н. А., Мелешкова Г. И.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** авторы статьи продолжают научно-прикладное исследование и развитие темы, предложенной проф. Л. Г. Рубис: «Феномен здоровья и эффективность профессиональной подготовки студентов». В данной статье рассматриваются особенности студенческого возраста и значение как учебного, так и воспитательного процесса для развития ментальности, творческих способностей, профессионального мастерства.*

***Ключевые слова:** инновации в воспитательном процессе, ментальность, акцентуации личности, смысл тревоги, акмеология, катабология, индивидуальное психологическое консультирование, метод семейных расстановок, нарратив, полиэтническая компетентность.*

**ACTUAL PROBLEMS OF EDUCATING STUDENTS IN THE  
EDUCATIONAL SYSTEM OF THE UNIVERSITY  
(ON THE EXAMPLE OF SPBGUPTD)**

Vinogradova L. E., Dromova N. A., Meleshkova G. I.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the authors of the article continue the scientific and applied research and development of the topic proposed by prof. L. G. Rubis: "The phenomenon of health and the effectiveness of professional training of students." This article discusses the features of student age and the importance of both the educational and educational process for the development of mentality, creative abilities, and professional skills.*

***Keywords:** innovations in the educational process, mentality, personality accentuations, meaning anxiety, acmeology, catabology, individual psychological counseling, method of family formations, narrative, multi-ethnic competence.*

Студенческий возраст – особый этап взросления личности, индивидуальности и субъектных свойств взрослого человека.

Фактор возраста, по словам Б. Г. Ананьева, является суммацией разнородных влияний роста, общесоматического, полового, нервно-психического созревания и других явлений органического развития, конвергируемого в условиях воспитания с культурным развитием. При этом культурное развитие обеспечивается освоением общественного опыта, исторически сложившимся запасом знаний и правил деятельности.

В студенческие годы идет период взросления. 21-25 лет – это ранняя зрелость и в эти годы созревают и развиваются многие структуры

головного мозга. Под влиянием обучения и воспитания, т.е. учебно-воспитательного процесса, развиваются интеллектуальные способности, ментальность, ценностные ориентации, смыслы жизни, цели и потребность к самореализации.

В условиях вызовов социокультурной, политической, международной и экономической ситуации проблемы воспитания студентов становятся особенно актуальными. Свою студенческую жизнь молодые люди начинают с процессов адаптации и социализации, им необходима помощь в разрешении внутренних конфликтов, таких как, трудности в общении с однокурсниками и преподавателями, одиночество, чувство дискомфорта в городской среде, утомление, возрастной кризис информационный стресс, повышенная тревожность[3].

Обращение к кураторам, преподавателям - наставникам, психологам с этими проблемами позволяет решать насущные вопросы и оказывать психологическую помощь.

Воспитание в образовательной среде университета и мегаполиса имеет решающее значение как для общества, так и для конкретного студента, его личности и индивидуальности.

На рубеже XX-XXI веков многие вузы приобрели статус университетов. Безусловно, цель университетского образования – обеспечить выпуск высокообразованных специалистов и граждан с высоким уровнем культуры.

Особенность Санкт-Петербургского университета промышленных технологий и дизайна состоит в том, что в образовательном процессе сочетаются специальности художественного профиля с промышленно-технологическим и экономическим. Масштабность программ университета и его специфика, безусловно, определяют структуру управления университета в целом. Наличие управления по воспитательной работе с высоким уровнем кадрового обеспечения и инновационными формами работы позволяет комплексно и творчески подойти к воспитанию студентов[1, с. 192].

Авторский коллектив данной статьи вносит существенный вклад в задачи процессов воспитания, в частности начальник управления Л. Е. Виноградова работает как со студенческими творческими группами, так и с преподавателями. Созданы новые формы работы, такие как институт кураторов, студенческая проектная деятельность по интересам, направленная на формирование лидерских, профессиональных и субъектных личностных качеств, на достижение которых работают студенческие коллективы.

Научно-методические основы проектной деятельности разработаны доцентом Дроновой Н.А., при этом методики реализации проектной деятельности осуществляются на занятиях со студентами художественных профилей [2].

Психологическая служба университета работает не только с группами студентов но и индивидуально, на основе принципа индивидуации, т.е. определения неповторимых качеств в личности каждого студента. Цель индивидуальной диагностики, и обсуждение результатов со студентами позволяет достичь ментальных изменений самими субъектами в своем сознании и сознании своего окружения; построить уважительные отношения, раскрыть свои способности и таланты. При этом учитываются особенности полиэтнических компетенций.

В связи с масштабными преобразованиями на государственном уровне нужны инновации в процессах обучения и воспитания.

Воспитание – инвариантная категория в социуме и жизни каждого человека. Воспитание как категория и воспитание как процесс имеют большое значение как для развития теоретической науки так и научно-прикладной.

Воспитание – это важнейший вид деятельности человека, таким образом воспитание имеет решающее значение как для личности так и для общества в целом.

#### **Литература:**

1. Виноградова, Л.Е., Мелешкова, Г.И., Дромова, Н.А. Интегративный подход к изучению феномена здоровья и процесса социализации студентов: индивидуация, индивид, личность и субъект деятельности (на примере СПбГУПТД). В сб. физическое развитие и социализация студентов в современном мире – Материалы XII Международной научно-практической конференции 11-14 апреля 2022г. Под ред. Л.Г. Рубис, СПб, 2022, С.192-195.

2. Дромова, Н.А. Формирование профессиональной компетенции дизайн-проектирования бакалавров в вузе: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. – В. Новгород – 2019. – 184 с.

3. Мэй, Ролло Риз (1909-1994.). Смысл тревоги = The Meaning of Anxiety / Ролло Мэй; Пер. с англ. М.И. Завалова и А.Ю. Сибуриной. - Москва : Класс, 2001. - 379 с.



## СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ КАК ОСНОВА РЕОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

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

**Аннотация:** в данной статье рассмотрены современные тенденции такие как (цифровые технологии и элективные курсы) физического воспитания не только для молодежи, но и для всего населения по организации физического воспитания, как учебного предмета в высшем учебном заведении.

В настоящее время в практике физического воспитания студентов учитываются обе тенденции (оба фактора). Они объединены в единой системе – находятся в прямой взаимосвязи, где цифровые устройства и их возможности обуславливают необходимость такой формы как элективные (факультативные) занятия, а те, в свою очередь, – необходимость применения новых цифровых устройств и программ в физическом воспитании.

Данные тенденции необходимо учитывать в построении физической подготовки, искать и обосновывать подходы, принципы построения образовательного процесса в высших военно-учебных заведениях.

**Ключевые слова:** тенденции (цифровые технологии и элективные курсы), физическое воспитание, нравственное развитие, совершенствование, физическая подготовка, цифровые технологии.

## MODERN TRENDS IN PHYSICAL EDUCATION AS A BASIS FOR REORGANIZING PHYSICAL TRAINING

Dzhalilov P. B., Dzhalilov S. A.  
Saint Petersburg, Russia

**Abstract:** this article discusses current trends such as (digital technologies and elective courses) physical education not only for young people, but for the entire population, and the organization of physical education as a subject in a higher educational institution.

At present, both tendencies (both factors) are taken into account in the practice of physical education of students. They are united in a single system - they are in a direct relationship, where digital devices and their capabilities determine the need for such a form as elective (optional) classes, and those, in turn, the need for the use of new digital devices and programs in physical education.

These trends must be taken into account in the construction of physical training, to seek and justify approaches, principles for building the educational process in higher military educational institutions.

**Keywords:** trends (digital technologies and elective courses), physical education, moral development, improvement, physical training, digital technologies.

В основе организации физического воспитания как учебного предмета в высшем учебном заведении лежит цифровая технология,

представленная гаджетами и устройствами, имеющими возможности представить объективную информацию о тренировках в режиме онлайн для создания и представления различных программ тренировок на основе индивидуальных параметров.

Вторая тенденция заключается в новых формах организации физического воспитания – элементарных курсов, позволяющих физическим образом совершенствоваться в соответствии с индивидуальными возможностями, особенностями личных интересов и мотивами. Нравственный рост студентов вузов физической культуры – процесс формирования нравственного идеала и потребности, мотивов и воспитания гражданского зрелого возраста. В университете воспитание представляет собой единый процесс формирования целостной личности. Что непосредственно относится к развитию морально-волевого, умственного, профессионального качества.

Профессиональная и педагогическая деятельность тренеров и спортивных специалистов в сфере физического воспитания и спорта, учителей в сфере физической культуры и спорта, подразумевает овладение знанием, практическим умением и навыками на основе нравственного воспитания.

Система российского образования – это динамическая система, которая постоянно развивается. Упраздняются некоторые учебные дисциплины (предметы), вводятся новые, формируются различные блоки и модули подготовки специалистов, происходят и другие изменения в целях подготовки высококвалифицированных кадров в правоохранительных структурах, отвечающих современным требованиям [1].

Основным документом, определяющим направления и тенденции изменений в образовании, выступают Федеральные государственные образовательные стандарты.

В основных изменениях в ФГОС 3+, традиционно, вносятся изменения в группы блоков компетенций, перечень их и формулировки, бюджет времени, выделенный на различных циклах. Например, по ФГОС 3+ требования к выпускникам высших военно-учебных заведений были выражены через одну общекультурную компетенцию для магистратуры и специалитета, через две – для среднего профессионального образования.

Например, высшее военное образовательное учреждение по специальности информационно-коммуникационных технологий и систем специальных связей важнейшим в компетенции формируемой дисциплины «Физическая подготовка» является умение самостоятельно использовать методики физического воспитания. Для повышения резервов адаптации организма, повышения здоровья, для достижения должной физической подготовки к обеспечению полноценного социального и профессионального действия. Например, во введенных ФГОС 3++ стандартах по высшему образованию «специалитету» количество

компетентностей не изменилось. Не наблюдается и значительные изменения в смысле нагрузки. Формирование компетенции довольно расплывчатое и потребует сформировать значительный багаж знаний, умений и навыков из всех областей физического воспитания. Зачетные единицы, выделенные на физическую подготовку в качестве учебной дисциплины, остались без изменения.

Современные тенденции требуют поиска нового подхода и принципов в построении учебного процесса, активной цифровизации нашего государства и всех отраслей человеческого сегмента.

Увеличивается не только количество имеющейся информации о физическом воспитании, но предлагается большое число цифровых ресурсов для решения различных, локальных, а также глобальных задач по физическому воспитанию. Лучшим средством для повышения физической подготовки студентов может стать гаджет и девайс, обладающие возможностями, чтобы представить объективную информацию о тренировках в режиме онлайн, и чтобы формировать и предложить различные тренировочные программы, на основе индивидуальных параметров.

Проведенные исследования свидетельствуют, что обучающиеся в высших учебных заведения все чаще используют данные средства для построения самостоятельной физической подготовки и достижения поставленных целей. Так, на первом курсе используют около 44,2 % военнослужащих; 60,9 % – на втором курсе; более 65,0 % - обучающихся на третьем курсе; 69 % – на четвертом и более 75,1 % - обучающихся на пятом курсе [3].

Однако, этого недостаточно, чтобы применять в физической подготовке на практике. Необходимо искать и обосновывать новые педагогические подходы и принципы, реорганизовать процесс обучения, выработать новые алгоритмы построения всего физического воспитания в ВУЗе. По нашему мнению, перспективным направлением будет научно-обоснованная модель формирования теоретической подготовки, организаторских и методических навыков в создании самостоятельных физических тренировок на базовых упражнениях или с использованием цифровой техники. В исследовании обнаружены ряд, принципов и подходов, которые раньше не применялись в полной мере в физическом воспитании студентов, а также позволяют использовать цифровую технологию в качестве одного из средств достижения основных целей физической подготовки.

Второй фактор и тенденция – индивидуальная и персонализированная, включающая все процессы, физического совершенствования населения, – это индивидуальная и персонализированная настройка личности. Учитывая индивидуальные особенности каждого человека, его интересы и желания, также

определяется важность поисков и использования в практике физического и физкультурного воспитания. Новые подходы, принципы, методы и средства, поиск и выявление наиболее эффективной формы занятий физической культурой и спортом.

В высшей школе активно внедряются и применяются такие формы физического воспитания, как элективный факультатив, позволяющий учащимся развиваться в соответствии с индивидуальными особенностями физического воспитания, возможностями, интересами и желаниями. Возможность именно этого вида спорта и выполнения набора упражнений ранее является важнейшим условием для роста и развития. Это возможность выбора секции элективного курса, которая наиболее подходит для личных интересов и индивидуальных возможностей.

В практике физической подготовки существует такая форма подготовки, как самостоятельная физическая тренировка [4]. В формате самостоятельной физической тренировки возможен индивидуальный рост и улучшение, создание условия воплощения индивидуального физического процесса, учитывая интересы и мотивы субъекта. Его построение может быть осуществлено на основе современного цифрового устройства или использовано, как средство развития физических качеств.

Проведенные исследования свидетельствуют о том, что самостоятельное физическое обучение становится самым востребованным видом физической подготовки, которое позволяет студентам в любой ситуации эффективно поддержать высокий уровень собственной физической подготовки. Впрочем, в высших учебных заведениях на данную форму не обращается должного внимания. Не обращается внимания и на практику физической подготовки военных. Конечно, применение самостоятельных физических тренировок в высших учебных заведениях позволит реализовать на практике индивидуальный, субъективный подход.

Имеющиеся навыки физического воспитания студента могут послужить основой для реорганизации всего физического воспитания, как и в Вооруженных силах РФ. Профессиональная подготовка оказывает огромное влияние на личностное развитие. За время обучения в университете формируется склад мыслей, характеризующийся социально-профессиональной направленностью. В этом периоде наиболее активно развитие нравственных качеств и чувств человека, формирование системы ценностей. Необходимо отметить, что профессиональное развитие имеет тесную связь с воспитанием нравственности.

#### **Литература:**

1. Андросов, А. М. Анализ подходов к оценке профессионально важных физических качеств военнослужащих/ В. П. Сорокин, А. М. Андросов, В. В. Горохов,

П. К. Кузнецов, Ю. В. Яковлев // Ученые записки а П.Ф. Лесгафта. – 2018. – No 11 (165). – С. 322-325

2. Антонина, Н. Б. Взаимосвязь нравственности и учебной мотивации студентов / Н. Б. Антонина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – No 10 (116). – С. 185-191.

3. Криличевский, В. И. Формирование здорового образа жизни у студентов НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург / В. И. Криличевский, Д. И. Шадрин, М. А. Руденко // Управление человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни: сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – СПб. : Политех-пресс, 2019. – С. 46-48.

4. Михаил, И. И. Система образования Российской Федерации на современном этапе / И. И. Михаил, А. М. Андросов, В. П. Сорокин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2019. – No 2. – С. 9-12

УДК 355.141

## УНИФОРМОЛОГИЯ КАК ИСТОЧНИК ИННОВАЦИЙ ДЛЯ АЙДЕНТИКИ СТУДЕНЧЕСКИХ СООБЩЕСТВ

Ермин Д.А., Ермина М.А.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* статья посвящена описанию исторических предпосылок развития системы военной формы одежды, которая может служить источником инноваций при создании современных систем корпоративной айдентики студенческих сообществ.

*Ключевые слова:* студенческие объединения, военная униформа, колористика

## UNIFORMOLOGY AS A SOURCE OF INNOVATIONS FOR IDENTICS OF STUDENTS COMMUNITIES

Ermin D.A., Eremina M.A.  
Saint Petersburg, Russia

*Abstract:* the article conducts the historical prerequisites for the development of a military uniform system, which can serve as a source of innovation in the creation of modern systems of corporate identics of students communities.

*Keywords:* students communities, military uniform, coloristics

В Российской Федерации в настоящее время активно развиваются разного рода и масштаба студенческие объединения: студенческие отряды

и клубы по интересам, объединения духовной-просветительской и военно-патриотической направленности, спортивные команды и команды болельщиков конкретных университетов, а также ряд других. Каждое из вышеперечисленных видов организаций на определенном этапе своего развития и при достижении определенной массовости закономерно обращается к необходимости проектирования ассортимента средств айдентики, выполняющих одновременно функции унификации членов определенной организации и обеспечения их визуального отличия от всех прочих представителей студенческой молодежи. Средства айдентики обладают мощным воспитательным и дисциплинарным потенциалом, сплачивают коллектив, поддерживают чувство общности. Наибольшими возможностями в плане идентификации представителей конкретного студенческого объединения (организации) обладают колористические средства, нагляднее всего проявленные в разного рода форменной одежде [1]. Колористические параметры считываются и обрабатываются мозгом человека зачастую произвольно и с достаточно высокой скоростью. Наивысшей степенью развития одномоментно существующей системы форменной одежды можно по праву признать феномен военного мундира европейских государств. Каждая армия основных европейских стран в результате исторического развития выработала свой уникальный основной цвет мундира, являвшийся с XVI до начала XX века главным средством опознавания «свой-чужой» во время боевых действий и демонстрации эстетики разнообразия в контексте торжественных мероприятий.

На протяжении большей части истории (со времени Тридцатилетней войны) современных государств средством идентификации принадлежности к вооруженным силам того или иного государства являлся военный мундир. Внутри армии каждой из ведущих европейских стран дифференциация между родами войск и видами оружия визуально оформлялась также с помощью цветов мундира и системы знаков различия и отличия. В самой системе военной униформы существуют ряды отличительных особенностей (которые с полным правом можно назвать подсистемами), наибольшее число отличий можно выделить в подсистемах покроя, колористика, амуниция. Для современных студенческих организаций, таких как студенческие отряды (вожатское направление, сельско-хозяйственное направление, строительное направление деятельности и другие) наибольшим потенциалом в качестве источника инноваций для установленной униформы обладает колористика.

Колористика в указанном качестве стала актуальной благодаря нескольким факторам:

1. Появление магазинной (складской) системы снабжения войск после Тридцатилетней войны (1618-1648 гг.). Переход от системы нерегулярного снабжения и нерегулярного войска к современному характеру комплектования и снабжения вооруженных сил занял несколько

сотен лет, в течении которых были опробованы различные варианты комплектации и снабжения войск, с параллельным развитием системы логистики. В России централизация снабжения войск полностью завершилась с созданием Главного интендантского управления в 1864 году. В контексте развития молодежных объединений интересно сравнение индивидуально изготавливаемых видов униформы для конкретного единичного мероприятия и униформы длительно действующих молодежных объединений. Подход к работе с цветом и детализацией униформы в указанных случаях имеет значимые отличия [2].

2. Развитие промышленного производства, позволявшего унифицировать вид ткани и ее окраски. На протяжении большей части истории военного мундира задача унификации цвета полковых мундиров решена не была – красители были нестойкие и униформа быстро выгорала на солнце. Централизованной системы пошива и закупок до второй половины XIX века не существовало, поэтому и качество тканей мундиров армии зачастую оставляло желать лучшего [3]. С учетом численности армий XVIII и XIX веков и наличия по факту нескольких «категорий снабжения» (наилучшим образом в российской армии снабжались полки гвардии, наихудшим – полки ландмилиции и инвалидные команды) унификации добиться было чрезвычайно сложно, однако, военное министерство регулярно прилагало к этому определенные усилия.

3. Применение тактики линейного строя, чему способствовало появление дульнозарядного огнестрельного оружия с относительно невысокой точностью стрельбы. По мере развития вооружения (основным фактором стало массовое внедрение казнозарядных винтовок с нарезными стволами и унитарными патронами, а затем и автоматического оружия) сменилась и тактика – наступление стало возможно лишь в рассыпном строю, снижению потерь способствовали естественные (природные) цвета обмундирования, такие как зеленый и хаки, позволявшие меньше выделяться на фоне ландшафта. Появление снайперов лишь усугубило имеющуюся тенденцию: во всех основных армиях пропадает цвет как элемент страновой, полковой и должностной идентификации. Мундир приобретает цвет хаки (1901 год – в армии Великобритании, 1907 год – Российская Империя, 1910 – Германия, 1915 – Франция), а затем и камуфляжную расцветку. В этой связи интересен тот факт, что наиболее массовым и заметным среди цветов униформ студенческих объединений является различных оттенков зеленый цвет форменных курток студенческих отрядов.

Основные цвета униформы армий имели не только эстетическую обусловленность, значителен был вклад геральдики и других систем знаков, порождающих конвенциональные ассоциации. Вышеупомянутые ассоциации, являясь органической частью семантического пространства жизнедеятельности армейской структуры традиционно исполняли

функцию визуального упорядочения среды, создания предсказуемой и комфортной обстановки выполнения должностных обязанностей военнослужащими. Те же факторы актуальны и в настоящее время для молодежных коллективов разной направленности и масштабов, поэтому далее необходимо дополнительно рассмотреть смысловой контекст существования исторических военных мундиров ведущих европейских стран.

Каждый из видов вооруженных сил имеет стойкие ассоциации в культуре той или иной страны, что находит отражение в мемуарах и произведениях художественной литературы. Наиболее «романтичным» видом войск в течении XVIII–XIX вв. были гусары с присущими им цветными доломанами и ментиками, шитьем и прочими атрибутами, что породило стойкую ассоциацию в общественном мнении, выраженную в известном афоризме К. Пруткова: «Если хочешь быть красивым, поступи в гусары» [4]. Особое место в ряду гусарских полков занимали черные гусары – так называемые «гусары смерти» прусской армии или «бессмертные гусары» в армии Российской Империи времен царствования Александра I. Особая эстетика черных с серебряным шитьем мундиров, дополненная символическим изображением Адамовой головы в настоящее время служит источником вдохновения при создании некоторых видов униформы популярного студенческого объединения – Юнкеров МХПИ [5].

Вышеуказанный пример является скорее исключением из правил. В основном создатели армейской униформы старались использовать яркие цвета. Образную характеристику другому роду войск – драгунам можно встретить в самой популярной новелле Проспера Мериме. Кармен, чтобы уязвить главного героя говорит ему: «Ты настоящая канарейка одеждой и нравом». Действие новеллы разворачивается в 1830-х годах, в данный период времени испанские драгуны носят парадные мундиры желтого цвета [6].

Уже в XIX веке в российской армии был накоплен большой массив ассоциаций с определенными цветами, материалами и покроем мундира, зачастую не понятный в настоящее время. Известный публицист Пётр Алексеевич Кропоткин так описывает ситуацию выбора будущего места службы: «Оставалось только выбрать полк в Амурской области... приятель мой Донауров схватил «Памятную книжку для офицеров» и к ужасу всех присутствующих начал вычитывать: «Мундир черного сукна, с простым красным воротником, без петличек. Папаха из собачьего или иного какого меха, смотря по месту расположения. Шаровары серого сукна». – Ты только подумай, что за мундир! – воскликнул он. – Папаха еще куда ни шло: можешь носить волчью или медвежью. Но шаровары! Ты только подумай: серые, как у фурштатов! – После этого огорчение моих приятелей еще более усилилось» [7].



Помимо личных предпочтений на изменения в колористике и других подсистемах военной униформы оказывали влияние условия несения службы. Популярный писатель советской эпохи Илья Григорьевич Эренбург, работавший военным корреспондентом на Первой и Второй мировых войнах, в своем первом романе так описывает типичную полевую военную форму одежды реальных фронтовиков, участвовавших в битве при Вердене: «Возле форта Во, на наблюдательном пункте, мы увидели трех солдат. Они были одеты весьма причудливо: поверх каски – вязаные чепцы, на плечах стеганые одеяла, ноги погружены в большие пузыри, не пропускающие воду, а чепчики, одеяла и пузыри, в свою очередь, покрыты чешуйчатой корой рыжей глины, подобной шкуре слона» [8]. Далее приводится описание ужасающих бытовых условий окопной войны в окрестностях Вердена, которые способствовали самопроизвольному возникновению и внедрению данной униформы.

Таким образом, на систему колористической идентификации страновой принадлежности, принадлежности к конкретному виду вооруженных сил и роду войск оказывали влияние геральдические коннотации, история вооруженных сил конкретного государства, условия несения службы и личные предпочтения офицеров. Все указанные выше факторы следует принимать во внимание при разработке современных систем униформы и знаков отличия для студенческих объединений [9].

#### **Литература:**

1. Ермин Д.А., Калиева Д.Б. Междисциплинарный подход в обосновании выбора колористических решений одежды [Текст] / Д.А. Ермин, Д.Б. Калиева //Дизайн. Материалы. Технология. 2015. № 3 (38). С. 32–36.
2. Ермин Д.А., Домбровский С.В. «Дембельский» костюм как униформологический феномен [Текст] / Д. А. Ермин, С. В. Домбровский. Мода и дизайн: исторический опыт – новые технологии: матер. XVI междунар. науч. конф. / под ред. Н. М. Калашниковой. – СПб.: ФГБОУВПО «СПГУТД», 2013. С. 322–326.
3. Ермин Д.А. Влияние социально-исторических факторов на военную форму [Текст] / Д.А. Ермин //Дизайн. Материалы. Технология. 2011. № 3. С. 104–107.
4. Прутков К. Литография URL: <http://lib.ru/LITRA/PRUTKOW/litografiq.txt> (дата обращения: 01.01.2023).
5. Юнкера МХПИ URL: <http://юнкера-мхпи.рф/> (дата обращения: 01.01.2023).
6. Мериме П. Кармен URL: [http://www.lib.ru/INOOLD/MERIME/carmen.txt\\_with-big-pictures.html](http://www.lib.ru/INOOLD/MERIME/carmen.txt_with-big-pictures.html) (дата обращения: 01.01.2023).
7. Кропоткин П.А. Записки революционера / П. А. Кропоткин. М.: Издательство АСТ, 2022. С. 201.
8. Эренбург И.Г. Необычайные похождения Хулио Хуренито URL: <http://lib.ru/PROZA/ERENBURG/hulio.txt> (дата обращения: 01.01.2023).
9. Ермин Д.А. Современное туристское движение России: необходимость ребрендинга [Текст] / Д. А. Ермин / Современные проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта, туризма и краеведения в системе воспитания молодежи:

УДК 796.159.99

## ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ У ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

Кабанова К.А.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** поиск и изучение причин возникновения социально-психологических проблем у подростков и молодежи. Рассмотрение семейной и школьной среды. Предположение возможных способов решения данной проблемы.*

***Ключевые слова:** социализация, семья, общество, молодежь, психология, конфликт, воспитание, обстановка.*

## THE REASONS FOR SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS IN TEENAGERS AND YOUTH

Kabanova K.A.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** search and study of the causes of socio-psychological problems in adolescents and young people. Consideration of the family and school environment. Suggestion of possible ways to solve this problem.*

***Keywords:** socialization, family, society, youth, psychology, conflict, upbringing, background.*

Социально-психологические проблемы молодежи — это распространённое явление, которое заслуживает отдельного внимания. Молодежь – социально-возрастная группа, которая составляет около 30% населения планеты, а взрослея, образует собой важнейший пласт общества, который занимает ведущие роли во многих сферах и отраслях, является своего рода «будущим» человечества. Молодежь и подростки периодически сталкиваются с проблемами самореализации, тревожным расстройством, относительно большая их часть также может страдать от депрессии. Такого рода ментальные болезни негативно сказываются на качестве жизни людей: на их способностях к саморазвитию, обучению, труду, работе и социальной жизни. Лечение психологических болезней

зачастую оказывается долгим и сложным процессом, который не всегда приводит к положительному результату, поэтому очень важно понимать причины их возникновения, чтобы стараться минимизировать риски появления социально-психологических проблем у подростков и молодежи.

Социально-психологические проблемы – это проблемы, возникающие по большей части в результате взаимодействия человека с социумом. Эти понятия идут рука об руку, так как от взаимодействия человека с социумом напрямую зависит и его психологическое состояние. Первые в жизни человека взаимодействия с обществом – это, как правило, взаимодействия со своей семьей, а в частности с родителями. Именно в семье человек получает свой первый социальный опыт, там же закладываются моральные и нравственные нормы и формируется структура личности. С самого детства ребенок получает знания об окружающем мире от своих родителей, учится общаться и познавать окружающий его мир. Но именно в семье может закладываться и фундамент для последующих психических отклонений. Причиной могут послужить плохие отношения между родителями, холодная атмосфера и отсутствие внимания. Подрастающий ребенок нуждается в тепле и общении, воспитании и наставлениях от своих родителей, но не всегда взрослые хотят или могут им это предоставить. Однако, родители должны знать о существовании возможности, а иногда и необходимости, получить профессиональную психологическую помощь. Существует множество курсов и тренингов для молодых родителей, платные и бесплатные консультации у профессиональных психологов в частных и государственных учреждениях. Родитель, как взрослый и предположительно осознанный человек должен ответственно подходить к воспитанию ребенка и создавать для него комфортные условия для личностного развития и роста, ведь именно в семье закладывается фундамент, на котором выстраивается духовный мир ребенка. В противном случае, к примеру ребенок, получающий дома недостаточно внимания, будет пытаться добиваться его от родителей различными нестандартными способами, возникают случаи девиантного поведения, а позже такой ребенок приходит в детский сад или школу и так же, как дома, нарушает спокойствие окружающих его людей, что может создавать социальные проблемы уже для других членов общества. Также в качестве примера можно рассмотреть ситуации, когда родители бурно разрешают конфликты перед детьми, демонстрируя свое неуважительное отношение друг к другу или вовсе втягивают детей в ссоры, унижительно обращаются друг с другом, нарушают личные границы: подобные девиантные действия поначалу могут расшатывать детскую психику, повышать тревожность ребенка и ухудшать его общее психологическое состояние. Со временем подобное поведение в случае его периодического повторения станет восприниматься детьми как некая норма поведения в

обществе. В подобной обстановке выстроить теплые отношения между членами семьи наверняка будет довольно трудно, от чего может падать и доверие ребенка к родителю, который по сути долгое время является важнейшим и единственным человеком, от которого ребенок может ждать помощи, совета или наставления. А если он не сможет довериться даже своему родителю, то вероятнее всего ему будет трудно в дальнейшем выстраивать и какие-либо другие социальные отношения.

Еще одной немаловажной причиной появления и развития социально-психологических проблем у подростков и молодежи может являться неблагоприятная обстановка в школах. Школа объединяет элементы социального воспитания, что позволяет ей стать институтом социализации. Цель школы как социального института заключается в том, чтобы социализировать человека, помочь ему разобраться в том, какую профессию он хотел бы получить и как самореализоваться в своей будущей деятельности. Также именно в школе ребенок зачастую заводит свои первые осознанные знакомства и получает очень ценный опыт социального взаимодействия, получив возможность и повод, к примеру, работать в команде над различными учебными проектами. К сожалению, на пути к саморазвитию и успешной социализации подростка может встать такое явление как школьный буллинг.

Школьный буллинг является актуальной и очень серьезной проблемой современного образования во многих странах. Это явление представляет собой травлю в отношении кого-либо из детей со стороны сверстников, а иногда и учителей и проявляется в виде издевательств, запугивания, физического или психологического насилия и оскорблений. Поводом для школьного буллинга зачастую являются какие-либо отличия ребенка от большинства, но на самом деле настоящей причиной этого явления является наличие психологических отклонений у тех детей, которые занимают позицию агрессоров и непосредственно являются буллерами. Психологические отклонения, агрессия и желание найти и забуллить «жертву» у таких детей появляются в результате неудачной социализации в семье. Неблагоприятная домашняя обстановка, о чем уже было сказано ранее, является причиной развития различного рода психических отклонений и девиантного поведения.

Жертвы – это дети, которые непосредственно подвергаются нападкам и агрессии со стороны сверстников. Жертвой можно стать независимо от благополучия семьи, количества заботы и внимания родителей, обеспеченности, успешности, внешних или интеллектуальных данных, а также других факторов. Можно также выделить категорию защитников – это наиболее психологически сильные и здоровые участники процесса. Обычно эти дети встают на защиту того, кого обижают и дают качественный отпор агрессору. Негативный сценарий разворачивается там, где дети, не вовлеченные в непосредственный буллинг, молча наблюдают.

Это дает почву для дальнейшего развития насилия. Поэтому наиболее важным моментом является профилактика и развитие уверенности, самооценки и умения постоять за себя и других. Буллинг не афишируется, дети максимально стараются оставить такие формы насилия в тайне, что является огромным препятствием на пути к решению данной проблемы. Агрессору это позволяет избежать наказания, наблюдатели так уходят от ответственности и чувства вины, жертве же чаще всего либо стыдно, либо страшно обращаться за помощью и признаваться в том, что происходит. Нередки также случаи осуждения жертвы буллинга со стороны сверстников или даже родителей, что еще больше усугубляет ситуацию и заставляет таких детей молча терпеть издевательства.

Для решения проблемы школьного буллинга в школах должны присутствовать социальные педагоги, чьими обязанностями является слежение за благоприятностью социальной среды и контроль над ней. Также важно проведение профилактических бесед с подростками и их информирование о наличии в школе специальных сотрудников, которые призваны помочь обучающимся. При наличии в заведении социального педагога, который с пониманием отнесется к проблемам ребенка, сможет его выслушать и своевременно оказать психологическую помощь, школьники, неспособные самостоятельно решить какие-то проблемы и разногласия со сверстниками, смогут получить совет либо поддержку.

Немаловажным фактором является профессионализм социальных работников и соблюдение профессиональной этики. Нередки случаи, когда социальные педагоги не заинтересованы в решении проблем школьной социальной среды, либо вместо решения разногласий между участниками конфликта и психологической помощи подросткам, втягивают родителей в этот процесс или вовсе полностью перекладывают на них решение проблем подростков.

Для решения проблемы возникновения социально-психологических проблем у подростков и молодежи необходимо в первую очередь выяснить причины их возникновения. Сведение к минимуму риска возникновения социально-психологических проблем у данной социально-возрастной группы уже является большим шагом на пути к ее разрешению. Повышение уровня осведомленности о психологических проблемах в школах и институтах; расширение возможностей обращения за психологической помощью и ее доступность для детей, подростков и молодежи, а также их родителей из разных слоев населения; курсы и тренинги по воспитанию для молодых родителей; обучение и повышение квалификации социальных работников – важные пункты в борьбе с проблемой. Без поддержки государства в этой сфере проблема возникновения социально-психологических проблем у подростков и молодежи со временем может только усугубиться, что негативно скажется и на развитии самого государства в долгосрочной перспективе.

## Литература:

1. Гасанова, Д. И. Семья и школа в нравственном воспитании подростков : монография / Д. И. Гасанова, З. М. Баджаева. — Саратов : Вузовское образование, 2014. — 129 с. — Текст : электронный // ЭБС IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/20418.html>
2. Молчанов, С. В. Психология подросткового и юношеского возраста : учебник для академического бакалавриата / С. В. Молчанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 351 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-53400488-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblioonline.ru/bcode/432859>
3. Психологические проблемы: диагностика, способы разрешения, детерминанты (на примере подростков и молодежи) : монография / Е. В. Алексеева, А. В. Орлова, Ю. С. Пежемская [и др.] ; под ред. Л. А. Регуш. — Санкт-Петербург : Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена, 2015. — 232 с. — Текст : электронный // ЭБС IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49868.html>
4. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста : [учебное пособие] / Ф. Райс, К. Долджин ; [пер. с англ.: В. Квиткевич, Ю. Мирончик] ; под науч. ред. Е. И. Николаевой. - 12-е изд. - М. [и др.] : Питер, 2010. - 812, [2] с. : ил. - (Мастера психологии).
5. Юдина, А. И. Педагогика социализации подростков в трудной жизненной ситуации : социально-культурный подход : монография / А. И. Юдина ; под редакцией Е. Л. Кудрина. — Кемерово : Кемеровский гос. ин-т культуры, 2013. — 208 с. — Текст : электронный // ЭБС IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55804.html>

## ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Ковалева Г.В.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* в статье рассматриваются некоторые аспекты правового обеспечения студенческого спорта. Анализируется система студенческого спорта. Особое внимание уделено системе студенческого спорта в образовательных организациях.

*Ключевые слова:* правовое обеспечение, студенческий спорт.

## LEGAL SUPPORT OF STUDENT SPORTS

Kovaleva G.V.  
Saint Petersburg, Russia

*Abstract:* the article discusses some aspects of the legal support of student sports. The system of student sports is analyzed. Special attention is paid to the system of student sports in educational organizations.

*Keywords:* legal support, student sports.

Студенческий спорт является формой развития спорта высших достижений и массового спорта, базисом в формировании здорового образа жизни молодежи и важной частью всероссийского спортивного движения. В этой связи правовое обеспечение студенческого спорта представляет собой актуальную задачу.

Правовое регулирование студенческого спорта в России осуществляется на федеральном, региональном, муниципальном и локальном уровнях.

Основополагающие принципы законодательства о физической культуре и спорте, а также организационно-правовые, экономические и социальные основы деятельности в данной сфере установлены в Федеральном законе № 329-ФЗ от 04.12.2007 (ред. от 28.12.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

В соответствии со статьей 2 указанного закона, студенческий спорт – это часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях [1].

Вовлечение студентов в систематические занятия физической культурой и спортом, пропаганда здорового образа жизни, участие в спортивных мероприятиях различных уровней представляет собой серьезную задачу образовательных учреждений.

С целью создания условий, обеспечивающих возможность для студентов образовательных учреждений вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получать доступ к развитой спортивной инфраструктуре, была принята Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года, которая определила систему приоритетных направлений, в сфере развития физкультурной, спортивной и оздоровительной работы в образовательных организациях [2].

В Концепции разработана система студенческого спорта в Российской Федерации, которая предусматривает создание в образовательной организации структурных подразделений, направленных на развитие студенческого спорта.

В такую систему могут входить: подразделения, отвечающие за реализацию федеральных государственных образовательных стандартов по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту, спортивные клубы, студенческие спортивные клубы, центры тестирования по выполнению нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), органы студенческого самоуправления, в том числе: физкультурной, спортивной, оздоровительной, туристической и волонтерской направленности.

Действующая система проведения всероссийских студенческих спортивных мероприятий предусматривает проведение многоэтапных мероприятий (всероссийские универсиады), ежегодных всероссийских соревнований по различным видам спорта, соревнований студенческих спортивных лиг в течение учебного года.

В целях развития студенческого спорта в образовательных организациях были разработаны «Методические рекомендации по развитию студенческого спорта» (утв. Минобрнауки России 29.06.2016, Минспортом России 28.06.2016), устанавливающие структуру управления студенческим спортом, права и обязанности образовательных организаций и обучающихся по вопросам физической культуры и спорта, мероприятия по развитию студенческого спорта.

Цели, задачи и приоритетные направления развития физической культуры и спорта на ближайший период определены в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р [3]. Среди основных целей Стратегии названы формирование культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого



развития общества и качества жизни населения, а также создание необходимых условий для поступательного развития сферы физической культуры и спорта.

Стратегия направлена на формирование и реализацию скоординированной государственной политики в сфере физической культуры и спорта на всех уровнях, она является основой для разработки целевых федеральных и региональных программ, а также предусматривает механизм определения видов спорта, вносящих наибольший вклад в развитие сферы физической культуры и спорта Российской Федерации.

Федеральные органы исполнительной власти в области физической культуры и спорта и в сфере образования осуществляют координацию системы студенческого спорта в системе государственного управления.

Негосударственное регулирование системы студенческого спорта осуществляется общественными организациями, в том числе: Российским студенческим спортивным союзом (РССС), общероссийскими спортивными федерациями, студенческими спортивными лигами, Ассоциацией студенческих спортивных клубов России.

Ведущая роль среди спортивных общественных организаций принадлежит Российскому студенческому спортивному союзу, основной целью деятельности которого является содействие в реализации государственной молодежной политики в сфере организации студенческого спорта.

Таким образом, обеспечение единства правового обеспечения в сфере физической культуры и спорта, в том числе студенческого спорта, позволит осуществить эффективное взаимодействие и координацию деятельности федеральных, региональных органов исполнительной власти, органов местного самоуправления, общественных и образовательных организаций в области развития студенческого спорта.

#### **Литература:**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.12.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. – 2007. – № 50. – Ст. 6242.
2. Приказ Минспорта России от 21.11.2017 N 1007 «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года» // Сборник официальных документов и материалов Министерства спорта РФ. – 2017. – № 11.
3. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» // Собрание законодательства РФ. – 2020. – № 49. – Ст. 7958.

## ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ПРОИЗВЕДЕНИЯ ИСКУССТВА

Корнилов А.Д.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье анализируется влияние произведений искусства на моральные ценности. Приводятся приметы работ, которые являются нравственным ориентиром для смотрящего. Выделяются конкретные черты характера, претерпевающие изменения в ходе культурного познания. Делается вывод о характере и механизме воздействия искусства на человека, как средства распространения идей здорового образа жизни.*

***Ключевые слова:** искусство, ценности, мораль, здоровье, жизнь.*

## PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLES THROUGH WORK OF ART

Kornilov A.D.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the article analyzes the influence of works of art on moral values. Signs of works are given, which are a moral guide for the beholder. Specific character traits that undergo changes in the course of cultural cognition are singled out. The conclusion is made about the nature and mechanism of the impact of art on a person, as a means of disseminating the ideas of a healthy lifestyle.*

***Keywords:** art, values, morality, health, life.*

В современном мире человека окружает множество объектов, образующих окружающее пространство. Все они, так или иначе, влияют на моральные устои личности. Для того, чтобы проанализировать и оценить масштаб влияния произведений искусства на духовную составляющую индивида (его поступки, характер, поведение в социуме) необходимо обратиться к определению понятия нравственность.

Нравственность – это система внутренних правил, которые определяют способность думать, чувствовать, действовать в соответствии с моральными нормами и оценивать свои поступки с точки зрения добра и зла. Каким же образом происходит складывание этих личностных законов? Основным способом установления контакта художественного произведения и зрителя является стремление к анализу, к пониманию сути изображения. У картины или скульптуры есть определенный сюжет, посыл. Очень часто он не лишен смысловой, а главное моральной нагрузки. Речь идет не о всех произведениях искусства. В первую очередь это бытовой жанр живописи, батальные сцены, в архитектуре горельефы,

мозаика. Где на примере различных ситуаций, происшествий происходит осмысление и как результат усвоение нравственных правил, заложенных художником.

Лев Выготский в книге «Психология искусства» пишет: Художественное произведение действует совершенно по-разному на обычных людей. Оно включает в себе огромные возможности для дурного и хорошего». Приведем несколько примеров работ известных художников и архитекторов, проанализируем основные чувства, которые они вызывают. А из этих эмоций сделаем вывод о влиянии произведений искусства на человека, с позиции прививания ценностей направленных на поддержание физической формы, здоровья тела и как следствие духа.

1. Гравюра «Обжорство» (1541г). Произведение входит в серию работ Георга Пенца, которая иллюстрирует семь смертных грехов. Изображение, посвященное чревоугодию, является самой яркой и выразительной. С помощью символов автор раскрывает всю суть явления, которое легло в основу рисунка. Непосредственным символом греха выступает девушка с характерной избыточной массой тела. Жировые отложения обезобразили ее фигуру, сделали ее округлой, визуально мягкой. Мы видим в руках атрибуты человека, который не следит за фигурой: целая тушка курицы и огромная чаша с напитком. За девушкой расположилась свинья, которая аллегорически вторит человеку. Животное буквально встает в один ряд с женщиной, которая буквально отождествляется с кабаном.

Дальний план также крайне интересен. Овалом виднеется фигура располневшего мужчины, сидящего за длинным обеденным столом. Кажется, что из-за огромного живота, джентльмен в шляпе не может пошевелиться. Настолько грузно изображен его силуэт. У наблюдателя все происходящее не может не вызвать отвращения. Что дает положительный эффект. Он заключается в стремлении зрителя не допустить повторение негативного опыта на личном примере, ведь переедание крайне негативно сказывается на работе организма.

2. Картина «Свежий кавалер» (1846г). На полотне кисти А. П. Федотова изображен чиновник, который так возгордился получению ордена, дающего право на пожизненный статус дворянина, что замер в позе не то греческого императора, не то древнеримского оратора. Обилие деталей позволяет раскрыть образ героев полотна. Из окружающих предметов, их хаотичного расположения, можно понять, что главный герой ведет далеко не дворянский образ жизни. Даже кухарка пытается приземлить высокие порывы мужчины. Она протягивает ему пару старых ботинок. Здесь прослеживается уровень гордыни, который не сопоставим с реальной жизнью. Ведь интерьер помещения (большое количество разбросанных бутылок из-под алкогольных напитков) намекает не на трудовой характер чиновника, а на характер награды – случайный. Разве

может пьющий, неспособный поддерживать порядок в своем жилище человек делать успехи на занимаемой должности, которые были отмечены наградой? Именно поэтому, напыщенность должна отталкивать зрителя, заставляя его разобраться в морали произведения. Высмеивание гордыни как порока – это стимул повышения нравственного уровня, смотрящего на шедевр. Душевная деградация здесь неразрывно связана с употреблением спиртных напитков.

3. Картина «Все холера виновата» (1848г). Высмеиванию подлежат не только отрицательные черты характера в работах А. П. Федотова, но и вредные привычки. В этой работе тема пьянства занимает особое место. Застолье заканчивается обмороком одного из гостей. Кожа его приобрела неестественный бледно-серый цвет. Все участники встречи находятся в замешательстве, растерянности. Мы видим, как одна из женщин стремится помочь мужчине, лежащему в беспомощности. Однако растирание щеткой не приводит в чувство пьяницу. Художник наглядно показывает нам, к чему может привести безмерное употребление алкоголя. Зритель ясно улавливает мысль о том, что эта вредная привычка может приводить к проблемам со здоровьем, обморокам.

4. Мозаичное панно «Быстрее, выше, сильнее!» (1983г). Почти в каждом советском городе можно встретить на фасадах зданий огромные изображения рабочих, ученых, космонавтов. Все они, благодаря своему декоративному эффекту оказывают мощнейшее влияние на наблюдателя. Яркие огоньки смальты зажигаются солнечными лучами. Благодаря этому и огромному масштабу работ зрителю хочется невольно подражать героям разноцветных картин. В них заложен глубокий смысл, направленный на созидательный труд, тягу к получению новых знаний, занятию спортом. Так в Нижнем Новгороде напротив стадиона расположилось подобное изображение под названием «Быстрее, выше, сильнее!». В нем прослеживаются греческие мотивы. На огромной стене перед нами предстает главная героиня – девушка, облаченная в белую тунику. Правая рука с факелом поднята высоко вверх, левая с оливковой ветвью слегка опущена. От факела с олимпийским огнем, как от солнца, в разные стороны расходятся разноцветные стилизованные лучи. По бокам от фигуры девушки, являющейся центром и осью композиции, расположены слова: «быстрее», «выше», «сильнее». Дополняют изображение золотые олимпийские кольца. В сферах, находящихся на полотне можно разглядеть силуэты древнегреческих отлетов, среди которых знаменитый «Дискобол».

Посыл работы очевиден: побудить человека к активному занятию спортом, укреплению физического здоровья. Физические упражнения способствуют поддержанию как следствие и моральных сил необходимых для нормального существования в социуме. Закладывают предпосылки к развитию духовного начала. Понятия спорта и нравственности

соединяются в благородном и в тоже время простом взгляде девушки в белой тунике.

Вывод: На примере работ, описанных выше, можно сказать, что изобразительное искусство старалось сделать человека нравственнее во все времена. Работы, направленные на укрепление духовности в зрителе выполняются в различных техниках и жанрах.

Одни шедевры повествуют о том, как делать нужно (зритель должен подражать), а другие как поступать не стоит (зритель должен отпугиваться). Одни построены на чувстве эмпатии, а другие на отвращении. Нам хочется быть частью действия, разворачивающегося в абстрактном пространстве мозаики (панно «Быстрее, выше, сильнее!»). И наверняка неприятно было бы находиться за одним столом с пьющим человеком или обжорой. Из этого следует, что все произведения вызывают эмоцию (отрицание или отталкивание) и через нее влияют на нравственность. Несомненно, с положительной стороны. Повышая уровень культуры отношения к своему здоровью, побуждая зрителя к занятию спортом во благо души и тела.

#### **Литература:**

1. Базазяц С. Б. Художник, пространство, среда. – М.: Советский художник, 1983. – 240 с.
2. Выготский Л. С. Психология искусства. – СПб.: Азбука, 2000. – 416с.
3. Даниэль С. М. Искусство видеть: О творческих способностях восприятия, о языке линий и красок и о воспитании зрителя. – 1990. – 223 с.
4. Рехт Р. Верить и видеть. Искусство соборов XII–XV веков. – М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2018. – 352 с.

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

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

***Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы использования современных инновационных педагогических технологий для образовательного процесса студентов СПбГЛТУ. А также возможность применения информационно-коммуникативных технологий, фитнес-трекеров, мобильных устройств и планшетов с соответствующими приложениями, способствующих повышению эффективности проведения учебных занятий.*

***Ключевые слова:** физическая культура, инновационные педагогические технологии, двигательная активность, информационно-коммуникативные технологии, презентация, фитнес-трекеры.*

## **INNOVATIVE PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES USED IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF SPbGLTU IN THE DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE AND SPORT"**

Kurova N.V., Ilina E.K., Borisov V.E.  
Saint-Petersburg, Russia

***Abstract:** the article deals with the application of modern innovative pedagogical technologies for the educational process of LTU students. It also considers the possibility of using information and communication technologies, fitness trackers, mobile devices and tablets with appropriate applications that help increase the effectiveness of training sessions.*

***Key words:** innovative pedagogical technologies, physical activity, information and communication technologies, presentation, fitness trackers.*

На фоне внедрения современных технологий в образовательный процесс, актуальным становится рассмотрение возможностей их применения в преподавании физической культуры в вузе.

Физическая культура предусматривает реализацию мероприятий, направленных на достижение и поддержание физической подготовленности, а также снижение риска развития различных заболеваний.

Переход системы образования на новый уровень требует эффективного внедрения в учебный процесс вуза комплексного подхода к физическому воспитанию студентов с использованием инновационных педагогических технологий, но обязательно включающих в себя и

современные достижения теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки [1].

В настоящее время все острее становится проблема значительного снижения здоровья у молодых людей возраста от 18 до 25 лет, в том числе в следствие потери их интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Следовательно, инновационная деятельность в сфере физического воспитания студенческой молодежи в вузе должна быть, в первую очередь, направлена на увеличение двигательной активности, а также на снижение отрицательного влияния учебной деятельности и окружающей внешней среды. Особое место принадлежит методам и средствам, оптимизирующим физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, способствующим повышению и восстановлению физической работоспособности студентов.

Сложность внедрения современных технологий в области физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности обусловлена слабой материально-технической базой в университете и постоянно обновляющимся программно-техническим обеспечением. Кроме того, чтобы современные технологии стали фактором развития физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности необходимо, чтобы они были внедрены в тренерско-педагогическую деятельность, а специалисты и преподаватели в области физической культуры и спорта должны владеть компьютерными технологиями в совершенстве.

Но, говоря об инновациях в образовании нельзя не учитывать информационно-коммуникативные технологии (ИКТ), вошедшие во все сферы современной жизни, в том числе и в сферу физической культуры [1]. Образовательный процесс в СПбГЛТУ недостаточно оснащен различного рода ИКТ: компьютерами, телевизорами, электронными досками, проекторами и т.д. Использование этих и других информационных технологий в обучении студентов ЛТУ, дает возможность преподавателям университета организовать учебный процесс на более высоком уровне, как в контактной форме, так и в дистанционной, одновременно обеспечивая более полное усвоение информации [2].

Онлайн образование характерно тем, что студенты учатся полностью через Интернет при помощи компьютера и компьютерных технологий. Такой вид обучения используется преподавателями в СПбГЛТУ для студентов очно-заочной и заочной формы обучения, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также полностью освобожденных от занятий физической культурой по медицинским показаниям.

Студенты СПбГЛТУ также активно используют средства ИКТ при подготовке к занятиям по физической культуре. Освобожденные от занятий студенты специальной медицинской группы, лица с

ограниченными возможностями здоровья по заданию преподавателя готовят фильмы, презентации и доклады по соответствующим отклонениям в состоянии здоровья, разрабатывают комплексы упражнений для проведения индивидуальных занятий с учетом имеющегося заболевания. Использование ИКТ в сфере образования ставит своей целью как развитие у обучаемых системности мышления, индивидуальных способностей, так и помощь в закреплении новых навыков и умений.

Кроме того, ИКТ используется преподавателями ЛТУ как средство контроля усвоения учебного материала, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

Согласно учебному плану, помимо практических занятий предмет «Физическая культура и спорт» в СПбГЛТУ включает в себя большой объем теоретического материала для студентов первого курса очной, очно-заочной и заочной форм обучения. Но, чтобы в полной мере осветить теоретический материал по дисциплине, бывает недостаточно аудиторных часов, поэтому применение ИКТ позволяет эффективно решать данную проблему.

Для реализации программ по модулю дисциплины «Физическая культура и спорт» на дистанционном обучении преподавателями кафедры физической культуры СПбГЛТУ на платформе «MOODLE» размещены лекции в виде презентаций (онлайн курс) для студентов I курса учебных групп всех направлений подготовки. Студенты I курса на дистанционном обучении должны прослушать курс лекций согласно расписанию своих лекционных занятий и пройти мини тестирование после каждой лекции. К тестированию для промежуточной аттестации (зачет с оценкой) допускаются только те студенты, которые прослушали весь курс лекций и прошли тестирование после каждой лекции. [3]

Преподаватели СПбГЛТУ на занятиях активно используют такой вид подачи информации, как электронная презентация, которая является кратким конспектом изучаемой темы, легко усваивается обучающимися, и в дальнейшем может служить студентам, как средство для самообучения и повторения пройденного материала.

На практических занятиях по физической культуре преподаватели СПбГЛТУ используют ИКТ при объяснении техники выполнения нового упражнения или освоения основы двигательных действий (бросок мяча в кольцо в баскетболе, подача мяча в волейболе, прыжки в длину в легкой атлетике и т.д.), так как не всегда преподаватель имеет возможность сам продемонстрировать сложный технический элемент.

Обучающиеся воспринимают новую информацию по-разному, но благодаря использованию информационно-коммуникационных средств, преподаватели получают возможность преподнести информацию таким образом, чтобы всем студентам было одинаково понятно.



Кроме того, на сегодняшний день, мобильные устройства могут использоваться студентами не только как средства связи, но и применяться в образовательных целях, благодаря разработке специальных приложений, которые обладают определенной эффективностью. По результатам ряда опросов, мобильные приложения для смартфонов и планшетов высоко оцениваются преподавателями и студентами СПбГЛТУ как полезные инструменты для подготовки и проведения учебных занятий по физической культуре. С помощью таких приложений как студент, так и преподаватель, может составить индивидуальный план тренировки или занятия, студент получить персональные рекомендации к осуществлению физической активности и ознакомиться с техникой выполнения какого-либо упражнения.

Для эффективной педагогической деятельности преподаватели физической культуры ЛТУ на учебных занятиях приобщают студентов к использованию фитнес-трекеров. Это новейшие устройства (фитнес-браслеты, умные часы, приложение для визуализации данных по ЧСС которые они получают со своего фитнес браслета и т.д.) совмещают в себе сразу несколько функций, таких как подсчет ЧСС и калорий, выполненную физическую нагрузку и др. Все это позволяет наиболее эффективно организовать учебные занятия по физической культуре, учитывая индивидуальные особенности студентов и состояние их здоровья [4]. Таким образом, с помощью фитнес-трекеров и приложений в мобильных устройствах и планшетах, преподаватель имеет возможность составить индивидуальную программу для активности и отдыха студентам с ограниченными возможностями здоровья, специальной медицинской группы и пропустившим занятия по болезни.

Использование фитнес-трекеров в образовательном процессе на учебных занятиях позволяет преподавателю оценить физическую активность студентов и интенсивность выполняемой нагрузки для каждого занимающегося и их результаты с внесением оперативной коррекции, что способствует повышению эффективности проведения учебных занятий.

Таким образом, сегодня можно говорить о том, что внедрение современных информационных технологий может существенно повысить эффективность преподавания дисциплины физическая культура в вузе. Это окажется возможным при условии тесного педагогического взаимодействия со студентами на этапе обучения, соответствия материально-технической базы дистанционного обучения, повышения уровня владения профессорско-преподавательском составом и студентами новыми компьютерными технологиями и внедрением их в учебный процесс.

Сфера физической культуры и спорта насчитывает множество методик, способных удовлетворить различные потребности студентов в двигательной активности и оздоровлении организма. Традиционные

методы преподавания постепенно отходят на второй план, уступая место внедрению инновационных технологий в программу преподавания при этом важная роль отводится таким инновациям, как применение информационно-коммуникативных технологий, мобильных устройств и планшетов с соответствующими приложениями, позволяющих сделать обучение более доступным и понятным для каждого студента.

#### **Литература:**

1. Гаврилов Н.В. Инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта // Вестник науки и образования. 2021. №17-2 (120). С. 116-119.
2. Коробейникова Е.И., Кобликова А.С., Воскресенкова А.Ю. Информационно-коммуникативные технологии, дистанционное обучение и физическая культура // Наука-2020. 2022. №2 (56). С. 11-16.
3. Курова Н.В., Борисов В.Е., Николенко О.А. Организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» в СПбГЛТУ в период самоизоляции. Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма в современных условиях. Материалы XI науч-практ, конф. / под ред. канд. пед. проф. Л.Г. Рубис. – СПб. ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2021, С.71-76.
4. Левицкая С. В. Современные информационные методы контроля по физической культуре в вузах // Вестник Хабаровского государственного университета экономики и права. 2021. №2 (106). С. 103-105.
5. Соколова И.В., Чистякова Е.В. Использование информационных технологий в преподавании дисциплины «Физическая культура и спорт» // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2020. №4. С.16-22.

## **ПРЕДПОСЫЛКИ ДВОЙНОЙ КАРЬЕРЫ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ НА ПРИМЕРЕ САНКТ- ПЕТЕРБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Лебедева Н.Е., Михайлов Б.А.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* статья посвящена анализу предпосылок двойной карьеры у студентов классического университета, занимающихся спортом на высоком уровне.

*Ключевые слова:* студенческий спорт, двойная карьера

## **PREREQUISITES FOR A DUAL CAREER FOR ATHLETES AT SAINT PETERSBURG STATE UNIVERSITY**

Lebedeva N.E., Mikhailov B.A.  
Saint-Petersburg, Russia

*Annotation:* the article is devoted to the analysis of the prerequisites for a dual career of classical university of students who involved in sports at a high level.

*Key words:* university sport, dual career

Понятие «двойной карьеры» связано с умением реализоваться в двух различных сферах. Например, быть программистом и музыкантом, врачом и художником и так далее. Данное понятие актуально и для сферы спорта и занимаются им спортивные психологи. С одной стороны, занятия спортом часто начинаются задолго до момента необходимости выбора профессии, но с другой, достаточно распространены случаи, когда студенты приходят в спорт, уже обучаясь в каком-либо университете, и достигают определенных успехов, например, становятся мастерами спорта.

Говоря о студенческом спорте, мы имеем в виду только регулярно тренирующихся и показывающих определенный результат на соревнованиях, имеющих спортивный разряд. Несмотря на то, что спорт может быть своего рода отдыхом от учебной деятельности, студенты, совмещающие эти два вида деятельности, испытывают определенные трудности, что заставляет часть из них выбирать только одну сферу. Исследованием в этой области, как правило, занимается спортивная психология. В частности в статье Ильиной Н.В. с коллегами [1, с. 327-328] было показано, что студенты-спортсмены чаще отмечают, что обладают такими качествами как: целеустремленность, умение планировать время, самодисциплина, уверенность и требовательность к себе. Также было обнаружено, что у студентов-спортсменов выше уровень

стрессоустойчивости. Эти качества, зачастую формируются в процессе занятий спортом, что помогает, в итоге, совмещать два вида деятельности.

Нами ранее было сделано предположение, что для возникновения двойной карьеры достаточно наличие звания мастер спорта и кандидатской диссертации по профилю обучения [2, с. 286].

В период с 1940 по 2000 год в Санкт-Петербургском государственном университете по данным статистических отчетов было подготовлено примерно 480 мастеров спорта по различным видам спорта, что можно считать предпосылкой для двойной карьеры, поскольку студенты обучались в классическом университете (включая аспирантуру), а не в специализированном спортивном ВУЗе. К сожалению, не у всех спортсменов есть указание, на каком факультете они обучались. Нам удалось восстановить базу из 366 мастеров спорта распределенных по факультетскому признаку. Интерес представляло, какие именно факультеты или будущие профессии выбирали студенты-спортсмены.

Табл. 1 Распределение студентов СПбГУ по факультетам, выполнивших норматив Мастер спорта

№	Факультет	Количество студентов	Процент
1	Физический	51	13,9
2	Экономический	48	13,1
3	Философский	37	10,1
4	Психологии	36	9,8
5	Географический	35	9,5
6	Юридический	27	7,4
7	Математико - механический	26	7,1
8	Филологический	24	6,5
9	Геологический	20	5,4
10	Исторический	17	4,6
11	Биолого-почвенный	13	3,5
13	Химический	11	3,0

14	Социологии	7	1,9
15	Журналистики	7	1,9
16	ПМПУ	5	1,4
17	Менеджмента	1	0,3
18	Восточный	1	0,3
	Всего	366	

Среди всех студентов были представители более 25 различных видов спорта. Самыми распространенными видами спорта, где студенты выполняли норматив мастер спорта были следующие: фехтование, бокс, спортивное ориентирование и легкая атлетика.

Табл. 2 Распределение студентов по наиболее популярным видам спорта

№	Вид спорта	Количество студентов	Процент
1	Фехтование	66	15,1
2	Бокс	62	14,2
3	Спортивное ориентирование	50	11,4
4	Легкая атлетика	49	11,2
5	Борьба самбо	30	6,9
6	Альпинизм	27	6,2
7	Шахматы	24	5,5
8	Зимние виды спорта	24	5,5
9	Плавание	22	5,0
10	Гимнастика, акробатика	17	3,9

Как видно из табл. 2 в число наиболее популярных видов спорта в Санкт-Петербургском государственном университете в период с 1940 по 2000 год входили, как правило, индивидуальные виды спорта и почти полностью отсутствовали командные.

Однако наличие звания мастер спорта еще не гарантирует возникновение двойной карьеры.

Можно предположить, что будущие физики, экономисты, философы, психологи и географы, будучи мастерами спорта, имеют наибольшие шансы стать обладателями двойной карьеры. За исследуемый период нам удалось найти данные только о 66 таких спортсменах, которые окончили Санкт-Петербургский государственный университет и защитили кандидатские диссертации по профилю обучения.

Табл. 3 Распределение кандидатов наук по профилям

№	Наука	Количество	Процент
1	Физико-математические	23	34,8
2	Биологические	6	9,1
3	Педагогические	6	9,1
4	Географические	5	7,6
5	Филологические	5	7,6
6	Химические	5	7,6
7	Технические	4	6,1
8	Юридические	4	6,1
9	Психологические	3	4,5
10	Философские	2	3,0
11	Экономические	2	3,0
12	Геологические	1	1,5

Как видно из табл. 3, минимум 18 процентов мастеров спорта, окончивших СПбГУ в последствие защитили кандидатские диссертации, а половина из них и докторские диссертации.

При этом, как оказалось, что абсолютное большинство (почти 35%) обладателей двойной карьеры пришлось на физико-математические науки.

Отметим, что Санкт-Петербургский государственный университет гордится своими выпускниками олимпийскими чемпионами и заслуженными мастерами спорта, которые в дальнейшем и стали кандидатами наук: Это кандидаты педагогических наук – трехкратная олимпийская чемпионка Татьяна Васильевна Казанкина и первый российский олимпийский чемпион Николай Александрович Панин-Коломенкин. Кандидат экономических наук Юрий Аадувич Тармак. Кандидат юридических наук Геннадий Иванович Шатков. Им удалось сочетать учебную деятельность со спортом высших достижений.

#### **Литература:**

1.. Ильина, Н. Л. Трудности реализации спортсменами двойной карьеры на этапе обучения в вузе / Е. Е. Хвацкая, А. Б. Регина, Н. Б. Мельникова, К. И. Пузанова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017, №11(153). - С.325-330.

2. Михайлов, Б.А. Феномен двойной карьеры. Спорт и наука / Б.А. Михайлов, Н.С. Панчук, Н.Е. Лебедева // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. 2022, № 7(209). - С.284-289.

## ПРОБЛЕМЫ НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО МИРА

Лебедева М.И.  
научный руководитель Титкова М.В.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** статья посвящена рассмотрению актуальных проблем формирования нравственности среди молодежи в условиях современной действительности. В статье кратко охарактеризован портрет современной молодежи, обозначена сущность таких понятий, как нравственность и нравственное воспитание. Также в рамках рассматриваемой темы поднимается вопрос о нравственном кризисе и анализируется роль некоторых социальных институтов в контексте нравственного воспитания молодежи. На основе этого в статье рассмотрены ключевые проблемы нравственного воспитания в современной молодежной среде, а также обозначены задачи нравственного воспитания молодежи. Ведущая роль в формировании нравственности среди молодежи отводится системе образования.*

***Ключевые слова:** нравственное воспитание, молодежь, развитие, общество, духовное воспитание, проблемы, образование.*

## PROBLEMS OF MORAL EDUCATION OF YOUTH IN THE CONDITIONS OF THE MODERN WORLD

Lebedeva M.I.,  
scientific supervisor Titkova M.V.  
St. Petersburg, Russia

***Annotation:** the article is devoted to the consideration of topical problems of the formation of morality among young people in the conditions of modern reality. The article briefly characterizes the portrait of modern youth, outlines the essence of such concepts as morality and moral education. Also, within the framework of the topic under consideration, the question of the moral crisis is raised and the role of some social institutions in the context of the moral education of young people is analyzed. Based on this, the article considers the key problems of moral education in the modern youth environment, and also identifies the tasks of moral education of young people. The leading role in the formation of morality among young people is assigned to the education system.*

***Key words:** moral education, youth, development, society, spiritual and moral education, problems, education.*

В современном быстро меняющемся мире важным критерием оценки развития общества является исследование различных сфер жизни молодежи. Положение и состояние молодежи является индикатором происходящих в стране перемен, а также определяет в целом потенциал и



вектор развития общества. В условиях современного мира общество сталкивается с тем, что в молодежной среде все меньше людей, ориентированных на целенаправленное нравственное воспитание и на устойчивые семейные ценности.

В молодом возрасте люди, как правило, расценивают карьерный рост и материальные достижения в качестве ключевого фактора успешности и самореализации, а потребительские ценности часто ставят во главу угла. В связи с вышесказанным актуальным становится изучение проблем формирования нравственности среди молодежи в условиях современной действительности. Ведь от того, какой ценностный фундамент будет сформирован у молодого поколения, зависит будущее состояние российского общества.

Для ответа на вопрос «какая сейчас молодежь?» рассмотрим данные опроса ВЦИОМ от 2017 года. По его результатам 44% россиян считают молодых людей агрессивными, 58% россиян характеризуют молодежь как ленивых, 57% – как расточительных и невнимательных, равнодушных к своему здоровью. Отдельно стоит отметить, что представители старшего поколения считают, что молодежь безнравственна, цинична и беззастенчива [3].

Во многом, это связано с тем, что молодежь сейчас освобождена от труда в общественном производстве, что естественно, повлияло на понятие престижности разных видов деятельности. Престижность стала определяться уровнем дохода и материальными ценностями. Однако, важность труда молодежью все-таки признается, но расценивается как индивидуальные характеристики определенной личности, а не массовое явление. Распространение таких ценностей в молодежной среде приводит к ослаблению нравственных ориентиров и норм, на задний план уходит ценность качественного межличностного общения и этичного поведения.

Анализ литературы показал, что нравственность – это духовные и душевные качества, необходимые человеку в обществе, а также выполнение этих правил, соответствующее поведение [1, с. 92].

Нравственное воспитание – это целенаправленный и непрерывный процесс формирования у молодежи высокого сознания, нравственных чувств и поведения в соответствии с идеалами и принципами морали [1, с. 93].

Как известно, качества человека – это духовное богатство не только самого человека, но и общества в целом. Увеличение количества добродетельных людей в обществе влияет на его духовное и материальное развитие, ускоряет развитие всех социальных сфер. Моральные и этические нормы формируются на основе общественных отношений, системы воспитания. По этой причине существенно влияние социальности и воспитания на природу человека. Образование, формирование и развитие социальных отношений все больше выводит поведение людей, отношения

между ними за пределы естественных потребностей и возможностей, не связанных с духовностью.

В связи с вышесказанным нравственное воспитание молодежи в условиях современного мира в основном сводится к следующим задачам: формирование нравственного сознания молодежи; воспитание и развитие нравственных чувств в молодежной среде; выработка умений и привычек нравственного поведения среди молодежи.

На духовно-нравственное воспитание молодежи влияют следующие факторы: личностные (отношение к личности (в том числе к себе), настроение и трудолюбие, а также стремление к взрослости) и социальные факторы. К социальной группе факторов относятся: образовательные организации, семья, друзья, средства массовой информации [5, с. 23].

Важно подчеркнуть, что существенное влияние на духовно-нравственное воспитание молодежи оказывают средства массовой информации. Это и является одной из главных проблем формирования нравственности в современном мире у молодежи. Из-за большого потока информации и часто не умения человека распознавать фейки, фильтровать информационные потоки, сознательно относиться к просматриваемому контенту, молодежь нередко воспринимает искаженные ценности и ложную информацию за истинные, впитывает в себя антисоциальные нормы поведения. В соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями личности молодого человека происходит идентификация собственного образа с образом антигероя, с антиповедением и с определенным стилем жизни, который может противоречить некоторым социокультурным нормам и морально-нравственным принципам, устоявшимся в обществе.

Также стоит отметить, что происходит ослабление влияния семьи как ключевого социализирующего института на молодежь, что в конечном итоге сказывается негативно на формировании нравственности среди молодого поколения. Ведь непосредственно семья прививает основы духовно-нравственного поведения, начиная с раннего детства, и оказывает важнейшее влияние на формирование личности человека, его духовного ядра и этических ценностей.

В связи с этим, огромный пласт работы по духовно-нравственному воспитанию в Россию ложится на школы, ССУЗы и ВУЗы, подростково-молодежные и досуговые центры, на институт социальной работы.

Построение системы духовно-нравственного воспитания молодежи в условиях системы образования возможно при использовании как традиционных, так и современных инновационных моделей, механизмов, направлений педагогической деятельности, ориентированных на следующие психолого-педагогические принципы духовно-нравственного воспитания: принцип гуманизма (каждый человек – ценность, поэтому необходимо проявлять любовь, милосердие, заботу, стремление помочь в

беде); принцип личностного подхода в группе (личность дорожит принадлежностью к социальной группе и принимает ее ценностные ориентации); принцип ведущей деятельности (каждой возрастной группе соответствует определенный ведущий вид деятельности, который формирует ценностные ориентации человека); принцип системного подхода (ценностные ориентации формируются в гуманистической системе); принцип социальной активности и инициативы (направленность на самоуправление, рефлексия); принцип комплексного подхода и целостности (единство гражданского, духовного, трудового и нравственного воспитания) [2, с. 191].

Одним из ценностных направлений духовно-нравственного воспитания является проявление гуманности субъектов образовательного процесса. Сейчас очень важно, чтобы педагог обладал такими качествами, как гуманизм, доброжелательность и готовность помочь субъекту образовательного процесса в трудную минуту.

Педагог, имеющий возможность влияния на субъект, должен уделять духовно-нравственному воспитанию первостепенное значение. Именно педагог может прививать субъекту чувство патриотизма, социальную активность, гуманизм и другие положительные качества личности.

Решающим фактором в нравственном воспитании молодежи является личный пример педагога. Если взаимоотношения между педагогом и воспитанниками характеризуются гуманизмом, душевностью, отзывчивостью, заботой, то данный фактор будет способствовать духовно-нравственному развитию молодежи.

Но не стоит забывать, что духовно-нравственное воспитание, это непрерывный процесс, и происходит в течение всей жизни. Важно, чтобы человек и после окончания учебных учреждений самосовершенствовался и не забывал о нормах морали. Здесь огромную роль играет не только государство и его структуры, но и частные организации. Необходимо непрерывно вести активную пропаганду духовно-нравственных норм, через средства массовой информации [5, с. 167].

Таким образом, рассмотрев проблемы духовно-нравственного воспитания молодежи, можно сделать вывод, что в данный момент молодежь испытывает духовно-нравственный кризис, находится в своеобразном вакууме личных амбиций без оглядки на этические и моральные нормы и устои, выдвигая на первый план материальные и потребительские ценности.

Для современного общества характерно искажение базовых ценностей и подмена их материальными индивидуалистическими «ценностями». В связи с этим возникает необходимость расширять диапазон возможностей образовательного учреждения, в значительной мере усовершенствовать педагогический процесс духовно-нравственного воспитания, содействовать гармоничному развитию молодежи путем

приобщения к истокам менталитета, к сокровищам духовной культуры, и всецело помогать государству в работе с духовно-нравственным воспитание молодежи по средствам массовой информации.

### **Литература:**

1. Агеева Л.С. Современное представление о нравственном воспитании студенческой молодежи // Научные труды Московского гуманитарного университета. 2018. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-predstavlenie-o-nravstvennom-vozpitanii-studencheskoy-molodezhi> (дата обращения: 26.02.2023).

2. Головина М.С. Подрастающее поколение в современном мире: проблемы духовно-нравственного развития // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2017. №11-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podrastayuschee-pokolenie-v-sovremennom-mire-problemy-duhovno-nravstvennogo-razvitiya> (дата обращения: 26.02.2023).

3. Российская молодежь: какой она представляется самой себе – и какой её видит старшее поколение. – URL: <http://old2.wciom.ru/index.php?id=515&uid> (дата обращения: 25.02.2023).

4. Фролова Н. А., Браницкий В. В. Современная молодежь: взгляд изнутри // ВЭПС. 2019. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennaya-molodezh-vzglyad-iznutri> (дата обращения: 26.02.2023).

5. Хлызова И. В. Проблемы духовно-нравственного воспитания молодежи в современной социокультурной среде // Ценности и смыслы. 2020. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-duhovno-nravstvennogo-vozpitanija-molodezhi-v-sovremennoy-sotsiokulturnoy-srede> (дата обращения: 26.02.2023).

## СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ НА ПРИМЕРЕ СОЦИАЛЬНОГО ПРИЮТА «ДЕТСКИЙ КОВЧЕГ»

Лотоцкая Н.А.  
научный руководитель Редюк А.Л.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* проблема социального сиротства является актуальной для общества и вызывает необходимость искать новые пути предупреждения, реабилитации и социальной адаптации детей, оставшихся без попечения родителей.

В данной статье будет представлено осмысление проблемы социальной адаптации и способы, которыми пользуется социальный приют «Детский Ковчег».

*Ключевые слова:* социальная адаптация, социальный приют, родители, ребенок.

## SOCIAL ADAPTATION OF ORPHANS ON THE EXAMPLE OF THE CHILDREN'S ARK SOCIAL SHELTER

Lototskaya N.A.  
scientific supervisor Redyuk A.L.  
St. Petersburg, Russia

*Abstract:* the problem of social orphanhood is urgent for society and causes the need to look for new ways to prevent, rehabilitation and social adaptation of children left without parental care.

This article will present an understanding of the problem of social adaptation and the ways that the Children's Ark social shelter uses.

*Keywords:* social adaptation, social shelter, parents, child.

Ребенок, который остался без попечения родителей, имеет особый статус и положение в обществе, ему доступны различные льготы от государства, но будучи один на один со своими переживаниями и мыслями, он изначально лишен главной поддержки – семейной. Из-за этого распространяется криминализация среди детей-сирот, возрастает страх, появляется потребительское отношение к жизни, уость мировоззрения.

Социальная адаптация представляет собой возможность жизнеустройства выпускников социальных учреждений в обществе, а также процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды; вид взаимодействия личности или социальной группы с социальной средой; результат гармонизации отношений индивида и социальной среды [1].

Главным фактором социальной адаптации является способность к личному выбору из набора предоставляемых обществом возможностей. За этим стоит развитое Я - субъект осмысления мира и своих потребностей, построения взаимоотношений и жизненной активности [2].

Среди самых действенных форм и методов социальной адаптации детей-сирот выделяется социально-культурная деятельность: кружки, секции, посещение театров, музеев, библиотек, общение с людьми вне стен социального приюта, участие в других социальных проектах, где уже они могут помочь другим нуждающимся.

Самыми значимыми факторами, влияющими на социализацию ребенка, который был лишен попечения родителей, выступают коллектив, сверстники, работники социального приюта, волонтеры и т.д. Очень важно, чтоб в процессе социализации происходило социальное самоопределение, выбор детьми-сиротами своей роли и позиции в общей системе социальных отношений, предполагающей их включенность и вовлеченность в эту систему на основе уже сформированных интересов и потребностей [3].

У ребенка, который воспитывается в социальном приюте, зачастую формируется только одна ролевая позиция - позиция сироты, не имеющего поддержки и одобрения в обществе. Эта роль удерживает ребенка в инфантильной иждивенческой позиции и блокирует проявление потенциальных возможностей.

Возрастные особенности психического развития воспитанников социальных приютов состоят в том, что у них темп психического развития замедлен и на всех возрастных уровнях детства - от младенчества до подросткового возраста и дальше – проявляется ряд негативных качеств. Это обнаруживается и в особенностях образа «Я» (в отношении к себе, представлениями о себе); особенностях ценностно-мотивационной сферы (характере намерений, желаний, идеалах подростков).

Подростка, воспитывающегося в социальном приюте, характеризуют:

- слабая ориентированность на будущее, связанная лишь с актуальной, нынешней жизнедеятельностью;
- ориентированность в отношении к себе на оценку окружающих, а не на собственную самооценку (как это происходит у подростков из семьи);
- размытость и неясность образа «Я».

Различные особенности проявляются у подростков из социальных учреждений в системе их взаимоотношений с окружающими людьми. Например, к 10-11 годам у подростков формируются отношения к взрослым и сверстникам, основанные на их практической полезности для ребенка, устанавливается способность «не углубляться в привязанности», поверхностность чувств.

Неумение общаться приводит к преобладанию защитных моделей поведения: например, неадекватная лояльность или агрессивность (такие как: стремление обвинить во всем окружающих, неумение и нежелание признать свою вину и др.), воспитанники социальных учреждений не умеют самостоятельно планировать и контролировать свои действия, правильно распоряжаться деньгами.

В Санкт-Петербурге была установлена и выполняет свои функции гибкая, отвечающая современным тенденциям развития большого города, система социальных учреждений, решающих вопросы жизнеобеспечения детей, оставленных без попечения родителей.

Одним из таких учреждений является Межрегиональная организация помощи социально-незащищенным гражданам «Детский Ковчег», основными целями которой являются: социальная защита детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей; социальная адаптация и социальная реабилитация, охрана жизни и здоровья, нравственное воспитание детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Информация, полученная в результате общей диагностики воспитанников социального приюта, позволяет определить основные проблемы, требующие решения, и важнейшие направления работы: недостаток социализации; низкий уровень коммуникативной культуры, препятствующий формированию социально адаптивных умений и навыков; проблемы личностного характера, препятствующие социальной адаптации; социально-правовая безграмотность.

Социальный приют «Детский Ковчег» старается работать с обозначенными проблемами, которые мешают полноценной социальной адаптации его воспитанников. Программа социальной адаптации воспитанника приюта представляет собой комплекс мероприятий, направленных на разрешение вышеуказанных трудностей.

В социальном приюте «Детский Ковчег» дети живут не в группах, как обычно, а в семьях. Поэтому, несмотря на то что одна семья вмещает в себя много детей, и внимания не всегда хватает всем, но дети имеют представление о правильных семейных ролях, что благотворно влияет на их будущее представление о семье.

Большое внимание в социальном приюте «Детский Ковчег» уделяется реализации способностей детей и подростков: много мероприятий, направленных на развитие их талантов, ощущение себя значимыми. В приюте есть мастерские, спортивный зал, доступный для ребят в любое время, своя музыкальная группа, которая записала уже несколько собственных песен.

В организации «Детский Ковчег» проводится активная воспитательная работа, большое количество различных мероприятий – спортивных, творческих, развлекательных, но дети все равно замкнуты в своём мире - мире социального приюта, практически нет общения с детьми

из благополучных семей, с социально активными детьми. А значит, мало положительных примеров личностного роста, культуры поведения, общения. Кроме того, эти дети являются только благополучателями, поэтому слабо адаптируются в социальной среде. Даже помощь волонтеров они воспринимают как должное.

Среди остальных проектов социального приюта «Детский Ковчег», направленных на социальную адаптацию детей, оставленных без попечения родителей, недавно был открыт подростковый клуб «Exit» («Выход»), направленный на создание условий для социальной адаптации детей из социального приюта, путем организации совместной социально значимой и творческой деятельности. Ребятам также дают небольшие задачи, чтоб они могли ощущать себя значимыми и учились брать ответственность.

Социальная адаптация детей-сирот должна стать доступна каждому воспитаннику, над этим и работает «Детский Ковчег». Рассмотрев пример этой социальной организации, можно сделать вывод, что они стараются усиленно социализировать своих воспитанников. Приобретенный ими опыт можно использовать для улучшения условий в остальных подобных учреждениях.

#### **Литература:**

1. Бахарев, В. Д., Григорьева И. А. Социальная профилактика девиантного поведения несовершеннолетних [Текст]: Уч. -метод. пособие. / – СПб.: Печать, 2007. – С. 76.
2. Плоткин, М. М. Социально-педагогическая помощь детям из неблагополучных семей [Текст] // Педагогика. – 2000. – № 1. – С. 47-51.
3. Сиротство как социальная проблема: Пособие для педагогов [Текст] / Под ред. Л. И. Смагиной. – М.: Наука, 2014. – С. 87.



## **ВЛИЯНИЕ СНИЖЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ НА КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ**

Молчанова С.Ю.  
Санкт-Петербург

*Аннотация:* в статье проводится анализ влияния снижения физической нагрузки у школьников вследствие мер самоизоляции в период пандемии 2020-21 годов на школьную успеваемость. Обоснованы нейробиологические механизмы снижения когнитивных способностей и пластичности протекания процессов высшей нервной деятельности в условиях вынужденной гиподинамии.

*Ключевые слова:* физическая культура, подростки, снижение физической активности, дофамин, центр вознаграждения

## **THE IMPACT OF REDUCED PHYSICAL ACTIVITY DURING THE PANDEMIC ON THE COGNITIVE ABILITIES OF SCHOOLCHILDREN**

Molchanova S. Yu.  
Saint Petersburg

*Annotation:* the article analyzes the impact of reduced physical activity in schoolchildren due to self-isolation measures during the pandemic of 2020-21 on school performance. The neurobiological mechanisms of cognitive decline and plasticity of the processes of higher nervous activity in conditions of forced inactivity are substantiated.

*Keywords:* physical culture, adolescents, decreased physical activity, dopamine, reward center

Период пандемии и вынужденной самоизоляции, сопровождавшийся активным использованием компьютерных технологий для продолжения обучения и общения, охарактеризовался важной негативной тенденцией - достаточно резким снижением физической активности. Так, исследования, проведенные в Красноярске в 2022 году, [2] показали, что в период пандемии объективно снижался уровень повседневной физической активности социальной группы школьников, в том числе тех, чьи родители преподают физическую культуру и спорт. Исследования проводились в заведомо мотивированной и профессиональной группе семей с родителями- учителями физической культуры и спорта. Несмотря на это, самоизоляции и пандемии принес отчетливое снижение физической активности.

Исследование, проведенное в 2021 г Алалинской И. А. [1] , показало резкое снижение достигаемых показателей у школьников средних школ

по некоторым спортивным нормативам (прыжки в длину, бег). Наихудшие результаты и у мальчиков и у девочек показаны в упражнениях на ловкость и на скорость.

Достоверным является факт влияния общей физической подготовки на работу центральной нервной системы, на процессы мышления и запоминания. Физическая активность усиливает работу префронтальной коры головного мозга детей, а именно она связана с саморегуляцией — способностью управлять своими мыслями, эмоциями и поведением, чтобы достичь определённой цели. Учёные из Кембриджского университета установили связи между физической активностью, саморегуляцией и успеваемостью у детей. Лонгитюдное исследование детей 2000-2001 г.рождения. в Великобритании показал, что занятия спортом связаны с умением контролировать скорее эмоции, чем поведение. Дети младшего школьного возраста показывали лучшие результаты в обучении вследствие более развитого навыка управления собственными эмоциями. Школьники средней школы демонстрировали более высокие достижения за счет навыков самодисциплины и личной организованности. [4]

С учётом социально-экономического статуса эти связи стали ещё более выраженными, отмечают исследователи.

Влияние умеренных физических нагрузок на нервную ткань заключается в обеспечении необходимого баланса нейротрансмиттеров-биологических веществ, обеспечивающих передачу информации от нейрона к нейрону, стимулирует рост и развитие нейронов, Кроме того, стимулируется образование новых нейронных связей в мозжечке, использующихся впоследствии для выполнения когнитивных функций головного мозга. Создание и укрепление новых нейронных связей напрямую влияет на процесс обучения. [4]. Регулярная физическая культура способствует повышению когнитивной гибкости и облегчает усвоение нового материала.

Трудно переоценить влияние физической активности на эмоциональную сферу: выработка дофамина, сопровождающая несложную физическую активность, оказывает стимулирующее действие на Центр вознаграждения. Выработка «заработанного» дофамина крайне важна адекватного протекания процессов высшей нервной деятельности. Хроническая нехватка дофамина приводит к поиску его в других доступных областях - компьютерных играх, длительном общении в социальных сетях, а также стимулирует поиск психоактивных веществ и их употребление.

Выход из пандемии сопровождался различными сценариями возврата к прежней жизни, без учета последствий длительной вынужденной гиподинамии у детей. Общество обратило внимание на недостаточность общения, социальных контактов, ограничения, связанные с перемещением. При этом, мало обращалось внимания на длительный

дефицит физической активности. В настоящее время еще не до конца ясны долгосрочные последствия ограничений. Было бы неверно не учитывать сложившуюся реальность в процессе принятия решения о формах досуга для детей и молодежи. Необходимо уделить особое внимание гармоничному балансу учебной нагрузки и постепенному восстановлению необходимого возрастного объема физической активности. Специалистам в области физической культуры и спорта необходимо проявить постепенность в восстановлении объема нагрузок с учетом длительного вынужденного дефицита по независящим от детей обстоятельствам.

### **Литература:**

1. Аладинская И. А. Влияние дистанционного обучения на физическое развитие обучающихся в постпандемийный период // Обеспечение глобальной конкурентоспособности науки и образования : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 12 апреля 2021г. : Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. С. 72-76. URL: <https://apni.ru/article/2153-vliyanie-distantsionnogo-obucheniya-na-fizich> (дата обращения: 28.02.2023)

2. Курочкина Д.К., Блохина Н.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА // Материалы XIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2021/article/2018026710> (дата обращения: 27.02.2023 ).

3. Орлова, И.И., Бортникова, Г.Н., Гольм, Л.А., Уланов, В.Н, Григорьев В.В., Анисимов В.А., ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ФОРМАТА ОБУЧЕНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ И ОБРАЗ ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ//Ученые записки Университета Лесгафта.2022.№3 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-distantsionnogo-formata-obucheniya-na-fizicheskuyu-aktivnost-i-obraz-zhizni-shkolnikov-v-period-pandemii> fizich (дата обращения: 28.02.2023)

4. Связь между физической активностью и успехами в учёбе подтверждена ещё // Электронный ресурс:URL<https://skillbox.ru/media/education/svyaz-mezhdu-fizicheskoy-aktivnostyu-i-uspekhami-v-uchyebe-podtverzhdena-eshche-raz>

## РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ВОСПИТАНИИ КУЛЬТУРЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Никулина Л.Б., Зилинберг Ю.Ю. Никулин И.В.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье обсуждается тема дошкольного воспитания, в частности, физического развития детей. Авторы – специалисты в данной области, высказывают свою точку зрения, основанную на педагогическом наблюдении и тренерской практике, и считают, что в воспитании культуры физического развития ребенка ведущую роль занимают родители.*

***Ключевые слова:** дошкольное воспитание, ведущая роль родителей, физическая активность недостаточна, физическое развитие, целенаправленно развивать, игровой метод, физиологически обоснованные нагрузки, развитие личностных качеств, укрепление здоровья.*

## THE ROLE OF PARENTS IN THE EDUCATION OF THE CULTURE OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF THE CHILD

Nikulina L.B., Zilinberg Y.Y. Nikulin I.V.  
Saint-Petersburg, Russia

***Abstract:** the article discusses the subject of preschool education, in particular, the physical development of children. The authors, experts in this field, express their point of view based on pedagogical observation and coaching practice, and suppose that parents play a leading role in educating a child's physical development culture.*

***Keywords:** preschool education, the leading role of parents, insufficient physical activity, physical development, purposeful development, game method, physiologically based stress, development of personal qualities, strengthening health.*

Забота о здоровье, просвещении, морально-нравственном воспитании и физическом развитии детей, подростков и молодежи, является одной из наиболее значимых задач в прогрессивном обществе. Обсуждаемая тема была, есть и будет актуальной всегда, потому, что речь идет о неизменно вечных ценностях для каждого человека и общества в целом. Для того, кто стремится состояться лично и в профессии, предстоит многому учиться – осваивать разные науки (теорию и практические занятия), а также вырабатывать в себе умение самоорганизовываться и самообучаться, а это требует от школьника упорства, настойчивости, больших усилий и высокой работоспособности. Человек разумно и ответственно относящийся к своему здоровью, умственному и физическому развитию, сможет раскрыть свои способности (а может и талант), развить их и реализовать в будущей деятельности.

Вступление в огромный мир – многообразный, интересный, сложный, а иногда и опасный – важный и трудный этап в жизни дошкольника. Участие и поддержка родителей, наставников, педагогов и друзей на этом пути, безусловно, окажут влияние на его становлении. Поэтому высказывание – «Спешите дарить добро детям» необходимо воспринимать всем взрослым как заповедь и всегда ей следовать!

Физическое воспитание детей в раннем возрасте определяет их функциональные возможности и уровень здоровья во взрослом состоянии [1, с.195.]. Физиологи отмечают («бьют тревогу»), что физическая активность современных детей недостаточна. В дошкольном возрасте (от 3 до 6 лет) необходимо целенаправленно развивать физические качества, в особенности общую выносливость, силу мышц и ловкость, равновесие и координацию движений. Продолжать формировать новые и совершенствовать имеющиеся двигательные навыки, приступать к начальному обучению плаванию, ходьбе на лыжах, отдельным элементам и правилам спортивных игр и строгому следованию усвоенным правилам в игре [1, с.206.]. Приобщение ребенка к физической культуре – забота родителей, именно они делают выбор и контролируют посещение занятий.

Тренерская практика показывает, что лучшее начало для занятий настольным теннисом – это дошкольный период. Дети начинают играть уже в первый год жизни, и в самом раннем возрасте игры являются ведущей деятельностью ребенка. Именно поэтому настольный теннис, будучи игровым видом спорта, по своей сути игрой, подходит малышам с самых ранних лет. Некоторые родители ошибочно полагают, что малыши еще «не доросли» до стола, но в современной спортивной индустрии существует много способов справиться с этой проблемой, например, с использованием специальных платформ и подставок, более низких столов и т.п. Существует также много подвижных игр и подготовительных упражнений с мячом для настольного тенниса для детей дошкольного возраста, которые развивают ловкость, внимательность и усидчивость, особенно полезные качества перед начальным образованием в младших классах.

Раннее обучение давно стало нормой в современном мире, и это вовсе не является форсированием событий, наоборот, в возрасте 4-6 лет, дети наиболее восприимчивы к обучению, очень глубоко впитывают и усваивают информацию, получаемую во внешнем мире. У дошкольников особенно ярко выражена тяга к познанию и физической активности. Малышей не нужно заставлять учиться и двигаться, это желание является физиологической потребностью.

Большинство привычек заложенных в детстве остается у людей на всю жизнь, поэтому привычка к спорту с ранних лет сохранится и во взрослой жизни. Малыши, регулярно занимающиеся спортом, реже болеют простудными заболеваниями, становятся более выносливыми и ловкими,

нежели неспортивные сверстники. Конечно, занятия в зале 1 раз в неделю не являются нормой и не считаются регулярными занятиями спортом, не сделают из ребенка спортсмена, не приучат к спорту, и не укрепят иммунитет. Важно понимать, чтобы выработать привычку, нужно делать что-то на регулярной основе, т.е. каждый день или через день. А как сделать это интересным и не докучающим ребенку, это задача тренеров и родителей, когда тренер придумывает интересные занятия, а родители объясняют их необходимость.



Рис.1 Начало тренировок в 4 года



Рис.2 Совместная тренировка дошкольников

Педагогическое наблюдение за студентами на учебных занятиях по физической культуре и спорту в Вузе, а также анкетные опросы спортклуба о владении спортивными навыками показывают, что студенты, которые вовлечены родителями в физическую культуру с дошкольного возраста, физически развиты, на занятиях активны, не испытывают частой утомляемости, с интересом участвуют в студенческих соревнованиях.

Авторы считают, что с 6 лет занятия настольным теннисом содействуют решению важных задач: развитию общей физической подготовки перед школьным периодом; развитию физических и личностных качеств; приобщению к физической культуре и спорту;

формированию социальной адаптации в коллективе; улучшению здоровья и развитию привычки к здоровому образу жизни. Это все в свою очередь, будет способствовать хорошей успеваемости в учебе и формированию личности.

По отзывам родителей, чьи малыши посещают секции настольного тенниса, известно, что дети с нетерпением ждут занятий, становятся более собраны, чувствуют себя увереннее в общении со взрослыми и старшими по возрасту детьми. Тренировки всегда наполнены радостью от осуществляемой деятельности, краснощекие и вспотевшие от усердия дети чувствуют себя счастливыми (рис.1-2). На занятиях дети стремятся показать лучшее на что способны. Результат всегда виден и достоин похвалы от тренера и родителей.

### **Литература:**

1.     Готовцев, П.И. Лечебная физическая культура и массаж / П.И. Готовцев, А.Д. Субботин, В.П. Селиванов. – М.:Медицина, 1987. – 300 с.

## ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Паневин К.В.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье автор рассматривает некоторые аспекты, связанные с использованием средств физической культуры в военно-патриотическом воспитании учащейся молодежи. Раскрываются как современные подходы, так и передовой опыт этой работы в советский период. Характеризуются основные формы и методы военно-патриотической работы, их связь с физической культурой.*

***Ключевые слова:** военно-патриотическое воспитание, средства физической культуры, учащаяся молодежь, педагоги, военно-спортивные лагеря, занятия по физической культуре, спортивная база.*

## FEATURES OF THE USE OF PHYSICAL CULTURE IN THE MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION OF STUDENTS

Panevin K.V.  
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** in the article, the author examines some aspects related to the use of physical culture in the military-patriotic education of students. Both modern approaches and best practices of this work in the Soviet period are revealed. The main forms and methods of military-patriotic work, their connection with physical culture are characterized.*

***Keywords:** military-patriotic education, means of physical culture, students, teachers, military sports camps, physical education classes, sports base.*

Проблема военно-патриотического воспитания учащейся молодежи в определенной последовательности постоянно стоит на повестке дня нашей общественной жизни. И одними из актуальнейших вопросов в любых условиях остаются вопросы задач, направлений, форм, методов и средств этой деятельности.

В советский период военно-патриотическое воспитание подрастающего поколения всегда стояло на повестке дня. И в довоенный период, и после Великой Отечественной войны советские люди постоянно ощущали как враждебное окружение ряда стран, так и необходимость готовить подрастающее поколение к возможному отпору любым враждебным действиям. В это время сложилась четкая система военно-патриотической работы с учащейся молодежью. Ее составными частями был:



- идейная закалка на уроках истории и обществоведения, деятельность в молодежных организациях;
- физическая подготовка на занятиях по физической культуре и во внеучебное время в разнообразных спортивных секциях, сдача нормативов ГТО;
- начальная военная подготовка в средней школе, занятия по военной подготовке в других видах учебных заведений;
- занятия военно-техническими видами спорта;
- военно-спортивные игры, как комплексный вид военно-патриотического воспитания, разнообразные военно-спортивные лагеря в летний период.

В начале 90-х годов 20-го века эта система во многом была разрушена. Исчезли молодежные патриотические организации, из учебных программ изъяли начальную военную подготовку. Военно-спортивные игры были объявлены воплощением формирования милитаристского сознания.

Но со временем пришло понимание, что наше европейское окружение восприняло идеи перестройки и нового мышления, как капитуляцию русского мира перед западной цивилизацией. И хотя накал военного противостояния снизился, практические действия западных лидеров показали, что их мечты связаны с распадом России и уничтожением русского мира.

Поэтому в современных условиях, особенно после начала Специальной военной операции на Украине, стало ясно, что военно-патриотическое воспитание учащейся молодежи становится одной из первостепенных задач.

Определенные вопросы военно-патриотического воспитания поднимались в учебной литературе, лучшие педагоги уделяли ему пристальное внимание.

Выходила специальная литература по проблемам военно-патриотического воспитания учащейся молодежи [1, 3,]. Выпускались учебно-методические пособия по проблемам воспитания патриотизма, гражданственности [2, 4, 6, 8]. Проводились исследования, связанные со способами оценки эффективности патриотического воспитания [7].

Однако многие подходы изменились, в том числе и к составным частям этой работы. И физическое воспитание, как неразрывная часть военно-патриотического воспитания, уже не рассматривается, а выделяются лишь его отдельные элементы.

Для примера рассмотрим подходы к военно-патриотической работе в основополагающем документе о формировании высоких морально-боевых качеств у военнослужащих – Приказе Министра Обороны Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 803 «Об утверждении Руководства

по организации военно-политической работы в Вооружённых Силах Российской Федерации» (далее- Приказ).

В приказе военно-политическая работа определена, как направление военно-политической работы [5, ст.18]. Она определяется, как совместная деятельность определенных военных органов совместно с государственными органами и общественными организациями в интересах военно-патриотического воспитания молодежи [5, ст. 26].

Она направляется на развития у молодежи гражданственности, патриотизма, формирования профессионально-значимых качеств, а также ее военно-профессиональную ориентацию.

Военно-патриотическая работа направляется на утверждение в обществе осознанного отношения к гражданскому долгу и военной службе, координации усилий с другими организациями в интересах военно-патриотического воспитания молодежи.

Она должна содействовать развитию молодежных военно-патриотических объединений, совершенствованию учебно-материальной базы военно-патриотической работы.

Основными формами военно-патриотической работы определяются:

- военно-шефская работа;
- разнообразные патриотические акции, слеты, фестивали, смотры и конкурсы, вахты памяти;
- военно-патриотические лагеря, показательные занятия по военной подготовке;
- встречи с ветеранами боевых действий и военной службы;
- уроки мужества в образовательных и молодежных организациях;
- дни открытых дверей в воинских частях и выставки оружия и боевой техники [5, ст. 29].

Как мы видим, формы и средства физической культуры представлены только военно-патриотическими лагерями.

Рассмотрим, как использовались средства физической культуры в военно-патриотическом воспитании учащейся молодежи на примере Белорусской ССР в начале 80-х годов.

В военно-патриотическом воспитании учащейся молодежи в Белоруссии используются все средства физической культуры, в том числе гимнастика, игры, туризм, закаливание организма с помощью природных факторов.

Основной формой физической подготовки в общеобразовательных школах, в средних специальных учебных заведениях являются уроки физкультуры. В учебных заведениях всех типов созданы коллективы, которые проводят массовую физкультурно-спортивную работу в свободное от занятий время.

Широкое распространение в республике получили спортивные клубы по месту жительства. Только во внешкольных спортивных

заведениях занимается более 100 тысяч детей и подростков. Большое значение в физическом воспитании имеют военно-спортивные игры «Зарница» и «Орленок». В 1983 году в 26 тысячах отрядах насчитывалось более 870 тысяч юнармейцев.

Возможности туризма эффективно используются при проведении Всесоюзного похода комсомольцев по местам революционной, боевой и трудовой славы. Военно-прикладная сторона похода способствует формированию у молодежи необходимых навыков и умений для службы в рядах Советской Армии и Военно-Морского Флота. Большой популярностью у юношей и девушек пользуются оборонно-спортивные лагеря.

В начале 80-х годов на новую ступень стала подниматься координация и объединение усилий различных организаций и ведомств в обеспечении комплексного решения задач военно-патриотического воспитания учащейся молодежи, широкого развития военно-технических и военно-прикладных видов спорта.

В 1981 году в Белоруссии впервые в нашей стране совместным постановлением бюро ЦК ЛКСМБ, коллегии Министерства высшего и среднего специального образования БССР, Министерства просвещения БССР, Министерства сельского хозяйства БССР, Госпрофобра БССР, Спорткомитета БССР, Президиума ЦК ДОСААФ БССР, правления общества «Знание» БССР, был объявлен республиканский смотр-конкурс оборонно-массовой и военно-патриотической работы, экзамена допризывной и призывной молодежи по физической и военно-технической подготовке на 1981-1985 годы.

Победители смотра-конкурса определялись как за активное участие в военно-спортивных играх, высокие результаты в сдаче нормативов комплекса ГТО и участие в соревнованиях по многоборью ГТО на призы газеты «Комсомольская правда», так и за оборудование мест для физической подготовки, гимнастических городков, стрелковых тиров.

В 1981-1983 годах высоких результатов в смотре-конкурсе добились Белорусский и Гомельский университеты, Минский энерготехникум, Волковысский совхоз-техникум, Витебское среднее ПТУ №96 радиотехники, средняя школа №7 Слуцка и Каменская средняя школа Бобруйского района.

В 1983 году 95% учащейся молодежи успешно сдали экзамен по физической и военно-технической подготовке. 100% призывников являлись значкистами ГТО, более 50% из них имели спортивные разряды [9, с. 68].

В тот период физическое воспитание рассматривалось как неотъемлемая часть военно-патриотического воспитания. Особенности вышеизложенного смотра-конкурса были в том, что для физического развития учащихся создавалась учебно-материальная база. И в этом

процессе принимали участие все заинтересованные лица, в том числе определенные министерства и ведомства.

В современных условиях вопросы качественного и эффективного использования разнообразных средств физической культуры в военно-патриотическом воспитании учащейся молодежи требуют своего дальнейшего изучения и развития.

В первую очередь необходимо отметить проблемы определения эффективности различных форм физического воспитания, поиска путей вовлечения каждого учащегося в активное повышение своей физической закали, более полного использования возможностей физической культуры для психологической подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах.

### **Литература:**

1. Беспятова Н. К., Яковлев Д. Е. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков. / Н. К. Беспятова, Д. Е. Яковлев - М.: Айрис-пресс, 2006. - 192с.
2. Касимова, Т. А. Яковлев, Д. Е. Патриотическое воспитание школьников: методическое пособие / Т. А. Касимова, Д. Е. Яковлев. - М.: Айрис-пресс, 2005. - 63с.
3. Луговинов В.И. Военно-патриотическое воспитание молодежи / В.И. Луговинов. // под общ. ред. С.В. Смутьского. - М.: Изд-во РАГС, 2011. - 172 с.
4. Луговинов В.И. Патриотическое воспитание - будущее России. Пособие для педагогов. М.: Фонд Андрея Первозванного, 1999. – 94 с.
5. Приказ Министра Обороны Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 803 «Об утверждении Руководства по организации военно-политической работы в Вооружённых Силах Российской Федерации».
6. Пронина Е.И. Особенности воспитания гражданственности и патриотизма школьников старших классов. / Е.И. Пронина // Социологические исследования. - 2011. - №5. - с.97-103.
7. Сафронова Е.М., Попова Е.Н. /Способы оценки качества патриотического воспитания подростков. // Воспитание школьников. - 2011. - №2. - с. 12-17.
8. Синягина Н.Ю. О патриотизме и воспитании патриота, / Н. Ю. Синягина // Воспитание школьников. - 2011. - №1. - с. 23-26
9. Спорт. Молодежь. Воспитание. Сборник научно-методических статей. Минск, «Полымя», 1985. - 112 с.

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОЛОДЕЖИ МОЗАМБИКА

Педру Ибрагима  
Нампула, Республика Мозамбик

***Аннотация:** в статье раскрыта сущность и рассмотрено содержание социально-психологических проблем мозамбикской молодежи. Описаны показатели рискованного поведения, факторов риска и защитных факторов у мозамбикских подростков и молодежи. В последнее время возросло внимание к изучению этих факторов риска в подростковом возрасте. Это связано с тем, что он считается этапом жизни, на котором люди могут подвергаться уязвимым ситуациям. В этот переходный период от детства к юности он включает в себя набор постепенных изменений во многих сферах человеческого состояния, которые проходят через эту стадию, более или менее растянуто, таким образом, что они заполняют весь подростковый период. Эти этапы развития имеют решающее значение, и в них необходимо вкладывать средства, обеспечивая здоровье, образование, жилье, средства к существованию. Это необходимо, чтобы уменьшить их социальную уязвимость.*

***Ключевая слова:** молодежь Мозамбика, факторы риска, защитное поведение, уязвимые ситуации, подростковый период, социальная защищенность.*

## SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF YOUTH IN MOZAMBIQUE

Pedro Ibrahim  
Nampula, Republic of Mozambique

***Abstract:** the article reveals the essence and considers the content of socio-psychological problems of Mozambican youth. Indicators of risky behavior, risk factors and protective factors in Mozambican adolescents and youth are described. Recently, there has been increased attention to the study of these risk factors in adolescence. This is due to the fact that it is considered a stage of life at which people can be exposed to vulnerable situations. In this transitional period from childhood to adolescence, it includes a set of gradual changes in many areas of the human condition that pass through this stage, more or less stretched, in such a way that they fill the entire teenage period. These stages of development are crucial, and it is necessary to invest in them, providing health, education, housing, and livelihood. This is necessary to reduce their social vulnerability.*

***Keywords:** youth of Mozambique, risk factors, protective behavior, vulnerable situations, adolescence, social security.*

В Мозамбик, в последние столетия, подростки и молодые люди в возрасте до 15 лет составляют 45,5% населения Мозамбика. Молодые люди являются величайшими сокровищами и жизненно важной рабочей силой, которыми обладает страна, и они могут привести к изменениям.

Но эта группа наиболее негативно влияет на экономические, образовательные и медицинские условия в Мозамбике. Из данных последней переписи 1997 и 2007 гг. и текущих прогнозов мозамбикского населения 2014 г., существует молодая структура популяции. Эта группа имеет высокие показатели рождаемости, хотя те же прогнозы указывают на то, что эта тенденция замедлится с 2040 года.

На основании текущих прогнозов, проведенных в 2014 году, было подсчитано, что 46,1% населения Мозамбики составляют подростки и молодые люди. Из этих 22% - мужчины и 24,1% женщин, а перепись 2007 года - 43,9% - 43,9%, при этом - на 45,7% по сравнению с 1997 г. 2010).

Распределение в процентах среди подростков и молодых людей в Мозамбике, принимая в качестве ссылки на две переписи 1997 и 2007 гг., 45,7 и 43,9% соответственно. В этом распределении центральный регион с 18,7% подростков и молодых людей в 2007 г., за ним следуют Северный регион с 14,0% и, наконец, южный регион с 11,2%. [1].

Именно в период юности человек подвергается различным рискам риска от употребления алкоголя и других наркотиков, а также вопросов его сексуальности, которые на этом этапе развития приводят к принятию решающих во взрослой жизни поведении и образе жизни.

Именно в связи с этой проблемой, главным образом думая о репродуктивном здоровье, в 1994 году была проведена Международная конференция по народонаселению и развитию в Каире. Эта конференция определила репродуктивное здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезни или болезни.

Подростки и молодые мозамбикцы оказываются в процессе перехода от детства к взрослой жизни, как любая молодая женщина в других культурах и контекстах.

В то время, когда страна переживает экономические, социальные, культурные и политические перемены на всех уровнях, усугубляемые финансовым и военно-политическим кризисом, в который погружена страна. Эти структурирующие факторы оказывают глубокое влияние не только на текущее благополучие подростков и молодежи, но и на способность успешно переходить от этой стадии жизни к взрослой жизни здоровым и продуктивным образом.

Понимание факторов, подразумеваемых для здоровья подростков, является одним из великих достижений по снижению и профилактике заболеваемости молодых людей.

Смерти среди подростков и молодых людей в мире в основном связаны с социальными и поведенческими факторами. Из-за этого интереса к желанию разобраться в причинах этих проблем они были в начале достижений обширных исследований с целью выявления поведения, предрасположенного к человеку к отрицательному состоянию

для кратковременного здоровья в подростковом возрасте и в взрослом возрасте.

В этих усилиях хотеть объяснить и понять этиологию проблем, связанных со здоровьем, было установлено, что самой большой опасностью для общественного здравоохранения сегодня была так называемая поведенческая эпидемиология, и ее причины были социальными.

Эти подходы стали очевидны с середины 20 века и далее, в области здравоохранения, которые стали более тревожными в развитых странах. В центре внимания этих подходов было понимание заболеваний, которые в наибольшей степени способствовали повышению заболеваемости и смертности.

Классическая возможность трудоустройства этих терминов сегодня рассматривается просто как поведение, которое может поставить под угрозу здоровье и благополучие или социальные показатели. По этой причине некоторые исследователи считали эту новую эпидемию как ту, которая больше всего связана с проблемами со здоровьем в настоящее время.

Другими словами, индивидуальное поведение, которое отражается в образе жизни, вносит большой вклад в то, что такое жизненные модели, и, следовательно, могут оказывать положительное или отрицательное влияние на здоровье человека.

Рискованное поведение, факторы риска и защитные факторы  
Конструкция поведения согласно Ribeiro (2007) была введена априори в области здравоохранения Каслом и Коббом (1966). Позже эта конструкция была переопределена Харрисом и Гутеном (1979), в которых они определили, что поведение в отношении здоровья понимает, как любая деятельность, практикуемая человеком, который считает себя здоровым, в целях профилактики заболеваний или обнаружения на бессимптомной стадии.

Эта конструкция отличается от заболевания и от пациентов функцией, которую играет поведение. Согласно Сантосу (2008 г.) это определение будет перекалифицировано, поскольку оно считалось неполным, оно не подчеркивало точку зрения людей, а было сосредоточено больше на болезни.

Учитывая, что желательное поведение в отношении здоровья было бы принято поведением, которое агенты здравоохранения считают адекватными для здоровья (Ribeiro, 2007). Согласно Рибейро (2007), концепция, которую человек имеет в отношении охраны здоровья, определяется как любое поведение, практикуемое конкретным лицом, независимо от состояния здоровья, которое думает или стремится иметь его для защиты, укрепления или поддержания здоровья, даже если

указанное поведение объективно желательно достичь рекомендуемой цели [2].

В литературе нет единого мнения о том, какие факторы риска и защитные факторы влияют на рискованное поведение молодых людей. В этом смысле разногласия связаны с вопросом операционализации защитных факторов.

Защита иногда определяется просто как отсутствие риска. Однако ряд исследователей утверждал, что и защитные факторы, и факторы риска следует рассматривать как отдельные конструкции, а не как противоположные стороны одного измерения.

Такую точку зрения сегодня разделяет большинство исследователей в психосоциальной области, которые рассматривают их как независимые переменные.

В современных условиях важна позиция государства и всех ее структур в оказании помощи молодежи. Только целенаправленная работа, утвержденная соответствующими программами, позволит решить наиболее наболевшие молодежные проблемы.

#### **Литература:**

1. «Демография Мозамбика». [https://ru.wikibrief.org/wiki/Demographics\\_of\\_Mozambique/](https://ru.wikibrief.org/wiki/Demographics_of_Mozambique/) (дата обращения: 26.02.2023).
2. «Международный институт нейробиологии». [https://ru.zahn-info-portal.de/wiki/Sidarta\\_Ribeiro/](https://ru.zahn-info-portal.de/wiki/Sidarta_Ribeiro/)(дата обращения: 26.02.2023).



## МОДУЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ КУРСОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Пономарев Г.Н., Волкова Н.Л.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье рассмотрены возможности применения информационных технологий в физическом воспитании студентов. Выявлены преимущества использования электронных курсов, предложена разработанная схема построения курса в делении по смысловым модулям. Проанализированы направления применения электронных курсов в физическом воспитании студентов.*

***Ключевые слова:** педагогические информационные технологии, модульная система, физическое воспитание, студенты, электронные курсы.*

## MODULAR ORGANIZATION OF ELECTRONIC COURSES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Ponomarev G.N., Volkova N.L.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the article considers the possibilities of using information technologies in the physical education of students. The advantages of using electronic courses are revealed, the developed scheme for constructing a course in division by semantic modules is proposed. The directions of application of electronic courses in the physical education of students are analyzed.*

***Keywords:** pedagogical information technologies, modular system, physical education, students, electronic courses.*

Развитие информационных технологий в современном обществе развивается с геометрической прогрессией. Современные технологии стали неотъемлемой частью жизни практически каждого человека. Наиболее активными пользователями различных электронных и информационных технологий является молодое поколение, учащиеся школ и высших учебных заведений. Именно поэтому на сегодняшний день так активно набирает популярность развитие педагогических информационных технологий. Информатизация, в том числе и физического воспитания студентов, безусловно, может повысить качество и эффективность педагогического процесса. Относительная инновационность данных технологий рождает проблему попытки переноса традиционной структуры образовательного процесса в новые технологии, что далеко не всегда оправдано и имеет низкую целесообразность использования [2].

Говоря о физическом воспитании студентов необходимо учитывать, что традиционные формы занятий физической культурой также теряют популярность у современной молодежи, тем более что объем учебной нагрузки в данной дисциплине не способен полноценно восполнять дефицит физической активности. Первостепенная задача физического воспитания студентов должна заключаться в получение специальных знаний, необходимых для грамотной организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в последствии.

Наиболее популярным и доступным средством обучения на сегодняшний момент выступают электронные курсы. Их преимуществом является:

- надежность и качество представленной информации;
- круглосуточный доступ к информации;
- интерактивность.

Разработка электронного курса по предмету «физическая культура» безусловно имеет свою специфику, поскольку дисциплина в основе своей имеет практическую направленность.

На наш взгляд, наиболее целесообразным было бы разделение учебного материала на модули. Примером структуры может выступать разработанный нами экспериментального курса для студентов РГПУ им. А.И. Герцена в области изучения профильных дисциплин. Данное разделение на модули доказало свою педагогическую ценность по сравнению с традиционными курсами с линейной подачей материала на основе очного обучения [1].

Таким образом, структурировать курс теоретической части дисциплины предлагается по модулям, особенностью которых является деление по темам курса или уровню сложности материала, а разделение модулей по специфике представления информации. (Табл. 1)

Табл. 1. Система модулей электронного курса

№	Модуль	Содержание	Цель
1	Теория	общетеоретические вопросы курса.	сформировать устойчивое понимание основного теоретического содержания
2	Обзор	подробное описание основных характеристик, сравнение.	сформировать целевое представление об актуальных направлениях развития в нормативной, методической и предметной сферах
3	Алгоритмы	пошаговый алгоритм-инструкция применения на практике полученных знаний	приобретение определенных знаний, умений, навыков, развитие мотивации к определенному инструментальному виду деятельности.

4	Практика	практические задания, требующие от студента решения конкретных задач.	закрепление определенных знаний, умений, навыков к определенному инструментальному виду деятельности.
5	Контроль	промежуточный/итоговый контроль	оценить качество полученных знаний в практической деятельности студента

Все модули курса логически связаны между собой, однако порядок их выполнения может быть не регламентирован. Студент может начать обучения с любой темы курса, однако материал должен быть построен таким образом, чтобы выполнение заданий модуля «Практика» был невозможен без изучения модулей «Обзор» и «Теория». Предложенные практические задания не должны меть однозначного решения по инструкции алгоритм, необходимо внедрение вариативности и применения знаний теоретического материала с учетом их вариативности.

Пример реализации конкретной тематики занятий по предложенным модулям представлен в табл. 2.

Табл. 2. Распределение учебного материала темы «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями» в модульной системе

Модуль	Содержание	Представление материала
Теория	1.1 Виды и формы самостоятельных занятий 1.2 Физическая нагрузка. Отдых и восстановление 1.3 Техника безопасности при проведении занятий	текстовый материал лекций
Обзор	1.1 Сравнение различных систем физической культуры 1.2 Воздействие физической нагрузки, ее направленности, дозирование исходя из целей занятий 1.3 Причины травматизма при занятии физическими упражнениями и их последствия	графическое представление информации: видео лекции, презентации, таблицы, схемы, рисунки
Алгоритмы	1.1 Инструкции по разработке комплексов упражнений различной направленности 1.2 Методика проведения функциональных проб 1.3 Инструктажи по технике безопасности	текстовый материал с пошаговым описанием действий
Практика	1.1 Разработать комплексы упреждений по заданной направленности и продолжительности занятия 1.2 Представить интерпретацию предложенных результатов функционального тестирования и дать рекомендации по физической нагрузке 1.3 Найти ошибки в предложенном описании	материал для выполнения практических работ

	занятий/упражнений, которые могут привести к получению травм	
Контроль	контроль результатов прохождения темы	аудиторная нагрузка

Предложенная организация электронных курсов делает информацию более доступной для понимания и указывает на ее прикладную направленность. Таким образом, организованные по данной системе курсы могут выступать как:

- полноценный учебный курс для студентов специальной медицинской группы;
- теоретическая часть учебного курса;
- курс с материалами для самостоятельной работы студентов.

Во всех предложенных направлениях разработанная система модулей позволяет наиболее целесообразно внедрять в процесс физического воспитания информационные технологии для повышения качества физического воспитания студентов.

#### **Литература:**

1. Волкова Н.Л. Использование электронных курсов в подготовке педагогов по физической культуре / Н.Л. Волкова // в сборнике: Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития. сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции "Герценовские чтения". Министерство просвещения Российской Федерации, Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Институт физической культуры и спорта. - 2022. - С. 141-144.

2. Доронин А.М. Информационные технологии физического воспитания / А.М. Доронин, И.С. Ворошилова, Н.П. Федорова, Д.А. Романов // Современные наукоемкие технологии. – 2010. – № 4 – С. 55-57

## НЕОБХОДИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ В ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Пугачев И. Ю., Рубис Л.Г.  
Тамбов, Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье представлены актуальные положения необходимости формирования современных двигательных умений человека в туристской подготовке: умения производить действия по зарядке мобильного телефона и поддержанию связи; положения действий по навигационному ориентированию на местности во взаимосвязи с законом гравитации; умения добывать природную воду; акцентирование внимания на повышение неспецифического компонента работоспособности организма и элементарных навыков рукопашного боя.*

***Ключевые слова:** туристская подготовка, современность, двигательные умения, формирование.*

## THE NEED TO FORM MODERN MOTOR SKILLS IN TOURIST TRAINING

Pugachev I. Y., Rubis L. G.  
Tambov, St. Petersburg, Russia

***Annotation:** the article presents the actual provisions of the need to form modern human motor skills in tourist training: the ability to perform actions to charge a mobile phone and maintain communication; positions of actions on navigational orientation on the terrain in relation to the law of gravity; the ability to extract natural water; focusing on increasing the non-specific component of the body's performance and elementary hand-to-hand combat skills.*

***The keywords:** tourist training, modernity, motor skills, formation.*

**Введение.** Туристская подготовка человека является универсальной системой приобретения навыков выживания в открытой естественной природной среде и выходит за рамки понимания спорта [3; 11; 20]. Туристская подготовка человека в широком своем понимании сродни навыкам подразделений специального назначения по своему философскому представлению. Чем большим арсеналом контента «выживания» владеет человек, тем более надежно будет обеспечена безопасность личности и группы в целом на маршруте следования, тем самым вероятнее успешно будет реализована целевая установка похода.

Гибридная война на Украине вскрыла множество вариаций необходимости подготовки человека к выживанию и безопасности личности, как в условиях ежедневного быта, тем более – в условиях

нахождения в дикой природе различных регионов России [4; 10; 12; 15; 22]. Вскрывшимися основными дефинициями можно считать: возможное наличие различных микро-террористических групп на маршруте; имевшее место «подкидывание» различных предметов, начиненных взрывчаткой и их творческая маскировка под контент «человек что-то нашел!». В данной позиции рассмотрения вопроса возникает и психологический компонент подготовленности человека при действиях в автономных условиях существования.

Практическая реализация учебной дисциплины «Туризм и спортивное ориентирование» на факультете физической культуры и спорта Тамбовского государственного университета имени Г. Р. Державина, а также опыт контекста работы сотрудников 16 бригады специального назначения Главного Разведывательного Управления Тамбов на современных полях сражения позволяет нам выделить ряд актуальных на сегодня положений необходимости формирования двигательных умений в туристской подготовке.

**Цель исследования** – отражение актуальных направлений по необходимому формированию двигательных умений человека в туристской подготовке в современных условиях реализации жизнедеятельности.

**Результаты исследования.** Первым направлением необходимости формирования двигательных умений в туристской подготовке считаем акцентирование внимания на постоянное наличие мобильной связи и действий по ее сохранению. Когда группа попадает в сложные условия существования (тайга, труднодоступный далекий многокилометровый лесистый регион и др.) целесообразно, чтобы был включен лишь один телефон из группы, да и то, если для этого есть необходимость (лучше и его выключить – для экономии зарядки; в требуемом случае телефон можно всегда включить).

Зарядка аккумулятора мобильного телефона рано или поздно всегда разряжается. Для зарядки телефона в автономных условиях имеют место ряд приспособлений, которые колеблются разными вариациями стоимости: от 2-х тыс.руб. до 10 тыс. руб. К данным гаджетам относятся различные аккумуляторы, рассчитанные на определенное количество зарядок. Имеет место вариант гаджета, позволяющий использовать энергию Солнца (солнечная батарея в развернутом виде крепится к рюкзаку, тем самым заряжает мобильный телефон). В критической ситуации возможным вариантом микро-зарядки (достаточной для звонка или сообщения) может послужить механизм электролита простого лимона.

Зарядить телефон в походных условиях можно от компактного термоэлектрического генератора весом 283 г компании Stower. Чтобы обеспечить 40 мин разговора по телефону рабочий элемент устройства необходимо поместить в огонь костра или газовой горелки на 20 мин. Для

работы этой зарядки необходимо открытое пламя и 140 мл воды для охлаждения. Зарядное устройство FlameStower имеет габаритные размеры 20×6,5 см и способно вырабатывать напряжение до 5 Вольт с пиковой мощностью до 2,5 Ватт.

Каждому участнику процесса не следует надеяться на знания и умения «штурмана» группы, который теоретически может «выпасть из игры»: заболеть; получить травму и т.д. Если имеет место сложная «сетка маршрута», то каждый взрослый человек заранее должен мало-мальски ознакомиться с имевшими место 5-ю видами навигации и практическим умениям по их реализации:

- геонавигация – по видимым ориентирам на земле (визуально);
- астронавигация – по видимым небесным светилам (астролябия, секстант);
- магнитная навигация – по магнитному полю Земли (магнитный компас); желательно заранее изучить участки, где имеет место аномалия – например, Курская аномалия, где в таких случаях делаются поправки на градусы; малые плюс-минус градусы в масштабе обширной акватории могут давать разброс плюс-минус 100-200 км;
- радионавигация – по радиомаякам на земле (радиокомпас);
- спутниковая навигация – по радиосигналам со спутников (приемники GPS, ГЛОНАСС); GPS – Мировая геодезическая система 1984 г. (WGS84); основана на геоцентрическом Датуне: центр референц-эллипсоида совпадает с центром масс Земли (геоцентрический).

Локальный Датун: изменяет положение эллипсоида так, чтобы наиболее близко совместить его поверхность с нужной областью на поверхности Земли. Точка на поверхности эллипсоида, совпадающая с конкретным местоположением на поверхности Земли, известна как исходная точка Датуна. Центр эллипсоида локального Датуна сдвинут относительно центра Земли.

Наиболее известные локальные датуны: Североамериканский Датун 1927 г. (NAD27), основанный на референц-эллипсоиде Кларка 1866 г, Европейский Датун 1950 г. (ED50); Система координат Пулково 1942 г. (СК-42) – Датун, использующий референц-эллипсоид Красовского.

Если считать землю шаром, то мы ошибемся как минимум на 22 км. Если немного сплюснуть ее с полюсов и представить ее себе в виде эллипсоида вращения (двухосного эллипсоида), то ошибка уменьшится уже до 150–200 м. Еще большей точности можно достичь, если еще немного сжать Землю с боков. Такая фигура называется трехосным эллипсоидом. Существует и другой метод повышения точности – эллипсоид можно взять более простой (двухосный), но немного его сдвинуть и повернуть, чтобы он максимально соответствовал поверхности Земли в данной стране. Именно так обычно и делают.

Если опустить геодезические тонкости, то для нас Датун – это размеры эллипсоида, принятого за основу в данной стране (так называемый опорный или референц эллипсоид) плюс коэффициенты, характеризующие его смещение и поворот, для совмещения с территорией данной страны.

Краткое концентрированное содержание основ навигации, лежащее в основе ориентирования человека в сложной природной акватории существования, нами приведено с целью показать пример необходимости наличия серьезных знаний в данном аспекте. Людские человеческие ресурсы в наши дни изобилуют личной заинтересованностью в вопросах личной безопасности; кто ценностно «загорелся» информацией – найдет, почитает и прояснит ситуацию, используя подробный обширный фон Интернет-ресурсов.

Применительно к лицам-спортсменам, следует дополнить, что закон «всемирного тяготения» Ньютона лежит в основе прояснения обыденных процессов сегодняшней бытовой реализации. Наша планета «Земля» вращается вокруг Солнца против часовой стрелки, вращаясь вокруг собственной оси – по часовой стрелке. Данное природное явление является ключевой позицией жизни людей сегодня, например, на стадионе принято бежать против часовой стрелки. Образно отразить явление в кратце следующим: центробежная сила вращения Земли пытается «скинуть» человека с себя, но человек – догоняет Землю, не слетая с нее – и движется против часовой стрелки, наверстывая «скинутое расстояние». Есть еще и медико-физиологическое обоснование данного явления. Если человек будет бегать по часовой стрелке – силы гравитации и центробежные силы прижимают кровь человека к сосудам, что вызывает труднореализуемое нормальное циркулированное кровообращение. Для здоровых людей, в принципе, это может не иметь значения, и может служить средством тренировки, но для лиц с какими-либо заболеваниями и лиц пожилого возраста такой контент комбинации может вызвать резкое нарушение работы параметров ритма сердца. Всемирная организация здравоохранения приняла решение – не рисковать здоровьем человеческих ресурсов – и бежать только против часовой стрелки.

Также закон «всемирного тяготения» Ньютона может в спорте «работать» при установлении мировых рекордов. Поскольку Земля – геоид и приплюснута к полюсам, то имеет разная сила тяготения от Северного и Южного полюсов Земли. Тот участок Земли, который наиболее отдален от центра массы тела Земли, имеет меньшую силу тяготения. Человек по массе своей тела в разных участках Земного шара имеет разброс веса плюс-минус 500 г. Например, в том участке Земли, где наименьшая сила тяготения, человеку-спортсмену значительно эргономичнее перепрыгнуть через планку с шестом. Только для установления рекорда, где данная сила



тяготения «сработает», требуется наличие подготовленного спортсмена, который может это реализовать.

Вторым актуальным моментом выживания в наши дни в совокупности с двигательными умениями, считаем необходимость навыков добывания природной воды. Фляжки у участников процесса – объемом до 1 л. А вода нужна и при приготовлении пищи. Хорошо, если есть река или пруд. В горах – ледники. А если ничего нет? Тело человека на 98% состоит из воды.

В критической ситуации группа должна надеяться на природный дождь. Для этого с собой необходимо взять специальную ткань (сатин, полиэстер, эпонж, нейлон и т.п.) размером около 3×3 м (или любого другого размера). При дожде данная ткань натягивается под наклоном между деревьями, забирая большой объем дождевой воды. Также целесообразно примерно подобный размер взять ткани, которая хорошо впитывает воду. Утром всегда обычно роса. Разворачивая и проглаживая ткань по траве, можно впитать жидкость, выжимая ее по каплям в какой-либо терминал. Даже если придется 1000 раз «пройти» по траве и выжать по каплям, все равно требуемая чаша наполнится и личный состав не умрет от жажды.

Третьим актуальным положением считаем акцентирование внимание на личной физической подготовленности человека. Сегодня имеют место множество нападений на группу, как со стороны диких животных, так и со стороны лиц в алкогольном опьянении, особенно в районе различных отдаленных деревень. Человек должен обладать высоким уровнем неспецифической резистентности организма – общей выносливостью [2; 9; 14; 17; 19; 23; 24; 25; 26], а также навыками рукопашного боя [1; 5; 6; 7; 8; 13; 16; 18; 21]. Подробно механизм данной взаимосвязи подробно расписывать нет необходимости.

**Выводы.** Таким образом, на основании результатов исследования следует заключить: во-первых, к необходимости формирования двигательных умений в туристской подготовке человека в современных условиях следует преимущественно отнести: навыки поддержания ресурсов мобильной связи; навыки штурманской подготовки – навигационных механизмов нахождения человека в пространственном векторе; биологические обыденные навыки простейшего добывания водных ресурсов для поддержания гомеостаза организма; во-вторых, объективная реальность нахождения человека в дальней сетке следования требует повышенных требований к высокому уровню параметров неспецифической работоспособности организма (простыми словами – общей аэробной выносливости), а также владения элементарными умениями приемов рукопашного боя; в-третьих, данный перечень умений можно было бы продолжить, например, умения добывать природные элементы питания из природной растительности регионов (ведь продукты

питания кончаются); умения взаимодействия с дикими животными и характерные признаки их агрессивного предупреждающего нападения; в рамках лимитированной публикации все позиции отразить невозможно.

### Литература:

1. Васильченко О. С., Пугачев И. Ю., Разновская С. В. Каратэ - от истоков до спортивного движения всестороннего развития личности // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Мат-лы IV Всерос. науч.-прак. конф. с междунар. уч. – М.: РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. С. 353–356.

2. Габов М. В., Марьин А.А., Пугачев И. Ю. Развитие общей выносливости у курсантов ВУНЦ ВМФ "ВМА" на выпускных курсах // Сборник научных трудов. – СПб: Военный учебно-научный центр Военно-Морского Флота "Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова", 2012. С. 511–517.

3. Долгополов Л. П., Богданов М. Ю., Пугачев И. Ю. [и др.]. Особенности физической подготовки спортсменов-туристов группы дисциплин "Дистанция лыжная" // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 6(208). С. 121–125.

4. Зимин М. А., Пугачев И. Ю., Парамзин В. Б., Разновская С. В. Краткосрочная сенсбилизация физической готовности специалиста к ситуационной гипердинамической деятельности // Современный ученый. 2022. № 4. С. 227–232.

5. Пивачев А.А., Павлий А.И., Габов М.В. [и др.]. Разработка проекта Руководства по физической подготовке в Военно-Морском Флоте РФ. Отчет о НИР (Военно-морская академия), 2010. 228 с.

6. Пугачев И. Ю. Особенности организации и методики проведения учебных занятий по рукопашному бою с курсантами ВМУЗ. СПб: Военно-морской инженерный институт, 1999. – 40 с.

7. Пугачев И. Ю. Перспективные направления обеспечения физической работоспособности специалистов инженерно-технических вузов Министерства обороны РФ // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2007. № 3(47). С. 252–258.

8. Пугачев И. Ю. Инновация оценки организаторско-методического компонента по физической подготовке на основе принципа "поощрительного балльного стимулирования" // Инновации в образовании. 2017. № 11. С. 60–67.

9. Пугачев И. Ю. Инновационно значимый элемент физической работоспособности человека // Инновации в образовании. 2018. № 9. С. 17–25.

10. Пугачев И. Ю. Повышение требований к физическим кондициям военнослужащих сил специальных операций во взаимосвязи с применением в войсках инженерных мультимедиа технологий // Инновации в образовании. – 2019. – № 12. – С. 105–115.

11. Пугачев И. Ю. Научно-дидактическое обоснование перспективы содержания и структуры учебной дисциплины "туризм и спортивное ориентирование" в вузах физической культуры // Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений: материалы XII междунар. науч.-прак. конф., посв. сохранению гуманистических ценностей спорта, Челябинск: УГУФК, 2022. С. 158–164.

12. Пугачев И. Ю. Научные представления о профессиональной и физической работоспособности специалиста // Kant. 2022. № 3(44). С. 4–15.

13. Пугачев И. Ю., Габов М. В. Концепция обеспечения работоспособности выпускников инженерных специальностей вузов МО РФ средствами физической подготовки. СПб: РГПУ им. А.И. Герцена, 2012. 248 с. ISBN 978-5-8064-1741-2.

14. Пугачев И. Ю., Дутов С. Ю., Османов Э. М. Распространенность табакокурения среди различных групп населения и пути его профилактики // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. 2012. Т. 17. № 2. С. 791–796.

15. Пугачев И. Ю., Кораблев Ю. Ю., Парамонов А. В. Особенности обеспечения безопасности личности средствами физической подготовки // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2022. Т. 27. № 3. С. 723–740.

16. Пугачев И. Ю., Кораблев Ю. Ю., Османов Э. М. Особенности физической подготовки морских сил ведущих армий НАТО // Вестник Тамбовского ун-та. Сер.: Гуманитарные науки. 2013. № 8(124). С. 137–143.

17. Пугачев И. Ю., Кораблев Ю. Ю., Османов Э. М. Приоритетные направления применения дидактических принципов обучения в высшей школе педагогики физического воспитания // Вестник Тамбовского университета. Сер.: Гуманитарные науки. 2017. Т. 22. № 1(165). С. 39–62.

18. Пугачев И. Ю., Османов Э. М., Кораблев Ю. Ю. Формирование коллектива корабля военно-морского флота РФ к боевым действиям // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2011. № 12-1(104). С. 147–152.

19. Пугачев И. Ю., Рубис Л. Г. Преимущественные установки использования дидактических принципов обучения теории и методике физического воспитания // «Проблемы физической культуры, спорта и туризма в свете современных исследований и социальных процессов»: сб. тр. междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Л. Г. Рубис. СПб.: ФГБОУВО «СПб ГУПТД», 2017. С. 143 – 148.

20. Пугачев И. Ю., Рубис Л. Г., Загузова С. А. Перспективное содержание дисциплины "туризм и спортивное ориентирование" в университетах и факультетах физической культуры и спорта // Физическое развитие и социализация студентов в современном мире: Мат-лы XII междунар. науч.-практ. конф. СПб.: СПб ГУПТД, 2022. С. 368–376.

21. Разновская С. В., Васильченко О. С., Пугачев И. Ю., Парамзин В. Б. Медико-биологическое сопровождение подготовки спортсменов по смешанному стилю рукопашного боя // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 7(197). С. 317–322.

22. Рубис Л. Г., Пугачев И. Ю. Средства и методы формирования профессионально важных двигательных навыков и боевого единства разведывательных подразделений // «Актуальные вопросы современной науки и образования в сфере физической культуры»: мат-лы междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Л. Г. Рубис. СПб.: ФГБОУВО «СПб ГУПТД», 2018. С. 331–337.

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

24. Сысоев А. Н., Пугачев И. Ю., Разновская С. В., Васильченко О. С., Парамзин В. Б. Критерии эффективности организационно-управленческой деятельности преподавателей кафедры физического воспитания вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 11(201). С. 451–456.

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

26. Яцык, В. З. Конкретизация тестов для оценки приоритетных физических качеств спортсменов-горнолыжников методом «просеивания» / В. З. Яцык, И. И.

УДК 796.301.01

## ОБНАРУЖЕНИЕ ТЕКСТОВЫХ ЗАИМСТВОВАНИЙ И ВЫРАБОТКА РЕШЕНИЙ

Рубис Л.Г.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** о научной международной конференции по обнаружению заимствований в различных областях воспитания, обучения, промышленности и медицины. Из опыта ученых и практики.*

***Ключевые слова:** ученики, студенты, ученые, коррупция, научные труды, исследование.*

## DETECTING TEXT BORROWINGS AND DEVELOPING SOLUTIONS

Rubis L.G.  
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** about the scientific international conference on the detection of borrowings in various fields of education, training, industry and medicine. From the experience of scientists and practice.*

***Keywords:** pupils, students, scientists, corruption, scientific works, research.*

VII международная научная конференция «Обнаружение заимствований – 2022» прошла 20-21 октября в режиме онлайн на специальной платформе и была посвящена проблемам, с которыми очень часто сталкивается академическая и научная среда – проблема написания работ на заказ и какими способами можно бороться с данным явлением, академической этике и новейшим методам обнаружения плагиата. В конференции приняли участие более двух с половиной тысяч человек из России, Узбекистана, Казахстана, Таджикистана, Кыргызстана, Украины, Белоруссии, Сербии, Канады и других стран!

Конференцию открыл Чхович Ю.В., исполнительный директор компании Антиплагиат, КФН МН, Россия. После приветствия всех участников конференции, он сообщил, что несмотря на то, что данная тема широко обсуждается во всех странах, однако единого мнения и понимания пока нет. Продолжила тему Кириллова О.В., президент

Ассоциации научных редакторов и издателей России, которая раскрыла проблему достоверности и перечни ВАК сравнений, которые нарушаются актуальностью среди диссертационных Советов. В настоящее время стало учащаться заимствование «изображений» и «рисунков». Можно найти две разные статьи, две разные темы, но с одним и тем же изображением рисунка. В настоящее время появился новый дизайн. Нововведение по министраниям, где выделены типы взаимодействия. Например самоцитирование при проверке плагиата будет выделен в оранжевый цвет.

Большие сложности возникают в работах многонациональных научных выпусков. Если, например диссертация выполнена на казахском языке, то можно было встретить такую же работу, но другого автора на английском или русском языках. Но с 2017 года такие работы стали легко обнаруживаться и возвращаться. В данный момент по профилактике этических нарушений на проверке стоят более 100 работ. Важен вопрос по самоцитированию. Оно необходимо и нужно в диссертационных работах. Может возникнуть и возразить определенный журнал, где ранее публиковал автор, однако к четкому решению так и не пришли. Самоцитирование оставили.

Ученый из Новой Зеландии подробно рассказывал о своих студентах, которые занимаются просто списыванием. Борьба шла длительная. В результате решили поменять все учебные и контрольные вопросы на четкие и конкретные. А главное не стали вопросы выкладывать в Онлайн и списывание прекратилось, но появились жалобы, что их (студентов) не правильно оценивают. Этих студентов поддержал Брусиловский Денис Александрович из КРСУ им. Б.Н.Ельцина со словами: «Зачем искать плагиат?». Это влияет на авторитет». Он вывел целую формулу, как это можно исправить. Итак, советы системы плагиата совершенствуются этическими примерами: 1.заметки, рукописи писать по памяти, текст перечитывать. 2. Уметь сконструировать текст. 3. Прочитать свою работу в кавычках той ранней работы. 4. И еще раз с тем, что уже добавили.

Марко Мишеч из Белгорода делится опытом своих лекций для студентов: «Определение плагиата». Много времени уделяет заданиям студентов по определению плагиата неизвестных работ. Выявление это еще не плагиат, даже когда 80% диссертации совпадают со статьями автора, считает педагог. Результат положительный. Главное и очень важно правильно цитировать свои работы.

Шестак Ольга Игоревна из Дальнего Востока делится своими бедами плагиата. Выявлены случаи, когда педагоги, переводят научные труды с китайского и отправляют эту работу в конференцию под своим именем. Встречаются новые авторские публикации, которые не существуют в указанном журнале. В настоящее время существует 908 мусорных журналов, которые исключены из РИНЦ. В Казани обнаружено 4900

статей, которые опубликованы в «хищных» журналах. Только в одном журнале было обнаружено 43 подобные научные статьи. Данные журналы предлагали за услугу написание статьи. И тут же выпускали журналы. И как же тут быть? Куракин Георгий Федорович (МБ ФРНИМУ им. Н.И. Пирогова) утверждает, что необходимо «верить в себя, как авторы верят в Вас». Хищнические конференции польза только для денег. Конференции необходимо проводить только по приглашению., так-как ответственность в данном случае несут и организаторы конференции. Бывают конференция в виде выпуска сборника, а самой конференции даже не намечается. Это тоже не верно. Тем самым хищнические статьи выявить сложнее. Интереснейшие выступления и обсуждения прошли в течении двух полных дней. Но всех участников конференции глубоко всколыхнуло выступление врача, Власова Василия Викторовича. Он критиковал качество исследований в медицинских сообществах. В 1946 году еще разрешались научные исследования по улучшению качества лекарств, сообщил он. В начале 90 годов за качеством исследования строго стал следить государственный контроль. С тех пор ни одного исследования не было проведено без согласия госконтроля. В США в 1080 году прошли открытые лекции ученых -медиков по изобретениям и открытиям, получившие государственную премию. В России не было ни одного исследования. Доверяли только тем, которые публикуются положительно более 1000 раз, ссылаясь на этическую этику. Ученые врачи требовали на возможность исследования результатов испытаний вакцины Спутник, прежде чем вводить ее людям, нужны исходные данные. «А что получается, что сегодня люди принимают, а завтра мы получаем полные данные испытаний». Начинаем искать плагиат в исследованиях из медицинской серьезной диссертации. Шаблон дали ученикам, а они передают испытания вообще на других животных. Вот и все! Получаются и цифры другие и что на самом деле? Фальшивых диссертаций очень много, все трудно отследить, так-как необходимо опытную программу поручать не заинтересованным в продаже лицам, которым, главное, продать. И еще, эти исследования никак не финансируется государством. В результате происходит коррупция производителей медицинских лекарств в крупных масштабах.

Вывод. Так необходимая и популярная конференция вскрыла очень важные проблемы не только плагиата, но и коррупции и целый ряд серьезных проблем в стране и за рубежом. Есть надежда, что несколько тысяч ученых, а также руководителей многих стран, представленных на данной конференции, которые внимательно слушали и общались в прениях, улучшат ситуацию, вскрытую в различных областях социализации науки, промышленности и медицины.

## ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ И ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Скрябина А.В., Осипов Г.В.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* в данной статье рассматриваются отрасли физической культуры, такие как спортивная медицина и лечебная физическая культура. Дается определение понятия «спортивная медицина» и ЛФК, рассматриваются основные задачи и средства спортивной медицины и ЛФК, также описывается влияние на организм человека.

*Ключевые слова:* спортивная медицина, лечебная физическая культура, физическая культура, физическое воспитание.

## QUESTIONS OF SPORTS MEDICINE AND THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE

Scriabina A.V., Osipov G.V.  
St. Petersburg, Russia

*Abstract:* this article discusses the branches of physical culture, such as sports medicine and therapeutic physical culture. The definition of the concept of "sports medicine" and physical therapy is given, the main tasks and means of sports medicine and physical therapy are considered, and the effect on the human body is also described.

*Keywords:* sports medicine, therapeutic physical culture, physical culture, physical education.

Спорт – один из наиглавнейших факторов для сохранения и укрепления здоровья людей. Физическая культура также считается необходимой составляющей в процессе оздоровления. Лечебная физическая культура (ЛФК) используется для реабилитации, лечения, профилактики и способна помочь в укреплении опорно-двигательного аппарата, восстановить функции организма и так далее.

Лечебная физическая культура – это самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физкультуры для лечения болезней и травм, профилактики осложнений, восстановления работоспособности. Основополагающим средством выступают физические упражнения [1, с.10]. Лечебная физкультура представляется важнейшим и действенным методом медицинской реабилитации, имеющим обширное применение при заболеваниях нервной системы различной этиологии [2, с. 172].

Средства ЛФК подразделяются на активные, пассивные и психорегулирующие. К активным относятся различные физические упражнения, такие как: все виды лечебной гимнастики; механотерапия –

занятия на тренажёрах; терренкур (прогулки пешком в горах по определенным маршрутам); хореотерапия (занятие танцами); трудотерапия (исполнение бытовых обязанностей, рукоделие, занятие хобби); гидрокинезотерапия (поочерёдная смена напряжения и расслабления мышц при погружении в воду); ходьба; плавание.

В восстановительном периоде после травм и заболеваний главное место занимают физические упражнения, потому что без должной физической активности нельзя восстановить двигательные функции.

Пассивные методы помогают умножить результат от физических упражнений и назначаются только по показаниям врача. К ним относятся: мануальная терапия; банные процедуры; физиотерапия; массаж.

Психостимулирующие методы направлены на привлечение пациента в ход восстановления и поддержание в нем стремления не останавливаться на полпути и стремиться к выздоровлению. К этим методам относятся: релаксация; аутогенная тренировка (помогает восстановить динамическое равновесие гомеостатических механизмов организма);

ЛФК оказывает полезное действие на организм человека во время выполнения физических упражнений: подъём настроения и благоприятное воздействие на всю нервную систему; улучшение оттока крови и лимфы. За счет сокращения мышц: уменьшаются отеки; активизируется приток кислорода в мышцы; улучшаются обменные процессы в мышцах; улучшается кровообращение в зоне воздействия, совершается выброс в кровь биологически активных веществ и гормонов, которые оказывают положительное влияние на работу внутренних органов [1, с. 10].

Физические упражнения ориентированы на то, чтобы привить к пациенту осознанное отношение к лечению, настраивать его на оптимистичное настроение.

Спортивная медицина – это отрасль медицины, изучающая функциональный потенциал человека при занятии физической культурой. Для гармоничного развития человека, усовершенствования его трудоспособности спортивная медицина содействует оптимальному применению средств и методов физической культуры. Также она исследует нарушения в работе человеческого организма, разрабатывает методы диагностики, средства профилактики, лечения, восстановления. Практический раздел спортивной медицины представляет врачебное наблюдение за занимающимися, медицинское обеспечение занятий.

В основные задачи спортивной медицины входят: изучение вопросов организации, а также содержания медицинского обеспечения спортсменов; анатомо-физиологические и функциональные особенности лиц разного возраста и пола; исследование реакций на физические нагрузки; использование методов комплексного обследования спортсменов; назначение медицинских показаний и противопоказаний к занятиям



физкультурой и отдельным видами спорта; изучение особенности врачебно-педагогического контроля за юными спортсменами, женщинами-спортсменками и лицами старшего возраста. [3, с. 4]; изучение и оценивание состояния здоровья занимающихся, проведение динамического контроля за состоянием здоровья на всех этапах подготовки; разработка медицинских норм для отбора и спортивной ориентации; определение показаний и противопоказаний для различных видов спорта и различных форм занятий физическими упражнениями.

Спортивная медицина привнесла весомый вклад в науку, содержащую учение о здоровье человека, о нормах формирования функционального направления в медицине и диагностической деятельности. Спортивная медицина стала неотъемлемой частью медицины, физической культуры, а также внесла важное вложение в их формирование и развитие.

Таким образом, ЛФК и спортивная медицина особенно важны сегодня, когда здоровье населения, в том числе и детей, заметно ухудшается.

#### **Литература:**

1. Бурханов, А.И. Лечебная физическая культура: электрон. учеб. —метод. пособие / А.И. Бурханов, Т.А. Хорошева. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2015. — 164 с.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник. — М.: Медицина, 1999 — 304 с.
3. Капилевич Л. В., Кабачкова А. В., Спортивная медицина: Практикум: В 2 ч. Томск: Томский государственный университет, 2009.Ч.1 — 89 с.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО ПАТРИОТИЧЕСКОГО КЛУБА «Я ГОРЖУСЬ»

Соколов С.А., Жмакин И.А.  
Тверь, Россия

***Аннотация:** об оценке организации работы студенческого патриотического клуба «Я горжусь» Тверского государственного медицинского университета. Представлен опыт организации мероприятий воспитательной направленности с привлечением студенческого актива. Показан вклад деятельности патриотического клуба в духовно-нравственное развитие обучающихся вуза.*

***Ключевые слова:** студенческий патриотический клуб, воспитательная работа, духовно-нравственное развитие, социальная активность.*

## ORGANIZATION OF THE ACTIVITIES OF THE STUDENT PATRIOTIC CLUB "I AM PROUD"

Sokolov S.A., Zhmakin I.A.  
Tver, Russia

***Abstract:** the assessment of the organization of the work of the student patriotic club «I am proud» of Tver State Medical University is given. The experience of organizing educational events with the involvement of student activists is presented. The contribution of the activities of the patriotic club to the spiritual and moral development of students of the university is shown.*

***Keywords:** student patriotic club, I am proud, educational work, spiritual and moral development, patriotism, social activity.*

В настоящее время проблема духовно-нравственного воспитания студенческой молодежи в Российской Федерации приобретает все большее значение не только для молодого поколения, но и всего общества в целом. Стойкие жизненные убеждения являются необходимым условием успешной социальной адаптации подрастающего поколения в современном мире. Духовно-нравственное воспитание молодежи является целостным процессом. Его сущность заключается в усвоении молодыми людьми принятых в обществе нравственных норм и правил, развитии моральных мотивов и необходимых навыков поведения [5].

Духовно-нравственные ценности формируют уклад жизни общества и служат основой национальной безопасности. Они передаются из поколения в поколение. Нарушение этого процесса ведет к торможению общественного развития, росту преступности в молодежной среде и потребительскому отношению к жизни, к деградации личности. В стратегии национальной безопасности Российской Федерации, принятой в

2021г., определен курс на защиту традиционных российских духовно-нравственных ценностей, культуры и исторической памяти в целях укрепления единства народов Российской Федерации на основе общероссийской гражданской нравственности, сохранения исконных общечеловеческих принципов и общественно значимых ориентиров социального развития [2, 6].

На формирование духовности и нравственности личности влияют многие факторы. Среди них важнейшими являются – общество, семья как социальный институт и образовательные учреждения [10]. Одна из основных задач образования состоит в подготовке не только профессионала, но и богатой духовно-нравственной личности, патриота и гражданина своей страны. Именно в вузе закладываются основы тех качеств специалиста, с которыми он вступит в новую для него сферу профессиональной деятельности [1].

В 2021г. в рамках Национального проекта «Образование» начал реализовываться федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации». С целью вовлечения молодежи в систему патриотического воспитания в образовательных организациях высшего образования 25 августа 2021г. в Москве была образована Ассоциация студенческих патриотических клубов «Я горжусь» (далее – Ассоциация) [3]. Миссией Ассоциации было определено создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций [7]. Созданием Ассоциации была подтверждена важная роль воспитательной работы среди студентов в университетах. Тверской государственный медицинский университет (ТвГМУ) в 2021 году также создал студенческий патриотический клуб «Я горжусь» Тверского ГМУ Минздрава России (далее – клуб). Цель деятельности клуба – развитие у студентов высокой социальной активности, гражданской ответственности и духовности. Работа клуба направлена на становление личности гражданина Российской Федерации, обладающего позитивными качествами, которые он способен проявить в созидательном процессе в интересах Отечества [9].

В студенческом патриотическом клубе «Я горжусь» Тверского ГМУ Минздрава России в 2021г. было разработано положение о данной общественной студенческой организации, назначен ее руководитель, а также утвержден план работы на текущий учебный год. В ходе реализации мероприятий плана работы клуба к его деятельности привлекались многие студенты различных курсов и факультетов ТвГМУ. Это способствовало формированию студенческого актива клуба, тех представителей молодежи, которые с наибольшим интересом и энтузиазмом относились к его работе. В последующем именно опора на студенческий актив клуба дала

возможность с наибольшей эффективностью и в кратчайшие сроки организовывать проведение различных мероприятий патриотической направленности среди студентов университета. Под руководством ректора, при поддержке со стороны проректора по воспитательной работе и молодежной политике, а также деканов факультетов члены студенческого патриотического клуба «Я горжусь» Тверского ГМУ Минздрава России провели значительное число общественно значимых дел с максимальным охватом студенческой молодежи вуза. Среди них можно назвать серию мероприятий, посвященных 80-летию освобождения города Калинина (в настоящее время г. Тверь) от немецко-фашистских захватчиков; подготовку студентами различных литературных произведений патриотической тематики на Всероссийский конкурс молодых литераторов и журналистов «Без срока давности», а также научных докладов и статей на международные и всероссийские научно-практические конференции; проведение в ТвГМУ образовательных и воспитательных конференций, круглых столов, квизов и др. Особое место в деятельности клуба занимают мероприятия, посвященные празднованию Дня Победы. К этой дате приурочено проведение самых разных мероприятий: чествование ветеранов Великой Отечественной войны – бывших сотрудников ТвГМУ, возложение венков к памятнику Победы, проведение тематических конференций, участие в акции «Бессмертный полк», организация акций «Научный полк», «Медики-герои», «Сталинград. Компас Победы», «Герои среди нас», «Калинин наш!» и др. Участвуя в данных мероприятиях студенты ТвГМУ продолжают славные традиции вуза, которые сложились в предыдущие десятилетия по сохранению памяти о героях Великой Отечественной войны [4]. В настоящее время студенты с особым интересом проводят встречи с врачами-волонтерами, принимающими участие в оказании медицинской помощи гражданскому населению в зоне специальной военной операции. Также проводятся встречи с гражданами страны, которые внесли значительный вклад в развитие Российской Федерации в настоящее время. Среди них выдающиеся врачи и спортсмены, фотохудожники и общественные деятели. Члены клуба стремятся проводить самые разнообразные мероприятия патриотической направленности, привлекая к участию в них максимальное количество обучающихся, в том числе студентов из стран дальнего зарубежья. Обязательной чертой деятельности клуба является доведение информации о проведенных мероприятиях до широкой общественности через социальные сети и средства массовой информации. Распространяя патриотический и просто позитивный контент через интернет, который в наибольшей степени популярен среди студентов, медиа также становятся инструментом патриотического воспитания [8]. Важно отметить, что в деятельности клуба принимают участие не только студенты, но и сотрудники, а также преподаватели ТвГМУ. Многие из них фактически

являются наставниками молодежи, когда в ходе совместной работы при реализации какого-либо социально значимого проекта делятся с обучающимися своими знаниями, разъясняют им свое личное отношение к важнейшим событиям в истории Отечества.

Таким образом, деятельность в ТвГМУ студенческого патриотического клуба «Я горжусь» Тверского ГМУ Минздрава России является эффективным средством патриотического и духовно-нравственного воспитания молодежи, формирования у студентов гражданской позиции и проявления общественно значимых личных инициатив. Клуб выполняет важную роль в воспитании у обучающихся патриотизма и любви к героической истории нашего Отечества, в формировании уважительного отношения к людям разных национальностей, в развитии традиционных российских духовно-нравственных ценностей и культуры, сохранении преемственности поколений и укреплении социального единства общества, что соответствует национальным интересам Российской Федерации.

#### **Литература:**

1. Васильева, Г. С. Общество. Культура. Образование [Текст] : монография / Г. С. Васильева, Е. Л. Владимирова, С. А. Владимирова и др.; под общ. ред. В. П. Старостина; ФГБОУ ВО «Якутская государственная сельскохозяйственная академия». – Кн. 3. – М.: Изд. дом Академии Естествознания, 2017. – 212 с. : табл.; ISBN 978-5-91327-458-8 : 500 экз.
2. Иванова, Н. А. Духовно-нравственные ценности студенческой молодежи в современном российском обществе [Текст] / Н. А. Иванова // Государственное управление. Электрон. вестн. – Вып. №60. – Февраль 2017г. – С. 312-332. – Библиогр.: с. 331-332.
3. Ковалев, С. Н. Героическая оборона Тулы в деятельности студенческих патриотических клубов «Я горжусь» [Текст] / С. Н. Ковалев // История. Историки. Источники: электрон. науч. журнал. – 2022. – №1. – С. 104-108. – Библиогр.: с. 107-108. – ISSN 2410-5295.
4. Мартынова, К. А. Вклад каждого в Победу – драгоценен, а информация бесценна. Продолжение работы по ведению «Книги памяти», посвященной сотрудникам Тверского государственного медицинского университета – участникам Великой Отечественной войны / К. А. Мартынова [и др.] // Молодежь, наука, медицина: материалы 63-й Всеросс. межвузовской студенческой науч. конф. с междунар. участием. Редколл.: М. Н. Калинин [и др.]. – 2017. – С. 84-87. – Библиогр.: с. 86-87.
5. Никитина, Н. Д. Духовно-нравственные ориентиры студенческой молодежи [Текст] / Н. Д. Никитина, В. А. Федотов // Вестн. Чувашского ун-та. – 2012. – №4. – С. 107-112. – Библиогр.: с. 112.
6. О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации : Указ Президента РФ от 02.07.2021 №400. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс» (дата обращения: 26.02.2023).
7. Об ассоциации / Я горжусь. Ассоциация студенческих патриотических клубов [Сайт]. URL: <https://xn----ftbj5akhn7eta.xn--p1ai/about/> (дата обращения: 26.02.2023).

8. Основы патриотического воспитания граждан Российской Федерации: методич. рекомендации // Федеральное агентство по делам молодежи, ФГБУ «Роспатриотцентр». – 2022. – 93 с.

9. Полетавкина, Г. В. Роль студенческих организаций в патриотическом воспитании молодежи [Текст] / Г. В. Полетавкина, С. Г. Алексеев, Т. А. Джавадов // Социально-гуманитарные проблемы образования и профессиональной самореализации (Социальный инженер-2016): сб. материалов Всеросс. науч. форума молодых исследователей. – 2016. – С. 127-130. – Библиогр.: с. 129-130.

10. Танцюра, Д. Э. Духовно-нравственное воспитание современной молодежи как условие личностного становления [Текст] / Д. Э. Танцюра // Гуманитарный вестник (Горловка). – 2020. – №10. – С. 147-156. – Библиогр.: с. 155-156.

УДК 796.379.21.

## **РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ «ПАПА, МАМА, Я – ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»**

Тарасеня Д.Ю.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** Представлена разработанная и опробованная программа по развитию физической культуры и спорта для дошкольников на примере детского сада в Санкт-Петербурге.*

***Ключевые слова:** Дети, объект, цели, значимость, методы исследования, семейный праздник.*

## **DEVELOPMENT OF THE PROGRAM "DAD, MOM, I AM A HEALTHY FAMILY"**

Tarasenya D.Y.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** a developed and tested program for the development of physical culture and sports for preschoolers is presented on the example of a kindergarten in St. Petersburg.*

***Keywords:** children, object, goals, significance, research methods, family holiday.*

За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. В стране существенно нарастает осознание роли физической культуры и спорта как универсальной составляющей здорового образа жизни человека. Общеизвестно, что соревнования и спортивные праздники являются убедительным средством наглядной агитации и имеют огромное значение

в популяризации и пропаганды физической культуры и спорта. Хорошо организованные и торжественно проведенные они надолго остаются в памяти участников и зрителей. Семейное воспитание было и остается основой воспитания ребенка. Родители играют кардинальную роль в создании фундамента физического, психического и нравственного здоровья своего ребенка, в организации его здорового образа жизни. Семейная физическая культура ещё и сплочение семьи, воспитание или самовоспитание не только детей, но и воспитание самих взрослых. Ориентация на семейную физическую культуру требует и соответствующей пропаганды. Комплекс мероприятий семейных команд «Папа, мама, я – здоровая семья» как нельзя лучше подходит для достижения этих целей.

**Объект исследования:** цикл физкультурных мероприятий «Папа, мама, я – здоровая семья» среди семей г. Санкт-Петербурга.

**Целью исследования:** анализ и обоснование целесообразности внедрения программы по конкретным темам спортивной деятельности в цикл физкультурных мероприятий «Папа, мама, я – здоровая семья».

**Практическая значимость** разработанной программы заключается в возможности ее использования на регулярной основе при организации физкультурно-массовых мероприятий и семейных спортивных праздников, во внеурочной деятельности образовательных учреждений и деятельности спортивных организаций.

**Гипотеза** предполагает, что специально разработанный план физкультурных мероприятий позволит повысить уровень физической подготовки у детей и родителей, побудит к систематическим занятиям физической культурой, обеспечит положительный оздоровительный эффект для всех участников независимо от возраста.

**Задачи исследования:**

1) Изучить вопрос применения семейных физкультурных мероприятий как средства физического оздоровления и формирования детской личности.

2) Разработать и апробировать программные семейные физкультурно-оздоровительные мероприятия.

3) Выявить эффективность разработанной программы на практике.

4) Проанализировать полученные результаты.

**Методы** исследования: анализ и обобщение литературных источников; анализ и обобщение литературных источников; анкетный опрос; апробирование программы; методы математической статистики.

На основе анкетного опроса были выявлены потребности детей и родителей в организации физкультурно-спортивных мероприятий семейной направленности, их доступности и систематичности, выявлены предпочитаемые виды спортивных мероприятий. Работа проводилась на

базе ГБДОУ детский сад №79 Калининского района г. Санкт-Петербург. Период внедрения программы физкультурно-спортивных мероприятий «Папа, мама, я – здоровая семья» с 2020 по 2022 год. Участники программы мероприятий – семьи воспитанников детского сада №79 г. Санкт-Петербурга. В состав команды входят 3 человека: папа, мама и ребенок. Одной из эффективных форм физкультурно-массовых и спортивных мероприятий являются спортивные праздники. Эти мероприятия очень нравятся детям и родителям. Они помогают решать социально-педагогические задачи, способствуют улучшению микроклимата в семье и развитию двигательных способностей. Кроме того они отличаются большой эмоциональностью, формируют и повышают уровень нравственных качеств. Не случайно, что спортивные праздники являются неотъемлемой частью педагогической работы с воспитанниками в детском саду. Во время праздника у детей развивается память, внимание, наблюдательность, восприятие, выдержка и самообладание. И, конечно с помощью спортивного праздника воспитывается организованность, дисциплинированность, чувство товарищества, идёт сплочение коллектива. Семейный праздник «Папа, мама, я – здоровая семья» в первую очередь должен развить у детей любовь к спорту и командный дух. Соревнования в таком формате допускают отход от классических дисциплин. Чаще всего это спортивные состязания, эстафеты, задания и конкурсы, в которых задействованы все члены семьи вместе и по отдельности.

**Структура** спортивного праздника состоит из следующих этапов: открытие (парад участников) и представление команд; разминка; массовые состязания (эстафеты, конкурсы, викторины) и показательные выступления; подведение итогов, подвижные игры, торжественное закрытие. Все эстафеты, конкурсы подбираются в соответствии с возрастными особенностями и уровнем физической подготовленности воспитанников. Задания должны быть такой трудности, чтобы ребята, приложив достаточно усилий, могли преодолеть препятствия на пути к достижению цели. При составлении плана физкультурно-спортивных мероприятий «Папа, мама, я – здоровая семья» необходимо учитывать возможности реализации (наличие инвентаря, sportсооружений, климатических условий, обеспеченность материальными ресурсами, обеспеченность судьями), а также физкультурно-спортивные интересы участников соревнований, популярность среди семей того или иного вида спорта, возможности родителей. Практика показывает, что для большинства поси́льно проводить в месяц не более одного мероприятия. При этом желательно, чтобы эти спортивные праздники были стабильными и традиционными, тогда семьи уже ждут их, что позволяет лучше к ним подготовиться, делает их привычными и социально значимыми. Для структуры цикла мероприятий были предложены уже



традиционные мероприятия детского сада: «День матери», «Зимние забавы», «День здоровья». В 2021 году были включены ещё 3 дополнительных мероприятия: «День отца», Весёлые старты «Папа, мама, я – спортивная семья», «Я пешеход». По этим дополнительным мероприятиям было проведено анкетирование с целью выявления наиболее популярного.

Результаты анкетирования показали, что 31,7 % опрошенных семей хотели бы участвовать в соревнованиях по ориентированию. Наибольшее количество семей – 41,5% пожелали участвовать в веселых стартах. Соревнования по правилам дорожного движения мы включили с целью знакомства и закрепления знаний у детей, хотя лишь только 26,8% семей пожелали в них принимать участие. Соревнования по ориентированию стали одним из комплекса мероприятий «Папа, мама, я – здоровая семья» и приурочены ко Дню отца, Состязания проходят в виде простого ориентирования на территории детского сада, где дети при помощи родителей учатся ориентироваться на местности. А интерес добавляет отгадывание загадок и составление слов.

На решение включить в программу весёлые старты «Папа, мама, я - спортивная семья» повлияло практически полное отсутствие мероприятий совместно с обоими родителями в детском саду. К тому же, оно способствует сплочению семьи через использование совместных с детьми видов деятельности, способствует развитию двигательной активности и распространению положительного опыта семейного воспитания. Веселые старты «Папа, мама, я – спортивная семья» включают в себя несколько эстафет на скорость, внимание, ловкость и меткость. Во время подсчета результатов соревнований для всех семей были организованы подвижные игры «Ручеек» и «Жемчужина». Соревнования пришлись по душе всем участникам и зрителям. Мероприятие показало, что дети и родители с удовольствием участвуют в совместных соревнованиях.

Было добавлено мероприятие «Я пешеход» - спортивно-досуговый квест «Папа, мама, я» на знание правил дорожного движения. Зная, как ускоряется темп нашей жизни и увеличивается количество транспорта на улицах, мы посчитали необходимым включить эту тему в совместные мероприятия с родителями, где дети, выполняя разные задания, могут вспомнить и закрепить правила пешего передвижения, езды на самокатах/велосипедах и правила поведения в общественном транспорте.

Таким образом, в 2021-22 учебном году на базе ГБДОУ детский сад № 79 Калининского района г. Санкт-Петербурга программа цикла физкультурных мероприятий «Папа, мама, я – здоровая семья» была расширена до 6-ти этапов и распределена по месяцам. Все мероприятия проводятся как праздники для детей и родителей.

В программу мероприятий вошли:

№№ п/п	Название мероприятий	Дата проведения
1	«День отца» - спортивное ориентирование на территории детского сада	октябрь
2	«День матери» - спортивно-досуговое мероприятие	ноябрь
3	«Зимние забавы» - зимние веселые старты	январь
4	«День здоровья» - праздник здоровья	март
5	Весёлые старты «Папа, мама, я – спортивная семья»	апрель
6	«Я пешеход» - соревнования на знание ПДД	май

Анализ и сравнение данных с 2020 по 2022 годы показал, что расширение программы мероприятий «Папа, мама, я – здоровая семья» привело к увеличению общего числа семей-участников во всех мероприятиях. Так же появились семьи, которые предпочитают определенные виды мероприятий. Количество семей, принимающих активное участие, за два года увеличилось на 30 % и составило 60% от общего количественного состава группы. Наибольшее количество семей приняли участия в праздниках: «Зимние забавы», «День здоровья», «Веселые старты», это составляет 50-60% от общего числа воспитанников.

Таким образом, анализ полученных результатов показал, что разработанный план цикла физкультурно-спортивных мероприятий «Папа, мама, я – здоровая семья» повысил уровень вовлеченности семей ГБДОУ детского сада №79 Калининского района г. Санкт-Петербурга. Хочется отметить, что об эффективности программы свидетельствуют следующие показатели: активность участия семей детского сада в мероприятиях на протяжении всего цикла; количество семей, участвующих во всех мероприятиях; количество постоянных и новых участников; положительное отношение к физической культуре; семейный микроклимат; традиции семьи и сменяемость старших детей на младших.

Таким образом, комплекс мероприятий «Папа, мама, я – здоровая семья» является эффективным видом физкультурных и спортивно-массовых мероприятий и может быть широко использована для привлечения семей к занятиям физической культурой и спортом.

#### Литература:

1. Асташина, М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебное пособие / М.П.Асташина: Министерство спорта Российской Федерации; Сибирский государственный ун-т физической культуры и спорта. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2014.-188с.
2. Бальсевич, В.К. Физическое воспитание ребенка в семье. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. С. 50-51.
3. Богданов, Г.П. Занимайтесь всей семьей М.: ФИС, 2015. 32с.
4. Бондаревский, Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 2014. 48 с.

## СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Тихая К.В.,  
научный руководитель Редюк А.Л.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* данная статья посвящена раскрытию социальной роли и значения физического воспитания и развития физической культуры обучающихся, которые имеют инвалидность или ограниченные возможности здоровья (далее и в тексте статьи - ОВЗ). Эта категория обучающихся должна находиться и в настоящее время находится в поле внимания многих специалистов: социальных работников, психологов, педагогов. Такие дети, подростки и молодые люди сталкиваются со множеством социальных проблем. Инклюзивное образование и особый подход к их обучению сделал возможным решение и нивелирование некоторых проблем. Однако существуют некоторые особенности физического воспитания и формирования физической культуры обучающихся с инвалидностью и ОВЗ. Эти особенности рассмотрены в контексте формирования у таких обучающихся физической культуры, как одной из важных составляющих решения их социальных проблем.

*Ключевые слова:* инвалидность, ограниченные возможности здоровья, социальная роль физического воспитания, физическая культура, обучающиеся.

## SOCIAL SIGNIFICANCE OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH LIMITED POSSIBILITIES OF HEALTH AND DISABILITY

Tikhaia K.V.  
scientific supervisor A.L. Redyuk  
Saint-Petersburg, Russia

*Abstract:* this article is devoted to the disclosure of the social role and importance of physical education and the development of physical culture of students who have a disability or limited health opportunities (hereinafter in the text of the article - HIA). This category of students should be and is currently in the field of attention of many specialists: social workers, psychologists, teachers. Such children, teenagers and young people face many social problems. Inclusive education and a special approach to their education made it possible to solve and level some problems. However, there are some features of physical education and the formation of physical culture of students with disabilities and disabilities. These features are considered in the context of the formation of physical culture among such students as one of the important components of solving their social problems.

*Keywords:* disability, health limitations, social role of physical education, physical culture, students.

Физическая культура имеет для человека большое значение. Под физической культурой понимается определенный набор ценностей,

представляющий собой совокупность знаний, которые человечество много веков использовало и использует для физического и интеллектуального развития. Практическая ценность физической культуры заключается в нескольких аспектах, которые могут быть представлены как:

- совершенствование двигательной активности человека;
- приобретение и формирование здорового образа жизни;
- социальная адаптация индивида.

Важность физической культуры для общечеловеческого развития признана обществом и закреплена на законодательном уровне [5].

Социальная роль и значимость физического воспитания и формирования физической культуры индивидов, имеющих инвалидность и ОВЗ, на сегодняшний день неоспорима и научно доказана. Особенно важным этот вопрос становится в контексте воспитания и образования обучающихся с инвалидностью и ОВЗ.

По определению С.Н. Пузина и Г.С. Скачковой, инвалидность - это специальный термин, под которым подразумевается совокупность различных физических или психических нарушений и отклонений, которые создают определенные ограничения для индивида, имеющего инвалидность [1].

Л. Новицкая, в свою очередь, дает, на взгляд автора, одно из наиболее точных определений ограниченных возможностей здоровья. Ограниченные возможности здоровья (ОВЗ) - различные нарушения физического и (или) психического развития. Данный термин, как правило, применяется непосредственно по отношению к обучающимся, в том числе в контексте объяснения их особых образовательных потребностей [3].

Под обучающимися, имеющими инвалидность и ОВЗ, обычно понимаются дети, которыми являются, по существующему законодательству России, все несовершеннолетние граждане - лица, не достигшие восемнадцати лет. Следовательно, под непосредственно обучающимися будут рассматриваться несовершеннолетние обучающиеся школ, колледжей. К ним также применим термин «дети». Таким образом, очерчивая рамки рассматриваемой группы, можно раскрыть тему последствий инвалидности и ОВЗ для несовершеннолетних обучающихся, а также важность формирования и проведения у них физической культуры.

И инвалидность, и ОВЗ несут в себе определенные негативные последствия, которые можно разделить на две большие группы, влияющие друг на друга и взаимосвязанные. К первой группе можно отнести всевозможные нарушения социального функционирования индивида: социальную изоляцию, стигматизацию, дискриминацию. Ко второй группе относятся физические и психологические нарушения: чувство неполноценности из-за отличий от своих нормотипичных сверстников, физические ограничения для передвижения по городу или даже собственному жилью, невозможность получать образование вместе со

своими нормотипичными сверстниками - особенно это характерно для детей-инвалидов и детей с ОВЗ [2].

Как было сказано выше, данные последствия тесно связаны между собой: одни могут повлечь за собой другие. Например, невозможность самостоятельно передвигаться по городу влечет за собой невозможность обучающихся-инвалидов и обучающихся с ОВЗ получать образование вместе со сверстниками, что приводит к значительному ограничению социальных контактов таких обучающихся и, в конечном итоге, социальную изоляцию. Чувство неполноценности также может быть вызвано дискриминацией и стигматизацией таких детей в обществе, в том числе среди нормотипичных сверстников, и повлечь за собой социальную изоляцию и отчуждение обучающегося-инвалида от коллектива, его замкнутость, что усугубляет их проблемы и проблемы их семей.

Роль физического воспитания и физической культуры в контексте сглаживания, минимизирования и разрешения данных проблем заключается в восстановлении социального функционирования обучающегося-инвалида и обучающегося, имеющего ОВЗ, через восстановление (максимально возможное в каждой конкретной ситуации) его двигательной активности, повышения пределов его физических возможностей.

Социальная роль физической активности и формирования физической культуры и физического воспитания у обучающихся с инвалидностью и ОВЗ заключается в том, что с помощью занятий физической культурой такие обучающиеся могут вливаться в коллектив, чувствовать себя частью команды и социализироваться, преодолевать некоторые психологические барьеры. К тому же инклюзия в плане физического воспитания может способствовать повышению толерантности к детям с инвалидностью и ОВЗ в коллективах сверстников: в школе, кружках по интересам, колледжах и т.д [4].

Для успешного использования физической культуры и физического воспитания в реабилитационных и абилитационных процессах, проводимых с детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ, которые являются участниками образовательного процесса, а также в решении их социальных проблем, важно соблюдать ряд условий. Их можно выделить исходя из физических возможностей таких обучающихся, а также из необходимости включать их нормотипичных сверстников в процесс взаимодействия с ними. Таким образом, можно выделить следующие особенности использования физической культуры и физического воспитания для работы с обучающимися-инвалидами и обучающимися с ОВЗ:

- делать упор на адаптивную физическую культуру и популяризировать ее;

- привлекать к занятиям по физическому воспитанию с детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ их нормотипичных сверстников, путем образования смешанных команд и групп для решения определенных задач на уроках;

- избегать соревновательных видов спорта, делая упор не на азарт детей, а на их любознательность и интерес к работе своего тела и его физическим возможностям - данный аспект исключит возможность дискриминации обучающегося.

Перечисленные выше принципы помогут сформировать у обучающихся с ОВЗ и инвалидностью физическую культуру, которая служила бы их развитию, а также решению их социальных проблем, путем их активного, но посильного вовлечения в занятия спортом вместе с их нормотипичными сверстниками. Здесь важно отметить большую роль инклюзивного образования в целом, которое на сегодняшний день является положительной тенденцией в реабилитационной работе с обучающимися, имеющими ОВЗ, инвалидность и, соответственно, особые образовательные потребности.

Таким образом, рассмотрена роль физической культуры и физического воспитания в реабилитационном процессе в работе с обучающимися-инвалидами и обучающимися с ОВЗ, а также особенности использования физической культуры и физического воспитания для разрешения проблем таких обучающихся, в том числе социальных проблем.

#### **Литература:**

1 Инвалидность [Электронный ресурс] / Большая российская энциклопедия 2004-2017. - Режим доступа: <https://old.bigenc.ru/law/text/2007176> (дата обращения: 31.01.2023).

2 Мочалова, Е.К. Качество жизни подростков-инвалидов [Текст] / Е.К.Мочалова // Тихоокеанский медицинский журнал. - 2005. - №3. - С. 52–56.

3 Новицкая, Л. ОВЗ I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII видов и их расшифровка [Электронный ресурс] / Российский учебник. -Режим доступа: <https://rosuchebnik.ru/material/ovz-i-ii-iii-iv-v-vi-vii-viii-vidov-i-ikh-rasshifrovka/> (дата обращения: 31.01.2023).

4 Родин, А.Я. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов [Электронный ресурс] / Научный электронный архив. - Режим доступа: <https://www.econf.rae.ru/article/8329> (дата обращения: 07.02.2023).

5 О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Текст]: Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ // Сборник Собрание законодательства Российской Федерации. - 2007 г. - № 50. - ст. 6242.

## ОБРАЗОВАНИЕ МОЛОДЫХ ДЕВУШЕК В ГВИНЕЕ

Траоре Ансуман  
Конакри, Гвинейская Республика

***Аннотация:** эта статья рассказывает о школьном обучении молодых девушек в Африке, в частности в Гвинее. В некоторых африканских странах колониальная политика была основана на системе "нет элиты, нет врага". Она привела к нехватке руководителей и интеллектуальной элиты в целом. В частности, это сказалось на обращении с молодыми девушками, которые могут внести вклад в развитие нации. Автор анализирует причины и последствия, а также предложит возможные решения, связанные с непоступлением девочек в школу или не обучением молодых девушек в Гвинее.*

***Ключевые слова:** образование, школа, молодые девушки.*

## EDUCATION OF YOUNG GIRLS IN GUINEA

Traore Ansuman  
Conakry, Republic of Guinea

***Abstract:** this article talks about the school training of young girls in Africa, in particular in Guinea. In some African countries, a colonial policy was based on the "no elite, no enemy." She led to a lack of leaders and the intellectual elite in general. In particular, this affected the appeal with young girls who can contribute to the development of the nation. The author will analyze the causes and consequences, and also offer possible decisions related to the non-admission of girls to school or not teaching young girls in Guinea.*

***Keywords:** education, school, young girls*

Образование девочек является одной из проблем, волнующих в настоящее время все человечество, особенно в Африке. Обучение девочек в школе, особенно в сельской местности, является серьезной проблемой для этой категории населения.

Образование нельзя игнорировать, потому что оно является мощным инструментом развития и обеспечивает капитал для компетентных человеческих ресурсов. Непоступление девочек в школу в настоящее время рассматривается, как бомба замедленного действия. Сейчас мужчины и женщины хотят объединить свои усилия, чтобы положить конец этому бедствию, вызывающему сегрегацию.

Они хотят, чтобы девочки по уровню их знаний, способностей имели возможности соревноваться и занимать те же места, что и представители мужского пола. И чтобы они имели возможности для принятия решений во всех областях человеческой жизни.

Население Гвинеи составляет 13 миллионов человек, большинством из которых являются молодые люди. В 2019 году дети в возрасте от 0 до 17 лет составляют 51,2%. Люди в возрасте 18 лет и старше имеют вес 48,8%; женщины в возрасте от 15 до 49 лет составляют 47,2% населения.

За последнее время прогресс достигнут в образовании молодых девушек, но социальные пороки все еще существуют. Ввиду вышеизложенного, наша проблема крутится вокруг трех основных вопросов, приведенных ниже:

Каковы коренные причины не зачисления девочек в Гвинею?

Каковы последствия того, что девочки не посещают школу?

Какие стратегии необходимы для искоренения этого явления?

Рассмотрим организацию гвинейской системы образования.

*Дошкольное образование.* Оно готовит малышей к школьной жизни с помощью соответствующих методов обучения.

*Начальное образование.* Оно пробуждает сознание ребенка, а также обеспечивает его физическое, интеллектуальное, нравственное, гражданское и эстетическое воспитание. Оно готовит его чистой и гармоничную интеграцию в окружающую среду.

Начальное образование длится 6 лет и приводит к получению сертификата о начальном образовании - CEPE (6 класс). Официальный возраст набора на 1 год - 7 лет.

*Среднее образование.*

Среднее образование имеет двойную цель: с одной стороны, подготовить агентов среднего звена для экономического и административного секторов, а с другой – подготовить их к высшему образованию.

Оно состоит из двух циклов:

- первый цикл, продолжительностью четыре года (7 - 10 класс), ведет к Сертификату об обучении первого цикла;

- второй цикл, продолжительностью три года (11-13 класс), санкционируется степенью бакалавра по трем профилям: социальные науки; экспериментальные науки; математические науки.

*Техническое образование и профессиональная подготовка.*

Они предназначены для развития профессиональных навыков посредством подготовки квалифицированной рабочей силы для рынка труда. Набор осуществляется по конкурсу, а продолжительность цикла обучения составляет три года. Окончание обучения санкционировано Сертификатом профессионального обучения (BEP) и Сертификатом высшего технического специалиста (BTS) соответственно для учреждений типа А и В.

*Высшее образование:*

Его миссия – передача знаний на более высоком уровне и развитие научных и технических исследований. Высшее образование набирает



студентов, имеющих полный бакалавриат, по конкурсу в университетах и высших институтах. Продолжительность обучения варьируется от 2 до 6 лет в зависимости от факультетов [1, С. 21-27].

Причины ухода девочек из школы:

Гендерное неравенство: тысячи девочек не ходят в начальную школу, потому что семьи часто отдают предпочтение мальчикам.

Недостаток финансовых средств: причины ухода девочек из школы часто связаны с деньгами. Бедные семьи не в состоянии платить за обучение в школе.

Ранние браки и беременность: браки по принуждению влияют на образование девочек, а также на нежелательную беременность. Очень часто такая ситуация приводит к тому, что девочка бросает школу.

Социальная дискриминация: девочки чаще всего подвергаются дискриминации из-за той роли, которую им отводит общество.

Во многих сообществах социальные нормы налагают разделение на девочек и мальчиков, присваивая девочке статус будущей домохозяйки. Женщинам чаще всего поручают домашние дела, воспитание детей, ведение домашнего хозяйства. С замужеством девушка призвана уйти из семьи к другой, а значит, вложение в нее часто считается убытком, в отличие от мальчиков, для которых доступ к образованию является синонимом экономических вложений.

Согласно опросам, проведенным Humanright, они являются жертвами ранних или принудительных браков.

«Когда мой отец путешествует, он просит меня остаться в магазине на распродажу. А иногда я могу не ходить в школу неделями», – говорит Мэти, ученица средней школы Нельсона Манделы в Сигири.

«Я училась в старшей школе, когда родители выдали меня замуж за золотоискателя. Последний не учился, а я начала рожать детей. В такой ситуации я больше не могла ходить в школу. Тогда как вначале мой муж обещал разрешить мне учиться», – объясняет Н. Сиссе.

«Родители отправили меня учиться к тете. Но с момента моего приезда я занимаюсь разъездной торговлей», – говорит МС. [2, С. 4-7].

Каковы последствия того, что девочки не посещают школу? Среди них можно выделить следующие:

Отсутствие у девочек школьного образования удерживает их в более низком статусе, чем у мальчиков. Девочке, которая не ходит в школу, будет труднее добиться того, чтобы ее голос был услышан. Маргинализованная, она не сможет выразить себя, принимать решения, касающиеся ее тела и жизни, голосовать, активно участвовать в принятии решений общества, в котором она живет, и играть роль свободного гражданина.

Отсутствие у девочек школьного образования не позволяет им вырваться из бедности. Эта ситуация, вероятно, сохранится в следующем

поколении, потому что необразованная девочка не может понять интерес дать своим детям качественное образование.

Не образование девочек представляет значительный риск для их здоровья и здоровья их детей. Девочке, не посещающей школу, будет сложнее получить доступ и следовать рекомендациям и советам по профилактике и уходу для себя и своих детей.

Необразованность девушек – реальный недостаток для развития стран.

Какие стратегии необходимы для искоренения этого явления? Можно выделить следующие:

1. Набирать и обучать заботливых учителей. Обеспечение гендерного равенства и прав ребенка, и возможность платить этим учителям обычную зарплату позволяет им вести достойную жизнь.

2. Укрепление здоровья в школах.

3. Устранение гендерной предвзятости в школьных учебниках и учебных материалах. Считать образование очевидной ценностью для девушек. Внимательное отношение к руководству классом, оборудованию, используемому в структура класса и курса имеет хорошие шансы улучшить качество образования и его полезность для всех детей.

4. Принять специальные меры для обеспечения учебы самых неблагополучных девушек. В некоторых странах и некоторых районах, где проживают этнические меньшинства, сельские жители и малоимущие становятся жертвами дискриминации и отчуждения. Девочки часто страдают от множества недостатков из-за их пола. Чем более неблагополучной является девочка, тем важнее для системы образования поддержать ее специальными мерами, а не предполагать, что она может измениться только за счет учебы.

5. Открывать школы ближе к домам детей, при необходимости создав в отдаленных сельских районах небольшие школы. В них можно объединить один и тот же класс детей разного возраста и уровня с другим. Девочки вряд ли будут ходить в школу, если она далеко от дома из-за возможных проблем с безопасностью по дороге в школу.

6. Привлекать местное сообщество, наиболее активных и доброжелательных к людям и их проблемам граждан.

7. Сократите работу по дому. Много девушек оставляют дома, чтобы они помогали по хозяйству. Предоставляя сообществам оборудование для женских групп, такое как мельницы, шелушильные машины, тележки, канистры для сохранения воды, мы можем облегчить работу и освободить девочек, которые смогут посещать школу.

Девочки не ходят в школу, потому что что им приходится черпать воду из традиционной скважины или удаленного насоса. Создание пунктов водоснабжения может облегчить их труд, обеспечив при этом безопасной водой все сообщество [3, С. 21 - 27].

### **Литература:**

1. Béréte H «Système éducatif Guinéen» //2005-Dakar/ URL: <http://www.dakar.iiep.unesco.org/>(дата обращения: 21.02.2023).

2. N'guessan A « Facteurs Familiaux de la déscolarisation des filles du primaire dans la région de Bondoukou en Côte d'Ivoire »//2015-Revue Africaine d'Anthropologie, Nyansa-pocody-Abidjan/ URL: <http://www.revues-ufhb-ci.org/>(дата обращения: 18.02.2023)

3. Unicef « stratégies pour l'éducation des filles » // Mai 2004 – UN PLAZA. NY.10017 Etats-Unis URL :<http://www.inee.org/sites/>(дата обращения: 21.02.2023).

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКИХ КОЛЛЕКТИВОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

*Аннотация:* в статье изложены возможности физкультурно-спортивной деятельности на развитие личности студента-музыканта. На основе обобщения опыта воспитательной работы со студенческими музыкальными коллективами, экспериментальных данных, рассматриваются педагогические аспекты воздействия средств и методов физической культуры на индивидуальные и групповые характеристики студентов, их сплочение и социализацию в студенческой среде.

*Ключевые слова:* физкультурно-спортивная деятельность, воспитание, социализация, студенческий коллектив.

## PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FEATURES OF THE EDUCATION OF STUDENT GROUPS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES

Trunin V.V., Ivanov A.S., Nikolaev A.Yu.  
Saint Petersburg, Russia

*Abstract:* the article describes the possibilities of physical culture and sports activities for the development of the personality of a student musician. Based on the generalization of the experience of educational work with student musical groups, experimental data, pedagogical aspects of the impact of means and methods of physical culture on individual and group characteristics of students, their cohesion and socialization in the student environment are considered.

*Keywords:* physical culture and sports activity, education, socialization, student collective.

Эффективным средством, воспитания студенческих коллективов, способствующим оптимизации взаимоотношений, является их совместная физкультурно-спортивная деятельность. Она создает благоприятные условия для расширения коммуникативного опыта студентов на начальном этапе их обучения и воспитания. Во время рационально организованных занятий физической культурой и спортом происходит оптимизация межличностных связей и нервно-психических состояний всех членов студенческого коллектива.

Совместная физкультурно-спортивная деятельность располагает большими возможностями в укреплении межнационального взаимопонимания. Результаты ранее проведенных исследований

свидетельствуют о том, что регуляция взаимодействия в учебных группах на основе спортивно-коллективной деятельности даже при кратковременных сроках межличностного общения создает эффективные условия для ослабления и преодоления различных этнических разногласий [3]. При этом национальная принадлежность, нередко проявляемая в начале межличностных отношений, отступает на второй план в сравнении с факторами группового взаимодействия и эмоционально насыщенного общения студентов в процессе занятий физической культурой и спортом [1,2].

Целью нашего исследования, являлось определение зависимости между исходным уровнем физической подготовленности студентов первых курсов консерватории и характером их адаптации к обучению, а также особенности эффективного психолого-педагогического воздействия средств совместной физкультурно-спортивной деятельности на воспитание внутри коллективной согласованности и межличностного общения студентов на начальном этапе их обучения. Для реализации данной цели нами была спланирована и проведена серия педагогических экспериментов, в ходе которых проверялся ряд гипотез.

Первая — предполагалось, что к числу эффективных средств, способствующих оптимизации межличностных связей студентов, укреплению взаимопонимания и товарищеской взаимопомощи на начальном этапе их пребывания в консерватории, относятся средства совместной физкультурно-спортивной деятельности. Общение в данной сфере выступает как необходимый и существенный фактор, опосредующий не только двигательную активность, но и функцию обмена информацией и эмоциями, содержит элемент управления взаимосвязанной деятельностью студентов и психологическим климатом в группе. Благодаря такому взаимодействию достигается понимание и развивается сотрудничество между студентами.

Вторая — при правильной организации и проведении физической подготовки и спортивной работы на начальном этапе формирования учебного студенческого коллектива имеются большие возможности для расширения социального опыта студентов различных национальностей. Совместная физкультурно-спортивная деятельность в этом случае выступает как средство сознательного управления многонациональным коллективом, как фактор обеспечения требуемого уровня самоорганизации и саморегуляции групповых процессов.

Третья — совместная спортивно-коллективная и соревновательная деятельность может в отдельных случаях «поляризовать» межличностные отношения среди студентов.

В исследовании приняло участие два первых курса студентов по 60 человек в каждом. Педагогической коррекции подвергались организация и методика проведения учебных занятий и спортивно-массовой работы.

Основной акцент делался на использование методов и методических приемов, обеспечивающих активное включение студентов в учебно-воспитательный процесс. При этом выделялись две группы методов. Первая включала в себя общепедагогические методы, рационально используемые педагогом, такие, как: поощрение, убеждение, упражнение, принуждение, пример и др. Вторая группа стояла из специфических методов и методических приемов, характерных для совместной физкультурно-спортивной деятельности. Сюда, прежде всего, следует отнести методы соревновательного соучастия (когда студенты переживают за успех одного или нескольких своих членов в их соревновательной борьбе с членами другой учебной группы); методические приемы, создающие возможности для условного самовыражения личности, проигрывания определенной роли во взаимодействии с другими студентами.

Для объективной оценки эффективности воспитательного воздействия экспериментальной методики педагогическому сравнению наряду с показателями, обуславливающими функциональную дееспособность студентов первых курсов, педагогическому сравнению подверглись такие параметры, как: самоопределение личности в студенческом коллективе; социально-психологическая позиция в коллективе; групповая оценка личности; индекс группового единства и другие показатели, на основе которых исследовался характер протекания адаптации личности в коллективе.

**Результаты исследования.** Результаты проведенных нами педагогических экспериментов убедительно показали, что применение средств и методов физического воспитания в интересах сплочения коллектива на начальном этапе его становления дает положительный эффект. Так, специально направленная система занятий по физкультурно-спортивной деятельности способствовала более быстрому формированию студенческих взаимоотношений, повышению группового социометрического статуса, укрепляла социально-психологическую позицию членов студенческого коллектива в учебной группе и весьма успешно решала задачи социально-психологического воспитания студентов-музыкантов. В частности, было установлено, что, если регулярно занимающиеся студенты физической культурой и спортом не представляют в коллективе большинство, то их воздействие на коллектив минимизируется. Если же студенты, представляют собой актив учебной группы, то их влияние распространяется на все сферы общественно-учебной деятельности студенческого коллектива и межличностные отношения. В этом случае в коллективе формируется определенный тип психологической атмосферы, отличительными чертами которого являются взаимопомощь, здоровый дух соперничества, сознательная дисциплина,

добросовестность, честность, взаимоуважение, терпимое отношение к отдельным человеческим недостаткам.

Как показали исследования, лица, активно занимающиеся спортом, своим поведением и более динамичным стилем общения лучше способствуют разрядке возникающих напряжений и конфликтов в межличностной сфере.

Результаты проведенных нами исследований подтвердили значимость физкультурно-спортивной деятельности в овладении студентами своей музыкальной специальностью, что является первоочередным условием формирования целевого единства коллектива.

Объективной предпосылкой использования средств физической культуры с уровнем профессионального музыкального мастерства, с этой целью выступает такое явление, как перенос тренированности.

На этапе первоначального обучения овладение профессиональными навыками и умениями будет достигаться путем опережающего развития профессионально важных физических качеств и двигательных навыков для игры на разных музыкальных инструментах.

На этапе закрепления профессиональных навыков и умений, прежде всего, нужно создавать условия для эффективного выполнения действий с техникой при высоких физических нагрузках. При этом задачами физической культуры станут развитие специальной выносливости и обеспечение физиологической базы профессиональной работоспособности.

На этапе совершенствования профессионального мастерства, который характеризует конечную стадию формирования целевого единства коллектива, главная задача физического воспитания состоит в обеспечении готовности членов коллектива к их взаимодействию в наиболее сложных условиях и режимах учебной деятельности.

Результаты исследований показали, что занятия физкультурно-спортивной направленностью, характеризующейся эмоциональной и внутригрупповой преемственностью, приводят к нейтрализации отрицательного влияния адаптационного периода за счет повышения уровня физической подготовленности, а также к ускорению межличностного общения. Установлено, что для решения этой задачи важно руководствоваться принципом опережающего педагогического воздействия, который в своей основе отражает важность развития и формирования у студентов необходимых физических, психологических и других качеств, обеспечивающих им успешную адаптацию к различным режимам и условиям профессионального становления.

Кроме того, предшествующий высокий уровень физической и спортивной подготовленности студентов первых курсов находится в числе важных факторов, влияющих на протекание адаптационных процессов и

оказывающих существенное воздействие на самоопределение их в учебном коллективе.

Проведенные исследования установили, что решающим фактором в формировании необходимых нравственных отношений в учебной группе является не специфика вида спорта, а педагогическое мастерство педагога по физическому воспитанию. При правильном педагогическом руководстве создаются психологические условия для перехода формируемых отношений в личные, субъективные. Становясь характерными чертами личности, они впоследствии могут переноситься ею в новую социальную среду.

По данным социометрического опроса, для каждого исследуемого были вычислены соотношения, свидетельствующие о степени удовлетворенности или неудовлетворенности потребности в общении с друг с другом. Было обнаружено, что опрашиваемые с высоким значением этого отношения, т.е. с высоким индексом неудовлетворенности потребности в общении, отличаются либо сильно заниженной, либо завышенной самооценкой в сравнении с оценкой группы. Было обнаружено и то, что студенты, находящиеся в центре шкалы, т.е. давшие самооценки, близкие к оценке их группой, имеют более высокий и разносторонний уровень физической и спортивной подготовленности. Очевидно, что приобретенный, ими опыт коммуникативного общения в предшествующей физкультурно-спортивной деятельности обуславливает не только объективную самооценку своих возможностей, но и способствует росту их авторитета среди сокурсников. Аналогичная картина просматривается также и с индексом психологической совместимости личности у представителей различных видов спорта в сфере формального общения.

Важное значение в формировании положительного психологического климата в студенческом коллективе имеют спортивные соревнования. Результаты проведенных исследований показывают, что в соревнующихся командах взаимное уважение членов этих команд было выше, чем в коллективах, не принимавших участия в соревнованиях. Кроме того, в успешно выступающих спортивных коллективах участники испытывают большее уважение и дружелюбие к членам других команд. Даже в неуспешно выступающих спортивно-игровых командах отношения в коллективе складываются лучше, чем в не принимающих участия в состязаниях,

У студентов, занимающихся физической культурой и спортом, более развиты адаптационные механизмы в социальном общении, более активна и позитивна мотивация труда, сильнее развита групповая направленность, черты коллективизма, менее выражены эгоцентрические тенденции личности. Физическая культура и спорт вырабатывают у студентов черты лидерства, что благоприятно влияет на психологический климат в



коллективе, способствует совершенствованию и взаимному дополнению процессов лидерства и руководства.

Формирование ценностной стороны коллективной деятельности есть необходимое условие сплочения коллективов. Ценностное единство коллектива характеризует наиболее глубокий уровень интегрированности отношений между его членами. Ценностное единство коллектива не случайное совпадение индивидуальных ценностных устремлений, а закономерное поддержание самой социально обусловленной деятельности. Будучи объективным показателем групповой сплоченности, ценностное единство является важнейшим фактором включенности группы в деятельность всей социальной системы, мерой действительно коллективности данной социальной общности.

**Выводы.** В результате проведенных исследований нами было установлено, что высокий и разносторонний уровень физической подготовленности студентов, а также рациональная методика проведения физкультурно-спортивной деятельности на начальном этапе формирования студенческих коллективов в консерватории находятся в числе важных факторов, обеспечивающих успешность адаптации студентов к обучению. Испытуемые, имеющие разносторонний физкультурно-спортивный опыт (особенно представители спортивных игр и других командных видов спорта), превосходили своих сокурсников по объему и интенсивности общения, коммуникабельности, показателям самоопределения в учебном коллективе; лучше переносили физические и нервно-психические нагрузки; быстрее осваивали специальность. Данная категория студентов в своем большинстве почти в два раза быстрее адаптировалась к условиям профессионального обучения в консерватории.

Проведенный анализ психолого-педагогического воздействия средств и методов физической культуры на воспитание внутри коллективной согласованности и межличностного общения свидетельствует о высокой их эффективности. При этом важно отметить, что совместная физкультурно-спортивная деятельность, организованная в целях сплочения студенческого коллектива на начальном этапе его формирования, не только способствует ускорению межличностной адаптации, но и более эффективно решает задачи по повышению индивидуального уровня физической подготовленности студентов, совершенствованию их профессионального становления.

### **Литература:**

1. Еняшина, Н. Г. Игровые технологии как средство профессионального развития и саморазвития личности студента / Н. Г. Еняшина, С. Н. Митин // Формирование социокультурной идентичности личности в условиях полиэтнического региона: Сб. труд. участ. III Всеросс. науч.-практ. конфер. «Человек, культура, образование. - Ульяновск: Изд. ИП Тухтаров В. Н., 2008. – С. 61-64.

2. Еняшина, Н. Г. Формирование студенческого коллектива как важная воспитательная задача / Н. Г. Еняшина // Составляющие научно-технического прогресса: Сб. материалов 4-й международной научно-практической конференции: 23 – 24 апреля 2008г. – Тамбов: Издательство ТАМБОВПРИНТ, 2008. – С. 262-265

3. Трунин В.В., Михайлов Б.А., Кораблева Е.Н. Влияние физической культуры и спорта на формирование толерантной личности студента. В сб. Современное образование: содержание, технологии, качество. 2019. Т.1 С. 582-583.

## ВОСПИТАНИЕ КУРСАНТОВ ВВМУЗ. ПРИОРИТЕТ ВОСПИТАНИЯ НАД ОБРАЗОВАНИЕМ

Филатов А.А., Павлов А.Н.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье автор рассматривает некоторые аспекты, связанные с образованием, обучением и воспитанием в системе высшего образования и, в том числе, военно-морского. Отражены некоторые определения в области обучения и воспитания, а также особенности воспитания. Указывается на необходимость постоянного не только обучения во время получения студентом, курсантом высшего образования, но и воспитания, о котором некоторые педагоги зачастую забывают. Данный вопрос представляет интерес для дальнейших исследований и является актуальным, поскольку, к сожалению, в настоящее время уровень воспитания молодежи по мнению автора снижается.*

***Ключевые слова:** обучение, воспитание, подготовка, офицер, военнослужащий, педагог, курсант, студент, Военно-Морской Флот, высшее образование.*

## EDUCATION OF VVMUZ CADETS. THE PRIORITY OF UPBRINGING OVER EDUCATION

Filatov A.A., Pavlov A.N.  
St. Petersburg, Russia

***Summary:** In the article, the author examines some aspects related to education, training and upbringing in the system of higher education, including the navy. Some definitions in the field of education and upbringing, as well as features of upbringing are reflected. It is pointed out that there is a need for constant not only training during the receipt of higher education by a student, a cadet, but also education, which some teachers often forget about. This question is of interest for further research and is relevant, because, unfortunately, the level of education of young people is currently declining, according to the author.*

***Keywords:** education, upbringing, training, officer, soldier, teacher, cadet, student, navy, higher education.*

В истории развития Вооруженных Сил России важное значение всегда придавалось офицерским кадрам. На разных этапах, в различных исторических условиях в нашей стране по-разному ставились вопросы подготовки офицерских кадров, но неизменным было понимание одной непреложной истины: офицеры – основа человеческого фактора армии, фундамент морального духа войск. От уровня профессиональной подготовки офицерских кадров, их готовности и способности с полной

ответственностью выполнять возложенные на них задачи напрямую зависит успех в бою.

Офицерский коллектив всегда выступал как высокоорганизованная группа профессиональных военных, объединенных едиными целями и интересами, совместной общественно полезной деятельностью, воинской дисциплиной, взаимной требовательностью, ответственностью, помощью. Он призван всемерно поддерживать высокую боевую готовность корабля, части, эффективно решать учебные и воспитательные задачи [1, С. 208].

Офицерам, как руководителям и участникам воспитательного процесса, всегда были присущи беззаветная преданность идеалам защиты и служения Отечеству, демократический стиль в работе, глубокая, всесторонняя, профессиональная подготовленность, блестящие знания и мастерское применение оружия и боевой техники, высокие организаторские способности, широкий кругозор, масштабность мышления, чувство нового, умение в полной мере использовать мощный интеллектуальный потенциал в военно-профессиональной деятельности.

Личностные качества офицера формируются и развиваются непосредственно во время учебы в военно-учебном заведении, профессиональное становление и дальнейшее его развитие как командира, учителя и наставника своих подчиненных происходит во время прохождения службы на кораблях, в частях (подразделениях). Именно в процессе служебной деятельности многогранно раскрывается личность офицера, проявляются его качества, способности и склонности [1, С. 209].

Педагогическая наука исходит из того, что воспитание и обучение представляют собой процесс единый, неразрывный, диалектически взаимосвязанный, взаимообуславливающий. Такое единство воспитания и обучения трактуется в педагогике как явление закономерное, суть которого заключается в следующем: обучение не может быть не воспитывающим, а воспитание – оторванным от обучения. Иными словами: нельзя или только обучать, или только воспитывать. Это необходимо делать вместе, в единстве [2, С. 8].

Выдающийся отечественный полководец М.В. Фрунзе подчеркивал, что только тот командир, который своими знаниями и опытом будет вызывать уважение, сможет по-настоящему воспитывать, обучать и дисциплинировать подчиненную ему часть [1, С. 211].

Великий русский педагог, основоположник научной педагогики в России К.Д. Ушинский писал: «Учение есть могущественный орган воспитания, и воспитатель, лишенный этого органа, потеряет главнейшее и действительнейшее средство иметь влияние на воспитанников» [3, с. 267].

Обратимся к основным терминам и определениям основополагающего документа в области образования – Федеральному закону № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

Образование – единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, являющийся общественно значимым благом и осуществляемый в интересах человека, семьи, общества и государства, а также совокупность приобретаемых знаний, умений, навыков, ценностных установок, опыта деятельности и компетенции определенных объема и сложности в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов [4].

Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде [4].

Обучение – целенаправленный процесс организации деятельности обучающихся по овладению знаниями, умениями, навыками и компетенцией, приобретению опыта деятельности, развитию способностей, приобретению опыта применения знаний в повседневной жизни и формированию у обучающихся мотивации получения образования в течение всей жизни [4].

В рамках военного образования, на взгляд автора целесообразно рассмотреть определения воинского воспитания и образовательного процесса, которые изложены в соответствующих документах [5, С.18].

Воинское воспитание - деятельность, направленная на развитие боевых, морально-политических и психологических качеств, необходимых офицерам для выполнения воинского долга, управления воинскими коллективами. Осуществляется непрерывно и комплексно в ходе выполнения боевых (учебно-боевых) задач, образовательной, повседневной и других видов деятельности военно-учебного заведения исходя из принципа единства обучения, воспитания и воинской деятельности в соответствии с Конституцией Российской Федерации, федеральными законами, указами Президента Российской Федерации, постановлениями Правительства Российской Федерации, а также квалификационными требованиями и образовательными программами [5, С. 18].

Образовательный процесс – это непрерывный, целенаправленный процесс активной познавательной деятельности обучающихся. Основные задачи образовательного процесса решаются в ходе контактной работы преподавателя и самостоятельной работы обучающихся. Роль

профессорско-преподавательского состава при этом заключается в организации познавательной деятельности обучающихся и управлении ею [5, С. 23].

В условиях многолетнего реформирования высшего военно-профессионального образования ситуация сложилась таким образом, что два разных, но тесно связанных понятия – процесс обучения и процесс воспитания связаны в одно понятие – «образовательный процесс», вместо «учебно-воспитательный процесс».

В результате воспитательный процесс и само воспитание оказались в тени.

Воспитание тесно связано с обучением. Однако в педагогической теории твердо закрепилось положение о том, что эти два понятия обладают относительной самостоятельностью, так как каждый из этих процессов преследует свои цели, решает свои специфические задачи. Воспитание и обучение строятся, развиваются, функционируют на основе своих закономерностей, принципов, методов, форм, хотя и тесно связанных между собой, но имеющих и определенное различие [2, С. 8].

Целесообразно рассмотреть основные особенности воспитания в отличие от обучения [2, С. 8-10].

1. Многоплановость и ответственность целей и задач.

Воспитание – это подготовка людей к трудовой, общественной, культурной и иной (в том числе и к сугубо специфической, т.е. военной) деятельности, выполнению самых разнообразных социальных и других функций, развитию у них духовных качеств. В этом состоит главный смысл воспитания. На решение данной сложной задачи нацелен и ее предмет, т.е. воспитательный процесс. Воспитанию вменяется задача очень важная, ответственная, многоплановая. Белинский В.Г. подчеркнул мысль о том, что воспитание – великое дело, им решается участь человека.

2. Большое разнообразие трудностей в достижении воспитательных целей.

Если главной функцией обучения является вооружение человека знаниями, формирование у него определенных профессиональных умений и навыков, то путем воспитания у человека (у военнослужащего в том числе) формируется мировоззрение, гражданская позиция, взгляды, убеждения, привычки, черты характера, нравственные качества, то есть все то, что определяет его линию жизни, направленность личности, черты ее характера, что, в сущности, определяет поведение человека, его духовную энергию.

Если, например, главной функцией обучения, образования является, как известно, познание жизни, то главной функцией воспитания является формирование отношения к ней (к жизни), окружающей действительности: к Родине, Вооруженным Силам, Военно-Морскому Флоту, к кораблю, службе вообще, своей специальности, военной присяге, воинскому долгу,

офицерским обязанностям, воинской дисциплине и т.д. Система таких отношений, как известно, составляет ядро характера военного моряка – важнейшего свойства личности.

В процессе формирования (и особенно переформирования) стержневых характеристик личности, особенно личности военного человека, как показывает педагогическая практика, возникает и решается множество разновеликих проблем – поиск подходов, методов, приемов, средств, вариантов, новых, более эффективных технологий и др.

### 3. Обширность воспитательного пространства.

В отличие от обучения, воспитание осуществляется везде и всюду: на занятиях, учениях, в море, на берегу, в увольнении, в процессе постоянного общения моряков с командирами, старшинами, товарищами, гражданскими людьми. Как замечал выдающийся педагог и писатель Макаренко А.С. – воспитание осуществляется на каждом квадратном метре советской территории.

### 4. Противоречивость воспитания.

Данная особенность объясняется сложностью и неоднозначностью человеческой природы, ее внутренней неопределенностью, прежде всего в духовной сфере.

Особенно остро противоречия проявляются между сложившимися чертами характера человека, его взглядами на жизнь, материальными и духовными потребностями и новыми требованиями, которые предъявляются к нему в условиях воинской службы. Дело в том, что на службу приходит почти сформировавшийся молодой человек со своими взглядами, привычками (иногда и вредными), которые он уже успел впитать в себя в гражданских условиях. Переориентировать, перевоспитать человека, как показывает опыт, гораздо труднее, чем воспитать его заново.

### 5. Длительность воспитания.

Воспитание – процесс очень длительный, в отличие от обучения. Оно, как правило, длится всю жизнь от рождения и до самой смерти. Чаще всего оно носит многоступенчатый характер и выступает в самых разнообразных формах.

### 6. Комплексность.

В общем и целом, воспитание человека носит комплексный характер. Обучение, образование осуществляются, как известно, последовательно, поэтапно, по периодам. В воспитании человек подвергается комплексному, многостороннему воздействию. Офицер, мичман, старшина, матрос с первых дней по прибытии на корабль, в подразделение воспитывается как целостная личность.

Таковы некоторые наиболее характерные особенности воспитания в отличие от обучения, образования. Они указывают, прежде всего, на особый характер воспитания. Несмотря на то, что категория воспитания постоянно развивается и совершенствуется, в отличие от других категорий

педагогике, она продолжает оставаться одной из сложных, неоднозначных и специфических понятий.

Таким образом, необходимо подчеркнуть, что образование – это единый процесс обучения и воспитания, о чем, как ни печально, многие педагоги зачастую забывают, подразумевая под образованием (имеется в виду получение образования в ВУЗе) только обучение курсантов, студентов и т.д.

Каждый человек, работающий или проходящий военную службу в ВУЗе, будь это преподаватель, учебно-технический персонал или руководитель любой степени, должен стараться оказывать воспитательное воздействие на обучающихся. Совсем не обязательно это должно выражаться в словах, нравоучениях и замечаниях. Со стороны довольно просто увидеть невооруженным глазом (и обучающиеся видят это...) кто и как относится к своим обязанностям, соблюдает ли правила вежливости и этикета, как одевается, насколько трудолюбив, и нравится ли то дело, которым он занимается.

Очень подходит здесь фраза Макаренко А.С., который сказал: «Воспитывает все: люди, вещи, явления, но прежде всего и дольше всего – люди. Из них на первом месте – родители и педагоги [6].

В настоящее время у людей, связанных с образовательной деятельностью, в том числе и у военнослужащих, очень и очень много бумажной работы. Но среди нее нужно, просто необходимо, в том числе и во вне учебных занятий, находить время для своих воспитанников. Ведь человек всегда важнее, чем что бы то ни было... Особенно, когда речь идет о защите Родины.

Воспитание имеет приоритет над образованием. Создает человека воспитание. А. Сент-Экзюпери.

Имеет ли воспитание приоритет над образованием – вопрос довольно непростой. Только обширные и глубокие исследования в этой области способны дать ответ.

### **Литература:**

1. Коркин С.А., Сиренко И.Н., Абрамитов Д.В. Организация и методика воспитательной работы в подразделении. Издание ВМИРЭ им. А.С. Попова, 2011 г. – 459 с.
2. Пахарев А.И. Научно-методические основы воспитания (краткий очерк). Издание ВМИРЭ им. А.С. Попова, 2008 г. - 136 с.
3. Ушинский, К. Д. Избранные педагогические сочинения: в 2 т. Т. 1. Вопросы воспитания / К. Д. Ушинский. – М.: Учпедгиз, 1953. – 638 с.
4. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон №273-ФЗ: принят Госдумой 21 декабря 2012 года: одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения: 24.02.2023). – Текст: электронный.



5. Руководство по организации и учету образовательной и методической деятельности ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия». Утвержден приказом начальника ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия» от 7 октября 2021 г. № 1347. – 518 с. – С. 18

6.Статья: Цитаты Макаренко. <https://burido.ru/942-tsitaty-makarenko>. (дата обращения: 24.02.2023).

## 2. СОЦИАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

УДК 796.366.1

### РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ РЕСУРСОВ НА ОСНОВЕ ЦЕННОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОЙ КУЛЬТУРЫ



**Б.К. Сантош Кукреджа**

*директор региональной культурно-просветительской общественной организации  
«Санкт-Петербургский Центр Брахма Кумарис»*

***Аннотация:** в статье приводится описание программы-тренинга для руководителей предприятий / организа-ций и менеджеров, цель которой состоит в увеличении эффективности управления человечески-ми ресурсами на основе повышения ценностно ориентированной культуры самих руководите-лей, развития у них лидерских качеств и навыков эффективного управления самими собой.*

***Ключевые слова:** моральная дилемма, ресурсы, эмоциональное выгорание, руководитель, люди.*

### HUMAN RESOURCE DEVELOPMENT BASED ON A VALUE-ORIENTED CULTURE

B.K. Santosh  
Mount Abu, India

***Abstract:** the article describes a training program for managers of enterprises / organizations and managers, the purpose of which is to increase the effectiveness of human resource management by increasing the value-oriented culture of managers themselves, developing their leadership qualities and skills of effective self-management.*

***Keywords:** moral dilemma, resources, emotional burnout, manager, people.*

Под человеческими ресурсами, как правило, понимают некую совокупность умений, навыков, профессионального опыта членов данной

организации, которую можно использовать для достижения стоящих перед организацией целей. В этом отношении человеческие ресурсы рассматриваются практически на том же уровне, что и любые другие ресурсы данной организации: сырьевые, технологические, информационные, финансовые и др. Само слово «ресурсы» указывает на нечто такое, что можно использовать, эксплуатировать, тратить по мере необходимости. Соответственно, когда речь шла об управлении человеческими ресурсами, эта сфера деятельности долгое время воспринималась достаточно формально: определение численности персонала, требуемого для решения поставленных задач, соответствующий подбор кадров, повышение квалификации сотрудников, решение вопросов, связанных с их благосостоянием (уровень заработной платы, пособия, пенсии, льготы и т.п.).

В последние десятилетия во всем мире наблюдаются качественные изменения в подходе к понятию «человеческие ресурсы». Становится все более очевидным, что данный (одушевленный) ресурс принципиально отличается от других (неодушевленных) ресурсов предприятия/организации. Большинство наиболее успешных компаний мира сегодня признают, что именно люди являются ключевым фактором успеха их деятельности, создания необходимых конкурентных преимуществ. Соответственно, большее внимание уделяется таким аспектам, как развитие у сотрудников мотивации к труду, приверженности ценностям организации, удовлетворение их запроса в профессиональном и карьерном росте и т.п.

Однако руководители предприятий и менеджеры сталкиваются с определенными трудностями в управлении именно этим ресурсом. Это связано, как нам представляется, с тремя основными аспектами, носящими не столько организационный, сколько философский и этический характер.

Во-первых, те, кто связан с управлением людьми, оказываются перед своего рода моральной дилеммой: кажется неверным рассматривать живого человека лишь как средство для достижения определенных целей организации. Скорее, целью должен быть сам человек.

Во-вторых, насколько бы эффективными ни были предпринимаемые шаги по обучению персонала, повышению квалификации сотрудников, усилению их мотивации к трудовой деятельности, одушевленные ресурсы – это, говоря проще, *люди*. А каждый человек представляет собой уникальную личность, непохожую на другие личности, со своим мировоззрением, жизненными целями (как правило, не совпадающими с целями компании-работодателя), со своими чертами характера, амбициями, наклонностями, привычками. Более того, на поведении человека сказываются не только такие более-менее постоянные характеристики, как его мировоззрение или жизненные установки, но даже сиюминутные перепады настроения. Практика управления человеческими

ресурсами имеет дело не более чем с верхушкой айсберга, подводную (самую массивную) часть которого представляют параметры, для учета которых (не говоря уже об управлении ими) у менеджера не только нет специального образования, но элементарно нет времени.

Наконец, в-третьих, при разработке схем управления человеческими ресурсами часто упускается из виду тот факт, что сами менеджеры, ответственные за это управление, являются людьми, являются таким же одушевленным ресурсом, как и те, кем они призваны управлять. А значит, и они сами тоже нуждаются в поддержке, внимании, иначе может очень быстро развиться синдром эмоционального выгорания, усталости.

Эти три аспекта указывают на необходимость более глубокого подхода к пониманию человеческих ресурсов и умению управлять ими.

В Брахма Кумарис Всемирном Духовном Университете на основе более чем 80-летнего опыта изучения и практики древней раджа-йоги была разработана программа-тренинг для руководителей предприятий и организаций, менеджеров и всех тех, кто заинтересован в оптимизации управления человеческими ресурсами.

Главной особенностью программы является новый подход к определению понятия «человеческие ресурсы» и, соответственно, новая ролевая установка для обучаемого. Традиционный подход основан на представлении о том, что человеческие ресурсы – это нечто внешнее по отношению к тем, кому предстоит этими ресурсами управлять. Курс, основанный на философии раджа-йоги, включает в число человеческих ресурсов уровень эмоционального и интеллектуального развития самого руководителя, его эмпатию, набор ценностей, которых он придерживается. Более того, именно этот ресурс определяется как приоритетный для успешной деятельности.

Для понимания того, как строить отношения со своим персоналом, как мотивировать его и преодолевать конфликтные ситуации в трудовом коллективе, руководителю прежде всего необходимо научиться выстраивать гармоничные отношения с самим собой, справляться с внутренними конфликтами, адекватно отвечать на внутренние вызовы. Без эффективного управления собой невозможно эффективное управление другими людьми. Изменения к лучшему в коллективе начинаются с изменений в самом руководителе. В этом случае руководитель воздействует на положение дел в коллективе не посредством прямых распоряжений, инструкций или письменных приказов. Он становится образцом для подражания, своим примером способствуя развитию в коллективе ценностно ориентированной культуры поведения. Такой руководитель завоевывает самый важный стратегический плацдарм для своей дальнейшей работы: авторитетность, уважение и доверие коллег и подчиненных.

В рамках курса рассматривается понятие духовного коэффициента развития личности (Spiritual Quotient, SQ) по аналогии с коэффициентами интеллектуального и эмоционального развития (IQ, EQ). Подчеркивается, что именно духовный коэффициент является основой гармоничного эмоционального и интеллектуального развития. В современном мире существует много различных школ лидерства, но они готовят, скорее, профессиональных менеджеров, а не лидеров, потому что упускается из виду, что лидер – это не просто набор компетенций, а качество характера. Эти школы делают упор в основном на той стороне личностного развития, которую можно охарактеризовать уровнем IQ (коэффициент интеллектуального развития).

IQ, разумеется, важен. Человек с высоким IQ характеризуется высокой способностью к обучаемости, планированию, умением расставлять приоритеты, методично выполнять поставленные задачи. Однако он может оказаться беспомощным в том, что касается взаимоотношений с другими людьми, своими коллегами, подчиненными. А для лидера общение, взаимодействие составляют самую суть жизни. Вот почему в настоящее время все больше учитывают другой показатель личностного развития, EQ, или коэффициент эмоционального развития. Человек с высоким EQ умеет выстраивать уважительные, плодотворные отношения с другими людьми. Он понимает чувства других и то, как на эти чувства реагировать. Однако даже имея высокий EQ, руководитель все равно может сталкиваться с серьезными проблемами. Так, например, хорошо чувствуя других, но не имея возможности сделать для них то, что нужно, лидер может испытывать чувство напряжения, фрустрации. Это зачастую приводит к развитию синдрома выгорания. Программа тренинга помогает участникам повысить SQ, или коэффициент духовного развития. Если EQ – это умение поддерживать полноценные отношения с другими людьми, то SQ – это умение поддерживать такие же полноценные отношения с самим собой.

Собственно, сам термин «раджа-йога» отражает именно эту концепцию: слово «йога» означает «связь, соединение, отношения», а слово «раджа» переводится как «хозяин, властелин, лидер». Раджа-йога – это теория и практика управления самим собой на основе понимания своего «я» и развития самоуважения. В этом понимании термин «раджа-йога» синонимичен современному понятию «селф-менеджмента». Главной особенностью раджа-йоги, однако, является более глубокое определение понятия «я» («селф»). Сегодня существует немало курсов и тренингов, на которых учатся уверенно держаться, вести дела, заводить друзей и т. п. Человек, прошедший такие курсы, действительно будет испытывать уверенность в своих силах там, где, например, речь идет о проведении делового совещания или публичном выступлении с презентацией. Однако уверенность в делах – это еще не уверенность в самом себе. Существует

большая разница между тем, что я *делаю*, и тем, кто я *есть*. Наша жизнь не сводится к профессиональной деятельности. Человек может быть абсолютно уверенным в себе на рабочем месте, но стоит ему остаться на какое-то время без дела, и он чувствует растерянность, напряжение, опустошенность. Занятость зачастую оказывается просто формой ухода от себя, от внутренних комплексов и проблем.

В древней раджа-йоге «я» понимается как живое, мыслящее и чувствующее существо, сознательная жизненная энергия, душа, средоточие семи базовых качеств: знание (мудрость), чистота, покой, любовь, счастье, блаженство и сила. «Я» обладает тремя главными способностями, на основе которых оно взаимодействует с окружающим миром. Это, во-первых, ум, способность создавать мысли и чувства. Во-вторых, это интеллект, или сила анализировать, сопоставлять, принимать решения. И в-третьих, это память, способность обучаться, приобретать опыт, формировать и изменять привычки, наклонности, черты характера. Таким образом, «я» – это нечто большее, чем то, что я вижу в зеркале. «Я» – это также нечто большее, чем мои роли, моя деятельность, профессиональные, деловые успехи или неудачи. Благодаря практике раджа-йоги лидер начинает оценивать степень своей успешности в первую очередь по своей способности оставаться хозяином (раджей) своих мыслей, эмоций, сохранять объективность суждения, концентрацию, освобождать свою память от ненужной информации. Такой подход позволяет обучаемому понять, что лидерство в коллективе начинается с того, чтобы взять в свои руки власть над своим внутренним миром. Такое внутреннее лидерство позволяет человеку организовать свои мысли, управлять своими эмоциями. Без этого невозможно стать эффективным лидером в группе, коллективе, лидером, ведущим за собой других. Первый и самый важный шаг в организационной работе – это умение руководителя организовать свой внутренний мир, наладить гармоничное взаимодействие своего ума, интеллекта и памяти.

В рамках курса рассматривается пять основных типов мыслей, создаваемых людьми: возвышенные; необходимые; обыденные; пустые; негативные.

Дается понимание создаваемых нами мыслей как ценного ресурса не только для личностного роста, но и для успешности в организационной, управленческой, деловой сфере. Прослеживается взаимосвязь между количеством и качеством мыслей и способностью руководителя к эффективному взаимодействию с персоналом (эта эффективность прямо пропорциональна доле возвышенных и необходимых мыслей и обратно пропорциональна доле обыденных, пустых и негативных мыслей).

Вводятся 8 базовых установок ценностно ориентированной культуры руководителя (мысли, создаваемые на их основе, и называются возвышенными):

а) сознание *служителя* («хотя получение материальной прибыли или реализация моих деловых качеств являются важными мотивами моей работы, но сверхзадача любой моей деятельности – это служение обществу, в котором я живу, и служение всему миру в целом»);

б) сознание *дарителя* («я внутренне наполнен и удовлетворен; я рассматриваю свою работу не как компенсаторный механизм для заполнения внутренней пустоты; напротив, я прихожу на работу, чтобы делиться с другими своим опытом, силами, оптимизмом»);

в) сознание *члена единой семьи* («все мы – дети одного Творца, а значит, члены одной семьи, для которой базовыми ценностями являются любовь, доверие, согласие и уважение; каждый из нас вносит свой посильный вклад в общее дело»);

г) сознание *образца для подражания* («каждый раз, когда передо мной стоит выбор, когда возникает необходимость принятия решения, я напоминаю себе важное правило: другие, видя, что делаю я, будут делать то же самое»);

д) сознание *члена команды* («я уважительно отношусь к идеям и взглядам своих сотрудников, независимо от их места в должностной иерархии; каким бы прекрасным руководителем и специалистом я ни был, я помню, что по-настоящему значимые проекты возможно осуществить лишь работая вместе; я также понимаю, что осознание себя членом команды вовсе не противоречит осознанию моей уникальности»);

е) сознание *«сначала – вы!»* («если у члена моего коллектива имеется уникальная особенность, талант, моя задача состоит в том, чтобы создать оптимальные условия для реализации этой особенности или таланта; я нахожу для себя удовлетворение в удовлетворенности других; я сознаю, что мое развитие – в развитии членов моего коллектива; я не боюсь отступить назад, «за кулисы», предоставив место на авансцене своему сотруднику»);

ж) сознание *доверенного лица* («моя душевная уравновешенность, внутренняя гармония сохраняются постоянно, они не зависят от «взлетов» и «падений», неизбежных в коммерческой, организационной и др. деятельности; максимально ответственно подходя к выполнению своих обязанностей, я, тем не менее, не отождествляю себя («я») с доверенной мне задачей («мое»); я сознаю разницу между «я» и «мое» и не допускаю перепадов состояния из-за перемен, связанных с доверенной мне ролью»);

з) сознание *путника* («мы приходим в этот мир с пустыми руками и уходим из него с пустыми руками; отдавая должное своим деловым, профессиональным достижениям, я не почиваю на лаврах достигнутого, я всегда готов принять новую роль, которую предложит мне судьба, без колебаний оставив лишний груз прошлого; я путешествую по жизни налегке»).

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОЛОДЕЖИ КАЗАХСТАНА

Аргымбеков О. Ж.

Алма-Атинская область, Республика Казахстан

***Аннотация:** в статье представлен анализ актуальных исследований, рассматривающих проблему социализации и психологического становления молодежи в Республике Казахстан в контексте современной молодежной политики. Результаты исследования показали своевременность и актуальность проводимых государственных реформ в отношении социологической категории «молодежь».*

***Ключевые слова:** молодежь, социализация, молодежная политика.*

## SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF YOUNG PEOPLE IN KAZAKHSTAN

Argymbekov O. J.

Alma-Ata region, Republic of Kazakhstan

***Abstract:** the article presents an analysis of current research that considers the problem of socialization and psychological formation of young people in the Republic of Kazakhstan in the context of modern youth policy. The results of the study showed the timeliness and relevance of the ongoing state reforms in relation to the sociological category of "youth".*

***Keywords:** youth, socialization, youth policy.*

На сегодняшний день проблемы детства и молодёжи занимают ведущие позиции во внутренней общественной политике многих стран. Для систематизации имеющихся подходов к проблемам молодёжи и способов их решения, необходимо обратиться к соответствующим законодательным актам, регламентирующим возрастные рамки рассматриваемого понятия. Так, согласно Закону Республики Казахстан от 26 декабря 2022 года № 168-VII «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам государственной молодежной политики и социального обеспечения», который вступит в силу с 26 февраля 2023 года, молодежью принято считать граждан Республики Казахстан от четырнадцати до тридцати пяти лет [2].

Определяемая как особая социально-возрастная группа, молодежь представляет собой часть населения, которая находится в переходном этапе между периодом детства и периода взрослости. За данный временной промежуток, который чаще всего подразумевает получение образования, начало трудовой деятельности и интеграцию в гражданское



общество, также характеризуется общим повышением социальной ответственности в процессе взросления, сопровождаемого различными социально-психологическими проблемами на этапе своего становления.

Рассмотрим различные взгляды на социально-психологические проблемы молодежи Казахстана. Агафонов А.Н. и Менлибаев К.Н. в своей работе «Социальная работа с молодежью» выдвигают положение о том, что основным критерием анализа молодежи с социологической точки зрения выступает динамика освоения социальных ролей и функций, а система индикаторов социализации вытекает из ее универсального свойства – субъектности [1, С.134.].

Стоит также отметить, что с точки зрения психологии возрастной этап, которому соответствует категория «молодежь», характеризуется возможным наличием такого психологического конфликта как «зависимость - независимость». В случае неконструктивного прохождения данного конфликта в молодежной среде возможно возникновение антиобщественного поведения, одним из примеров которого можно считать аутодеструктивное поведение.

Аутодеструктивное поведение – это поведение, связанное с разными формами саморазрушения: от высокорискованных действий, нацеленных на поиск новых ощущений, до самоповреждений и суицидальных актов [4, С. 178]. По мнению Каримовой Р. Б. и соавторов, данное поведение и связанные с ним проблемы, становятся актуальны для Республики Казахстан на фоне глобальной тенденции роста аутодеструктивных расстройств у молодого поколения во всем мире [3, С.242].

В основе возникающего антиобщественного поведения, приводящего к нарушению нормативной общественной социализации, лежит статус молодежи, её социальная неопределенность, провоцирующая дополнительные проблемы адаптации к окружающей среде, обостряя возникающие внутриличностные конфликты и актуализируя проблему самоконтроля в личных и общественных отношениях.

На данном этапе исследования становятся очевидным, что процесс социализации и сопутствующие ему проблемы также определяются особенностями национальной политики в отношении молодежи и её развития. В Республике Казахстан стратегическим ориентиром социализации молодежи является формирование нового поколения людей с инновационным типом мышления, с развитой мировоззренческой культурой, т.е. высококвалифицированные профессионалы с этически ответственным отношением к миру [1, 76.].

В связи с этим новостная повестка Республики Казахстан стала чаще включать в себя материалы, посвященные молодежным общественным организациям, условиям для самореализации молодежи, что ещё раз может быть доказано введением на законодательном уровне понятия «индекс развития молодежи», представляющего собой всю совокупность

реализуемой государственной молодежной политики по основным направлениям, в числе которых образование, занятость и возможности, политическое и гражданское участие и др.

Структура молодежной работы, создающей возможности для разностороннего развития молодых людей вне формального образования, первоочередно должна включать в себя систему диагностики и первичной профилактики возникновения возможных психологических проблем среди молодежи.

Данная работа должна производиться при поддержке государства и с опорой на факторы социально-психологического благополучия человека, которые условно принято делить на внешних, связанные с окружающим миром и внутренние, подразумевающие под собой субъективные особенности индивида и его психики.

Таким образом, казахстанское общество на данном этапе своего развития подошло к пониманию того, что социализация молодежи представляет собой особо важный вектор общественного развития, для осуществления которого необходимо своевременная актуализация законов в сфере молодежной политики и молодежной работы в которой должны быть задействованы специалисты и профессионалы, систематизирующие и поддерживающие процесс социализации в рамках современного динамично развивающемся общества.

### **Литература:**

1. Агафонов А.Н., Менлибаев К.Н. Социальная работа с молодежью— Караганда: КарГУ, 2003. - 380 с.

2. Закон Республики Казахстан от 26 декабря 2022 года № 168-VII «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам государственной молодежной политики и социального обеспечения» [https://online.zakon.kz/Document/?doc\\_id=36819271](https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=36819271) (дата обращения: 21.02.2023).

3. Каримова Р. Б., Кенесбаев С. М., Казахбаева Г. И. Социально-психологические факторы формирования аутодеструктивного поведения у подростков в Республике Казахстан // Сибирский педагогический журнал. – 2013. – №. 1. – С. 240-244.

4. Польская Н. А. и др. Аутодеструктивное поведение в подростковом и юношеском возрасте // Консультативная психология и психотерапия. – 2015. – Т. 23. – №. 4. – С. 176-190.

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОЛОДЕЖИ

Бадмаева Л. В., Кострикова В. В.,  
научный руководитель Джалилов П. Б.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье рассмотрены основные проблемы молодежи, связанные с деньгами, семьей и пагубными привычками, а также ценности и ориентиров, на которые опирается современное молодое поколение. Молодежная среда четко копирует и отражает в себе все наиболее значимые процессы, происходящие в нашем обществе.*

***Ключевые слова:** молодежь, психическое здоровье, здоровый образ жизни как ценность, субкультура, пагубные привычки.*

## SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF YOUTH

Badmaeva L. V., Kostrikova V. V.  
scientific supervisor Dzhalilov P. B.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the article focuses on the main problems that young people may have with money, family, and addictions, as well as on the values and orientations that the modern generation relies on. The most significant processes in our society affect the youth in a number of clear and reflective ways.*

***Keywords:** youth, mental health, healthy lifestyle as a value, subculture, addictions.*

Молодежь – это демографическая группа с социально-психологическими свойствами и ценностями, которые определяются уровнем экономического, культурного развития, особенностями социализации в российском обществе. Среди факторов социологической дефиниции «молодежь» исследователи выделяют [1, 2]:

- возрастные рамки и социально-психологические особенности;
- специфика социального статуса, ролевых функций, социокультурного поведения;
- процесс социализации как единица социальной адаптации и индивидуализации молодежи.

Для некоторых социальных групп характерны особые характеристики сознания, поведения и образа жизни. Они создают свою субкультуру, которая может быть достаточно закрытой и автономной от доминирующей культуры в обществе в данный период времени или противопоставляться ее основным ценностям – контркультуре.

Молодежная субкультура появляется и развивается из-за определенных потребностей молодёжи социализироваться и громко заявлять о себе. Как правило, для молодых людей свойственен «дух противоречия» и для них нет пророков и учителей, они во многом слывят

нигилистами и оппозиционерами по отношению к консервативным ценностям, царящим в обществе, стремятся внести свой вклад в общественное развитие. Им тесно в рамках тех жизненных норм и правил, которые исповедовало прошлое поколение [4,5].

Нередко для молодежи характерны категоричность оценок, юношеский максимализм, неприятие и отрицание советов, их тяготит подчинение сложившимся моделям общественного развития, негативно относятся ко всему нормативно регламентированному. Для данной социальной группы свойственны динамизм, открытость миру, чувствительность, повышенная эмоциональная реакция, оптимизм, романтические устремления, идеализация новизны [3].

У нынешней молодежи так много проблем, молодым людям трудно найти работу, трудно не соблазниться наркотиками и алкоголем и, как ни странно, молодым людям трудно найти взаимопонимание в семье, что для решения всех этих проблем возникают следующие вопросы.

*1. Где жить?* Независимость и самодостаточность, к которым так сильно стремятся молодые люди, очень сложно получить без собственной квартиры, то есть отдельной квартиры, которую можно не только купить, но и арендовать.

Данный вопрос играет огромную роль, потому что: во-первых, молодежь, в большинстве своем, не является материально обеспеченной частью общества. Молодежь – это отдельный класс общества, который только формируется и пользуется, определенным количеством времени, ресурсами своих родителей. Это означает, что большую роль играют родители при обеспечении своего ребенка и распределении ему средств, нередко ограничивая его. Именно они решают, нужна ли их ребенку или молодой семье отдельная квартира или же нет. И выбор, и решение родителей зависит не только от их жизненных взглядов, но и от материальной обеспеченности семьи. В большинстве случаев родители просто не могут помочь своим детям решить жилищный вопрос. А на покупку квартиры самостоятельно у молодежи нет средств, ввиду их маленького и нестабильного заработка, или же полного его отсутствия.

Также в нашей стране существуют проблемы на географическом уровне. Можно свободно выбрать место жительства и жить в любом городе страны - там, где есть работа и созданы лучшие условия для проживания и развития. Но существует легальная миграция населения, которая значительно затрудняет перемещения населения по стране ввиду существования системы регистрации и прописки. Поэтому, если человек решит начать работать и жить в другом городе, он столкнется с большим количеством бюрократических преград [10].

*2. Где учиться?* Без должной профессиональной подготовки и высшего образования работать на должности, приносящую хороший доход, практически невозможно. Поэтому выпускники средней школы

стремятся продолжить свое образование, поступив на среднее общее образование или же на средне профессиональное образование.

Уровень нашего образования по стране не везде на высоком уровне. Поэтому единственное, что может сделать молодой человек, чтобы на бесплатной основе поступить в университет, - это быть талантливым, умным, очень сообразительным, ответственным и трудолюбивым. Следует гореть этим делом, тогда он с честью и достоинством сдаст экзамены на хороший балл и с легкостью поступит в ВУЗ мечты. В ином случае вы должны быть готовы платить за свое образование, но как показывает практика, это почти всегда делают родители за своего ребенка.

*3. Как и где себя развлекать?* Где молодое поколение проводит время вне школы, университета, дома или работы? Это очень актуальный и важный вопрос. Как правило, в это время человек предоставлен самому себе, и никто точно не знает, чем он занимается. Молодежи важно заниматься чем-то полезным во время взросления, например, читать книги, смотреть документальные фильмы, заниматься спортом или же проводить время с семьей. Важно это время использовать с выгодой для себя и избегать безделья или плохих компаний. Это может привести к негативным последствиям, таким как наркомания, алкоголизм, хулиганство и многим другим видам девиантного или делинквентного поведения.

Молодежи просто необходимо создавать доступные для них места отдыха: спортивные и культурные центры, кинотеатры, современные рестораны и кафе, различные выставки и многое другое.

*4. На что жить?* Найти работу, которая станет основным источником дохода, - еще одна трудность, которая стоит перед молодыми людьми. В «городах- миллионниках» это сделать проще, чем в менее населенных и обеспеченных городах России, где ситуация с поиском работы намного сложнее.

Когда молодой человек ищет работу, он пытается решить две основные проблемы – развитие своей карьеры и материальное благополучие. Начиная работать, он думает, чем он будет заниматься через год, какую работу он сможет получить в будущем, к чему его приведет данная работа. Для него очень важно понимать и продумывать, как он будет приобретать практический опыт и знания, которые сделают его более дорогим специалистом, более востребованным на рынке. С другой стороны, человек, начинающий самостоятельную жизнь, пытается требовать от своего работодателя зарплаты, соответствующей его уровню жизни или старается найти такую работу, с такой зарплатой, чтобы ему хватало на жизнь.

Молодым специалистам довольно сложно найти работу в России. В некоторых случаях, работа приходит сама, через знакомых или же информацию в интернете и так далее. Но чаще всего ее приходится искать

самостоятельно. Процесс поиска работы может занимать большое количество времени. При приеме на работу у человека должен быть опыт работы, он должен уметь грамотно оформлять свое резюме, отправлять его в компании, проходить собеседования, суметь продержаться на испытательном сроке.

Решение проблемы безработицы, в целом, и молодежной безработицы, в частности, является одной из основных задач государства. В больших городах есть рабочие места, и молодежь может найти себе работу по душе. Но есть целые регионы России, в которых почти нет экономического развития, где нет достаточных рабочих мест и большого спроса на молодых специалистов, в таких регионах принято доверять более старшим и опытным специалистам. Так что это уже не проблема молодежи, а проблема регионов и, следовательно, проблема государства, в связи с социальной напряженностью и экономическими проблемами страны.

Проблему безработицы можно решить за счет миграции населения в регионы, где есть работа, но работать, например, в Санкт-Петербурге без регистрации-прописки запрещено законом. Но трудоустройство не является единственным решением проблемы, так как доходом молодежи может стать стипендия, грант или иная социальная выплата от государства.

*5. К чему вообще стремиться?* На сегодняшний день у современной молодежи нет тех четких ориентиров в жизни, нет какой-то значимой и глобальной цели, формируемой на государственном уровне. У наших родителей было то, чего нет у современной молодежи: например, знание законодательства и социальной системы. Они точно знали, как им достичь той или иной цели, что для них возможно, а что нет. К сожалению, современная молодежь не имеет таких знаний.

Молодежь должна иметь представление о жизни и об окружающем её мире. Им необходимо понимать, что такое хорошо, а что плохо, знать правила поведения и этикета. Следует обладать знаниями о законах государства и историю своей страны и народа.

Вся эта информация поступает детям от их родителей, друзей, учителей и даже из фильмов и сериалах и формирует их мировоззрение. Молодые люди получают картину мира из средств массовой информации, продуктов массовой культуры и собственной жизни, своего жизненного опыта. Образ мира, который сейчас есть у молодежи, строился на протяжении десятилетий, и этот образ говорит о бессилии и фатальной предопределенности, он сразу ставит всех на свои места.

Исходя из результатов опроса, который мы заимствовали из интернета «Фонда Общественного Мнения», где молодые люди отвечают на вопрос: «Какие жизненные цели, по их мнению, чаще всего ставит перед собой современная молодежь?» [8]. Преобладающими целями у

современной молодежи является (рис. 1) работа и карьера (52%), материальное благополучие (40%), удовольствие и развлечения (44%), получение образования (36%). Менее популярными респонденты считают: создание семьи (24%), независимость личности (16%). Около (4%) участников опроса ответили, что у них отсутствуют какие-либо цели.

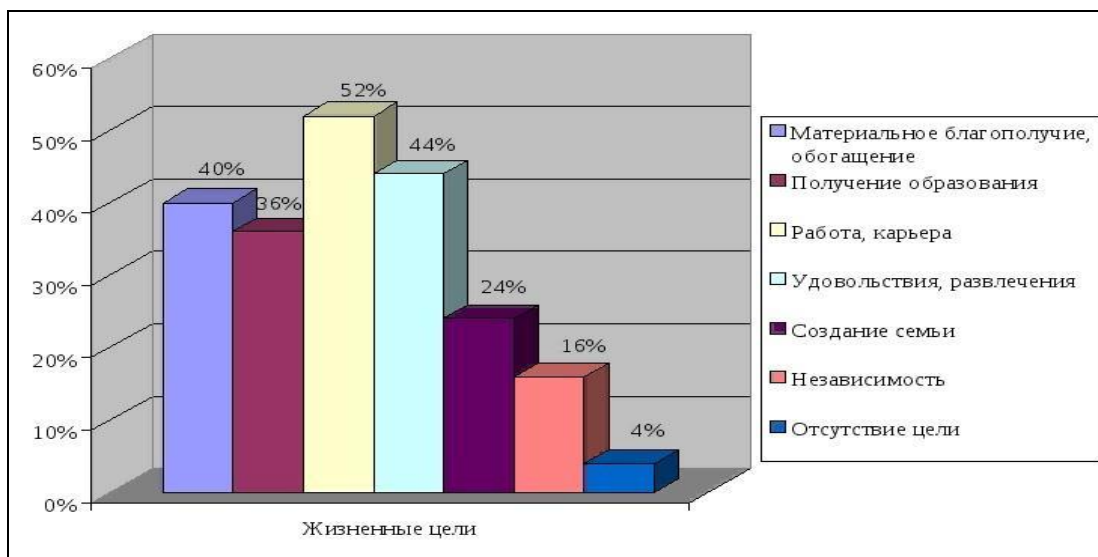


Рис. 1. «Цели современной молодежи»

Анализ выявленных данных гласит о точной практичной и здоровой позиции молодежи, в их стремлении к достижению материального благополучия и блестящей карьеры, взаимосвязанных с планом получения высшего профессионального образования.

Для современной молодежи в целом характерно изменение ориентиров в жизни от коллективной составляющей к индивидуальной. Материальное благосостояние стало цениться значительно выше свободы, значение оплата труда стала доминировать над ценностью увлекательной работы, которая может заинтересовать людей. Среди общественных проблем в настоящее время, более всего тревожат молодых людей, такие трудности как: подъем преступности, рост цен, инфляция, возрастающий уровень коррупции, ужесточение неравенства доходов и социального (общественного) неравенства, экологические проблемы и прочее. Из личных проблем, испытываемых молодыми людьми, на передний план выдвигаются проблемы материальной обеспеченности и здоровья, при этом ориентация на здоровый образ жизни формируется довольно пассивно.

Преобладающей в системе ценностей молодежи выступает такой критерий как - деньги, образование, деловая карьера, возможность жить в свое удовольствие и наслаждение (рис. 2) [6,7].

Характеризуя сознание и систему ценностей современной молодежи, социологи выделяют:

- преимущественно развлекательно-рекреативную направленность ее жизненных ценностей и интересов;
- вестернизацию культурных потребностей и интересов, вытеснение ценностей национальной культуры западными образцами поведения и символами;
- приоритет потребительских ориентаций над творческими, созидательными;

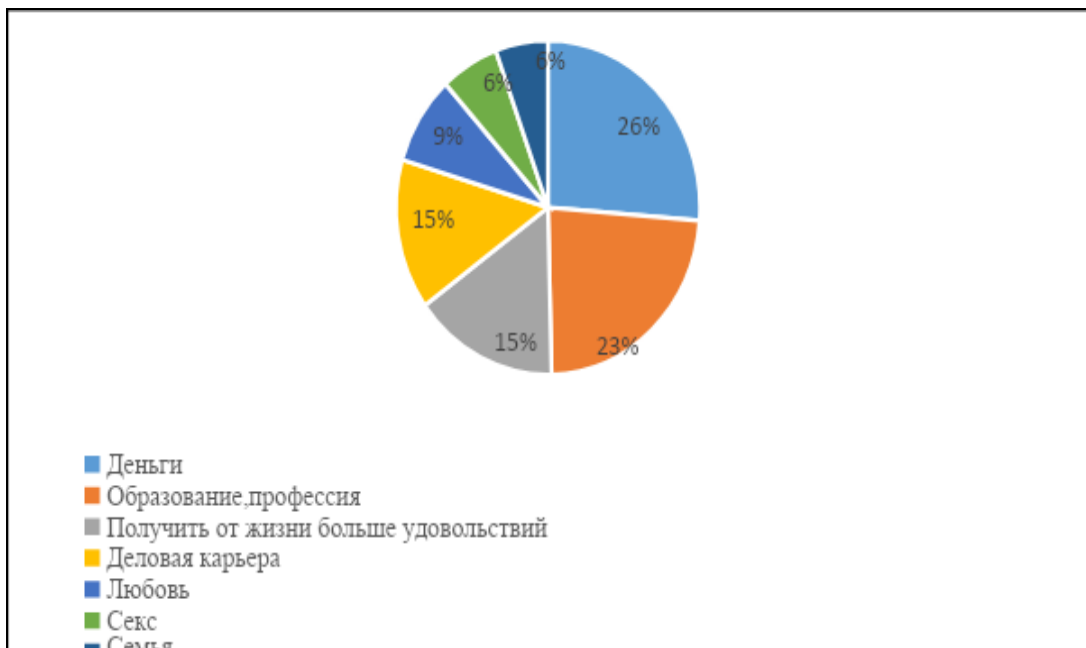


Рис. 2. Распределение основных ценностей молодых людей.

- слабую индивидуализированность и избирательность культуры, связанную с диктатом групповых стереотипов;
- внеинституциональная культурная самореализация;
- отсутствие этнокультурной самоидентификации.

Все проблемы от того, что сегодняшняя молодежь предоставлена сама себе, каждый делает то, что ему хочется. Проблемы образования стоят каменной стеной перед молодежью, отсюда и проблемы с трудоустройством, более страшные проблемы, такие как: наркомания, алкоголизм, увеличение преступности, безнадзорность и бездомность. На сегодняшний день молодые люди боятся остаться без материальных средств к существованию, они боятся разгула преступности, боятся остаться без друзей, потерять свою работу и опасаются диктатуру власти, которая может привести к ограничению их свободы действия.

Для начала следует разделить формы поведения на: девиантное экономическое поведение (взятки, уклонение от уплаты налогов) и



бытовое девиантное поведение (алкоголизм, наркомания, секс в корыстных целях).

Бытовое девиантное поведение: употреблению алкоголя подвержено большинство молодежи, а именно: 93% юношей и 86% девушек. Основной целью употребления алкоголя молодежью является улучшение настроения - 50 % (53 % - девушки, 46 % - мужчины). Кроме того, 46% молодых людей употребляют алкоголь “за компанию”, среди девушек более популярна такая причина, как снятие стресса - 53%.

Экономические формы девиации характерны, прежде всего, для мужчин старшей возрастной категории среди молодежи (8,4 % молодежи до 20 лет уклонялись от уплаты налогов, а 15 % в возрасте 24-26 лет. Таким образом, каждый 4 россиянин старше 24 лет и каждый 6 моложе 20 лет давали взятки). Сотрудники частных компаний давали взятки в два раза чаще, чем сотрудники государственных компаний. Важным фактором экономической девиации является профессиональная деятельность молодежи. Так, молодые предприниматели в три раза чаще уклонялись от уплаты налогов и давали взятки, чем представители гуманитарных наук, которые имеют самый низкий уровень девиации из представленных.

Также было установлено, что сексуальные связи в корыстных целях происходят чаще среди молодых людей, чьи родители были неуспешными в молодости (12,6% и 8,1% среди тех, чьи отцы были более успешным); сельских жителей, рабочих и работников сферы обслуживания (12,6%, 10,2% и 10,0% соответственно). Пол, возраст, материальное положение и образование (кроме отсутствия даже среднего образования) не имели значения.

Употребление наркотиков также очень распространено. Никто из представителей гуманитарной интеллигенции не употребляет наркотики, а пробовали лишь 3,0 %, когда среди сельских жителей было 2,2 % наркоманов, а среди молодежи наркотики пробовали еще 10,2 %. Более высокий процент был только у предпринимателей (2,9% и 12,5% соответственно) и студентов (2,3% и 12,8%) имеют более высокий показатель. В то же время, важным моментом является то, что самая молодая группа молодежи (11,6% среди молодежи до 20 лет и 8,9% в возрастной группе 24-26 лет). Мальчики в 2,5 раза чаще употребляют наркотики, чем девочки, а дети неблагополучных родителей в 1,5 раза чаще употребляют наркотики, чем дети обеспеченных родителей. При этом фактическое материальное положение молодых людей не имеет значения.

Самый высокий процент постоянного употребления наркотиков наблюдается среди лиц без среднего образования - 7,7%. Эта наименее образованная группа молодых людей демонстрирует всплеск девиантного поведения, что явно выделяет их из общей популяции, несмотря на то, что

подавляющее большинство этой группы (84,6%) моложе 20 лет и проживает с родителями (89,7%) [9].

Таким образом, социально-психологические проблемы:

-низкая заработная плата для молодых специалистов, не имеющих стажа и опыта работы;

-отсутствие доступного жилья;

-трудности с созданием семьи;

-ежегодное сокращение бюджетных квот для высших учебных заведений и повышение платы за обучение;

-развитие различных субкультур, которые не могут взаимодействовать друг с другом, и вступают в конфронтацию между друг другом;

-отсутствие бесплатных образовательных услуг в сфере досуга;

-различия между богатыми и бедными, к которым молодежь особенно чувствительна.

В целом, негативное поведение относительно распространено среди молодежи, но также существуют различия в распределении различных форм девиантного поведения среди молодежного населения. Оно реже встречается среди представительниц гуманитарных и интеллектуальных классов и является более распространённым явлением среди относительно небольшого числа молодых людей, которые происходят из «низших» слоев общества, не имеют доступа даже к среднему образованию и не могут успешно конкурировать со своими сверстниками на рынке труда.

Все вышеперечисленные проблемы в социокультурной среде современной молодежи являются ярким свидетельством тревожной тенденции глубокой и системной социальной деградации значительной части современной российской молодежи, в частности, и общества в целом. Молодежная среда четко отражает и рефлексировывает в себе важнейшие процессы, происходящие в обществе.

Системный кризис, в котором до сих пор пребывает наше общество и государство, не сформулировавшее четко и ясно национальную идею и не наметившее стратегию своего развития, привел к потере собственного смысла собственного существования и оказывает непосредственное влияние на молодежь до сих пор. Ей явно не хватает единой и устоявшейся системы ценностей и иерархии, как и современному российскому обществу в целом. В то же время мы наблюдаем сосуществование двух процессов: продолжение традиционных ценностей, исторически присущих обществу, и формирование и популяризации новых либеральных (потребительских) интересов, торжество антиценностей и оздоровление молодёжной среды. На наш взгляд, формирование направления ценностей современной российской молодежи может быть осуществлено путем совершенствования системы, форм и методов реализации молодежной политики в Российской Федерации.

## Литература:

1. Балмасов С. Ниже уровня асфальта: обсуждаются проблемы молодежной политики в России // Высшее образование сегодня. -2020. -N 7. - С. 68.
2. Волосков И. В. Закон социальной поляризации П. А. Сорокина и динамика системы ценностей студенческой молодежи / П. В. Волосков // Социально-гуманитарные знания. -2018. - № 1. - С. 352.
3. Данилин П. Новая молодежная политика 2003- 2021. -М.: Европа 2020. -277 с.
4. Добренков В.И., Смакотина Н.Л., Васенина И. В. Экстремизм в молодёжной среде. Результаты социологического исследования. М.: Макс Пресс, 2019. С. 34.
5. Зубок Ю. А. Отечественная социология молодежи: становление и развитие / Ю. А. Зубок. В. И. Чупров // Социально-гуманитарные знания. - 2018. - № 1. - С. 87.
6. Ильинский И. Молодежь как будущее России в категориях войны //Alma Mater: Вестник высшей школы. -2021. -N 8. - С. 130
7. Молодежь России: Развитие человеческого капитала. Доклад подготовлен специалистами Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (РАНХиГС) по заказу Федерального агентства по делам молодежи в 2013 г. (на правах рукописи) М. 2013. 187 с.
8. Омельченко Е.А. Российская молодежь на рубеже веков: (опыт исторического анализа исследований современного состояния сознания) // Вестн. Моск. ун-та. Сер.8. История. - 2021. - N 3. - С. 148.
9. Певцова Е. А. Правовые и социальные проблемы российской молодежи Е. А. Петров А. В. Ценностные предпочтения молодежи: диагностика и тенденции изменений А. В. Петров // Социологические исследования. - 2019. - № 2. - С 100.
10. Рахимова Р. Молодежная политика и социальное развитие студентов Р. Рахимова // Высш. образование в России. - 2021. - № 2. - С. 70.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Барабанов С.А., Симонов Д.Э., Шаповалова Н.А.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* введение в программу занятий физической культурой в вузе упражнений из китайской гимнастики способствует оздоровлению обучающихся и выработке у них навыков здорового образа жизни.

*Ключевые слова:* физическая культура, оздоровление, китайская гимнастика ушу, здоровый образ жизни.

## THE USE OF CHINESE GYMNASTICS IN PHYSICAL TRAINING CLASSES AS A MEANS OF HEALING AND CULTIVATION OF HEALTHY LIFESTYLE SKILLS

Barabanov S.A., Simonov D.E., Shapovalova N.A.  
St. Petersburg, Russia

*Abstract:* the introduction of exercises from Chinese gymnastics in to the physical education of students in the university contributes to the healing and the development of healthy lifestyle skills.

*Keywords:* physical training, healing, Chinese gymnastics, wushu, healthy lifestyle skills.

В настоящее время остро стоит вопрос недостаточно хорошего состояния здоровья и физической подготовленности студентов, будущих специалистов, которые должны обеспечить общество кадрами для развивающейся экономики.

Обследование состояния здоровья студентов свидетельствует о том, что только 14% выпускников школ практически здоровы, остальные имеют различные отклонения или хронические заболевания. Одно из объяснения этой тенденции заключается в том, что более половины территории России характеризуется экологически неблагоприятными для здоровья условиями. Состояние источников воды, почвы, воздуха, не отвечают гигиеническим нормативам, около 70% населения постоянно проживает на территориях с неблагоприятной по тем или иным параметрам экологической обстановкой [5]. Ситуация с состоянием здоровья населения в связи с последней эпидемией ковида, а также с ежегодными эпидемиями гриппа ещё ухудшилась.

Действие этих факторов несколько ослабляется в последнее время популяризацией здорового образа жизни. Правильное питание, контроль веса, включение в ежедневный распорядок дня обязательной физической активности, борьба с вредными привычками завоёвывают все большую популярность среди молодежи. В этой связи вуз, где студенты проводят значительную часть времени, не должен оставаться в стороне и также включиться в формирование навыков здорового образа жизни для снижения влияния неблагоприятных факторов.

Одним из путей является преподавание физической культуры в вузе. Эти занятия должны вырабатывать у студентов положительные привычки, знакомить с различными методами физической активности и оздоровления.

Необходимо предусмотреть наличие большого количества образовательных программ, рассчитанных на различный уровень подготовленности студентов.

Проведенный анализ показал, что из множества существующих оздоровительных систем, следует выбирать те, которые обладают наибольшей доступностью и простотой реализации. Среди таких систем выделяется китайская гимнастика ушу, позволяющая улучшить состояние здоровья и показатели физического развития, а также преодолеть последствия различных заболеваний и поддерживать на высоком уровне умственную работоспособность и эмоциональный тонус. Гимнастика ушу предлагает "методы укрепления собственного тела и достижения крепости духа" [3] и хорошо подходит для этих целей.

Название ушу переводится как "боевое искусство" и включает в себя большое разнообразие методик, которые далеко выходят за рамки этого термина. Изначально боевые техники не были созданы для того, чтобы развивать агрессивность, их последователи использовали боевые приемы только в целях самообороны. Базовые упражнения в боевых искусствах включают силовые упражнения, помогающие развивать тело и тем самым совершать сознательные усилия для поддержания хорошей физической формы и психологического состояния. В основе ушу лежат естественность и близость к природе, что является весьма актуальной современной тенденцией.

Опыт показывает, что недостаточно одних лекционных программ и участия наиболее активных студентов в спортивных секциях и соревнованиях. Необходимо непосредственно на занятиях физической культурой предлагать такие виды физических упражнений, которые были бы с одной стороны доступны большому числу занимающихся, а с другой стороны вызвали интерес и желание заниматься. Здоровый образ жизни не формируется сам по себе в зависимости от обстоятельств, он формируется в течение жизни целенаправленно [1]. Задача вуза состоит в

том, чтобы предложить студентам способы формирования здоровых привычек и навыки поддержания здорового образа жизни.

Возникший в последнее время интерес к китайским боевым искусствам и традиционным практикам оздоровления связан с тем, что они имеют богатые традиции улучшения физического и психологического состояния занимающихся. Среди популярных упражнений выделяется комплекс Ба Дуань Цзин или Восемь кусков парчи [2]. Этот комплекс состоит из 8 несложных упражнений, которые выполняются в медленном темпе в течение 30 минут.

Основой Ба Дуань Цзин являются физические и дыхательные упражнения, оказывающие гармонизирующее воздействие на человека. Они рекомендуются для активации внутренних физических ресурсов, избавления от хронических заболеваний и их последствий, избавления от стрессов и воздействия физических и психологических нагрузок. Эти упражнения доступны в любом возрасте, не имеют ограничений по физическому состоянию, безопасны, не имеют противопоказаний и не требуют подготовки и специальных условий выполнения.

В процессе занятий задействованы все основные мышцы тела. Кроме развития физических качеств и двигательных умений развиваются также такие психофизиологические параметры как внимательность, концентрация сознания и осознанность движений [4].

Современная оздоровительная гимнастика ушу является методом физической активности, где результатом выполнения комплексов упражнений, является профилактика физических нарушений и оказывает оздоровительное воздействие на различные системы и функции организма.

Основными средствами физического воспитания является в этой системе исторически сложившееся сочетание упражнений на гибкость, концентрацию внимания и физическую выносливость. Упражнения статического и динамического характера в сочетании с дыхательными упражнениями способствуют насыщению крови кислородом. Это улучшает состояние дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системы, служит профилактикой последствий вирусных заболеваний и ОРЗ, улучшает работоспособность [6].

Характер движений в китайской гимнастике ушу, отличается от традиционных, практикуемых в европейских странах систем упражнений. Движения выполняются при полураслабленных мышцах, без напряжения, без задержек дыхания, в медленном темпе, мягко и плавно. Таким образом китайскую гимнастику ушу, можно рекомендовать не только здоровым, но и имеющим проблемы с дыхательной, пищеварительной, кровеносной, опорно-двигательной и вегетативной нервной системой. Занятия китайской гимнастикой, выполняемые без чрезмерных физических нагрузок, ведут к гармоничному физическому развитию, совершенствованию таких качествах как координация в пространстве,

чувство равновесия, гибкости, общая выносливость, мышечная сила. Эти занятия укрепляют все группы мышц, в том числе мышц пресса и спины [7]. По своему влиянию на организм они сравнимы с занятием в бассейне, но не требуют специальных условий и оборудования.

Таким образом китайская гимнастика на занятиях физической культурой в вузе удовлетворяет потребность в двигательной активности и позволяет решить нетрадиционными средствами задачу развития и совершенствования природных качеств человека, а также способствует преодолению негативного влияния экологической ситуации на здоровье, способствует реализации потребности по осуществлению здорового образа жизни, развивает экологическое мышление и способность жить в гармонии с природой и другими людьми. Это является основанием для более широкого внедрения таких методик в программы занятий физической культурой в вузе.

### **Литература:**

1. Бузмакова Т.И., Калинина И. Ф., Татарова С. Ю., Джумаева А. А. Отношение молодежи к здоровому образу жизни. Сборник трудов по материалам научной конференции 22 апреля 2015 г. М.: Научный консультант. 2015, с 216-222.
2. Ван Лин. Ба Дуань Цзин. Восемь кусков парчи /М.: Феникс, 2003, 56 с
3. Децень Ши, Маслов А. А. Гимнастика Бодхидхармы, М.: Феникс, 2006
4. Епифанова Е.А. Лечебная физическая культура. Справочник. М.: Медицина, 2011, 592 с
5. Ишмухаметов М.Г. Экология, физкультура, здоровье/ Успехи современного естествознания, 2008, №5, с 106-109.
6. Куликова А. А. Влияние психофизиологических упражнений ушу на работоспособность студенток 1-2 курсов. // Автореферат на соискание учёной степени кандидата педагогических наук, Улан-Удэ, 2004.
7. Толчиева А. В., Саенко В. Г. Китайское ушу как средство физического воспитания и оздоровления людей славянских государств. // Материалы II Международной конференции Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и реабилитации, Орехово-Зуево, ГГТУ, 2016, с. 101-108.

## СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Бардина Т. И., Носова Е.А.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье приводятся примеры спортивных мероприятий в университете. Анализируется их задача и практическое применение, вывод масштаба полезного воздействия спортивных движений на повышение физического воспитания, укрепление здоровья студентов. Выделяются главные результаты, которые достигаются с помощью массовых мероприятий.*

***Ключевые слова:** спорт, здоровье, культура, движение, массовые мероприятия.*

## A MEANS OF INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Bardina T. I., Nosova E.A.  
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** the article provides examples of sports events at the university. Their task and practical application are analyzed, the scale of the beneficial effect of sports movements on improving physical education, strengthening the health of students is deduced. The main results that are achieved through mass events are highlighted.*

***Keywords:** sport, health, culture, movement, mass events.*

В настоящее время перед человечеством стоит множество глобальных вызовов. Один из них – это неподвижный образ жизни, характерный для большинства людей во всех слоях населения. В ситуации отсутствия физической активности, направленной на поддержание здоровья, самой уязвимой является молодежь, студенты. Ведь в период с 14 до 30 лет происходит активный рост организма, развитие всех органов и систем человеческого тела. Какие меры предпринимает университетское сообщество для поддержания здорового духа цвета нации? Конечно, организация спортивных массовых мероприятий. Рассмотрим конкретные примеры спортивных движений, организованных в стенах Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна. Сделаем вывод о характере проблем, на решение которых направлены массовые мероприятия. Поймем, какой результат приносят спортивные движения.

1. Классификация спортивных мероприятий:

- а) По месту проведения: на открытом воздухе, в помещении;
- б) По количеству участников;



в) По возрастным категориям: детские, юношеские, юниорские, молодежные, для взрослых, для ветеранов;

г) По рангу: районные, городские, областные, ведомственные, республиканские, международные.

2. Примеры спортивных движений в СПбГУПТД: В нашем университете мероприятия имеют организационный характер. Это, прежде всего уроки физической культуры, спортивные секции и физ. культурно – оздоровительные группы, команды по игровым видам спорта. персональные занятия. Здоровье и спортивные достижения студентов – это сфера интересов спортивного клуба – структурного подразделения, обладающего высоким организаторским потенциалом и имеющего многолетние традиции в проведении спортивно-массовой и оздоровительной работы. Студенты после лекций и учебных занятий посещают секции футбола, спортивного туризма и ориентирования, мини-футбола, баскетбола, бадминтона, плавания, черлидинга, шахмат, шашек и др. Также имеются такие спортивные зрелища, такие как: соревнования по игровым видам спорта и спортивные праздники. Перейдем к конкретным примерам и их описанию:

– Ежегодный чемпионат ВУЗа по *армрестлингу* собирает множество участников и зрителей. Самые выдающиеся студенты представляют учебное заведение на всероссийских и международных площадках.

– Товарищеские матчи по *мини – футболу*. Проводятся в спортивном зале между командами ВУЗов Санкт – Петербурга и др. Соревнования являются частью ежегодного открытого межвузовского турнира между активами студенческих профсоюзных организаций. Футбольные команды вуза проводят семинары по предотвращению травм и реабилитации после них.

– В 2022 году прошел *баскетбольный* турнир 3x3 среди 9 студенческих команд.

– *Художественная гимнастика*. В доме физической культуры ПГУПС состоялись студенческие соревнования в рамках Санкт-Петербургской студенческой спортивной лиги 2022 года. Команда СПбГУПТД принимала участие в этих соревнованиях и заняла 1 место по программе 2 разряда в групповых упражнениях.

– Проводятся ежегодные старты «Приз первокурсника»: по *волейболу, баскетболу, настольному теннису, спортивному туризму, плаванию, шахматам, шашкам*.

– Хоккейный клуб «Ястребы GUTID» проводит регулярные тренировки и товарищеские встречи.

– Сборная по чир спорту и чирлидингу СПбГУПТД NEEDLES CHEER TEAM представляет университет сразу на различных соревновательных площадках. Проводит регулярные тренировки и выезды.

– PROGECTOR – это образовательный выезд на собственную базу отдыха «Стрельцово». Времяпрепровождение на открытом воздухе, за пределами городской среды положительно сказывается на самочувствии студентов.

– Уроки физической культуры проводятся ежедневно. Помогают держать уровень физической подготовки контингента обучающихся на высоком уровне. Делают здоровее широкую массу студентов.

Исходя из приведенных утверждений видно, что университет располагает огромным количеством команд по разным видам спорта. О качестве их работы говорят высокие результаты, демонстрируемые на соревнованиях. Спортивные клубы ВУЗа принимают активное участие в спортивных мероприятиях, мастер-классах и слетах. Так как виды спорта являются командными. Очевидно прививание уважения к товарищу из своей команды и команды противника.

3. Польза спортивных движений: На основе предыдущих пунктов статьи следует, что массовые мероприятия физической культуры решают следующие проблемы: укрепление здоровья; улучшение самочувствия; социализация; развитие целеустремленности; физическое развитие; пропаганда здорового образа жизни.

Исходя из вышеизложенного списка из 6 пунктов, можно говорить о всестороннем характере воздействия спортивных движений на личность:

а) Социальное (духовное) влияние – гармоничное существование с социумом, развитие нравственных качеств, отказ от вредных привычек.

б) Физиологическое влияние – укрепление опорно – двигательного аппарата, благотворное влияние на общее состояние организма.

Подводя итог, можно сказать, что влияние спортивных мероприятий в университете имеет всесторонний, всеобъемлющий характер. В университете проводится на постоянной основе множество спортивных соревнований, слетов, формируются студенческие команды. Это помогает поддерживать здоровую социальную, нравственную физически развитую молодежную среду в стенах учебного заведения. Значит, движения массового спорта несут огромную пользу физическому и нравственному развитию студентов. Повышают их культурный уровень.

### **Литература:**

1. Гилев Г. А. Физическое воспитание студентов. – М.: МПГУ, 2018. – 336 с.
2. Дворкин Л. С. Физическое воспитание студентов. – М.: Феникс, 2009. – 700 с.
3. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». – Ростов – н/Д: Феникс, 2003. — 384 с.
4. Рубис Л.Г. Наставничество, как механизм профессионального роста специалиста// статья в межд. конф. СПб: Технологии наставничества в теории и практике работы с молодежью. СПб2022.- 335с.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ У СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДАРТС

Бахтина Т.Н., Кирьянова Л.А.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье раскрывается актуальность проблемы психологической подготовки студентов занимающихся дартс. Представлены результаты исследования по организации и проведению психологической подготовки спортсменов. В результате использования разработанной методики и учебной программы, улучшились спортивные результаты.*

***Ключевые слова:** дартс, психологическая подготовка, умение концентрировать и переключать внимание.*

## RESEARCH OF MENTAL PROCESSES IN STUDENTS ENGAGED IN DARTS

Bakhtina T.N., Kiryanova L.A.  
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** the article reveals the relevance of the problem of psychological preparation of students involved in darts. The results of a study on the organization and conduct of the psychological training of athletes are presented. As a result of the application of the developed methodology and curriculum, sports results have improved.*

***Keywords:** darts, psychological preparation, ability to concentrate and switch attention.*

В последнее время студенческий спорт стремительно развивается. Программа студенческих соревнований среди высших учебных заведений (ВУЗов) г. Санкт-Петербурга насчитывает 82 вида (в 2017 г. было 72 вида) и все большее количество студенческих коллективов принимают участие в них. Большую популярность приобретает дартс. Его доступность позволяет заниматься всем студентам, в том числе отнесенным к специальной медицинской группе.

В 1998 г. состоялись первые студенческие соревнования по дартс в которых приняли участие всего восемь ВУЗов г. Санкт-Петербурга. Сегодня число участвующих команд составляет от 27 до 32. Очевидным является рост технического и тактического мастерства студентов. Важной составляющей является их психическая готовность. Соревновательная деятельность в дартс характеризуется высокой степенью непредсказуемости, постоянным действием стрессовых факторов, необходимостью предельной мобилизации всех возможностей спортсмена. Во многом успешность преодоления экстремальных ситуаций, зависит от

опыта участия спортсмена в соревнованиях. Психологическая подготовка повышает надежность и результат выступления. Спортсмен, представляя себя выступающим на соревнованиях, моделирует обстановку, «проигрывает» различные технические и тактические варианты ведения игры в дартс. В результате такой тренировки физиологические реакции становятся менее выраженными [1, с. 18-19].

Другой психологической категорией, которая характеризует соревновательную деятельность, являются эмоции. Эмоциональные переживания во время соревнований отличаются значительной насыщенностью, быстротой смены состояний, интенсивностью протекания процессов [1, с. 19].

Очень редко в высшие учебные заведения поступают спортсмены с разрядом по дартс. Для подготовки сборной команды из новичков время очень ограничено. Лишь к третьему, четвертому курсу студенты могут достойно выступать на соревнованиях.

Часто спортсмен не может реализовать свою техническую и тактическую подготовку из-за психологической неустойчивости. Анкетирование студентов, занимающихся дартс, показало, что 43% опрошенных считают, что итог соревнований будет удовлетворительным, если удастся справиться с волнением; 85% студентов отмечают появление волнения, при этом наблюдается учащение частоты сердечных сокращений, потливость ладоней, неуверенность и страх. Все респонденты ответили, что соревновательная обстановка влияет на эмоциональное и психологическое состояние, что в конечном итоге отражается на результате [2].

Психологическая подготовка важный компонент в работе с дартсистами. Она повышает эффективность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, способствует формирования деятельности-обусловленных субъектных свойств личности [2].

Для игры в дартс характерно постоянная концентрация внимания. Нами было проведено изучение уровня концентрации и устойчивости внимания студентов. Использовалась психодиагностическая методика «ЮСЭФО.А» [2]. С.Л. Рубиншейн отмечал, что концентрация внимания есть степень сосредоточения сознания на объекте (объектах). Чем меньше круг объектов внимания, тем меньше участок воспринимаемой формы, тем концентрированнее внимание. Устойчивость внимания – общая направленность внимания в процессе деятельности. Однообразные действия снижают устойчивость внимания. Эффективность производимых человеком мыслительных операций, производительность его труда и обучения напрямую зависит от уровня концентрации и устойчивости внимания человека. Концентрация внимания зависит и от умения настраиваться на работу, и от свойств мышления (беглость, гибкость), и от

объема опыта совершения действий, требующих сосредоточения внимания [4].

Задание, направленное на изучение внимания студентов, состояло из таблиц, которые включали в себя буквы «Ю», «С», «Э», «Ф» и «О». Всего в таблице 300 букв. В задачу испытуемого входило сосчитать сколько раз встречается каждая из них. Обязательно было соблюсти порядок поиска букв [3]. Тест проводился 5 минут.

Выявлено, что новички допускают значительно больше ошибок, чем студенты, имеющие спортивный разряд. Очень быстро и безошибочно справился с заданием мастер спорта международного класса по дартс. Установлено, что высоким уровнем концентрации внимания обладают только 3% занимающихся; средний уровень концентрации внимания у 18% студентов, низкий уровень – у 79% дартсистов.

Также мы изучили способность студентов к распределению внимания. В первом варианте необходимо было написать числа от 1 до 20, одновременно считая вслух от 20 до 1. Ни один студент не выполнил задание без ошибок. Во втором варианте надо было считать вслух от 1 до 31, но при этом не называть числа, включающие тройку или кратные трем. Вместо этих чисел надо было говорить: «Не собьюсь». Результаты тестирования показали, что 11% занимающихся справились с заданием без ошибок, 89% – допустили от 5 до 8 ошибок. Максимальное количество ошибок (12) никто не сделал.

Результаты изучения уровня концентрации и устойчивости внимания дартсменов были положены в основу разработки индивидуальных программ тренировки, способствующих развитию выявленных преимуществ.

Для развития психологической устойчивости, контроля психологической напряженности в стрессовых ситуациях, управления предстартовыми состояниями дартсистов применялись аутогенная и идеомоторная тренировки. Искусственное вытеснение одного настроения спортсмена другим с помощью вербального воздействия использовалось для мнительных, впечатлительных, не уверенных в своих силах студентов.

Об эффективности реализации программы свидетельствует динамика прироста индивидуальных результатов студентов, результаты выступления на соревнованиях, стабильность состава группы.

Зачетные требования программы включают тесты не только по общей и специальной физической, спортивно-технической, тактической подготовке, но и психологические тесты; способность восприятия параметров движений (зрительных и кинетических), способность к быстрому восприятию и переработке информации при подсчете очков, формированию опережающих решений в условиях нехватки времени.

В ходе специально подобранных педагогических воздействий повысилась психологическая помехоустойчивость дартсистов на

соревнованиях, а также положительная динамика показателей координационных способностей и сердечно-сосудистой системы.

#### **Литература:**

1. Бахтина Т.Н., Вичикова Г.Р., Борисов В.Е. Элективные курсы по физической культуре. Дартс: / Методические указания. – СПб: СПбГЛТУ, 2019. – 52 с.
2. Дубатовкин В.И., Березинская Н.А. Дартс в практике преподавания физической культуры: Учебное пособие / – Москва: ТВТ Дивизион, 2015. –126 с.
3. Психологический тест "ЮСЭФО. Форма А" [Электронный ресурс] // А. Я. Психология (azps.ru): [web-сайт]. 19.05.2017. – Режим доступа: [http://azps.ru/tests/kit/usefo\\_a.html](http://azps.ru/tests/kit/usefo_a.html) (19.05.2017).
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: «Питер», 2002. – 720 с.

УДК 976.361.1

## **БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА, КАК ОДИН ИЗ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Белова Ю.Б.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* о воспитании и физическом закаливании ребенка, посещающего детский сад, о бодрящей гимнастике. Об ответственности сотрудников детского сада и планировании активных часов.

*Ключевые слова:* бодрящая гимнастика, ребенок, детские сады, воспитатели, активность

## **INVIGORATING GYMNASTICS AS ONE OF THE COMPONENTS OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES**

Belova Y.B.  
St. Petersburg, Russia

*Abstract:* health is a great gift, without which it is difficult to make life happy, interesting and long. A healthy child is easier to raise, teach and educate. He develops the necessary skills and abilities faster. He adapts better to changing conditions and adequately perceives the demands made on him. Health is the most important prerequisite for the formation of character, the development of will, and natural abilities.

*Keywords:* invigorating gymnastics.

Здоровье человека - большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здорового ребенка легче растить, учить

и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает предъявленные к нему требования. Здоровье - важнейшая предпосылка к формированию характера, развития воли, проявление природных способностей.

Статистические данные и показатели здоровья детей, ежегодно поступающих в дошкольные учреждения, ухудшаются с каждым годом. Об этом пишут в газетах, мы слышим по радио и телевидению. Это не может не вызывать тревогу у всех людей, а также и особенно, воспитателей и родителей. Ведь физическое и психическое здоровье детей закладывается с раннего детства. Поэтому, одной из основных целей воспитателей пребывания ребенка в детском саду, является сохранение и укрепление здоровья. Почему же ухудшается здоровье у маленьких граждан России. Ученые изучают этот вопрос, ведутся исследования, наблюдения, сравнения результатов измерения. Однако результатами порадоваться могут далеко не все работники детских садов. Для улучшения состояния данного вопроса проводятся регулярно совещания, объединенные заседания, научные конференции и доклады. И всякий раз появляются новые отличные результаты, которые радуют детские сады. Считаем, чем больше собираться вместе и обмениваться своими практическими положительными и любыми результатами, тем эффективнее будет продвигаться эта работа. Накапливается богатый методический труд в пользу самых маленьких детей, продолжателей нашей жизни. Как мы их воспитаем, научим, такое будущее нас и будет ожидать.

Наш детский сад гордится тем, что доказал важность бодрящей гимнастики после дневного сна. Роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребёнка трудно переоценить. Отдых в середине дня успокаивает ребенка и нормализует поведение. Однако, после дневного сна дети просыпаются вялыми, какое-то время снижается работоспособность. Это происходит от расслабленного мышечного тонуса. Все органы и системы (сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная и т.д.) ещё не подготовлены к тем нагрузкам, которые предстоит преодолеть организму ребёнка в процессе деятельности во второй половине дня. Как же помочь проснуться детям в хорошем настроении и активно продолжать день? Считаем, что для этого необходимо провести с детьми после тихого часа бодрящую гимнастику. Бодрящая гимнастика в детском саду – это важный элемент в восстановлении фундамента здоровья ребенка. Очень важно также, чтобы бодрящая гимнастика не прерывалась, а проходила бы ежедневно. Ребенок привыкает к постоянному режиму, мышцы становятся упругими и здоровыми, а значит ребенок будет веселым, активным и жизнерадостным. Настроение улучшается, мышечный тонус увеличивается. И уже нет чувства сонливости, вялости, слабости.

Повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и общее самочувствие ребёнка.

Бодрящая гимнастика после дневного сна является эффективной закаливающей процедурой. Её цель облегчить пробуждение организма, стимулировать деятельность внутренних органов. Начинается эта гимнастика прямо в постели, после дневного сна. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки. Гимнастика включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики. То, что все это происходит под спокойную музыку, усиливает пробуждение, повышает настроение. Организм постепенно активизируется.

Задачи гимнастики после сна: укрепить мышечный тонус; способствовать профилактике нарушений плоскостопия и сколеоза; способствовать профилактике простудных заболеваний; развитие физических навыков; сохранить положительные эмоции во второй половине дня. Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма.

Это возможно при грамотном сочетании приёмов проведения гимнастики после сна:

1. Сюжетность пробуждения. Этот приём особенно важен для малышей младших групп. Например, к нам в гости пришла Зайчиха и просит о помощи: её сынок Зайчик никак не может проснуться, а ему нужно идти в подмогу к маме — надо показать своим примером, как быстро восстановить организм после сна. Кроме этого, выполнять те или иные действия ребятам будет интереснее под рифмовки и короткие присказки.

2. Музыкальность. Тихая, расслабляющая музыка, включённая чуть громче, чем перед сном, помогает восстановлению малышей любого возраста.

3. Упражнения лёжа. Эти комплексы помогают постепенно восстановить тонус мышц и перейти к более активным действиям. Для малышей уделяется больше внимания, так как чем младше дети, тем сложнее им адаптироваться к активной деятельности после сна.

4. Активный блок гимнастики (или «упражнения на ковриках»). В него входят задания, которые выполняются стоя. В комплекс включены разные виды ходьбы, хождение по массажным коврикам и т.д. Для ребят старших групп задания такие комплексы играют очень важную роль в выработке правильной осанки.

5. Дыхательная гимнастика. Для детей средней — подготовительной групп это чуть ли не самый важный этап работы, так как, кроме задачи общего укрепления организма и дыхательной системы в частности,



упражнения помогают вырабатывать правильное звукопроизнесение, что очень актуально для малышей, полноценно овладевающих речью или тех, у кого есть проблемы с речевым аппаратом.

Структура «бодрящей гимнастики» состоит из трех частей: вводная часть (включает в себя элементы самомассажа и пальчиковой гимнастики); основная часть (включает в себя оздоровительные ходьбу и бег; ходьбу по корригирующим дорожкам); заключительная часть (включает в себя элементы массажа, упражнения на развитие дыхания, гимнастику для глаз, закаливающие процедуры). Помимо общих оздоровительных целей каждая из структурных частей бодрящей гимнастики решает и свои более узкие, конкретные задачи. При проведении гимнастики используются такие методы и приемы, как показ упражнений, объяснение, имитация, зрительные ориентиры, выполнение упражнений в игровой форме, музыкальное сопровождение, сюжетный рассказ.

I часть – гимнастика в кроватках. Она призвана обеспечить плавный переход от сна к бодрствованию, постепенное пробуждение мышц, систем и процессов организма. Пробуждение детей происходит в проветренной групповой комнате под плавную мелодию или хорошо знакомую детскую песенку, звук которой постепенно увеличивается). Начинают выполнять гимнастику дети, которые уже проснулись. Остальные присоединяются по мере их просыпания. Одеяла убираются под ноги, дети ложатся на спину, вытягиваются, выпрямляют ноги, руки лежат вдоль тела. Вначале, дети здороваются со своими частями тела :«Здравствуйте, ножки! Вы проснулись?». Дети прикасаются ладонями к ножкам «Здравствуйте, ручки! Вы проснулись?». Идет поглаживание рук и так далее. Затем, выполняются упражнения пальчиковой гимнастики, легкие похлопывания по частям тела. Этим упражнения в кроватях ограничиваются, и происходит подъем детей, они остаются в трусах и босиком (длительность 2-3 минуты). В нашем детском саду есть спальня, в группе заранее разложены массажные коврики, корригирующие дорожки..

II часть – корригирующие упражнения, закаливающие процедуры, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, профилактику плоскостопия, коррекцию осанки, упражнения детей в основных движениях, Проводится основная часть гимнастики под бодрую музыку с оздоровительной ходьбы (на носках, пятках, с высоким поднятием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Разнообразие вариантов гимнастики обеспечивается чередованием как разных упражнений в ее структуре, так и методов ее проведения . В бодрящей гимнастике для малышей можно использовать сюрпризные моменты, придумывать разнообразные сказочные сюжеты.,

например: « В лесу», « Зайка беленький», « в гостях у мишки» и другие  
Длительность этой части гимнастики 4-5 минуты.

III часть – заключительная, которая повышает физический и эмоциональный тонус ребенка, создает положительный эмоциональный настрой группы, располагает к дальнейшей активной деятельности. В этой части бодрящей гимнастики под плавную музыку выполняются упражнения для дыхания и для глаз, элементы массажа, проводится индивидуальная работа с детьми и закаливающие процедуры :умывание, обширное умывание, обтирание мокрой махровой варежкой . Длительность заключительной части варьируется от 2 до 5 минут.

Таким образом, общая длительность гимнастики после дневного сна должна составлять в младшем возрасте 5-8 мин, в старшем дошкольном возрасте – 10-15 минут. Это определяется возрастом детей, состоянием здоровья. Гимнастика после дневного сна увеличивает у детей уровень двигательной активности, помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус, формирует привычку правильно дышать и помогает ему стать здоровым.

#### **Литература:**

1. Алямовская В. Физкультура в детском саду, М., «Чистые пруды» ,2005 г.
2. Борисова Е.Н - Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, Москва-Глобус ,2009 г.
3. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Самодурова М. М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях, учебное пособие под редакцией С. А. Козловой, Москва Academia, 2002 г.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений, Мозаика-синтез, Москва , 2016 г.
5. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников, Санкт-Петербург, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010г.

## ТРИДЦАТЬ МИНУТ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ДЕНЬ

Дедик О.П.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье рассматривается роль физкультуры как средства ухода от главных проблем нашего времени - развития гиподинамии и аритмии. Приводятся примеры различных видов упражнений и физической деятельности для ежедневных занятий, доступные представителям разных поколений.*

***Ключевые слова:** сердечно-сосудистая система, гиподинамия, аритмия, физическая культура, ходьба, движение, виды упражнений.*

## THIRTY MINUTES OF PHYSICAL ACTIVITY A DAY

Dedik O.P.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** in the article the author considers the importance of physical culture as the means of escaping from the main current problems of the development of hypodynamia. Different kinds of exercises and physical activities available for people of all generations are described.*

***Keywords:** cardiovascular system, hypodynamia, arrhythmia, physical culture, physical activity, walking, movement, kinds of physical exercises.*

В век стремительного проникновения компьютерных технологий в образование в очередной раз остро встает вопрос о гиподинамии как у обучаемых, так и у преподавателей вузов. Все больше времени уходит на подготовку ответов, рефератов, тестов и их передаче онлайн в дистанционных системах, применяемых в высшем образовании. Все более и более используем персональные компьютеры, смартфоны, планшеты, и уже не представляем без них свою повседневную жизнь.

Однако практически каждый ощутил на себе последствия периода самоизоляции во время разгула Covid-19 в России – кто-то в большей, кто-то в меньшей степени. Ощущались снижение или временная потеря функций, недомогания в области зрительной, двигательной, пищеварительной, сердечно-сосудистой систем организма. Многие жаловались на слабость и боли в ногах. Проявилась во всех своих видах аритмия и изменение давления крови. Аритмия настолько распространена, что многие люди не считают ее серьезным нарушением здоровья. Аритмия – нарушение регулярности и последовательности сокращений сердца. Все, что не является синусовым ритмом, называется этим термином и включает в себя разнообразные патологии образования импульса и его проведения. Простуда, воспаление легких на фоне аритмии, на которую часто не

обращали внимания, может привести к тяжким последствиям. Однако не каждый может почувствовать изменение ритма и повышение давления. При этом мы часто жалуемся на слабость и одышку, которые как раз и являются признаками изменений в сердечно-сосудистой системе. По данным ВОЗ, сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смерти, унося 17 млн людей в год. Развитию сердечно-сосудистых заболеваний способствуют избыточный вес, злоупотребление спиртными напитками и курение, гиподинамия, постоянные эмоциональные стрессы. Мы не можем повлиять на наследственность, но вполне можем контролировать свою физическую активность или вредные привычки.

Гиподинамия, аритмия, повышение давления, набор лишнего веса, бессонница - вот последствия периода пандемии для разных поколений. Все эти проблемы находят свое решение не только через медикаментозные способы, но и через обязательные занятия физкультурой. Даже людям, прошедшим через операции и импульсную терапию в результате аритмии, рекомендованы занятия плаванием, ходьбой, гимнастикой. Физическая активность каждого четвертого взрослого человека в мире не соответствует международным рекомендуемым уровням физической активности. «До 5 миллионов случаев смерти в год можно было бы предотвратить, если бы население мира было более активным физически» [2]. Гиподинамия – это нарушение многих функций организма в случае ограничения двигательной активности, которое ведет к ослаблению силы сокращения мышц. Начало гиподинамии дало появление телевизоров в домах. С уменьшением доли физического труда на производстве и все большим «сидячим образом» жизни как на работе, так и дома, постепенно гиподинамия стала считаться болезнью 20 века. А с распространением персональных компьютеров с начала 21 века болезнь прочно закрепила свои позиции. По данным ВОЗ, каждый четвертый человек на планете ведет малоподвижный образ жизни [2]. Состояние гиподинамии оказывает негативное влияние на весь организм и опасно для человека, поскольку приводит к возникновению целого ряда болезненных ощущений и заболеваний. Происходит нарушение обмена веществ, питания тканей, снабжение сосудов и капилляров кровью, а органов кислородом, в результате жировых отложений возникает избыточный вес. К основным симптомам гиподинамии можно отнести: слабость, учащенность сердцебиения и пульса, повышение артериального давления, быстрая утомляемость, эмоциональная нестабильность, нервозность.

Когда старшие указывают младшим на развитие гиподинамии, некоторые отвечают, что им не нужны физические упражнения. И это все потому, что мало кто из людей определяет свое плохое настроение, недомогание, снижение работоспособности, нарушения сна и питания как проявление симптома гиподинамии. С годами все больше Суть жизни – в

движении. «Человеческий организм запрограммирован природой для движения, причем активная двигательная деятельность должна быть на протяжении всей жизни: с раннего детства до глубокой старости» [3]. Всего 30 минут физкультуры в день помогают оставаться в форме и молодым и пожилым. Занимаясь спортом, мы за день потратим больше калорий, чем обычно, что неизбежно заставит нас похудеть. И вот мы уже легко поднимаемся по лестнице и размышляем над тем, куда же делась отдышка. Двигательная активность заставит кровь активнее циркулировать по организму. Это естественным образом снизит давление - и вдруг мы понимаем, что переменчивость погоды теперь для нас означает только вовремя переодетые зимние ботинки. Вернувшись с прогулки, мы неожиданно заметим, что громкие соседи совсем перестали нас раздражать. Это все потому, что после каждой физической тренировки в кровь попадают эндорфины - гормоны счастья, они будут наполнять нас положительными эмоциями. Замерзшая перед домом лужа перестанет пугать нас переломами, если вдруг мы неудачно поскользнемся. Наши кости и мышцы существенно изменяют упражнения, которые позволяют выросшему кислородному потоку вывести из них токсины и обогатить нужными питательными веществами. Нам следует научиться наслаждаться движением, правильно распределить время в течение дня, укоротить периоды просмотров блогов и телепередач.

Когда старшие указывают младшим на развитие гиподинамии, некоторые отвечают, что им не нужны физические упражнения. Всегда находится какая-то отговорка, когда речь идет о походе в спортзал или зарядке по утрам. На самом деле для того, чтобы больше двигаться каждый день, не нужно изыскивать дополнительное время. Генеральная уборка, занимающая один выходной, заставит потратить до 1500 ккал. Кроме того, даже приготовление еды является отличной гимнастикой: оно требует наклонов, приседаний, поворотов и подъемов предметов разного веса. Включайте телевизор, только совмещая просмотр с какой-либо физической деятельностью - стоите за гладильной доской, моете посуду или выполняете комплекс упражнений по гимнастике. Можно выполнять, например, упражнения для шеи и спины, ползать и прыгать, ходить на ягодицах для снижения веса, ходить на коленях для укрепления коленных суставов, выполнять упражнения на равновесие и многое другое.

Врачи рекомендуют умеренно интенсивную физическую нагрузку, к которой относятся танцы, работа в саду и огороде, работа по дому и хозяйству, активные игры, прогулки с домашними животными, перенос и перемещение предметов умеренной тяжести.

Все больше людей пользуются автомобилем в качестве основного вида транспорта. Но можно перестать ездить в булочную, а прогуляться до него пешком и вернуться обратно тем же способом, даже если ближайший супермаркет находится в километре от дома. Если некуда идти пешком, то

желательно придумать себе ту точку, в которую периодически следует пойти и вернуться обратно – университет, столовую, почту, квартиру друга. Если не хочется никуда идти - лестницы в жилых домах никто не отменял.

Выходите из дома по любому поводу. За пакетом молока, стиральным порошком или вынести мусор. Заведите собаку или выгуливайте соседскую. Это позволит чаще бывать на свежем воздухе и легко выполнить рекомендованный врачами двигательный минимум - полчаса в день. Очень полезно завести привычку гулять после ужина, что позволит чаще бывать на свежем воздухе. При этом можно пообщаться с другом или обдумать какую-то неотложную задачу. Сначала вы выходите хотя бы на пять минут, а потом постепенно увеличивайте время прогулки. Это позволит расстаться с накопленным за день напряжением и заснуть крепким сном.

К интенсивной физической активности относятся бег, энергичный подъем в гору, быстрая езда на велосипеде, аэробика, быстрое плавание, спортивные соревнования и игры (футбол, волейбол, хоккей, баскетбол), энергичная работа с лопатой или рытье канав, перенос и перемещение тяжестей более 20 кг [2]. Такую нагрузку лучше соотносить со своей спортивной подготовкой, показателями здоровья, самочувствием и заниматься под наблюдением тренера. Однако начинать лучше с небольшой физической нагрузки, нескольких упражнений в удобное время дня или коротких пеших прогулок. Постепенно можно увеличить продолжительность, частоту и интенсивность занятий.

Студенты вузов по сравнению с другими группами взрослого населения находятся в гораздо выгодном положении в решении вопросов гиподинамии, поскольку у них имеется возможность заниматься физической культурой, используя все доступные средства – занятия, соревнования, посещение секций, клубов, бассейна, мероприятий и отдыха в спортивно-оздоровительном лагере, турпоездки, спортивное ориентирование в сочетании с активным отдыхом и играми на природе. В СПбГУПТД есть спортклуб «ГУТИД», студсовет, и все вышеуказанные возможности реализуются в полной мере.

«Физическая культура является неотъемлемой частью культуры всего мирового сообщества и ее особой, самостоятельной областью, которая является необходимым условием всестороннего развития человека» [4]. Найти время для занятий физкультурой и спортом необходимо найти каждому. Однако нельзя прекращать и постоянную пропагандистскую деятельность. «В ходе разъяснительной работы с молодежью необходимо акцентировать внимание молодых людей на проблемы профилактики гиподинамии: занятия спортом, активные игры на воздухе, пешие прогулки и езда на велосипеде, ходьба по лестнице, правильный распорядок дня и сбалансированное питание» [1].

## Литература:

1. А.И. Радковец. Проблема гиподинамии студенческой молодежи // Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: материалы Международной научно-практической интернет-конференции, 16–17 мая 2018 г., Минск, Беларусь / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф.экологии человека; редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2018 г. – С. 234-237. Стр. 237 – URL: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/212418?ysclid=lelwuiafpz414990209> (Дата обращения 27.02.23)
2. Август – месяц профилактики гиподинамии, его слоган – «10 тысяч шагов» – URL: <https://onkoyar.ru/avgust-mesyats-profilaktiki-gipodinamii-ego-slogan-10-tysyach-shagov/> (Дата обращения 27.02.23)
3. Драгунова А.С., Козлова Е.В. Гиподинамия и ее влияние на организм студента. – URL: [https://amgpgu.ru/upload/iblock/f4c/dragunova\\_a\\_s\\_kozlova\\_e\\_v\\_gipodinamiya\\_i\\_ee\\_vliyanie\\_na\\_organizm\\_students.pdf?ysclid=le54ybpcea616734567](https://amgpgu.ru/upload/iblock/f4c/dragunova_a_s_kozlova_e_v_gipodinamiya_i_ee_vliyanie_na_organizm_students.pdf?ysclid=le54ybpcea616734567) (Дата обращения 27.02.23)
4. Левыкина Т. С. Активный досуг в студенческой среде. Наука, образование и культура. № 10 (54), 2020, стр. 47 – URL: <https://scientificarticle.ru/images/PDF/2020/54/НОК-10-54-.pdf> (Дата обращения 27.02.23)
5. Рубизова, А. А. Гиподинамия – Болезнь цивилизации [Электронный ресурс] / А. А. Рубизова, Д. Р. Жданова, М. О. Джейранова // Портал медицинской интернет-конференции. – URL: <https://medconfer.com/node/14855>. – (Дата обращения 27.02.23)
6. Сокол Д. Д., Ворошилова И.С. Малоподвижный образ жизни среди студентов. – URL: <https://mcoip.ru/blog/2022/09/20/malopodvizhnyj-obraz-zhizni-sredi-studentov/?ysclid=le53ymuxyp792197968> (Дата обращения 27.02.23)

## ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ КАК ВЗАИМОВЛИЯНИЕ КРИЗИСОВ СИТУАЦИИ И РАЗВИТИЯ

Евдокимов И.М  
Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация:** Речь идет об узловых пунктах в жизни человека, когда происходит выбор дальнейшего пути развития, который может быть, как оптимальным, так и негативным для личности. Дальнейшая разработка теории кризисов приводит к разделению понятия кризисного явления на кризисы развития и кризисы ситуации..

**Ключевые слова:** обучение, кризис ситуации, личность, психологическая помощь, студенты.

## THE PERIOD OF STUDY AT THE UNIVERSITY AS THE MUTUAL INFLUENCE OF CRISES OF THE SITUATION AND DEVELOPMENT

Evdokimov I.M  
St. Petersburg, Russia

**Abstract:** we are talking about the key points in a person's life, when there is a choice of a further path of development, which can be both optimal and negative for the individual. Further development of the theory of crises leads to the division of the concept of a crisis phenomenon into development crises and situation crises..

**Keywords:** education, crisis situations, personality, psychological assistance, students.

Современные исследования системы высшего образования убедительно обосновывают специфику обучения в вузе, выступающую в качестве условия возникновения и переживания кризиса идентичности. Считается, что наиболее опасным оказывается наложение кризиса ситуации на кризис развития. Несмотря на логическую стройность отечественной концепции возрастных кризисов, она проработана только до подросткового возраста. Возрастные кризисы юношеского периода практически не исследованы ни с точки зрения особенностей проявления, ни в плане их возможных исходов

Юношеский период оказывается наиболее сложным для человека, так как получение достаточной социальной поддержки является проблематичным. В это время происходит психологическое, а часто и «физическое» отделение от родителей. Такой период связан с налаживанием контактов в новых для юношей и девушек коллективах [1,с.105]. Поэтому необходимость социальной профилактической работы в плане развития важнейших физических качеств юношей и девушек в этот период возрастает. Студенты вузов представляются особым контингентом: в плане уязвимости нервно-психического здоровья. Это вызвано



совпадением или наложением друг на друга в этот период двух типов стрессовых воздействий: связанных с особенностями и проблемами юношеского возраста и определяемых условиями жизни и социального положения.

В отечественной психологии границы юности или периода взросления определяются от 16-17 до 20-25 лет. Нечеткость возрастных границ связана с тем, что переход к взрослости подразумевает не только физическое созревание, но и интеллектуальную зрелость, что предполагает овладение определенной системой знаний, норм и навыков, которые могут быть очерчены весьма приблизительно [7,с.79].

В настоящее время кризисность юношеского возраста связывается с переживаниями по поводу происходящих соматических, психологических, социальных изменений, с необходимостью адаптации к ним, совладения с ними. В зависимости от того, на какую из составляющих делается акцент, различаются и подходы к пониманию проблем юности.

Психоаналитические нейрофрейдистские концепции обращают внимание на внутреннюю сложность переживаний и поведения в юности, а также на то, что смысл как переживаний, так и поведения может быть недоступен осуществляющей их личности. Это делает необходимой квалифицированную психологическую помощь молодому человеку. Усложнение мыслительных действий оказывает важное влияние на все стороны жизни, включая эмоции. В этом возрасте окончательно формируется личность, строится программа жизни. Испытывая препятствия со стороны общества и оставаясь зависимым от него, молодые люди постоянно социализируются. И только начало профессиональной деятельности способствует преодолению кризиса адаптации и указывает на окончательный переход к взрослому состоянию. Из этого положения вытекает вывод о том, что студенты, мало сталкиваясь с профессиональными проблемами в течение периода обучения находятся в «кризисе адаптации».

Адаптивных возможностей личности может не хватать в тех случаях, когда возрастные кризисы усугубляются кризисными ситуациями. Такое положение особенно характерно для студентов. Попадая в возрастную категорию юности, они переживают все трудности, присущие этому периоду при особенностях: жизни и труда, которые могут быть отнесены к кризисным ситуациям.

Необходимость профессиональной адаптации обучаемых в вузе связана с тем, что темы обучения в высшей и средней школе сильно различаются. Выработка в этом периоде индивидуального стиля деятельности осложняется неравномерностью когнитивных функций

Безусловно, длительность адаптации в целом варьирует в отношении каждой конкретной личности и в основном протекает на 1-м курсе, но, как правило, обучаемые вполне осваиваются только к 3-му. Однако это не

означает, что к старшему курсу студенты перестают иметь дело с «кризисами ситуаций». К факторам, действующим в течение всего периода обучения, относятся напряженность и неравномерность учебной нагрузки при частой сменяемости видов деятельности в образовательном процессе. Наиболее ярко это проявляется в ситуации экзаменов. Помимо сильного эмоционального напряжения, с экзаменами связано проявление психических состояний отрицательной направленности, причиной которой является неопределенность исхода экзаменационной сессии.

Таким образом, период обучения в вузе можно рассматривать как предъявляющий повышенные требования к адаптационным возможностям личности. Трудности возраста, особенности физического развития и кризисные ситуации, отрицательно влияющие на психическое состояние студента, пока мало известны. Можно предположить, что студенческий возраст требует психопрофилактических воздействий, а также целенаправленного применения средств физической культуры и спорта для оптимизации психического состояния обучаемых.

#### **Литература:**

1. Выготский С.Л. Психология. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. - 1007 с.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. - М.: Моск. гос. ун-т, 1984. - 200 с.
3. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 315 с.
4. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации: Справочник практического психолога. - М.: ЭКСМО, 2005. - 916 с.
5. Соловьева С.Л. Психология экстремальных ситуаций. - СПб.: ЭЛБИ, 2003. - 128 с.
6. Ромек В.Г., Контрович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. - СПб.: Речь, 2004. - 256 с.
7. Менделевич В.Д., Садыкова Р.Г. Психология зависимой личности, или Подросток в окружении соблазнов. - Казань: Марево, 2002. - 240 с.

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОЛОДЕЖИ

Жуков П.Е.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** автор раскрывает сложную проблему «отцов и детей», конфликты и социальные проблемы. Это влечет к недопониманию молодежи в обществе, большим личным сложностям. Возникает у молодежи тенденция индивидуализма, а не коллективизма. Поможет социальная программа и новые разработки ученых в области психологии.*

***Ключевые слова:** семья, дети, молодежь, социология, психология, воспитание.*

## SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF YOUTH

Zhukov P.E.  
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** the author reveals the complex problem of "fathers and children", conflicts and social problems. This leads to misunderstandings of young people in society, great personal difficulties. There is a tendency of individualism among young people, not collectivism. The social program and new developments of scientists in the field of psychology will help.*

***Keywords:** family, children, youth, sociology, psychology, education*

Социально-психологические проблемы молодежи в условиях российского общества приобретают обширные границы, и особое значение в этом играет социально-общественные институты. Если брать истоки самого детства, то можно увидеть тенденцию желания отделиться от семьи, родных, и близких по крови людей. Желание детей обоснованно тем, что их держат в определенных границах, ущемляют права, затрагивают интересы и губят, как личность. В то же время многие родители не понимают, что на фоне пубертатного периода человек формируется и психологический фон не устойчив. В результате, начинается ломка личности и его угнетенное состояние. Родители пытаются приручить своего ребенка, как считают правильно и как могут. Не редко, в такие моменты происходит надрыв родительских отношений с ребенком, непонимание и разрушение нравственно-семейного уклада. Человек закрывается ото всех и ищет свою зону комфорта. Для этого у молодежи, как и раннее, все наставления и нравоучения родителей остаются темным пятном в их жизни, которые хочется забыть и не вспоминать. Так происходит расслоение отношений во многих семьях и часто встречаются подобные ситуации уже в осознанных, зрелых взаимоотношениях.

В последствии этого, человек взрослеет и попадает в социальный институт к примеру, как школа или вуз, где вновь сталкивается с определенными порядками, правилами, обязательствами, с новым окружением. Его вновь чему то учат, появляется новое общение, новые знакомства. В этот момент у молодых ребят начинают складываться новые, социально-нравственные уклады, взгляды и мышление. Прежние нравоучения остаются позади и воспринимаются, как упреки или претензии. Молодой человек находит свою зону комфорта - в своем новом окружении.

Те недостатки детских воспоминаний несут отрицательный характер и откладываются в личностях как страх! Столкнуться с этим в жизни вновь, или встретить человека который займется нравственным обучением молодежи?

У подобной молодежи начинаются проблемы во взаимоотношениях с людьми, они стараются ставить себя выше других, начинают показывать свою значимость, вымещать свои психологические травмы на людях, показать свое "Я" для всех окружающих.

Недопонимание в обществе сказывается на молодежи очень ярко, общественное мнение становится ориентиром в жизни молодых людей. Именно в такие моменты и начинается самопознание. Возникают мысли о прошлом, о происходящем, о будущем. Человек становится зрелой личностью, он переживает те или иные проблемы в жизни, и это его закаляет как "личность" - начинается работа над собой.

"Нельзя оставлять без внимания то, что ложные невротические пути становятся закоренелой привычкой и что, несмотря на всё понимание, они не исчезают до тех пор, пока не заменятся другими привычками, приобрести которые можно только благодаря обучению. Пациент должен быть в полном смысле этого слова "переведён" на другие пути, что может быть осуществлено лишь при наличии у него соответствующего собственного желания" [1]. Молодежь начинает искать ориентир в социуме, начинает работать над собой и все чаще вникать в те устои, которые закладывались с самого начала. В возрастной психологии молодые люди характеризуются устойчивостью системы, с поиском самосознания и формированием социального статуса в социуме. В настоящее время возникают много сложностей, потому что с каждым днем экономика страны колеблется, технологическое развитие прогрессирует, социальные морали, уклады и нормы постоянно меняются, информационные потоки из соцсетей предлагают что-то новое и открывают молодежи различные возможности. Успеть за этим всем очень тяжело, поэтому возникают новые цели: вступление в новую жизнь, в трудовую самостоятельную независимость от родителей, новые социальные институты, завершение образования, получение профессии и

т.д. Но данные факторы изменчивы, поэтому становление зрелой личности становится невероятно сложным процессом.

Об этом хорошо высказался "Лев Семёнович Выготский. Он считал, что психология это наука о порождении разнообразия", а далее он говорит: "Кризисы – это не временное состояния, а путь внутренней жизни" .

"Чтобы стать психологом надо жить в разных культурных мирах и в диалоге с этими мирами. Вот оно! Инакость – не приговор, а дар!» [2].

Противоречия между своим внутренним "Я" и даже конфликты, поражают индивидуальность и индивидуальное мышление. В такие периоды очень важно определить молодежи границы своих реальных возможностей, на что они способны, утверждать этапы жизни (школа, вуз, спорт, хобби, работа и т.д.) Но стоит отметить, чем более высокого уровня развития достигает общество, тем больше проблем оно порождает.

Так же на пути самореализации и становления личности встречаются и проблемные сферы - это круги общения, окружение. Не всегда молодежь попадает в хороший круг общения, от нереализации себя как личности, или не от полноты самоутверждения, молодежь находит единомышленников, подобных себе и утверждается за счет других людей. Это своего рода восполнение того, чего не хватало или не хватает на данный момент - потребности и мотивы в достижении жизненно значимых целей(признания, власти, самоосуществления, успеха и т.д.) Но бывает возникают куда "тяжкие проблемы" молодежи, у которых не хватает рассудка и моральных данных для формирования личности и они попадают в капкан преступных деяний, заработка "легких денег". Так, к примеру в 2013-м году виновными были признаны 2143 подростка. К реальному лишению свободы приговорили 11%, из них получили больше трех лет 41%. И уже в 2020-м вынесли 1321 приговор, но в колонию отправили уже каждого третьего (389 человек). Больше чем на три года — 58%. [4]. Замечен значительный прирост привлечения молодежи к тем или иным правонарушениям. Так же большой скачок преступлений несовершеннолетних случился в 2020 году [5].

Очень важно понимать, что не многие успевают за развитием социума, не многие справляются с образовательными программами, и ни каждый сможет найти себя как личность, а уж тем более реализовать себя. С большим появлением новых субкультур молодежь стремится попасть в ту или иную среду, узнать всю кухню изнутри. Находя своих единомышленников, многие остаются, меняя свои нравственные устои и взгляды. Но важно понимать что большинство субкультур не находят между собой общего языка и не уживаются, впоследствии чего вступают в острую конфронтацию.

Россия - великая держава, прогрессирующая страна с огромным потенциалом, имеющая свою культуру и историю. Но именно молодое поколение будет нашим будущим, именно молодежь будет продвигать

Россию дальше, это нужно понимать и учитывать. Старые порядки уходят, правила, взгляды и нормы постоянно меняются. Можно обратить внимание на современную структуру и характер условий способствующих достижению жизненных успехов - они кардинально поменялись. Так, в девяностые годы двадцатого века, в приоритете были друзья, семьи, родственники, работа, но уже в настоящее время основополагающими факторами достижения жизненного успеха являются и признаются: целеустремленность, амбиции, личные способности человека, трудолюбие и влиятельные связи, денежные средства. Широкое распространение успешных людей в лице миллионеров, звезд, мидийных лиц, связанные с индивидуальным успехом, в том числе и коррумпированность, нестабильность социальных норм социума, в котором мы находимся, наталкивает молодежь на аморальные поступки и действия, им не важно средство достижения цели, им важна только цель. Следовательно можно увидеть девиантное отношение к социуму с чертами делинквентного поведения, и все это приводит к общественному резонансу, конфликтам, вражде и аморальным поступкам, что порождает социальный регресс. Исходя из выше изложенного можно подтвердить тенденцию развития индивидуализма у молодежи, но никак коллективизма, что считаю несет негативные последствия в обществе.

**Предложения по устранению или помощь молодежи, с социально-психологическими проблемами.**

На данный момент очень много версий, решений социально-психологических проблем современной молодежи, но способна ли она измениться на этапе взрослого и сформировавшегося человека!? И с чего лучше всего начинать?

1. Однако для того чтобы помочь в данном вопросе, нужно начинать с самих истоков, ведь личность формируется под влиянием социальных групп, и в первую очередь - это семья.

Если семья обеспечит всеми нравственными ресурсами молодое поколение, а лично на своем примере и образовании, то проблем было бы меньше. Этому хорошо поспособствовала бы социальная программа, которая в свою очередь обеспечивала педагогическое образование молодых семейных пар.

2. Так же обеспечение школьных организаций и высших учебных заведений профессиональными психологами, которые в свою очередь будут заинтересованы в помощи реализации молодежи в социуме. Психологи, которые по средствам личных невербальных бесед будут отслеживать состояние молодежи и, в нужный момент помогать справляться с теми или иными психологическими сложностями.

3. Проводить тестирование и анкетирование социальных групп, с целью установления взаимосвязей друг с другом.

4. Больше открывать государственных бюджетных соц. организаций, которые в свою очередь будут расширять границы занятости молодежи.

5. Увеличивать количество дисциплин по психологии в школах и вузах. (семейная, трудовая, педагогическая, психология развития, юридическая, психофизиология, общая физиология)

6. Привлечение молодежи к занятию спортом или физической культурой. Дисциплины которые воспитывают и закаляют характер, формируют зрелую и дисциплинированную личность.

7. Внедрение новых дисциплин в массовый спорт, расширяя сферы занятости молодежи.

8. Разнообразить культурно массовые мероприятия для молодого поколения.

9. Поиск новых занятий молодежи способствует заинтересованности в развитии личностных качеств и развитии себя в социуме.

10. Углубление в образовании и расширении культуры, в знаниях о законах общества и системы. Молодое поколение обязано иметь представление о жизни и окружающем мире.

#### **Выводы:**

1. Так как социально-психологические проблемы молодежи имеют большие границы, то комплексный подход к данной проблеме способствует уменьшению распространения различных социальных преступлений, направленных на разрушение духовно-нравственных и социальных устоев молодежи.

2. В связи с быстрым развитием социума, происходит разделение на слои существования, многие из молодого поколения это понимают, усердно работают над собой и продолжают бороться. Но не малое количество людей не справляются с данными сложностями и попадают на скользкую дорогу.

3. Чувство безопасности и поддержки для молодежи очень важна на данном этапе. Защищенность не только физическая, но и моральная, со стороны социума. Принятие обществом человека - неотъемлемая часть молодого поколения. "Мировоззрение благоговения перед жизнью вытекает из принятия мира таким, каков он есть. А мир являет нам отвратительное в прекрасном, бессмысленное в исполненном смысле, печальное в радостном. Как бы мы на него ни смотрели, он остается для нас загадкой. Благоговение перед жизнью дает нам духовную связь с миром, которая не зависит от наших познаний о Вселенной"[3]. Каждодневная работа над собой и своим личностным созреванием, поможет наладить социально-психологические проблемы у молодежи.

## Литература:

1. К. Юнг, Проблемы души нашего времени, с. 25
2. А.Г. Асмолов, Лекция 04 Культурно-историческая социология
3. А. Швейцер. Упадок и возрождение культуры, с. 197
- 4.[<https://ria.ru/20211025/narkotiki-1755863837.html>]
- 5.[<https://11.мвд.пф/news/item/22889725>]

УДК 796.376.1

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ СТУДЕНТАМИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ

Зеленова И.М., Дедловская В.М.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* авторами предпринята попытка рассмотреть информационные технологии в рамках разработки, проведения и коррекции студентами самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Проведённое анкетирование позволило оценить ситуацию в данном вопросе и найти причины такого использования информационных технологий.

*Ключевые слова:* информационные технологии, физические упражнения, спорт, вычислительная техника.

## THE USE OF INFORMATION TECHNOLOGY BY STUDENTS FOR INDEPENDENT EXERCISE AND SPORTS

Zelenova I.M., Dedlovskaya V.My.  
Saint Petersburg, Russia

*Abstract:* the authors attempt to consider information technologies in the framework of the development, implementation and correction of independent physical exercises and sports by students. The survey made it possible to assess the situation in this matter and find the reasons for such use of information technologies.

*Keywords:* information technology, physical exercises, sports, computer technology.

Трудно представить современного человека без использования различных «гаджетов».

Информационные технологии в виде портативных устройств сопровождают человека почти во всех сферах жизни. И студенческая молодёжь является наиболее активным пользователем современных технологий.



Можно легко перечислить минимальный набор, который так или иначе использует каждый студент. Это сотовый телефон, беспроводные наушники, часы, фитнес браслеты.

Все эти устройства и есть информационные технологии в очень удобной для использования конфигурации.

Информационные технологии – система взаимосвязанных методов и способов сбора, хранения, накопления, поиска, обработки информации на основе применения средств вычислительной техники.

Информационные технологии по отношению к отрасли физическая культура и спорт используются в каждом процессе: подготовка к соревнованиям, непосредственно на самих состязаниях, а также во время восстановления или отдыха.

Существует огромное количество приложений, позволяющих самостоятельно заниматься физическими упражнениями и отслеживать темп, скорость, дистанцию, определять пульс, потраченные калории, что также создает проблему выбора [3].

При использовании информационных технологий студент получает выбор из многообразия, новизну, динамичность, наглядность, структурированность материала, экономию времени.

Если приложение содержит видео, то можно вести речь о виртуальной реальности. Возможно для кого-то возможность иметь, хоть и виртуального, но все же напарника или партнёра для совместных занятий физическими упражнениями, станет отличным стимулом для достижения результатов [2].

Во время пандемии, связанной с COVID-19, многие ресурсы для обучения школьников и студентов по отдельным предметам, занятий физическими упражнениями, а также видео тренировки стали более востребованы.

Данный период позволил школьникам и студентам освоить организацию самостоятельной работы по выбору источника информации и её коррекции, а также контроля процесса [1].

На данном этапе изучения вопроса использования информационных технологий нас интересует в каком формате и с какой целью студенты пользуются физическими упражнениями в рамках самостоятельных занятий.

С целью изучения данного аспекта, нами проведено анкетирование посредством Google формы. Анкета включала 15 вопросов. В анкетировании приняли участия студенты 1-2 курсов разных направлений нашего университета.

На основании анкетирования в эксперименте приняли участие 23 представителя женского пола и 20 мужского.

Представляем результаты наиболее информативных ответов на вопросы по данному исследованию.

На вопрос «Занимаетесь ли Вы физическими упражнениями самостоятельно?» получены ответы: 28 человек (65%) занимаются регулярно, 12 человек (28%) занимаются физическими упражнениями самостоятельно, но не на регулярной основе, 3 студента (7%) занимаются физическими упражнениями только на учебных занятиях в вузе. (рис. 1).

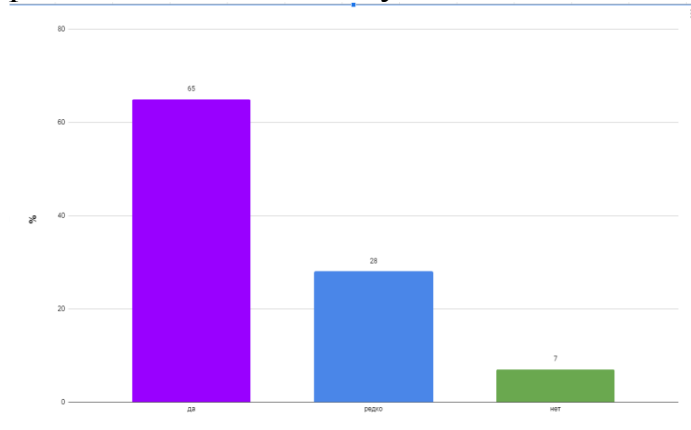


Рис. 1. Процентное соотношение ответов на вопрос «Занимаетесь ли Вы физическими упражнениями самостоятельно?»

При обработке последующих вопросов учитывались ответы студентов, которые занимаются физическими упражнениями на регулярной и не регулярной основе (40 человек). Было выяснено, что у каждого из исследуемых есть в наличии сотовый телефон с интернетом. У 36 студентов есть фитнес браслет или «умные часы».

На рис. 2 представлены ответы на вопрос «Используете ли Вы приложения (с тренировками) для самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортом?» Больше половины участников (52,5%) используют различные программы для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

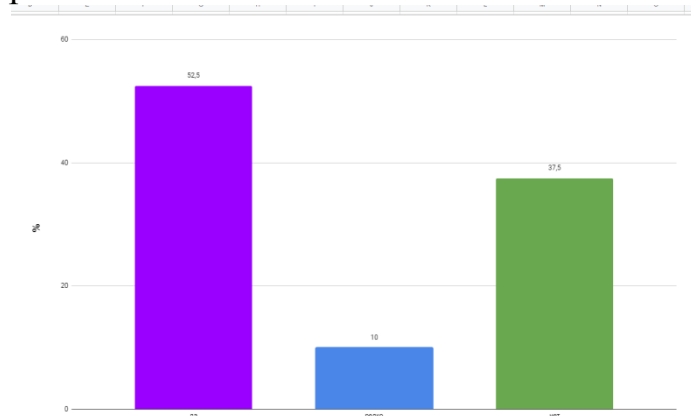


Рис. 2. Процентное соотношение ответов на вопрос «Используете ли Вы приложения (с тренировками) для самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортом?»

Ответы на вопрос «Пользуетесь ли вы фитнес браслетом или часами для отслеживания пульса, преодоленной дистанции, израсходованных калорий и др?» представлены на рис. 3.

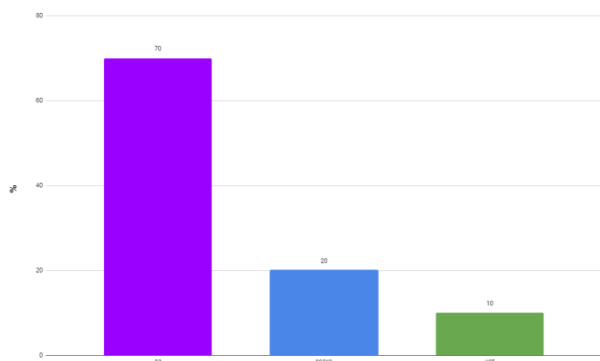


Рис. 3. «Пользуетесь ли вы фитнес браслетом или часами для отслеживания пульса, преодоленной дистанции, израсходованных калорий?»

70 % респондентов используют в своих самостоятельных занятиях готовые видео тренировки, 20% используют редко или совсем не используют данный источник.

Ответы на вопрос «Используете ли вы видео тренировок из интернета или программ для самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортом?» представлены на рис. 4.

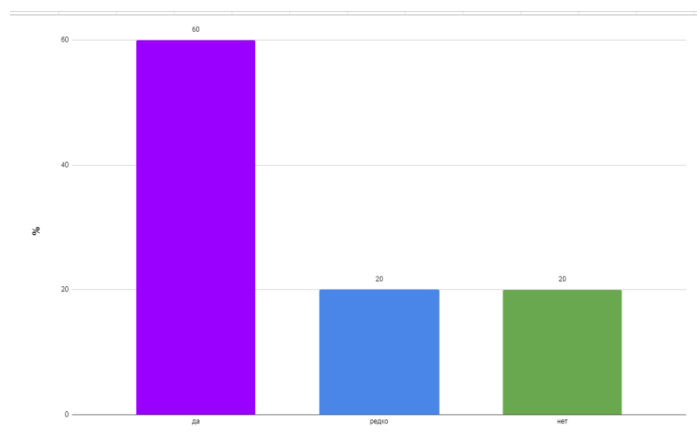


Рис. 4. «Используете ли вы видео тренировок из интернета или программ для самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортом?»

На основании анкетирования, сделали вывод, что 60% студентов используют информационные технологии для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, так как легко и быстро можно найти полезную информацию, изучить инструкции

и рекомендации, сформировать процесс мониторинга здесь и сейчас или на долгосрочную перспективу.

Можно заранее подобрать комплекс упражнений или систему занятий для конкретного человека. Студенту легко отследить определенные показатели и увидеть дистанцию или время выполнения упражнения.

Информационные технологии позволяют сэкономить время на разработку занятий и консультации. Но каждый должен понимать, что первоначально, как минимум необходима офлайн консультация со специалистами.

Также экономит время и подбор места проведения самостоятельного занятия, так как занимающийся будет исходить из легкодоступных мест непосредственно для него.

### **Литература:**

1. Галимуллина, Э. З. Механизмы интеграции интерактивных форм и методов в учебный процесс высшей школы / Э. З. Галимуллина // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 4. – С. 44. STRLGN.

2. Гребенюк, М. В. Информационные технологии в образовании: взаимодействие педагога с информационно-коммуникационными технологиями и совершенствование информационной компетентности / М. В. Гребенюк // Информационные технологии. Проблемы и решения. – 2020. – № 3(12). – С. 36-40.

3. Жмырко, И. Н. Применение мобильных приложений для смартфона студентами при самостоятельных занятиях физической культурой / И. Н. Жмырко // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2021. – № 6-3(74). – С. 134-137.

## **ВЛИЯНИЕ РАБОТЫ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТИВНОМ КЛУБЕ НА БУДУЩУЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ОРИЕНТАЦИЮ СТУДЕНТОВ**

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

***Аннотация:** целью данной работы является анализ влияния работы студентов в студенческом спортивном клубе Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С.М. Кирова на профессиональную ориентацию. В статье содержатся результаты проведенного анкетирования студентов СПбГЛТУ.*

***Ключевые слова:** студенческий спортивный клуб, студенческое самоуправление, внеучебная деятельность, профессиональные навыки, профессиональная ориентация.*

## **IMPACT OF WORK IN A STUDENT SPORTS CLUB ON THE FUTURE PROFESSIONAL ORIENTATION OF SPbGLTU STUDENTS**

Irina E.K., Kurova N.V., Kremnev V.S.  
Saint-Petersburg, Russia

***Abstract:** the purpose of this work was to analyze the impact of the work of students in the student sports club of the St. Petersburg State Forest Technical University named after S.M. Kirov for professional orientation. The article contains the results of a survey of students of St. Petersburg State Forest Technical University.*

***Key words:** student sports club, student self-government, extracurricular activities, professional skills, and professional orientation.*

Актуальность темы исследования определяется значительным ростом заинтересованности общества в реализации интеллектуального, личностного и творческого потенциала человека как важнейших источников его достижений, являющихся основой прогрессивного развития современного общества. Исследование факторов, обеспечивающих достижения студентов во внеучебной деятельности, важно не только с точки зрения предсказания успешности личностного становления, но и в связи с их ролью в дальнейшей жизненной карьере. Достижения молодых людей в вопросах самореализации – потенциал нации, определяющий ее конкурентоспособность, необходимую для дальнейшего прогресса и развития общества. [1]

Студенческий возраст представляет особый период жизни человека. Заслуга самой постановки проблемы студенчества как особой социально-психологической и возрастной категории принадлежит школе Б.Г. Ананьева. В исследованиях Б.Г. Ананьева, Н.В. Кузьминой и других

накоплен большой эмпирический материал наблюдений, приводятся результаты экспериментов и теоретические обобщения по этой проблеме.

Данные этих многочисленных исследований позволяют охарактеризовать студента как особого субъекта деятельности с социально-психологической позиции. Студенчество – социальная общность, характеризуемая наивысшей социальной активностью и достаточно гармоничным сочетанием интеллектуальной и социальной зрелости и высоким уровнем познавательной мотивации. [2]

Перемены, произошедшие в жизни российского общества за последние десятилетия, оказывают большое влияние на ценности, жизненные ориентации и мотивацию молодежи. Они претерпели значительные изменения по сравнению с ценностями и ориентациями советской молодежи 1960-1980-х годов. Очевидно, что в сложившихся условиях мотивация профессиональной деятельности принимает иную структуру и направленность, следовательно, возникает необходимость ее изучения в современном контексте.

Заострение внимания на проблеме воспитания сопровождается его постепенным возвращением в образовательные учреждения разного уровня. Для вузов воспитательная деятельность также обозначается как приоритетная. При этом надо сказать, что высшие учебные заведения должны обеспечить воспитательную работу со студентами в условиях разрыва и противоречивости ценностных установок молодых людей.

В воспитании будущих профессионалов достаточную роль играет внеучебная деятельность студентов и различные мероприятия, такие как спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования, вузовские смотры-конкурсы, праздники знаний и т. п. Вместе с тем стоит отметить, что указанное воздействие имеет зачастую ситуативный, несистемный характер и связано с активной деятельностью небольшого числа преподавателей и студентов и потребительским отношением большинства к результатам этой деятельности.

В период обучения студенты в вузе проходят важнейший этап социализации: у них развиваются личностные качества, связанные с активным формированием социальной зрелости, интенсивным нравственно-эстетическим становлением, моделированием профессионального жизненного пути. Ценным становится развитие и таких личностных качеств обучаемых, как гибкое мышление, установка на диалог и сотрудничество, критическое отношение к учебе, умение работать сообща в различных областях и ситуациях, предотвращая или умело выходя из конфликтных ситуаций, готовность к нестандартным жизненным ситуациям, умение анализировать ситуацию и прогнозировать последствия.

Значительную роль в формировании этих качеств играет внеучебная деятельность студентов. Задачи внеучебной деятельности можно условно

поделить на две группы: педагогические, отражающие содержательные направления внеучебной деятельности, и организационные, предполагающие создание организационно-педагогических условий для становления компетентной гуманистически ориентированной, академически мобильной, сформированным чувством патриотизма, обладающей мировоззренческим потенциалом личности.[3]

Осознание студентом самого себя как субъекта учебной и внеучебной деятельности в системе профессионального образования, способствует ускорению процесса социализации личности и является ядром процесса профессионального становления.

С целью оценки возможности формирования профессиональных ориентиров у студентов Лесотехнического университета, был проведено анкетирование. На вопросы анкеты ответили 120 студентов разных курсов и направлений обучения.

На первый вопрос, который предполагал возможность выбора одновременно нескольких вариантов ответа, «По Вашему мнению, какие навыки можно сформировать, являясь сотрудником студенческого спортивного клуба?» абсолютное большинство студентов ответили «организатора», и чуть более половины выбрали вариант «руководителя» (табл. 1).

Табл. 1 – Навыки сотрудника студенческого спортивного клуба

№ п/п	Варианты ответа	Кол-во человек	Процент от всех опрошенных, %
1.	Организатора	104	87
2.	Руководителя	73	61
3.	Лидера	58	48
4.	Оратора	34	28
5.	Педагога	21	18

Отвечая на вопрос «Какие качества личности, по Вашему мнению, можно сформировать, являясь сотрудником ССК?», допускался выбор сразу нескольких вариантов ответа, вариант «ответственность» стал самым популярным (табл. 2). Более половины опрошенных также отметили важными такие пункты, как навыки командной работы, дисциплина и возможность противостоять стрессовым ситуациям, что говорит об осведомленности студентов о деятельности сотрудников клуба.

Табл. 2 – Качества личности, которые можно сформировать, являясь сотрудником ССК

№ п/п	Варианты ответа	Кол-во человек	Процент от всех опрошенных, %
1.	Ответственность	101	84
2.	Коммуникабельность	80	67
3.	Дисциплинированность	75	63
4.	Стрессоустойчивость	72	60
5.	Инициативность	52	43
6.	Целеустремленность	51	42
7.	Энергичность	40	33
8.	Любознательность	15	13

Одним из самых любопытных вопросов исследования был «Как Вы считаете, может ли деятельность сотрудника ССК повлиять на профессиональную переориентацию?» (табл. 3).

Табл. 3 – Оценка влияния деятельности сотрудника ССК на профессиональную переориентацию

№ п/п	Варианты ответа	Кол-во человек	Процент от всех опрошенных, %
1.	Возможно влияет	66	55
2.	Определенно влияет	35	29
3.	Затрудняюсь ответить	14	12
4.	Скорее не влияет	5	4

На основании изложенного, стоит отметить, что студенты в большей степени видят возможным формирование в процессе работы в студенческом спортивном клубе таких навыков, как навыки руководителя, организатора и лидера. Данные навыки позволят им сформировать следующие качества личности: ответственность, коммуникабельность, целеустремленность, стрессоустойчивость.

Также важно отметить, что, невзирая на процесс обучения технической специальности в вузе, более половины опрошенных студентов не отрицает возможности профессиональной переориентации в связи с работой в студенческом спортивном клубе. В связи с чем становится основополагающим вопрос положительного переноса навыков и качеств на профессиональную деятельность студентов.



## Литература:

1. Дугарова, Т.Ц. Внеучебная деятельность вуза как средство успешной адаптации первокурсников / Т.Ц. Дугарова, И.Ж. Шахмалова // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2015. – №4 (36).
2. Ильина, Е.К. Факторы, влияющие на процесс формирования мотивации студентов СПбГЛТУ к внеучебной физкультурно-спортивной деятельности / Е.К. Ильина, Н.В. Курова // Физическое развитие и социализация студентов в современном мире : Материалы XII международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 11–14 апреля 2022 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2022. – С. 50-54. – EDN GGIGCT.
3. Кузьмина, О.Н. Организация внеурочной деятельности студентов колледжа как механизм реализации всестороннего развития и социализации личности в образовательном процессе // Инновационная наука. 2015. №11-2.
4. Слобожанинова А.Э., Колодезникова С.И. Спортивные студенческие клубы как фактор развития здоровой нации // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. – №8 (210). – С. 318-320.

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ГВИНЕЙСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Камара Мохамед, Диаките Лансине, Хаба Бонифас  
Киндия, Канкан, Конакри, Гвинейская Республика

*Аннотация:* в данной статье автор подробно рассматривает ряд проблем делаю порядку анализа причин и последствий социально-психологических проблемах Гвинейской молодежи.

*Ключевые слова:* бедность, рынок труда, молодежь, Гвинея, образование.

## SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF GUINEAN YOUTH

Kamara Mohamed, Diakite Lansine, Haba Boniface  
Kindia, Cancan, Conakry, Republic of Guinea

*Abstract:* in this article, the author considers in detail a number of problems making the procedure for analyzing the causes and consequences of socio-psychological problems of Guinean youth.

*Keywords:* poverty, labor market, youth, Guinea, education.

Республика Гвинея – страна в Западной Африке с расчетным населением 13,865 млн человек в июле 2022 года. Как и в большинстве африканских стран, население Гвинейской Республики относительно молодо: 60% моложе 24 лет. Тема: «Социально-психологические проблемы гвинейской молодежи» особенно актуальна, ведь молодежь – это будущее каждой страны.

Проблема занятости молодежи в Гвинее характеризуется условиями слабого роста в благоприятных для занятости отраслях и диспропорцией в уровне развития человеческого капитала. Большинство гвинейской молодежи имеет низкий уровень образования. Кроме того, гвинейское общество является жертвой нездорового поведения молодежи, которое препятствует развитию многих из них [1].

Социально-психологические проблемы молодежи являются прерогативой практически всех слаборазвитых стран. На самом деле интересно задать определенное количество вопросов и попытаться ответить на них, чтобы лучше понять это явление:

Социально-психологические проблемы – это проблемы, которые чаще всего возникают при взаимодействии человека с социумом. От способности человека контактировать, взаимодействовать, сотрудничать с людьми и находить свое место в обществе, от этого напрямую зависит его психологическое состояние. Социальные и психологические проблемы

неразрывно связаны друг с другом и следуют друг за другом. К основным социально-психологическим проблемам гвинейской молодежи относятся, в частности:

### 1. Неблагоприятная психологическая атмосфера в школе.

Многие молодые люди отмечают, что в течение нескольких лет они подвергались преследованиям и издевательствам со стороны одноклассников. Такая ситуация приводила к невнимательности в учебный период, невозможности сконцентрироваться на содержании учебных материалов, регулярным пропускам занятий.

Мы видим, что некоторые школьники, не выдержав ежедневных издевательства и угроз, бросают учебу. В дальнейшем у этих детей и подростков есть только две стратегии: миграция на Запад и реализация деструктивных и антисоциальных средств самореализации и позиционирования в обществе. Отсутствие у большинства населения средств на переезд в другую страну, а также невозможность дальнейшего обучения приводит к увеличению числа лиц, страдающих алкоголизмом, наркоманией, вовлеченных в криминальные структуры среди молодежи из Гвинеи.

### 2. Экономические трудности родителей.

Экономические факторы непосредственным образом влияют на успеваемость молодых людей. Родители зачастую не могут покрыть определенные расходы, направленные на то, чтобы их дети могли посещать школу. В первую очередь, речь идет о затратах на одежду, приобретение книг или учебных материалов. Но и в общинных школах вклад родителей в функционирование образовательного процесса является недостаточным.

С учетом всех этих расходов, необходимых для повышения успеваемости в школе, низкий уровень жизни в семье является препятствием. В среде беднейших слоев населения Гвинеи, у семей практически не остается денежных средств после трат на приобретение продуктов первой необходимости.

Большая часть жителей Гвинеи сталкиваются с проблемой нехватки воды и электричества, что также затрудняет процесс обучения в современных условиях. Следует отметить, что обеспеченные гвинейцы не сталкиваются с подобной проблемой, что усиливает социальное неравенство и конфликтность в обществе.

### 3. Наркомания.

Это реакция молодежи на безработицу. Нельзя отделить наркотическую зависимость молодежи от гораздо более общего явления - социальной адаптации подростков (детство, юность в особо трудной жизненной ситуации), где социальные факторы содержат наиболее определяющие факторы.

Также следует учитывать, что распространение ювенальной наркомании не в результате порока определенного числа молодых людей или, как известно, по существу, молодежью, явление сложное, подлежащее сведению к единой причине.

Причины, по которым молодые люди начинают пить, многочисленны, и многие считают, что факторы, побуждающие к употреблению наркотиков, действуют одновременно и могут быть индивидуального или психологического порядка, материального порядка.

#### 4. Дисфункция семьи.

Естественно, что молодые люди зависят от родителей в эмоциональном, психологическом, физическом и экономическом плане. В свою очередь, первостепенными обязанностями родителей по отношению к детям являются задачи, связанные с обучением, социализацией, материальной и эмоциональной поддержкой молодого поколения.

Но несмотря на то, что ближайшие родственники являются первичными и, в дальнейшем одними из важнейших агентов социализации, многие семьи не справляются с возложенными на них задачами по воспитанию молодого поколения.

В силу данных условий, гвинейская молодежь ощущает себя лишенными поддержки со стороны представителей старшего поколения. Отсутствие тесных связей в семье приводит к малой информированности молодежи относительно рынка труда и образования, затруднениям в формировании профессиональных и образовательных стратегий, социальной депривации и аномии молодежи.

#### 5. Отсутствие осведомленности и защиты молодежи.

Большая часть молодых гвинейцев живет в крайне тяжелых условиях: у них нет финансовых и материальных ресурсов, необходимых для образования и самостоятельности. Молодые люди сталкиваются с отсутствием опыта профессиональной и общественной жизни, но им не хватает информации о центрах поддержки молодежи.

Кроме того, им часто не хватает физической и психологической зрелости, навыков и подготовки для открытого обсуждения вопросов, типичных для гвинейского общества. Молодые гвинейцы часто сталкиваются с нарушениями собственных трудовых прав, но боятся об этом говорить или не имеют полной информации о собственных правах и обязанностях.

Молодые гвинейцы очень неравномерно подготовлены к самостоятельной жизни и успешной социально-профессиональной интеграции. Это социальное неравенство и другие связанные с ним трудности способствуют высокому уровню бедности и правонарушений среди молодых людей, многие из которых в настоящее время не имеют опыта работы или возможностей для получения образования [2].

Для решения этой проблемы государство должно принять ряд мер, направленных на повышение уровня подготовки молодежи к трудовой жизни. Эти действия должны включать в себя:

- Повышение уровня образования и поддержки молодых людей на протяжении всей их образовательной и профессиональной карьеры, стремление дать конкретное выражение праву молодых людей на образование.
- Обеспечение безопасности молодежи во время школьного обучения. Реализация мер, направленных на адаптацию уровня и качества образовательной деятельности к потребностям и ожиданиям молодых гвинейцев.
- Поддержка наиболее уязвимых молодых людей, оказание им конкретной и адресной помощи.
- Реализация комплекса мер, направленных на интеграцию молодежи в образовательное и профессиональное общество.
- Обеспечение всеобщего доступа к качественному образованию для молодежи.
- Педагогическая поддержка и профессиональная ориентация молодежи на протяжении всего обучения.
- Облегчение доступа молодежи к банковским кредитам и другим возможностям для бизнеса.
- Создание центров профессионального обучения, ориентированных на конкретную трудовую деятельность.
- Развитие сферы безопасного досуга и отдыха.

Правительство должно предпринять шаги, чтобы побудить работодателей принять политику, помогающую работникам совмещать свою работу и личную жизнь и уделять достаточно времени уходу за своими детьми.

Поскольку молодые люди являются более активными и продуктивными членами общества, государство может помочь создать более открытое общество, реализуя политику, которая помогает родителям вкладывать средства в жизнь своих детей.

Анализируя характеристики доступа к занятости для молодежи в Гвинее, можно сделать ряд выводов.

В первую очередь следует отметить, что молодежь находится в сложной ситуации и поэтому очень уязвима. Набор проблем очень большой и государство, и его партнеры должны принять необходимые меры для их решения.

Во-вторых, необразованная и безработная молодежь быстро подвергается маргинализации и криминализации. В связи с этим на государственном уровне необходимо разработать систему мер, направленных на борьбу с этим бедствием и снижение преступности несовершеннолетних [3].

Государство и гражданское общество обязаны создавать необходимые условия для снижения социально-психологических проблем молодежи. Имеющиеся данные свидетельствуют о том, что молодым людям не хватает ресурсов для собственного развития. Их социально-психологические проблемы связаны с некачественным образованием, отсутствием работы, отсутствием продовольственной безопасности.

Государству следует активизировать информационные кампании, направленные на предотвращение рисков и последствий дестабилизации ситуации в стране.

### **Литература:**

1. Доклад Всемирного банка, систематическая Диагностика страны для Гвинейской Республики в 2017 году. <http://documents1.worldbank.org/curated/en/404271578493855609/pdf/Note-de-Politique.pdf>. (дата обращения 12.02.2023 г.).

2. Mme BARRY Kadiatou, Adama Diallo Promotion 1998-2000 « Insertion Sociale et Economique des jeunes en Guinée » chapitre 1.4.4 [http://pmb.portail-foad.org/doc\\_num.php?explnum\\_id=92](http://pmb.portail-foad.org/doc_num.php?explnum_id=92)(дата обращения 14.02.2023 г.).

3. <https://forpsy.ru/works/uchebnoe/sotsialno-psihologicheskie-problemyi-sovremennoy-molodeji/>(дата обращения 12.02.2023 г.).

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БАСКЕТБОЛА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Карпикова Я.В.  
научный руководитель Стогова Е.А.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* в статье рассматриваются основные проблемы развития профессионального баскетбола в России. Особое внимание в статье уделяется законодательной базе, материально-техническому обеспечению команд, а также путям продвижения баскетбола. Результатами исследования стали общие рекомендации для развития профессионального баскетбола в России.

*Ключевые слова:* баскетбол, профессиональный спорт, законодательная база.

## MODERN PROBLEMS OF PROFESSIONAL BASKETBALL IN THE RUSSIAN FEDERATION

Karpikova Y.V.  
scientific supervisor Stogova E.A.  
St. Petersburg, Russia

*Abstract:* the article deals with the main problems of the development of professional basketball in Russia. Particular attention in the article is paid to the legislative framework, the logistics of teams, as well as the promotion of basketball. The results of the study were general recommendations for the development of professional basketball in Russia.

*Keywords:* basketball, professional sport, legal framework

Профессиональный спорт, особенно в спортивных играх – самых популярных, зрелищных видах спорта, имеет длительную историю, но глобальная профессионализация спортивных игр началась именно на современном этапе их развития, который датируется серединой 80-х годов прошлого века.

Современный процесс профессионализации и коммерциализации многих олимпийских видов спорта был вызван, прежде всего, возросшими затратами на подготовку высококвалифицированных спортсменов, что определялось необходимостью финансирования дорогостоящих тренировочных процессов и участия в многочисленных соревнованиях, а также других расходов на социальную поддержку спортсменов высокого класса.

Поэтому крайне актуально проанализировать и обобщить текущие проблемы функционирования российского профессионального баскетбола, снижение результатов и заметная стагнация которого, по итогам

международных соревнований, наметились в нашей стране в последние годы.

Первая проблема для рассмотрения в рамках данной темы – отсутствие сформированной должным образом законодательной базы.

В 1999 году в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» появилось неполное и противоречивое определение профессионального спорта и профессионального спортсмена, которое приводило к арбитражным спорам и конфликтам [3]. Спустя 8 лет в новый Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» нормы, регулирующие работу профессиональных спортсменов, вообще не были включены, после чего профессиональные спортсмены остались практически беззащитны в спорах и конфликтах с работодателями, поскольку под понятием спортсмен стали восприниматься как любители, для которых спорт – это исключительно хобби, так и профессионалы, для которых спорт – работа и профессия.

Особенности и закономерности функционирования системы профессионального спорта не отражены четко и в вышедших в последствии главах Трудового Кодекса Российской Федерации, где термин «профессиональный спортсмен» отсутствовал; а также в «регламентирующем спортивном праве», по нему в баскетболе статус профессионального баскетболиста определяется статусом игрока, утвержденном Исполкомом Российской Федерации Баскетбола [2].

Эти законодательные документы не закрепили основное – понимание того, что олимпийские виды спорта, спорт высшего уровня, профессиональный спорт, все это теперь приравнивается к одному понятию – профессионального спорта.

В современном спорте, чтобы попасть на крупнейшие международные соревнования, спортсмен должен сначала стать профессионалом, а затем, пройдя соответствующую профессиональную подготовку и в условиях жесточайшей конкуренции на соревнованиях профессиональных спортсменов, завоевать право участвовать в крупнейших международных соревнованиях. Непонимание этой особенности современного спорта стало одной из причин крайне слабых, за все время существования баскетбола в стране, выступлений на чемпионате Европы и первого провала мужской сборной страны на чемпионате мира.

Не лучше обстоит дело и с организационной стороной профессионального баскетбола. Первая попытка создать профессиональную баскетбольную лигу в нашей стране провалилась. Лига была ликвидирована под давлением государственных структур и заменена лигой ВТБ, в которую вошли различные малоизвестные клубы из бывших стран СНГ и Восточной Европы. На сегодняшний день Россия – это



единственная страна, которая не имеет своего полноценного профессионального чемпионата по баскетболу.

Третий пункт для рассмотрения – проблема подготовки резервов. По результатам отчета о деятельности Общероссийской общественной организации «Российская Федерация Баскетбола» [1] за 2016-2020 годы можно заметить, что сократилась общая численность занимающихся баскетболом (в частности, в ДЮСШ, СДЮШОР и УОР) почти на 70 тыс. человек, меньше стала и общая численность тренеров. Кроме того, материально-техническое обеспечение большинства спортивных школ не соответствует современным требованиям, неудовлетворительно решены вопросы стимулирования труда тренеров и других специалистов. В России остро стоит проблема о наличии спортивных сооружений, подготовленных к играм, а также способных разместить необходимое количество зрителей. Покупка билетов зрителями – один из способов финансирования команд, которое так необходимо российским командам для соответствия стандартам подготовки и требованиям.

Из вышеизложенного следует и следующая проблема – отсутствие маркетингового продвижения команд, игр и самой культуры баскетбола. Суть проблемы – в отсутствии показов по телевидению. В новую эру информации людям все чаще телевизор заменяют интернет и видеосервисы. Однако спортивные трансляции, особенно в прямом эфире до сих являются важнейшим сплочающим компонентом болельщиков.

Исходя из двух первых описанных проблем, можно сформулировать несколько выводов-рекомендаций:

- повышение качества организации и проведения внутренних соревнований, уделение особого внимания сертификации и допуску залов к соревнованиям, заполняемости залов, возврат к трансляции баскетбола по федеральным телеканалам;

- взаимодействие между клубами и национальными сборными в подготовке российских игроков;

- совершенствование системы подготовки спортивного резерва по баскетболу, прежде всего, создание моральных и материальных стимулов для тренеров, преподавателей и специалистов, а также обеспечение материально-технической частью;

- необходимость в более активной работе по созданию региональных центров подготовки перспективных молодых баскетболистов, а также Центра подготовки сборных команд России.

#### **Литература:**

1. РФБ [Электронный ресурс] // URL: <https://russiabasket.ru/> – Дата обращения 22.11.2022.

2. Статус игрока в РФБ. Утвержден на заседании Исполкома РФБ [Электронный ресурс] // <https://www.russiabasket.ru/wp-content/uploads/2017/07/Status-igroka.pdf> – Дата обращения 22.11.2022.

3. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ [Электронный ресурс ] // URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) – Дата обращения 22.11.2022.

УДК 372.879.6

## **ФИТНЕС – ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Кручинина М.А., Обухов И.В., Мызин А.А.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в данной статье рассматривается фитнес - инновационные технологии в педагогическом процессе на занятиях по физической культуре. В исследовании рассматривается: понятие, польза, виды и функции фитнеса. Как можно применять фитнес-технологии на практике на занятиях по физической культуре. На основе изучения и анализа материала были выявлены фитнес технологии, которые можно использовать на практике по физической культуре и предложены варианты для занятий.*

***Ключевые слова:** фитнес технологии, фитнес, инновации, физическая культура, фитнес-программы*

## **FITNESS – INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE PEDAGOGICAL PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS**

Kruchinina M.A., Obukhov I.V., Myzin A.A.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** this article discusses fitness - innovative technologies in the pedagogical process in physical education classes. The study examines: the concept, benefits, types and functions of fitness. How can fitness technologies be applied in practice in physical education classes. Based on the study and analysis of the material, fitness technologies that can be used in practice in physical culture were identified and options for classes were proposed.*

***Keywords:** fitness technologies, fitness, innovations, physical culture, fitness programs*

В наше время фитнес стал очень популярным, люди его приравнивают к стилю жизни, при помощи него можно достичь гармонии духа и тела. “Фитнес – вид физических нагрузок, которые направлены на поддержание общей физической формы. Кроме физических нагрузок,

фитнес предполагает здоровое питание. Всё это подбирается индивидуально — в зависимости от возраста, состояния здоровья, строения и особенностей фигуры”. Фитнес помогает людям держать себя в форме, благодаря занятиям у людей повышается гибкость, выносливость, улучшается сила, координация и скорость. Он также помогает оздоровить организм: наладить работу пищеварения, метаболизма, укрепить сосудосердечную, нервную и мышечную систему. Также люди, которые часто занимаются фитнесом более жизнерадостны и целеустремленны, так как во время тренировок в организме вырабатываются гормоны счастья - серотонин и дофамин. Фитнес в современном мире стал очень удобен и практичен. Так как сейчас люди имеют плотный и забитый график в жизни, они просто напросто не успевают поддерживать свое здоровье и ходить на занятия фитнеса. Но нельзя забывать, что им же можно заниматься дома, никуда не выходя, или же делать пробежку в парке и так далее.

Понятие «фитнес» происходит от английского глагола «to be fit for» – быть в форме, быть бодрым, здоровым. [1] Данный термин впервые появился в США и быстро вошел в интернациональную спортивную лексику и стал широко использоваться в физической культуре России. Начиная с 1960-х годов в США термин вошёл в обиход, заменив понятие “физическая культура”. Широкое распространение среди женского населения США получили виды занятий, в основу которых положены аэробные нагрузки, то есть аэробика, разработанная американским исследовательским центром аэробных исследований К. Купера. Также под термином «аэробика» традиционно обозначают групповые занятия, состоящие из комплекса аэробных, силовых и танцевальных упражнений, выполняемых под ритмичную музыку, чьей основательницей принято считать известную американскую актрису Джейн Фонда. Аэробика Дж. Фонды отличалась эмоциональностью, энергичностью, включала в себя элементы популярных танцев, тем самым привлекая в ряды сторонников большое количество женщин. В середине 1970-х гг. аэробика завоевала популярность не только в США, но и во всей Европе. В программы занятий фитнесом наряду с аэробными нагрузками стали входить силовые упражнения, а позже упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов, что в дальнейшем способствовало развитию различных аэробных и силовых направлений фитнеса. В 1980-е годы открываются первые фитнес-центры, что ознаменовывает появление фитнес-индустрии. В 1989 г. инструктор по аэробике американка Джин Миллер представила концепцию тренировки с использованием степ-платформы (степ-аэробика), которая произвела революцию в оздоровительных видах аэробики и стала одним из самых востребованных и популярных направлений групповых программ.

В конце XX в. складываются представления о фитнесе как о системе здорового образа жизни или целой идеологии. Для того, что быть жить, придерживаясь данной идеей, следовало заниматься регулярными тренировками, выстраивать рациональное питание, соблюдать норм гигиены, восстановительные и оздоровительные процедуры и т.д. Также в идеях оздоровительного фитнеса к набору физических качеств, определяющих физическое благополучие, прибавился компонент «психическое благополучие». В последующие годы появляются новые направления фитнеса, основанные на использовании различного спортивного оборудования: штанги, слайды, сайклы, разнообразные тренажеры. Постепенно фитнес стал распространяться на самую широкую разновозрастную аудиторию, становиться не только «женским» занятием и охватывать многие аспекты оздоровления населения.

Принято выделять четыре этапа исторического развития фитнеса: «беговой», «аэробный», «период развития и многообразия силовых и аэробных направлений фитнеса» и «период слияния психического и физического тренинга». По мере возникновения и развития занятия фитнесом способствовали стремлению человечества к оздоровлению и поиску оптимальных оздоровительных технологий и путей решения задач продления физической работоспособности, долголетия и приобщения к здоровому образу жизни.

В России фитнес появился более 25 лет назад. До начала 90-х гг. в нашей стране понятия «фитнес» не существовало, а цели и задачи оздоровления решались преимущественно средствами оздоровительной физической культуры. Первой формой фитнеса в СССР стала ритмическая гимнастика. Основными научно-методическими центрами по развитию и внедрению нового направления являлись Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры (в настоящее время Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма – РГУФКСИТ) и Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры. [3]

Медики считают, что фитнес – самый безопасный вид спорта, так как его отличает от других то, что, во-первых, тренировки не нацелены на достижение рекордов, во время занятий человек может сам регулировать нагрузку, во-вторых, не предполагает наращивания мышечной массы, ведь он нужен для поддержания тела в тонусе.

Выделяют семь основных функций фитнеса. Целевая помогает понять и определить свои цели, и научиться приходить к поставленной цели. Содержательно-операционная – специальные знания и представления о фитнесе. Программно-ориентированная – для составления индивидуальной программы с учетом особенностей, возможностей. Мотивационно-ценностная – формирование ценностей в здоровом образе жизни. Оценочная – оценивает то, как сформировался здоровый стиль

жизни, и то, что хотелось бы получить, помогает корректировать дальнейшие действия. Эмоционально-волевая – проявление личностных качеств, которые помогут достичь поставленных целей. Коммуникативно-деятельностная – коммуникация с другими людьми.

Существуют различные направления в фитнесе, которые направлены на разные цели. Самые популярные из них:

- Стретчинг – регулярные занятия помогают улучшить осанку, кровоснабжение мышц, гибкость, разгружает тело и другое;
- Пилатес – помогает быстро сбросить лишние килограммы, укрепить позвоночник, улучшить работу внутренних органов;
- Калланетика – занятия состоят из 29 упражнений, при выполнении которых работают все мышцы одновременно. Эффективный способ похудения;
- Бодифлекс – сочетание гимнастики и растяжки, которые с легкостью сможет выполнить самый обычный человек. Особенность этого вида в том, что во время тренировки нужно сохранять правильное дыхание;
- Шейпинг – ритмическая гимнастика, включающая кардиоупражнения, задача этого направления похудение без набора мышечной массы;
- Аэробика – комплекс упражнений, где нужно ходить, бегать, прыгать, растягиваться, и всё это в ускоренном темпе;
- Аквааэробика – помогает избавиться от боли в спине, держит тело в тонусе, тренировка происходит в воде, занятия похожи на аэробику, но не в таком быстром темпе за счет сопротивления воды, такие тренировки помогают очень быстро похудеть;
- Йога – отлично подходит для тех, кто хочет отвлечься от повседневных проблем и ненужных мыслей. Во время занятий должны соблюдаться 8 принципов, которые помогают очиститься духовно и расслабиться, научиться владеть своим телом, помогает поддерживать мышцы в тонусе.

Есть еще очень много фитнес-программ, которые также помогут поддерживать тело и дух, и добиться желаемых результатов.

В наше время активно начали создавать и распространять различные технологии в сфере физической культуры. На основе исследования было выявлено, что всего 10% мужчин занимаются фитнесом в большинстве направлений. В наше время на улице можно встретить большое количество мужчин, которые ездят на велосипеде. Аналитика говорит, что 30% мужчин занимаются сайклингом в спортивном зале. Можно сказать, что сайклинг это одно из многих новых направлений в фитнесе, которое может заинтересовать не только женщин, но и мужчин. Сайклинг – это групповые кардиотренировки, которые выполняются на велотренажере. Их

отличительной чертой от других направлений является то, что они имеют высокую интенсивность. Во время занятия на тренажере увеличивается темп, нагрузка, скорость вращения педалей и другое. Тренировка проходит очень активно и весело. Таким образом, внедрив велотренажеры или, как сейчас их называют, сайкл или спин-байк, в спортивные залы в образовательных заведениях, к фитнесу можно будет привлечь и приобщить не только женскую половину обучающихся, но в том числе и мужскую. Кроме этого, стоит учитывать, что сайклинг – популярный вид спорта среди молодёжи. Для занятий сайклингом устраивают отдельные сайклинг-студии или залы в больших фитнес-центрах. [2]

В 2020 году мир потрясла ужасная эпидемия COVID-19, которая не только осложнила в целом жизнь людей, но также исключила какие-либо очные посещения занятий для студентов, что значительно помешало преподавателям физической культуры. Обучающиеся вынуждены были заниматься из дома, такая вынужденная мера по проведению занятий негативно сказалась на процессе обучения. Для того, чтобы не допускать таких промахов в будущем, группой разработчиков было изобретено смарт-зеркало, собравшее уже более 40 миллионов долларов инвестиций. Смарт-зеркало представляет из себя экран с live-стримингом и записями тренировок. Клиентам доступны тренировки по йоге, боксу, барре, НШТ, кардио и многим другим направлениям. Также есть возможность общения с товарищами по эфиру, а синхронизация с гаджетами собирает и отображает данные о прогрессе и подбирает нагрузку. Данная технология может развиваться, став доступной для большинства людей, имеющих какие-либо гаджеты у себя дома. Кроме этого, относительно похожая альтернатива есть у обладателей игровой приставки “Nintendo”. Вышедшая игра “Fitness Boxing”, позволяет игрокам заниматься спортом и играть в игру одновременно, благодаря отсоединяющимся стикам у консоли. Многие молодые люди имеют у себя дома хотя бы одну игровую приставку, ведь игры, как и процесс геймификации в целом, сейчас одни из самых распространенных явлений. Такие технологии могут помочь заинтересовать людей далёких от спорта, тем самым подстегнув их к процессу обучения, придумывая различные соревнования среди группы студентов по сбору очков, рекордов и т.п.

Кроме этого, к современным фитнес-технологиям относят различные направления восточного танца: raks sharki, show belly dance, folk, tribal fusion; flex – занятия на развитие гибкости и подвижности суставов, бодифлекс (дыхательная гимнастика), пилатес, степ-аэробика, аква-фитнес, футбол-аэробика и др. Такой широкий разброс видов занятий фитнесом, может позволить студентам выбрать то, что им больше по душе, учитывая их индивидуальные особенности и способности, а также уровень подготовки. Давая студентам свободу выбора в занятиях тем или иным направлениям, их мотивация к обучению в рамках курса физической

культурой возрастет так же, как и интерес к учёбе и овладению новыми видами фитнеса.

### **Литература:**

1. Сайкина Елена Гавриловна Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Вестник спортивной науки. 2016. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fitnes-tehnologii-ponyatie-razrabotka-i-spetsificheskie-osobennosti-1> (дата обращения: 29.11.2022).

2. Титов С.Н. Современные фитнес-технологии на уроках физической культуры в школе: сборник трудов конференции. / С.Н. Титов, С.В. Поцелуйко // Педагогика, психология, общество: актуальные вопросы: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Чебоксары, 1 дек. 2020 г.) / редкол.: Ж.В. Мурзина [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2020. – С. 262-265. – ISBN 978-5-907313-87-3. (дата обращения 29.11.2022)

3. Чапкович Жанна Альбертовна История развития фитнеса как вида двигательной активности населения // Вестник ТГПУ. 2016. №8 (173). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-razvitiya-fitnesa-kak-vida-dvigatelnoy-aktivnosti-naseleniya> (дата обращения: 29.11.2022).

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТОВ

Кручинина М.А., Обухов И.В., Плотникова С.С.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в этой статье показывается необходимость занятий физической культурой студентов высших учебных заведений России. Преподавание данной дисциплины необходимо для поддержания здоровья студентов и формирования у них навыков работы в команде.*

***Ключевые слова:** физическая культура, студенты, образование, здоровье, современный мир, физические упражнения, здоровый образ жизни*

## THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE GENERAL EDUCATION OF STUDENTS

Kruchinina M.A., Obukhov I.V., Plotnokova S.S.  
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** this article shows the necessity of physical education classes for students of higher educational institutions of Russia. Teaching the discipline is necessary to maintain the health of students and the formation of students' teamwork skills.*

***Keywords:** physical culture, students, education, health, modern world, physical exercises, healthy lifestyle*

В нашем обществе имеются социальные ценности, значение которых не вызывает сомнений: и одной из этих ценностей является физическая культура. Важность этой ценности в процессе формирования личности человека очень велика – и ведь не зря есть поговорка - "В здоровом теле - здоровый дух". Так говорили еще наши предки, которые были зависимы от занятий спортом, так как их работа буквально состояла из физических активностей и упражнений. Однако, на данный момент существуют различные барьеры для распространения физической культуры, такие как отсутствие достаточного количества денежных средств, пассивный образ жизни, отсутствие популяризации в средствах массовой информации. Все это, в большинстве своем, препятствует формированию интереса у молодого поколения к физической активности и воспитанию. Занятие фитнесом отлично подходит не только для здоровья, но и для ясности ума.

Проблема отсутствия физических упражнений как никогда актуальна для студентов, так как именно в данном возрасте у них формируется и закладывается сама основа здорового образа жизни, а вот физическое воспитание не всегда является приоритетом и не всегда закладывается с самого начала. В то же время нагрузка на студентов, которую они



получают во время обучения огромна. Что непосредственно наносит ощутимый ущерб общему физическому и психическому состоянию студента. Особенно, это может оказать отрицательное влияние на процесс формирования человека как личности, который со временем начинает совпадать с периодом обучения в высших учебных заведениях. Поэтому, необходимо учитывать в это время концепцию физической активности как сочетание физического развития учащегося, общее состояния его здоровья и психики, а также реальной «физической культуры».

Существует точка зрения, согласно которой отсутствие нормального уровня развития спорта и пропаганды физической активности порождает растущее распространение таких пагубных привычек, как зависимость от никотина, алкоголизм, в том числе так называемый "пивной алкоголизм", употребление наркотических веществ – в основном среди молодого поколения. Для того, чтобы изучить влияние физической культуры на сложный процесс формирования личности молодежи при обучении и выбор последующей профессиональной деятельности необходимо учитывать как временные, так и постоянные условия, которые ставят перед человеком важную задачу улучшения его физического состояния и здоровья. Последние включают в себя рассмотрение значения и роли физической активности в жизни студента [2].

Достаточно сложно преувеличить ценность физической культуры и спорта для развития, общего состояния человека и конечно же здоровья. С самого детства близкие, преподаватели, массовые медиа, такие как телевидение и радиостанции – вдохновляют и повторяют уникальную физическую активность и мотивируют маленькое поколение активно заниматься физической культурой. В таком возрасте различные спортивные мероприятия организовываются и проводятся, как правило, под руководством опытных тренеров и высококвалифицированных специалистов, которые контролируют правильное и гармоничное развитие подрастающего организма. В детском возрасте эту роль в большинстве своем выполняют учителя физической культуры в школе [0].

Итоговый результат качественной программы физической активности очень важен для подростков. Главные преимущества от занятий спортом для организма, такие как улучшение аэробной мощности, увеличение мышечной массы и силы, а также борьба с лишним весом, были четко показаны. Более того, ученики, занимающиеся спортом и участвующие в спортивных соревнованиях получают высокие оценки в школе и имеют высокие образовательные устремления, чем не участники. Активное участие в спортивных соревнованиях также было связано с большой удовлетворенностью образом своего тела. Также, участие в спортивных состязаниях напрямую было связано с более низкими показателями чувства одиночества и тревожности. Таким образом, физическое воспитание не может считаться дополнительным внеклассным

занятием; скорее, это жизненно необходимый компонент академической успеваемости учащихся. Некоторое количество исследований показали, что повышенный уровень физической активности во время образовательного процесса может вызвать возбуждение и уменьшить скуку, что в свою очередь приводит к увеличению концентрации в классе. В дополнение к этому, одно исследование доказало, что более высокий уровень активности может быть связан с улучшением общего поведения в классе, а также с повышением успеваемости. Академическая успеваемость относится к тому, “как учащиеся справляются с учебным процессом и как они справляются с различными заданиями, поставленными перед ними их преподавателями, или выполняют эти задания”. Это также способность изучать и отлично запоминать факты, и еще умение передавать эти знания устно или же на бумаге” [3].

На уровне университета существует большое количество элементов, которые оказывают влияние на участие студентов в физической жизни университета, такой как: университетская среда, внеурочные мероприятия, семейная среда, образование родителей, университетский дух, расписание занятий физической культурой и классные занятия. Высшее образование по своей сути является достаточно напряженным и требовательным этапом в жизни человека, с непосильной нагрузкой, которая оставляет студентам минимальную возможность отдохнуть и восстановить свои силы. Учебная жизнь студента подвергается различным видам стрессоров и триггеров, таким как давление со стороны окружающих с обязательством добиться определенного успеха, не ясная будущая жизнь и трудности, которые прогнозируются для участия в системе [0]. Студенты сталкиваются с социальными, эмоциональными, физическими и семейными проблемами, которые влияют на их способность к обучению и академическую успеваемость.

Физическая культура заняла важную роль в формировании личности. Она формирует моральные качества, дух и влияет на физическое состояние человека, стимулируя новый подход к жизни в целом, а также и к работе, новые достижения в жизни и работе – влияние физической культуры.

Чтобы осознано суметь принять важность физической активности и спорта, человек должен понимать его роль в своей жизни. И это очень хорошо, если он понимает, что еще совсем не поздно начать вести здоровый образ жизни.

Спорт и физическая культура – это не просто здоровый образ жизни – это, чаще всего, вполне нормальная и здоровая жизнь, которая открывает большое количество новых возможностей для реализации своих сильных сторон и талантов. Это путь, по которому здравомыслящий человек уверенно идет для жизни, которую он прожил, приносить радость в первую очередь себе и другим. Прогрессивный ритм жизни требует все большей и большей физической активности и физической формы.

Возрастающие нагрузки, которые падают на наши плечи на протяжении всей нашей жизни, требуют повышенного физического совершенства, которое может быть достигнуто с помощью физического воспитания.

**Вывод:** Каждый здравомыслящий человек хочет жить счастливо и чувствовать себя здоровым. Вы не можете купить здоровье, и вы не сможете получить его в подарок. И ни один интернет-магазин подарков не поможет с этим. Поэтому в наших силах все, чтобы спасти его, пока не стало слишком поздно. Обычно из-за неправильного образа жизни у человека появляются нервные расстройства, различные заболевания, проблемы на работе и в семье. Но вам просто нужно подумать: делаем ли мы все возможное, чтобы сохранить наше здоровье? В конце концов, часто можно избежать поездок к врачу, если вы правильно строите свой образ жизни.

### **Литература:**

1. Бейли Р, Армор К, Кирк Д, Джесс М, Пикап I, Стэндфорд Р. Группа по особым интересам "Физическое воспитание и спортивная педагогика Бера". Образовательные преимущества, заявленные для физического воспитания и школьного спорта: академический обзор. *Документы Res*, 2009; 24(1):1-27.
2. Всемирная организация здравоохранения (Европейское региональное бюро) ВОЗ.
3. Пэйт Р.Р., О Нилл-младший, Маклвер К.Л. Физическая активность и здоровье: имеет ли значение физическое воспитание? *Квест*. 2011; 63:19-35.
4. [http://www.education.com/reference/article/Ref\\_physical\\_образование/](http://www.education.com/reference/article/Ref_physical_образование/) (дата обращения: 01.12.2023)

## ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Ле Ван Нгиа, Нгуен Куок Хань  
Провинция Нгеан, Провинция Дак Лак  
Социалистическая республика Вьетнам

*Аннотация:* в статье рассмотрены последствия развития технологий для молодежи в современном мире, а также указаны мнения о направлении будущих исправительных мероприятий.

*Ключевые слова:* нравственность, нравственные нормы, молодежи.

## PROBLEMS OF MORAL FORMATION OF STUDENT YOUTH IN THE MODERN WORLD

Le Van Nguia, Nguyen Quoc Han  
Ngean Province, Dak Lak Province  
Socialist Republic of Vietnam

*Abstract:* the article examines the implications of technology development for young people in the modern world, as well as opinions on the direction of future corrective measures.

*Keywords:* morality, moral norms, youth.

Мы живем в новую эпоху: эпоху научной цивилизации, особенно выдающегося развития информационных технологий; Она улучшает жизнь людей каждый день. С этим имеет прямое влияние на формирование нравственности людей вообще и студенческой молодежи в частности. Эта проблема является вызовом для семей, школ и всего общества.

Нравственность – это понятие, определяющее поведение человека в соответствии с набором правил, норм, ценностей. И весь этот набор ориентирован на идеи справедливости, честности, достоинства личности.

Нравственные нормы – это совокупность всех типов взаимоотношений между людьми, возникающими в процессе совместного проживания. Нравственные нормы являются социальным понятием, так как затрагивают проблему проживания индивида в человеческом обществе. Они, по сути, представляют собой требования, которые общество предъявляет к каждому конкретному человеку.

Именно общество определяет, как должны строиться взаимоотношения между его членами. Общество также выносит оценку поведения человека. Очень часто эти оценки не совпадают с индивидуальными: то, что индивидум считает хорошим для себя, может

вызвать отрицательную оценку общества, и, наоборот, зачастую общество заставляет человека делать то, что нежелательно для него [2, С.840]. Вообще нравственные нормы всегда выражают понятие добра и зла.

В конце ноября 2022-го компания OpenAI, одним из основателей которой был Илон Маск, представила универсальный чат-бот ChatGPT. Он способен выполнять самые разные задачи и доступен любому желающему. Так же, как Алиса, Сири или Кортана, люди постепенно обучают машины, чтобы стать помощником или даже заменить человека. Но они не могут иметь эмоции, как у людей.

Этот прогресс, хотя и приносит людям много пользы, также косвенно оказывает влияние на духовные ценности, особенно на нравственные ценности людей вообще и студенческой молодежи в частности. На самом деле, помимо изменений в направлении прогресса, в нравственной жизни студенческой молодежи сегодня есть еще некоторые недостатки и ограничения, которые необходимо преодолеть.

Интернет и сайты социальных сетей приносят пользователям много пользы, из-за быстрой скорости передачи информации, богатого и разнообразного контента и т. д. в учебе, работе, повседневной жизни и общественной жизни для молодых людей, наоборот, вызовет много плохих последствий. Выдающейся особенностью сайтов социальных сетей является то, что информация распространяется быстро и в изобилии, но смешанная с хорошей информацией с плохой информацией, отсутствием информационной ориентации, идеологией, никто не несет ответственности, никто не несет ответственности.

Самое тревожное сегодня в том, что в социальных сетях очень много информации, содержащей злонамеренный, заманчивый и вовлекающий контент, такой как: порнографические фильмы, развратный образ жизни, призывы к насилию, порнография, призывы к войне, разделение национальной и религиозной солидарности... С привлекательными характеристиками сайтов социальных сетей, участникам легко в любой момент увязнуть в этом хаотичном «море информации» неосознанно, отвлекая их от учебы, депрессивные, погруженные в виртуальном мире в реальной жизни. Это фактор, серьезно влияющий на здоровье, психофизиологию, формирование и развитие личности и на правильный образ жизни людей, особенно молодежи.

Внедрение современного образа жизни и технологических продуктов постепенно заставило многих студентов отойти от хороших традиционных нравственных ценностей. У многих учащихся сформировалось представление о наслаждении, игре и требовательности, подверженности влиянию социальных пороков, легко колеблющихся в плане нравственных ориентиров и образа жизни в контексте экономики и общества.

Как правило, игры на выживание с элементами насилия становятся популярными и становятся социальной зависимостью. Игра постепенно

утратила свое значение как активное развлечение. Некоторые игроки даже тратят огромные суммы денег в игру, даже убивают людей, потому что их преследуют сцены смерти и кровопролития в игре. Другие готовы грабить или жульничать, цель состоит в том, чтобы иметь деньги, чтобы загрузить в игру. Таким образом, видно, что нравственность у части учащихся отклоняется от нормы, особенно некоторые учащиеся считают, что нравственность и личные интересы полностью тождественны.

Еще одной тревожной проблемой является появление учащихся, которые отказываются учиться и списывают на экзаменах. Очень немногие учащиеся увлечены учебой и активно участвуют в коллективной деятельности. Небольшая часть учащихся очень активна и заинтересована в участии в веселых и развлекательных мероприятиях, в наслаждении юношескими радостями и демонстрации современного и стильного потребительского образа жизни.

Большинство учащихся ведут пассивный образ жизни, редко участвуют в общественно-политической деятельности и общей спортивной культуре. В последнее время негативное влияние виртуальной среды материализовалось через ряд реальных конфликтов. Поэтому обман считается нормальным явлением. Многие к учащиеся не считают копирование документов, кражу идей во время экзаменов, написание рефератов и диссертаций неэтичным поведением.

Помимо учащихся, которые усердно и настойчиво учатся, есть много учащихся, которым не хватает идеалов, амбиций и мотивации к учебе. Более того, многие учащиеся прогуливающие занятия, благодаря посещаемости, отказываются от учебы, исследования, копирования, найма для дипломной работы, дипломного проекта или сдачи экзаменов, решают домашние задания онлайн, чтобы получить прибыль, невзирая на все уловки.

Так какое же решение, чтобы нравственное становление молодежи могло развиваться в положительном направлении?

#### 1. Для себя.

Новая мораль формируется только на основе самосовершенствования каждого ученика. Она требует от каждого человека самодисциплины посредством практической деятельности, изучения, в своих отношениях, не обманывать себя, ясно видеть добро, зло.

Каждый из нас, молодые люди, давайте жить в соответствии с человеческими нравственными нормами. Правильно распознавая хорошее и плохое в обществе, тем самым извлекая уроки для себя, развивая себя в хорошего человека. Общество станет цивилизованным, когда каждый человек в этом обществе будет хорошим[3].

#### 2. К семье.

Семья играет очень важную роль в формировании личности человека. Семья является первой школой человека, в которой дети учатся характеру. Поэтому, чтобы дети выросли хорошими, семья должна быть местом, где все любят, поддерживают и заботятся друг о друге. Поколения, живущие вместе, должны уметь заботиться друг о друге, тогда у молодых людей будет хороший нравственный фундамент.

Другими словами, молодые люди, живущие в этой семье, будут следовать образу жизни своих предков. В то же время семья должна жить счастливо, где родители и дети живут в гармонии друг с другом, молодые люди почувствуют прекрасные ценности, такие как счастье, умение слушать, любить, прощать, поддерживать и принимать различия друг друга. В мире, который делает упор на мгновенное удовлетворение и инстинктивные желания, семья играет очень важную роль в пробуждении чувства добра и зла, того, что делать и чего не делать. Родители играют огромную роль в воспитании своих детей, а также в обучении их тому, как жить и как быть людьми.

### 3. В сторону образования.

Образовательная среда – это не только место для приобретения знаний, но и уделение внимания воспитанию личности и нравственности молодых людей. Как только узнает, как правильно уделять внимание нравственному воспитанию молодежи, результаты будут более положительными. Эта проблема очевидна в католических школах и религиозных интернатах.

Когда учащиеся получают там образование, они не только умеют вежливо со всеми жить, но и живут примерными, послушными, заботливыми и любящими людьми. Не должны сосредотачиваться на обучении знаниям, а должны забывать о том, чтобы учить учащихся быть культурными людьми. Более того, каждый преподаватель должен быть нравственным примером для учащихся,

Для устойчивого социального развития педагоги и ответственные люди должны иметь правильное направление для современного молодого поколения. В нравственных ценностях надо ориентировать их так, чтобы они имели идеальную жизнь, умели строить жизнь на высоких и красивых ценностях [1, С.127].

В то же время всем необходимо обращать внимание на нравственные ценности, особенно применять новые способы воспитания для обучения молодого мира, потому что они являются будущим общества. Образование по-новому – это образование с любовью и поддержкой. Всему обществу необходимо сделать больше для воспитания у молодого поколения нравственности и идеалов, чтобы оно могло противостоять всем вызовам в жизни.

## Литература:

1. Кукушин В.С. Введение в педагогическую деятельность. Ростов-на-Дону. - 2010. – 255 с.
2. Советский энциклопедический словарь. -М.: «Советская энциклопедия». 1980. -1600 с.
3. <https://etika-estetika-moral.jimdofree.com/нравственные-нормы/>(дата обращения:2.02.2023)

796.311.13

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ИНДИЙСКОЙ ЙОГИ

Леонтьук Л.М.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** О различных видах дыхательных упражнений , которые могут быть полезными различным относительно физического состояния, людям. Рекомендовано внимательно прочесть все виды дыхания и выбрать удобное, исключительно, для каждого.*

***Ключевые слова:** учение о дыхании, йоги, контроль, организм, пранаяма, человек.*

## THE BREATHING SYSTEM OF PHYSICAL EXERCISES OF INDIAN YOGA

Leontyuk L.M.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** about various types of breathing exercises that can be useful to different people regarding their physical condition. It is recommended to carefully read all types of breathing and choose a convenient, exclusively for everyone.*

***Keywords:** teaching about breathing, yoga, control, organism, pranayama, man.*

Уже тысячелетия известны различные дыхательные системы. Так, в системе индийской йоги, состоящей из восьми ступеней, четвертая – пранаяма – учение о дыхании. Причем, под пранаямой йоги понимают не просто вдыхаемый воздух, а определенный вид космической (пранической) энергии.

Упражнения пранаямы не только укрепляют здоровье, восстанавливают равновесие физических и жизненных энергий, но и делают нервную систему более утонченной, обеспечивают контроль за



вегетативными системами, совершенствуют весь организм. Назначение пранаямы – при помощи длительного психофизиологического тренинга устанавливают сознательный контроль над жизнедеятельностью организма. Основами пранаямы можно овладеть самостоятельно, имея хорошее пособие.

#### Дыхание по системе «Хатха –йога» (пранаяма)

Пранаяма – 4-ая ступень системы йоги – искусство управлять праной (универсальной жизненной энергией) с помощью дыхания, способ накопления праны – жизненной силы. Пранаяма означает действие, направленное, на подчинение сознанию органов, регулируемых субстанцией – праной, поступление которой идет во время вдоха (пурака), а выделение во время выдоха (речака). Прана имеет два элемента: внешний, который приводит в действие дыхательные мышцы (внешнее дыхание) и внутренний, который сознательно может контролировать так называемый пранический метаболизм (внутреннее дыхание).

Цель дыхательных упражнений (ДУ) йогов – увеличение объемов вдыхаемого воздуха для повышения биоэнергетических процессов, а также замедление дыхания для более экономного потребления кислорода.

Полное медленное и редкое дыхание позволяет человеку максимально поглощать прану из воздуха и накапливать CO<sub>2</sub> в крови и в клетках всех тканей организма. Необходимо научиться дышать так, чтобы углекислый газ продуцировался внутри организма и сохранялся бы в определенной концентрации. Занятия ДУ йогов ведут к уменьшению частоты дыхания (до 1-3 циклов в минуту) и к увеличению содержания CO<sub>2</sub> в организме, что способствует нормализации важнейших систем организма: сердечнососудистой системы, системы органов дыхания, нервной системы, обмена веществ. Каждый человек, не занимающийся йогой, может самостоятельно освоить и использовать ДУ из пранаямы. Его основой является полное волнообразное дыхание, которое состоит из трех видов: нижнего (брюшного, диафрагмального); среднего (реберного); верхнего (ключичного).

Эффект дыхательных упражнений: оказывает положительное воздействие на весь организм, помогает снять усталость, восстанавливает энергию, очищает кровь, появляется здоровый цвет лица и кожи, живость и ясность ума. После освоения «полного дыхания» утром рекомендуется выполнять дыхательные упражнения «Анулема-вилема». Эффект их заключается в следующем: нормализует работу дыхательного центра, снижает частоту дыхания, способствует активизации умственной деятельности, снимает усталость, является хорошим профилактическим средством.

Дыхательное упражнение – «Ритмиогендры». Существует два варианта выполнения этого ДУ: простой и усложненный. Эффект простого варианта ДУ: массаж внутренних органов: способствует значительному

увеличению ЖЕЛ. Эффект усложненного варианта ДУ: такой же как и в простом варианте, также снимает усталость, появляется ощущение легкости в голове, повышает работоспособность и бодрость.

*Дыхательное упражнение - «ХА-ДЫХАНИЕ»:*

Эффект ДУ: активизирует работу печени, селезенки, поджелудочной железы; улучшает пищеварение.

*Дыхательное упражнение «КАПАЛАБХАТИ»:*

Эффект ДУ: выводит двуокись углерода из крови; очищает и укрепляет носовую полость (слизистую оболочку), диафрагму; помогает концентрации сознания; является прекрасным упражнением для легких.

*Дыхательное упражнение «БХЛАСТРИКА» (кузнечные меха):*

Выполнение этого ДУ требует осторожности: при появлении малейших признаков утомления или дискомфорта следует тут же прекратить его выполнение. Эффект этого упражнения: очищает носоглотку; оказывает лечебное действие при простудах; возможно применение в целях профилактики.

*Дыхательное упражнение «САХАДЖ ПРАНАЯМА» (облегченный вариант йоговского дыхания):* Эффект ДУ: укрепляет легкие, сердце; рекомендуется при ревматизме.

*ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ Дыхательные упражнения* Эффект этих упражнений: вентилирует легкие; освежает при усталости; помогает согреться при переохлаждении.

Выводы. Какой бы вид дыхательных упражнений мы не выбрали, необходимо проконсультироваться со специалистами и непременно внимательно прослушать, прочитать и проанализировать все виды дыхательных упражнений. Далеко не каждому подходят все эти прекрасные виды. Одному это продление жизни, а другому некоторые некомфортные состояния тела.

### **Литература:**

1. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье / Н.М. Амосов. – 3-е изд. – М.: ФиС, 1987.
2. Ивахненко Г.А. «Актуальные вопросы психологии и физическая подготовка в вузе» Монография. СПб: РИО СПб филиал РГА, 2011
3. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры: учебное пособие. Рубис Л.Г. Травматизм на спортивных туристских маршрутах/ Л.Г. Рубис: СПГУТД, 2008. – 86с.
4. Рубис Л.Г. Спортивный туризм: учебник/Л.Г. Рубис: ФГБОУВПО «СПГУТД», 2015. – 144с.
5. Рубцов, В. Г. Зеленая аптека / В. Г. Рубцов. – Л.: Ленизат, 1984.
6. Сырвачева, И.С. Квалиметрия инновационных технологий обучения и физического воспитания студентов (на примере таможенных специальностей): дисс.....д-ра пед. наук: 1300.08 / И. Сырвачева. – Москва, 2010. – 314 с.
7. Сантош Кукреджа Б.К. Как научиться вести жизнь, свободную от тревог. О человеческой душе и феномене медитации// Статья, материалы XI1 междунаучно-

практич. конф. под ред Л.Г.Рубис : Физическое развитие и социализация студентов в современном мире. , 11-14.04.2022. С.154..

8.<http://www.infosport.ru/> национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

УДК976. 316.2

## **ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НАХОДЯЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНО ОПАСНОМ ПОЛОЖЕНИИ**

Маренкова А.Э.  
научный руководитель Редюк А.Л.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** статья посвящена проблемам адаптации в обществе несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении (далее СОП). В связи с нынешней ситуацией и количеством детей и семей, имеющих статус СОП вопросы профилактики противоправного поведения среди молодёжи, как никогда актуальны. В статье описаны теоретические подходы к решению проблем адаптации несовершеннолетних, а также рассмотрен опыт индивидуальной профилактической работы с подростками, имеющими статус СОП.*

***Ключевые слова:** несовершеннолетние, социально опасное положение, профилактика, противоправное поведение, реабилитация, подростки, индивидуальная профилактическая работа, социальное сопровождение, специалист по социальной работе с молодёжью.*

## **PROBLEMS OF ADAPTATION OF MINORS IN A SOCIALLY DANGEROUS SITUATION**

Marenkova A.E.  
scientific supervisor Redyuk A.L.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the article is devoted to the problems of adaptation in society of minors in a socially dangerous situation (hereinafter SOP). Due to the current situation and the quantity of children and families with the status of SOP, the questions of prevention of illegal behavior among young people are more relevant than ever. The article describes theoretical methods for solving the problems of adaptation of minors, as well as the experience of individual preventive work with adolescents with the status of SOP.*

***Keywords:** minors, socially dangerous situation, prevention, illegal behavior, rehabilitation, adolescents, individual preventive work, social support, specialist in social work with youth.*

Вопросы, связанные с проблемами молодёжи, не теряют свою актуальность потому что именно молодое поколение является гарантом нашего будущего. Подростки, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, являются группой риска, которая нуждается в профилактике и поддержке чуть больше, чем другие дети. И в первую очередь они нуждаются в адаптации к социуму, который воспринимает их иначе. Социализация и социальная адаптация — это система, включающая в себя множество этапов и направленная на возвращение таких подростков в общество.

Исходя из Федерального закона от 24 июня 1999 года № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»: несовершеннолетний, находящийся в социально опасном положении - это лицо, которое вследствие безнадзорности или беспризорности находится в обстановке, представляющей опасность для его жизни или здоровья либо не отвечающей требованиям к его воспитанию или содержанию, либо совершает правонарушение или антиобщественные действия [3]. Очень часто на таких подростках заведомо ставят клеймо, хотя данный статус может быть присвоен независимо от степени тяжести правонарушения. Более того, иногда семья несовершеннолетнего имеет статус СОП, но сам ребёнок его не имеет.

Если мы всё же рассматриваем ситуацию, где Комиссия по делам несовершеннолетних присваивает ребёнку статус СОП за совершение правонарушения, например, употребление психоактивных веществ (на практике в подобном случае статус всегда присваивается), в обязательном порядке назначается ответственный и сопутствующие субъекты профилактики. Совместно они составляют план индивидуальной профилактической работы с подростком, и далее каждая структура делает всё от неё зависящее, чтобы итогом стало снятие несовершеннолетнего с учета с положительной динамикой [1, с. 26].

К субъектам профилактики могут относиться: Отдел по делам несовершеннолетних, Отдел социального сопровождения несовершеннолетних правонарушителей, наркологический кабинет, различные ПМК и ПМЦ, Центры помощи семье и детям и многие другие. Главная задача субъектов профилактики — это качественная реабилитация и социальная адаптация несовершеннолетнего и его семьи. Интеграция их в общество и другие важные сферы жизнедеятельности. Отсутствие подходящих условий для социализации подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации ведёт к асоциальному поведению и неприятию общественных норм и моральных ценностей [1, с. 87].

Основные проблемы адаптации можно условно разделить на три группы: проблемы, связанные с восприятием несовершеннолетнего обществом и проблемы самореализации и поиска своего места в жизни в сложившейся ситуации. Можно провести параллели, что вторая группа

проблем вытекает из первой. Навешивание ярлыков влечёт за собой переосмысливание подростком своего я. Если меня считают плохим, дома, в школе, в компании – почему я должен вести себя иначе? На практике очень часто оказывается, что мотивом совершения правонарушения было желание привлечь внимание, выделиться, показать свою взрослость, а не желание совершить что-то незаконное и противоправное. Но давление окружающих играет свою роль и порой становится переломным моментом в подростковом возрасте [2, с. 62].

Третья группа проблем включает в себя полное неприятие подростком социальных норм и отторжение потребности в устойчивых социальных связях. Это самая непростая относительно методов работы группа. Так как в данной ситуации мы имеем либо устойчивое асоциальное поведение и принадлежность подростка к криминогенной среде, либо это запущенные проблемы в семье, на стадии, когда ребёнка необходимо оттуда изымать.

Что касается решения проблем адаптации, здесь возникают свои трудности и нюансы потому что всё зависит от системного подхода. Все субъекты профилактики должны выполнять намеченные ими задачи. Организация сопровождения, несовершеннолетнего имеющего статус СОП обязательно должна включать в себя диагностическую, коррекционно-развивающую и профилактическую работу. И от того насколько налажено межведомственное взаимодействие субъектов будет зависеть итоговый результат.

Любому ребёнку, оказавшемуся в трудной жизненной ситуации необходима помощь педагога психолога, как минимум для стабилизации эмоционального состояния, улучшения детско-родительских отношений, повышения мотивации к обучению. Помощь юриста для повышения правовой грамотности и в целях профилактики повторных правонарушений. Нужен контроль в общеобразовательном учреждении и по месту жительства, содействие в организации эпизодического и систематического досуга. Подросток должен быть занят какой-либо деятельностью: спортивной, творческой, трудовой. Это необходимо для самореализации и как способ преобразования накопившихся эмоций. Необходима возможность организации трудоустройства несовершеннолетнего, так как это не только способ направить энергию в положительное русло, но и метод формирования ответственности и компетенций, которые пригодятся в будущем. Для малоимущих семей это источник дополнительного дохода. Если подросток встал на учёт в связи с употреблением психоактивных веществ (ПАВ) необходимо содействие и контроль в регулярном посещении наркологического кабинета. Эта мера способна дать удерживающий от повторных правонарушений эффект. Сюда же следует отнести беседы с медицинским психологом в целях

формирования позитивного отношения к ЗОЖ и профилактике употребления ПАВ.

Грамотная реализация плана индивидуальной профилактической работы включает в себя все вышеперечисленные аспекты, требует качественного взаимодействия между субъектами профилактики, но помогает решить большую часть проблем, связанных с социальной адаптацией несовершеннолетних имеющих статус СОП и интеграцией их в общество.

#### **Литература:**

1. Баженов, В.А. Профилактическая работа с несовершеннолетними правонарушителями: Учебное пособие. - М.: Логос-М, 2005. - 116 с.
2. Калинина, Т. В. Профилактика девиантного поведения подростков / Т. В. Калинина // Феноменология и профилактика девиантного поведения: Материалы IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции: В 2 т. — Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2010. — Т. 2. – С. 61–64.
3. Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (с изм. и доп. от 13 января 2001 г., 7 июля 2003 г., 29 июня, 22 августа, 1, 29 декабря 2004 г., 22 апреля 2005 г., 5 января 2006 г.) [Электронный ресурс] // СЗ РФ. - 1999. - № 26. – . – Режим доступа: <https://base.garant.ru/12116087/>, свободный.

## ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Маркулова Л.М.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** Проблемы молодёжи беспокоят общество многие времена. Социальные «разрывы» XX века разрушили систему базовых традиционных российских нравственных ценностей.*

***Ключевые слова:** преподаватель, студент, нравственность, философия, духовность.*

## THE PROBLEM OF FORMING THE MORALITY OF STUDENT YOUTH IN THE MODERN WORLD

Merkulova L.M.  
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** The problems of youth have been troubling society for many times. The social "gaps" of the XX century destroyed the system of basic traditional Russian moral values.*

***Keywords:** teacher, student, morality, philosophy, spirituality.*

Взрослому поколению, помнящему устои прошлого, трудно привыкнуть к тому, что агрессивная безнравственность упорно стремится стать нормой жизни, войти в законодательство страны. А подрастающему поколению - ещё сложнее, так как у него нет своей нравственной системы ценностей. То, что ему предлагает забывшая о традициях современность, чаще всего оказывается небезобидными приманками и ложными кумирами. Социальные сети, телевидение, реклама, секты, мистические культы, радикальные псевдорелигии, преступный мир с его псевдоромантикой и ложными удовольствиями, играми, алкоголем, наркотиками и другими «прелестями жизни» - всё это в настоящее время и воспитывает молодёжь.

Начнем с самого понятия нравственность. Нравственность – это, как минимум, способность к различению добра и зла. Подрастающее поколение, молодёжь формирует эту способность во многом на основе нравственных устоев общества. Трудно сказать, что эти устои в настоящее время прочны и дают четкий ориентир для развития самосознания молодёжи. Отрицание нравственных традиций происходит и в искусстве, и в культуре, и особенно – в средствах массовой информации.

Нравственность невозможно обеспечить «красивыми словами». Проблема нравственности потому так остра, что ее усиленно формируют и много говорят о том, «что такое хорошо и что такое плохо». Нравственность рождается в проживании образа, символа, чьего-то жизненного примера, в переживании красоты. По мнению романтиков, красота является внутренней истиной, которая потенциально доступна ребенку и позволяет ему не сбиться с пути.

К сожалению, в настоящее время усиленно пропагандируется новое искусство, свободное не только от цензуры авторской совести и здравого смысла, но и от общественной цензуры. Причем это новое получает знаки официального признания, что не может не действовать на сознание, особенно молодежи. Подростки и молодежь привыкают к безобразному: уродство, неполноценность уже не воспринимаются ими как нечто чуждое и страшное. Регулярно сталкиваясь с этим и на экранах телевизоров и компьютеров, и в значительной части современных произведений «искусства», они воспринимают это как норму; и в этой «норме» живут.

Сегодня уже достаточно ясны суть и истоки кризиса. Все это привело и продолжает приводить к ряду деструктивных тенденций в духовной и нравственной жизни нашего общества. Стремление к духовному и нравственному совершенству подменяется стремлением к поиску одних лишь телесных удовольствий и наслаждений. Развивается нездоровая тенденция предпочтения материальных ценностей духовным. Нередки и такие ситуации, когда просыпающаяся в человеке естественная потребность в духовной жизни начинает заменяться суррогатом в виде нездоровой тяги к мистическим культам религиозных сект и оккультизма. Как следствие у подростков возникают довольно смутные, искаженные представления о таких добродетелях, как доброта, справедливость, милосердие, великодушие, любовь, гражданственность и патриотизм. Духовная опустошенность современных молодых людей нередко толкает их на путь алкоголизма, наркомании, преступного бизнеса, экстремизма и терроризма; ощущение безысходности и отчаяния приводят к самоубийству.

Проблемы нравственности всегда интересовали человечество и это отражено во многих древних учениях, философских мыслях.

Философское представление о нравственности стало формироваться еще в Древней Греции, когда, в эпоху Сократа, в центре философствования встала не природа, а человек и его бытие. Сократ, а за ним Платон, положили проблемы нравственности в основу философии. Сегодня, когда требуется объединение и концентрация усилий на решение острых социальных, нравственных проблем, важна активная позиция самого гражданского общества, нужна мобилизация творческой энергии ученых, энергии грамотных молодых людей.



Для России нет другого пути выхода из кризиса в духовно-нравственной сфере, кроме возрождения самобытной цивилизации на традиционных ценностях отечественной культуры различных народов.

Действенным средством, формирующим нравственные ценности студенческой молодёжи, является постоянное развитие ценностной системы образовательного учреждения, где молодой человек в течение нескольких лет не только получает профессию, но и формируется как личность. В развитии нравственных ценностей студенческой молодёжи огромная роль принадлежит педагогам, их личностным качествам. Насколько талантлив педагог, настолько талантливыми становятся и его студенты. Позитивные деловые, моральные, интеллектуальные, политические и другие качества преподавателя, его знания, уровень жизненного и профессионального опыта, психологический склад и т.д. обуславливают авторитет среди студенческой молодёжи.

Подлинной ценностью и эффективным средством положительного воздействия на студента, если строгость считается со справедливостью, чуткостью, доброжелательностью, выдержкой, тактом преподавателя и другими высокими профессиональными и личными качествами.

Между преподавателем и студентами существует некоторая «разность потенциалов», которая служит мощным фактором, стимулирующим самовоспитание студентов, определяет эффективность разностороннего воспитания, усвоение новых духовных ценностей. «Самый смысл авторитета в том и заключается, что он не требует никаких доказательств, что он принимается как несомненное достоинство старшего, как его сила и ценность».

Это обязывает людей, работающих с молодёжью, с одной стороны, постоянно совершенствоваться и повышать творческий, образовательный, воспитательный и другие уровни педагогической деятельности, с другой – непрерывно совершенствоваться самому, обогащать свой интеллектуальный и духовный уровень, чтобы сохранить стимулирующую «разность потенциалов».

Положительный психологический климат в учебной группе представляет большую ценность в процессе формирования личности студентов. Одним из главных условий формирования адекватной системы современной студетов является искренняя дружба между членами учебной группы. Дружба сама по себе представляет важную обще социальную ценность, имеющую социально- политические, морально-психологические и другие аспекты. Она служит одним из оснований формирования у молодых людей способности к взаимопомощи, эмпатии, чувства коллективизма, товарищества.

Большую воспитательную ценность в учебной группе представляют искренность и откровенность в межличностном общении, основанные на доверии, личном расположении, взаимопонимании. Взаимная

заинтересованность, возникающая в результате совместной учебной деятельности, совместной жизни, постоянное и тесное общение молодых людей, выявляют реальный нравственный облик члена учебной группы, ставят на вид его слабые и сильные стороны, формируют мнение о нём у сокурсников. Искренность, доверие и правдивость – ценности, формирующие и цементирующие общность людей, делающая коллектив эффективным средством формирования адекватных жизненных ориентиров и целей каждого коллектива.

Свойства и качества, приобретаемые студенческой молодёжью в системе отношений учебной группы, реализующиеся в положительно направленной учебной деятельности, в поступках, не расходящихся с требованиями к студенту, становятся его личностными ценностями, неотделимыми элементами духовного мира молодого человека. Данные ценностные ориентации являются источником силы, помогающей преодолевать жизненные трудности, защищать прогрессивные общественные интересы и идеи, осознанные и принятые как собственные, личные.

Вывод. Проблема воспитания нравственных ценностей современной студенческой молодёжи является чрезвычайно серьёзной и требует должного внимания от специалистов всех сфер.

#### **Литература:**

1. Покатыло В. В., Шигабутдинова Л. Р., Волкова А. В. О необходимости нравственного воспитания молодежи // Молодой ученый. — 2014. — №4.
2. Петрова В. И. Азбука нравственного взросления. СПб.: Питер, 2007;
3. Воспитание молодежи, отдел образования <http://oopnm.ru/vospitanie-molodezhi/> ( Дата обращения : 15.03.2015 )

## САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ, КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Носова Е.А.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** статья посвящена физическому воспитанию человека, как быть здоровым и что нужно делать. Как здоровье приводит к успеху. Физическое и моральное здоровье человека помогает добиться успеха в жизни.*

***Ключевые слова:** здоровье, физическое воспитание, успех, спорт, отдых, физическая активность.*

## INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AS THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE

Nosova E.A.  
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** the article is devoted to the physical education of a person, how to be healthy and what to do. How health leads to success. Physical and moral health of a person helps to achieve success in life.*

***Keywords:** health, physical education, success, proper nutrition, sports, recreation, physical activity.*

Основной гуманитарной темой физической культуры можно считать сохранение здоровья. Здоровье можно рассматривать, как собственность гражданина. Собственность не относится к юридической категории. Собственность характеризуется двумя законами – первый закон собственности на продукт своего труда, второй закон на продукт чужого труда.

Базовый труд – это присвоение своего труда. Под понятием труд можно понимать регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями по выбранной направленности.

Второй закон присвоения осуществляется через обращение и распределение, при этом чужой труд превращается в собственность. Передавая знания преподаватель помогает своим подопечным, сделать все возможное, поделиться опытом и знаниями. Донести эти знания до понимания студентов.

Тренировка, тренинг – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков, а также социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие всестороннего поведения и возможности уважения и даже любви

к своим товарищам по команде и тренеру. Очень важны тренировки командные. От результатов сплоченности, слаженности, уступчивости зависит результат успеха всей команды и каждого игрока в отдельности. Тренировки вырабатывают у нас упорство, трудолюбие, настойчивость.

Каждому, кто приходит к решению заниматься физической культурой, даже если он ставит перед собой личные цели – избавиться от лишнего веса, улучшить свой внешний вид, укрепить здоровье, подготовиться к сдаче норм ГТО и контрольных зачетных нормативов без упорства и настойчивости повторов тренировок не обойтись. Самостоятельные занятия физическими упражнениями означает сделать физическую культуру частью своей жизни. Многие студенты давно перешли на самостоятельные тренировки. Это вызвано несколькими обстоятельствами. Во-первых, сложная материальная составляющая. Чаще родители не в состоянии помочь ребенку, поэтому студенту самому приходится где-то подрабатывать. А это значит, что приходится пропускать не только физическую культуру, но и другие предметы. Однако студент понимает, что без физической культуры нельзя жить, нельзя в 30 лет становиться калекой с изъянами в здоровье, во что он непременно верит. Значит только трудиться и заниматься или утренними пробежками или в вечернее время, как придется.

Под термином тренировка следует понимать процесс, направленный на всестороннее физическое развитие и совершенствование. В процессе регулярных занятий решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- развитие жизненно необходимых и профессионально-прикладных двигательных умений и навыков;
- готовность к сдаче норм ВФСК ГТО;
- расширение специальных знаний в области физиологии, гигиены, теории физического воспитания;
- релаксация и восстановление эмоционального тонуса, поднятие настроения.

Телесное или физическое здоровье – это состояние организма, когда приходит радость, прекрасное настроение. Человеку хочется жить, творить и действовать. Оно измеряется степенью физической подготовленности, физическим развитием, физической формой и тренированностью. Важный компонент физического здоровья – вегетативная и иммунная системы организма.

Душевное или психическое здоровье – это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители. Способность быть спокойным человеком.

Социальное здоровье заключается в способности адаптироваться к социальной среде.

Психологическое здоровье –это способность выполнения своей жизненной задачи. Как педагоги, мы должны так работать, чтобы не было у студентов любых социальных проблем. Все силы и знания отдать своим воспитанникам.

Эффективная спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа среди студентов невозможна в замкнутом пространстве – конкретно в рамках вуза. Обобщая опыт работы этого направления можно выделить основные формы пропаганды здорового образа жизни:

- информационно-разъяснительная работа (беседы, встречи, мастер-классы со специалистами, распространение информационных материалов и т.д.)

- организация массовых внеурочных мероприятий различной направленности (спортивные, культурно-массовые, творческие и т.п.);

- проведение конкурсов студенческих научно-исследовательских работ.

Для педагога, главное, убедить студента в важности занятий физическим спортом и физической культурой.

#### **Литература:**

1.Мудриевская, Е.В. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности: учебное пособие / Е.В. Мудриевская.- Саратов: Вузовское образование, 2021.-53с.-ISBN 978-5-4487-0782-7- Текст: электронный// Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]-URL: <https://www.iprbookshop.ru/107084.html> (дата обращения 27.01.2023) - режим доступа: для авторизир.пользователей

2. Долженков Е.А., Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Мвстафина Д.А. Формирование здорового образа жизни в молодежной среде // Международный студенческий молодежный вестник.- 2015.- № 5-4

3. Рубис Л.Г. Проблемы развития здоровья студентов // научно-практическая конференция «Вектор развития современной науки» г.Уфа, ИЦИПТ – 2018. С 56-59

## ВОСПИТАНИЕ КАК ОСНОВА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА В КАЗАХСТАНЕ

Нуралиев А. А.  
Астана, республика Казахстан

***Аннотация:** данная работа направлена на целенаправленное воспитание и систематическое формирование личности. Передача и усвоение опыта старших поколений, формирование сознания, развитие чувств воспитанников и нормализация навыков поведения, подготовка их к жизни и труду осуществляются в воспитательном процессе. В целом этот процесс включает в себя уход за детьми и развитие их физической силы; формирование определенной идеологии, черт характера; привлечение к культурному наследию, развитие художественного вкуса. С учетом этих основных функций определяем направления воспитательной деятельности.*

***Ключевые слова:** педагог, ребенок, воспитание, учитель, цель, идеология, проблема.*

## EDUCATION AS THE BASIS OF PEDAGOGICAL PROCESS IN KAZAKHSTAN

A. A. Nuraliev  
Astana, Republic of Kazakhstan

***Abstract:** this work is aimed at purposeful education and systematic formation of personality. The transfer and assimilation of the experience of older generations, the formation of consciousness, the development of the feelings of pupils and the normalization of behavioral skills, their preparation for life and work are carried out in the educational process. Overall, this process involves caring for children and developing their physical strength; formation of a certain ideology, character traits; attraction to cultural heritage, development of artistic taste. Taking into account these basic functions, we determine the directions of educational activity.*

***Key words:** teacher, child, upbringing, teacher, goal, ideology, problem.*

Проблемы воспитания требуют особого внимания, когда речь заходит о завтрашнем дне Казахстана и национальной безопасности страны, ценностных ориентациях общества. Цель воспитания состоит в том, чтобы оно менялось в зависимости от педагогического процесса и потребностей общества. Цель воспитания зависит от социального спроса общества и его успешное выполнение зависит от профессиональной подготовки учителя.

Деятельность учителя начинается с целеустремленности, а учащиеся начинают выполнять задание, четко понимая цель учебной деятельности. Цель воспитания — это важнейшая проблема педагогики, направленная на

поворот, достижение идеалов общества. Она общая и индивидуальная [3, с. 97].

Цель воспитания-формирование у всех граждан качественных ценностей, а у отдельных-личностных. В современном мире в зависимости от системы воспитания цель воспитания становится все более разнообразной. Цель воспитания рождается из мотивационной потребности молодежи в процессе осуществления в обществе определенных функций.

Потребность общества определяется уровнем развития отношения способа производства и силы производства и вида производства. Поэтому результат цели воспитания всегда отражает уровень успешности развития общества, а определяется изменением способа производства.

Чтобы прояснить мою точку зрения, отмечу, что цель воспитания зависит от типа социально-экономических отношений. Стремление к основной цели, постановка перед учителем четких целей, результаты профессиональной деятельности можно проследить по воспитанию, увлечению учащихся. Говоря о конкретных целях, необходимо знать основные их определения. Развитие каждого индивида связано с формированием его индивидуальности, а также с развитием потенциала, генетически заложенного природой человеку [4, С. 112].

В индивидуальном развитии ребенка наряду с повышением активности, сил, формирования воли и чувства поэта, интегрируются его склонности, способности к будущей профессии, рассматриваются как способ применения к деятельности.

Развитие личности зависит от конкретной социальной ситуации. Вторая основа, зависит от взаимоотношений человека и общества. В течение длительного времени анализ и обоснование педагогических целей в высокой степени считаются целями, отвечающими потребностям общества и власти. В таком случае интерес ребенка был перенесен на второе место.

Но гуманистическая педагогика считала проблему пробуждения интереса ребенка первостепенной. Сегодня руководство возможностями воспитанника добиться успеха своими силами повышает приоритетную роль воспитания. Педагогическое руководство, если предметом воспитания является личность, но развитие в себе необходимых качеств, предполагает активную деятельность самих учащихся и отношение к ним как к субъекту воспитания [2, С. 36].

Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание рассматривается в рамках целостной педагогической системы. Усвоение индивидом социального опыта зависит от его сознательно-рациональной деятельности, в которой решающая роль принадлежит системе знаний и общественной психологии в эмпирической традиционной форме [1, С. 76].

Здесь преобладающее влияние на взгляды и позиции, ценностные направления, мировоззрение оказывает общественная психология. Основные части цели воспитания можно охарактеризовать последовательностью философских категорий: мотив-потребность-интерес-цель.

Новое рассмотрение содержания воспитания, личностно-ориентированный и деятельностный подходы к его реализации, стимулируют ученых и педагогов к поиску эффективных средств решения задач формирования личности с точки зрения целостного педагогического процесса.

Глубокое знание целей воспитания порождает у педагогов в основном представление о том, какого человека необходимо формировать, что придает сознательность, четкую направленность, логичность их поступкам. Кроме того, дальнейшее определение целей воспитания способствует формированию его задач.

Цели и задачи воспитания непосредственно касаются определения содержания воспитательной работы. Педагогически опираясь на любознательные увлечения и склонности воспитанников (познавательные, эстетические, благотворительные к природе и животным и т.д.), с их помощью можно решить многие трудовые, нравственные, эстетические воспитательные задачи.

Принцип использования нравственного образца зависит от умения находить ведущее ядро, заданное природе воспитательного процесса. Найти это ядро в каждой конкретной ситуации-это воспитание детей. Народное воспитание-это живое тело в процессе исторического развития.

Принцип приверженности к природе, естественных последствий, хотя и в очень простой форме, нашел свое отражение в устном творчестве народа задолго до того, как они были обоснованы в педагогической науке. Помня о воспитательном аспекте истории, нельзя забывать, что лидеры, защищавшие страну, борющиеся за мир народа, и устное народное творчество, посвященное этим историческим событиям, сами по себе представляют историю народно-освободительного движения в оригинальном и простом и возвышенном виде и способствуют формированию будущих поколений, патриотического и духовно-нравственного.

Основные принципы, лежащие в основе содержания, методов и организационной системы воспитания поколений, отвечающие требованиям сегодняшнего дня:

1. Идейность и целесообразность воспитания. Основная цель воспитания - воспитание здорового человека с пробудившимся национальным сознанием, высокой степенью духовного мышления, культурным, разумным, с большой совестью, трудолюбивым, деловым, с другими добродетелями.



2. Воспитание подрастающего поколения через деятельность и общение-обучение детей деловому и дорабатыванию наряду с умственной деятельностью, адаптация к продуктивному труду, обоснование взаимоотношений между родителями и детьми, воспитателем и воспитанником, старшими и младшими во взаимном доверии, благотворительности, вере, уважительном отношении друг к другу, создать психологическую обстановку в воспитании, создать атмосферу гармонии, повысить уверенность молодого гражданина в себе, развить чувство опеки.

3. Единство требований и уважения к личности в воспитании.

4. Последовательность, непрерывность воспитательных воздействий. Опыт воспитания доказал, что детям необходимо единство требований и педагогического влияния.

5. Учет возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Индивидуальная особенность учащихся-здоровье, интеллект, нравственное становление, реакция на внешние воздействия, восприятие и др. В то время как некоторые правильно воспринимают замечания со своей серьезностью, некоторые могут иметь противоположный эффект, поэтому необходимо своевременно определять степень воспитанности учащихся.

Ребенок-высшая цель педагогической заботы. Раскрытие внутренних возможностей ребенка зависит от чувства человеческой любви и отношений. Только когда ребенок считается равным человеком и дает ему свободу, он может открыто высказывать свое мнение, уважение взрослых к ребенку повышает их доверие.

Личность рассматривает себя как уникальный феномен, который редко встречается в жизни. Этот принцип требует единства и служения педагогических усилий школьных учителей, семьи и общества. Роль семьи в воспитании детей во многом зависит от новых социальных отношений. Это происходит в рыночных условиях труда между родителями, школой и обществом. Поскольку формирование качеств личности происходит одновременно, комплексно, педагогическое воздействие также должно носить комплексный характер [5, С. 42].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что воспитание - это привитие подрастающим поколением накопленного и отобранного на протяжении веков передового опыта и добродетелей населения, формирование у ребенка отношения к окружающей среде, мировоззрения, заботы о жизни и соответствующего поведения.

В народной практике, науке доказывается, что воспитание поколений начинается с языка, языка, обеспечивающего национальное сознание и мировоззрение. На сегодняшний день одной из главных целей и задач общества является изучение казахского языка для того, чтобы не стать духовным инвалидом подрастающего поколения, сделать его нужным,

привить ему достоинство и благородство, дать возможность свободно использовать его [6, С. 125].

Известно, что такие свойства не формируются спонтанно. Для этого необходимо воспитывать молодежь, организовывать нравственные мероприятия.

### **Литература:**

1. Введение в педагогическую профессию: Учебное пособие для студентов пед. специальностей. /Хан Н.Н., Калиева С.И., Жексенбаева У.Б., Колумбаева Ш.Ж., Калиева Г.И., Берикханова А.Е./ - Алматы, 2010. - 243 с.

2. Иванова Н.Д., Берикханова А.Е. Культура умственного труда - залог успешной компетентностной подготовки будущих специалистов. - Алматы, 2008. – 78 с.

3. Қоянбаев Ж.Б., Қоянбаев Р.М. Педагогика: Университеттер студенттеріне арналған оқу құралы. – Алматы, 2014. – 384 б.

4. Берикханова А.Е. Педагогикалық мамандыққа кіріспе. Оқу құралы. - Алматы, 2009.-240 б.

5. Құдайқұлов С.М., Құдайқұлов М.Ә. Творчестволық және бәсекелестік қабілеттілік. Алматы, «Школа XXI века», 2006. -82 б.

6. Сейталиев К.Б. Педагогика тарихы - Атырау, 2007.-336 б.

## НЕПРЕРЫВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК ОСНОВЫ МАСТЕРСТВА В ВОДНОМ ПОЛО

Осипов Г.В., Зеленова И.М.  
Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация:** водное поло – технически сложный вид спорта. Каждый игрок в водное поло должен уметь рационально сочетать плавание различными способами с разнообразными приемами владения мячом. Для ватерполиста плавание – это то же, что бег для футболиста, бег на коньках для хоккеиста, т.е. средство передвижения. Без хорошей плавательной подготовки невозможно говорить о подготовке ватерполиста вообще. Ватерполист должен плавать быстро, чтобы успевать своевременно принимать участие во всех игровых действиях своей команды. Плавательная выносливость должна быть такой, чтобы утомление, наступающее во время игры, не мешало выполнению технических приёмов и тактических действий.

**Ключевые слова:** водное поло, плавательная подготовка, физическая подготовка, технические приёмы, тактические действия, спортивные и ватерпольные способы плавания.

## CONTINUING EDUCATION AS THE BASIS OF MASTERY IN WATER POLO

Osipov G.V., Zelenova I.M.  
St.Peterburg, Russia

**Abstract:** water polo is a technically complex sport. Every water polo player must be able to rationally combine swimming in various ways with a variety of ball handling techniques. For a water polo player, swimming is the same as running for a football player, skating for a hockey player, i.e. vehicle. Without good swimming training, it is impossible to talk about the preparation of a water polo player in general. The water polo player must swim fast in order to take part in all the game activities of his team in a timely manner. His swimming endurance should be such that the fatigue that occurs during the game does not interfere with the performance of technical techniques and tactical actions.

**Keywords:** water polo, swimming training, physical training, techniques, tactical actions, sports and water polo swimming methods.

Одна из главных задач в водном поло заключается в обучении тому, как научить спортсменов осознать необходимость своих знаний и умений, которые будут применяться в процессе тренировок и соревнований.

Одной из наиболее важных составляющих тренировочного процесса в водном поло является плавательная подготовка, а эта подготовка начинается еще с дошкольного возраста. Тренировки по плаванию являются для ватерполиста основным фундаментом на котором развивается и совершенствуется физическая и технико-тактическая подготовка команды. Без плавательной подготовки невозможно освоить и

довести до совершенства многообразные приёмы техники, невозможно работать над тактической подготовкой игрока и команды в целом.

Часто говорят, что ватерполисты – это пловцы, которым скучно просто плавать. Однако, ватерпольные компоненты тренировок сильно отличаются от того, к чему привыкли пловцы. Ведь многие навыки, которые нужны игрокам, не развиваются даже у подготовленных пловцов.

В школьные годы начинается подготовка и освоение таких навыков как: уметь быстро менять направление движения, разворачиваться, останавливаться и резко стартовать, набирая скорость за доли секунд. Кроме того, ватерполистки плавают в основном с поднятой головой, что также должно накладываться свой отпечаток на тренировки.

Специальная подготовка высококвалифицированных ватерполистов является многофакторной системой, включающей ряд взаимосвязанных компонент. Это развитие специализированных двигательных способностей, функциональная, техническая, тактическая, специальная психологическая и игровая подготовка. Системообразующим фактором в этой системе является спортивный результат, поскольку любой компонент этой системы определяет эффективность деятельности игроков всей команды.

К средствам специальной физической подготовки в воде относятся проплывание отрезков в координации, при помощи рук и ног, плавание на привязи на резиновом шнуре, в ластах, с лопатками, плавание и выполнение игровых упражнений с различными видами отягощений (тормозные устройства, браслеты, дополнительный плавательный костюм); упражнения в единоборстве, технико-тактические упражнения с введением дополнительных (повышенных) сопротивлений и трудностей.

Ватерполист должны владеть специальными приёмами игрового плавания обеспечивающих решение конкретных двигательных задач в ходе игры, связанных с эффективным выполнением индивидуальных тактических действий. Сюда относятся: плавание на месте, «ходьба» в воде, приподнимание, выпрыгивание, старт, остановка, «отвал», повороты и перевороты, переходы от одного способа плавания к другому, обманные движения («финты»). Основу этих приёмов составляют опорные толчковые движения ногами, как при плавании брассом и на боку.

Анализ специальной подготовленности ватерполистов выявил высокий уровень выносливости игроков. Это обусловлено большим объемом плавания в подготовительном периоде. Педагогические наблюдения и анализ видеозаписей показывает, что игроки использующие классическую технику плавания проигрывают в техническом плане.

Водное поло один из видов спорта, доказывающий, что непрерывность образования в нем, является залогом спортивных успехов.

Овладение современной техникой ватерпольного плавания создает предпосылки к способности спортсменов выполнить резкий спурт,

поворот, остановку, приподнимание, выпрыгивание, финты, обманные движения. Эти приемы плавания относятся к специальным приемам плавания и базируются на хорошей и разносторонней плавательной подготовки.

Для устранения лимитирующих факторов специальной плавательной подготовленности игроков была разработана программа целенаправленных тренировок, сопряженно решающих задачи совершенствования техники ватерпольного кроля на груди, спине, а также техники плавания брассом при активном развитии скоростных способностей и скоростной выносливости. Специальные упражнения в воде выполняются на соревновательных скоростях плавания комбинированными непрерывно-дискретными методами тренировки. Так же равномерно-дистанционный, повторно-дистанционный, переменный методы, варианты интервальной и повторной тренировки.

Преимущественная направленность в проведении тренировочных занятий уделялась развитию специальной выносливости средствами плавательной подготовки, совершенствованию технико-тактического мастерства: специальные приёмы игрового плавания и техника владения мячом в игровых плавательных упражнениях, развитие скоростных возможностей средствами плавательной подготовки, развитие специальной выносливости.

Вершина мастерства, как правило, достигается к возрасту, приходящаяся на период студенчества. Пожалуй, это самый сложный возрастной этап в тренировочном процессе.

Водное поло один из видов спорта, доказывающий, что непрерывность образования в нем, является залогом спортивных успехов.

#### **Литература:**

1. А.А. Григорьев ВОДНОЕ ПОЛО Учебно-методическое пособие для студентов по направлению 034300.62 «Физическая культура»
2. А.А. Григорьев Водное поло: Учебно-методическое пособие / А.А. Григорьев. – Иркутск: Издательство ООО «Мегапринт» - 115 с.
3. Булгакова, Н. Ж. Водные виды спорта: учебник для вузов /Н. Ж. Булгакова, О. И. Морозов, О. И. Попов, М. А. Максимова, М. Н. Маринич, под общ.ред. Н. Ж. Булгаковой.- М.: Академия, 2003.- С. 69- 129
4. <http://lib.sportedu.ru> В.И. Маслов, Н.Н. Зволинская, В.М. Корнилов. Непрерывное образование: подходы к сущности (Дата обращения: 15.02.2023).

## СОЦИАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Павлов А.Н., Филатов А.А.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* в статье рассматривается универсальный механизм социализации человека. Отражена социализирующая роль высших учебных заведений.

*Ключевые слова:* социализация, личность, мировоззрение, ценности.

## SOCIALIZATION OF STUDENTS IN HIGER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Pavlov A.N., Filatov A.A.  
St. Petersburg, Russia

*Abstract:* the article discusses the universal mechanism of human socialization. Reflected socializing role of the higer educational institutions.

*Keywords:* socialization, personality, worldview, values.

Социально-психологические проблемы общества и личности, как правило, разделяют на три большие группы:

1 группа - социально-психологические явления и процессы, протекающие в макросреде (в больших группах), включают в себя: проблемы воздействия массовой коммуникации на отдельные общности (аудитории) и общество в целом; проблемы формирования и распространения тенденций моды, общественных предубеждений и настроений; проблемы взаимоотношений народов (наций) и социально-психологические аспекты религиозного поведения;

2 группа - социально-психологические явления и процессы, протекающие в микросреде (в малых группах). К данной группе относятся: проблемы взаимодействия людей в различных малых группах образованных по тем или иным основаниям (трудовой коллектив, экипаж, расчет); закономерности формирования, развития и влияния на совместную деятельность психологического климата в малой группе; проблемы лидерства; проблемы социального статуса и роли человека в группе; проблемы социально-психологической совместимости в закрытых коллективах;

3 группа – социально-психологические проблемы личности: социализация личности под влиянием конкретной социально-психологической среды (государство, принадлежность к религиозному

обществу, национальность, территория проживания, коллектив, семья); проблемы формирования мировоззрения личности.

Исходя из задач, стоящих в настоящий момент перед страной и обществом проблема социализации молодежи в образовательных учреждениях высшего образования приобретает особое значение. Именно молодые люди являются основой устойчивого развития общества и государства.

Социализация личности – это аккумуляция опыта в процессе жизни и деятельности социального развития и поведения, накопленного человечеством и передаваемого через посредство воспитания и обучения, ролевого освоения окружающего мира и общества [3, с. 111].

Социализация человека продолжается в течение всей жизни и определяется социальной средой, в которой он находится: семья, образовательные организации, религиозные объединения, местность проживания, средства массовой коммуникации и информации, государство и культура.

Изначально, человек усваивает нормы поведения семьи. Далее, включаясь в систему социальных институтов, происходит целенаправленный процесс социализации, в ходе которого личность присваивает общественные взгляды и формирует основу мировоззрения. Взаимодействуя с различными общественными и профессиональными институтами на человека оказывает влияние субкультура того социального и возрастного слоя, в котором он находится. На данном этапе социализации у человека формируются черты характера и особенности поведения в соответствии с ценностями субкультуры, к которой он относится. В процессе межличностного взаимодействия у человека появляются значимые люди, с которыми он идентифицирует себя и присваивает их взгляды и ценности. Переживая индивидуальный опыт, человек находится в состоянии внутреннего диалога, в ходе которого вырабатывает личное отношение к тем или иным ценностям и определяет степень их приемлемости для себя.

Перед тем как приступить к рассмотрению процесса социализации молодых людей в образовательных учреждениях высшего образования, обратимся к особенностям возрастного развития студенческой молодежи. Как правило, вопрос о продолжении учебной деятельности в образовательных учреждениях среднего профессионального или высшего образования наиболее актуален в последние годы обучения в школе и приходится на период проживания человеком кризиса 15 лет. Данный кризис характеризуется переходом во взрослую жизнь и необходимостью самоопределения. Именно в данный возрастной период старший подросток осознает себя полноценным членом общества и старается определить свое место в нем. В зависимости от социального положения семьи, традиций,

авторитета ближайших родственников и значимых лиц, молодым человеком принимается решение о выборе учебного заведения.

Когда юноша или девушка принимают решение по окончании школы продолжить обучение в институте или университете начинается активная подготовка к поступлению, которая во многом формирует жизненную позицию человека и выводит на первый план ценности, которые ранее были не так очевидны. Окончание школы и поступление в высшее учебное заведение, как правило, приходится на кризис 17 лет. Это наиболее ярко выраженный кризис, в первую очередь связанный с переходом в новую систему социального и межличностного взаимодействия. Теперь, когда подростковый возраст сменился юностью, перед человеком открываются практически все возможности взрослой жизни, а вместе с ними и ответственность за принимаемые решения. В данный период завершается самоопределение личности, в связи с чем, совершается наибольшее количество «ошибок юности».

Несмотря на то, что жизненный мир и соответствующие ему мировоззренческие установки сформировались в предыдущем возрастном периоде, очень многое еще уточняется и окончательно осознается в ходе этих зачастую мучительных поисков. Окончательное самоопределение, позволяющее начать утверждать себя в жизни, и является центральным возрастным новообразованием юности [2, с. 328].

Процесс социализации в высшем учебном заведении во многом определяется направленностью личности. Гедонистическая направленность, не подразумевает самоопределения, человек «плывет по течению», не способен организовать свою учебную деятельность, зачастую бросает учебу и ведет паразитический образ жизни; эгоцентрическая направленность характеризуется преобладанием мотивов богатства и престижа, ценностно-смысловая сфера достаточно устойчива, жизненный план четко определен; духовно-нравственная и сущностная направленность становится причиной выбора будущей профессии и специальности для обучения в соответствии со склонностями человека. Основным мотив выбора жизненного пути – работа по призванию. Зачастую, профессия, выбранная «по душе» не оправдывает ожиданий и человеку приходится в более позднем возрасте приобретать новые знания и умения, что негативно влияет на все стороны жизнедеятельности человека.

На стадии профессиональной подготовки многие учащиеся и студенты переживают разочарование в получаемой профессии. Возникает недовольство отдельными учебными предметами, появляются сомнения в правильности профессионального выбора, падает интерес к учебе. Наблюдается кризис профессионального выбора. Как правило, он отчетливо проявляется в первый и последний годы профессионального обучения. За редким исключением этот кризис преодолевается сменой



учебной мотивации на социально-профессиональную. Усиливающаяся из года в год профессиональная направленность учебных дисциплин снижает неудовлетворенность [1, с. 196].

Учебное заведение высшего образования, как социальный институт, является носителем ценностей и традиций способствующих здоровому развитию общества и государства. Выполняя социализирующую роль, образовательная организация наряду с психологическими средствами воздействия последовательно приобщает студента к различным видам общественных и межличностных отношений с учетом будущей профессии. Принимая ценности организации и будущего профессионального сообщества, личность завершает процесс самоопределения и корректирует свой жизненный план. Большое влияние на социализацию студента имеет личность преподавателя. Если преподаватель за время обучения стал для студента значимым лицом, то общественно значимые взгляды и социальные установки наставника могут быть присвоены обучающимся. Поэтому на учебном заведении лежит высокая ответственность за качество формирования профессорско-преподавательского состава.

Таким образом, высшее учебное заведение играет важнейшую роль в социализации молодых людей. От того какие ценности присущи учебному заведению, как организации и непосредственно профессорско-преподавательскому составу, как субъекту социализации, зависит качество подготавливаемых кадров не только как профессионалов, но и в первую очередь граждан, ответственных за развитие и процветание государства.

#### **Литература:**

1. Зеер, Э.Ф. Психология профессионального развития : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Ф. Зеер. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 240 с.
2. Кулагина, И.Ю., Колюцкий, В.Н. Психология развития и возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека: Учебное пособие для вузов. – 2-е изд. – М.: Академический проект, 2015. – 420 с.
3. Крысько, В.Г. Социальная психология: Схемы и комментарии. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 208 с.

## ВНЕДРЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ИНДУСТРИЮ СПОРТА

Пробер Л.  
научный руководитель Стогова Е.А.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье освещается вопрос интеграции цифровых технологий в индустрию спорта. Производится анализ актуальных трендов, используемых в индустрии спорта, приводятся результаты научных исследований отечественного и зарубежного авторства. Преимущественная часть настоящей работы посвящена вопросам актуальности использования цифровых средств в сфере физической культуры и спорта.*

***Ключевые слова:** физическая культура, индустрия спорта, цифровые технологии, гаджет, здоровье, фитнес, цифровизация.*

## INTRODUCTION OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN THE SPORTS INDUSTRY

Prober L.  
scientific supervisor Stogova E.A.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the article highlights the issue of integrating digital technologies into the sports industry. An analysis is made of current trends used in the sports industry, and the results of scientific research of domestic and foreign authorship are presented. The predominant part of this work is devoted to the relevance of the use of digital tools in the field of physical culture and sports.*

***Keywords:** physical culture, sports industry, digital technologies, gadget, health, fitness, digitalization.*

### **Введение.**

Сегмент информационных технологий находит свое активное развитие практических во всех отраслях жизнедеятельности современного человека. Так, на сегодняшний день наблюдается активная динамика цифровизации индустрии спорта. Именно на основе развития и использования цифровых средств может быть значительно повышена эффективность проведения спортивных занятий, а также повышен интерес и мотивация человека к физической активности [1, с. 22].

Активное развитие цифровых технологий в сфере спорта наблюдается по такому направлению, как организация дистанционных форматов занятий. Помимо этого, активное развитие происходит и в

вопросе создания гаджетов и других «умных» устройств (вещей), использующихся для проведения и мониторинга спортивных занятий.

### **Основная часть.**

Итак, развитие цифровых средств вносит значительные коррективы в развитие физической культуры и спорта. На сегодняшний день наблюдается активная динамика цифровизации спортивной деятельности и интеграции инновационных цифровых решений. Необходимо отметить, что особенную актуальность тренд развития цифровых технологий в спорте получил именно в результате вспыхнувшей в 2019 году новой коронавирусной инфекции COVID-19. именно в данный момент времени возникла необходимость проведения дистанционных форматов занятий [2, с. 186].

Решением стала интеграция онлайн-форматов занятий с тренером. Посредством таких цифровых инструментов организации видеоконференций в режиме онлайн, как Zoom, Skype, Discord и иных, был трансформирован процесс проведения занятий в индустрии спорта. Важно подчеркнуть, что ослабление ограничений, вызванных вспышкой инфекцией, не снижает уровень популярности использования данных решений, что доказывает актуальность и эффективность их использования.

Помимо этого, в современной сфере спорта наблюдаются тенденции, связанные с использованием цифровых решений при проведении тренировок. Данные тенденции происходят по нескольким направлениям развития. В табл. 1 представлены основные технологии и тренды развития фитнеса на основе интеграции цифровых технологий [3, с. 62].

Табл.1 Тренды цифровизации в индустрии спорта

Тренд	Проявление	Эффект
Создание гаджетов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умные часы</li> <li>- карманный диетолог</li> <li>- умная гиря</li> <li>- трекер активности</li> <li>- нейроповязка для медитации</li> <li>- умные весы</li> </ul>	Каждый из данных гаджетов работает на базе искусственного интеллекта. Обработывая большое количество данных в результате выполнения человеком упражнений, система помогает спрогнозировать недуги, подстроить более эффективный режим тренировок, а также вовсе заменить очное присутствие тренера
Одежда для фитнеса	Создание умной одежды, включая топики, лосины, повязки и иные средства при занятиях фитнесом	Сбор и анализ данных о функциональном состоянии организма. Регулирование теплообмена при занятиях на свежем воздухе в различных погодных условиях
Онлайн-тренировки	Создание онлайн-площадок проведения занятий, а также	Позволяет, не выходя из дома и без очного контакта с тренером,

	специализированных программ для взаимодействия человека с тренером	выполнять комплекс упражнений. Особенную актуальность получает при невозможности покинуть дом. Является эффективным инструментом для определенных групп людей, находящихся вдали от фитнес-залов или желающих заниматься на свежем воздухе
--	--	--

Так, одной из них является использование фитнес-гаджетов. Данный тренд стал главным в индустрии спорта в 2021 году. При этом особый интерес и актуальность в современной индустрии спорта получают браслеты для фитнеса. Устройства данного рода представляют собой небольшого размер гаджет, что делает его незаметным и удобным при занятиях спортом. Данные устройства могут разделяться на несколько категорий в зависимости от фиксируемых и анализируемых факторов здоровья человека [4, с. 358].

Инновационные цифровые решения позволяют не только выполнять функции шагомера и определения пройденной дистанции, но также контролировать фазы сна и работать в качестве умного будильника. Помимо этого, устройство может рассчитать определенную тренировку в зависимости от запроса пользователя. При этом данные поступают с браслета на телефон человека. Таким образом, в современной сфере индустрии и спорта происходит активная актуализация и популяризация развития цифровых средств.

Важно подчеркнуть, что инновационные цифровые решения, работающие на базе технологии искусственного интеллекта, позволяют не только возможность отслеживания основных показателей человеческого организма, но и функцию предупреждения критических состояний, например, переутомления или сердечного приступа [5, с. 306].

#### **Выводы.**

Таким образом, главной целью представленной статьи являлось выполнение анализа вопроса интеграции цифровых технологий в индустрию спорта. В заключение необходимо отметить ряд ключевых выводов:

- на сегодняшний день происходит активная цифровизация сферы спорта;
- ключевыми трендами развития являются использование инструментов для проведения онлайн-форматов занятий, а также цифровых гаджетов для контроля тренировочного процесса;
- наиболее перспективным и инновационным направлением развития индустрии спорта в аспекте интеграции цифровых технологий является искусственный интеллект, который предоставляет широкие возможности

мониторинга здоровья человека во время тренировки и бытовой деятельности.

В заключение необходимо отметить, что цифровая трансформация физической культуры и спорта является ключевым трендом развития. Инновационные технологии способны значительно повысить качество и эффективность проведения спортивных занятий, а также положительно повлиять на состояние и здоровье человека [6, с. 91].

### **Литература:**

1. Панасенко С.В., Муртузалиева Т.В., Слепенкова Е.В. Фитнес-индустрия России: состояние и перспективы развития // Практический маркетинг. 2018. № 3 (253). С. 20-28.
2. Солнцев И.В. Применение инновационных цифровых продуктов в индустрии спорта // СРРМ. 2021. № 2. С. 184-189.
3. Кольцова Д.М. Выживаемость фитнес-индустрии в экономических условиях пандемии // Гуманитарный акцент. 2021. № 3. С. 59-65.
4. Соломахина Т.Р. Мероприятия и способы по выявлению эффективности функционирования коммерческой фитнес-организации // АНИ: экономика и управление. 2020. № 4 (33). С. 357-360.
5. Соломахина Т.Р. Перспективы экономического развития фитнес-индустрии в условиях пандемии // АНИ: экономика и управление. 2021. № 1 (34). С. 305-308.
- 6/ Gold N.A., Chistyakova S.V., Stepanova I.P. Digital economy for a healthy lifestyle // Economic Journal. 2018. № 3. С. 87-102.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО БОРЬБЫ С ПЕРЕУТОМЛЕНИЕМ

Прынкова У.М., Логинов О.А., Шкарупа А.В.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в данной статье рассматривается проблема переутомления людей в связи с различными обстоятельствами: работа, учеба, частые проблемы и стрессы. В современном мире существует много возможностей избавления от переутомления, одна из этих возможностей – занятия физической культурой. Актуальность данной темы заключается в том, что каждый человек нуждается в двигательной активности, и именно поэтому профилактика в виде занятий физической культурой может помочь справиться человеку с переутомлением.*

***Ключевые слова:** физическая культура, двигательная активность, спорт, здоровье человека, переутомление, стресс, низкая работоспособность.*

## PHYSICAL CULTURE AS AN EFFECTIVE MEANS OF FIGHTING OVERFATIGUE

Prynkova U. M., Loginov O.A., Shkarupa A.V.  
Saint-Petersburg, Russia

***Abstract:** this article deals with the problem of overwork of people in connection with various circumstances: work, study, frequent problems and stress. In the modern world, there are many opportunities to get rid of overwork, one of these opportunities is physical education. The relevance of this topic lies in the fact that each person needs physical activity, and that is why prevention in the form of physical education can help a person cope with overwork.*

***Keywords:** physical culture, motor activity, sports, human health, overwork, stress, low working capacity.*

В современном мире многие люди жалуются на переутомление, на частый стресс, на постоянный недостаток сил. Если раньше, в основном, с такими симптомами к врачам обращались пожилые люди, то в настоящее время различные группы граждан, начиная от школьников, жалуются на это состояние и не понимают, как можно с этим справиться. Ведь ежедневная занятость, поток информации от СМИ, многочисленные проблемы, будь то в школе, на работе или дома истощают организм и отбирают время и силы на полезные занятия.

Переутомление – это чувство сильной усталости и слабости, которое не дает нормально функционировать нашему организму. Переутомление может быть предотвращено сном. Обычно, после хорошего восьмичасового сна, человек чувствует себя бодрым и полным сил, но

даже, если сон не помогает, это означает, что организм нуждается в дополнительных мерах релаксации.

Таким образом, можно считать, что переутомление – это физиологическое состояние организма, во время которого снижается работоспособность. Это состояние угнетает и истощает организм, поэтому человек может становиться раздражительным и сонливым.

Первыми признаками переутомления являются головная боль, частая сонливость, раздражительность, медлительность, снижение работоспособности, усталость и апатия. Если вы замечаете в своем поведении подобные симптомы, то стоит задуматься, что именно мешает вам быть активным на протяжении дня [1, с. 34].

Врачи советуют множество профилактических мер от подобного самочувствия, к примеру, правильно организовывать свой день, достаточно спать или найти себе занятие, которое сможет улучшить настроение. Но самой важной и правильной профилактикой является занятие физической культурой. Сейчас люди все больше осознают значимость различной физической активности, а также пагубное влияние отсутствия физической нагрузки.

Во время сна наша центральная нервная система отдыхает от дневной активности и обычно после пробуждения мы чувствуем себя вялыми, уставшими и наша физиологическая активность снижена. Для более бодрого и быстрого пробуждения врачи советуют делать утреннюю зарядку. Выполнение подобной физической активности помогает привести центральную нервную систему в более активное и работоспособное состояние.

Правильно подобранные физические упражнения способствуют выделению эндорфинов. Это гормоны нейромедиаторы, вырабатываемые в головном мозге. Их часто называют гормонами счастья и радости. Они помогают человеку выбраться из подавленного состояния, вызывая у человека эйфорию и снижая уровень тревожности. Эндорфины отвечают за стрессоустойчивость, снижают болевые ощущения, чувство страха и тревоги. В ситуации стресса эндорфин помогает нам сначала решить проблему, а затем расслабиться и восстановить ресурсы организма. Также благодаря физической нагрузке, активируется выделение специальных гормонов – это дофамин, серотонин и норадреналин. Гормон дофамин отвечает за мотивацию и хорошее настроение, что помогает продуктивно заниматься учёбой. Серотонин помогает контролировать эмоции, самооценку, уменьшает риск импульсивных действий. Норадреналин отвечает за активацию работы мозга, увеличивает активность, даёт положительные эмоции и помогает в обучении. Регулярные физические упражнения позволят стабилизировать настроение и эмоциональное состояние.

В настоящее время существует множество вариантов физической активности для каждого человека: для тех, кто любит заниматься в одиночестве или для тех, кто хочет заниматься в окружении единомышленников. На мобильных устройствах существуют различные приложения для занятий фитнесом, но также можно заниматься физической культурой подобрав комплекс упражнений из специальной литературы.

Также помимо выполнения утренней гимнастики на протяжении дня стоит применять практику физкультурных перерывов. В особенности это обязательно для тех, кто на протяжении дня находится в статичном положении, например, на работе или учебе. Эти упражнения должны включать в себя разминку всех групп мышц: шеи, позвоночника, грудного отдела, а также мышц рук и ног. При выполнении данного вида гимнастики, стоит уделить особое внимание наклонам и поворотам туловища, упражнениям на гибкость.

Для снятия эмоционального напряжения можно заниматься оздоровительным бегом, плаванием или лыжным спортом. Они вырабатывают выносливость и передают сил. Настроение и работоспособность улучшаются, а также снижается уровень стресса.

Для улучшения учебных результатов, настроения, мотивации, самочувствия, необязательно проводить полноценные профессиональные тренировки каждый день. Самое важное в тренировочной схеме – регулярность, ежедневная зарядка по 15–20 минут и 2–3 полноценных тренировки по 45–60 минут в неделю будет эффективнее для организма, нежели редкие, но продолжительные и тяжелые тренировки. Тем более, каждый может выбрать для себя наиболее комфортный вид спорта: танцы, плавание, командные игры, бег и прочее.

Немалую роль в борьбе с переутомлением играет социализация и отвлечение от рутинных занятий. Многие люди, занимающиеся физической культурой и спортом, находят для себя физическую активность не только полезной, но и приятной; она может повысить уверенность в себе и помочь вернуть чувство контроля над жизненными ситуациями. Физическая активность также может увеличивать социальное взаимодействие, позволяет находить социальные связи в кругу людей, занимающихся тем же видом физической активности или посещающих те же центры физической подготовки, что может обеспечить повышение уверенности в своих силах. Отвлечение от повседневной рутинной деятельности достигается тем, что люди удаляются от стрессовых раздражителей, полностью переключая внимание на занятия выбранным видом двигательной активности. Физические упражнения позволяют отвлечься, давая человеку время, в течение которого он может не думать о стрессовых ситуациях и повседневных раздражителях. Это позволяет



выходить из потока негативных мыслей и эмоций, что крайне положительно сказывается на борьбе с переутомлением.

Физическая культура оказывает благотворное влияние на нервную систему человека, продлевает его жизнь. Пренебрежение к занятиям физической культурой приводит к тому, что человек быстрее устает в повседневной жизни, к потере выносливости и возможности справиться с легкими физическими нагрузками, это приводит к ухудшению здоровья и преждевременному старению организма.

Правильно подобранные занятия физической культурой очень важны для человека. Они улучшают обмен веществ и кровообращение, положительно влияют на сердечно-сосудистую и респираторную системы человека, укрепляют мышцы, избавляют от многих болезней, а также положительно влияют на психоэмоциональную сферу, помогают нам всегда быть активными, работоспособными и выносливыми. Физическая культура для каждого человека является неотъемлемой частью полноценной жизни без переутомления и стрессов.

#### **Литература:**

1. Курпатов, А.В. Как избавиться от переутомления. Универсальные правила. – СПб.: ООО «Дом Печати Издательства Книготорговли «Капитал», 2019. – 224 с.

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И СНА ЧЕЛОВЕКА

Сорокина Л.А.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* данная статья посвящена изучению того, как спорт и сон влияют друг на друга и на человеческий организм в целом.

*Ключевые слова:* спорт; физическая активность; здоровье; ЗОЖ; сон; бессонница, улучшение эжоровья.

### THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND HUMAN SLEEP

Sorokina L.A.  
Saint Petersburg, Russia

*Abstract:* this article is devoted to the study of how sports and sleep affect each other and the human body as a whole.

*Keywords:* sport; physical activity; health; healthy lifestyle; sleep; insomnia; health improvement.

Все мы знаем, что активный образ жизни и хороший сон являются обязательными для любого человека, следящего за своим здоровьем. Однако в наше время многие люди не занимаются спортом и имеет проблемы со сном. Данная статья посвящена изучению того, как спорт и сон влияют друг на друга и на человеческий организм в целом.

Для начала поговорим о связи сна и общего здоровья человека. Достаточный сон необходим для оптимального здоровья. Лишь некоторые из многочисленных процессов, происходящих во время сна, включают в себя: консолидацию памяти, выведение метаболитов мозга и восстановление нервной, иммунной, скелетной и мышечной систем. Недостаточный сон и хронические нарушения сна predispose человека к сердечно-сосудистым заболеваниям, метаболической дисфункции, психическим расстройствам и ранней смертности.

Несмотря на важность адекватного сна, люди очень часто встречаются с проблемой недостаточного или нарушенного сна. По данным научных исследований, тридцать процентов работающих взрослых сообщают о том, что они спят 6 или менее часов в сутки, а примерно одна треть всех взрослых сообщают о серьезных жалобах на сон и о двух наиболее распространенных нарушениях сна: бессоннице и нарушении дыхания во сне (храпе) [1].

Далее переход влияния спорта на здоровье человека. Физическая активность так же, как и сон, является необходимой для нашего организма.

ВОЗ (всемирная организация здравоохранения) поставили малоактивный образ жизни на 4-е место по риску для здоровья. Он проигрывает только курению, повышенному сахару в крови и высокому давлению. Регулярные занятия спортом, напротив, снижают вероятность: болезней сердечно-сосудистой и легочной системы (ишемическая болезнь сердца, инсульт и гипертония) на ~ 30%; болезней обмена веществ (диабет и ожирение) на ~ 27% ; онкологии (рак молочной железы и рак толстой кишки) на ~ 20-25%; депрессии [3].

Согласно этим данным, следует отметить, что физическая активность, общее состояние здоровья человека и сон коррелируют между собой. Ученые отмечают, что связь между сном и физ. активностью является двунаправленной – люди, которые хорошо спят, в среднем значительно больше двигаются в период бодрствования. Люди, которые плохо спят, менее активны, чем люди со здоровыми циклами сна. В частности, с определенными нарушениями сна не так часто занимаются физическими упражнениями в течение дня [2].

Австралийские ученые выяснили, что сон и физическая активность могут комбинированно влиять на здоровье человека. Например, вред от некачественного сна можно компенсировать занятиями спортом. К таким выводам они пришли, проанализировав информацию, собранную в базе данных UK Biobank за 11-15 лет. Качество сна 380-ти добровольцев оценивалось по пятибалльной шкале. Самое высокое качество сна наблюдалось у физически активных молодых стройных обеспеченных женщин, которые не имели проблем с психологическим здоровьем, употребляли много овощей и фруктов; эти женщины не работали посменно и никогда не курили; при этом употребляли небольшое количество алкоголя.

Интересно, что во многих мета-анализах и научных обзорах отмечается, что лучше всего для улучшения качества сна и общего состояния организма работает именно умеренная физическая нагрузка, а не усиленная. Ученые пришли к выводу, что рекомендованные ВОЗ 150 минут умеренной или 75 минут активной физической нагрузки в неделю нивелируют большую часть вредного влияния недосыпа.

Таким образом, всего 10-15 минут легкого бега или 20-30 минут ходьбы быстрым шагом – помогут сделать себя намного более здоровым и продуктивным человеком. Изучив эту работу, вот уже на протяжении двух месяцев мы с подругой стараемся придерживаться к данной программе, посоветовавшись с педагогом по физической культуре. Еще один важный момент: тренировки лучше заканчивать за 2 часа до сна.

Результаты наблюдений доказывают положительное состояние нашего организма в целом, хорошего сна и настроения на весь день.

В заключении хочется сказать, что физическая активность, сон и общее здоровье человека, взаимосвязаны между собой. Именно поэтому,

заботясь о своем организме, необходимо уделять внимание каждой из этих областей. Добавив в свой день легкую тренировку 15-20 минут или прогулку можно помочь себе избавиться от проблем, связанных со сном, и улучшить общее состояние своего здоровья.

### Литература:

1. Бюллетень Всемирной организации здравоохранения «Global recommendations on physical activity for health», [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979\\_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y) свободный – (10.12.2022)
2. Журнал «НОЖ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://knife.media/sport-n-sleep/> свободный - (5.12.2022)
3. Журнал «SCIENCE DAILY» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sciencedaily.com/releases/2021/06/210629191745.htm> свободный - (5.12.2022)
4. Журнал «NCBI» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4341978/> свободный - (5.12.2022)

УДК 796.351.1

## САМОКОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Тарасеня Т.Ю.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* о самоконтроле спортсменов и физкультурников, о необходимости наблюдений за здоровьем и о тренировочных зонах. О физических нагрузках.

*Ключевые слова:* наблюдение, физическая подготовленность, контроль, организм.

## SELF-CONTROL IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Tarasenya T.Y.  
St. Petersburg, Russia

*Abstract:* about self-control of athletes and athletes, about the need for health monitoring and about training areas. About physical activity.

*Keywords:* observation, physical fitness, control, organism.

В процессе самостоятельных занятий очень важно и нужно следить за состоянием своего здоровья самим занимающимся. Самоконтроль - это систематические самостоятельные наблюдения занимающегося физическими упражнениями и спортом за изменениями своего здоровья,

физического развития и физической подготовленности. При самостоятельных занятиях оздоровительным бегом, упражнениями с отягощением, атлетической гимнастикой, самоконтроль необходим.

В качестве показателей самоконтроля используются субъективные и объективные признаки функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок. Такие показатели самоконтроля как самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит. Это относятся к субъективным показателям самоконтроля.

Частота сердечных сокращений (ЧСС), масса тела, длина тела, функция кишечного-желудочного тракта, потоотделение, жизненная емкость легких (ЖЕЛ.), сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты – к объективным.

Контролировать состояние своего организма можно по внешним и внутренним признакам. К внешним признакам относятся выделение пота, изменение цвета кожи, нарушения координации и ритма дыхания. Если нагрузка очень большая, то наблюдается обильное потоотделение, чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, появляется отдышка, нарушается координация движений. При появлении таких признаков надо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть. К внутренним признакам утомления относят появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание и даже головокружения. В таких случаях необходимо прекратить выполнение упражнения, отдохнуть и на этом закончить тренировку.

Если после занятий физическими упражнениями самочувствие, настроение, аппетит, сон хорошие и есть желание заниматься дальше, то это показывает что ваш организм справляется с нагрузками. О состоянии организма судят главным образом, по четырем простым и доступным показателям: *частоте пульса, сну, самочувствию и работоспособности*. Наиболее объективным из них является пульс (ЧСС). Частота сердечных сокращений весьма информативно отражает воздействие различных нагрузок: физической, терморегуляторной, нервно-эмоциональной и др. Изменение величины пульса четко характеризует меняющуюся величину функционального напряжения организма в процессе выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок. Поэтому при врачебном, педагогическом контроле и самоконтроле *оперативная пульсометрия*, т.е. быстрое определение ЧСС по данным кратковременного единичного подсчета, крайне необходима.

Пульс измеряется как в состоянии покоя, так и перед нагрузкой (состояние организма перед работой), сразу после нее (степень напряжения организма от воздействия нагрузки), а также некоторое время спустя (определение скорости восстановления организма). Как подсчитать пульс? Существует несколько методов измерения пульса. Наиболее простой из них – пальпаторный – это прощупывание и подсчет пульсовых волн на

сонной, височной или других доступных для пальпации артериях. Чаще всего определяют частоту пульса на лучевой артерии у основания большого пальца. Необходимо найти у себя место отчетливой пульсации и посчитать пульс за 10 сек. Результат умножается на 6, и это дает приближенное значение ЧСС в минуту. После интенсивной нагрузки, сопровождающейся учащением пульса до 170 удар\мин и выше, более достоверным будет подсчет сердцебиений в области верхушечного толчка сердца – в районе пятого межреберья.

Различают три тренировочные зоны, которые могут быть определены по пульсу: аэробную, аэробно-анаэробную (смешанную) и анаэробную.

Аэробная зона. Частота пульса в аэробной зоне не превышает 150 уд/мин, в противном случае мощность работы превысит возможности организма в доставке кислорода, и запросы в нем не будут удовлетворены. В аэробной зоне выделяют три ступени, где в зависимости от интенсивности упражнения и ЧСС решаются те или иные задачи оздоровления:

1) реабилитационно-восстановительная, ЧСС – 110-120 уд/мин. Занятия при таком пульсе используется:

- подготовленными студентами для восстановления организма после больших нагрузок аэробного и анаэробного характера;

-занимающимися, имеющими отклонения в деятельности сердечнососудистой системы;

- ослабленными людьми в качестве восстановления и поддержания уровня подготовленности.

2) поддерживающая, (ЧСС – 130-140 уд/мин) используется для развития (начинающие занимающиеся) и поддержания (подготовленные занимающиеся) аэробных возможностей.

3) развивающая, (ЧСС – 144-156 уд/мин) используется подготовленными студентами для повышения аэробных способностей.

Аэробно-анаэробная (смешанная) зона. Частота сердцебиения в аэробно-анаэробной зоне - 150–170 уд/мин, индивидуальные особенности студентов могут вносить в эти величины некоторые уточнения.

Анаэробная зона. Достигнув уровня максимального потребления кислорода (нижняя граница анаэробной зоны) организм переходит преимущественно на анаэробный (бескислородный) способ энергообеспечения мышечных сокращений. Пульс во время выполнения упражнений в этой зоне превышает 180–190 уд/мин, образуется значительное количество молочной кислоты, что затрудняет обменные процессы и может вынудить человека прекратить занятие или снизить нагрузку.

Выводы: Анаэробная тренировочная зона используется главным образом профессиональными спортсменами при подготовке к состязаниям.

Задачи оздоровления, коррекции фигуры и др. успешно решаются в аэробной зоне. Подготовленные занимающиеся, не имеющие отклонений в состоянии сердечнососудистой системы, могут использовать для тренировок границу аэробной и смешанной зон, или выполнять работу чуть большей мощности, когда увеличение концентрации молочной кислоты в крови незначительно .

### **Литература:**

1. Коструб, А. А. Медицинский справочник туриста / А. А. Коструб. – М.: Профиздат, 1986
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – СПб.: Издво «Лань», М.: ООО Изд-во «Омега-Л», 2004 – 160 с.
3. Сигов Н.Д., Руденко, Г.В. Ивахненко Г.А. «Основы валеологии». Учебное пособие. СПб: РИО СПб филиал РТА 2010.
4. Сырвачева, И.С. Физическая культура: учебник для студентов и слушателей ВУЗов / И.С. Сырвачева, С.Н. Зуев, В.Ю. Дианова. – Владивосток, 2005. – 381 с.
6. Сырвачева И.С. Квалиметрия профессиональной психофизической подготовленности студентов в процессе физического воспитания: мо- 552 монография /И.С. Сырвачева. – Владивостокский филиал РТА, 2009, 123 с.
7. Квалиметрия педагогических технологий в области физической культуры: монография / И.С. Сырвачева, С.Н. Зуев, В.А. Сырвачев. М.: Издательство РТА, 2014 – 127 с.
8. Рубис Л.Г. Травматизм на спортивных туристских маршрутах/ Л.Г. Рубис: СПГУТД, 2008. – 86с.
9. Рубис Л.Г. Спортивный туризм: учебник/Л.Г. Рубис: ФГБОУВПО «СПГУТД», 2015. – 144с.

## НАРАЩИВАНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ У ДЕВУШЕК ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ БОДИБИЛДИНГА

Трушина Т.Л.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы, связанные с наращиванием мышечной массы у девушек новичков, занимающихся бодибилдингом. Обосновывается необходимость оптимизации мышечной массы, с целью улучшения состава тела, профилактики различных заболеваний, таких как: инсулинрезистентность, сахарный диабет, остеопороз, саркопения и других метаболических нарушений.*

*В работе представлены базовые силовые упражнения, которые лучшим образом способствуют наращиванию мышечной массы.*

***Ключевые слова:** мышцы, масса тела, девушки, профилактика, бодибилдинг.*

## BUILDING MUSCLE MASS IN GIRLS ENGAGED IN THE BODYBUILDING SECTION

Trushina T.L.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the article deals with issues related to building muscle mass in girls of beginners engaged in bodybuilding. The necessity of optimizing muscle mass in order to improve body composition, prevention of various diseases, such as: insulin resistance, diabetes mellitus, osteoporosis, sarcopenia and other metabolic disorders is substantiated. The work presents basic strength exercises that best contribute to building muscle mass.*

***Keywords:** muscles, body weight, girls, prevention, bodybuilding.*

Физическая культура формирует такое значимое понятие как здоровый образ жизни, который способен контролировать, поддерживать и совершенствовать физиологическое и психологическое состояние человека. Для развития личности физическая культура формирует такие необходимые качества как самоконтроль, самостоятельность, дисциплина, сила воли и духа.

Физическая подготовленность, развитие мышечной массы, напрямую влияет на самооценку человека. Человек склонен сопоставлять реальный образ себя с образом идеала, каким хотелось бы быть. Подтянутое хорошее тело занимает лидирующее место, когда речь идет об эстетичности, особенно если это касается женской фигуры.

В статье представлены вопросы, связанные с наращиванием мышечной массы у девушек новичков, которые раскрывают и объясняют необходимость её развития



Под определением «мышечная масса» подразумевается % мышечной массы, относительно массы тела человека. В теле человека насчитывают более 600 различных мышц, основная масса из которых парные. У женщин скелетные мышцы от массы тела составляют в среднем 30-35 %, у мужчин 35-40%, у спортсменов это доля достигает до 50%, а у новорожденных всего 22%.

Для мышц шеи и верхнего плечевого пояса наибольшее значение имеют трапециевидная и дельтовидная мышцы. Грудная мышца определяет форму грудной части. У представительниц женского пола поверх этой мышцы находится мышца грудных желез. Мышцы живота во многом обуславливают форму живота, чем больше упругость данной мышцы, тем плотнее живот. Форма нижней части спины определяется формой ягодичных мышц. Формообразование поверхности конечностей во многом определяется трапециевидной мышцей, двуглавой мышцей плеча и мышцами предплечья, а также портняжной, четырехглавой и икроножной мышцами [1].

Поперечнополосатые мышцы выполняют двигательные статические и динамические функции, обеспечивают дыхание, а также мимические, рецепторные, депонирующие (запас воды и питательных веществ) и терморегулирующие функции.

К функциям гладких мышц относятся поддержка давления в полых органах, регулирование давления в кровеносных сосудах, опорожнение полых органов и продвижение содержимого в них [2].

Мышечная масса может увеличиваться и уменьшаться. Стоит отметить, что мышцы дают не только красивый визуальный эффект, но и имеют не менее важную функцию – метаболическую.

При физических нагрузках мышцы выделяют миокины. Это белки, необходимые в процессе выработки инсулина. Они ускоряют окисление жирных кислот, препятствуют развитию клеток, провоцирующих развитие злокачественных опухолей в организме. Так как главным потребителем глюкозы являются именно мышцы, наличие физических нагрузок предотвращает развитие следующих заболеваний: инсулинрезистентность, глюкозотолерантность, сахарный диабет, остеопороз и другие метаболические нарушения в организме. [3]

В процессе потери мышечной массы, вследствие процесса старения, отсутствия физических нагрузок, а также имеющихся хронических заболеваний и белково-энергетической недостаточности, развивается заболевание – саркопения. При саркопении происходит замена мышечной ткани на соединительную, которая не способна выполнять двигательную функцию организма. При этом, человек теряет двигательную активность (рис.1).

Стоит отметить, что потеря мышечной массы с возрастом является естественным процессом, связанным с постепенным нарушением

гормонального баланса и изменением работы нервной системы. В возрасте до 25 лет мышцы хорошо развиваются, у человека хороший обмен веществ, быстрый рост мышечной массы. В 25 лет мышцы человека достигают своего пикового развития, а далее, с каждым годом, общая мышечная масса уменьшается на 1-2% (если оставить все как есть, то к 60 годам потеря мышечной массы составит 30%).

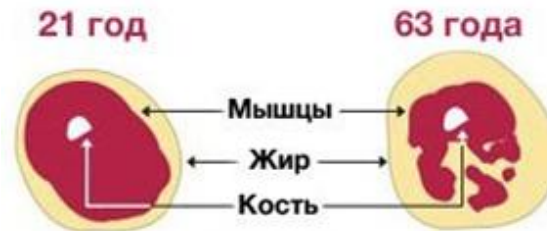


Рис. 1 – Потеря мышечной массы (саркопения)

Организм человека запрограммирован на сохранение и на некую экономичность ресурсов. Если человек не испытывает физические нагрузки, то организм начинает постепенно атрофировать мышцы. То есть помимо возрастной потери мышц, человек усугубляет ситуацию еще и пассивным образом жизни.

Процесс наращивания мышечной массы может быть сложен из-за телосложения (конституции) человека. Человеку худому от природы «экторморфу» трудно набрать мышечную массу, особенно до 25 лет, так как обмен веществ работает отлажено. Вторая сложность – набор именно мышц, а не жировых отложений. В этом случае, люди склонные к полноте «эндоморфы» должны серьезно относиться к правильному и сбалансированному питанию. Люди, по телосложению относящиеся к «мезоморфу» более успешны в наборе мышечной массы.

При увеличении мышечной массы появляется необходимость работы не только с собственным весом, но и дополнительным, который близок к тотальному усилию, максимально допустимой нагрузке. Чем ближе человек приближается к пределу собственной силы, тем больше мышц вовлекается в процесс. Работа с отягощениями приводит к естественной реакции организма – к микроразрывам мышц. За счет этого в организме запускается совокупность реакций, которые нацелены на компенсацию и регенерацию повреждений. Поврежденные участки восстанавливаются синтезом новых мышечных волокон. Этот синтез возможен за счет участия белка, поэтому питание – это основополагающий критерий [4].

Рацион питания составляется с учетом конституции тела, образа жизни, деятельности и режима тренировок. Для эктоморфов (худых от природы) допускается достаточно высокий процент жиров в суточном рационе (до 20%), а также углеводов (55-60%). Но самый главный акцент

делается на употребление белка, которого нужно не менее 25%. Предпочтительнее выбирать белки животного происхождения. Избыток калорий (профицит) является важным фактором роста.

Организм требует не только упомянутых выше белков, жиров и углеводов, но и витаминов, а также макроэлементы и клетчатку. В рационе должно присутствовать изобилие овощей, зелени и фруктов.

Помимо тренировок, отдых необходим для восстановления и непосредственно роста мышц. Именно во время отдыха между тренировками мышцы «растут», так как происходит восстановление за счет синтеза новых мышечных волокон.

Организму необходимо полностью восстановить мышцы, чтобы подготовиться к новым нагрузкам. Чаще всего пик восстановления приходится на 3-5 сутки в зависимости от уровня физической подготовленности.

Если стадия новичка была пройдена, то стоит использовать сплит-метод тренировок, когда упражнения на определенные группы мышц распределяются на тренировочные дни, то есть один день – одна группа мышц.

Девушки быстрее и легче набирают жировую массу, чем мышечную[5]. Поэтому, необходимо тщательно рассчитывать калории, уделять внимание качеству пищи, а самое главное к её сбалансированному составу. Работа гормональной системы женского организма отточена природой. Как только появляется искусственно вызванное отсутствие какого-то компонента, нарушается менструальный цикл, ухудшается качество кожи и даже настроение, так как оно зависит от цикла, то есть гормонального состояния организма.

Девушке набрать мышечную массу можно только через силовые тренировки. По этому поводу преобладает стереотипное мнение, что такие тренировки приводят к перекаченному мужеподобному телу. Но это невозможно сделать без приема гормональных препаратов. Мышцы у девушек растут медленнее, чем у мужчин, поэтому силовые упражнения способствуют похудению и обеспечивают упругость мышц [5].

Базовые многосуставные упражнения дают равномерное развитие основных мышечных групп. Сосредоточение на изолирующих упражнениях не лучшая идея. Для наращивания основных мышечных групп, базовые упражнения являются основой в тренировочном процессе.

Помимо силовых тренировок, не следует забывать о не менее важных составляющих, к которым относятся подготовительная часть занятия:

- ходьба, бег на месте;
- круговые движения руками вперед и назад;
- при наличии обруча, следует покрутить его несколько минут на талии;
- наклоны головы влево/вправо, наклоны головы – налево, направо;

- повороты туловища, упражнение «мельница»;
- приседания (с прямой спиной), руки за головой, либо перед собой;
- прыжки через скакалку 3-5 минут.

в заключительной части занятия – легкий бег, упражнения на восстановление дыхания, на расслабление, на растягивание мышц.

Каждая тренировка должна иметь отличия от предыдущей. Выполнение одинаковых упражнений из раза в раз приведет к быстрому привыканию организма, а, следовательно, к меньшему отклику. Рекомендуется менять объём тренировок за счет добавления количества подходов или повторений, изменения интенсивности тренировки, корректировка пауз между подходами, добавления упражнений в разных плоскостях, использования аксессуаров для функционального тренинга.

Тренировочная программа основной части занятия должна включать: становые тяги в стиле «сумо»; присед; жим платформы; сгибание/разгибание ног; подтягивания; гиперэкстензия на спину/ягодицы; «Болгарский» присед; «Румынская» тяга; сведение /разведение ног в тренажере; «Ягодичный мост»; «Французский» жим; жим гантелей, штанги под углом 35 градусов; чередование силовых и «памповой» (заполнение группы мышц кровью в результате большого количества повторений) нагрузки [6].

Таким образом, девушкам и женщинам необходимо регулярно заниматься силовыми упражнениями, так как это позволяет не только улучшить фигуру, но и увеличить мышечную массу тела, позволяет улучшить обменные процессы в организме, а также регулировать гормональный фон.

В тренировочных занятиях, главное – не нарушать методические принципы обучения, такие как: систематичность, последовательность, сознательность, активность, доступность и др. Важно выбирать упражнения и дополнительный вес к ним в зависимости от уровня физической подготовленности, возраста, индивидуальных особенностей организма.

### **Литература:**

1. Шершнева Л.П. Основы прикладной антропологии и биомеханики [Текст]: учебное пособие / Пирязева Т.В., Ларькина Л.В. – М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2004. – 144 с.
2. Физиология мышц [Текст]: учебно-методическое пособие для студ. высш. учебн. Заведений / Зверев А.А. Аникина Т.А. Крылова А.В., Зефирова Т.Л. – Казань, КФУ, 2016. – 41 с
3. Терентьев, А.А. Биохимия мышечной ткани: учебное пособие [Текст] / А.А. Терентьев. М.: ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России, 2019. – 76 с.
4. RDX GYM. Набор мышечной массы: зачем он нужен, и как правильно это сделать [Электронный ресурс] URL: <https://rdxgym.com.ua/nabor-myshechnoj-massy->

[zachem-on-nuzhen-i-kak-pravilno-eto-sdelat/](#) (дата обращения: 11.02.2023). – Режим доступа: свободный.

5. Be First. Принципы набора мышечной массы [Электронный ресурс] URL: <https://dzen.ru/media/befirst/principy-nabora-myshechnoi-massy-60018e0ff8b1af50bb2ba563> (дата обращения: 11.02.2023). – Режим доступа: свободный.

6. Шавырина О. В. Голубев М.А. Как набрать мышечную массу и зачем это нужно женщине / О.В. Шавырина, М.А. Голубев [Электронный ресурс] URL: [https://medaboutme.ru/articles/kak\\_nabrat\\_myshechnuyu\\_massu\\_i\\_zachem\\_eto\\_nuzhno\\_zhenshchine/?ysclid=la8aocjcb9656122082](https://medaboutme.ru/articles/kak_nabrat_myshechnuyu_massu_i_zachem_eto_nuzhno_zhenshchine/?ysclid=la8aocjcb9656122082) (дата обращения: 11.02.2023). – Режим доступа: свободный.

## ВОСПИТАНИЕ КУРСАНТОВ ВВМУЗ. ПРИОРИТЕТ ВОСПИТАНИЯ НАД ОБРАЗОВАНИЕМ

Филатов А.А.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье автор рассматривает некоторые аспекты, связанные с образованием, обучением и воспитанием в системе высшего образования и, в том числе, военно-морского. Отражены некоторые определения в области обучения и воспитания, а также особенности воспитания. Указывается на необходимость постоянного не только обучения во время получения студентом, курсантом высшего образования, но и воспитания, о котором некоторые педагоги зачастую забывают. Данный вопрос представляет интерес для дальнейших исследований и является актуальным, поскольку, к сожалению, в настоящее время уровень воспитания молодежи по мнению автора снижается.*

***Ключевые слова:** обучение, воспитание, подготовка, офицер, военнослужащий, педагог, курсант, студент, Военно-Морской Флот, высшее образование.*

## EDUCATION OF VVMUZ CADETS. THE PRIORITY OF UPBRINGING OVER EDUCATION.

Filatov A.A.  
St. Petersburg, Russia

***Summary:** in the article, the author examines some aspects related to education, training and upbringing in the system of higher education, including the navy. Some definitions in the field of education and upbringing, as well as features of upbringing are reflected. It is pointed out that there is a need for constant not only training during the receipt of higher education by a student, a cadet, but also education, which some teachers often forget about. This question is of interest for further research and is relevant, because, unfortunately, the level of education of young people is currently declining, according to the author.*

***Keywords:** education, upbringing, training, officer, soldier, teacher, cadet, student, navy, higher education.*

В истории развития Вооруженных Сил России важное значение всегда придавалось офицерским кадрам. На разных этапах, в различных исторических условиях в нашей стране по-разному ставились вопросы подготовки офицерских кадров, но неизменным было понимание одной непреложной истины: офицеры – основа человеческого фактора армии, фундамент морального духа войск. От уровня профессиональной подготовки офицерских кадров, их готовности и способности с полной ответственностью выполнять возложенные на них задачи напрямую зависит успех в бою.

Офицерский коллектив всегда выступал как высокоорганизованная группа профессиональных военных, объединенных едиными целями и интересами, совместной общественно полезной деятельностью, воинской дисциплиной, взаимной требовательностью, ответственностью, помощью. Он призван всемерно поддерживать высокую боевую готовность корабля, части, эффективно решать учебные и воспитательные задачи [1, С. 208].

Офицерам, как руководителям и участникам воспитательного процесса, всегда были присущи беззаветная преданность идеалам защиты и служения Отечеству, демократический стиль в работе, глубокая, всесторонняя, профессиональная подготовленность, блестящие знания и мастерское применение оружия и боевой техники, высокие организаторские способности, широкий кругозор, масштабность мышления, чувство нового, умение в полной мере использовать мощный интеллектуальный потенциал в военно-профессиональной деятельности.

Личностные качества офицера формируются и развиваются непосредственно во время учебы в военно-учебном заведении, профессиональное становление и дальнейшее его развитие как командира, учителя и наставника своих подчиненных происходит во время прохождения службы на кораблях, в частях (подразделениях). Именно в процессе служебной деятельности многогранно раскрывается личность офицера, проявляются его качества, способности и склонности [1, С. 209].

Педагогическая наука исходит из того, что воспитание и обучение представляют собой процесс единый, неразрывный, диалектически взаимосвязанный, взаимообуславливающий. Такое единство воспитания и обучения трактуется в педагогике как явление закономерное, суть которого заключается в следующем: обучение не может быть не воспитывающим, а воспитание – оторванным от обучения. Иными словами: нельзя или только обучать, или только воспитывать. Это необходимо делать вместе, в единстве [2, С. 8].

Выдающийся отечественный полководец М.В. Фрунзе подчеркивал, что только тот командир, который своими знаниями и опытом будет вызывать уважение, сможет по-настоящему воспитывать, обучать и дисциплинировать подчиненную ему часть [1, С. 211].

Великий русский педагог, основоположник научной педагогики в России К.Д. Ушинский писал: «Учение есть могущественный орган воспитания, и воспитатель, лишенный этого органа, потеряет главнейшее и действительнейшее средство иметь влияние на воспитанников» [3, с. 267].

Обратимся к основным терминам и определениям основополагающего документа в области образования – Федеральному закону № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

Образование – единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, являющийся общественно значимым благом и осуществляемый в интересах человека, семьи, общества и государства, а также

совокупность приобретаемых знаний, умений, навыков, ценностных установок, опыта деятельности и компетенции определенных объема и сложности в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов [4].

Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде [4].

Обучение – целенаправленный процесс организации деятельности обучающихся по овладению знаниями, умениями, навыками и компетенцией, приобретению опыта деятельности, развитию способностей, приобретению опыта применения знаний в повседневной жизни и формированию у обучающихся мотивации получения образования в течение всей жизни [4].

В рамках военного образования, на взгляд автора целесообразно рассмотреть определения воинского воспитания и образовательного процесса, которые изложены в соответствующих документах [5, С.18].

Воинское воспитание – деятельность, направленная на развитие боевых, морально-политических и психологических качеств, необходимых офицерам для выполнения воинского долга, управления воинскими коллективами. Осуществляется непрерывно и комплексно в ходе выполнения боевых (учебно-боевых) задач, образовательной, повседневной и других видов деятельности военно-учебного заведения исходя из принципа единства обучения, воспитания и воинской деятельности в соответствии с Конституцией Российской Федерации, федеральными законами, указами Президента Российской Федерации, постановлениями Правительства Российской Федерации, а также квалификационными требованиями и образовательными программами [5, С. 18].

Образовательный процесс – это непрерывный, целенаправленный процесс активной познавательной деятельности обучающихся. Основные задачи образовательного процесса решаются в ходе контактной работы преподавателя и самостоятельной работы обучающихся. Роль профессорско-преподавательского состава при этом заключается в организации познавательной деятельности обучающихся и управлении ею [5, С. 23].



В условиях многолетнего реформирования высшего военно-профессионального образования ситуация сложилась таким образом, что два разных, но тесно связанных понятия – процесс обучения и процесс воспитания связаны в одно понятие – «образовательный процесс», вместо «учебно-воспитательный процесс».

В результате воспитательный процесс и само воспитание оказались в тени.

Воспитание тесно связано с обучением. Однако в педагогической теории твердо закрепилось положение о том, что эти два понятия обладают относительной самостоятельностью, так как каждый из этих процессов преследует свои цели, решает свои специфические задачи. Воспитание и обучение строятся, развиваются, функционируют на основе своих закономерностей, принципов, методов, форм, хотя и тесно связанных между собой, но имеющих и определенное различие [2, С. 8].

Целесообразно рассмотреть основные особенности воспитания в отличие от обучения [2, С. 8-10].

1. Многоплановость и ответственность целей и задач.

Воспитание – это подготовка людей к трудовой, общественной, культурной и иной (в том числе и к сугубо специфической, т.е. военной) деятельности, выполнению самых разнообразных социальных и других функций, развитию у них духовных качеств. В этом состоит главный смысл воспитания. На решение данной сложной задачи нацелен и ее предмет, т.е. воспитательный процесс. Воспитанию вменяется задача очень важная, ответственная, многоплановая. Белинский В.Г. подчеркнул мысль о том, что воспитание – великое дело, им решается участь человека.

2. Большое разнообразие трудностей в достижении воспитательных целей.

Если главной функцией обучения является вооружение человека знаниями, формирование у него определенных профессиональных умений и навыков, то путем воспитания у человека (у военнослужащего в том числе) формируется мировоззрение, гражданская позиция, взгляды, убеждения, привычки, черты характера, нравственные качества, то есть все то, что определяет его линию жизни, направленность личности, черты ее характера, что, в сущности, определяет поведение человека, его духовную энергию.

Если, например, главной функцией обучения, образования является, как известно, познание жизни, то главной функцией воспитания является формирование отношения к ней (к жизни), окружающей действительности: к Родине, Вооруженным Силам, Военно-Морскому Флоту, к кораблю, службе вообще, своей специальности, военной присяге, воинскому долгу, офицерским обязанностям, воинской дисциплине и т.д. Система таких отношений, как известно, составляет ядро характера военного моряка – важнейшего свойства личности.

В процессе формирования (и особенно переформирования) стержневых характеристик личности, особенно личности военного человека, как показывает педагогическая практика, возникает и решается множество разновеликих проблем – поиск подходов, методов, приемов, средств, вариантов, новых, более эффективных технологий и др.

### 3. Обширность воспитательного пространства.

В отличие от обучения, воспитание осуществляется везде и всюду: на занятиях, учениях, в море, на берегу, в увольнении, в процессе постоянного общения моряков с командирами, старшинами, товарищами, гражданскими людьми. Как замечал выдающийся педагог и писатель Макаренко А.С. – воспитание осуществляется на каждом квадратном метре советской территории.

### 4. Противоречивость воспитания.

Данная особенность объясняется сложностью и неоднозначностью человеческой природы, ее внутренней неопределенностью, прежде всего в духовной сфере.

Особенно остро противоречия проявляются между сложившимися чертами характера человека, его взглядами на жизнь, материальными и духовными потребностями и новыми требованиями, которые предъявляются к нему в условиях воинской службы. Дело в том, что на службу приходит почти сформировавшийся молодой человек со своими взглядами, привычками (иногда и вредными), которые он уже успел впитать в себя в гражданских условиях. Переориентировать, перевоспитать человека, как показывает опыт, гораздо труднее, чем воспитать его заново.

### 5. Длительность воспитания.

Воспитание – процесс очень длительный, в отличие от обучения. Оно, как правило, длится всю жизнь от рождения и до самой смерти. Чаще всего оно носит многоступенчатый характер и выступает в самых разнообразных формах.

### 6. Комплексность.

В общем и целом, воспитание человека носит комплексный характер. Обучение, образование осуществляются, как известно, последовательно, поэтапно, по периодам. В воспитании человек подвергается комплексному, многостороннему воздействию. Офицер, мичман, старшина, матрос с первых дней по прибытии на корабль, в подразделение воспитывается как целостная личность.

Таковы некоторые наиболее характерные особенности воспитания в отличие от обучения, образования. Они указывают, прежде всего, на особый характер воспитания. Несмотря на то, что категория воспитания постоянно развивается и совершенствуется, в отличие от других категорий педагогики, она продолжает оставаться одной из сложных, неоднозначных и специфических понятий.

Таким образом, необходимо подчеркнуть, что образование – это единый процесс обучения и воспитания, о чем, как ни печально, многие педагоги зачастую забывают, подразумевая под образованием (имеется в виду получение образования в ВУЗе) только обучение курсантов, студентов и т.д.

Каждый человек, работающий или проходящий военную службу в ВУЗе, будь это преподаватель, учебно-технический персонал или руководитель любой степени, должен стараться оказывать воспитательное воздействие на обучающихся. Совсем не обязательно это должно выражаться в словах, нравоучениях и замечаниях. Со стороны довольно просто увидеть невооруженным глазом (и обучающиеся видят это...) кто и как относится к своим обязанностям, соблюдает ли правила вежливости и этикета, как одевается, насколько трудолюбив, и нравится ли то дело, которым он занимается.

Очень подходит здесь фраза Макаренко А.С., который сказал: «Воспитывает все: люди, вещи, явления, но прежде всего и дольше всего – люди. Из них на первом месте – родители и педагоги [6].

В настоящее время у людей, связанных с образовательной деятельностью, в том числе и у военнослужащих, очень и очень много бумажной работы. Но среди нее нужно, просто необходимо, в том числе и во вне учебных занятий, находить время для своих воспитанников. Ведь человек всегда важнее, чем что бы то ни было... Особенно, когда речь идет о защите Родины.

Воспитание имеет приоритет над образованием. Создает человека воспитание. А. Сент-Экзюпери.

Имеет ли воспитание приоритет над образованием – вопрос довольно непростой. Только обширные и глубокие исследования в этой области способны дать ответ.

### **Литература:**

1. Коркин С.А., Сиренко И.Н., Абрамов Д.В. Организация и методика воспитательной работы в подразделении. Издание ВМИРЭ им. А.С. Попова, 2011 г. – 459 с.

2. Пахарев А.И. Научно-методические основы воспитания (краткий очерк). Издание ВМИРЭ им. А.С. Попова, 2008 г. - 136 с.

3. Ушинский, К. Д. Избранные педагогические сочинения: в 2 т. Т. 1. Вопросы воспитания / К. Д. Ушинский. – М.: Учпедгиз, 1953. – 638 с.

4. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон №273-ФЗ: принят Госдумой 21 декабря 2012 года: одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения: 24.02.2023). – Текст: электронный.

5. Руководство по организации и учету образовательной и методической деятельности ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия». Утвержден приказом

начальника ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия» от 7 октября 2021 г. № 1347. – 518 с. – С. 18

6.Статья: Цитаты Макаренко. <https://burido.ru/942-tsitaty-makarenko>. (дата обращения: 24.02.2023).

УДК 796.159.99

## МЕДИТАЦИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ ОСОЗНАННОСТИ

Халиуллина Э.Ф.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** что такое осознанность? Почему развитие навыка осознанности в современном мире – это важно? Какова польза медитации в развитии осознанности? Какие ещё существуют способы для развития осознанности?*

***Ключевые слова:** осознанность, медитация, эмоции, мысли, ощущения, человек.*

## MEDITATION AS A TOOL FOR DEVELOPING MINDFULNESS

Khaliullina E.F.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** what is mindfulness? Why is the development of mindfulness skills important in the modern world? What is the benefit of meditation in developing mindfulness? What other ways are there to develop mindfulness?*

***Keywords:** mindfulness, meditation, emotions, thoughts, feelings, human.*

В психологии осознанность определяется как постоянное отслеживание текущих состояний. Это осуществляется благодаря такой способности, как интроспекция, – наблюдение за протекающими внутри психическими процессами. Главный вопрос, который стоит себе задать, – «Как я себя ощущаю сейчас?». При этом чувства не оцениваются как «плохие» или «хорошие» – принимается сам факт их переживания.

Чилийский гештальт-терапевт, доктор медицины Клаудио Наранхо составил триаду основополагающих принципов гештальт-терапии: «Актуальность – осознанность – ответственность». Последнее понималось как способность ответить, реагировать, проявлять эмоции. А для этого нужно уметь анализировать ситуацию и осознавать, как вы в ней проявляетесь.

За «базовую осознанность», способность интерпретировать ощущения отвечает ствол головного мозга. Психолог Кэррол Изард подчёркивает, что подобные формы первичного сознания состоят из способности осознавать присутствие кого-либо. Однако они не включают возможность говорить о переживаемом опыте. То есть навык осознанности необходимо развивать. Например, дети не способны осознавать свои чувства и описывать их.

Необходимость в развитии этого умения возрастает с наступлением взросления, ведь для принятия верных решений нужно останавливаться, осознавать ситуацию и свои эмоции по отношению к ней и подключать медленное мышление. Однако бесконечный информационный поток осложняет этот процесс. Кроме того, современный человек сталкивается с алекситимией. Этот термин был введён в 70-х годах XX века и означает затруднение в вербализации своих эмоций. То есть некоторые люди не способны понять и словесно выразить то, что они чувствуют. Развитию осознанности мешает и неумение концентрироваться. Проводилось немало исследований о том, что современный человек не способен удерживать внимание долгое время, тем более на состоянии «здесь и сейчас» – мысли зачастую блуждают в событиях прошлого или стремятся в фантазии о возможном будущем.

Итак, осознанность – это способность отслеживать свои ощущения в текущем моменте. Она подразумевает свободу от автоматизма, привычных реакций и беспорядочного поведения, считает Ассоциация исследователей осознанности (AMRA). На самом деле, для развития этого умения нужна смелость, ведь осознавая ситуацию, нужно принимать реальность такой, какая она есть.

Осознанность подразумевает принятие ситуации в настоящем и исключает любые домыслы, фантазии и оценки

Один из распространенных способов развития осознанности – медитации. Они заимствованы из учения буддизма. Благодаря им человек учится наблюдать за собой, останавливать поток мыслей и прислушиваться к ощущениям в теле.

Группа учёных из Гарварда выяснила, что во время медитации мозг перестает обрабатывать привычные ему объёмы информации. Характерный для состояния активного бодрствования бета-ритм снижается, что и позволяет мозгу восстановиться.

Однако состояние осознанности подразумевает, что человек способен находиться в моменте и при выполнении привычных ему действий, будь то ходьба, выполнение привычных рабочих, учебных или бытовых задач. Наоборот, жизнь на «автопилоте» не позволяет людям в полной мере получать удовольствие, понимать самих себя, и они продолжают действовать по некоторым шаблонам и стратегиям, даже если те больше не эффективны и не приносят результата. Если регулярно

следить за своими физическими ощущениями, мыслями, создаётся ощущение контроля, благодаря чему снижается уровень тревожности. Кроме того, благодаря осознанности принимаются наиболее оптимальные решения, а случаи форс-мажора не вызывают паники.

Развитие осознанности – долгий и непрерывный процесс. На самом деле, нет конкретных критериев «осознанного человека», некой финальной точки, когда персоне внезапно достигает пика этого навыка. Осознанность может проявляться в опыте каждого человека по-разному в зависимости от контекста жизненных обстоятельств, однако начать развивать эту способность можно прямо сейчас.

Далее предлагаю три простых упражнения для развития осознанности. Первое из них – пятиминутная медитация. Главная её задача – успокоение ума и развитие навыка концентрации. Для выполнения нужно сесть на стул и поставить ноги на пол или в позу «лотоса» на плоской поверхности или специальной скамеечке для медитаций, выпрямить спину, вытягиваясь макушкой головы к потолку, закрыть глаза. Дальше главная задача медитирующего заключается в концентрации на движении вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, наблюдении за температурой воздуха при вдохе и выдохе, расширении лёгких и движении грудной клетки и т.д. Регулировать привычное дыхание и дышать особенным образом при этом не нужно. При отвлечении на собственные мысли, которых у неопытного медитирующего в первое время будет достаточно много, нужно плавно вернуть себя к наблюдению за дыханием, без критики и оценки. По окончании пяти минут можно открыть глаза, посмотреть вокруг и отследить изменения в состоянии своего ума и тела. Со временем может быть возможным постепенное увеличение времени в медитации, а также улучшение общего самочувствия. Для отслеживания изменений с собственным состоянием рекомендуется вести дневник, куда человек будет записывать мысли и чувства, а также телесные ощущения до и после практики.

Второе упражнение – сканирование тела. Оно похоже на предыдущее, однако здесь внимание направлено на физические ощущения. Для выполнения этой практики нужно сесть одним из вышеуказанных способов, закрыть глаза и прислушаться к своему дыханию. После минуты концентрации на процессе дыхания нужно направить внимание на тело, сверху вниз, начиная с головы и заканчивая кончиками пальцев. Переводить внимание стоит достаточно медленно, в процессе отслеживая возможное напряжение в той или иной части тела. В конце практики нужно сделать глубокий вдох и выдох на 4 счёта, открыть глаза и зафиксировать изменения в телесных ощущениях в дневнике медитаций.

Следующая не менее важная практика, которую в идеале осуществлять на протяжении всей своей жизни – это фиксирование эмоций. Можно делать это вслух, мысленно или письменно. Суть в том,

чтобы обнаружить и назвать свои эмоции в конкретной ситуации и связать их с ощущениями в теле.

Например, водитель, стоя в пробке, может спросить у себя: «Что я ощущаю сейчас?», далее – подумать, в какой части тела ощущается названная эмоция. Так, при раздражении могут быть напряжены руки, сжаты челюсти. Таким образом, фиксируя эмоцию и телесный отклик, человек становится в позицию наблюдателя, которая с регулярной практикой позволит ему лучше справляться со своими эмоциями и больше понимать себя.

К сожалению, зачастую люди настолько поглощены потоком жизни, что не осознают своих эмоций, а многие даже не могут опознать их и выразить словами. Здесь на помощь могут прийти многочисленные таблички эмоций и чувств в интернет-ресурсах; одну из таких можно сохранить на своё мобильное устройство или распечатать и держать под рукой. Человек, не привыкший вступать в контакт со своими эмоциями, поначалу может сканировать обширный список перед ним и выбирать, какое из слов, описывающих ту или иную эмоцию, подходит его ощущениям больше. С регулярной практикой человек сможет отслеживать свои переживания как по мыслям, предшествующим им, так и по ощущениям в теле, которые их сопровождают.

Итак, медитация – один из самых распространённых и доступных способов развития осознанности, которая крайне необходима человеку во времена огромного информационного потока.

### **Литература:**

1. Чем полезны медитации и как начать медитировать правильно – Бьюти завтрак – Podcast.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://podcast.ru/e/.sKbBXq14LY>, свободный – (27.02.2023)

2. Что такое медитация осознанности? | Квантовые медитации | Дзен [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dzen.ru/a/YOxKrqnVjivjUz9m>, свободный – (27.02.2023)

3. Что такое осознанность, как развить и нужно ли | РБК Тренды [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://trends.rbc.ru/trends/social/62671af29a7947c7076a1fb1>, свободный – (27.02.2023)

4. Mechanisms of mindfulness meditation - Wikipedia [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

[https://en.wikipedia.org/wiki/Mechanisms\\_of\\_mindfulness\\_meditation](https://en.wikipedia.org/wiki/Mechanisms_of_mindfulness_meditation), свободный – (27.02.2023)

5. The 24 Brilliant Benefits Of Meditation For Students (Backed By SCIENCE) - Exam Study Expert [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://examstudyexpert.com/benefits-of-meditation-for-students/>, свободный – (27.02.2023)

## ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Чахоян А.О.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** данная статья раскрывает проблемы формирования нравственности студенческой молодежи, причины их возникновения и возможные решения. Также в статье представлены разъяснения важности роли как учебного заведения, семьи, так и преподавателей в развитии личности, формировании морально-этических норм поведения.*

***Ключевые слова:** морально-этические ценности, общество, молодежь, мировоззрение, семья, образование, уважение, эмпатия, ответственность, самоконтроль, трудолюбие, сотрудничество.*

## PROBLEMS OF MORAL AND ETHICAL VALUES FORMATION AMONG STUDENTS IN THE MODERN WORLD

Chakhoyan A.O.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** this article reveals the problems of the formation of moral and ethical values among students, the causes of their occurrence and possible solutions. The article also provides explanations of the importance of the role of both the educational institution, the family, and teachers in the development of personality, the formation of moral and ethical norms of behavior.*

***Keywords:** moral and ethical values, society, youth, family, education, respect, empathy, responsibility, self-control, diligence, cooperation.*

Мораль и этические ценности молодых людей могут формироваться различными факторами, в том числе культурными, социальными, религиозными и семейными. Однако важно отметить, что не существует единого или универсального набора морально-этических ценностей, применимых ко всем молодым людям. Скорее, эти значения могут варьироваться в зависимости от индивидуального опыта и обстоятельств.

Стоит отметить, что морально-этические ценности молодых людей могут меняться со временем, поскольку они сталкиваются с новым опытом и перспективами. Кроме того, молодые люди могут столкнуться с трудностями и этическими дилеммами, которые требуют от них переоценки своих убеждений и принципов. В конечном счете, для молодых людей важно постоянно участвовать в критических размышлениях и диалоге с другими, чтобы развивать сильное чувство личной этики и моральных ценностей.



Формирование морально-этических ценностей у студенческой молодежи является актуальной проблемой в современном мире. Ценности часто рассматриваются в связи с возможностью реализации сущностных сил человека, нравственного совершенствования и личностного развития. Ценность — одно из ключевых нравственно-ориентированных понятий, воплощающих в себе совокупность общезначимых нравственных категорий как эталонов должного [2, стр. 33]. Это сложный процесс, на который оказывают негативное влияние самые разные факторы. Некоторые проблемы, которые могут возникнуть в этом процессе, включают:

*Кризис ценностей.* Современный мир характеризуется кризисом ценностей. Студенты сегодня сталкиваются с различными мировоззрениями, идеологиями и традициями, что затрудняет им возможность определить, какие ценности следует признавать и какими руководствоваться.

*Противоречивые сообщения. / Информационный перегруз.* В наши дни молодые люди сталкиваются с огромным количеством информации, которую им необходимо обработать и анализировать. К тому же они могут получать противоречивые сообщения о том, что правильно и что неправильно, из разных источников, таких как их родители, сверстники, учителя и средства массовой информации. Это может затруднить им разработку четкого набора ценностей и может привести к путанице и неуверенности. А что несет наибольшую опасность, это то, что они начинают относиться к информации более поверхностно, не задумываясь о ее содержании и последствиях.

*Отсутствие положительных образцов для подражания.* У молодых людей может отсутствовать положительный образец для подражания, демонстрирующий этичное поведение и ценности. Это может затруднить для них понимание того, что значит быть хорошим человеком, и может привести к отсутствию мотивации действовать этично.

*Давление, чтобы соответствовать.* Молодые люди могут чувствовать давление, чтобы они могли соответствовать ценностям и убеждениям своей группы сверстников, даже если они не совпадают с их собственными личными ценностями. Это может затруднить им выражение собственных мнений и убеждений и может привести к отсутствию автономии.

*Социальное окружение.* Социальное окружение также может влиять на формирование нравственности студентов. Если они окружены людьми, которые не придерживаются высоких моральных стандартов, то они могут начать принимать их негативные установки.

*Уровень образования.* Уровень образования также может влиять на формирование нравственности студентов. Если студенты не получили

должного образования в области этики и морали, то они могут не иметь понимания о том, что является правильным и неправильным.

*Отсутствие навыков критического мышления.* У молодых людей могут не развиться сильные навыки критического мышления, что может затруднить им анализ и оценку различных этических дилемм, а также и принятие обоснованных решений.

*Массовая культура. / Воздействие вредного влияния.* Современная массовая культура способствует развитию негативных нравственных установок у студенческой молодежи. Молодые люди могут подвергаться вредному влиянию, такому как насилие, употребление наркотиков или материалы сексуального характера в СМИ. Это может сделать их менее чувствительными к неэтичному поведению и затруднить понимание последствий своих действий.

*Ограниченный жизненный опыт.* Молодые люди, как правило, имеют ограниченный жизненный опыт, что затрудняет им понимание сложностей этического принятия решений. Это может привести к отсутствию эмпатии и неспособности понять влияние своих действий на других.

Молодые люди, как правило, отдают предпочтение моральным и этическим ценностям, которые поддерживают гармоничные отношения в обществе, обеспечивают справедливость и уважение друг к другу. Некоторые из наиболее распространенных морально-этических ценностей, которые молодые люди ценят, включают в себя:

*Толерантность и уважение к различиям.* Молодые люди, в целом, отрицают дискриминацию по признаку возраста, расы, пола, национальности, сексуальной ориентации, религии или другим основаниям и выступают за уважение к многообразию и индивидуальности. Также они часто придают большое значение честности как в личных отношениях, так и в обществе в целом.

*Эмпатия и сочувствие.* Молодые люди проявляют понимание и поддержку в отношении других людей, особенно тех, кто сталкивается с трудностями или ущемлением.

*Справедливость и честность.* Молодые люди ценят честность и справедливость в обществе, включая уважение прав других людей и соблюдение правил. К тому же они могут участвовать в социальных и политических делах, продвигающих эти идеалы.

*Ответственность и самоконтроль.* Молодые люди понимают свою роль в обществе и стремятся нести ответственность за свои поступки, демонстрируя самоконтроль и самодисциплину.

*Забота об окружающей среде.* Молодые люди все больше проявляют интерес к окружающей среде и ее защите, осознавая важность экологического баланса и устойчивого развития.

*Сотрудничество и трудолюбие.* Молодые люди ценят сотрудничество и работу в команде, демонстрируя трудолюбие и стремление к достижению общей цели.

В целом, в современном мире для формирования моральных и этических ценностей среди студенческой молодежи требуется благоприятная среда, которая обеспечивает положительные образцы для подражания, четкие и последовательные сообщения, возможности для критического мышления и принятия решений, а также знакомство с разнообразным жизненным опытом.

Для решения проблем формирования нравственности студенческой молодежи в современном мире необходимо проводить комплексную работу. Огромное содействие в этом образовательном процессе среди прочих может оказать сотрудничество с семьями студентов и ведение диалога с молодежью о том, какие ценности следует признавать и какими руководствоваться. Необходимо привести пример нескольких важных направлений:

1. *Образовательное направление.* Образовательные учреждения играют важную роль в повышении личной этики и моральных ценностей учащихся.

При организации воспитательного процесса в вузе следует учитывать тот факт, что для студенческой молодежи наряду с общими возрастными особенностями, обусловленными высокими темпами информатизации современной жизни, характерны и специфические социально-психологические черты, поскольку молодые люди уже выбрали будущую профессию, у них складываются профессиональная жизненная перспектива. Увлеченность избранной специальностью и знание требований, предъявляемых обществом к деловым и моральным качествам специалиста, — мощный побудительный стимул к работе над собой. При этом в сознании большинства студентов хорошая профессиональная и жизненная перспективы неразрывно связаны не только с высоким уровнем профессионального образования, но и с непрерывным самообразованием и самовоспитанием [1, стр. 40].

Вот несколько способов, которыми они могут помочь:

*Учебная программа.* Образовательные учреждения могут разработать учебную программу, в которой подчеркивается важность личной этики, моральных ценностей и духовности. Это может включать курсы по этике, социальной ответственности и развитию характера.

*Правила и основные нормы поведения.* Образовательные учреждения могут устанавливать правила и основные критерии, поощряющие этическое поведение и препятствующие неэтичному поведению. Это может включать кодексы поведения, кодексы чести и политику академической честности.

Неподобающее обращение студентов к преподавателям могут проявляться в различных формах, выражаться в разных ситуациях и могут включать:

Использование оскорбительных или неуважительных выражений в адрес преподавателя.

Прерывание преподавателя во время лекций или семинаров, не давая ему закончить свою мысль.

Нарушение правил и норм поведения в аудитории, такие как мобильные телефоны, громкие разговоры, приход без предварительной подготовки и т.д.

Подача неправдивой информации или искажение фактов, связанных с учебным процессом.

Нарушение правил академической честности, такие как плагиат или обман при выполнении заданий.

Проявление агрессии, насилия или угроз в адрес преподавателя.

Эти примеры демонстрируют неподобающее поведение студентов и могут иметь серьезные последствия для их успехов в учебе и будущей карьере. Поэтому важно, чтобы студенческая молодежь проявляла уважение и благодарность к преподавателям, участвовала в учебном процессе и соблюдала правила поведения как в аудиториях, так и за их пределами.

*Образец для подражания.* Администрация и профессорско-преподавательский состав учебного учреждения могут создать атмосферу, способствующую служить положительным образцом для подражания для студенческой молодежи, демонстрируя этическое поведение и ценности в своих действиях и решениях. Следует также поддерживать инициативы студентов, которые направлены на создание благоприятной обстановки.

*Общественные работы.* Поощрение учащихся к участию в общественных работах может помочь им развить чувство социальной ответственности и сострадания к другим.

2. *Сотрудничество с семьями студентов.* Семья является важным фактором в формировании нравственности студентов. Поэтому важно вести работу с семьями студентов, проводить родительские собрания, консультации и дискуссии, чтобы подчеркнуть важность личной этики и моральных ценностей в домашней среде.

3. *Диалог с молодежью. / Обсуждение и дебаты.* Важно установить открытый диалог с молодежью по вопросам формирования моральных ценностей. Необходимо выслушивать мнение студентов и вместе искать пути решения проблем, связанных с нравственностью.

4. *Индивидуальная работа со студентами.* Важно проводить индивидуальную работу с каждым студентом, чтобы понять его ценностные ориентации и помочь ему в формировании моральных

ценностей. Консультации, беседы, тренинги могут быть полезными инструментами в этом процессе.

Как развить сильное чувство личной этики и моральных ценностей и стандартов?

Развитие сильного чувства личной этики, моральных ценностей и стандартов — это непрерывный процесс, который требует размышлений, самоанализа и практики. Вот некоторые стратегии, которые могут помочь:

а) Уточните свои ценности: потратьте некоторое время на размышления о том, какие ценности для вас наиболее важны. Это может включать честность, порядочность, ответственность, сострадание, справедливость и уважение к другим. Запишите их и подумайте, как они влияют на принятие вами решений.

б) Изучите свои убеждения: подумайте о своих убеждениях о том, что правильно и что неправильно, и подумайте, откуда эти убеждения берутся. Основаны ли они на религиозных или культурных традициях, личном опыте или других источниках? Подумайте, нужно ли опровергнуть или изменить какое-либо из этих убеждений.

в) Ищите разные точки зрения: знакомство с разными точками зрения может помочь вам разработать более тонкую и всеобъемлющую этическую основу. Ищите возможности для общения с людьми из разных слоев общества и культур и учитывайте их взгляды на этические вопросы.

г) Практикуйте этическое принятие решений: приложите сознательные усилия, чтобы продумать этические дилеммы и принять решения, основанные на ваших ценностях и принципах. Подумайте о возможных последствиях ваших действий для других и общества в целом.

д) Возьмите на себя ответственность за свои действия: возьмите на себя ответственность за свои действия и возьмите на себя ответственность, когда вы совершаете ошибки. Признайте влияние своего поведения на других и при необходимости примите меры для возмещения ущерба.

е) Постоянно размышляйте и пересматривайте: регулярно пересматривайте свои ценности и убеждения и думайте, нужно ли их пересматривать или обновлять. Вспомните прошлый опыт и подумайте, как он повлиял на вашу этическую точку зрения. Возьмите на себя обязательство постоянно учиться и расти.

Таким образом, следует прийти к заключению, что развитие сильного чувства личной этики и моральных ценностей и стандартов требует самоанализа, поиска различных точек зрения, практики принятия этических решений, принятия на себя ответственности за свои действия, а также постоянного самоанализа и пересмотра.

## **Литература:**

1. Буянова Г.В. Основные направления воспитательной деятельности в системе современного высшего образования // Г.В. Буянова — Перспективы науки и образования. 2019. № 1 (37). С. 37-50. doi: [10.32744/pse.2019.1.3](https://doi.org/10.32744/pse.2019.1.3).

2. Цвык В.А., Цвык И.В. и др. Воспитание молодежи: проблема формирования ценностей в условиях информационного общества / В.А. Цвык, И.В. Цвык и др. // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. — Москва, 2021. — Т. 21. — №2. — С. 340-353. doi: [10.22363/2313-2272-2021-21-2-340-353](https://doi.org/10.22363/2313-2272-2021-21-2-340-353)

### 3. ТУРИЗМ, ЕГО РОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ВОСПИТАНИИ. СПОРТИВНЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ. СТУДЕНЧЕСКИЕ КЛУБЫ, КОМПЛЕКС ГТО

УДК 796.378.1

#### О РАЗВИТИИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ



#### **Миронов Сергей Михайлович**

*Председатель Социалистической политической партии  
СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ – ПАТРИОТЫ – ЗА ПРАВДУ*

*Руководитель фракции «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ - ЗА ПРАВДУ» в Государственной  
Думе, Президент Федерации спортивного туризма России*

***Аннотация:** о роли спортивного и спортивно-оздоровительного туризма. О работе комитетов: маршрутный и северная ходьба и дистанции. О детском туризме и задачах по развитию туризма.*

***Ключевые слова:** маршруты, дистанции, безопасность, школьники, студенты, федерация..*

#### **ABOUT THE DEVELOPMENT OF SPORTS TOURISM IN MODERN CONDITIONS**

Mironov S.M.  
Moscow, Russia

***Abstract:** on the role of sports and health tourism. About the work of the committees: route and northern walking and distances. About children's tourism and the tasks of tourism development.*

***Keywords:** routes, distances, safety, schoolchildren, students, federation..*

2022 год нарушил нормальное течение нашей спортивно- туристской жизни, добавив к традиционным проблемам последствия от коронавирусной пандемии, введения санкций и усиления геополитической напряженности в целом. Общее количество туристских мероприятий снизилось. Общее количество региональных федераций спортивного

туризма и отделений Федерации спортивного туризма России составляет 81, - из них 72 региональные Федерации и 9 отделений Федерации спортивного туризма России. Была усовершенствована система управления Федерации спортивного туризма России на федеральном уровне. В результате сложилась **система из трёх комитетов: маршрутный, по дистанциям и по северной ходьбе**, разработаны и утверждены Положения о маршрутном комитете, о Центральной маршрутно-квалификационной комиссии, кадровой комиссии. Сформированы составы комитетов и комиссий. Федерация провела большую работу по разработке и совершенствованию нормативной базы по спортивному туризму.

Традиционно внимание было уделено вопросам повышения безопасности туристских походов. К сожалению, **вопросы безопасности** не всегда находят адекватное отражение в деятельности тур. компаний. 2022 год, так же как и предыдущий, сопровождался многочисленными несчастными случаями в коммерческом активном туризме на горных, пешеходных и водных маршрутах. В Федерацию стали поступать запросы из следственных органов с вопросами о категориях сложности маршрутов, о спортивном и туристском опыте инструкторов-проводников. Апогеем явился известный несчастный случай осенью 2022 года на Ключевской Сопке, когда при ухудшении погодных условий в коммерческой группе погибло 9 человек. Это событие, а также принятие в апреле 2021 года Федерального закона N 93-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" в части правового регулирования деятельности экскурсоводов (гидов), гидов-переводчиков и инструкторов-проводников" придало новый импульс активизации нормативной деятельности в этой сфере.

Учитывая отмеченное, Ростуризм создал рабочую группу, куда вошли представители Федерации спортивного туризма России, Федерации альпинизма России и коммерческих фирм. Но только сейчас мы, как профильная спортивная организация оказались реально востребованы и услышаны на государственном уровне. Принятое законодательство регламентирует деятельность коммерческих фирм, работающих на туристских маршрутах в природной среде. Принятый Федеральный закон вступил в силу 1 июля 2022 года.

Закон предполагает установление видов туристских маршрутов, требующих сопровождения инструктором-проводником, критериев отнесения туристского маршрута к соответствующей категории сложности, устанавливает правила оказания услуг инструктором-проводником, порядок прохождения аттестации, ведение единого федерального реестра инструкторов-проводников и реестра организаций, уполномоченных на проведение аттестации инструкторов-проводников. Именно проведение аттестации является, на мой взгляд, важнейшим во всей этой сфере. Считаю, мы могли бы участвовать в таких направлениях работы как:



разработка требований по безопасности; категорирование маршрутов и препятствий; обучение инструкторов-проводников; и, наконец, их аттестация. Для выполнения последнего нам необходимо получить лицензию на образовательную деятельность, о которой мы уже много говорили. На этом пути мы столкнулись с принципиальными трудностями. По мнению юристов, образовательная деятельность не предусмотрена нашим основным документом – Уставом федерации.

#### **О работе комитета по группе спортивных дисциплин «дистанция».**

Данное направление развивается наиболее успешно и продуктивно. На постоянной основе осуществляется подготовка и проведение спортивных соревнований, судейских семинаров, оформление спортивных званий. В этом году по Единому календарному плану Министерства спорта России было проведено 114 соревнований, в которых приняло участие более 9500 спортсменов. В Единый календарный план на 2023 год включено 153 спортивных соревнования. Одной из приоритетных задач на 2023-2024 годы является создание развернутой системы общероссийских и международных соревнований, увеличение количества участников и улучшение качества их проведения. На территории России проводится немало международных соревнований, по 5-7 ежегодно. Здесь необходимо отметить такие регионы как Республика Марий Эл и Ямало-Ненецкий автономный округ. В Ямало-Ненецком автономном округе второй год подряд проводится Чемпионат мира на водных дистанциях.

Наиболее массовым соревнованием по традиции являются ежегодно проводимые в Подмосковье «Гонки Четырех», где в 2022 году приняло старт более 4000 человек из 38 регионов России и команда из Республики Беларусь. Для формирования судейского корпуса Федерация ежегодно проводит семинары по подготовке и переподготовке спортивных судей высшей и первой категорий, как по группе дисциплин Дистанции, так и по Маршрутам, также спортивных судей по Северной ходьбе.

С 2019 года спортивный туризм включен в программу **Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры»**. Президентские спортивные игры проводятся в 84 субъектах Российской Федерации на всех уровнях от школьного этапа до Всероссийского, а с 2022 года и международные соревнования среди стран СНГ. Ведется работа по включению спортивного туризма в программу Спартакиады учащихся России на 2023 год. Уверен, что это создаст необходимые условия для увеличения количества школьников, систематически занимающихся физической культурой и спортом, для увеличения числа занимающихся по всей стране спортивным и активным туризмом. Большим достижением является признание спортивного туризма базовым видом спорта. Ранее это произошло в Республике Марий Эл. В 2022 году такое решение принято в Чувашской Республике. Статус

базового вида спорта подразумевает получение федеральных субсидий на развитие вида спорта и подготовку членов сборных команд России.

Подведены **итоги очередных Чемпионата и Кубка России по спортивному туризму в группе дисциплин маршрут**. В 7 видах туризма — пешеходном, лыжным, горном, водном, велосипедном, авто-мото, спелео - приняли участие 126 команд, более тысячи спортсменов, из 32 регионов России. Маршруты путешествий пролегали по 40 регионам России и за ее пределами - по Памиру, Тянь-Шаню, Монгольскому Алтаю, всего по 5 странам зарубежья.

В марте 2019 года по инициативе Федерации спортивного туризма России приказом Минспорта России в вид спорта «Спортивный туризм» была включена спортивная дисциплина **«Северная ходьба»**. В апреле 2021 года в правила вида спорта «Спортивный туризм», включен дополнительный раздел, посвященный дисциплине «Северная ходьба» и данные дополнения были утверждены Минспортом России, а в этом году утверждены разрядные требования по дисциплине «Северная ходьба». Таким образом, проделанная работа позволила официально проводить в Российской Федерации соревнования по Северной ходьбе, а также включить их в Единый календарный план Минспорта России, календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований. В текущем году впервые были проведены официальные соревнования по Северной ходьбе. В них приняли участие сборные команды более 20 регионов. Этапы Кубка России прошли в Санкт-Петербурге, Алтайском крае, Удмуртской Республике, Архангельской области. Впервые были проведены Чемпионаты Москвы и Санкт-Петербурга. Чемпионат России прошел в Республике Марий Эл, Финал Кубка России в Архангельской области. Все соревнования прошли на высоком спортивном уровне.

Решением Съезда в структуре Федерации спортивного туризма России в 2021 году был создан Комитет по Северной ходьбе, в который вошли представители регионов. Более 15 тысяч человек стали участниками проекта «Северная ходьба – новый образ жизни» только в 2022 году. Особенно активно данный вид туризма поддержали **студенты**. В некоторых вузах Санкт-Петербурга физическую культуру проводят по программе «Северная ходьба». Этот проект успешно реализуется уже третий год более чем в 45 регионах страны в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» при поддержке Минспорта России. В рамках проекта для работы в муниципальных образованиях, малых городах, отдаленных населенных пунктах в этом году подготовлено более 100 общественных инструкторов. Хочу подчеркнуть, что массовый спорт и спорт высоких достижений неразрывно связаны. Именно массовая работа формирует спортивный резерв для проведения соревнований. Активная работа проводится Комитетом в высших учебных заведениях и учреждениях среднего профессионального образования. **Студенты более**

**30-ти ВУЗов** в этом году познакомились с новой спортивной дисциплиной.

**О детском туризме.** За последние десять лет в регионах Российской Федерации идет системное наступление, или как называют этот процесс чиновники – оптимизация, на учреждения дополнительного образования детей туристско-краеведческого профиля, о чем мы уже неоднократно говорили. За последние годы отмечается сокращение количества детей участвующих в походах на фоне сокращения на 53% количества учреждений дополнительного образования детей туристско-краеведческого профиля. Сейчас все принято списывать на COVID. Да, пандемия ударила по всем отраслям, в том числе и по детскому туризму. Но, похоже, коронавирус стал для, якобы ответственных, за направление чиновников просто еще одним отличным поводом это неудобное для них направление «обнулить». В сентябре 2019 года Правительство Российской Федерации утвердило «Стратегию развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года». Там детскому туризму посвящен значительный раздел, в котором написаны правильные слова и определены конкретные поручения, выполнение которых может дать возможность значительно увеличить количество детей, приобщенных к активным туристским мероприятиям. Вот некоторые цитаты: «Характер детского туризма обусловлен реализацией трех базовых функций – развития личности (обучение, воспитание), отдыха и оздоровления. Социальный характер детского туризма заключается в оплате государством перечисленных услуг и стимулировании частоты поездок...». «Задачей развития детского туризма к 2035 году должно стать увеличение численности детей, отдохнувших в детских оздоровительных лагерях, до 10 млн. человек в год». Активный образ жизни формирует здоровое поколение – в самом широком смысле. Если у человека нет вредных привычек, но он малоподвижен, то здоровым он не станет. Если человека с детства не приобщать к природе и не показывать ему красоту родного края, то, как он тогда сможет по-настоящему полюбить свою малую Родину? Речь идет о здоровье физическом и нравственном. Для формирования такого поколения на практике необходимо, чтобы 40-50 % населения страны вели активный образ жизни, практиковали социальный, спортивно-оздоровительный и детско-юношеский туризм. Однако, несмотря на то, что в стране действуют около 20 тысяч турфирм, всевозможных государственных и общественных организаций, сейчас по экспертным оценкам, активными формами туризма занимаются не более 2-3% россиян.

Отсутствие целенаправленной государственной политики по оздоровлению населения средствами и методами активного туризма привело к тому, что отрасль потеряла свою социальную направленность, а часть социальных туристско-оздоровительных ресурсов и объектов инфраструктуры вообще утрачены. В регионах никак не используются,

прописанные в нормативных актах возможности по развитию сети турклубов, общественных объединений, организующих туристские мероприятия с детьми.

**Вывод.** Несмотря на имеющуюся нормативно-правовую базу («Закон об основах туристской деятельности в Российской Федерации», «Стратегию развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года»), региональные федерации спортивного туризма не тормозили никого для выполнения этих возможностей, а чиновники всегда находили возможности не выполнять эти законы и планы ради своего благополучия и снижения собственных рисков ответственности.

### **О задачах по дальнейшему развитию спортивного туризма.**

Нам надо подумать о двух составляющих туризма: и о туризме спортивном и о туризме массовом, который в нашей стране в 20 веке получил огромное развитие, стал неотъемлемой частью жизни людей. Туристские слеты, прогулки, походы, экспедиции проводились в целях оздоровления, приобретения новых знаний, организации полноценного активного отдыха, выполнения спортивных задач. Туризм был самым массовым видом спортивно-досуговых мероприятий в трудовых коллективах и учебных заведениях страны. И мы с вами должны подумать о том, что можно сделать, чтобы он снова стал таким же востребованным.

Считаю, что каждая наша региональная федерация обязана ежегодно включать в свой план массовых мероприятий туристский слет или фестиваль, называть можно это по-разному. Было бы здорово провести и Всероссийский туристский фестиваль, на котором бы и спортсмены-туристы могли показать себя на различных дистанциях. Если говорить о туризме как виде спорта, надо признать, что имея большое количество спортивных дисциплин, соревнования проводятся далеко не по всем. Перед Президиумом федерации **ставлю задачу переработать в сторону упрощения такие документы**, как «Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм». Ведь согласно действующему документу, наши коллеги, проживающие и ведущие свою деятельность не в региональных центрах, подняться выше второй судейской категории у себя на местах, в сущности, не могут. Слишком сложны Правила спортивного туризма. Может, надо упростить их? Сократить объемы и ввести понятные таблицы штрафов для каждого этапа на дистанциях разных классов. Просмотреть и другие документы с точки зрения, как упростить самим себе и нашим тренерам жизнь.

В наших планах усилить развитие следующих направлений:

1. Наладить **единый информационный канал** об учебных мероприятиях как Всероссийского, так и регионального уровня. К примеру, сделать Телеграмм-канал Федерации, где будут публикации только про обучение, семинары, чтобы любой регион мог видеть

актуальную информацию и присоединяться. Тем более, сейчас много онлайн конференций.

2. Продвижение спортивного туризма в массы. **Проведение конкурсов** в процессе которых будут выявлены активные и интересные массовые мероприятия и их организаторы. Номинации могут быть следующими: на лучшую страницу (презентацию) в ВК региональных федераций и отделений ФСТР; на лучшую страницу (презентацию) в ВК туристского клуба (клуба туристов), лучшая приключенческая гонка.

3. Обновление **сайта федерации**, наполнение его актуальным контентом на всех вкладках (фото, видео, соревнований, новые походы, туристские клубы регионов). Чтобы человек, не занимающийся туризмом, мог зайти на сайт, увидеть интересную информацию и захотел пойти в поход.

4. Создание **интерактивного музея истории активного туризма**.

5. Организация ежегодных **туристских слетов** Федерации спортивного туризма в регионах и регулярное **проведение Всероссийского фестиваля спортивного туризма**, где будут представлены не только все виды спортивного туризма, но и такие направления активного туризма, как: семейный туризм; приключенческие гонки, школы выживания; экспедиции и путешествия на собаках, оленях, верблюдах, лошадях; клубы и секции по видам туризма; туристские фирмы: организаторы путешествий и производители снаряжения.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВОСПИТАНИЮ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У МОЛОДЕЖИ

Булавский К.В.  
научный руководитель Редюк А.Л.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* данная статья посвящена вопросам воспитания экологической культуры у молодежи с помощью организации внеурочной деятельности. Внеурочная деятельность позволяет привлечь молодежь разных возрастов, а также расширяет возможности применения современных методов и технологий формирования и развития экологической культуры, и значительно развивает познавательный интерес за счет лично-ориентированного подхода.

*Ключевые слова:* экология, экологическая культура, молодежь, внеурочная деятельность, работа с молодежью.

## ORGANIZATION OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES FOR THE EDUCATION OF ECOLOGICAL CULTURE AMONG YOUNG PEOPLE

Bulavsky K.V.  
scientific supervisor Redyuk A.L.  
St. Petersburg, Russia

*Abstract:* this article is devoted to the education of environmental culture among young people through the organization of extracurricular activities. Extracurricular activities allow you to attract young people of different ages. With the help of extracurricular activities, it is possible to apply modern methods and technologies for the formation and development of ecological culture. This form of education significantly develops cognitive interest through a student-centered approach.

*Keywords:* ecology, ecological culture, youth, extracurricular activities, work with youth

Вопрос воспитания экологической культуры у молодежи является одной из актуальных проблем современности. Данная проблема до сих пор остается одним из ключевых способов решения нарастающих экологических проблем, так как подразумевает формирование и развитие экологического сознания, знаний, умений и навыков по природоохранной деятельности.

Молодые люди со сформированной экологической культурой способны не только осознанно бережно относиться к окружающему миру, но и имеют потенциал по решению глобальных экологических проблем различных уровней.

Воспитание экологической культуры реализуется в основном в рамках «Стратегии национальной безопасности РФ», «Стратегии экологической безопасности РФ на период до 2025 года», «Основах государственной политики в области экологического развития РФ на период до 2030 года», а также ФЗ «Об охране окружающей среды» [2]. В данных документах экологическому воспитанию придается стратегическое значение в реализации задач устойчивого развития страны.

Стоит отметить, что под экологической культурой подразумевается взаимодействие людей с природой, в основе которого находится поддержание, сохранение экологии, а также развитие экологических грамотности, мировоззрения, мышления и поведения [4].

Помимо классической классно-урочной формы обучения и воспитания экологической культуры важно привлекать возможности внеурочной деятельности, так как с помощью данной формы возможно привлечь молодежь разного возраста, значительно повысить активность за счет разнообразия в организации и способах учения и воспитания, а также за счет большей направленности на интересы и потребности каждой личности [5].

В рамках воспитания экологической культуры с помощью внеурочной формы возможно создать условия, которые будут отвечать принятым нормам и системе ценностей общества, а также реализации основ экологического развития Российской Федерации. Стоит отметить, что данная форма организации работы с молодежью по экологическому воспитанию способствует социализации, формированию навыков коммуникации, расширению интересов молодежи, развитию их экологического сознания и мышления, становлению новых привычек поведения, а также улучшению отношения к природе и окружающему миру в целом [3].

К формам внеурочной деятельности можно отнести: экскурсии, кружки, секции, конференции, олимпиады, конкурсы, соревнования, викторины, исследования, походы, игры и др. [1]. Внеурочная форма организации в основном базируется на досуговой, развлекательной, творческой деятельности, что, несомненно, привлекает внимание молодежи, и способствует лучшему воспитанию экологической культуры.

К примеру, возможно организовать следующие мероприятия экологической направленности:

- осуществление молодежью собственных эко-проектов;
- экскурсии в заповедники;
- посещение эко-троп и экологических памятников;
- организация походов;
- экологическая фотовыставка;
- экологический фестиваль;
- озеленение участков и районов и др.

Таким образом, организация внеурочной деятельности является одним из значимых способов воспитания экологической культуры у молодежи, так как основывается на досуговой деятельности и имеет более личностно-ориентированный подход.

Воспитание экологической культуры через внеурочную деятельность способствует повышению познавательного интереса молодежи к вопросам экологии, развитию ответственности за сохранение природы, представления о природных ресурсах России, формированию эко-привычек и эко-поведения, начиная с подросткового возраста, что, несомненно, позволит в будущем решить более глобальные экологические проблемы России за счет потенциала молодых людей.

### **Литература:**

1. Дзятковская, Е.Н. Миссия экологического образования – 2030 [Текст] / Е.Н. Дзятковская, А.Н. Захлебный // Педагогика. - 2020. - № 6. - С. 68-76.
2. Жданова, С.В. Роль внеурочной деятельности в формировании личности ребенка и подростка [Текст] / С.В. Жданова // Молодой ученый. - 2019. - № 24. - С. 426-427.
3. Зверев, И.Д. Экологическое образование и воспитание: узловые вопросы [Текст] / И.Д. Зверев // Экологическое образование: концепции и технологии. – 2010. - № 4. - С. 72 - 84.
4. Мамедов, Н.М. Концепция устойчивого развития: глобальное видение и российская действительность [Текст] / Н.М. Мамедов // Экопоэзис: экогуманитарные теория и практика. - 2021. - № 1 – С. 18 – 23.
5. Методические рекомендации для руководителей образовательных организаций по реализации экологического образования с целью формирования экологической культуры обучающихся [Текст] : методические рекомендации / А.Н. Захлебный, Е.Н. Дзятковская, Л.В. Шмелькова [и др.]. - М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. - 62 с.



УДК 796.5

## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ В РОССИИ

Дорогинский С.В.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** о северной ходьбе, ее активное становление и развитие в вузах, школах и по всей России. О Чемпионатах и первенствах соревнований по северной ходьбе.*

***Ключевые слова:** тренировки лыжников, имитация, федерация северной ходьбы, школьники, студенты.*

## THE HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF NORTHERN WALKING IN RUSSIA

Doroginsky S.V.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** about northern walking, its active formation and development in universities, schools and throughout Russia. About the Championships and championships of the Nordic walking competitions.*

***Keywords:** ski training, imitation, Nordic walking Federation, schoolchildren, students.*

Официально родиной северной ходьбы является Финляндия. Однако советские лыжники примерно в середине XX века, использовали в своих летних тренировках ходьбу с палками в виде имитации лыжных ходов по пересеченной местности. Интересным историческим материалом, подтверждающим использование ходьбы с палками советскими лыжниками в 1981 году, являются советские документальные фильмы о тренировках лыжников в летний период. Лыжники утверждали, что спортивные достижения лыжников во многом зависят от непрерывности тренировочного процесса в течение всего года и летом большое внимание отводилось имитационным упражнениям.

Имитационный бег с палками по степени воздействия на организм, считается наиболее напряженным для сердечнососудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. При выполнении имитации достигаются самые высокие показания потребления кислорода, легочной вентиляции и частоты сердечных сокращений. Имитация поделена на два вида: шаговая и прыжковая (беговая). Шаговая имитация при тренировках лыжников использовалась в начале подготовительного периода, а по мере нарастания тренированности чаще использовалась прыжковая имитация.

Таким образом, анализируя представленный выше материал, можно сделать вывод, что советские лыжники в тренировочном процессе в основном использовали беговую или прыжковую имитацию. Она отличалась от шаговой интенсивным толчком и присутствием «фазы полета». Шаговую имитацию лыжники использовали в основном в начале подготовительного периода в качестве подготовки к более интенсивной по воздействию на организм беговой имитации.

С 1984 года автор статьи активно занимался спортивным ориентированием, а зимой ориентирование проводится на лыжах. Начиная с 1986 года при подготовке к лыжному сезону, мы выезжали в Кавголово, где на дорожках имитировали классический ход с палками (лыжероллеров тогда не было).

В России на государственном уровне северная ходьба была признана в 2010 году с открытием Русской Национальной Ассоциации Северной Ходьбы – RNWA. Основной целью работы российской ассоциации являлась подготовка инструкторов в соответствии с требованиями международной ассоциации INWA. В том же году была открыта международная федерация северной ходьбы – World Original Nordic Walking Foundation. Под покровительством ONWF в России были открыты десятки клубов в разных регионах.

В 2010 году северная ходьба официально появилась в Российской Федерации, RNWA стала членом INWA. В июле 2010 года 10 россиян получили сертификаты Инструкторов INWA и право на проведение обучающих тренингов и курирование групп Nordic Walking. В этом же году начала обучение северной ходьбе Школа скандинавской ходьбы Анастасии Полетаевой (Москва), а также «Русская школа финской ходьбы» или школа Original Nordic Walking (Санкт-Петербург, г. Пушкин), основанная с привлечением в качестве главного тренера основного разработчика палок для Северной ходьбы Марко Кантанева. Впервые в России с сентября 2010 года в Институте здоровья и спортивной медицины НГУ им. П. Ф. Лесгафта при поддержке RNWA северная ходьба интегрирована в систему подготовки студентов (будущих тренеров, педагогов физической культуры и специалистов адаптивной физической культуры), а также специалистов по лечебной физической культуре, проходящих обучение и усовершенствование на базе кафедры спортивной медицины и технологий здоровья. Программа такой подготовки разработана на основе программы подготовки инструкторов INWA. Популяризация северной ходьбы как оздоровительной технологии неразрывно связана с подготовкой инструкторов по северной ходьбе. В нашей стране на данный момент заявили, что занимаются подготовкой инструкторов по северной ходьбе следующие организации: – Институт здоровья и спортивной медицины НГУ им. П. Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург; RNWA (Russian Nordic Walking Association), г. Санкт-

Петербург; Школа Original Nordic Walking, Санкт-Петербург, г. Пушкин, Санкт-Петербургский институт управления развитием человеческих ресурсов, г. Санкт-Петербург, Северо-Западный государственный медицинский университет им. И. И. Мечникова, г. Санкт-Петербург, Институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров Российского Нового университета, г. Москва.

В 2018 году под руководством кафедры спортивной медицины и медицинской реабилитации Первого МГМУ им. И.М. Сеченова (Сеченовский Университет) Минздрава РФ выходит первое учебное пособие "Основы скандинавской ходьбы". Авторы: Ачкасов Е.Е., Володина К.А., Руненко С.Д.

Сейчас общеобразовательные школы очень многое делают для популяризации северной ходьбы. Введение третьего часа физической культуры (вариативной части) по скандинавской ходьбе (34 часа) в учебный план общеобразовательных учреждений, во многом продиктовано объективной необходимостью повышения физического здоровья детей младшего и среднего школьного возраста.

В 2019 году РФСХ добивается поставленной цели. 18 апреля Минюст России зарегистрировал и опубликовал в системе официального опубликования правовых актов Приказ Министерства спорта России от 14 марта 2019 года № 199, согласно которому в составе вида спорта «спортивный туризм» появляется новая спортивная дисциплина – «северная ходьба». присвоен номер-код 0840291811Л. А 22.04.2021 утверждены приказом Минспорта России от N 255 «Правила вида спорта спортивный туризм».



Чемпионат Санкт-Петербурга по «Северной ходьбе»

В июле 2022 в Йошкар-Оле прошёл первый Чемпионат России по северной ходьбе, и в этом же году было проведено четыре этапа и финал Кубка России в Архангельске.

Ряд российских организаций, занимающийся вопросами продвижения северной ходьбы в России, получает финансирование из Фонда Президентских грантов. Государственный аппарат активно поддерживает проекты «Ходи Россия», «Северная ходьба – народный спорт России». С 2015 года по настоящее время, в первое воскресенье октября, проводится Всероссийский день ходьбы, что стало уже традицией. Целью мероприятия является популяризация ходьбы как наиболее естественного и доступного вида физической активности, идеального для поддержания здоровья и физической формы.

Феномен северной ходьбы заключается в том, она не имеет возрастных ограничений. Северная ходьба отлично подходит для людей, которые ищут для себя программу физической нагрузки, которая была бы веселой и одновременно удобной. Возможно, это один из немногих видов физкультурного оздоровления, который позволяет вести разговоры в процессе занятий.

#### **Литература:**

1. Ачкасов Е.Е., Володина К.А., Руненко С.Д. Основы скандинавской ходьбы.// учебное пособие. МГМУ им. И.М. Сеченова. Минздрав РФ. 2018г.

2. История развития скандинавской ходьбы за рубежом и в России - Таразанова Ирина Валерьевна (<https://videouroki.net/razrabotki/istoriia-razvitiia-skandinavskoi-khodby-za-rubiezhom-i-v-rossii.html>)

3. История ходьбы с палками – дзен Сила Ходьбы (<https://dzen.ru/media/silahodby/istoriia-hodby-s-palkami-chast-1-sauvakaveliu-5e32a0aeebb18a27f503ff47>)

4. Разумовский А. Легкий путь к здоровью: история, экипировка и польза скандинавской ходьбы

(<https://stoneforest.ru/look/allabout/health/hto-takoe-skandinavskaya-xodba/>)

## РОЛЬ МИКРОСОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЫ В ФОРМИРОВАНИИ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЁЖИ

Егорова А.С.  
научный руководитель Редюк А.Л.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* здоровый образ жизни – это важный фактор сохранения и укрепления здоровья молодёжи. В статье рассмотрено влияние микросоциальной среды как ближайшего окружения личности молодого человека на формирование принципов здорового образа жизни молодёжи. Перечислены факторы и возможности этого влияния, его степень.

*Ключевые слова:* микросоциальная среда, семья, здоровый образ жизни, образ жизни молодёжи.

## THE ROLE OF THE MICROSOCIAL ENVIRONMENT IN FORMING THE PRINCIPLES OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR YOUTH

Egorova A.S.  
scientific supervisor Redyuk A.L.  
St. Petersburg, Russia

*Abstract:* a healthy lifestyle is an important factor in maintaining and strengthening the health of young people. The article considers the influence of the microsocial environment as the closest environment of the personality of a young person on the formation of the principles of a healthy lifestyle of young people. The factors and possibilities of this influence, its degree are listed.

*Keywords:* microsocial environment, family, health y lifestyle, youth lifestyle.

Микросоциальная среда – это окружение, с которым молодой человек ежедневно находится в тесном взаимодействии [1]. Каждый человек взаимодействует с определенным кругом лиц: семьёй и родственниками, друзьями, учебным или рабочим коллективом, соседями и другими людьми. Круг общения человека определяется различными факторами: как его личностными качествами, увлечениями, образом жизни, так и внешними обстоятельствами, например, районом, в котором он проживает, учебным заведением, в котором обучается. Соответственно, круг общения разных людей может представлять из себя совершенно отличный от других набор социальных связей.

Являясь одновременно местом обитания человека и его ближайшего окружения, микросоциальная среда оказывает влияние на формирование

личности молодого человека. В частности, микросоциальная среда решительно влияет на формирование принципов здорового образа жизни личности. Сама по себе микросоциальная среда может рассматриваться как окружающая среда – один из базовых элементов здорового образа жизни [2]. Кроме того, она может влиять на:

- развитие физической культуры личности;
- способы её заботы о здоровье;
- интенсивность воздействия вредных и опасных факторов на человека;
- приверженность личности к вредным привычкам и аддикциям [2].

Под здоровым образом жизни подразумевается такой образ жизни, который помогает сохранить здоровье, профилактировать заболевания и укреплять организм в целом. Также здоровый образ жизни включает в себя отказ от вредных привычек и приобретение полезных, введение в режим дня физической нагрузки, активный отдых, а также сбалансированное питание [2].

В первую очередь, влияние на личность в этом смысле оказывает его ближайшее окружение – семья. Ещё в детском возрасте человек перенимает образ жизни, культуру семьи и некоторые привычки её членов. Здоровье ребёнка, как физическое, так и ментальное, зависит не только от генетики, но также является зоной ответственности его родителей. Если человека с детства приучают следить за состоянием здоровья, прививают ему физическую культуру и учат применять в повседневности принципы здорового образа жизни, то он, «выходя из семьи» во взрослую жизнь, имеет меньший риск приобрести вредные привычки [3]. Кроме того, занятия спортом, походы и прогулки на свежем воздухе – это способ провести семейный досуг и укрепить связи между членами семьи. Одним из самых крупных примеров микросоциальной среды является микрорайон, в которой проживает молодёжь. Немаловажную роль играет микроклимат и образ жизни внутри него. Микроклимат определяется уровнем образования жителей микрорайона, стилями жизни и их соотношением, наличием криминогенных семей и групп, качеством воспитательной работы в микросоциуме [2].

Криминальная обстановка в микросоциальной среде, аморальный образ жизни, который наблюдает человек с детства, безусловно, негативно влияет на процесс его социализации. В таких условиях будет нарушено ощущение безопасности, и базовую потребность ребёнка в ней, невозможно будет удовлетворить. Безусловно, здесь не идёт речи о формировании культуры здорового образа жизни – ведь нарушаются базовые потребности человека. Плохое воспитание родителей в сочетании с безнадзорностью и частым нахождением ребёнка на улице, в окружении сверстников или более старших детей, ведущих себя деструктивно, может

дать плачевный для нормальной социализации результат, и ребёнок усвоит паттерны поведения, которые будут мешать ему в будущем жить здоровой, полноценной жизнью. Это может быть приобщение в раннем возрасте к курению, алкоголю, наркотикам, насилию. В дальнейшем, в юношеском и более старшем, молодежном возрасте, это также может привести к невозможности строить социальные связи, к проблемам с законом и заметному ухудшению качества жизни.

Противоположная ситуация в благополучных микрорайонах, в которых нет криминальной обстановки, есть положительные примеры хорошего времяпрепровождения со стороны взрослых и сверстников. У молодёжи есть возможность заниматься в соответствии с собственными интересами, так как есть спортивные секции, художественные и музыкальные школы, клубы по интересам; здесь грамотно ведётся социальная работа для предотвращения различного рода социальных патологий в микросоциальной среде.

В такой микросоциальной среде удовлетворяются потребности молодых людей в безопасности, общении и самореализации, нет примеров девиантного поведения в виде курения, алкоголизма, употребления наркотиков, а значит, нет соблазна пробовать их. Уровень преступности и насилия низкий, и соответственно снижается общий уровень стресса, что способствует лучшему протеканию процесса социализации, чем в стрессовой обстановке. В таком случае молодой человек имеет большие шансы вести здоровый образ жизни, перенимая его у родителей и ближайшего окружения. При этом, вырастая, он сохраняет эти принципы и внедряет их в свою личную жизнь [2].

Таким образом, микросоциальная среда, процессы, происходящие в ней, её микроклимат способны оказывать сильное влияние на социализацию личности молодого человека, на формирование его принципов здорового образа жизни. Это влияние может быть как положительным, так и отрицательным, и может как способствовать нормальному протеканию процессов социализации, ресоциализации и адаптации, так и мешать им. Известно, что наибольшее влияние на социализацию в детском возрасте оказывает семья, в частности – родители. В таком случае, отношение к здоровому образу жизни, спорту и здоровью в семье влияет на то, какой образ жизни будет вести молодой человек в дальнейшем. Следовательно, микросоциальная среда оказывает значительное влияние на формирование принципов здорового образа жизни в сознании молодых людей.

### **Литература:**

1. Холостова, Е.И. Российская энциклопедия социальной работы / Под общ. ред. д.и.н., проф. Е.И. Холостовой. - М.: Изд-во «Дашков и К°», 2016. - 1032 с.

2. Харций, И.В. Здоровый образ жизни: библиографический указатель / сост. И. В. Ткаченко, И.В. Харций. - Ставрополь : НБ СтГАУ, 2013. - 28 с.

3. Топеха Т.А. Влияние семьи на формирование личности // Вестник ПНИПУ. Социально-экономические науки. 2015. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-semi-na-formirovanie-lichnosti> (дата обращения: 13.03.2021).

УДК 796.2

## **НОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА В ПРАКТИКЕ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ. РЕАЛЬНОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

Ефремова Т.А., Новожилова К.М., Михайлов Б.А.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* статья посвящена анализу состояния студенческих спортивных клубов и перспективе внедрения в соревновательную практику студентов новых видов спортивной активности.

*Ключевые слова:* студенческий спорт, студенческий спортивный клуб

## **NEW SPORTS IN THE PRACTICE OF STUDENT SPORTS CLUBS. REALITY AND PROSPECTS**

Efremova T.A., Novozhilova K.M., Mikhailov B.A.  
Saint-Petersburg, Russia

*Annotation:* the article analyzes the state of student sports clubs and the prospects of introducing new types of sports activities into the competitive practice of students.

*Key words:* student sports, student sports club

В 2017 году правительство РФ разработало и утвердило концепцию развития студенческого спорта. Благодаря ей в вузах и ссузах создаются благоприятные условия для занятий физической культурой и спортом, продвигаются ценности здорового образа жизни, условия для выступления студентов на всероссийских и международных соревнованиях.

В последние годы создана Ассоциация студенческих спортивных клубов (АССК) Российского студенческого спортивного союза. Это активно действующая организация, которая объединяет усилия регионов в развитии студенческого спорта является одной из самых многочисленных молодежных спортивных организаций России: 690 студенческих спортивных клубов из 80 регионов страны [1].



В настоящее время Ассоциация студенческих спортивных клубов проводит соревнования по футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису, бадминтону, шахматам, алтимату, киберспорту, гандболу, хоккею, керлингу, сноуборду, лыжным гонкам, юкигассену, регби на снегу, волейболу на снегу.

Тем не менее, в работе студенческих спортивных клубов есть много проблем. Далекое не во всех вузах есть взаимодействие студенческого спортивного клуба и кафедры физической культуры. В клубах как правило нет стабильного финансирования, нет собственных спортивных сооружений, нет штатных единиц квалифицированных тренеров. Более того в студенческой среде, при всем желании заниматься спортом, нет желающих регулярно тренироваться и выступать в соревнованиях по классических видам спорта - гимнастике, легкой атлетике, плаванию, лыжных гонках. Исключение составляют только игровые виды спорта. Но этими видами занимаются или кафедры физической культуры или спортивные клубы вузов.

В последнее время отмечена тенденция к занятиям новыми и в том числе экстремальными видами спорта. Такие виды спорта в принципе не требуют регулярных тренировок по 5 раз в неделю. Они более эмоциональные и доступные. В эту же категорию можно отнести, компьютерные игры и новые игровые виды спорта на основе народных традиций. Такие виды спорта более доступны, они проходят на открытом воздухе и часто не требуют специальных сооружений. Временным недостатком для занятий такими видами спорта является отсутствие профессиональных тренеров и спортивных судей, поскольку их не готовят в специализированных спортивных вузах. В роли тренеров зачастую становятся более подготовленные студенты-спортсмены. Несмотря на то, что такие виды спорта еще не входят в единую спортивную классификацию, у них есть свои правила, спортивные судьи и зачастую федерации.

Кратко рассмотрим характеристики некоторых таких новых видов спорта, представляющих спортивные игры, поскольку они еще мало известны в широкой студенческой среде.

**Юкигассен** – командная игра в снежки с четкими правилами и судейством. Игра появилась в Японии в конце 1980 годов. Цель игры — захват флага команды противника путём снятия его с подставки и выбивание игроков противника снежками. Перед началом игры обе команды возводят на ровной площадке укрепления из снега. Во время игры за ними прячутся от снежков противника. Игровой матч идёт три периода, по три минуты каждый с перерывами по 1 минуте. На период выдаётся по 90 снежков. Команда, выигравшая два периода из трех, становится победителем матча. Выигрыш определяется захватом флага или большим числом оставшихся в игре игроков. Оказывается, для того,

чтобы провести игру юкигассен совсем необязательно наличие снега. Хотя и нехватка нужного инвентаря ощущается. Так, например, студенты МГТУ им. Н.Э. Баумана самостоятельно спроектировали снеголепы и многоразовые укрытия. В чемпионатах они использовали хоккейные шлемы красных и синих цветов, а также белые для судейской коллегии. Также в МГТУ используют специальные мешочки — антипетанки, имитирующие реальные снежки. [2] Соревнования по юкигассену проходят второй год подряд на Всероссийском уровне под эгидой Ассоциации студенческих спортивных клубов России в Красноярске. Отметим, что ежегодно такие соревнования традиционно проводятся в Японии, Швеции, Финляндии, Норвегии.

**Вышибалы** – это старинная и популярная детская игра. В настоящее время это командный вид спорта, в котором игроки двух команд пытаются бросать мячи и попадать в соперников, избегая при этом попадания в себя. Цель каждой команды - уничтожить всех членов команды противника, ударив их брошенными мячами, поймав мяч, брошенный соперником, или побудив соперника совершить нарушение, например, выйти за пределы площадки. Часто турниры по вышибалам проводятся на региональном уровне. Так, в 2022 году в Санкт-Петербурге в рамках празднования Дня народного единства прошли соревнования по вышибалам среди университетов города.

**Снежное регби** - спортивная командная игра по аналогии с регби, в котором игроки каждой команды, передают овальный мяч друг другу руками и ногами, причём пасовать руками можно только назад. Игроки стараются приземлить мяч в зачётном поле. В отличие от классического регби ворота в игре, как правило, не используются. Также к основным отличиям относятся меньший размер игрового поля, меньшее количество игроков, упрощённый подсчёт очков. Соревнования по снежному регби проходят в Красноярске на Зимнем фестивале АССК России. А в феврале 2023 года под Санкт-Петербургом прошел первый кубок Арктики среди студенческих команд города, в котором приняло участие 4 университета. Снежное регби стало популярным в странах Балтии, на севере США и Канады.

**Волейбол на снегу** – это вид спорта, в который играют две команды по три игрока на игровой площадке (8 x 16 м), разделенной сеткой. Цель игры состоит в том, чтобы отправить мяч через сетку, чтобы он приземлился на площадке соперника, и предотвратить такую же попытку со стороны соперника. Игроки играют в одежде и могут надевать перчатки, а также специальную обувь с хорошим сцеплением со снегом. Волейбол на снегу так же представлен на Всероссийском зимнем фестивале АССК России в Красноярске. Отметим, что в 2012 году прошли первые международные соревнования по волейболу на снегу с участием 9 Европейских стран.

**Панна** - новый вид уличного футбола. Игроков здесь всего двое, они сражаются один на один. Цель — забить мяч между ног соперника. Длительность игры — около трех минут. Классическая площадка для игры представляет собой круглую форму, но играть можно на любой площадке. Официальных соревнований среди студентов по панна-футболу не проводилось, но данный вид спорта был представлен как показательный на Всероссийском фестивале студенческого спорта в Казани в 2020 году.

**Текбол** - вид спорта. В одиночной игре участвуют два игрока, в парной — три или четыре игрока. Игра напоминает настольный теннис. Используется искривленный стол и мяч, похожий на футбольный, ударять по которому можно любой частью тела, кроме рук. В студенческом спорте зона для игры в текбол ежегодно расположена на интерактивных площадках мероприятий АССК России.

Это далеко не все новые виды спорта или спортивной активности, которые становятся все более популярны среди студентов. Так например, Фестиваль студенческих спортивных клубов России «АССК.Фест» 2022 в Казани показал, что все вышеперечисленные виды спорта действительно интересны студентам страны, так как были проведены встречи по вопросам развития новых видов спорта, обсуждение выхода видов спорта на всероссийский уровень.

Подводя итог, можно сделать вывод, что включение новых видов в студенческий спорт сталкивается с некоторыми проблемами, но для точного понимания будут ли они перспективны, как основные, классические виды в будущем, покажет время. Но и на фоне проблем уже выделены перспективы развития, которые могут привести к чему-то грандиозному, а может и перевороту в студенческом спорте. На данный момент представленные виды спорта точно можно рассматривать в будущем как основные. Это отличное дополнение или интеграция для тренировок, которая сможет завоевать больше сердец студентов, что приведет к популяризации здорового образа жизни.

### **Литература:**

1. Студенческий спорт: что включает, история, развитие, особенности (zaochnik.ru) <https://zaochnik.ru/blog/studencheskij-sport-osobennosti-organizatsija-razvitiie/?ysclid=leep847yng194343084>
2. АССК России | Войди в историю студенческого спорта России! (ssca.ru) <https://ssca.ru/news/yukigassen-zimoi-i-letom-sobiraem-komandu-s-nulya/?ysclid=ld5wbx0slc118922601>

## ГОДЫ РАЗВИТИЯ СЕЛ, ТУРИЗМА И НАРОДНОГО ТВОРЧЕСТВА В РЕСПУБЛИКЕ ТАДЖИКИСТАН

Икромова А.Д.  
Душанбе, Республика Таджикистан  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** здесь мы разберемся о важности и пользе туризма для людей. Как нынешний туризм влияет на физическое воспитание общества? Как я отношусь к туризму? Эти и ряд других вопросов постараемся разобрать.*

***Ключевые слова:** туризм, молодежь, влияние социума, молодежь и туризм, возможности ресурсов Таджикистана, отношение к туризму.*

## YEARS OF VILLAGE DEVELOPMENT, TOURISM AND FOLK CREATIVITY IN THE REPUBLIC OF TAJIKISTAN

Ikromova A.D.  
Dushanbe, Republic of Tajikistan  
Saint-Petersburg, Russia

***Abstract:** here we will understand the importance and benefits of tourism for people. How does the current tourism affect the physical education of society? How do I feel about tourism? We will try to sort out these and a number of other issues.*

***Keywords:** tourism, youth, influence of society, youth and tourism, opportunities of resources of Tajikistan, attitude to tourism.*

Таджикистан представляет собой уникальную туристическую достопримечательность современности, поскольку обладает не только обширным культурно-историческим наследием, но и выгодным географическим расположением с многообразием природных ландшафтов, рекреационных зон, уникальной флорой и фауной. Годы 2019-2021 считаются «годами развития сел, туризма и народного творчества в Республике Таджикистан».

Территория Таджикистана с древнейших времен находилась на важных исторических путях Великого шелкового, пути соединяющего Восток и Запад. Страна в международной торговле и культурном обмене, связывая «издревле» владения Бактрии - Тахаристана (Чаганиан, Шумон, Ахорун, Кубодиён, Вахш, Хутал, Рашт, Кумед, Дарвоз, Вандж, Рушан и Вахан), Согда, Истаравшана (Уструшаны) и Ферганы с Индией, Афганистаном и Китаем. Великий Шелковый путь стал не только обменом товарами между Востоком и Западом, но и идеями, культурами и людьми. Богатая история и богатое культурное наследие, уникальная красочная природа и райские места Таджикистана являются основой для развития

туризма, который является одним из важных направлений развития национальной экономики.

В этом отношении, туризм в качестве проверенного средства привлечения внутренних и иностранных инвестиций, сферы создания новых рабочих мест, источников доходов населения и обогащения государственного бюджета внес значительный вклад в социально-экономическое развитие каждой страны.

Международные организации признали инициативы Правительства Республики Таджикистан, связанными с объявлением: 2018 год считать “Годом развития туризма и народных ремесел”, 2019-2021 годы «Годами развития села, туризма и народных ремесел» и предоставление льгот для развития отрасли своевременными мерами.

Согласно целям Национальной стратегии развития Республики Таджикистан на период до 2030 года, богатое историческое и культурное наследие Таджикистана, его уникальная природа с озерами, редкими животными, растениями и высокими горами являются важным условием для развития туризма и роста ВВП (валовой рыночный продукт) для необходимого потребления населения в стране.

В свете созидательной и конструктивной политики Президент Таджикистана Эмомали Рахмона индустрия туризма поступательно развивается, и страна добилась значительных успехов в этой стратегически важной сфере и приобрела особую репутацию на международной арене. Членство Таджикистана во Всемирной туристской организации, вступление нашей столицы города Душанбе во Всемирную федерацию туристических городов, объявление города Душанбе туристической столицей Организации экономического сотрудничества на 2020-2021 годы, включение ЮНЕСКО материальное культурное наследие: исторического объекта «Саразм», «Национального сада» и нематериальное культурное наследие: «Чакан-искусство вышивки Республики Таджикистан», «Иди Навруз», «Оши палов» и «Музыка Шашмаком» — тому подтверждение, а туристический имидж Таджикистана стал известен всему миру.

В Таджикистане действуют 20 учебных заведений, которые готовят специалистов в сфере туризма и услуг.

В стране настоящее время действуют более 200 туристических компаний, функционируют 289 туристических объектов из них: 188 гостиниц, 26 хостелов и мотелей, 45 санаториев, 8 оздоровительных центров и поликлиник, 10 домов отдыха, 1 пансионат, 1 кемпинг и 4 базы отдыха и туризма.

Климат Таджикистана континентальный и субтропический, с умеренной и холодной температурой в горах.

Город Душанбе, как главные ворота для туристов и сотен тысяч иностранных гостей, ежегодно делает свою миссию комфортом для

проживания туристов, направляющихся в Бадахшан, красивые пейзажи Хатлона, Зеравшана, Ромита и Варзоба.

В столице находится Дворец Навруз, который является одним из высших образцов современного городского искусства и воплощает в себя неповторимый стиль национальной архитектуры. Узоры и элементы его декоративной культуры отражают более чем 6000-летнюю историю культуры и цивилизации таджикского народа и признаны современным туристическим чудом.

Агротуризм также развивается в Таджикистане и считается новой и современной формой туризма. Интерес к этому виду туризма возрастает. Гастрономический туризм в Республике Таджикистан стабильно развивается. Объявление Годов развития села, туризма и народных ремесел заложило благоприятную основу для развития гастрономического туризма. Возродилась таджикская национальная кухня, отечественные и иностранные туристы наслаждаются национальными блюдами. Одна из главных достопримечательностей гастрономического туризма в Таджикистане — блюда Навруза, в том числе суманак, хафтсин и хафтшин, которые готовятся по случаю Международного дня Навруза. Навруз представлен как туристический бренд.

В Республике Таджикистан широко празднуют праздники: Навруз, Мехргон, Сада, Тиргон, праздники меда, яблоко, тыквы и другие. Они продвигаются как туристический бренд с целью привлечения большего количества туристов. Таджикистан известен, как место обитания горного барана Марко Поло (архара) и считается подходящим для развития охотничьего туризма. Кроме того, в стране обитают множество разных и редких видов животных, которые привлекают тысячи любителей охоты. Сохранение и популяция барана Марко Поло, горного козла, бухарского горного козла, бурого медведя и других редких видов позволяют охотиться на эти виды в нашей республике.

Современный Таджикистан – это горная страна с абсолютными высотами от 300 до 7495 метров над уровнем моря. 93% территории страны составляют горные хребты, относящиеся к Памирской, Гиссаро-Алайской и Тянь-шаньской горным системам. Указанные хребты разделены богатыми и плодородными землями Ферганской, Зерафшанской, Вахшской и Гиссарской долинами. Сложность рельефа и большая амплитуда высот горных систем обуславливает исключительное разнообразие растительного и животного мира. Именно спортивные высоко квалифицированные туристы, мастера спорта считают своей мечтой подняться на знаменитые на весь мир, вершины великих гор: Памира и Тянь-Шаньских восхождений.

Как я отношусь к туризму? Честно, очень люблю этот вид путешествия. Туризм бывает исключительно спортивным, спортивно-оздоровительным и рекреационным. Туризм бывает разным, каким

заниматься выбирать уже человеку, но знаю точно этот вид отдыха сделают вашу жизнь лучше, красивее, радостнее. Продлит ее и добавит новые яркие эмоции. Я предлагаю всем посетить этот прекрасный горный Таджикистан и открыть новое окно в своей жизни. Это страна напоминание о том, что в мире есть добро, гостеприимство и будто родной дом.

И в заключение, Таджикистан стал любимой и привлекательной страной для путешественников со всего мира, с имиджем безопасной страны, с лучшими и самыми широкими возможностями для развития туризма. Добро пожаловать в Таджикистан!

### **Литература:**

1. Мамадазимов Абдугани м-22 Политическая история таджикского народа Душанбе. Дониш. 2000г

2. Антон Кротов: Таджикистан. Памир. Практический и транспортный путеводитель

Подробнее: <https://www.labyrinth.ru/books/389916/> URL: <https://www.tajmedun.tj/tj/soli-rushdi-sayyehi-va-hunarhoi-mardumi/sol-oi-2019-2021-sol-oi-rushdi-de-ot-sayye-va-unar-oi-mardum-/>

3. [https://vk.com/doc35528094\\_590536891?hash=BcoOyf4wM87PgDSH3OETyPe1PzuwFh0YVyTb6C1C1Kw&dl=nZq8xpfK7q6JtOchQRHYCb1pzzslmYzrLNRcItT6ZZ4](https://vk.com/doc35528094_590536891?hash=BcoOyf4wM87PgDSH3OETyPe1PzuwFh0YVyTb6C1C1Kw&dl=nZq8xpfK7q6JtOchQRHYCb1pzzslmYzrLNRcItT6ZZ4)  
Таджики: история, культура, общество. СПб.: МАЭ РАН, 2014. — 542 с.

## К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ТУРИСТСКОЙ ДЕТЕЛЬНОСТИ

Кизиляева Е.Ю., Абаев В.А., Барышникова Т.В.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* в данной статье рассмотрены особенности формирования мотивации младших школьников к занятиям спортивным туризмом и спортивным ориентированием на примере ГБОУ школы 98 Калининского района Санкт-Петербурга.

*Ключевые слова:* спортивный туризм, спортивное ориентирование, школьники, детско-юношеский туризм, мотивация.

## DEVELOPMENT OF MOTIVATION OF SCHOOLCHILDREN FOR TOURISM

Kizilyaeva E.Yu., Abaev V.A., Baryshnikova T.V.,  
St.Petersburg, Russia.

*Abstract:* this article discusses the development of motivation of schoolchildren to engage in sports tourism and orienteering on the example of school 98

*Keywords:* sports tourism, orienteering, motivation, schoolchildren, motivation.

Спортивный туризм и спортивное ориентирование – массовые виды спорта, средства которых возможно эффективно применять для оздоровления и физического развития населения [2]. Актуальность данных видов в настоящее время обусловлена наличием испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» во Всероссийском физкультурно–спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) с III по IX ступень. На наш взгляд, знакомство с основами активного туризма и спортивного ориентирования в природных условиях необходимо всем, независимо от интересов и уровня физической подготовки [1, 3].

В государственном бюджетном учреждении средней общеобразовательной школе №98 (далее ГБОУ школа) Калининского района Санкт-Петербурга на базе отделения дополнительного образования детей (далее ОДОД) работают спортивные секции туристско-краеведческой направленности, в которых занимаются школьники, желающие получить знания, умения и навыки в данной области. Для этого необходим высокий уровень мотивации, который может быть достигнут только в том случае, если учащиеся имеют представление о том, что такое спортивный туризм, спортивное ориентирование и краеведение.



Согласно опросу, проведённому нами среди 45 учащихся 2- 4 классов в сентябре 2021 года, более 60% респондентов такого представления не имеют. Небольшой туристский опыт имеется только у школьников, чьи родители, знакомые или друзья принимают участие в туристских мероприятиях.

Цель исследования: изучить формирование мотивации младших школьников к занятиям спортивным туризмом и спортивным ориентированием на примере ГБОУ школы №98 Калининского района Санкт-Петербурга.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть исходный уровень туристских знаний, умений и навыков младших школьников.

2. Организация и проведение туристских мероприятий, направленных для формирования мотивации школьников.

3. Изучить результаты проведенной работы.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы и документальных источников, опрос, тестирование, методы математической статистики.

Исследование дало следующие результаты.

Для мотивации у младших школьников занятиями туристско-краеведческой направленностью и спортивным ориентированием необходим личный пример педагога, организация соревнований, мастер-классов по данным направлениям, проведение подвижных игр, а также использование и применение дистанционных технологий.

1. Личный пример педагога.

Занятия по туризму и спортивному ориентированию может проводить только педагог, имеющий широкий спектр знаний, умений и навыков в области различных видов туризма. Многократный участник походов и других туристских мероприятий, способный обеспечить высокий уровень безопасности туристской группы.

2. Подвижные игры с элементами спортивного туризма и спортивного ориентирования.

Для формирования туристских навыков целесообразно применять коллективные игры. Например, игра «Ищем клад», играют две команды, равные по численности. Для проведения соревнования необходима карта пришкольной территории, спортивный инвентарь, являющийся кладом на финише, карточки с подсказками на контрольных пунктах.

Игра начинается по сигналу судьи, который устанавливает контрольное время. Выигрывает команда, которая раньше найдет клад. Эту игру можно проводить как в группах продленного дня на занятиях по внеурочной деятельности, так и в заключительной части урока физической культуры в осенний или весенний периоды.

В группах продленного мастер-классы организуют и проводят выпускники или учащиеся секции туризма и спортивного ориентирования. Раздел «Спортивный туризм» включает в себя: теоретические основы туристской деятельности, работу с веревками (вязание узлов). Раздел «Спортивное ориентирование» - теоретические основы спортивного ориентирования, ориентирование в лабиринте (ультра спринт) и ориентирование по выбору на пришкольной территории.

Большинство заданий учащимся дается в форме игры. Подвижные и туристские игры соревновательного плана носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на занятиях, а также совершенствовать физические способности. Педагогами дополнительного образования ОДОД ГБОУ школы №98 и государственным бюджетным учреждением дополнительного образования детей Домом детского творчества Калининского района в течение учебного года были организованы и проведены туристские игры по теоретическим знаниям в области туризма и спортивного ориентирования, однодневные походы, где в играх по станциям учащиеся выполняли задания по вязанию узлов, прохождения спортивного лабиринта и спринта с выполнением игровых заданий

Большую роль в проведении выездных спортивных мероприятий отводится родителям, которые активно принимают участие в туристских играх и эстафетах «Папа, мама, я – спортивная семья», организованных для семейных команд. Высокая эмоциональность игровой деятельности позволяет воспитывать умение контролировать своё поведение, способствует появлению таких черт характера, как активность, настойчивость, решительность, коллективизм. Взаимосвязь педагог-ученик-родитель является показателем результативности не только на соревнованиях, но и в воспитании подрастающего поколения.

3. Участие в туристских мероприятиях, организованных на школьном и районном уровне, в том числе с применением дистанционных технологий, положительно влияют на формирование туристских знаний, умений и навыков учащихся. Юные спортсмены успешно проходят тренировочные полигоны Первых Всероссийских игр по ориентированию «ТОЧНЫЙ АЗИМУТ», которые проводятся в дистанционном режиме.

#### 4. Применение дистанционного обучения.

Данное обучение происходит без непосредственного контакта между педагогом и учащимся, без посещения образовательного учреждения. В связи с чем педагогу стало проще делиться личным туристским опытом и информацией по проводимым мероприятиям с обучающимися и их родителями, что положительно влияет на процесс обучения и мотивацию школьников.

#### Выводы:

1. В ходе исследования определено, что исходный уровень туристских знаний, умений и навыков недостаточен.

2. В результате участники используют знания по теории и применяют на практике основы спортивного туризма и спортивного ориентирования. Так же отмечается положительная динамика в области формирования туристских знаний, умений и навыков.

3. Определено, что все участники ознакомились со спортивно-краеведческим туризмом и возможностями его эффективного применения для развития физических способностей и оздоровления. У 70 % опрошенных появилось желание заниматься в спортивных секциях туристско-краеведческой направленности и спортивным ориентированием.

Проведение подобных мероприятий для школьников и их родителей способствует оздоровлению и физическому развитию населения, успешному формированию здорового образа жизни, основой для выполнения контрольных испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» различных ступеней.

#### Литература:

1. Абаев А.В. Фарбей В.В., Филиппов В.В., Скорохватова Г.Г., Кизиляева Е.Ю., Борисевич А.В. Организация и проведение туристских походов в образовательных учреждениях / Учебно-методическое пособие. Под ред. В.В.Фарбея – СПб, изд-во «Печатный элемент», 2018. – 143 с.

2. Колпинские чтения по краеведению и туризму. Материалы межрегиональной с международным участием научно-практической конференции 26 марта 2020 года / Отв. ред. Н. Е. Самсонова. С. И. Махов, Д. А. Субетто, В. Д. Сухоруков. Научный редактор: А. А. Соколова. в 2 частях. Часть I – СПб.: ЛОИРО, 2020. С. 265 – 268.

3. Первые Всероссийские игры по ориентированию «ТОЧНЫЙ АЗИМУТ»

<http://fsr.balticbereg.ru/novosti/214-pervye-vserossijskie-igry-zavershilis>

## ЗАНЯТИЯ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБОЙ В АСПЕКТЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Коваль Т. Е., Ярчиковская Л.В.  
Санкт-Петербург. Россия

*Аннотация:* в статье рассматривается туризм, как средство развития профессионально-прикладной подготовки. Раскрыты цели и задачи занятий. Представлены особенности занятий северной ходьбой, как разновидности туристической деятельности в студенческой среде.

*Ключевые слова:* профессиональная прикладная физическая подготовка, физическая подготовка, спортивный туризм, северная ходьба, прикладные знания.

## NORTHERN WALKING LESSONS IN THE ASPECT OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING IN A STUDENT ENVIRONMENT

Koval T.E., Yarchikovskaya L. V.,  
Saint-Petersburg, Russia

*Abstract:* the article is devoted to the issues of professional applied physical training. Tourism is considered as a means of developing PFP, the goals and objectives of classes. The principle of a connection of physical education in tourism and professional applied physical training is revealed.

*Keywords:* professional applied physical training, physical training, sports tourism, nordic walking, applied knowledge.

**Введение.** Северная ходьба это спортивная дисциплина в виде спорта «Спортивный туризм». 18 апреля 2019 года Минюст России зарегистрировал Приказ Министерства спорта России от 14 марта 2019 года № 199, согласно которому в составе вида спорта «спортивный туризм» появилась новая спортивная дисциплина – «северная ходьба».

Одним из направлений профессионально-прикладной физической подготовки можно назвать занятия спортивным туризмом, включая все его спортивные дисциплины, в том числе новый вид – северную ходьбу [3].

Современные профессии и выполнение базовых трудовых функций требуют от человека значительного напряжения как умственных, так и физических сил. Однако каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков [2]. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки

человека к определенной профессиональной деятельности. Основное назначение ППФП – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков.

Использование спортивного туризма в целях решения задач профессионально-прикладной физической подготовки позволяют формировать специальные профессиональные качества не только с помощью специально подобранных упражнений, а также в процессе регулярных занятий соответствующей спортивной туристской дисциплиной. Установлено, что хорошо физически развитый и тренированный человек быстрее акклиматизируется в новой местности, легче переносит действие низкой и высокой температуры, более устойчив к инфекциям, проникающей радиации. Занятия туризмом укрепляют здоровье, развивают такие физические качества как: сила, выносливость, ловкость. Многие туристские умения и навыки являются элементами военной подготовки допризывной молодежи.

Туристские навыки имеют профессионально-прикладное значение для целого ряда профессий: геологов, военных, топографов, археологов, землеустроителей, охотников, строителей и т. д.

Одной из новых стремительно развивающихся спортивных дисциплин в туризме является северная ходьба. Исследования, проведенные на учебных занятиях по туризму в СПбГУ [1], показали, что они содействуют решению многих задач профессионально-прикладной физической подготовки будущих молодых специалистов разных специальностей. Причем среди эффективных средств новой туристской дисциплины – северной ходьбы – можно назвать элементы специальной физической подготовки туриста: продолжительная северная ходьба, бег без рюкзака и с рюкзаком, лазание по горизонтальному и вертикальному канату, переправы, преодоление туристских полос препятствий и различных естественных преград. Особое место на занятиях среди студентов университета по туризму профессионально-прикладной направленности можно назвать специальные дыхательные упражнения, ходьбу и бег с дозированной задержкой дыхания в различных условиях пересеченной местности, ходьбу с палками и бег по песку, преодоление естественных препятствий, продолжительные подвижные игры с использованием оборудования для северной ходьбы, элементы спортивного ориентирования [3]. Особое место занимают учебные туристские летние и зимние походы.

### **Методы исследования.**

Основные исследования проводились среди студентов, обучающихся в Санкт-Петербургском государственном университете, и среди студенческой молодёжи подростково-молодёжного центра «Калининский» Санкт-Петербурга.

В процессе работы использовались теоретико-методологические исследования профессионально-прикладной физической подготовки в спортивном туризме с акцентом на северную ходьбу, анкетирование студентов, элементы структурно-функционального анализа.

Место проведения исследований: учебные занятия спортивным туризмом (пешеходный туризм, горный туризм и северная ходьба) на открытых спортивных площадках и в залах, туристские слёты, соревнования по северной ходьбе.

Исследования профессионально-прикладной подготовки средствами северной ходьбы проводились в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни», проводимого при грантовой поддержке Минспорта России в 2022 году. Проект был реализован в 43 регионах России и входил во Всероссийский проект «Северная ходьба – новый образ жизни». Одной из особенностей проекта являлась его оздоровительная и профессионально-прикладная направленность. Поддержку в проведении мероприятий оказали региональные органы власти, органы местного самоуправления, региональные федерации спортивного туризма, отделения федерации спортивного туризма России.

### **Результаты исследований и их анализ.**

С целью повышения эффективности развития профессионально необходимых физических и психофизиологических качеств студенческой молодёжи средствами спортивного туризма было проведено онлайн и аудиторное анкетирование. В анкетировании приняли участие 216 человек.

Полученные при анкетировании данные были обработаны, систематизированы и интерпретированы.

В результате исследований были сделаны следующие выводы. Занятия туризмом, включая занятия северной ходьбой, оказывают эффективное влияние на профессиональную деятельность студентов - 87,6%; занятия туризмом положительно влияют на способность быстро принимать решения - 26,8%; занятия северной ходьбой являются положительным фактором при четком выполнении своих обязанностей в условиях эмоционального напряжения - 32,6%; занятия пешеходным туризмом и ориентированием улучшают память - 19,6%; занятия горным туризмом положительно влияют на способность принимать решения в экстремальной обстановке - 18,4%.

Регулярные занятия туризмом играют важную роль в развитии профессиональных психофизиологических функций: памяти, устойчивости к стрессам, внимания, уравновешенности, коммуникабельности.

Наибольшую пользу для успешного развития физических и психических качеств студентов могут принести: комплексные занятия спортивным туризмом (пешеходный туризм, ориентирование на местности, северная ходьба, туристические слёты), тренировки на развитие общей и скоростной выносливости средствами северной ходьбы, упражнения по общей физической подготовке, психотренинг.

#### **Заключение.**

В настоящее время возрастает значение профессионально-прикладной физической подготовки как эффективного средства оптимизации трудовой деятельности и устранения неблагоприятного влияния сочетания мышечной гиподинамии и больших нервно-эмоциональных напряжений, характеризующих деятельность лиц умственного труда.

Внедрение занятия туризмом как одной из форм профессионально-прикладной физической подготовки студенческой молодёжи прививает ежедневную потребность к совершенствованию не только своего тела, но и духа, стремление к гармоничному развитию личности.

#### **Литература:**

1. Коваль Т.Е. Информационно-коммуникативные технологии в реализации оздоровительных программ в ВУЗе/Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская, С.М. Лукина// Теория и практика физической культуры. – 2016. - №7. С.9-11

2. Лубышева Л.И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип проектирования спортизированного физического воспитания и «Спорта для всех»/ Л.И. Лубышева//VII Международный Научный Конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК,ЗДОРОВЬЕ» 27-29 октября 2015г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы Конгресса/Под.ред. В.А.Таймазова.- СПб.,Изд-во «Олимп-СПб»,2015, С.29-31

3. Ярчиковская Л.В. Организация доступной среды в контексте "спорт для всех" на примере проведения массовых всероссийских заочных фестивалей/Л.В. Ярчиковская, Коваль Т.Е., Розанова Л.С., Сидоренко А.С. // Теория и практика физической культуры. – 2017. - №10. С.97-98

## РОЛЬ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Козик Ю.О.  
Донецк, Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** туризм – очень важное и значимое занятие в жизни каждого человека, будь он студентом, школьником или рабочим. Разнообразие туризма оказывает огромное положительное влияние на организм, направленное на восстановление сил, затраченных на выполнение повседневных бытовых обязанностей. Более того, туризм способен восстановить не только физическое состояние, но и психические ресурсы. Данный вид отдыха носит активный характер, который помогает отвлечься от монотонности и ежедневной рутины.*

***Ключевые слова:** туризм, студент, влияние, восстановление, ресурсы, вид отдыха.*

## THE ROLE OF SPORTS TOURISM IN THE STUDENT'S LIFE

Kozik Yu.O.  
Donetsk, Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** tourism is a very important and significant activity in the life of every person, whether he is a student, a schoolboy or a worker. The diversity of tourism has a huge positive effect on the body, aimed at restoring the strength spent on performing everyday household duties. Moreover, tourism is able to restore not only physical condition, but also mental resources. This type of recreation is active in nature, which helps to distract from the monotony and daily routine.*

***Keywords:** tourism, student, impact, recovery, resources, type of recreation.*

Предпочтения молодёжи в сфере туризма.

Для выявления значимости туризма в жизни студентов, хочу обратиться к статистике, показывающей выбор молодёжи и их предпочтения о виде досуга. Благодаря источнику в интернете, у меня есть возможность проанализировать процентное соотношение. Пассивный отдых предпочитают 1,8%, активный – 39,63%, в зависимости от обстоятельств – 58,55%. Как мы можем заметить, большая часть молодёжи ответила, что их вид досуга зависит от обстоятельств. Соответственно, молодые люди не исключают возможности проведения своего свободного времени в активной форме. Исходя из этого, можно сказать, что при должной организации и пропаганде значимости одной из форм активной досуговой деятельности молодёжи вполне может стать туризм.

Занятие спортивным туризмом для студентов. Почему это важно?

В целом под термином «туризм» предполагаются временные выезды (путешествия) людей в другую страну/город/местность, отличную от постоянного места жительства. Человека, совершающего такое



путешествие, называют туристом. В данной статье хочу затронуть важность именно спортивного туризма, который является не просто туризмом, а видом спорта.

Занятие спортивным туризмом – это важнейший фактор, являющийся необходимым условием для здорового образа жизни студентов. Формирование, сохранение и укрепление здоровья студентов при занятиях туризмом, с использованием широкого круга средств и различных методов воспитания физических качеств, имеет важную социальную значимость, так как от состояния здоровья молодого поколения в большой степени зависит здоровье нации в целом.

Спортивный туризм - вид спорта, в основе которого лежат соревнования по прохождению спортивных туристских маршрутов в природной среде, включающих преодоление различных препятствий, а также соревнования по прохождению дистанций, проложенных в природной среде и/или на искусственном рельефе в залах.

Виды спортивного туризма.

1. Водный. Средства сплава - катамараны, рафты, байдарки, каяки и прочее.

2. Горный. Передвижение пешком в горах с использованием специального туристского снаряжения.

3. Комбинированный. Комбинация различных видов туризма и способов передвижения.

4. Лыжный. Для передвижения используются лыжи.

5. На средствах передвижения. По средствам передвижения эта категория делится на автомобильный и мотоциклетный, велосипедный и конный виды туризма.

6. Парусный. Для передвижения используются маломерные парусные суда.

7. Пешеходный. Передвижение пешком с использованием туристского и специального снаряжения.

8. Спелео. Прохождение пещер в природной среде.

Снижение физического уровня подготовленности и его последствия.

В настоящее время можно заметить снижение физического уровня подготовленности студентов. Одно из самых главных отрицательных последствий – появление проблем со здоровьем. Количество студентов, которые относятся к основной медицинской группе, снижаются. Исходя из статистики, каждый третий студент имеет 2-3 заболевания. С чем же это может быть связано? Обычное расписание студента состоит лишь из дома, учебы и работы. Такой распорядок влияет не только на физическое состояние, но и нервную систему. Постоянное пребывание в городе, искусственно созданном месте, угнетает и оказывает моральное давление. Именно потому посещение природных мест для нас очень важно. Природа – это то, что нас объединяет. Мы вышли из нее, она наш первый дом.

Миллионы лет наши гены развивались под воздействием природы, поэтому неудивительно, что время вне каменных застроек идет нам на пользу. Провести время на природе – одно из самых простых действий для своего здоровья и счастья. Природа снижает стресс, уменьшает воспаление, улучшает настроение и развивает эмпатию. Борьба со стрессом считается одним из целебных эффектов природы.

Польза активного отдыха на природе.

1. Уменьшение кровяного давления
2. Улучшение настроения
3. Повышение внимательности
4. Повышение энергии
5. Улучшение сна
6. Ускоренное восстановление после болезней
7. Улучшение иммунитета

Всё это значительно улучшает жизнь студента, повышается концентрация и улучшается настроение, что способствует успехам в учебной деятельности и студенческой жизни.

#### **Литература:**

1. Рубис Л.Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростка. // Монография. Ай Пи Ар Медиа. Москва, 2021. 230с.
- 2 Роль спортивного туризма в жизни студента – URL: <https://scienceforum.ru/2022/article/2018030335>
- 3 Что такое спортивный туризм? Спортивные дисциплины – URL: <https://adventure13.ru/posts/nosovks/2020-09-22-cto-takoe-sportivnyj-turizm.html>
- 4 Роль спортивного туризма в физическом воспитании физической молодёжи – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-sportivnogo-turizma-v-fizicheskom-vospitanii-studencheskoy-molodezhi/viewer>
5. Роль туризма в студенческой жизни – URL: [https://studbooks.net/658865/turizm/rol\\_turizma\\_zhizni\\_studencheskoy\\_molodezhi](https://studbooks.net/658865/turizm/rol_turizma_zhizni_studencheskoy_molodezhi)
6. Особенности занятий спортивным туризмом – URL: <https://moluch.ru/archive/109/26354/>

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

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

***Аннотация:** в статье рассматривается возможность привлечения студентов к самостоятельным занятиям спортом для повышения двигательной активности. Рассматриваются особенности подготовки при занятиях различными видами ориентирования. Говорится о значимости приобретения прикладных навыков для обеспечения своей безопасности в лесу. Студентам предлагается принять участие в проекте «Спортивное ориентирование – для взрослых».*

***Ключевые слова:** студент, двигательная активность, ориентирование, виды, особенности, умения, проект*

## PECULIARITIES OF PHYSICAL TRAINING WHEN EXERCISING VARIOUS TYPES OF ORIENTATION

Koltsova O.G., Galashevskaya T.A., Vasilieva I.G.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the article explores the possibility of attracting students to independent sports for physical activity. Peculiarities of preparation during classes of various types of orientation are considered. The importance of acquiring applied skills to ensure one's safety in the forest is discussed. Students are invited to take part in the Orienteering for Adults project.*

***Keywords:** student, motor activity, orientation, types, features, skills, project*

В настоящее время проблема повышения двигательной активности студентов является наиболее актуальной для преподавателей физической культуры высшей школы. Недостаточное количество учебных занятий по дисциплине «Практикум по физической культуре и спорту» в недельном расписании, большая загруженность спортивных залов, различный уровень физической подготовки студентов – это наши реалии. Кроме того, в последние годы увеличилось число студентов со слабым физическим развитием и серьёзными отклонениями в состоянии здоровья. В связи с этими факторами, существующая система физического воспитания лишь частично решает задачи физической подготовки студенческой молодёжи. На данном этапе, просто необходимо в свободное время включать самостоятельные занятия, которые должны быть регулярными и постоянными. Только в этом случае может быть достигнут положительный результат.

Одним из наиболее подходящих видов для самостоятельной физической активности является спортивное ориентирование. Преимущества этого вида спорта состоят в том, что заниматься можно в любое время года и начать может любой желающий. Для каждого возраста есть свои возрастные категории. Соревнования проходят в лесу или парке, на свежем воздухе, чаще всего по выходным. Организаторами соревнований чаще всего выступает Федерация спортивного ориентирования, клубы по месту жительства. Ориентирование — это всегда общение с природой, общение с единомышленниками, увлекательное решение умственных задач и, самое главное, решение вопроса физической активности. Физические нагрузки у ориентировщиков могут быть от умеренных до очень больших и разнонаправленных. Занятия этим видом спорта будут способствовать развитию выносливости, быстроты, ловкости, силы.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором важны как физические качества спортсмена, так и его умственные способности. Для решения технических и тактических задач при преодолении соревновательной дистанции спортсмен должен вести интенсивную мыслительную деятельность. Успех в спортивном ориентировании во многом зависит от развития таких умственных качеств, как память, внимание, воображение и логическое мышление [1, стр.11]. В последствии, у более опытных спортсменов, упор делается на физическую подготовку.

Существует несколько видов ориентирования: летнее и зимнее. Летом соревнования проводятся бегом и на велосипеде, зимой – на лыжах. Для людей с ограниченными возможностями (инвалидов-колясочников) проводятся соревнования «Трейл-о».

По мере развития ориентирования как вида спорта, на первый план стали выдвигаться требования к физической подготовленности. Современные подробные и точные карты, неукоснительное соблюдение принципов спортивной справедливости при планировании трасс, а также появление новых дисциплин, в частности, паркового ориентирования, привели к тому, что физические возможности участников соревнований стали играть решающую роль в достижении высоких результатов. Современный ориентировщик – это, прежде всего, атлет, не уступающий по основным физиологическим показателям представителям мировой элиты в других видах спорта группы выносливости [3, стр.6]. Исходя из этого, студенты, занимавшиеся лёгкой атлетикой, лыжным спортом, могут легко перепрофилироваться, перейти к бегу с компасом и картой.

Рассмотрим особенности физической подготовки при занятиях различными видами спортивного ориентирования.

#### **1) Летнее ориентирование (ориентирование бегом).**

Подготовка ориентировщика-летника имеет круглогодичный характер и ее можно разделить на следующие периоды: базовый, основной

тренировочный; соревновательный. Рассмотрим особенности и различия этих периодов.

– **Базовый период** начинается в конце ноября начале декабря. Спортсмены приступают к кроссовой подготовке, кто-то использует лыжи, плавание, походы. Для этого периода важен постепенный и плавный набор объемов аэробной работы, укрепление опорно-двигательного аппарата, связок, для того, чтобы в тренировочном и соревновательном периоде избежать травм и растяжений. В базовый период важно уделять внимание силовым упражнениям и ОФП. Этот период продолжается обычно 1-2 месяца. Важно отметить, что в базовом подготовительном периоде преобладают низкоинтенсивные тренировки. Длительность тренировок может быть от 30-40 минут до 3-4 часов (кросс-поход). Когда удалось подготовить организм к будущим нагрузкам, можно приступить к следующему периоду – тренировочному.

– **Тренировочный период** отличается от базового плавным увеличением нагрузок, постепенным увеличением объемов скоростной и скоростно-силовой работы. Особенности физической подготовки спортсмена ориентировщика, в сравнении, например, с легкоатлетом, в том, что в ориентировании преобладает бег по пересеченной местности. Соответственно, тренировки в манеже и по стадиону не могут полноценно быть основой подготовки, не могут заменить бег по лесу. Поэтому, большинство тренировок проходит именно по пересеченной местности, где можно тренировать как физический аспект, так и технический (чтение карты, выбор варианта и т.д.).

В беге ориентировщика важнейшую роль играют мышцы-стабилизаторы. Эти мышцы поддерживают корпус туловища при многочисленных прыжках через поваленные деревья, прыжках с камней, беге по болотистой или скальной местности. Для укрепления этих мышц можно использовать так называемые «петли TRX», для которых существует множество комплексов упражнений. Хорошо тренируется баланс в упражнениях на швейцарском мяче, а так же в упражнениях со специальными резинками-жгутами.

Для тренировок выносливости в последнее время спортсмены используют интервальную работу в определенных зонах интенсивности. Эти зоны можно определить по пульсу и уровню лактата, пройдя специальное тестирование на газоанализаторе. Основными аэробными тренировками считаются длинные интервалы в 3-й зоне интенсивности (по норвежской системе). Интервал длится в районе 8-15 минут. Общее время в среднем до часа. Варьировать тренировки можно по-разному, например: 4 раза по 15 минут, 5 раз по 10-12 минут и так далее. Эти тренировки можно проводить как по карте в лесу, так и на стадионе. Можно так же использовать забегание в длинный подъем. Благодаря тренировкам в 3-й

зоне увеличивается «пороговая» выносливость. Обычно подобные тренировки проводятся 2 раза в неделю.

Приближаясь к соревновательному периоду, можно добавлять короткие «включения» внутри темповой работы - интервалы по 10-15 секунд. Они больше направлены на тренировку «быстрых» мышечных волокон. И тяжелые интервалы в 4 зоне, так называемой «пороговой». Эти тренировки проводятся на соревновательной и близкой к соревновательной скорости. Общее время в среднем до 30 минут. Примерами подобной тренировки служат интервалы 5x5 минут, 4x4 минуты, 6x3 минуты и т.д.

– **Соревновательный период** непосредственно завершает подготовку. Обычно он начинается в конце марта – начале апреля и продолжается вплоть до сентября-октября. Конечно, необходимо внутри периода отметить наиболее важные соревнования, а так же второстепенные старты, которые можно использовать как подготовку к основным. Необходимо поделить период на несколько частей, куда так же можно включить паузы отдыха и восстановления между стартами и периоды «подводки» к стартам. Во время соревнований тренировочная работа не прекращается. Чтобы организм восстанавливался и не терял баланс, используются низкоинтенсивные восстановительные тренировки.

После сезона стартов у спортсменов есть несколько недель отдыха, в который можно переключиться на другие дела, или же проводить какие-то альтернативные тренировки, чтобы отдохнув, вновь приступить к монотонной работе базового периода.

## **2) Ориентирование на велосипеде.**

Подготовка ориентировщиков велосипедистов проходит примерно по тому же графику, что и у бегунов. Со схожими периодами тренировок и соревнований. Конечно, существуют и различия. Многие велосипедисты как «базу» используют тренировки на лыжах и на велостанке. У велосипедистов больше внимания уделяется ОФП и тренировкам в тренажерном зале. Так как вид спорта технический, важно учиться проходить крутые спуски, подъемы, спуски с лестниц и преодоление различных препятствий на велосипеде. Многие из спортсменов так же участвуют в кросс-кантри для оттачивания данных навыков.

## **3) Ориентирование на лыжах.**

Особенность подготовки ориентировщика-зимника заключается в разнообразии тренировочных средств подготовки. Тренировки могут включать в себя: бег, имитацию лыжного хода, бег с палками, лыжероллерные тренировки, велосипед, греблю, различные виды ОФП и тренировок в зале, и, конечно, тренировки на лыжах. Здесь так же можно выделить три основных периода подготовки. Базовый – начинается после отдыха в апреле и длится примерно до середины – конца мая. Базовый период аналогичен вышесказанному — подготовка организма к нагрузкам,

постепенное увеличение объемов, укрепление опорно-двигательного аппарата. Тренировочный – конец мая и вплоть до ноября. И соревновательный – декабрь – март. Стоит отметить, что соревновательный период у зимников короче примерно в 2 раза, чем у представителей летнего и велоориентирования, но за счет этого и тренировочный период увеличен.

Сделаем основной акцент на рассмотрении тренировочного периода. Его можно разделить на несколько подпериодов. В мае-июне спортсмены начинают свою долгую подготовку. В это время преобладают объемные низкоинтенсивные тренировки, а так же технические тренировки (на лыжероллерах). Для того, чтобы длительные тренировки не были монотонными, можно чередовать кросс-походы с длительными на велосипеде, на роллерах, длительными беговыми тренировками. Эти тренировки послужат в последствии хорошей базой для скоростных и скоростно-силовых тренировок. Так же важно уделять время ОФП, силовым и прыжковым тренировкам. Скоростные можно включать примерно 1 раз в неделю в виде интервалов в 3-й зоне интенсивности, а так же мышечную работу — короткие ускорения на лыжероллерах.

Далее в июле, когда связки укреплены и организм готов к работе, добавляются силовые и скоростно-силовые тренировки на лыжероллерах. Можно использовать небольшие утяжелители, можно использовать работу в подъем. За счет подобных тренировок увеличивается мощность и выносливость.

Август – наиболее важный и тяжелый месяц в подготовке, продолжаются скоростно-силовые тренировки, а так же начинают добавляться «пороговые» интервалы. Так же в августе-сентябре многие спортсмены принимают участие в летних стартах, чем разбавляют череду скоростных тренировок. Подготовительный период у зимников заканчивается переходом на лыжи в октябре-ноябре, где тоже уделяется много времени технической части и объемным тренировкам.

Техническая часть или технико-тактическая подготовка ориентировщика важна в любое время года. Она реализуется в следующих направлениях:

### **1. Умение читать карту.**

Целью обучения чтению карты должно быть чёткое умение представлять реальную местность по её изображению условными знаками и, наоборот, мысленное создание образа карты в результате наблюдения участка местности.

### **2. Умение определять и оценивать пройденное расстояние.**

Во время тренировок и соревнований необходимо постоянно совершенствовать умение соотносить расстояния на карте с расстояниями на местности и наоборот. На карте измерения производятся с помощью

линейки и визуально, а на местности - визуально, подсчётом шагов и по времени движения.

### **3. Умение двигаться по направлению.**

Бег по направлению осуществляется по компасу, солнцу, линейным и площадным ориентирам, по рельефу и ситуации, по теням деревьев.

### **4. Умение выбрать правильную тактику.**

Соединяет в себе умение применять изученные приёмы и навыки, умение выбрать оптимальный путь и скорость движения между контрольными пунктами, объективно учитывать всю совокупность особенностей конкретного соревнования: погоду, проходимость местности, силы соперников, опыт участия в соревнованиях [2, стр.90].

Надо отметить, что даже если студент не добьётся высоких результатов в этом виде спорта, он приобретёт прикладные умения и навыки, которые помогут в житейских обстоятельствах. На странице официальной группы добровольческого поисково-спасательного отряда «ЛизаАлерт» ВКонтакте каждый год в «ягодно-грибной» сезон констатируется потеря людей в лесу. Умение ориентироваться поможет в сложной ситуации. Молодые люди будут уверены в себе, смогут самостоятельно планировать и организовывать туристические выезды за город в выходные дни.

Федерация спортивного ориентирования Санкт-Петербурга информировала о том, что 12 января 2023 года подведены результаты очередного конкурса Фонда Президентских грантов, на который в этот раз было подано 10 615 инициатив со всех регионов России. Проект «Спортивное ориентирование – для взрослых» Федерации спортивного ориентирования Санкт-Петербурга вошёл в число победителей. Этот проект ставит перед собой просветительско-образовательную цель – научить взрослых петербуржцев навыкам ориентирования и повысить умения ориентироваться на местности (под контролем тренера). Отличный шанс для взрослых петербуржцев в этом году открыть для себя такой вид спорта как спортивное ориентирование или повысить свои навыки в нём. С более подробной информацией можно ознакомиться на сайте федерации спортивного ориентирования Санкт-Петербурга: <https://spbfof.ru/>.

Предлагаем студенческой молодёжи поучаствовать в этом проекте.

### **Литература:**

1. Зеленский, К. Г. Туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие (курс лекций) / К. Г. Зеленский, А. В. Абрамов, Д. Н. Безлепкин. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. — 132 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92614.html> (дата обращения: 06.02.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей



2. Трифоненкова, Т. А. Физическая культура. Спортивное ориентирование в физическом воспитании студентов : учебное пособие / Т. А. Трифоненкова. — Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2020. — 98 с. — ISBN 978-5-86433-819-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107231.html> (дата обращения: 06.02.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-методическое пособие – М., Академ принт, 2012. 112с. илл.

УДК 796. 311.1

## СПОРТИВНЫЙ ТУРИСТСКИЙ ПОХОД ПО ВЕПСОВСКОЙ ВОЗВЫШЕННОСТИ

Корнев И.В.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* о вепсах и, о прохождении пешего похода II категории сложности по Северо-Западному Федеральному округу (Вепская возвышенность), группой туристов Санкт-Петербурга, в составе 6 человек с 08 по 15 августа 2022 г. Маршрутная книжка № 36/2022

*Ключевые слова:* Вепская возвышенность, вепсы, категорийный маршрут, туристы.

## SPORTS HIKING ON THE VEPS HILL

Kornev I.V.  
Saint Petersburg, Russia

*Annotation:* about Veps and, about the passage of a hiking trip of the II category of difficulty in the North-Western Federal District (Veps Upland), a group of tourists from St. Petersburg, consisting of 6 people from 08 to 15 August 2022. Itinerary book No. 36/2022

*Keywords:* Veps upland, Veps, categorical route, tourists.

*Основная цель похода:* знакомство с новым районом и прохождение спортивного маршрута второй категории сложности. Стало понятно, что группа будет двигаться полностью автономно, поэтому было необходимо продумать все возможные нюансы.

Нитка заявленного маршрута: СПб – оз. Чогозеро – верш. Гапсельга (рад.) – оз. Пальмик – оз. Долгое – Кумозеро – Гитозеро – Б. Пертозеро – Яньдозеро – Канозеро – Шимозеро – оз. Чёрная Яма (рад.) – Лапручей – Вехозеро – Супсболото (1А) – Павшозеро – Робрека – Елайручей – ур.

Рокса. – Карданга – р. Верх. Оровашка – ур. Жабинец – оз. Жабинское – Карасозеро – Вехкозеро – Ошта – СПб.

Как автор похода и статьи, которая необходима для любителей туристских путешествий, неоднократно руководил маршрутами по Вепсам. В прошлом, 2021 году, с дочерью, Корневой Мариной, как заместителем руководителя, был успешно проведен поход второй категории сложности по этим местам с обучающимися ГБУ ДО ДДЮТ ФР СПб, занявший третье место на конкурсе пешеходных походов школьников СПб «По Родной Стране». Маршрут был интересен и не до конца изучен, поэтому было решено продолжить изучение вепской земли, на которой местных жителей осталось слишком мало.

**Краеведение.** Вепсовская возвышенность на севере Восточно-Европейской равнины (в верховьях рек Оять, Мегра и др.), между озёрами Онежским, Ладожским и Белым. Это - часть водораздела рек бассейна Балтийского и Каспийского морей. Высшая точка 304 м., гора Гапсельга. В основании возвышенность сложена известняками. Характерен холмистый моренный рельеф, который изобилует карстовыми воронками, озёрами и болотами. Самая большая карстовая воронка – это озеро Чёрное, у Шимозера.

**Этнография.** Кто такие вепсы? Вепсы – это небольшая финно-угорская народность, до 1917 года в официальных документах Российской империи именовавшаяся чудью. Скорее всего, дело здесь в русских летописцах, которые ввели этот термин в деловой оборот во избежание путаницы, т.к. у славян слово «весь» обозначало «село» (известны белорусские эквиваленты: деревня – вёска, сельский – сельскі, вясковы). Поэтому «вепсы» – современный этноним, получивший широкое распространение уже в наши дни. Если верить историкам, одно из первых упоминаний о вепсах, или о племени «вас», принадлежит перу остготского историка Иордана. А это, между прочим, – VI век нашей эры. Четырьмя столетиями позже, в X веке, этноним «вису» использует в своих трудах арабский историк Ибн Фадлан. А с XI века название «весь» появляется и в русских летописях, но встречается оно довольно редко. Как уже упоминалось, значительно чаще в таких русских источниках, как писцовые книги или жития святых используется иное наименование древних вепсов, позже ставшее официальным, – чудь. Сейчас трудно сказать что-то конкретное по поводу происхождения и исторической родины этого народа, но очень похоже на то, что вепсы обособились от иных прибалтийско-финских народов во второй половине 1-го тысячелетия нашей эры. В то время они занимали часть территории юго-восточной Прибалтики, о чем косвенно свидетельствует современное название Чудского озера, имеющего один корень с прежним, официальным наименованием вепсов. Именно оттуда, с юго-востока Прибалтики, вепсы начали постепенно перемещаться севернее и северо-восточнее, о чем

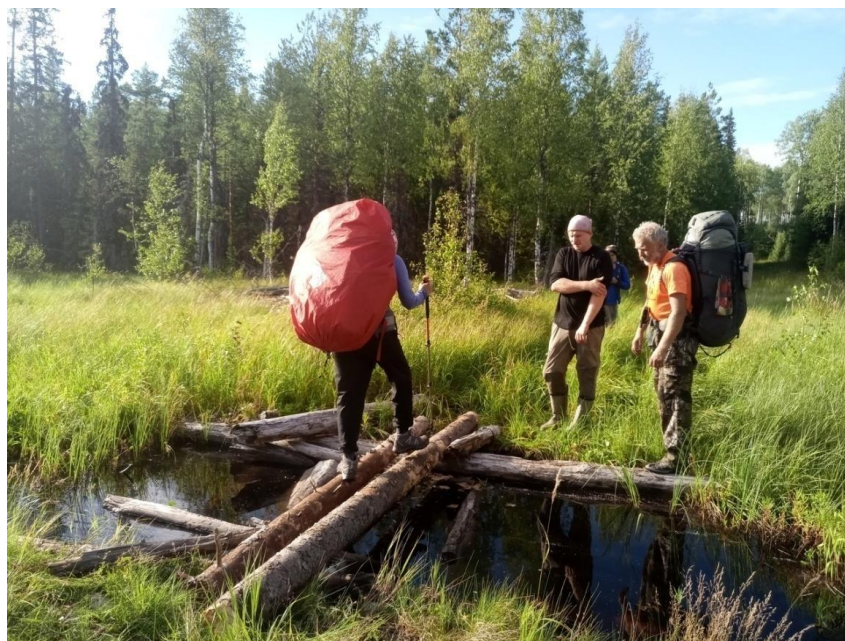
говорят раскопки курганных могильников X-XIII веков в юго-восточном Приладожье, которые, как выяснилось, являются именно древневепскими захоронениями. Уже из Приладожья вепсы двинулись севернее и восточнее. Их переселение шло, по всей видимости, несколькими этапами-волнами. И у каждой такой «волны» была своя судьба. Так вепсы, проникшие в XII-XIII веках в районы, расположенные севернее реки Свирь, были полностью ассимилированы проживавшими там карелами и дали начало двум самостоятельным ветвям карельского этноса – карелам-ливвикам и карелам-людикам. Самые восточные из вепских переселенцев, полностью растворившись среди коренных народностей тех мест, всё-таки оставили свой заметный след в формировании западных коми. Часть вепсов была ассимилирована славянскими колонизаторами, осваивавшими эти территории. Те же вепсы, которые сохранили свою национальную самостоятельность, к последней трети XV века расселились вокруг Онежского озера (в Обонежье) и в Заволочье – области в бассейне рек Северной Двины и Онеги (за волоками, связывающими в единую транспортную артерию Онежское, Белое озера и реку Шексна). Правда, одно время считалось, что вепсы как народность исчезли, что они полностью растворились в живших с ними по соседству карелах, коми, славянах. Только выдающемуся языковеду, историку и этнографу, русскому академику финского происхождения Андрею Михайловичу (Андерсу Йохану) Шёгрёну удалось установить, что это далеко не так. В ходе продолжавшейся с 1824 по 1829 год экспедиции, организованной в целях изучения языков Русского Севера, родственных финскому, а также истории и традиций людей, разговаривающих на этих языках, он убедительно доказал всем пессимистам, что нет – живы ещё вепсы! Так же, как и жив их язык – самостоятельный, оригинальный и отнюдь не являющийся диалектом финского. Впервые численность вепсов определена по материалам переписи (ревизии) 1835 года академиком Петром Ивановичем Кёппеном. По его данным, на тот момент времени их проживало: в Олонецкой губернии – 8550, в Новгородской – 7 067 человек. А всего на территории европейской части России – 15615 вепсов. К сожалению, за прошедшее время (а это почти 18 десятилетий!) вепсов у нас в стране не стало больше. По последней переписи 2010 года их численность составляет 5936 человек. Большая часть из них, так называемые северные (или прионежские) вепсы, проживает на юге Карелии (юго-западное побережье Онежского озера). В 1994 году здесь даже была образована Вепсская национальная волость с центром в селе Шелтозеро, включавшая в себя 14 населенных пунктов. Однако с 1 января 2006 года, после вступления в силу закона «Об общих принципах организации местного самоуправления» эта административно-территориальная единица упразднена и сейчас на территории Прионежского района Карелии три вепских сельских поселения –

Шокшинское, Шелтозерское и Рыборецкое. Всего, по данным переписи, в Карелии живет 3423 вепса. Но больше половины из них – в столице республики, Петрозаводске, где их численность составляет менее 1% от всего населения города. Соответственно, уже сейчас можно сказать, что при таких условиях северные вепсы обречены на неизбежную ассимиляцию, которая может произойти уже в самом ближайшем будущем. Вторая группа, средние (оятские) вепсы – проживает на северо-востоке Ленинградской и северо-западе Вологодской областей. Это район истоков реки Паша, верхнее и среднее течение реки Оять. Третья группа – южные вепсы, территориально отнесена к востоку Ленинградской и северо-западу Вологодской областей (южные склоны Вепсовской возвышенности). Самая большая по площади территория, на которой живут вепсы, расположена на стыке трех административных районов Ленинградской области – Подпорожского, Тихвинского и Бокситогорского. Но по численности... Это 1672 человека. Ещё 76 вепсов проживает на территории Лодейнопольского района. Остальные 271 человек – в других районах Ленинградской области. Все вепсы Вологодской области (412 человек) живут на территории единственного района – Бабаевского, в котором находится одно национальное сельское поселение – Куйское (деревни Кийно, Никонова Гора). В общем, всё достаточно грустно. Поэтому, наверное, нет ничего удивительного в том, что специальным распоряжением Правительства России в апреле 2006 года вепсы включены в Перечень коренных малочисленных народов Севера, Сибири и Дальнего Востока, а уже в 2009 году вепсский язык отнесен ЮНЕСКО к категории исчезающих. На этом, в целом, довольно грустном фоне, яркими, дарящими какую-то надежду звездочками горят усилия энтузиастов, благодаря которым сохраняются не только материальное наследие, традиции народа, но и память о такой непростой его истории. Одной из таких звездочек является Вепсский этнографический музей в селе Шелтозеро. Так что – не будем о грустном. Надежда всегда умирает последней. Но если она не умерла... Значит, живы ещё вепсы! Как живы их язык, обычаи, традиции. В конце нашего маршрута, в Оште, нас приняли с радушием и гостеприимством. Мы посетили местный (Оштинский) школьный краеведческий музей, созданный силами энтузиастов, где мы сами рассмотрели материалы о Вепском народе и тяжелой судьбе этого местечка во время Великой Отечественной войны.

**Выводы и рекомендации.** Следует учитывать при планировании походов на основе нашего отчёта, что мы прошли поход в условиях засушливого августа. По этой же причине нам не сильно досаждали гнус и комары. Передвижение по заброшенной части Шимозерского тракта оказалось достаточно простым – старые колеи не представляли собой глубоких луж. Движение по зарастающим лесовозкам участникам было интересно. Следует помнить, что передвижение азимутом по вырубкам

крайне опасно из-за возможностей проваливания в скрытые неровности почвы и падений в результате движения по сухим стволам и сучьям. Все водные преграды обмелели, а некоторые просто отсутствовали (как сложные категорируемые) из-за деятельности бобров (Робрека и Елайручей, после разведки на обоих был найдены варианты прохождения некатегорийных). Бобровые плотины – это прекрасный экскурсионный объект для фотографирования или фотосессий.

Мы встречали достаточно много следов деятельности рыбаков и охотников. Охотничьи/рыбачьи избы мы не нанесли на карту, но у руководителя имеются координаты точек их нахождения. Рассчитывать на ночёвки в них можно, но если там собралась компания охотников, приехавшая не только поохотиться но и «отдохнуть»... Пустых бутылок около изб не меньше чем стреляных гильз. Требуется корректировка нанесённой на карты дорожной сети – местами она просто не соответствует действительности. В то же время часть дорог проходима для машин уровня «УАЗ-Патриот» или «Нива», которые являются любимыми в этих местах. Фермерское хозяйство, находящееся юго-западнее Шимозера, со смертью владельца не заброшено, видны следы жизнедеятельности, накатана дорога. Сведения о лесовозной всесезонной дороге, пересекающей все Вепсы генерально с юга на север (Пяжелка – Курвошский Погост), подтвердились. Вдоль всего Шимозерского тракта по прежнему можно обнаружить провода ЛЭП. Использование GPS-навигаторов с одной стороны облегчает ориентирование, с другой – нельзя рассчитывать только на них.



*По лесной дороге, вышли к полноводному ручью, через который лежала пара брёвен.  
Организовали переправу через ручей методом маятника.*

В отличие от 2015 года в прошлом и этом году Шимозеро вернулось в свои берега и даже подтопило линию подлеска. Данный район являлся (долгие годы) полигоном для питерских туристов. В силу улучшения экономической ситуации мы стали ходить походы в других регионах. НО! Вепсская возвышенность, с её перепадами высот, разнообразной дорожной сетью, просеками, озёрами, реками, ручьями, заброшенными деревнями, является прекрасным полигоном для пеших походов первой-второй категории сложности, в которых наши участники научатся не только передвигаться под рюкзаком по разным типам дорог и бездорожья, но и грамотно организовывать бивуак, делать переправы через водные преграды, преодолевать болота, смотреть по сторонам и видеть красоту окружающего их мира.

*Маршрутно-квалификационная комиссия ЛИГИ студенческого спортивного туризма Санкт-Петербурга рассмотрела отчет и считает, что поход может быть зачтён всем участникам и руководителю второй категорией сложности на повышение спортивного разряда.*

#### **Литература:**

1. Отчёт турклуба «Странник» ДДТ Петроградского района СПб от 2012 года.
2. Отчёт ДДЮТ Фрунзенского района СПб от 2021 года.

## ТУРИЗМ И ЕГО РОЛЬ В СОЦИАЛИЗАЦИИ И ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСТВА

Ли Сьюй  
Урумчи, Китайская Народная Республика  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** о туризме для здоровья, разновидности туристских путешествий, о спортивных туристских походах. О пользе путешествий и природы.*

***Ключевые слова:** патриотизм, мужество, успех, природа, дисциплина, романтика.*

## TOURISM AND ITS ROLE IN THE SOCIALIZATION AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS

Li Siyu  
Urumqi, People's Republic of China  
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** about tourism for health, types of tourist travel, about sports hiking. About the benefits of travel and nature.*

***Keywords:** patriotism, courage, success, nature, discipline, romance.*

Термин «туризм» довольно обширен по своему смыслу. В общем под ним подразумеваются временные выезды (путешествия) людей в другую страну или местность, отличную от места постоянного жительства на срок от 24 часов до 6 месяцев в течение одного календарного года или с совершением не менее одной ночевки в развлекательных, оздоровительных, спортивных, гостевых, познавательных, религиозных и иных целях без занятия деятельностью, оплачиваемой из местного источника. Человека, совершающего такое путешествие, называют туристом. В данной статье мы затронем спортивный туризм, который является не просто путешествием, а видом спорта. Отличается от обычного тем, что включает в себя преодоление категорированных по трудности препятствий в природной среде. Таким образом спортивный туризм одновременно содержит в себе два положительных аспекта: физическая активность и времяпровождения на природе. В совокупности они создают мощнейшее оружие для оздоровления физической и нервной системы.

В спортивном туризме выбирают такие путешествия, которые насыщены природными препятствиями, так называемые спортивные походы. За участие в спортивных походах могут присуждаться спортивные разряды по соответствующей классификации.. Туристические походы делятся на «походы выходного дня», походы 1-3 степеней сложности и

категорийные походы 1-6 категорий сложности. Отдельным направлением пешеходного туризма является «легкая походка». Её еще называют «северная ходьба», однако это не так. В северной ходьбе имеется обязательный атрибут – палки. Отличительной чертой «легкой походки» является путешественник, самостоятельно планирующий и осуществляющий путешествия, не пользуясь услугами туроператоров, дорогих отелей и перевозчиков. Но сейчас эти люди объединяются и также устраивают соревнования или тренируются и идут группой. Существует несколько разновидностей спортивного туризма. Отличаются по способу передвижения и соответствующего снаряжения. Например, к водному туризму относятся путешествия по рекам или озерам на туристских судах, таких как байдарки, надувные лодки и катамараны, плоты, которые не оборудованы двигателями. Некоторые реки преодолеваются на катамаранах, байдарках, плотах преимущественно с туристской целью. В велосипедном туризме осуществляются походы на велосипедах, как правило, на достаточно значительные расстояния. Эти походы могут осуществляться в различных природных районах, часто они привязаны к дорожной сети, однако в сложных велопоходах используется и бездорожье. Есть походы степенные, которые, в большинстве своем, несут рекреационный, оздоровительный характер. Таким образом, основными задачами спортивно-рекреационного туризма являются: гармоничное физическое развитие человека; укрепление его, предупреждения различных заболеваний, обеспечение полноценного отдыха людей разных возрастов и профессий, достижение активного творческого долголетия.

Ученые утверждают, что в настоящее время наблюдается тенденция снижения физического уровня развития среди студентов. Студенты обеспокоены большими заданиями, проектами, нагрузками по предметам специализации. Обычный распорядок среднестатистического студента: дом, учеба и у многих работа. К сожалению многие студенты живут в общежитиях и работают. На физическую культуру, считают, абсолютно нет времени. Однако, так рассуждают не все. На наш взгляд, необходимо расставить приоритеты: что важнее всего и что просто необходимо. Для этого нужно четко планировать день, месяц, год и четко придерживаться своему плану. Если не тренироваться и все время находиться в городе, так и заболеть можно, наше мнение. Человек родился в природных условиях. Природа – это то, что нас объединяет. Мы вышли из нее, она наш первый дом. Миллионы лет наши гены развивались под воздействием природы, поэтому неудивительно, что время вне каменных застроек идет нам на пользу. Провести время на природе – одно из самых простых действий для своего здоровья и счастья. Природа снижает стресс, уменьшает воспаление и развивает эмпатию. Борьба со стрессом считается одним из целебных эффектов природы. Слова расслабление и природа стоят рядом по понятным причинам. Доказано также, что времяпровождение на природе



снижает уровень кортизола. Таким образом, если природа помогает справляться с хроническим стрессом, она вполне может вернуть нам возможность улучшения самоконтроля, принятия более взвешенных решений и улучшения регулирования эмоций и импульсивности.

Разумеется, о пользе времяпровождения на природе для нашего здоровья можно говорить очень много и совместно с физической активностью оно содержит в себе лечебные эффекты.

Считаю, что необходимо хотя бы один раз в неделю выезжать на природу, чтобы походить с палками, как в «северной ходьбе» или без палок, как туристы - пешеходы. Можно также пойти в поход на один или два дня, подышать чистым лесным воздухом. Можно прибавить к этому отдыху несколько романтики. Например, развести костер, приготовить обед после «легкой ходьбы». А потом можно и посидеть у костра, поговорить по душам с друзьями, обсудить все учебные проблемы, посоветоваться как лучше управиться с «хвостами», пофилософствовать о чем-то прекрасном.

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что спортивный туризм в жизни студента играет огромную роль. Он хорошо подходит для решения задач по формированию и укреплению жизненно необходимых физических и нравственных качеств личности. Спортивный туризм включает в себя тесное общение с природой и создает позитивный эмоциональный настрой в отношении к учебе. Общественный характер взаимоотношений в туризме требует от участников развития таких качеств как: чувство коллективизма, взаимовыручки, самопожертвования во имя общей цели, воспитывает духовность. Именно поэтому спортивный туризм – это школа воспитания патриотизма, мужества, гражданской ответственности, дисциплины и успеха по жизни!

## ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ, СОВМЕЩАЮЩИЙ ДИЕТИЧЕСКУЮ И РАЗГРУЗОЧНУЮ ТЕРАПИЮ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

Лобода Е.Б.  
Лос – Анжелес, США  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** экологический туризм в чистые природные зоны особенно важен для очищения нашего организма и, как следствие, укрепления нашего иммунитета и поддержания физического и психологического здоровья. И особое значение имеет использование диетической и разгрузочной терапии параллельно с экологическим туристическим путешествием. Сбалансированное совмещение физической нагрузки, очистительной диетической и разгрузочной (голодание) терапии и специальных психофизиологических практик приводит к глубокому очищению и гармонизации всего организма.*

***Ключевые слова:** туризм, экологический, адаптация, иммунитет, здоровье, психотерапевтический, диетический, разгрузочный, голодание.*

## ECOLOGICAL TOURISM COMBINING DIETARY AND UNLOADING THERAPY AND SPECIAL PRACTICES

Loboda E.B.  
Saint-Petersburg, Russia  
Los Angeles, USA

***Abstract:** ecological tourism in clean natural areas is especially important for cleansing our body and, as a result, strengthening our immunity and maintaining physical and psychological health. And of particular importance is the use of dietary and fasting therapy in parallel with ecological tourism travel. Diverse stress loads create a favorable biochemical factor for activating metabolism and strengthening immunity. A huge role in psychological and emotional relaxation is played by psychoenergetic methods of various knowledge systems, tested in medical and health-improving practice. A balanced combination of physical activity, cleansing dietary and unloading (fasting) therapy and special psychophysiological practices leads to deep cleansing and harmonization of the whole organism.*

***Key words:** tourism, ecological, adaptation, immunity, health, psychotherapeutic, dietary, unloading, fasting.*

Экологический туризм в чистые природные зоны всегда был востребован, но теперь особенно важен для очищения нашего организма и, как следствие, укрепления нашего иммунитета и поддержания физического и психологического здоровья. И особое значение имеет использование диетической и разгрузочной терапии параллельно с

экологическим туристическим путешествием. Совмещение физической нагрузки, очистительной диетической терапии и специальных практик приводит к глубокому очищению и гармонизации всего организма.

В современном “цивилизованном” городском социуме происходит ежедневное загрязнение человеческого организма агрессивными токсинами. И это на всех уровнях. [4] Начиная с уровня тела: химические токсины, гормоны, антибиотики, пестициды и т.д. в пище, воде и воздухе. Сейчас повсеместно при выращивании овощей и фруктов используют усилители роста, инсектициды, пестициды, нитраты. В корм животным для ускорения их роста добавляют гормоны и антибиотики. В погоне за привлекательным товарным видом своей продукции, производители сегодня используют химию в огромных количествах. Сегодня, к сожалению, никто не может быть уверен, что ест чистые продукты, если не выращивает их на собственном подворье.

И, наконец, всё то, чем нам приходится дышать ежедневно. Сигаретный дым, выхлопные газы, многочисленные испарения от мебели, линолеума, бетонных стен, летучих моющих средств, от вещей, которыми окружил себя человек... Всё это яды, оседающие в нашем организме.

Образ жизни современного человека, его питание, экология среды, состояние питьевой воды, городской воздух – все это приводит к чрезвычайному загрязнению кишечника, печени, поджелудочной железы, селезенки, почек и жировой ткани. И, как следствие - людям необходимы интенсивные очистительные процедуры.

Прибавьте воздействие социума на органы чувств и, соответственно, на наши эмоции: звуковые токсины (высокий уровень шума, громкая музыка), зрительные (дисбалансирующая цветовая и образная гамма рекламы, ТВ, сцены насилия и жестокости, гаджеты), токсины запахов (дым, смог, бензин, смрад), вкусовые токсины (любые искусственные вкусовые и другие добавки, слишком соленая, перченая, сладка пища). А все наши стрессы, негативы, обиды, расстройства, раздражения, недовольства, по сути, энергетическое загрязнение нашего гормонально-нейро медиаторного метаболизма, нашей тонкой сферы.

Таким образом загрязняется и нарушается наша биохимия, нарушается гормонально-нейро медиаторный гомеостаз и энергия нашего тела. Все это “оглушает”, резко снижает и замутняет чувствительность, затуманивает восприятие и осознание и снижает аналитические и интеллектуальные способности индивидуума.

В этих условиях человек не может принимать правильные, адекватные решения, не может эффективно адаптироваться к изменяющимся условиям существования и к различным стрессовым воздействиям. А накапливающиеся ошибки поведения и реагирования ещё больше усугубляют нарушение биохимического и психического баланса человеческого организма. И это, в свою очередь, ещё больше затуманивает

ясность осознания и нарушает способность принимать правильные решения. Всё замыкается в порочный круг.

В этих ситуациях необходимы эффективные процедуры и реально работающие практики, приводящие к глубокому очищению и гармонизации организма.

Для этой цели мы можем использовать экологический туризм, который основан не только на посещении мест с экологически чистым воздухом и водой, но и на использовании чистых местных продуктов питания. И конечно пища готовится на костре и минимально используются сахар и соль; чай из трав, цветов и кореньев делается на родниковой воде.

Конечно, самые впечатляющие результаты получались, когда мы практиковали на природных местах силы - древних естественных храмах, куда мы снова и снова возвращались — это Алтай, Байкал, Камчатка, Карелия, Кольский полуостров... Экологический туризм в чистые природные зоны силы всегда был востребован, но теперь особенно важен для очищения нашего организма и, как следствие, укрепления нашего иммунитета и поддержания физического здоровья.

Начальный этап очищения в туристском походе происходит спонтанно при интенсивной физической нагрузке (пеший или конный поход) во время путешествия в экологически чистых местах с чистым воздухом и водой.

Дозированные стрессовые нагрузки являются благоприятным фактором для активации метаболизма и укрепления иммунитета. Любая такая нагрузка выпускает в кровоток эндорфины (т.н. гормоны счастья), способствует синтезу серотонина и мелатонина, что значительно улучшает настроение и сон, увеличивает адаптивные способности психики. А подобная активация медиаторов мозга и, в дальнейшем, гормонов приводит к оптимизации иммунной системы организма, что очень важно во все времена.

Уже во время похода участники становятся лакто-вегетарианцами, и мы используем в основном чистые местные продукты питания. И конечно пища готовится на костре и минимально используются сахар и соль, чай делается из трав, цветов и кореньев на родниковой воде.

Такое диетическое питание используется в походе по мере приближения к намеченному месту силы – месту нашей стоянки, где будет проводиться голодание. В голодании обычно принимают участие опытные практикующие, уже проходившие подобные практики. [5, 6]

Новички продолжают оставаться на лакто-вегетарианской диете. Все участники пьют большое количество травяных чаёв. Но те, кто собираются голодать постепенно переходят на чистую воду.

Очищение организма таким образом происходит поэтапно - сначала включается физическая активность и дозированные стрессовые нагрузки (пеший или конный поход). Сюда подключается диета - лакто-

вегетарианское чистое питание плюс чаи из местных трав, цветов и корней на родниковой воде.

А потом (для опытных практикующих) подключается голодание на воде. Те, кто знаком с сухим голоданием могут провести один или два дня сухого голодания.

Во время сухого голодания организм обезвоживается, но очень медленно. Поскольку пищеварительного процесса нет - потребность в воде в организме при сухом голодании минимальна. Во время сухого голодания метаболическая активность замедляется настолько это возможно и тем эффективнее работает иммунная система. Научные исследования показывают, что голодание запускает стволовые клетки для производства новых лейкоцитов, которые борются с инфекцией. [5, 6] Т.е. запускается регенерация новых клеток иммунной системы на основе стволовых клеток.

(Ученые обнаружили, что длительное голодание также снижает уровень фермента РКА, связанного со старением, и гормона, повышающего риск развития рака и рост опухоли.)

Таким образом голодание углубляет процесс очищения. Хочу еще раз повторить - нам нужен чистый организм и чистая энергия, чтобы принимать правильные решения в жизни, иметь позитивный настрой и силу для реализации своих возможностей и способностей, для творческого созидания.

Голодание само по себе очень сильная очистительная техника, но более эффективно его применять не только для физического оздоровления, а для очищения, оздоровления и укрепления психики и силы воли (силы характера), чтобы изменить свою жизнь, сделать её более счастливой, творческой, радостной, наполненной.

Речь идет о ясном осознании, развитии внимания и тонкого восприятия, усилении чувства полноты жизни, увеличении энергетического уровня. Голодание действует как катализатор, который ускоряет процессы накопления и трансформации энергии. Наша цель – не просто поголодать, а прийти к ясному, трезвому осознанию, к тонким ощущениям, к повышению энергетического уровня, раскрытию внутреннего потенциала. Голодание – не цель, а способ начать настоящую практику.

Во время наших очистительных процедур (диета, голодание) на экологически чистых местах силы мы постоянно делали различные практики, помогающие развивать восприятие, внимание и осознание, а также аналитические и интеллектуальные способности индивидуума.

Для этого обычно используются психоэнергетические техники ведических, шаманских направлений, тибетского буддизма и йоги. [1, 2, 3, 7, 8,] Техники включают в себя использование разнообразных способов дыхания – пранаямы, различных тональностей звука в качестве отдельных звуков, слогов и предложений – мантр. Используются и техники работы с

телом через движение и принятие разнообразных поз – асан. Для различных медитаций применяется вхождение во внутреннюю тишину, остановка внутреннего диалога через ощущение раскрытого во все стороны пространства или визуализация различных форм и цветов радужного спектра. Практики также основаны на работе с 4мя направлениями света и с соответствующими им стихиями.

При соблюдении вышеописанных условий и при одновременном использовании специальных техник происходит параллельная трансформация на всех уровнях – на уровне энергий, осознания, и на физическом уровне. Все это взаимосвязано.

Тело — это наш инструмент восприятия, как например, телескоп или микроскоп. Что можно увидеть через грязный, пыльный микроскоп? Как и микроскоп, наше тело требует процедур очищения, после чего его можно настроить и отрегулировать. Это даст возможность осознать - ясно и четко, получать правильный результат, точно интерпретировать факты и принимать правильные решения. И конечно, осознать должна не только наша голова, воспринимать, ощущать и” осознать” должно все тело, включая энергетическую сферу. Сибирские хранители знания говорят: все наше тело состоит из глаз!

Таким образом сбалансированное совмещение дозированной физической нагрузки, очистительной диетической и разгрузочной терапии и специальных практик, включающих в себя использование разнообразных способов дыхания, движения, асан, звуковых и других медитаций, приводит к глубокому очищению и гармонизации всего организма. И таким образом очищенный и сбалансированный организм позволит человеку жить активно, радостно и творчески, принося пользу другим и себе.

### **Литература:**

1. Айенгар, Б.К.С. Йога-сутры Патанджали. Прояснение: монография. – Москва: Альпина-нон-фикшн, 2019. -392 с
2. Афанасьев-Лоренский, В.П. Йога сутры Патанджали: Адаптированный практический комментарий, монография. – Москва: Амрита, 2014. - 224 с.
3. Мирча Элиаде, Шаманизм. Архаические техники экстаза: монография. – Киев: София, 2000. - 480 стр.
4. Ревич, Б.А. Загрязнение окружающей среды и здоровье населения. Введение в экологическую эпидемиологию: монография. – Москва: МНЭПУ, 2001. - 264 с.
5. Chris Mason, Fasting for three days can regenerate entire immune system: статья. / Chris Mason // UCL.-2014.-(<https://www.ucl.ac.uk/news/headlines/2014/jun/fasting-three-days-can-regenerate-entire-immune-system>)
6. Rafael de Cabo, Ph.D., Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease: статья. / Rafael de Cabo, Ph.D., Mark P. Mattson, Ph.D., //The New England Journal of Medicine.-2019.-(<https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMra1905136>)

7. Tenzin Wangyal Rinpoche, *Healing with Form, Energy and Light: The Five Elements in Tibetan Shamanism, Tantra, and Dzogchen*: монография. – New York: Shambhala Publications, Apr 24, 2002. - 176 p.

8. Tenzin Wangyal Rinpoche, *Tibetan Sound Healing: Seven Guided Practices to Clear Obstacles, Cultivate Positive Qualities, and Uncover Your Inherent Wisdom*: монография. - New York: Sounds True, 2011. - 112 p.

УДК 796.015.1

## ЛЫЖНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Макеева А. С.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* об особенностях спорта спортивного ориентирования на снежных трассах, о препятствиях, качестве снежных покровов, о курсах азимута.

*Ключевые слова:* спортивная карта, снежный покров, азимут, лыжи, ошибки.

## SKI ORIENTEERING

Makeeva A. S.  
Saint Petersburg, Russia

*Abstract:* about the peculiarities of the sport of orienteering on snow trails, about obstacles, the quality of snow covers, about azimuth courses.

*Keywords:* sports map, snow cover, azimuth, skiing, errors.

Не каждый спорт способен порадовать людей сезонными версиями, позволяющими не ограничиваться погодными условиями и вносящими новые грани. У спортивного ориентирования кроме классического пешего варианта есть и лыжный, ведь зимой по сугробам перемещаться пешком сложно, гораздо удобнее на лыжах. Это лыжное передвижение полюбились многим спортсменам ориентировщикам. Каждый спортсмен ищет и приспособливается к определенному передвижению и ходу. Зимой по небольшому снегу ещё можно передвигаться пешком, но вскоре толщина снежного покрова превратит лес в труднопроходимую территорию. И тогда наступит сезон лыжного ориентирования, отличающийся не только способом перемещения, но и искусственным созданием тропинок и дорог для лыжников, отмечаемых на карте.

Перед соревнованиями судьи и постановщики дистанций прокладывают лыжни согласно карте. Организаторы сами продумывают

различные трассы, планируют расположение лыжней, для создания более интересных ориентиров. Это целый интереснейший пласт судейской работы. И оттого, как интересна будет спланирован путь, тем выше будут отзывы от участников соревнований. Зимой часть дорог пропадает под толщей снега, особенно небольшие и наземные. Различные ямы и тропы засыпает снегом, лишая участников возможности их использовать. Так же лыжни могут усложнять ориентирование, особенно если сбиваться при подсчёте поворотов и ошибках ориентирования. Извилистые, избыточные и пересекающиеся многократно лыжни способны запутать при невнимательности и потере понимания собственного положения. Очень внимательным и сосредоточенным нужно быть на лыжне. Ни что не может ускользнуть от взгляда. Особенно это сложно просчитать при спуске. Лыжни рядом с заметными ориентирами, чёткой и простой формы, имеющие небольшое количество ясных поворотов и перекрёстков отличающихся между собой, наоборот помогают найти и отслеживать своё положение.

Не стоит забывать что лыжня обычно это уже дороги, и зачастую приходится уступать дорогу обгоняющему. Ещё более необходимо оставлять дистанцию между спускающимися с долгого и крутого спуска, ведь каждый может упасть, а упавший лыжник занимает много места и является препятствием, которое разогнавшись сложно объехать. Это на лыжных дистанциях ориентирования, пожалуй самый сложный вариант. Много можно потерять времени, если кто-то наедет на тебя или наоборот.

Однако первое и самое явное отличие - лыжи. Не умея ходить на лыжах или не имея лыж насладиться этим лажным спортом ориентирования не получится. Навыки передвижения на лыжах позволят быстрее проходить дистанцию и все соревноваться. При недостаточном навыке некоторые спуски и подъёмы станут преградой требующей объезда или снятия лыж, что делают самые неуверенные и плохо стоящие лыжники.

Так же лыжи используются вместе с палками, занимающими обе руки. Встаёт вопрос что делать с картой и компасом? Многие пользуются специальными столиками, в которые на старте заправляют карты чтобы всегда иметь их перед глазами вместе с компасом, не занимая при этом ими руки. Удобно и просто, хотя не у каждого есть данное приспособление. И без столика можно участвовать в лыжном ориентировании, однако придётся где-то держать карту во время передвижения и каждый раз доставать для использования, что на ходу элементарно сложно это делать, а иногда возможен риск утери карты, или неудобства при сильном ветре. Перед развилкой или поворотом быстрый и запоминающий взгляд на карту для сверки лишним никогда не будет.

Что ещё есть особенного в зимнем ориентировании? Сложные препятствия остаются, однако теперь бурелом может оказаться



засыпанным снегом, как и яма. Вряд ли вы в них провалитесь сломав лыжи, но некоторое количество неприятных ощущений они способны подарить, заставляя преодолевать внезапные перепады уровня или искать путь объезда. Кстати, о путях объезда. На лыжах возможны схождения с лыжни, и те что используются для сокращения пути называются срезами. Например срез может быть курсом по азимуту между пунктами. Но там где не ясно что под снегом и нет удобной лыжни легко спрячутся затруднения, связанные с отсутствием ориентиров или труднопроходимые участки. Стоит думать прежде чем полагаться на срез, как и в пешем варианте. Зачастую проще пойти по тропе, чем пробираться по приблизительному азимуту.

Ещё сам снег способен повлиять на прохождение, ведь более рыхлый и мягкий снег под лыжами и с корочкой льда сильно различаются по свойствам. Рыхлый снег позволяет легче тормозить, может немного подлипать, легче пробивается палками и ребром лыжи. На корочке льда тяжелее маневрировать, тормозить, да и падать менее приятно, зато скорость выше. Коварным обледенелый снег может оказаться если пункт установлен на спуске, а вы не можете затормозить чтобы отметить, но и это препятствие решаемо. Например вернуться по склону вверх до отметки, взбиранием обратно. Надеюсь рассказала достаточно, чтобы заинтересовать данным видом спорта и помочь избежать грубых ошибок. Лыжное ориентирование очень интересный вид спорта. Он сочетает в себе очарование зимних видов спорта и комплексность ориентирования, как красивая головоломка.

## СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Мальцева М.А.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в данной статье автор рассматривает спортивно-оздоровительный туризм, как физическую культуру на природе. Отмечает положительный эффект на протяжении трех лет занятий.*

***Ключевые слова:** туризм, физическая культура, студенты, отдых, активность.*

## SPORTS AND WELLNESS TOURISM IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Maltseva M.A.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** in this article, the author considers hiking from the point of view of physical activity, which positively affects the physical and mental health of a person and the development of a number of different useful skills.*

***Keywords:** hiking, physical health, mental health, development, stress, recreation, activity.*

Регулярная физическая активность, бесспорно, благоприятно влияет на здоровье человека. Многие студенты ассоциируют данное понятие с изнурительными тренировками в спортзале. Однако совсем необязательно «тягать» гири или бегать по кругу спортзала, ведь не каждому из нас подобная активность приносит удовольствие. Для многих из нашей группы, лучшим вариантом в качестве приятной физической нагрузки является спортивно-оздоровительный туризм. Три года назад наш педагог по физической культуре познакомил нас с пешеходным туризмом. Уже на первом занятии мы незаметно для нас, прошли дистанцию в 6 км и даже не только не устали, но и не заметили, как пролетело это занятие. Путешествуя по тропам мы останавливались, чтобы познакомиться с фауной. Мы тогда много узнали о пользе некоторых растений, трав и деревьев. Уже после первого занятия нам рассказали, как и на какую погоду необходимо одеваться, чтобы не заболеть. Много занятий было посвящено ориентированию с компасом, без компаса, по приметам и сторонам света. Ни одно занятие не проходило, чтобы не добавлялось к теме что-то новое. Итак, мы увлеклись и стали заниматься туризмом. Что же такое туризм? Туризм – это всегда путешествие. Начинающему туристу в поход следует ходить только с руководителем или с друзьями, которые

знают, что такое туризм и путешествие. Туризм - это коллективный вид спорта. Путешествуя, может случиться что угодно: подвернул ногу, провалился, заблудился и т.д. В любых ситуациях помощь бывает нужна товарищу по команде. Но это даже не главное. Совместные занятия на природе сдружили нас. Мы стали, как единый монолит: один за всех и все за одного. Мы стали отлично учиться, у нас не было отстающих. Вот это единение стало развивать в нас чувство ответственности не только за свою учебу, но и за одноклассников. Уже на втором курсе резко повысилась ответственность и дисциплина. В туризме иначе нельзя. Если что-то случится с товарищем, то останавливается вся команда и помогает сообща. Эта ответственность развивает чувство осторожности, как говорится в народе «не знаешь броду, не лезь в воду». Занятия туризмом объединяет людей в их совместных трудностях и поисках совместного решения. Умение уступать, помогать, искать компромисс - важные навыки для любого человека, которые он может развить как раз, занимаясь туризмом. Три года проходила наша спортивно туристская подготовка. Мы легко сдали ГТО по пешеходному туризму, прошагав 10 км. и грамотно отвечая на все вопросы судей.

Еще очень интересный факт. Мы практически не болели. А надо не забывать, что это был как раз пик пандемии. Многие студенты были освобождены от физической культуры и выполняли домашние письменные задания. А мы не переставая ходили по паркам и пригородной лесной зоне и летом, и зимой. Наш педагог вычитала, что вирус не пристанет к нам, если при входе в лесную зону, необходимо подойти к дереву и несколько минут постоять около него и даже обнять и прижаться. Деревья имеют такое свойство убивать болезнетворные вирусы. И надо заметить из нашей группы ни кто не заразился этим страшным вирусом. Данная активность в лесной зоне благоприятно влияет на наше здоровье. укрепляет организм, повышает иммунитет, сердечнососудистую систему, улучшает работу легких, укрепляет кости и приводит мышцы в тонус. Такая деятельность оказывает положительный эффект не только на физическое, но и на ментальное состояние человека.

Стресс окружает нас повсюду, нарушается психическое состояние здоровья. Природа, оздоровительный туризм помогает справиться с напряжением и усталостью. На данных походах мы не только укрепляем мышцы и костную систему, но и отдыхаем. Поход - отличная возможность освободить от себя негативные мысли, поразмышлять, послушать пение птиц, услышать шорох листьев. Наконец увидеть красоту лесной природы! Все это благоприятно сказывается на нашем настроении.

Хочется жить, творить, действовать и учиться! Многие люди занимаются спортом, чтобы обрести развитую мускулатуру или похудеть. На пешеходных спортивно-оздоровительных маршрутах приходится довольно часто чередовать подъемы, спуски, и равнинные узкие заросшие

кустами тропы, что воспитывает силу мышц и тренирует выносливость. Мы благодарны нашему педагогу, мастеру спорта по спортивному туризму, что так тонко, не навязчиво влюбила нас в природу, научила слушать и понимать звуки леса. Теперь мы на 4 курсе, часто вспоминаем эти походы. К сожалению, сейчас нет физкультуры и нет лидера, кто возглавил бы наши прекрасные походы по просторам Карельского перешейка, загородным лесам и паркам.

Такие походы могут открыть нам глаза не только на чудо окружающего мира, но и лучше познать свой внутренний мир. Он помогает наладить гармонию с самим собой, отдохнуть от шума и скорости городской жизни, позволяет человеку почувствовать себя частью бескрайнего мира, ребенком волшебной природы. Это некий способ ощутить свободу и покой, взглянуть на все трудности с другой стороны.

Таким образом, подводя итог, можно сказать, что пешеходный туризм - невероятно эффективный способ воспитать здорового и закаленного человека. Туристы приспосабливаются к условиям непредсказуемой природы, не боятся промокнуть или замерзнуть. Спортивно-оздоровительный туризм - одна из лучших отправных точек на пути к заботе о себе.

#### **Литература:**

1. Рубис Л.Г. Спортивный туризм // учебник Ай Пи Эр Медиа Саратов, 2018. С. 118

## ВЛИЯНИЕ ПЕШИХ ПРОГУЛОК НА ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТА

Михеева И.В  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** В статье раскрываются особенности влияния пеших прогулок на общее здоровье и физическое состояние человека. Прогулки, ходьба и их влияние на организм, а также рассматриваются комфортные удобства студентов к легко доступному виду физической нагрузки.*

***Ключевые слова:** спорт, пешие прогулки, здоровье, свежий воздух, студент.*

## THE IMPACT OF HIKING ON THE HEALTH AND PHYSICAL FITNESS OF THE STUDENT

Mikheeva I.In  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the article reveals the peculiarities of the influence of hiking on the general health and physical condition of a person. Walking, walking and their effect on the body, as well as the comfortable amenities of students to an easily accessible type of physical activity are considered.*

***Keywords:** sports, hiking, health, fresh air, student.*

### Введение:

Физическая активность в любом виде является одной из важнейших составляющих здоровья человека. Одной из форм такой активности является пешеходная ходьба. Также тренировки по ходьбе являются средством развития физической активности студентов, что в свою очередь отражается на их мозговой центр и способность адекватно реагировать на проблемы, возникающие в процессе обучения.

### Актуальность:

В настоящее время широко распространена проблема здоровья среди молодого населения, в частности студентов. Из многих источников литературы можно причесть, что в настоящее время средняя физическая активность людей неуклонно падает. Считаю, что это уточняется и связано с внедрением цифровых технологий во все сферы жизни, из-за чего необходимость к передвижению и межличностному общению снижается. В таких обстоятельствах возникает потребность в поддержании интереса к здоровому образу жизни. Пешеходная ходьба, безусловно, способствует этому.

Основная часть:

Студенты, на наш взгляд, занимаются физической активностью намного меньше, чем раньше. Большая учебная нагрузка и гаджеты стремительно снижают здоровье. С другой стороны, не у всех есть возможность заниматься спортом, присутствуют ограничения по здоровью. Но именно для таких случаев существует прекрасная физическая спокойная нагрузка, это пешая и скандинавская ходьба на свежем воздухе. Если говорить о профилактике болезней, то более эффективного средства, чем прогулки на свежем воздухе, найти сложно. Достоверно известно, что одним из факторов, который снижает риск и развитие гиподинамии, является ходьба. И не случайно, доктора советуют больным чаще выходить на прогулки, считая, что адекватная двигательная активность сводит этот риск на нет. Подсчитано, для того чтобы оставаться здоровым, необходимо ежедневно совершать по меньшей мере 10 тысяч шагов. Короткими перебежками между домом, работой и магазином такое количество не находишь. Уверена, что целенаправленные и осознанные прогулки на свежем воздухе – единственно верное решение. Многие ученые и врачи при этом предлагают все-таки не заикливаться на количестве шагов. Главное в прогулках – их систематичность и продолжительность: ежедневно и не менее получаса, постепенно увеличивая длительность до оптимальных 1-2 часов в день. У прогулок есть множество положительных сторон:

Прежде всего прогулки помогают успокоиться и расслабиться, избавиться от стресса и негативных эмоций. Дело в том, что на свежем воздухе клетки головного мозга активнее снабжаются кислородом, это в свою очередь помогает стабилизировать деятельность нервной системы. Недаром человеку, который очень взволнован или возбужден, в качестве успокоительного предлагают «отдышаться». Возможность вовремя избавляться от эмоционального и психологического напряжения, которые в полной мере обеспечивают ежедневные прогулки на свежем воздухе, являются отличной профилактикой развития хронического стресса и депрессии. Вечерние прогулки помогают избавиться от бессонницы и делают сон крепче. Неоднократно, это утверждение положительно испытывала на себе.

Аэробные упражнения (ходьба быстрым шагом) крайне эффективны для укрепления сердечной мышцы. Другими словами, удовольствие от прогулки в полной мере совмещается с пользой для сердечнососудистой системы: выравнивается дыхание и сердечный ритм, нормализуется кровяное давление. Благодаря таким незатейливым «тренировкам», как регулярные прогулки на свежем воздухе, сердце становится выносливее и меньше подвержено риску.

Польза прогулок несомненна также в отношении оздоровления позвоночника и всей костной системы. Ходьба тренирует и укрепляет

мышцы и связки, которые поддерживают костный каркас, а также суставы. Благодаря регулярным прогулкам можно избавиться от болей в спине, улучшить координацию движений и гибкость, укрепить костную ткань. Спокойная ходьба, прогулки. Это также верный способ уберечь себя от приобретенного плоскостопия или остеопороза в будущем.

Адекватное насыщение клеток кислородом активизирует обменные процессы в организме, ускоряет метаболизм. Доказано, что длительные прогулки на свежем воздухе в сочетании с рациональным питанием действительно помогают поддерживать фигуру в тонусе и навсегда забыть о проблемах с лишним весом и ожирением. Кроме того, ходьба способствует поддержанию нормального уровня глюкозы в крови. Следовательно, прогулки можно рассматривать в том числе и как метод профилактики сахарного диабета. Необходимо отметить, что к какому бы врачу разных направлений мы не обратились, все утвердительно утверждают о невероятной пользе для организма, это ходьба.

Например, офтальмологи также единогласно выступают за прогулки на свежем воздухе. В эпоху электронных гаджетов глаза находятся в постоянном длительном напряжении, за которое приходится расплачиваться в лучшем случае потерей остроты зрения. Чтобы этого не произошло, врачи рекомендуют периодически переключаться с гаджетов на другие виды деятельности. Но лучше всего помогают снять напряжение с глаз, а значит, и защитить их от негативного воздействия электронных устройств, – прогулки на свежем воздухе. Кислород даже в этом случае способен творить чудеса.

Приведу пример на собственном опыте. Я учусь на 3 курсе дизайна костюма. У нас очень сложная и загруженная программа, свободного времени практически нет, времени на спорт тоже. Однако, физическую культуру у нас ведет прекрасный преподаватель, мы его любим. Осенью и весной мы проводим упражнения на улице, гуляем по Санкт-Петербургу, выезжаем в Лемболово. Мы часто выезжаем и занимаемся в парках Санкт-Петербурга, такие как «Удельный» парк, «Сосновка», прекрасный «Шуваловский». Для нас готовятся учебные дистанции по спортивному ориентированию. Это очень интересно, что помимо общения с лесом мы изучаем элементы ориентирования, чтобы не бояться заблудиться при сборе грибов, ягод и не бояться многочисленных лесных троп. Занимаемся спортивным ориентированием, гуляем на свежем воздухе и полностью воссоединяемся с природой. В самые сложные и активные месяцы опасного ковида, мы продолжали занятия и зимой. Нас учили, как одеваться в зимнее время, мы по-прежнему ходим по лесным тропам и ориентируемся. И надо сказать, что в нашей группе ни кто не простужается. Нас этому учат и нас защищает лес. Выходим дышать свежим воздухом и укреплять иммунитет. И не было ни одного занятия, чтобы было не интересно или грустно. Все мы сдружились и много шутим.

Благодаря всем этим прогулкам мы остаемся здоровыми, спокойными, успешными и энергичными людьми. А главное, эти занятия в лесу охраняют нас от ковида. В нашей группе никто не болел этой болезнью даже в самые сложные дни увеличения процента больных в городе.

**Вывод:**

Основываясь на результатах исследований, а также на литературу и собственных примеров групповых занятий в области физической культуры и спорта, мы видим, что занятия ходьбой являются положительным средством от многих болезней и патологий. Кроме того, пешая ходьба способствует развитию физической подготовленности как студентов, так и людей старшего поколения. Внедрение ходьбы в регулярный учебный процесс способствует решению проблемы здоровья молодого поколения и поддержания потребности в здоровом образе жизни.

**Литература:**

1. Захарченко О.А.Оздоровительная ходьба // Практическое пособие для студентов. О. А. Захарченко, Д. Д. Захарченко, Д. А. Хихлуха. 2019.
2. Плохой Н.В. Скандинавская ходьба до и после 60-ти.2019.
- 3 .Федотова А.А. Скандинавская ходьба// статья Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма в современных условиях . Материалы междун.науч.-практич. конф. под ред Л.Г.Рубис. 2021.С.341.



## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ КОНСЕРВАТОРИИ ИМЕНИ Н.А. РИМСКОГО-КОРСАКОВА

Напреенков А.А.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* статья дает представление о практике организации оздоровительной работы, особенностях реализации общественных инициатив по развитию студенческого спорта в Санкт-Петербургской государственной консерватории им. Н. А. Римского-Корсакова в прошлые годы. Показаны этапы и формы становления общественного спортивного движения среди студенческой молодежи.

*Ключевые слова:* студенческий спорт, спортивное общество, спортивный клуб, физическое воспитание, высшая школа.

## FEATURES OF THE ORGANIZATION OF RECREATIONAL WORK AT THE ST. PETERSBURG STATE CONSERVATORY NAMED AFTER N.A. RIMSKY-KORSAKOV

Napreenkov A.A.  
Saint Petersburg, Russia

*Abstract:* the article gives an idea of the practice of recreational work, the specifics of the implementation of public initiatives for the development of student's sport at the St. Petersburg State Conservatory named after N.A. Rimsky-Korsakov in the past years. The stages and forms of the formation of a public sport movement among students are shown.

*Keywords:* student's sport, sport society, sport club, physical education, higher school.

**Введение.** Ретроспективный экскурс событий и дел по развитию студенческого спорта в Санкт-Петербургской государственной консерватории им. Н.А. Римского-Корсакова в прошлые годы позволяет показать организационные инициативы, традиционные подходы и формы проводимой оздоровительной работы. Представлен опыт работы преподавателей и активистов по физическому воспитанию студенческой молодежи.

**Цель исследования** – обобщить практику оздоровительной работы коллектива Санкт-Петербургской государственной консерватории им. Н.А. Римского-Корсакова прошлых лет; показать роль и педагогические возможности физической культуры и спорта в социально-личностном развитии студентов.

**Материал и методы исследования.** Источники информации – сведения, представленные биографических и справочных изданиях, газетах и журналах. Совокупность избранных работ подверглась систематизации, сопоставлению и сравнительному анализу. Особый интерес представляют воспоминания выпускников и преподавателей консерватории. Обобщение сведений осуществлено в хронологической последовательности с учетом направлений работы и разноплановых спортивных событий с участием студентов консерватории.

**Основные полученные результаты.** Начало оздоровительных кампаний в консерватории приходится на летний период 1956 г., когда был организован летний спортивно-оздоровительный лагерь для студентов вблизи реки Вуоксы в районе г. Приозерска Ленинградской области. Лагерь был образован по принципу самодеятельности. Дотировалось лишь приобретение палаток и байдарок. В памяти осталось одно из мероприятий той поры: 14 человек совершили трехдневный поход вокруг озера Зеленого. В летнем лагере 1957 г. основу пребывания студентов составляли строгий режим, регулярные занятия спортом, коллективные прогулки и походы. В наличии имелась небольшая флотилия – две моторные и несколько простых лодок. Студенты сами снабжали себя продуктами из Приозерской продовольственной базы, преодолевая 9-километровый водный путь туда и обратно. Объявилась и большая группа студентов-рыболовов. В матче по волейболу студенты обыграли команду Приозерской туристской базы. Большое внимание уделялось трудовому воспитанию студентов: благоустройство лагеря, строительство столовой, дежурство на кухне, содержание в чистоте мест проживания, работа на полях близлежащего колхоза. Все это сплотило ребят, появился единый дружный коллектив.

На 1962 г. приходится новая инициатива по организации летнего спортивно-оздоровительного лагеря вблизи г. Пярну в Эстонской ССР. Был объявлен набор и условия зачисления в группу: 75 студентов, отличная дисциплина, хорошая успеваемость и систематические занятия в одной из секций. Для всех были приобретены спортивные костюмы. Многие захватили с собой и инструменты, чтобы продолжить свои занятия по специальности. Итог этой поездки на Рижское взморье: 95 отдохавших, проведение спартакиады, создание концертных групп, нескольких шефских и платных концертов, экскурсии в города Ригу, Вильянди, прогулка на катере по Рижскому заливу. Насыщенной оказалась программа спартакиады в лагере в Пярну в 1963 г.: бег 500, 1 000 и 1 500, прыжки в длину и высоту, метание ядра и гранаты, плавание. Познавательными стали экскурсии в города Таллин и Тарту. В 1964 г. на отдыхе в Прибалтике только в первой смене побывали более 100 человек. В 1965 г. в Пярну коллектив разместился в школе-интернате вместе со студентами ЛИИЖТ. Обеспечивалась и профессиональная деятельность: в

1968 г. в Пярну во время лагерного отдыха наметились пять концертов, причем последний, финальный состоялся в центральном зале Пярну. В 1970 г. в лагере в г. Синди близ Пярну постоянно присутствовал дух спортивной борьбы и азарта. Одна из зрелищных акций: девушки обеспечили товарищескую матчевую встречу по футболу со сверстницами из ЛИИЖТ.

В 1964 г. поступило приглашение из Саратовской консерватории. Наметилась поездка студентов в лагерь на Волгу. 24 дня отдыха, палатки, дежурства на кухне, острая болезнь рыболовства, заразившая всех без исключения, бурные переживания на волейбольной площадке, где ленинградская смешанная команда (юноши и девушки) демонстрировала свое мастерство, песни у костра, творческие споры и дискуссии о музыке, конкурсы, эстафета, конечным результатом которой было кипячение воды в котелке – кто быстрее, лотереи при открытии и закрытии лагеря с главными призами – очень необходимыми антикомарными шашками. Туда же, на Волгу направились студенты и на следующий год. В 1967 г. лагерные планы были нацелены на Черноморском побережье, конкретнее – в пос. Дагомыс. Там был организован и проведен и шестидневный поход по Кавказскому заповеднику. Много положительных эмоций у игроков и болельщиков было при проведении матча баскетболистов консерватории с неплохо подготовленной женской командой из г. Ростова-на-Дону. И профессиональный успех (как же без него): пять состоявшихся концертов. Статистика лагеря 1976 г. в пос. Лермонтово на Черноморском побережье Краснодарского края следующая: две смены, 60 отдохавших, 16 проведенных концертов.

Начальниками летних оздоровительно-спортивных лагерей в разные годы назначались Н.А. Большаков, В.С. Луценко, Г.И. Гильбо, Г.Л. Владимиров, В.А. Куприянов, В.Г. Батурина [1].

Важным и актуальным по сей день остается итоговый тезис, представленный доцентом В.Г. Батуриной: «Воспитательная работа со студентами всегда должна оставаться в центре внимания всего учебного процесса. Воспитательная работа летом – это, образно говоря, – большой труд без выходных. И чем активнее наша деятельность в спортивно-оздоровительном лагере в этот период, тем больше уверенности в том, что основной состав наших студентов, отдыхающих коллективно, сумеет встретить новый учебный год хорошо, и физическая подготовка поможет юношам и девушкам сохранить надолго силы для учебы» (Музыкальные кадры. – 1969. – № 11. – С. 2.). Все сказанное с полным правом следует отнести и к особенностям проведения лагерей в зимнее каникулярное время, продолжительность функционирования которых приходилась на меньшие временные периоды.

Зимний 12-дневный сбор лыжников, стрелков и легкоатлетов прошел в спортивном лагере при доме отдыха «Заключье» в Подмосковье в 1958 г.

Зимой 1959 г. лыжники и стрелки отдыхали в спортлагере в пос. Лыкошино Калининской области, где они организовали даже совместный концерт со студентами Московской консерватории. В 1960 г. спортсмены поехали в зимний лагерь в Заключье. Там в клубе дома отдыха инициировали проведение концерта, в программе которого были целинные, колхозные и консерваторские песни. В Заключье в 1961 г. в лагере с лучшей стороны проявили себя студенты Л. Готовчикова и В. Устименко, сумевшие в короткий срок помочь местному хоровому кружку и солистам подготовить программу к отчетному концерту художественной самодеятельности. Последующие зимние лагерные кампании относятся к пребыванию студентов в Ленинградской (Кавголово, Серово) и Псковской областях.

Итоги оздоровительных лагерных мероприятий подводились в стенах консерватории на тематических спортивных вечерах, где происходило награждение активистов, показательные выступления команд, показ кинофильмов, танцы. Так, например, вечер студентов-спортсменов в 1958 г. прошел в Малом зале. Были приглашены студенты институтов Библиотечного и Киноинженеров, Академии художеств, музыкального училища и школы консерватории. Был показан кинофильм о выступлениях и победе советских спортсменов на Играх XVI Олимпиады. Много было желающих испытать свою меткость в тире мячей. Присутствовавшие могли оценить отлично выполненные карикатуры и фотовитрины. В 1969 г. на вечере в Малом зале были представлены показательные выступления студентов, демонстрировались фильмы о лыжном сборе в пос. Серово и лагере в Пярну. Заключительным аккордом вечера стали танцы. Музыкальное сопровождение осуществлял джаз-оркестр под руководством С. Гайворонского.

Инициатива по проведению лагерных кампаний исходила от преподавателей кафедры физического воспитания, активистов профсоюзной организации и спортивного клуба, поддерживалась руководством консерватории.

Методическая помощь в деятельности активистов, определенная направленность внеучебной работы и многое другое – это прерогатива преподавателей специализированной кафедры, которая впоследствии сменила свое первоначальное название и стала кафедрой физического воспитания и безопасности жизнедеятельности. Укажем и руководящий кадровый состав данного структурного подразделения. Кафедру в разные годы возглавляли С.И. Забокрицкий (1948–1955), А.А. Голубков (1955–1957), В.С. Луценко (1958–1960), О. В. Фиалко-Вагранов (1960, врио), В.Г. Батурина (1960–1972), А.И. Озеров (1973–1975), А.П. Фроленков (1975–1977), В.И. Тютин (1977–1980), А.С. Иванов (1980–2021) [4]. Ныне заведующим кафедрой является С.А. Соколов (с 2021).

Становление общественной физкультурной организации в консерватории происходило в несколько этапов. О наличии спортивной ячейки в консерватории, например, в 1923 г. можно косвенно судить по сохранившемуся в прессе сообщению. Так, 20 апреля 1923 г. в городе на Неве состоялось собрание организаторов спорт-ячеек при коллективах РКСМ в вузах в присутствии представителей 11 высших учебных заведений, в том числе и консерватории (Красный студент. – 1923. – № 5. – С. 44.). Тогда была принята резолюция по докладу губкома комсомольского «Спартака», информирующая о планах организации спортивной работы в вузах города. По состоянию на 1941 г., в консерватории имелось бюро физической культуры, которое возглавлял студент Б.С. Росицкий. Коллектив физической культуры (КФК) во второй половине 1940-х гг. функционировал под руководством низового совета Добровольного спортивного общества «Большевик», позже ДСО «Искра», «Наука», «Буревестник». Председателями КФК консерватории избирались студенты Ю.А. Августинов (1947), В.П. Журавленко (1952), В.М. Бакулин (1955), Б.С. Минц (1958–1959). Всесоюзный «Буревестник» в 1957 г. стал исключительно студенческим [1, 3]. Основу Общества согласно утвержденному уставу составляли спортивные клубы вузов. Организация спортивного клуба в консерватории приходилась на начало 1960-х гг. Позже появилось и название клуба – «Лира». Председателями спортивного клуба были студенты А.С. Яцевич (1965), И.П. Сапирова (Кондакова) (1974–1976), преподаватель А.П. Милка (1976–1977), студентка Е.М. Гиллярович (1981), сотрудник Е.Н. Вересков (1983–2015). Нынешние реалии – это наличие студенческого спортивного клуба консерватории, возглавляемого С. А. Соколовым (с 2016), – с деятельностью на основе участия в фестивалях, акциях и массовых мероприятиях Ассоциации студенческих спортивных клубов России.

**Заключение.** Организация отдыха студентов консерватории в летних и зимних спортивно-оздоровительных лагерях в прошлые годы была направлена на практику проведения туристских походов, комплексных массовых стартов, продолжения учебно-тренировочного процесса, учебу студенческого актива, организацию шефских мероприятий и концертов, совершенствование трудовых навыков, что способствовало личностному становлению активистов, профессиональным успехам спортсменов консерватории. Все перечисленное являлось одной из форм воспитательной работы в вузе.

#### **Литература:**

1. На крыльях «Буревестника»: история студенческого спорта / В.И. Линдер, П.И. Андрианов; под ред. О.В. Матыцина. – Москва: Советский спорт, 2014. – 244 с.
2. Отечество – на Театральной, 3 / И. Ю. Голобродская, Н. П. Никитина, И. Д. Медриш, Д. М. Сморгонская // Musicus. – 2021. – Янв.–февр.–март. – № 1/65. – С. 9–23.

3. Рапопорт, Л.А. Студенческий спорт: реальность и тенденции развития / Л.А. Рапопорт. – Екатеринбург: УГТУ–УПИ, 2001. – 211 с.

4. Соколов, С. Из летописи развития физической культуры и спорта Санкт-Петербургской консерватории / С. Соколов, Н. Шулико, А. Напреенков // Musicus. – 2022. – Июль–авг.–сент. – № 3/71. – С. 35–39.

УДК 796.387.01

## СТУДЕНЧЕСКИЕ СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ, ОСОБЕННОСТИ ИХ РАБОТЫ

Петюль М.В.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* в современных условиях модернизация российского образования предполагает внедрение совершенно новых методов для подготовки кадров высшей квалификации путем возвращения здоровой нации.

*Ключевые слова:* здоровье, качество жизни, создание клубов, физическая культура.

## STUDENT SPORTS CLUBS, FEATURES OF THEIR WORK

Petul M.V.  
Saint Petersburg, Russia

*Abstract:* in modern conditions, the modernization of Russian education involves the introduction of completely new methods for training highly qualified personnel by nurturing a healthy nation.

*Keywords:* health, quality of life, creation of clubs, physical culture.

Здоровая нация – это здоровое государство, здоровая политика, здоровая экономика, здоровые перспективы для развития будущего. Трендами современности в области здоровья становятся: здоровое питание, здоровый образ жизни, а также физические нагрузки. Для достижения концептуально новых подходов к формированию и развитию здоровой нации отводится в таком основополагающем виде деятельности как физическая культура. Современная политика Российской Федерации ориентирована не только на улучшение качества жизни общества, но и на сохранение здоровья [6].

Под физической культурой следует понимать социальную деятельность, направленную на достижение особо значимых результатов, а

именно сохранение и укрепление здоровья, в процессе осознанной двигательной активности развитие психофизических способностей [5].

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом, проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие «престижных» установок, высокий жизненный тонус.

Особо важную роль занятия физической культуры занимают в жизни студентов, когда уже возникает осознание необходимости в выполнении физических нагрузок. Именно студенты задают основные тенденции и тренды развития физической культуры, что показывает отечественная и зарубежная практика [1].

В качестве одного из основных трендов в студенческой среде современности выступают студенческие спортивные клубы.

Высшие учебные заведения являются основными площадками развития студенческого спорта. Создание студенческих спортивных клубов на базе вуза, выступление команд на межвузовских соревнованиях, привлечение лучших спортсменов – все это возможно благодаря ресурсам, которые аккумулирует на своей площадке вуз.

В нашем вузе очень крупный спортивный клуб, который культивирует более 40 спортивных видов. По каждому виду специализации тренеры организуют или активно участвуют в различного уровня соревнований. Это районные, муниципальные, городские, студенческие. По некоторым видам спорта команды выходят на уровень России и международные соревнования. Например, бокс, конькобежный спорт, танцы и др. виды. Это вызывает гордость за команду, за прекрасный вуз, в котором учусь. Мы студенты Института дизайна костюма занимаемся спортивно-оздоровительным туризмом. У нас нет великих спортсменов, кроме нашего педагога, но мы с удовольствием занимаемся и познаем много нового и интересного. Руководство университета и спортивный клуб нас всегда поддерживает. Кроме того, у нас есть клуб студенческого спортивного туризма университета. Активисты клуба всегда приглашают всех участвовать в туристских походах в выходные и праздничные дни. Там всегда весело и очень дружные отзывчивые студенты. Это прекрасно!!!

В связи с учетом современных особенностей, целями многих спортивных клубов на сегодняшний день является развитие массового студенческого спорта: проведение внутренних соревнований, организация секций, спортивных фестивалей. Безусловно, это очень важно, но нельзя забывать, что вузу так же интересен другой вид активности – это сборные команды [2].

Грамотно выстроенная работа с ними поможет продвинуть бренд университета среди общественности и, прежде всего, среди абитуриентов.

Учебная программа по физической культуре предусматривает свободу выбора видов спорта для студентов основного и спортивного отделений. После периода активной теоретико-методической и общефизической подготовки на I курсе студентам предлагается самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для систематических занятий в процессе обучения в вузе.

Организационные особенности студенческого спорта:

- доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине "Физическая культура" (элективный курс в основном учебном отделении, учебно-тренировочные занятия в спортивном отделении);

- возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно;

- возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня (в учебных зачетных соревнованиях, во внутри- и вневузовских соревнованиях по избранным видам спорта).

Вся эта система дает возможность каждому практически здоровому студенту сначала познакомиться, а затем выбрать вид спорта для регулярных занятий [3].

В организации и проведении учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований студентов во внеучебное время активное участие принимают как общественные студенческие спортивные, так и неспортивные организации и объединения.

Значительную роль в организации межвузовских спортивных соревнований играет общественное объединение студентов и работников высших учебных заведений - Российский студенческий спортивный союз (созданный в конце 1993 г.) и его региональные организации.

В настоящее время РССС признан как единый орган по руководству студенческим спортом. РССС активно сотрудничает с Олимпийским комитетом России, являясь его членом. РССС - член международной федерации университетского спорта (ФИСУ), принимает активное участие во всех его мероприятиях.

РССС объединяет различные спортивные клубы, различные физкультурные организации более 500 высших и 2500 средних специальных учебных заведений страны. В структуре РССС созданы региональные органы руководства студенческим спортом. Для занятий спортом в распоряжение студентов предоставлены спортивные залы, стадионы, плавательные бассейны, лыжные базы, спортивные площадки высших и средних учебных заведений.

Российским студенческим спортивным союзом ежегодно проводятся национальные и региональные чемпионаты по всем видам спорта,



включенным в программы всемирных универсиад и чемпионатов мира среди студентов [4].

Главной ценностью и миссией студенческого спортивного клуба, на мой взгляд, должна стать идея изменить представление о студенческом спорте. Важно сделать студенческий спорт «доступным», привлекать студентов к разнообразным активностям, собирать болельщиков на трибунах, организовывать программу на матчах и продвигать бренд студенческого спортивного клуба.

В завершении хочется отметить, что по сравнению с тем, что за последние годы был виден определенный прогресс в развитии студенческого спорта. Важно то, что руководство вузов России начинает осознавать важность студенческого спорта, как массового, так и спорта высших студенческих достижений. А каким будет студенческий спорт в России через 10, 20 лет, станет ли он престижным, зависит от того, как будут работать студенческие спортивные клубы и какие цели перед собой ставить.

#### **Литература:**

1. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В.К. Бальсевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2015. – 158 с.
2. Бальсевич В.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания / В.К. Бальсевич, Г.Г. Наталов, Ю. К. Чернышенко // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 6. – С. 15–25.
3. Костромин О. В. Организационно-педагогическое управление спортивным клубом технического вуза / О. В. Костромин // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 2. – С. 55-57.
4. Матыцин О.В. Студенческий спорт в России: проблемы и цели развития / О.В. Матыцин // Перспективы развития современного студенческого спорта: на пути к Универсиаде-2013 в Казани: матер. Всерос. науч.-практ. конф. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2014. – С. 6–10.
5. Прохорова М. В. Борьба – цель, смысл и стихия жизни / М. В. Прохорова, А. Г. Семенов, И.Д.Посошков. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2017. – 389 с.
6. Перова Е.И., Гаркавенко В.А., Клендарь В.А. Анализ динамики основных показателей развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации // Журнал Вестник спортивной науки, 2013, вып. №3.

## **ВНЕДРЕНИЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ОБУЧАЮЩИХСЯ В МОРСКИХ ВУЗАХ**

Попович Н. А.; Садохина Н. Б.; Подобед А. Е.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в данной статье отражен опыт использования физических упражнений для успешного выполнения норм комплекса ГТО и уделено особое внимание развитию морально-волевых качеств.*

***Ключевые слова:** комплекс ГТО, физическая культура, рабочая программа, студенты, курсанты.*

## **INTRODUCTION OF THE TRP COMPLEX INTO THE EDUCATIONAL PROCESS OF STUDENTS IN MARITIME UNIVERSITIES**

Popovich N. A.; Sadokhina N. B.; Podobed A. E.  
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** this article reflects the experience of using physical exercises to successfully fulfill the norms of the TRP complex and pays special attention to the development of moral and volitional qualities.*

***Keywords:** the TRP complex, physical education, work program, students, cadets.*

В настоящее время при организации учебного процесса перед каждым высшим учебным заведением ставится задача — вести подготовку специалистов на высоком научно-техническом уровне с применением современных методов организации учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих использование ими полученных знаний и умений в практической работе или научных исследованиях. Следовательно, качество подготовки, в том числе и физической, к предстоящей профессиональной деятельности для каждого молодого специалиста приобретает не только личное, но и социально-экономическое значение.

Занятия физической культурой в учебных заведениях морского и речного флота в значительной мере содействуют подготовке курсантов к будущей профессиональной деятельности [3, с. 3]. Современное производство и научно-технический прогресс предъявляют высокие требования к качеству подготовки специалистов, что привело к интенсификации учебного процесса, выдвинуты на первый план вопросы совершенствования и оздоровления режима учебной деятельности.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - является программой и нормативной основой

российской системы физического воспитания, критерием физической готовности населения страны к высокопроизводительному труду и защите Родины. ГТО - это не просто часть культурного наследия нации, это предмет ее гордости и действенное средство приобщения молодежи к духовным традициям своего народа [3, с. 491].

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремленности и уверенности в своих силах [6, с. 1]. В соответствии с порядком, установленным учебными заведениями, введены поощрения за успехи в сдаче нормативов комплекса ГТО. Это служит хорошей мотивацией для сдачи норм ГТО [3, с. 490].

Улучшение учебного процесса по физическому воспитанию немислимо без эффективного контроля за его результатами. Комплекс ГТО позволяет получать информацию о подготовленности занимающихся.

Учебный процесс по физической культуре в ВУЗе строится в соответствии с Рабочей программой по данной дисциплине.

В наших Рабочих программах включены следующие контрольные нормативы из комплекса ГТО: бег 100 м, 2000 м (женщины) и 3000 м (мужчины), метание гранаты, подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (женщины), подтягивание из вися на высокой перекладине (мужчины), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, челночный бег, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине, бег на лыжах 3000 м женщины и 5000 м мужчины, плавание 50 м, стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом.

Из нашего опыта работы, мы можем предложить использовать в учебном процессе для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО некоторые упражнения:

Бег на короткие дистанции. Необходимо овладеть подготовительными (бег через расставленные на различное расстояние предметы, бег с увеличением скорости, ускорения по сигналу, бег с высокого старта из различных исходных положений и др.), специальными (бег с высоким поднятием бедра, бег с захлестом голени назад, семенящий бег и др.) и основными упражнениями (бег с низкого старта на различных отрезках 30-60 м., бег на 100 м с переменной интенсивностью и др.).

Бег на средние и длинные дистанции. Для успешного выполнения норматива ГТО в беге на 3000 м у мужчин и 2000 м у женщин требуется тренировка с использованием разнообразных средств общей и специальной выносливости. Главный принцип воспитания общей выносливости заключается в постепенном увеличении длительности выполнения физических упражнений умеренной интенсивности. Лучше

всего эта задача решается циклическими движениями (кросс, бег в спокойном темпе, передвижение на лыжах, гребля и др.).

Для выполнения силового норматива на перекладине курсантам необходима регулярная тренировка самого упражнения с постепенным увеличением количества повторений. Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой. Примерные упражнения для развития силы основных мышечных групп (сгибание и разгибание рук из положения лежа в упоре двумя руками выполнять в быстром темпе на количество раз, упражнения с гантелями от 2 до 8 кг., подтягивание на перекладине на количество раз или до утомления, гребля-индор и др.) Как показывают экспериментальные исследования, развитие скоростно-силовых возможностей у спортсменов напрямую зависит от развития скелетной мускулатуры и величины мышечной массы [4, с.120]. Следует иметь в виду, что некоторые упражнения, например жим стоя и лёжа, приседания со штангой, подтягивание на перекладине, а также различные отжимания с отягощениями вовлекают в работу одновременно или последовательно не одну, а несколько мышц или мышечных групп. Эта особенность упражнений с «комплексным» воздействием на различные мышцы, помимо развития силы и увеличения объёма мускулатуры, способствует повышению мышечной координации [1, с. 9].

Прыжки в длину с места многочисленны и разнообразны: прыжки на левой, правой ноге, двух ногах на месте и с продвижением вперед; подпрыгивания в приседе; прыжки на двух и одной ноге через скамейку; многоскоки; прыжки по наклонной плоскости (в гору); прыжки через скакалку на левой, правой, двух ногах; прыжки по ступенькам на двух и одной ноге.

Метание гранаты является одним из трудновыполнимых практических нормативов комплекса ГТО, особенно для женщин. Поэтому нужно проводить соответствующую тренировку. Для достижения высоких спортивных результатов в метании гранаты необходима всесторонняя физическая подготовка, особенно важны для метания сила, быстрота, гибкость и умение управлять своими движениями. При изучении техники метания гранаты рекомендуется прежде всего выполнить специальные подводящие упражнения, при этом используются различные вспомогательные снаряды (ядра, камни, мячи), способствующие овладению техникой метания (различные метания набивного мяча (2-3 кг) обеими руками вперед-вниз, обеими руками назад через голову, с одного и трех шагов с выделением и без выделения ритма и др.).

В лыжных гонках важны упражнения на растяжку, силовая нагрузка с собственным весом (приседания, отжимания, подтягивания), упражнения со скакалкой, скандинавская ходьба, бег на короткие и длинные дистанции, упражнения на развитие координации, равновесия,

вестибулярного аппарата, специально-подготовительные упражнения с амортизаторами, быстрый бег на месте и замирание в позиции на одной ноге, коньковые приседания с акцентом на опорную ногу и постановку центра тяжести.

Челночный бег. Рекомендуем включить упражнения со скакалкой, чтобы укрепить стопу для бега на носок: прыжки увеличат мощность опорно-двигательного аппарата, прокачают икроножные мышцы и дадут мощное отталкивание во время бега, а также ускорения на 30-40 метров с акцентом бега на носок – 2-3 повтора, изменение направления движения по сигналу.

Плавание. Одним из важных средств, используемых при обучении плаванию, являются подвижные игры в воде: командные и неkomандные, сюжетные и бессюжетные (типа «Кто первый», «Кто дальше», «Кто быстрее» и т. д.). Практика использования плавания как средства физического воспитания показывает возможность повышения эффективности учебного процесса в результате совершенствования физических и функциональных способностей студентов и курсантов.

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. При тренировке гибкости следует использовать широкий арсенал упражнений, воздействующих на подвижность всех основных суставов. Среди упражнений на растягивания выделяют: активные (махи, рывковые, наклоны, вращательные движения, а также с предметами); пассивные (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах), статические (положение тела с предельной амплитудой ( 6-10 сек).

Для успешного выполнения нормативов комплекса ГТО необходимо не только развитие физических, но и морально-волевых качеств.

Обязательно формировать такие качества, как настойчивость, решительность и инициативность. Волевые качества курсанта проявляются в повседневных действиях, в процессе тренировочных занятий и на соревнованиях, связанных с преодолением трудностей при решении поставленных задач, при достижении цели. Аккуратное (без пропусков) посещение занятий, самостоятельное выполнение заданий преподавателя, строгое соблюдение режима, проведение занятий в неблагоприятных метеорологических условиях, полноценное выполнение упражнений заданное количество раз – могут быть примером характерным для проявления и развития волевых качеств [5, с. 14].

Таким образом, комплекс ГТО в его новой редакции является важнейшим средством в организации учебного процесса. Кафедра физической культуры активно пропагандирует здоровый спортивный образ жизни и готовит студентов к сдаче нормативов комплекса ГТО. За 2021 - 2022 год 186 наших студентов и курсантов успешно выполнили нормы комплекса ГТО.

## Литература:

1. Афанасьев В.П. Атлетическая гимнастика: Метод. рекомендации для самостоятельных занятий. – СПб.: ГМА им. адм. С.О. Макарова, 2003.- 28 с.
2. Базулев В.Н. Основы подготовки к сдаче норм Всесоюзного комплекса ГТО для самостоятельной подготовки курсантов и сотрудников училища к сдаче норм комплекса ГТО: Метод. рекомендации.- Л.: КМБ ЛВИМУ, 1989. – 27 с.
3. Дедловская, Е.Г. Роль и значение комплекса ГТО в современном обществе / Е. Г. Дедловская, О. А. Углянская, С. В. Уткин. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 51 (393). — С. 489-491. — URL: <https://moluch.ru/archive/393/86888/> (дата обращения: 25.02.2023).
4. Попович, Н.А. Гребной спорт как вид спортивной деятельности современного человека / Н.А. Попович, Н.Б Садохина.—Текст: непосредственный // СПб НГУФК им. П.Ф. Лесгафта. 2017.– С. 119-123.
5. Щодро М.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов высших и средних специальных морских учебных заведений: Метод. пособие.- М.: В/О «Мортехинформреклама», 1989.– 64 с.  
<https://www.gto.ru> –Зачем выполнять ГТО в 21 веке?

## АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТУРИСТСКИХ ГРУПП В АВТОНОМНОМ ПОХОДЕ

Пугачев И. Ю., Рубис Л.Г.  
Тамбов, Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* в статье представлены актуальные аспекты теоретико-практической подготовленности туристских групп в автономном походе в наши дни, основанные на боевом опыте 16 бригада ГРУ Тамбов. С одной стороны, статья изобилует методическим компонентом информационного материала. С другой стороны, наукоемкие знания, представленные в теме материала, представляют консистенцию творческих научных положений, проверенных на практике.

*Ключевые слова:* туристская группа, автономный поход, практическая подготовленность, выживание.

## ACTUAL ASPECTS OF THEORETICAL AND PRACTICAL PREPAREDNESS OF TOURIST GROUPS IN AN AUTONOMOUS HIKE

Pugachev I. Y., Rubis L. G.  
Tambov, St. Petersburg, Russia

*Annotation:* the article presents topical aspects of the theoretical and practical preparedness of tourist groups in an autonomous campaign in our days, based on the combat experience of the 16th brigade of the GRU Tambov. On the one hand, the article goes beyond the concept of "scientific work", and as it were, abounds in the methodological component of the information material. On the other hand, the knowledge-intensive knowledge presented in the body of the material represents the consistency of creative scientific positions tested in practice.

*The keywords:* camping group, self-guided hike, practical preparedness, survival.

**Введение.** Автономность жизнеобеспечения туристской группы обеспечивается широким спектром вариаций. Следует подчеркнуть, что речь идет о коллективном контенте взаимодействия с дикой природой. А если имеет место коллектив и сплоченность его членов, то уже отпадает множество неуверенных дескрипторов. Даже под воздействием суровой опасности природы, люди, объединившись, представляют реальную силу сплоченного сопротивления.

Актуальными аспектами теоретико-практической подготовленности туристских групп в автономном походе в наши дни современности можно считать все: начиная от психологического климата в коллективе, обмундирования (снаряжения) и заканчивая степенью сформированности навыков выживания у лидерского состава группы.

В нашей работе мы рассмотрели два аспекта: питания природными средствами при отсутствии традиционных продуктов; взаимодействие группы с дикими животными, это, по сути, определяло цель нашего исследования, которую нет необходимости дублировать.

**Результаты исследования.** На первом этапе работы нами уточнялись положения о вынужденном питании туристской группы в условиях автономной изоляции и окончании закупленных ресурсов продовольствия. Человеческий организм на 98 % состоит из воды (H<sub>2</sub>O). Первостепенная потребность – утолить жажду. Иначе «глаза будут – как у лягушки!!!). Целесообразно собирать дождевую воду и воду из росы. В весенний период добывается березовый сок. До начала похода целесообразно в походный набор взять специальные фармацевтические таблетки, обеззараживающие воду, набранную в болоте, пруду и других водоемах. Они содержат преимущественно йод, хлор, ионы серебра. Основное предназначение – очищение воды от патогенных вирусов и бактерий. После их смешивания с жидкостью не должно возникать осадка. Они не должны изменять вкус воды.

Питьевая вода из колодцев может быть заражена бактериями и вирусами, поскольку в нее нередко попадают различные больные животные и птицы. После погружения в жидкость таблетка начинает активно растворяться. Затем ее компоненты (хлор, йод, ионы серебра) расщепляют и уничтожают вредные примеси, имеющиеся в воде.

В отношении необходимости питания группы в отсутствие каких-либо продуктов, необходимо отметить следующее: одним из решающих факторов является наличие или не наличие времени на умозрение природы региона; если время имеет место наличие – целесообразно заняться ловлей рыбы в прилегающих водоемах. В тех же прилегающих водоемах средством питания являются, например, речные мидии, которые есть можно, но обработав таблеточным раствором.

Для 100% обеспечения ловли рыбы целесообразно с собой на маршрут следования заранее продуманно взять сеть из лески 0,112 мм в среднем 5×5 см длиной 10 м. Обеспечив дополнительные составляющие системы – на 99,9 % успех рыбной ловли будет обеспечен. Если клюнет на хорошего червяка осетр (виды его – «бестер» – скрещенные белуги со стерлядью), то человеку не надо бояться вытаскиванием этого морского животного. Он несколько раз подпрыгивает из воды и пытается обмануть, ускоряя движение вперед, но не назад). Просто обыватели такого явления пугаются и «уходят, что же это было?». Если нет варианта, можно сделать «челнок плетения, вырезанный из дерева». Кто интересуется, может посмотреть тонкости реализации объекта в сети Интернет. Смотря, какая рыба в водоеме, можно варьировать дистанционной линейкой сантиметров. За час человек (как бабушка



спицами), сам того не замечая, может наплести 3 метра сети, что спасет его жизнь.

Спецназ ГРУ для необходимости обеспечения питания использует все средства: змеи, собаки, кошки, крысы, заварив мясо кипятком (и все, что угодно; лица спецназа гру – «мутированные создания»), которые могут есть любой источник природного существования.

Для того, чтобы легко поймать змею, необходимо заранее приготовить тухлое яйцо и положить его в нужной точке соприкосновения. В данную точку поползут множество ползучих, только смотри и палкой выбрасывай ужей, которые питательный ресурс не представляют.

Простая сигнальная ракета ручным отрывом взрывателя (что используется на гражданских соревнованиях), легко «прошивает» лося с дистанции 10 м.

В случае отсутствия добычи белкового компонента. Для поддержания жизнеспособности организм должен искать варианты использования природных трав и насекомых (насекомые и своего рода червяки служат предметом поддержания работоспособности боевых подразделений специального назначения, поэтому для гражданских лиц – туристов нами их применение опускается).

В природе существует огромная громада различных трав и корневых систем, являющихся источником энергетических реальных ресурсов. В блокадном Ленинграде люди буквально ели деревья: ели, березы и др. За годы блокады погибли от голода 632 253 человек. Так что наличие растительности, в том числе и деревьев, не даст человеку умереть.

Любой человек может посмотреть это в Интернете.

Приведем примеры (представленные мастером спорта по спортивному туризму, профессором Л.Г. Рубис – мы не заостряли внимание на конкретизацию трав и их свойств: все они хороши, когда организм истощен) [19].

Например, в Ленинградской области произрастает много дикорастущих растений, которые полезно использовать в пищу, особенно в детских походах, так как эти растения имеют значительно большее количество витаминов. Вот наиболее известные.

Одуванчик, из листьев которого легче всего готовить салаты. Рецепт: (в расчете на одного человека) 100 г листьев замачивают в соленой воде на 30 мин, затем режут не крупно и заправляют майонезом; соль, сахар и уксус по вкусу. Листья одуванчика содержат 60 мг сырой массы витамина С, 8 мг – витамина Е, 7 мг – каротина.

Кислица. Широко используется в туристских салатах, винегретах, в щах вместо щавеля. Из кислицы получаются хорошие прохладительные напитки. В 100 г сырой массы листьев кислицы содержится 100 мг витамина С, много щавелевокислого калия, яблочной и фолиевой кислот.

Подорожник. Используется в салатах перед сложными или длительными переходами, так как он придает дополнительную энергию. В салат из подорожника хорошо добавить листья щавеля, крапивы, зеленого лука и чеснока. Заправлять майонезом или растительным маслом, добавив по вкусу сахар и соль. В листьях подорожника в больших количествах содержится калий, лимонная кислота, витамин С и каротин.

Крапива. Считается, что по питательности листья крапивы не уступают зеленому горошку, фасоли, бобовым культурам. Это прекрасная приправа к борщу и щам. Содержит витамины С, В<sub>2</sub>, каротин, 20 % азотистых веществ, 10 % крахмала, 7 % жиров.

Сныть. Из этого растения можно готовить как салаты, так и супы.

Рецепт супа: суп готовится как вегетарианский, так и на мясном бульоне. Добавляется картофель, морковь, лук, обжаренный на сливочном масле. По готовности овощей добавляют мелко нарезанные листья сныти, соль, перец и варка на костре продолжается еще 15 мин. Из листьев сныти можно готовить окрошку и они также могут заменить капусту в щах. В 100 г сырой массы сныти содержится 90 мг витамина С.

В любой другой области региона России имеют место свои особенности природной флоры, которые в летний период не дадут группе умереть от недостатка питания: «просто бери в рот и ешь», а если не можешь есть (грызть) – значит ты недостаточно голоден. Голод наступит – человеческий ресурс будет грызть любую растительную пищу, в том числе деревья, как в блокадном Ленинграде.

Рассмотрение второго аспекта работы «взаимоотношение с дикими животными» предполагает необходимость уяснения следующих положений. Положения основаны на практике реализации современных боевых действий 16 бригады специального назначения ГРУ Тамбов.

Необходимо отметить следующее: хотя это не есть что то новое, но совет от 16 бригады гру тамбов, мы отразим современным аспектом: в лесу надевай сапоги резиновые – тебя змеи не укусят.

Так, на самом Северном полюсе, нет определенного часового пояса. На Северном полюсе время вычисляется по долготе. Например, когда солнце окажется прямо над головой, местное время – около полудня. Однако все линии долготы сходятся на полюсах, и солнце находится только над головой дважды в год (в дни равноденствия). По этой причине ученые и исследователи на полюсах записывают связанные с временем данные, используя любой часовой пояс, который они хотят. На животных это отражается спонтанностью поведением. В настоящее время животные – непредсказуемые существа, способные в дикой природе вести себя не контролируемо.

К числу возможного появления животных можно отнести: змеи, волки, лоси, кабаны, росوماхи, медведи.

Мы не зря в начале работы акцентировали внимание на «коллективной готовности членов похода». Современное автономное нахождение группы в изолированном природном пространстве предполагает только коллективный контент выживания. Первостепенным фактором для этого является поддержание огня. Любой дикий зверь боится огня – костра и никогда не подойдет к группе. Для поддержания костра и его реализации необходимо до начала похода каждому члену коллектива иметь в своем рюкзаке специальные спички, которые не гаснут даже при сильном ветре, которые тщательно упоковываются в сухой непромокаемый материалю. Можно взять и зажигалку, но не забывать при этом, что в сложных походах (лыжных, горных) высшей категории (5-6 класс) вес рюкзака так высок, что прежде чем набирать лишние или запасные вещи, необходимо тщательно еще раз продумать и взвесить. Дедовский способ зажигания огня камнями (на случай безысходности) состоит в следующем. Приведем ряд примеров.

Использование дощечки и стержня. Стержень – это палка, которую крутить туда-сюда вокруг своей оси, чтобы создать сильное трение между ней и дощечкой. Тополь, можжевельник, осина, ива, кедр, кипарис и грецкий орех подходят для получения огня таким способом лучше всего.

Метод ручной дрели – самый первобытный, простой и одновременно самый тяжелый. Все, что нужно для способа – это дерево, сильные руки и железное терпение.

Собери трут в компактную кучку, напоминающее птичье гнездо. Гнездо из трута будет использоваться, чтобы разгорелось пламя, полученное от искры, которую предстояло добывать. Такое «гнездо» делается из материала, который легко загорается, например, из сухой травы, листьев или коры.

В гнезде делается небольшое углубление. Вырезается v-образное отверстие в дощечке для огня и рядом с ним небольшое углубление. На него будут попадать тлеющие угли, возникающие от трения стержня о доску – это даст костру шанс разгореться.

В данном случае нами представлены концептуальные аспекты технологии зажигания костра. Только туристам, исследователям, военным необходимо несколько раз предварительно до похода реализовать на практике «зажигание огня».

В заключение необходимо отметить, что современное выживание в условиях воздействия диких животных, предполагает коллективное единоборство. Каждый человек участников процесса должен быть непременно физически подготовленным [1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21]

**Выводы.** Таким образом, на основании результатов исследования следует заключить: во-первых, нахождение туристической группы в условиях автономного ее существования, требует акцентирования

внимания на групповой поддержке системы выживания; во-вторых, биологическими компонентами выживания человека является любая природная растительность; в-третьих, для реализации похода у участников процесса должен быть высокий уровень физических кондиций.

### **Литература:**

1. Васильченко О. С., Пугачев И. Ю., Разновская С. В. Каратэ - от истоков до спортивного движения всестороннего развития личности // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Мат-лы IV Всерос. науч.-прак. конф. с междунар. уч. – М.: РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. С. 353–356.

2. Васильченко О. С., Разновская С. В., Пугачев И. Ю., Парамзин В. Б. Эффективность применения модернизированного метода "просеивания" в определении основных положений разработки комплексов контрольных тестов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 10(200). С. 61–66.

3. Габов М. В., Марьин А.А., Пугачев И. Ю. Развитие общей выносливости у курсантов ВУНЦ ВМФ "ВМА" на выпускных курсах // Сборник научных трудов. – СПб: Военный учебно-научный центр Военно-Морского Флота "Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова", 2012. С. 511–517.

4. Пивачев А.А., Павлий А.И., Габов М.В. [и др.]. Разработка проекта Руководства по физической подготовке в Военно-Морском Флоте РФ. Отчет о НИР (Военно-морская академия), 2010. 228 с.

5. Пугачев И. Ю. Особенности организации и методики проведения учебных занятий по рукопашному бою с курсантами ВМУЗ. СПб: Военно-морской инженерный институт, 1999. – 40 с.

6. Пугачев И. Ю. Гребно-парусное многоборье как эффективное средство обеспечения профессиональной работоспособности специалистов морских инженерно-технических вузов РФ // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2007. № 6(50). С. 36–38.

7. Пугачев И. Ю. Перспективные направления обеспечения физической работоспособности специалистов инженерно-технических вузов Министерства обороны РФ // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2007. № 3(47). С. 252–258.

8. Пугачев И. Ю. Актуальность использования гребно-парусного спорта в системе укрепления здоровья будущих офицеров надводных кораблей ВМФ и коллективной их сплоченности // Инновационные и социальные процессы физической культуры: сборник трудов междунар. научно-практической конференции. СПб.: СПбГУПТиД, 2016. С. 85–89.

9. Пугачев И. Ю. Инновация оценки организаторско-методического компонента по физической подготовке на основе принципа "поощрительного балльного стимулирования" // Инновации в образовании. 2017. № 11. С. 60–67.

10. Пугачев И. Ю. Инновационно значимый элемент физической работоспособности человека // Инновации в образовании. 2018. № 9. С. 17–25.

11. Пугачев И. Ю. Научные представления о профессиональной и физической работоспособности специалиста // Kant. 2022. № 3(44). С. 4-15.

12. Пугачев И. Ю., Габов М. В. Концепция обеспечения работоспособности выпускников инженерных специальностей вузов МО РФ средствами физической подготовки. СПб: РГПУ им. А.И. Герцена, 2012. 248 с. ISBN 978-5-8064-1741-2.

13. Пугачев И. Ю., Дутов С. Ю., Османов Э. М. Распространенность табакокурения среди различных групп населения и пути его профилактики // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. 2012. Т. 17. № 2. С. 791–796.

14. Пугачев И. Ю., Кораблев Ю. Ю., Османов Э. М. Особенности физической подготовки морских сил ведущих армий НАТО // Вестник Тамбовского ун-та. Сер.: Гуманитарные науки. 2013. № 8(124). С. 137–143.

15. Пугачев И. Ю., Кораблев Ю. Ю., Османов Э. М. Приоритетные направления применения дидактических принципов обучения в высшей школе педагогики физического воспитания // Вестник Тамбовского университета. Сер.: Гуманитарные науки. 2017. Т. 22. № 1(165). С. 39–62.

16. Пугачев И. Ю., Османов Э. М., Кораблев Ю. Ю. Формирование коллектива корабля военно-морского флота РФ к боевым действиям // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2011. № 12-1(104). С. 147–152.

17. Пугачев И. Ю., Рубис Л. Г. Преимущественные установки использования дидактических принципов обучения теории и методике физического воспитания // «Проблемы физической культуры, спорта и туризма в свете современных исследований и социальных процессов»: сб. тр. междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Л. Г. Рубис. СПб.: ФГБОУВО «СПб ГУПТД», 2017. С. 143 – 148.

18. Разновская С. В., Васильченко О. С., Пугачев И. Ю., Парамзин В. Б. Медико-биологическое сопровождение подготовки спортсменов по смешанному стилю рукопашного боя // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 7(197). С. 317–322.

19. Рубис Л. Г., Пугачев И. Ю. Средства и методы формирования профессионально важных двигательных навыков и боевого единства разведывательных подразделений // «Актуальные вопросы современной науки и образования в сфере физической культуры»: мат-лы междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Л. Г. Рубис. СПб.: ФГБОУВО «СПб ГУПТД», 2018. С. 331–337.

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

21. Сысоев А. Н., Пугачев И. Ю., Разновская С. В., Васильченко О. С., Парамзин В. Б. Критерии эффективности организационно-управленческой деятельности преподавателей кафедры физического воспитания вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 11(201). С. 451–456.

## АЛЖИР КАК МИРОВОЕ ТУРИСТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Рафик А. Б.

Эш-Шелифф, Алжирская Народная Демократическая Республика

***Аннотация:** в этой работе мы рассматриваем огромный потенциал Алжира как туристическое направление, самая большая страна в Африке с площадью 2381741 км<sup>2</sup>, на ее территорию встречаются все типы климатов и природных образований - горы, холмы, море и пустыне, а также красивые города, богатые историей и культурой, исторические достопримечательности и места, датируемые 6000 годом до нашей эры.*

***Ключевые слова:** Алжир, культура, история, туристическое направление, города.*

## ALGERIA AS A GLOBAL TOURIST DESTINATION

Rafiq A. B.

Esh-Sheliff, People's Democratic Republic of Algeria

***Abstract:** in this work, we consider the huge potential of Algeria as a touristic destination, the largest country in Africa with a surface of 2381741 km<sup>2</sup> on its territory meets mountains, hills, sea and Desert, as well as beautiful cities rich in history, culture and historical attractions and sites dating back to 6000 BC.*

***Key words:** Algeria, culture, history, touristic destination, cities.*

Алжир является крупнейшей страной в Африке по площади, расположенной в Северной Африке, пустыня составляет самой большой ее частью и перемежается плато и холмами к северу от Средиземного моря с береговой линией протяженностью 1200 км [1].

Уникальное положение Алжира на карте позволяет любому посетителю купаться в прекрасных голубых водах Средиземного моря утром, гулять по дюнам великой Сахары и любоваться культовой красотой звезд вечером.

Что касается алжирских гор и высокогорья, то здесь есть то, чего жаждут те, кто хочет насладиться красотой природы. Это те, кто любит рыбалку или кемпинг в лесах, или те, кто любит кататься на лыжах по белому снегу в высокогорьях севера или по мягкому желтому песку в пустыне юга. И именно в этом мы находим уникальность этой страны.

На алжирском побережье у туристов есть возможность выбор между сотнями пляжами, на западе мы находим невесту алжирского побережья Оран [3], который находится в 450 км от столицы, который характеризуется мягким морским климатом, теплой зимой и живописными пляжами, самым известным из которых является пляж Мадаг, за которым

следуют пляжи Газавата и Мостаганема, а на востоке вам понравятся пляжи Скикда, Беджайя, Аннаба, Джиджел, Сиди Фараг и Типаза.

Большинство пляжей песчаные, а некоторые другие каменистые, и Алжир является свидетелем высокого побережья, густо поросшего лесом в горы и равнины, с которых открывается прекрасный вид, если вы любитель дайвинга и кораллов, вы можете увидеть кораллы на пляжах Эль-Кала.

В Алжире обеспечивается большое экологическое разнообразие благодаря особыми географическими особенностями страны. Атласские горы, которые тянутся вдоль прибрежной полосы вперемежку с котловинами и равнинами. Наиболее важными горами являются знаменитые горы Джергара в районе в Тизи Узу, где зимой выпадает много снега и на его вершине образуются объятия. Красив живописный район Текжда, расположенный примерно в десяти километрах от района Буира.

В вилайях Тариф и Калма находятся самых процветающих экологических заповедников с точки зрения экологии, также можно посетить национальные резервы и парки таких как:

Национальный парк Калла: 78 000 гектаров, расположен на севере Алжира вдоль Средиземного моря и включает в себя 3 пляжа, 3 заповедника, содержащих 50 видов птиц и других видов животных.

Заповедник Джарджара: 500,18 гектаров, расположенный в самом сердце Атласского холма, в 50 км от Алжира, в котором снег оседает в течение трех месяцев (декабрь, январь, февраль) [2].

Заповедник кедрового леса "Тнайя аль-Хадд": 616,3 гектаров, в 3 км от города Тнайя аль-Хадд, расположен на краю хребта Анунширис и в самом сердце холма Атлас.

Заповедник Тассили занимает площадь в 100 000 гектаров и включает в себя археологический объект, характеризующийся различными надписями и наскальными рисунками, он классифицирован как Всемирное наследие.

Группа национальных парков, таких как Бельзмит площадью 600 гектаров, Батне площадью 300 гектаров, Таза площадью 300 гектаров, Джиджел площадью 100 гектаров и Бежа площадью 100 гектаров, рассматривается для классификации с другими парками.

Парк развлечений и рекреации "Бен Акнун": 304 гектара, включает в себя зоопарк.

Парк развлечений Бейнем: расположенный к северо-западу от Алжира, занимающий площадь в 500 гектаров, он предлагает множество спортивных развлечений.

Алжирская Сахара. Это вторая по величине пустыня в мире, поскольку она занимает площадь 84% от общей площади Алжира. Пустыня считается первым местом назначения для иностранных туристов из-за красоты долины, и великолепия гор, таких как Аль-Хогар и Тассили в

вилайях Таманрассет и Илиззи. Они славятся своими рисунками [3], показывающими их древнюю историю, доходящую до каменного века, и своими вулканическими горами, которые завораживают взгляд. Аль-Хогар также характеризуется самым красивым восходом и закатом во всем мире, по данным международной организации ЮНЕСКО.

Пустынные племена мозабиты в городе Гардая превратили бесплодную пустыню в крупнейший оазис Алжира. Алжирская пустыня славится такими животными, как антилопа, газель и фенек. Алжирская пустыня полна оазисов, одних из самых красивых в мире. Самые известные оазисы находятся в Гардая, Тимимун и Бени-Аббас

В Алжире семь объектов всемирного наследия, согласно организации ЮНЕСКО. К ним относятся:

Крепость Бани Хаммад. Завершение и строительство датируется с 1007-1008 годами нашей эры. Крепость является одним из достопримечательностей исламской цивилизации в Алжире и продолжением государства Хаммада бин Белкина [4].

Пещеры Тассили. Они состоят из вулканических пород и песка, известных как «каменные леса». На стенах пещер надписей и рисунки, относящихся к древней цивилизации [4].

Долина Мзаб. Создана в 10 веке ибадитами вокруг их пяти ксуров (городов-крепостей) как человеческая среда обитания. Сохранилась в нетронутым виде. Простая, функциональная и идеально адаптированная к окружающей среде архитектура М'Zab была разработана для жизни в сообществе и является источником вдохновения для современных градостроителей [4].

Джемила. Расположенная на высоте 900 м над уровнем моря с его форумом, храмами, базиликами, триумфальными арками и домами. Она представляет собой интересный пример римского градостроительства, адаптированного к горному местоположению [4].

Тимгад. расположен на северных склонах гор Орес и был создан, как военная колония императором Траяном в 100 г. н.э. С его квадратным ограждением и ортогональным дизайном, двух перпендикулярных маршрутах, проходящих через город. Это прекрасный пример римского градостроительства [4].

Типаса. На берегу Средиземного моря был древний пунический торговый пост, завоеванный Римом и превращенный в стратегическую базу для завоевания королевств Мавритании. Он включает в себя уникальную группу финикийских, римских, палеохристианских и византийских руин наряду с местными памятниками, такими как Кбор-эр-Румия, великий королевский мавзолей Мавритании [4].

Касба Алжира - уникальный вид Медины или исламского города. Он стоит в одном из лучших прибрежных мест Средиземноморья, с видом на острова, где в 4 веке до нашей эры был основан карфагенский торговый



пост. Есть остатки цитадели, старых мечетей и дворцов в османском стиле, а также остатки традиционной городской структуры, связанной с глубоко укоренившимся чувством общности [4].

Мы можем сделать вывод, что Алжир - огромная страна с обширными историческими, культурными, природными активами, которые легко позволяет стране быть туристическим направлением, известным на глобальном уровне.

Страна имеет бесконечный потенциал для развития туризма, который легко достигается за счет инвестиций, упрощения процедур для получения визы и улучшения инфраструктуры. Местный туризм очень развит, но, к сожалению, иностранных туристов не так много из-за причин, которые я перечислил выше. В том числе и из-за того, что многих не знают, что есть такая прекрасная страна, как Алжир.

### **Литература:**

1. География Алжира: рельеф, климат, население ///GECONT.RU. 2012г. URL: <http://www.gecont.ru/articles/geo/alzhir.htm> (дата обращения: 17.02.2023).

2. Заповедники Алжира/// ECOLOGYPROBLEMS.RU. 17.06.2014 г. URL: <http://ecology problems.ru/zapovedniki/377-zapovedniki-alzhira> (дата обращения: 11.02.2023).

3. Марьям А., Алжир потрясающая страна. ///Дзен. 4 мая 2021 URL: <https://dzen.ru/a/XrtsEp8znRFmcc1E> (дата обращения: 24.02.2023).

4. Список Всемирного наследия /// whc. unesco. 2023г. URL: <https://whc.unesco.org/en/list/> (дата обращения: 24.02.2023).

## ПРИБОЩЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К СПОРТУ КАК СПОСОБ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Сабиров Ж. Х.  
научный руководитель Редюк А.Л.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* в данной статье рассматривается актуальная проблема воспитания здорового поколения путем приобщения молодежи к спорту. Автор приходит к выводу, что здоровье будущих поколений зависит от формирования у молодежи потребности в здоровом образе жизни. Приобщение студенческой молодежи к спорту способствует формированию социально активной личности.

*Ключевые слова:* студенты, молодежь, здоровое поколение, здоровый образ жизни

## INTRODUCING STUDENTS TO SPORTS AS A WAY OF EDUCATING A HEALTHY GENERATION

Sabirov J. H.  
scientific supervisor Redyuk A.L.  
Saint Petersburg, Russia

*Abstract:* this article discusses the actual problem of educating a healthy generation by introducing young people to sports. The author comes to the conclusion that the health of future generations depends on the formation of the need for a healthy lifestyle among young people. The involvement of students in sports contributes to the formation of a socially active personality.

*Keywords:* students, youth, healthy generation, healthy lifestyle

Полноценное развитие любого государства зависит от состояния здоровья населения. Именно молодежь является будущим страны и ее здоровье представляет огромную ценность. Студенты - это яркие представители молодежи.

Санкт-Петербург является одним из лидеров страны по количеству студентов, около 60 человек на каждую тысячу молодых людей здесь становятся студентами.

Все ученые без исключения относят студенчество к особой социальной группе, рассматривая ее по разным характеристикам, но еще автор Власенко А.С. подчеркивал общественность поведения и особые условия жизни, труда и быта этой группы молодежи [1].

Таким образом, рассуждая об основах социально-экономического благополучия страны, в первую очередь можно говорить о тех резервах здоровья, которые заложены в молодом поколении.

Большинство «благополучных» молодых людей, особенно при поступлении в ВУЗ, самоутверждается в учебе, труде, личных увлечениях, но, к сожалению, для некоторых из них вхождение в эти сферы ограничено. В таком случае, тот избыток свободного времени, который возникает при незанятости чем-либо полезным, может стать для студентов фактором, ведущим к деструкции, а также повлиять на физический, нравственный и моральный облик молодых людей.

В целях профилактики негативных явлений, необходимо включение студенческой молодежи в значимую для них общественно-полезную деятельность [2]. Это сложная задача, так как зачастую требует изменения не только отношения к тому или иному виду деятельности, но и нормализацию отношений с коллективом, группой. Качественное использование свободного времени с пользой для себя и общества – вот та цель, которая может быть решена в процессе спортивной, волонтерской, культурно-досуговой или другой активной деятельности.

Именно тогда, когда молодой человек здоров, он имеет возможность стать значимой для себя и общества личностью, быть востребованным, сделать карьеру, создать и материально обеспечить свою будущую семью.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. К сожалению, на ухудшение здоровья влияют многие факторы. Среди них можно назвать не в последнюю очередь неправильное отношение молодых людей к своему здоровью и здоровью своих будущих детей. Формированию и укреплению знаний о здоровом образе жизни, организации активной деятельности, связанной с физической культурой и спортом, в нашей стране уделяется большое внимание.

Так, национальные проекты, представляющие информационный ресурс о планах развития страны на ближайшее будущее и мерах по улучшению качества жизни людей, направлены в том числе и на укрепление здоровья населения и воспитание здорового поколения. В рамках национального проекта «Демография» разработаны проекты и подпроекты, которые получили одобрение правительства и населения, и, в настоящее время реализуются в регионах.

Например, благодаря федеральному проекту «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва» появляются возможности для массовых занятий физкультурой и спортом.

Благородные цели, такие как: пропаганда и популяризация здорового образа жизни среди молодого населения; содействие развитию устойчивой мотивации подростков и молодежи к ведению здорового образа жизни, повсеместно становятся реализуемыми и достижимыми.

Таким образом, студенчество как значительная часть молодого поколения нашей страны, функционирует в системе высшего образования, и выступает в качестве объекта производства, предметом которого является не вещь, а сам человек, личность. От того, какие отношения сложатся у каждой отдельной личности с физической культурой и спортом, будет зависеть здоровье будущих поколений.

### **Литература:**

1. Власенко А.С. Некоторые вопросы воспитания советского студенчества на современном этапе // Ученые записки Моск. обл. ин-та им. Н.К.Крупской. Вып. 4. М. 1971. С. 54

2. Костина О.А. Студенчество как особая социальная группа: понятие, характеристика, проблемы // Социальная работа - феномен цивилизованного общества: материалы VI Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием, Саранск, 20 ноября 2015 года / ФГБОУ ВПО «МГУ имени Н.П. Огарева». - Саранск: ИП Афанасьев Вячеслав Сергеевич, 2015. - С. 49.

## ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ РАЗВИТИЯ, ВОСПИТАНИЯ И КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Савина А.А.  
Тюмень, Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* цель этой статьи — кратко рассмотреть, почему люди интересуются спортом, используя идеи из философии спорта, и предложить рекомендации по эффективному использованию спорта в программах физического воспитания.

*Ключевые слова:* спорт, внутренние блага, внешние блага, студент, философия спорта, игра, воспитание, стандарты совершенства.

## INNOVATIVE FORMS OF DEVELOPMENT, PSYCHOLOGY, EDUCATION AND CULTURE OF STUDENTS

Savina A.A.  
Tyumen, Saint Petersburg, Russia

*Annotation:* the purpose of this article is to briefly consider why people are interested in sports, using ideas from the philosophy of sports, and to offer recommendations for the effective use of sports in physical education programs.

*Keywords:* sport, internal benefits, external benefits, student, philosophy of sport, game, education, standards of excellence.

Скорее всего, все участвовали или смотрели спортивные состязания где-то в прошлом месяце, на прошлой неделе или, может быть, даже сегодня. Когда-нибудь задумывались, почему люди интересуются спортом? Почему люди занимаются спортом или смотрят его, когда есть, казалось бы, более важные дела (например, работа, забота о семье, служение обществу)? Как что-то вроде спорта может привлечь внимание и интерес стольких людей?

Философия спорта – это академическая дисциплина кинезиологии, которая исследует смысл и значение спорта, взаимосвязь между спортом и другими видами деятельности, такими как искусство и игра, этику спорта (например, честная игра, мошенничество, допинг) и другие виды спорта.– социально-политические вопросы. Методы, идеи и исследования философии спорта можно использовать для изучения того, почему люди интересуются спортом.

Поскольку спорт уже давно включается в программы физического воспитания, рассмотрение ответов на приведенные выше вопросы является ценным интеллектуальным упражнением для всех интересующихся физическим воспитанием. Цель этой статьи – рассмотреть, почему люди

интересуются спортом, используя идеи из философии спорта, и попытаться предложить рекомендации по эффективному использованию спорта в программах физического воспитания.

Почему люди интересуются спортом? Одна из основных причин, по которой люди находят спорт интересным, заключается в его связи с игрой. Но как спорт связан с игрой? Как заметил один философ спорта, спорт – это игра на физическое мастерство, в которой участники «добровольно пытаются преодолеть ненужные препятствия». К «ненужным препятствиям» в спорте относятся такие вещи, как манипулирование мячом ногами, ступнями, грудью и головой через ворота чаще, чем через соперника (футбол); удары клюшками по маленькому мячу до тех пор, пока он не попадет в лунку, стараясь сделать это за как можно меньшее количество ударов (гольф); лазание по искусственным высотам (веревке) вверх на быстроту, скорость вязке узлов и т.д.

Вся цель спорта состоит в том, чтобы преследовать искусственный вызов, выходящий за рамки реальной жизни, вызов, который является полностью надуманным. В результате спорт ощущается как второй или воображаемый мир. И его природа, и отношение, необходимое для участия в нем, глубоко укоренены в игре. Как правило, люди занимаются спортом не потому, что должны, а потому, что хотят. Это увлекательная, захватывающая и волнующая задача. Они выбирают заниматься спортом ради самого себя, как самоцель. В этом смысле спорт и игра тесно связаны. В мире, где нередки скука и однообразие, люди обращаются к спорту как к способу взбодриться, оживиться и освежиться. Без сомнения, люди интересуются спортом, потому что в некотором роде это форма игры.

В дополнение к связи спорта с игрой существует ряд других элементов, которые можно испытать или получить в результате участия или вовлечения в спорт. Стремление приобрести эти элементы также является ключевой причиной, по которой люди занимаются спортом. Философы различают элементы спорта, используя следующие две категории: внешние и внутренние.

Внешние элементы спорта. Внешние блага – это результаты занятий спортом, такие как улучшение здоровья или улучшение физической формы, чувство общности благодаря принадлежности к команде, возможность зарабатывать на жизнь, стать знаменитым и т. д. Некоторые внешние блага, встречающиеся в спортивном контексте, получить легче, чем другие. Такие блага, как улучшение здоровья и физической формы, развлечения и иметь верных друзей, доступны всем, кто занимается спортом. Эти блага могут (или должны) случиться у всех. Другие внешние блага, такие как слава и богатство, недостижимы для большинства людей, занимающихся спортом, потому что они, как правило, достаются только лучшим спортсменам. Несмотря на низкую вероятность получения славы и

богатства благодаря спорту, перспектива получить стипендию в вузе или стать профессиональным спортсменом очень привлекательна для многих.

Что должно быть ясно из обсуждения внешних благ, так это то, что участие в спорте может привести к желаемым результатам. Спорт популярен, потому что его можно использовать как инструмент для получения других реальных благ. Кто не хочет лучшего здоровья, качественной дружбы, стипендии в вузе, славы или богатства? Внешние блага спорта важны и весьма желательны, но, тем не менее, не рассказывают всей истории о привлекательности спорта.

Внутренние блага спорта. Внутренние блага также являются причиной того, что люди интересуются спортом и занимаются им. Однако отличаются от внешних элементов. Все бегуны воскликнут, что ставить личные рекорды – это сладко, даже слаще, чем просто финишировать в забеге. Каждый турист, весящий и бегущий по веревке вверх скажет «это чудо!» Как видно, внутренние блага могут быть достигнуты только в конкретном спортивном контексте, когда результативность игрока сравнивается со стандартами совершенства в спорте.

Стандарты совершенства – это то, как спортивное сообщество определяет качественную игру; это достижения, которые можно реализовать, только участвуя в деятельности и выполняя ее отлично. Кроме того, частью процесса достижения стандартов совершенства является наблюдение за улучшением команды или индивида, даже если текущий уровень производительности не превосходит производительность другой команды или отдельного лица. Кроме того, использование внутренних благ спорта доступно не только тем, кто занимается спортом на самом высоком уровне. Достижения доступны на любом уровне, даже в развлекательных лигах, на уроках физкультуры и на природе у костра. Отличная игра в нападении в баскетболе, которая ведет к легкому броску мяча, является отличной игрой, независимо от того, проводится ли она на мировом уровне или на уроке физкультуры. Предоставленный, уровень игры различен, но в обоих случаях можно продемонстрировать превосходство. Что еще более важно, опыт имеет смысл в обоих случаях. Единственная реальная разница – это количество людей, которым небезразлично, что происходит на корте. В случае мирового уровня миллионы людей заботятся о результате, тогда как мало кто, кроме участников, заботится о результате на уроке физкультуры.

Что должно быть очевидным, так это то, что внутренние блага спорта не могут быть достигнуты никаким другим способом, кроме участия в конкретном виде спорта. На самом деле эти элементы бессмысленны везде и повсюду в мире. Трёхочковый бросок в ближнем баскетбольном матче имеет значение только в баскетболе, а не в бизнесе, науке или теннисе. Человек может получить внутренние блага баскетбола на баскетбольной площадке, только став баскетболистом. Несомненно,

люди занимаются спортом, чтобы испытать уникальную радость и удовлетворение, которые приходят от удачных занятий определенным видом спорта. Таковы внутренние блага спорта.

Некоторые люди могут задаться вопросом, могут ли внутренние блага спорта быть обеспечены студенты, изучающими физическую культуру. Однако многочисленные исследования и личные сообщения показывают, что это возможно. Студенты любят бегать и двигаться, «забивать голы», «забивать мячи», «перехватывать передачи», «набирать очки» и так далее. Перспектива испытать внутренние блага спорта, даже в физическом воспитании, очень привлекательна для студентов. Таким образом, и преподаватели, и студенты несут ответственность за предоставление всем студентам законных возможностей испытать и достичь внутренних благ спорта даже на уроках физической культуры.

Хотя популярность спорта бесспорна, это не означает, что все студенты, изучающие физическую культуру, естественным образом или сразу же будут тянуться или проявлять интерес к предмету. Первоначальное нежелание или отсутствие интереса со стороны некоторых студентов не должно удерживать педагогов от включения спорта в программы физического воспитания. В конце концов, не все студенты сразу интересуются тригонометрией, Шекспиром или естественными науками. Если спорт важен, а это так, любовь к нему должна воспитываться у всех людей, даже у самых сопротивляющихся или скептически настроенных.

Я выделила несколько аспектов, которые на мой взгляд, могли бы помочь по управлению этим процессом:

1) Терпение и настойчивость в образовании студентов. Достижение или использование внутренних благ спорта для большинства студентов не происходит быстро и легко. Рост интереса к конкретному виду спорта требует времени и усилий; это также требует участия в спортивном сообществе, которое уже ценит вызов игры и понимает ее внутренние блага. Преподаватели и студенты должны посвятить себя этому процессу и быть терпеливыми, преодолевая взлеты и падения в обучении и изучении навыков, истории и традиций спорта. Хотя спорт тесно связан с игрой, это не означает, что студенты всегда будут хотеть этим заниматься. Студентов следует учить тому, что изучение того, как заниматься спортом, не всегда будет веселым; требуются последовательные и согласованные усилия, чтобы спорт стал чем-то значимым. Важно объяснить, что блага спорта зарабатываются, а не просто даются.

2) Акцент на студентах, которые уже проявляют интерес к спорту. Некоторые студенты, которые посещают физкультуру, уже проявляют интерес к конкретному виду спорта. Их интерес, знания и навыки могут быть использованы для создания лучшего опыта для всех студентов в вузе. Когда эти студенты знают, что цель занятия состоит в том, чтобы помочь



другим, менее знакомым со спортом, развить навыки игры, они, скорее всего, поделятся идеями, связанными с сигналами производительности, задачами, а также небольшими упражнениями. Это один из способов показать, что преподавание и обучение являются обязанностью не только педагога, но и каждого в группе.

3) Подбор студентов для игры. То, как студенты распределяются по группам для игры, является очень важным соображением, когда цель состоит в том, чтобы помочь испытать внутренние блага спорта. Иногда студентам может быть лучше заниматься спортом с другими людьми со схожими навыками (однородная группа); в других случаях может быть лучше играть с другими, у которых больше навыков (гетерогенная группа). Например, в спортивном туризме одним нравится бегать или ходить с картой, другим разжигать и поддерживать огонь костра и т.д. Суть в том, чтобы уделить время тщательной подготовке групповых комбинаций и дать различные виды упражнений и путей движения.

4) Создание нескольких возможностей для участия в спорте. Существует ряд способов, с помощью которых педагоги или тренеры могут создать для желающих возможности заниматься спортом вне уроков физкультуры, например, клубы, очные занятия или занятия на свежем воздухе в лесу или парке. Эти программы потребуют некоторой предварительной работы, они могут стать отличным способом для многих студентов развить свою компетентность, любовь к спорту и природе. Делиться возможностями заниматься спортом с друзьями и товарищами из других групп. Рекламирывать возможности заниматься спортом вне учебной программы, таких как городские соревнования, лиги отдыха и различные выезды на природу. Использовать несколько минут в начале занятия, чтобы объявить об этих возможностях. Размещать информацию на сайтах социальных сетей. Кроме того, полезным может быть поощрение студентов к периодическому обсуждению своего опыта участия в других многочисленных спортивных секциях нашего вуза.

Спорт популярен во всем мире. Хотя привлекательность спорта может варьироваться в зависимости от культуры и воспитанности человека, существуют четкие причины, по которым спорт интересен многим людям. Идеи из философии спорта, такие как связь между спортом и игрой, а также внешние и внутренние блага спорта, дают представление о привлекательности спорта. Спасибо нашим педагогам физической культуры, которые каждый день принимают вызов, чтобы помочь стать нам, как сказала наш педагог физического воспитания, «успешными людьми, интересующимися культурой, искусством и конечно, спортом».

### **Литература:**

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
2. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009.
3. Рубис Л.Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков. Монография Ай Пи Ар Медиа. Москва.2021, с.230.

УДК 796.379.5

## **СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ В ГРУППЕ ДИСЦИПЛИН «МАРШРУТ» В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ: ТЕНДЕНЦИИ ИННОВАЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК**

Сидоров А.В.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье проводится анализ возрастного и количественного состава спортсменов, выступающих на соревнованиях по спортивному туризму в Санкт-Петербурге за период 2020-2022 г. Обозначаются тенденции развития инновационных образовательных практик в контексте спортивно-оздоровительного туризма как компонента дополнительного образования системы дополнительного образования детей.*

***Ключевые слова:** спортивный туризм, спортивно-оздоровительный туризм, инновационные образовательные практики, дополнительное образование*

## **SPORTS TOURISM IN THE GROUP OF DISCIPLINES "ROUTE" IN ADDITIONAL EDUCATION: TRENDS IN INNOVATIVE EDUCATIONAL PRACTICES**

Sidorov A.V.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** The article analyzes the age and quantitative composition of athletes participating in sports tourism competitions in St. Petersburg for the period 2020-2022. Trends in the development of innovative educational practices in the context of sports and health tourism as a component of additional education in the system of additional education for children are indicated.*

***Keywords:** sports tourism, sports and health tourism, innovative educational practices, additional education*

На сегодняшний день спортивный туризм является важным компонентом системы дополнительного образования детей. Перспективность данного вида спорта в контексте развития культуры здорового образа жизни среди молодежи подчеркивает множество исследователей. Одной из социальных проблем современности является восстановление организма человека после производственных или учебных нагрузок. Проблема актуальна для взрослых, но и для школьников в связи с высокими учебными и педагогическими нагрузками [0].

Интересно обратиться к исследованию Л.С. Ходасевича с соавторами 2017 года, в котором отмечается ухудшение состояния здоровья студентов в ходе обучения в вузах. Автор отмечает, что спортивно-оздоровительный туризм, за счет своей высокой интенсивности и способности за единицу времени удовлетворить максимум рекреационных потребностей человека, обладает более высокой профилактической эффективностью, чем другие виды спортивных занятий.

Автор использует термин «спортивно-оздоровительный туризм», к которому относит как вид спорта «спортивный туризм», так практику организации образовательного процесса средствами туризма в сфере дополнительного образования. В результате своего исследования, Л.С. Ходасевич с соавторами приходят к выводу о высокой медико-биологической эффективности спортивно-оздоровительного туризма в контексте профилактики заболеваний современной молодежи [0].

В свою очередь, Ю.С. Константинов в своей книге «Подготовка педагога дополнительного образования в избранной области деятельности: детско-юношеский туризм» отмечает высокую перспективность этого направления с точки зрения профессиональной ориентации и социальной адаптации школьников [0, с. 17]. При этом автор не обходит вниманием и личность педагогического работника, организующего туристские походы с обучающимися. Занятия детско-юношеским туризмом помогают педагогу преодолеть собственную авторитарность и встать на путь педагогики сотрудничества [0, с. 36]. Мы считаем нужным подчеркнуть важность личностных качеств педагогического работника, специализирующегося на этом направлении. На сегодняшний день, спортивно-оздоровительный туризм в дополнительном образовании приобретает черты инновационной образовательной практики. М.В. Кларин определяет это понятие как нетрадиционный вариант образовательной деятельности, обладающий свойством устойчивости [0]. Считаем что, образовательный процесс, реализуемый с применением спортивно-туристских походов, будет отличаться от традиционных методик дополнительного образования.

При занятиях спортивным туризмом используются не только элементы общей и специальной физической подготовки обучающихся. Все чаще в практику включаются цифровые технологии – работа с навигационным оборудованием, спутниковыми трекерами

и специализированным софтом, который необходим для этих устройств. Так на соревнованиях время старта и финиша туристской группы фиксируется при помощи глобальной навигационной спутниковой системы ГЛОНАСС или системы глобального позиционирования - Global Positioning System (GPS) [0].

Подобная цифровизация задает новые вызовы педагогу дополнительного образования, работающему в сфере детско-юношеского туризма. Для того, чтобы обеспечивать безопасность группы в условиях природной среды при помощи спутниковой связи, работать с навигационным оборудованием и уметь подготовить каждое из этих устройств перед маршрутом.

Спортивный туризм подразделяется на две группы дисциплин – «дистанция» и «маршрут», а также отдельную дисциплину «северная ходьба» [0]. В контексте данного исследования мы провели анализ данных Региональной спортивной федерации спортивного туризма Санкт-Петербурга (ФСТ СПб) относительно развития группы дисциплин «маршрут» в Санкт-Петербурге в период с 2020 по 2022 год включительно.

Группа дисциплин «маршрут» представляет собой спортивные туристские маршруты различных категорий и степеней сложности, проводимые в условиях природной среды, которые преодолевают группы спортсменов, имеющих соответствующую подготовку и допущенные к данному маршруту маршрутно-квалификационной комиссией (МКК).

Минимальная продолжительность данных маршрутов находится в диапазоне от 3 дней (для маршрутов 1 степени сложности) до 20 дней (для маршрутов 6 категории сложности) [0].

Фактически, речь идет о спортивных туристских походах разного уровня сложности, при этом Правила вида спорта «спортивный туризм» подразумевают последовательное увеличение сложности проходимых спортсменом маршрутов от простых к сложным. Контроль за соответствием опыта и уровня подготовки спортсмена заявленному маршруту осуществляют МКК [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

На сегодняшний день в Санкт-Петербурге функционируют 15 МКК, из них 11 МКК организованы при государственных бюджетных образовательных учреждениях и осуществляют выпуск на маршруты детских групп под руководством педагогических работников, имеющих соответствующую квалификацию [0].

В группу дисциплин «маршрут» входят следующие дисциплины:

пешеходный (1-6 категории); водный (1-6 категории); горный (1-6 категории); лыжный (1-6 категории); на средствах передвижения (1-6 категории); парусный (1-6 категории); спелео (1-6 категории).

По итогам пройденных спортивно-туристских маршрутов группы пишут технические отчеты, содержащие фото- и/или видеоподтверждения прохождения маршрута всеми участниками группы и руководителем.

Данные отчеты подаются спортсменами на соревнования, где рассматриваются судьями-экспертами в соответствии с действующими Правилами вида спорта «спортивный туризм» [0].

Ежегодно в конце календарного года в группе дисциплин «маршрут» проводятся Чемпионаты и Кубки Санкт-Петербурга, а с 2020 года и Первенства (соревнования для лиц младше 18 лет). В ходе соревнования коллегия судей-экспертов по дисциплинам оценивают отчеты о пройденных спортивных маршрутах и выставляют баллы в соответствии с соответствующей методикой судейства. При этом следует отметить, что исходя из Правил вида спорта «спортивный туризм» группа может быть выпущена на маршрут МКК, успешно пройти его и получить справки, подтверждающие полученный опыт участников и руководителя, но при этом не обязана участвовать в официальных спортивных соревнованиях по спортивному туризму. Таким образом, формируется определенный пул спортсменов, успешно проходящих туристские маршруты различных категорий сложности, сдающих отчеты о них в МКК (это необходимо для получения справок о туристском опыте), но при этом не подающих отчеты на соревнования и не имеющих спортивных разрядов.

Одной из задач, стоявших перед ФСТ СПб несколько лет назад, была интеграция в систему спортивных соревнований большого количества туристских маршрутов, ежегодно проводимых на базе секций в государственных бюджетных образовательных учреждениях дополнительного образования. Это позволило бы дать возможность обучающимся данным учреждениям оформлять официальные спортивные разряды, а также создало бы атмосферу здоровой спортивной конкуренции между юными спортсменами. По нашему мнению, эти факторы должны оказывать благотворное влияние на мотивацию обучающихся к продолжению спортивной деятельности, здоровому образу жизни и дальнейшему увлечению природой родного края в формате спортивных туристских маршрутов.

Для этой цели в календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга с 2020 года было включено Первенство в группе дисциплин «маршрут» [0].

Обратимся к итоговым протоколам петербургских соревнований по спортивному туризму, опубликованным в официальной группе ФСТ СПб в социальной сети «В Контакте», а также в более удобном виде на сайте Sarabin.ru [0, 0]. Эти документы позволяют провести количественный анализ участвующих в данных соревнованиях групп. Мы подсчитали количество участников Первенств Санкт-Петербурга в группе дисциплин «маршрут» за период 2020-2022 г. Полученные данные приведены в Табл. 1 и отражены в Графике 1.

Табл. 1. Количество участников Первенств Санкт-Петербурга по спортивному туризму в группе дисциплин «маршрут» в период 2020-2022 г.

Год	м. - пешеходный	м. - водный	м. - горный	м. - лыжный	Общее количество участников
2020	25	12	25	0	62
2021	79	67	0	0	146
2022	191	88	102	93	474

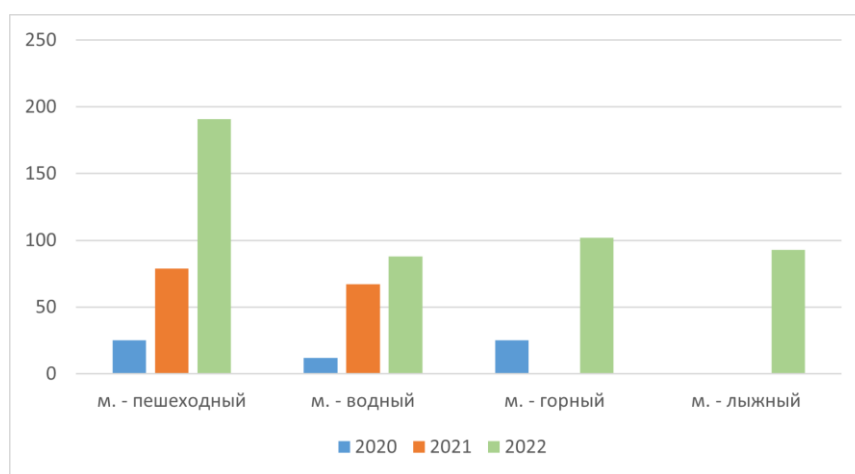


График 1. Количество спортсменов, принявших участие в соревнованиях в группе дисциплин «маршрут» для лиц младше 18 лет (Первенства) в Санкт-Петербурге в период 2020-2022 г.

Для сравнения мы подсчитали количество участников соревнований для лиц старше 18 лет - Чемпионатов и Кубков Санкт-Петербурга в группе дисциплин «маршрут» за приведенные три года.

Отметим, что в 2022 году в ФСТ СПб впервые проводился Чемпионат Северо-Западного Федерального округа (СЗФО). В целях формирования достаточного кворума на данном соревновании, в отличие от прошлых лет, на Чемпионат Санкт-Петербурга принимались только маршруты 1-2 категории сложности, а маршруты 3 категории сложности направлялись на Чемпионат СЗФО [0]. Поэтому считаем логичным в контексте данного анализа включить маршруты 3 категории сложности выставленные на Чемпионат СЗФО от Санкт-Петербурга в количественный состав маршрутов на городских соревнованиях в Санкт-Петербурге в целях единообразия проводимого анализа за охваченный период. Отметим, что данный анализ проводился по пяти дисциплинам – пешеходные, водные, горные и лыжные маршруты, а также маршруты на

средствах передвижения. При этом в 2021 году соревнований в дисциплине «маршруты на средствах передвижения» не проводилось.

Итоговое количество участников городских соревнований в группе дисциплин «маршрут» в Санкт-Петербурге за период 2020-2022 г. отражено в Таблице 2 и Графике 2.

Табл. 2. Количество Чемпионатов и Кубков Санкт-Петербурга (суммарно) по спортивному туризму в группе дисциплин «маршрут» в период 2020-2022 г.

Год	м. - пешеходный	м. - водный	м. - горный	м. - лыжный	м. - на средствах передвижения	Общее количество участников
2020	140	110	106	63	35	454
2021	142	82	151	61	0	436
2022	143	128	123	81	36	475

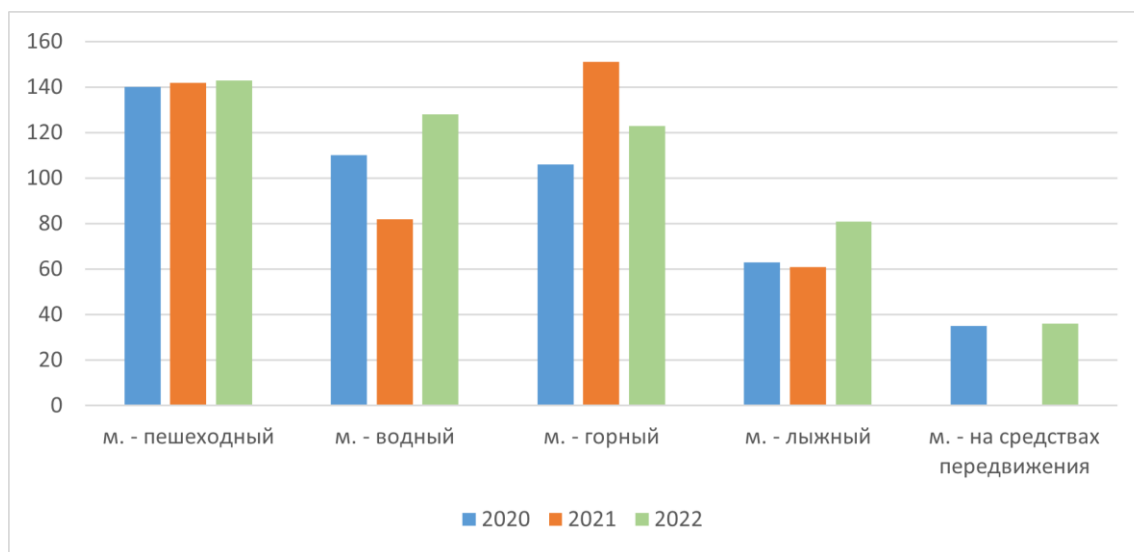


График 2. Количество спортсменов, принявших участие в соревнованиях в группе дисциплин «маршрут» для лиц старше 18 лет в Санкт-Петербурге в период 2020-2022 г.

Проводя сравнительный анализ, можно отметить, что к 2022 году за счет количество участников Первенств в разных дисциплинах приблизилось к суммарному количеству участников Чемпионатов и Кубков, а в дисциплинах «маршрут – пешеходный» и «маршрут –

лыжный» даже превысило его. Количество участвующих в Первенстве спортсменов за три года выросло с 62 до 474 человек, что составляет 765%.

Таким образом мы можем не только отметить высокий интерес со стороны обучающихся в учреждениях дополнительного образования к спортивному туризму, но и констатировать успешную интеграцию спортивно-туристских маршрутов, пройденных группами обучающихся учреждений общего и дополнительного образования в систему официальных спортивных соревнований по спортивному туризму в г. Санкт-Петербург.

Хорошим показателем развития группы дисциплин «маршрут» среди лиц младше 18 лет являются выступления этих спортсменов в составе спортивной сборной команды Санкт-Петербурга на Первенствах России. Так в 2020 году на этих соревнованиях петербургские группы туристов заработали 1 золотую и 1 бронзовую медали, в 2021 году – 1 серебряную, в 2022 году – 2 золотых и 1 серебряную [0].

### **Заключение**

Полученные результаты свидетельствуют о широком охвате обучающихся в центрах дополнительного образования образовательными программами спортивно-туристской направленности. Отмечена положительная тенденция к участию групп несовершеннолетних туристов в официальных спортивных соревнованиях, что позволяет им оформлять спортивные разряды по спортивному туризму, стимулирует к продолжению занятий в этой сфере, а также создает атмосферу здоровой конкуренции и способствует формированию культуры здорового образа жизни среди школьников. Такая тенденция позволяет нам обозначить актуальный вектор развития спортивно-оздоровительного туризма как инновационной образовательной практики, направленный на дальнейшее сближение системы официальных спортивных соревнований в группе дисциплин «маршрут» с системой дополнительного образования.

Анализируя количество участников соревнований среди совершеннолетних спортсменов, можно отметить относительное постоянство данных показателей.

Перспективным направлением дальнейшей работы как среди детей, так и среди взрослых является развитие менее популярных дисциплин «маршрутной» группы, соревнования по которым или проводятся нерегулярно, или не проводятся вообще в связи с недостаточностью кворума. Это парусные, конные, спелео маршруты, а также маршруты на средствах передвижения. Аналогичную проблему можно отметить не только в Санкт-Петербурге, но и на всероссийском уровне [0].

В связи с активным использованием системой дополнительного образования детей средств спортивно-оздоровительного туризма в целом и спортивного туризма в частности, нельзя не отметить значимость личности педагога, курирующего отдельно взятую секцию. Принимая во внимание



специфику детско-юношеского туризма (организация и проведение туристских маршрутов в природной среде в условиях автономного существования) перспективным направлением исследований является выделение необходимых такому специалисту профессионально-личностных качеств. Состав их может отличаться от наборов профессионально-личностных качеств, необходимых другим педагогическим работникам.

В заключении хотим отметить, что для понимания проблем и тенденций развития спортивно-оздоровительного туризма и спортивного туризма в частности требуются научные исследования и в целом научное сопровождение этого вида деятельности, которая уже обозначалась нашими предшественниками [0].

### Литература:

1. Календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга: [электронный ресурс] // Комитет по физической культуре и спорту URL: <https://kfis.gov.spb.ru/kalendar/oficialnye-fizkulturnye-meropriyatia/>

2. Кларин, М.В. Инновационные образовательные практики как инициативы в сфере дополнительного образования детей и молодежи / М.В. Кларин // Этап: экономическая теория, анализ, практика. – 2019. – С. 31-48.

3. Константинов, Ю.С. Подготовка педагога дополнительного образования в избранной области деятельности: детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов – Москва. Юрайт., 2018. – 401 с.

4. Козлов, А.И. Вопросы спортивно-оздоровительного туризма как составляющей части внутреннего туризма / А.И. Козлов // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с межд. уч. / под ред. Е.В. Старковой и Т.А. Поляковой / Пермь: ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет», 2014. – С. 155-157.

5. Медико-биологическая эффективность спортивно-оздоровительного туризма молодежи / Л.С. Ходасевич, С.М. Романов, А.В. Полякова, А.А. Малышев // Экология человека. – 2017. – №1. – С. 9-18.

6. Рубис Л.Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростка. // Монография. Ай Пи Ар Медиа. Москва, 2021. 230с.

7. Положение о туристских маршрутно-квалификационных комиссиях: [утверждено на заседании совета Федерации спортивного туризма России от 15 декабря 2018 года] – Москва

8. Российская Федерация. Правила вида спорта «Спортивный туризм»: [утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации №255 от 22 апреля 2021 года.]. – Москва.

9. ФСТР – Федерация спортивного туризма России – Русское общество туристов (основано в 1895 г.) // Спортивный туризм в России: [электронный ресурс] URL: <https://tssr.ru/> (Дата обращения 06.02.2023)

10. Маршрутно-квалификационные комиссии образовательных организаций Санкт-Петербурга: [электронный ресурс] // Городская станция юных туристов. Региональный центр детско-юношеского туризма в Санкт-Петербурге URL:

<http://sutur.balticbereg.ru/2-uncategorised/98-marshrutno-kvalifikatsionnye-komissii-obrazovatelnykh-organizatsij-sankt-peterburga> (Дата обращения 06.02.2023)

11. Федерация спортивного туризма Санкт-Петербурга: [электронный ресурс] // Социальная сеть «В Контакте» URL: <https://vk.com/rfstspb> (Дата обращения 06.02.2023)

12. Carabin.ru – спортивный туризм: [электронный ресурс] URL: <http://carabin.ru/> (Дата обращения 06.02.2023)

УДК 796.379.11

## ДОЛИНА ГЕЙЗЕРОВ И ПЫЛАЮЩЕЕ СЕРДЦЕ В ГРУДИ

Усс К.А.  
Петропавловск-Камчатский  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* о жизни и путешествиях по удивительной Камчатке: вулканы, озера, гейзеры, сложные тропы и богатые леса. Авачинская бухта, Долина Гейзеров и Тихий океан.

*Ключевые слова:* восхождение, чистые воды, спортивная практика, рассветы и закаты.

## VALLEY OF GEYSERS AND A BURNING HEART IN THE CHEST

Uss K.A.  
Petropavlovsk-Kamchatsky  
St. Petersburg, Russia

*Abstract:* about life and travel in the amazing Kamchatka: volcanoes, lakes, geysers, complex trails and rich forests. Avacha Bay, Valley of Geysers and the Pacific Ocean.

*Keywords:* climbing, clear waters, sports practice, sunrises and sunsets.

Всю жизнь я живу в Петропавловск-Камчатке, расположенного на полуострове Камчатка. Мой родной регион – край гейзеров и вулканов, пеших восхождений, лыжного спорта, купания в термальных источниках и зимнего сёрфинга. Многие туристы мечтают побывать на Камчатке, а мне довелось здесь родиться. Однако, долгое время в связи с тем, что мы с родителями часто путешествовали за пределы полуострова, в том числе и за границу, не могла разглядеть прелести туризма родного края. И лишь лет с 15 лет окунувшись в калейдоскоп приключений среди камчатских красот, пейзажи, всю жизнь окружавшие меня, заиграли новыми красками.

Всё началось с поездки к подножию вулкана Горелый и последующего восхождения. Пожалуй, это были одни из самых захватывающих эмоций, когда в конце июня тебя окружают снежные картины, а воздух настолько холодный, что экипировка у тебя теплее, чем весь зимний гардероб. Не менее яркие впечатления оставило и само восхождение, дух взаимоподдержки в коллективе, когда вы поёте всем знакомые песни, разливаете травяной чай из одного котла на всех, находясь при этом на 1829 м над уровнем моря. Я поняла, что походы – это нечто, что из ещё буквально утром незнакомых людей к вечеру создаёт уже крепкую семью.

С того восхождения выезды на природу вошли в мой жизненный обиход. Это был и экстремальный сплав по реке с говорящим названием «Быстрая», и весьма длительный пешеходный маршрут по лесной тропе до «Голубых» озёр, получившим свое название из-за интересного оптического явления: солнечные лучи отражаются от чистой воды и льда на дне озера таким образом, что людям, стоящим на берегу, вода видится ярко-голубым цветом. В повседневной практике на летних каникулах были и меньшие по размаху походы, например, столь полюбившиеся мне в этом году выезды с семьёй за грибами и ягодами. Каждый такой выезд становился небольшим квестом, который необходимо было пройти: преодолевая боль в спине и коленях, в плаще и резиновых сапогах, устланных слоями грязи, ягода за ягодой, грибочек за грибочком собрать ведёрко, которое будет радовать тебя по приезде домой, а после, превратившись уже в заготовки на зимний сезон, будет напоминать о себе в холодные вечера. Чаще всего нашим грибным «уловом» были подосиновики, подберёзовики и белые, а ягодным – клюква, княжника, голубика и жимолость. Несколько раз мы собирали иван-чай, каждый листочек которого в последствии перекручивали вручную, чтобы потом засушить и после наслаждаться ароматным и полезным напитком.

Помимо походов с семьёй были и прогулки в лес с одноклассниками. Так в июне, между изнуряющими мозг и душу днями ЕГЭ, мы выбирались на Синичкино озеро, где жарили шашлыки, слушали музыку и купались в ещё не прогретом водоёме, ведь камчадалам холод нипочём. Такие «встречи» с природой расслабляли, делали период экзаменов легче, а нас, осознающих неминуемую разлуку в связи с поступлением в разные города – напоследок дружнее. Думаю, если когда-нибудь ещё побываю у этого лесного озера, то в его кристальной глади отразятся воспоминания последних деньков школьной поры, тем самым давая мне вновь пережить кусочек детства.

Да, многие местечки родного края останутся надолго в моей памяти. Особое место среди них занимают те, где мы с близкими встречали закаты или рассветы. Потому что именно начало и завершение дня наполнены особой магией, когда солнце либо только касается своими лучами всего

живого и наполняет мир энергией на день, либо же покидает небосклон, оставляя на ночь набираться сил. Встречая рассвет или закат, ты осознаёшь что-то новое для себя, понимаешь, что находишься в месте, где ты нужен, с людьми, которые тобой дорожат. На Камчатке местами, где хотелось встречать рассвет или закат, для меня всегда были вершина Мишенной сопки или же Халактырский пляж. Первое место открывало вид на весь город, бухту и вулканы, второе же давало соприкоснуться с Тихим океаном, испытать всю его мощь, наблюдая за вздымающимися гребнями волн. И, правда, Халактырский пляж известен своими беспокойными водами, именно благодаря ним он становится «Меккой» для отечественных и зарубежных сёрфингистов, привлекая их не только летом, но и в леденящей зимой. К сожалению, мне ещё не довелось опробовать этот экстремальный вид спорта, однако в будущем я обязательно хочу испытать эту спортивную практику.

Продолжая тему взаимодействия с водой, помимо посещения ранее упомянутых озёр и сплава по реке, в Камчатском крае мне несколько раз удалось порыбачить: дважды на морской прогулке с выходом в Тихий океан, где непосредственно осуществлялась рыбная ловля и один раз на реке Авача. Первым словом, что приходит в голову, вспоминая свой опыт рыбалки, будет «азарт», и, правда, эмоции зашкаливают, дух соревнования ни на минуту не покидает во время процесса, так и хочется узнать, у кого будет улов побольше. Кульминацией же рыбалки становится варка ухи и последующее наслаждение наваристым бульоном в паре с чётким осознанием себя в роли «добытчика».

Также интересным опытом было катание на сап-бордах по побережью Авачинской бухты. Однако могу отметить, что подобный experience уже в Санкт-Петербурге поразил меня гораздо больше, прогулка на сапах по каналам Невы и созерцание красот северной столицы с воды впечатлило сильнее, чем более привычные камчатские виды.

Схожий чем-то с сап-сёрфингом, в родном крае для меня открылся и каякинг, и причём с не самой обычной локацией. Наш маршрут на каяках строился через кладбище судов у судоремонтной верфи. Когда-то бороздящие воды разных морей суда завораживали своей неприступностью, а, проплывая между их ржавеющими бортами, казалось, что время замирает и относит нас к тому периоду, когда эти железные машины преодолевали штормы, чтобы вовремя доставить груз в нужный порт. Яркие ощущения от каякинга были не только благодаря необыкновенной картине вокруг, но и потому, что сапы были парные, а хорошая компания украшает любую поездку.

Да, туризм на Камчатке пестрит разнообразием. И какими бы уникальными по-своему не были все предыдущие описанные мною туристические выезды, пожалуй, для меня они меркнут на фоне последней экскурсии, на которую мне посчастливилось попасть. Полёт на вертолёте в

Долину гейзеров, пешая прогулка по Кроноцкому заповеднику – то, что большинство жителей полуострова не могут себе позволить.



Но мне и моим ровесникам удалось поймать удачу за хвост, ведь именно с этого года всем камчатским выпускникам на окончание 11 класса стала дароваться столь дорогостоящая экскурсия. Не стоит и говорить, какие величественные пейзажи открылись моему взору за иллюминаторами вертолѐта. Огнедышащие горы, лавовые поля, с высоты производили ошеломляющий эффект, особо радовало то, как близко воздушное судно приближалось к кратерам, позволяя рассмотреть уникальные памятники природы. Сама же Долина гейзеров больше запомнилась не тем, что она является одним из пяти гейзерных полей мира, а счастливой возможностью соприкоснуться с дикой природой, а вернее, с её пушистыми обитателями – наш путь пересекла медведица с тремя медвежатами. После небольшой паузы, вызванной «хозяевами» здешних мест, мы продолжили любоваться видами новой локации – кальдерой вулкана Узон, а завершилась поездка расслаблением на Налычевских горячих источниках. Этот день был поистине завораживающий дыхание день, ещё раз показывавший мне, какие же всё же диковинные и неповторимые красоты имеются на территории России.

Я уезжала с Камчатки без грусти, ведь мой новый путь – моё новое приключение, которое мне предстоит осилить. Здесь, в Петербурге нет пылающих гор прямо за окном, однако главное всегда при мне – пылающее сердце в груди.

## ТУРИЗМ И ЕГО РОЛЬ В СОЦИАЛИЗАЦИИ И ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСТВА ВО ВЬЕТНАМЕ

Фам Ван Чоынг, Нгуен Хыу Хуан  
Хайфон, Провинция Тхайбинь, Социалистическая Республика  
Вьетнам

***Аннотация:** данная работа посвящена туризму и его роли в социализации и физическом развитии студенчества. Туризм является не только экономической отраслью в развитии страны, но и имеет положительное значение в жизни каждого человека. Туризм помогает людям улучшить взаимопонимание, улучшить качество социальных отношений, помочь сделать жизнь счастливой и успешной. Кроме того, она также играет роль в физическом развитии учащихся, помогая учащимся лучше усваивать полученные знания, а также снимает стресс, приносит радость и здоровье.*

***Ключевые слова:** туризм, социализация, физическое развитие, студенчество.*

## TOURISM AND ITS ROLE IN THE SOCIALIZATION AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS IN VIETNAM

Pham Van Choynг, Nguyen Huu Huang  
Haiphong, Thaibin Province, Socialist Republic of Vietnam

***Abstract:** tourism is not only a crucial aspect of national economy development, but also an important part of each individual. It improves our knowledge, social relations, and also helps increase the quality of our lives and careers. Especially for student, tourism also plays a role in physical and emotional development as a mean of real-life experience and leisure activity.*

***Keywords:** tourism, socialization, physical development, students.*

Туризм рассматриваются как хобби, которое есть у каждого, они рассматриваются как активный досуг людей. Сегодня туризм рассматривается как незаменимая потребность в культурной и общественной жизни и является одной из важных отраслей экономики многих стран.

С социальной точки зрения туризм – это деятельность по отдыху, расслаблению, развлечению и открытию людей. Это очень распространенная потребность, чем выше уровень жизни, тем больше потребность человека в туризме.

С экономической точки зрения туризм является отраслью с высокой экономической эффективностью благодаря форме туризма и экспорта местной культуры. Туризм играет важную роль в развитии национальной экономики, став ведущей отраслью экономики многих стран.

Во-первых, туризм помогает людям улучшить свое понимание, улучшить качество социальных отношений и помочь сделать жизнь счастливой и успешной. Во многих странах туризм вносит значительную часть в общий годовой доход, особенно во Вьетнаме туризм считается одним из трех ключевых секторов экономики, на которые государство ориентируется на инвестиции в инфраструктуру, постоянно развиваясь и внося большой вклад в экономику страны.

Развитие туризма поддерживает физический транспорт, почту и телекоммуникации, страхование, финансовые услуги, продукты питания и напитки. Кроме того, развитие индустрии туризма создает большой рынок культурного потребления, способствуя быстрому росту национального экономического продукта.

Во-вторых, туризм помогает создавать отличные рабочие места для работников, особенно женщин. В высокогорье индустрия туризма создает множество рабочих мест для сельских жителей, создает позитивные социальные изменения и повышает уровень жизни.

Во-третьих, туризм способствует уменьшению процесса урбанизации, перераспределению населения и инфраструктуры из городских в сельские районы, тем самым уменьшая бремя негативных последствий, вызванных урбанизацией. Развитие туризма помогает распространять культуру с образом страны среди международных друзей; в то же время это еще и эффективное средство продвижения товаров на внешние рынки.

Кроме того, туризм способствует и создает возможности для обмена культуры между народами; помочь людям понять друг друга и лучше общаться друг с другом. С другой стороны, туризм также играет активную роль в сохранении культурного наследия и развитии масштабных и качественных культурных мероприятий [1].

Помимо вклада в социально-экономическое развитие, туризм также играет важную роль в процессе обучения студентов. Каждый человек в обществе имеет разные права и обязанности. Права и обязанности студентов - учиться. Чтобы хорошо учиться, у студентов есть множество различных методов и средств. Среди них, глядя на реальность, можно увидеть полезность экскурсий и туров для студентов [2].

Осмотр достопримечательностей, путешествия – это реальный жизненный опыт, позволяющий побывать во многих местах и узнать больше. Это внеклассное мероприятие проводится во многих школах страны и мира. Достопримечательности и туризм оказывают положительное влияние на студентов:

Во-первых, туристические туры создают хорошие возможности для студентов, чтобы они были активными, учились и играли с пользой для здоровья. Большинство неполных средних школ и старших классов по-прежнему ограничивают мероприятия и развлечения для учащихся,

оказывая на них давление. Участие в экскурсиях и турах – это возможность для них работать вместе и общаться с друзьями, и с тех пор дружба стала крепче. Комфортная атмосфера поездок стимулирует интерес к деятельности, любознательность у каждого ученика, способствует развитию рефлексов и развитию мышления.

После каждой экскурсии у студентов накапливаются положительные изменения. Не нужно сталкиваться с сильным академическим давлением и сухими теоретическими уроками, студенты могут быть психологически свободными. Они будут активно исследовать и получать знания, полученные в ходе самой поездки. Ближе к реальной жизни облегчает деятельность и цели каждого человека. После каждого визита у студентов будет накапливаться больше интересных знаний, на душе станет легче, питание и отдых станут лучше. В результате улучшается и здоровье.

Во-вторых, осмотр достопримечательностей также дает студентам возможность расширить свои знания и укрепить этику и опыт. Слушая длинную лекцию о животных, животных, исторических событиях или определенных подвигах, студенты могут не понять и быстро забыть. Но когда у них будут условия и время для прямого контакта, они запомнят и поймут намного лучше. Посещение исторических мест и прослушивание историй, связанных с этими памятниками, безусловно, повлияют на восприятие учащихся. Они будут помнить эту историческую реликвию и будут благодарны национальным героям. Уроки истории в классе не могут вызвать этого чувства. Благодаря поездкам расширяются и географические знания учащихся. Культурные особенности и знания, которые никогда не упоминались в книгах, открываются во время экскурсии [3].

Экскурсионные туры положительно воздействуют как на психику, так и на тело каждого студента, пробуждают интерес к открытиям, связывают их с реальной природой. Особенно создавая независимость и автономию в мышлении, занимая знания и объединяя коллективный дух среди всех студентов.

Таким образом, видно, что туризм играет очень важную роль в нашей жизни. Поэтому нам необходимо иметь план по поддержанию и сохранению, а также повышению качества услуг, чтобы сделать туризм устойчивым видом деятельности. Давайте развивать эту деятельность соответственно, чтобы способствовать наиболее полному и превосходному будущему поколению.

### **Литература:**

1. “Tap chí Cộng sản”// Vai trò của du lịch trong phát triển kinh tế- xã hội của Thủ đô Hà Nội. 25/10/2021 // URL; <http://www.tapchicongsan.org.vn/wed/guest/the-gioi-van-de-su-kien/-/2018/824579/> (дата обращения: 21.02.2023).



2. Tạp chí “Ngành du lịch”// Ý nghĩa của du lịch trong đời sống kinh tế- xã hội. 09/01/2021 // URL; <http://nganhdulich.edu.vn/tin-tuc-du-lich/tam-quan-trong-cua-du-lich-trong-doi-song-kinh-te-xa-hoi/> (дата обращения: 21.02.2023).

Tạp chí “hotcoursesVIETNAM” // Lợi ích của việc đi du lịch: học được gì từ những chuyến đi?. 22/3/2021 // URL; <http://www.hotcourses.vn/study-abroad-info/befor-you-leave/hoc-duoc-gi-tu-nhung-chuyen-di/?amp=true/>(дата обращения: 18.02.2023).

УДК 796.5

## НОВЫЕ ИДЕИ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Федотова А.А., Дорогинский С.В.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* о развитии северной ходьбы в Финляндии и России. О физической культуре с ослабленными детьми и студентами. О пользе северной ходьбы и ее развитие.

*Ключевые слова:* школьная учительница, ходьба с палками, тренировка лыжников, имитация.

## NEW IDEAS FOR PHYSICAL ACTIVITY

Fedotova A.A., Doroginsky S.V.  
Saint Petersburg, Russia

*Abstract:* about the development of nordic walking in Finland and Russia. About physical culture with weakened children and students. About the benefits of northern walking and its development.

*Keywords:* school teacher, walking with sticks, ski training, imitation.

Северная ходьба (от англ. Nordic Walking) – вид физической активности, в которой используется определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. С финского языка само понятие переводится как ходьба с палками.

Северная ходьба зародилась в 30-х годах XX века в Финляндии. В начале XX века в период межсезонья для поддержания нагрузки на сердце переходили на другие доступные варианты кардионагрузок: бег, велосипед, плавание и другие. Однако эти виды не могут имитировать специальную технику работы верхних конечностей. Для этого финские тренеры решили попробовать применить ходьбу с лыжными палками по различной местности, максимально приближаясь к лыжной технике –

разноимённой работе верхних и нижних конечностей. Тренеры спортсменов-лыжников в летнее время, чтобы обеспечить достаточные нагрузки, включали в программу тренировок имитирующую лыжный ход ходьбу и бег с лыжными палками по пересеченной местности.

Основатель северной ходьбы, школьная учительница Леена Яскеляйнен, ныне профессор факультета физического обучения и спортивных наук Финского университета. Работая учителем физкультуры, в 1966 году, она предложила освобождённым от занятий физкультурой детям, просто походить с лыжными палками. Задумка понравилась и детям, и руководству, и через некоторое время Леена представила комплекс упражнений с палками, что сделало уроки физкультуры более эффективными и разнообразными, позволив даже ослабленным детям заниматься на уроках. Будучи уже преподавателем в университете Ювяскюля, который имеет единственный в стране факультет физической культуры, Леена ввела в программу обучения гимнастику с палками, а будучи инспектором по физической культуре Министерства образования, предложила учителям физкультуры использовать ходьбу с палками в рамках программы «Новые идеи для физической активности в школах». С 1973 по 1991 годы занимая должность инспектора по вопросам физической культуры Министерства образования Финляндии, профессор Леена Яскеляйнен, активно занималась популяризацией Северной ходьбы, во время курсов по повышению квалификации для учителей под названием «Новые идеи в преподавании физической культуры в школах», и работая преподавателем в университете Ювяскюля. Первую публичную демонстрацию северной ходьбы провела сама профессор Яскеляйнен вместе со своими студентами в 1987 году во время участия в «Финской лыжне» в г. Тампере, где пройденный участниками путь составил 36 км. В этом же году, была проведена презентация программы по занятиям ходьбой с палками. В своем интервью Леена Яскеляйнен сказала: «Мне особенно приятно видеть с палками не только пожилых, но и молодежь, никто не должен стыдиться, занимаясь северной ходьбой с палками».

Ключевой фигурой, отцом северной ходьбы в Финляндии, стал Туомо Янтунен. Было запланировано большое лыжное мероприятие, которое не должно быть сорванным, но снег растаял. Тогда Туомо принял решение не отменять соревнование, а пройти по стадиону просто с палками – это стало первым публичным мероприятием по ходьбе с палками. Оно было широко освещено финскими СМИ и стало шагом к распространению северной ходьбы в Финляндии. А в начале 90-х, благодаря его деятельности, идеи ходьбы с палками, как оздоровительного вида физической активности, получили широкую огласку. В журналах и газетах всё чаще появляются статьи, посвященные «ходьбе с палками». В самом начале, когда ходьба с палками только-только начиналась в Финляндии, говорили, что это ходьба для забывчивых, так как многие

спрашивали, где они потеряли свои лыжи. Поэтому, в первые годы любители ходьбы с палками старались отгородиться от обидных окриков и насмешек. Но вот теперь этот фитнес «для чудаков» распространился не только по всей Финляндии, но и стал активно завоевывать мир. Во время реализации «В форме всю жизнь», фирма Exel решает выпустить первую партию палок специально для северной ходьбы. Самые первые «официальные» палки были названы Walker и были представлены во вкладыше к шестому номеру журнала *Latuja Polku* за 1997 год.

Первая научная статья по северной ходьбе была написана финном Маркр Кантаневы в 1991 году, в которой подробно описывались не только основные принципы выполнения упражнений ходьбы с лыжными палками, а так же их необходимость с анатомической и физиологической точек зрения, было экспериментально установлено соответствие между ростом «ходока» и длиной палки. Рассчитанный коэффициент, до сих пор используется ведущими производителями палок для северной ходьбы. По мнению М. Кантаневы, палка для ходьбы должна была обладать безопасным, но в то же время острым наконечником, чтобы можно было ходить по грунтовым и песчаным дорожкам. Для асфальта была разработана специфическая резиновая насадка. Различные изготовители спортивного инвентаря начали включать палки для ходьбы в свои производства. В 1997 году в Финляндии были организованы первые курсы, которые за год подготовили 2 000 преподавателей по северной ходьбе. Так или иначе, примерно 20% финнов регулярно занимаются северной ходьбой. Марко Кантанева, наконец, в 2010 году он создаёт организацию *Original Nordic Walking Organization (ONWF)*, которая начинает свою работу в 2011 году, в том числе и на территории России. Россия быстро подхватывает все новое, интересное и полезное. Северной ходьбой стали заниматься студенты и школьники. В настоящее время скандинавская ходьба включена в официальные документы Министерства спорта и Федерацию спортивного туризма России. 22.04.2021 утверждены приказом Минспорта России от N 255 «Правила вида спорта спортивный туризм».

Необходимо отметить еще одного человека, внесшего значительный вклад в развитие и популяризации северной ходьбы не только в Европе, но и в мире, вице-президента фирмы Exel Аки Карихталу. Именно ему принадлежит разработка плана международного продвижения северной ходьбы. Концепция представляла собой смесь образования, психологии, брендинга, маркетинга и использования средств массовой информации. Компания EXEL и Институт Спорта, объединив возможности, представляют ходьбу с палками широкой публике. Их кооперация делает её очень популярной среди населения и приносит огромную прибыль компании. Протестировав с успехом пилотный проект в Финляндии, эта же концепция была расширена и использована в тех странах, где у EXEL был коммерческий интерес. Но сначала нужно было увлечь на ходьбу с

палками самих финнов. С этой целью в 1998 году в стране была проведена целая кампания по обучению инструкторов, которые тут же начинали работу в многочисленных спортивных клубах. За два года количество ходящих с палками людей в Финляндии достигло 150 000 человек.

Изучая историю ходьбы с палками нельзя не упомянуть, двух людей, которые так же оказали влияние на развитие и популяризацию северной ходьбы: **Юха Ййсаkki Мието** – финский лыжник, олимпийский чемпион 1976 года в эстафете 4×10 км. Именно Юха Мието первым в национальной сборной своей страны включил в программу летних тренировок бег с двумя палками по пересеченной местности. Метод тренировок финских лыжников в межсезонье не остался незамеченным. Очень быстро последовали прекрасные результаты: в предстоящем соревновательном сезоне финские лыжники, заряженные идеей Юхе Мието тренироваться летом с палками, поднялись на пьедестал, а в лыжной эстафете 4x10 км на Олимпиаде 1976 года стали чемпионами. Впоследствии многие финские лыжники прибегали к подобным тренировкам, но в массы эти идеи не пошли, оставаясь в программах подготовки только профессиональных спортсменов. Американец **Тома Рутлина**, который в 1992 году совместно с институтом «Купера» (США) провел первые научные исследования и доказал пользу ходьбы с палками. Томом Рутлин, после перенесенной операции на ноге и необходимости реабилитации, в 1986 году начал развивать ходьбу с палками. Том взял палки для туризма и приспособил их для ходьбы. В 1988 году он представил на рынок собственные палки и разработал похожую на северную ходьбу методика, назвав ее Exerstrider. Название образовано как производное от двух слов: exercise упражняться и stride шагать, т.е. шагая, делать упражнения. Основным отличием «Экссестрайдер» от Nordic Walking являются более тяжёлые палки без темляков-капканов, и собственно сама техника передвижения. Эти палки идейно ближе к трекинговым (горным), а не лыжным. Exerstrider – это оригинальная форма ходьбы с палками. Диапазон движения руки «Exerstriding» отличается от финского стиля. Здесь основной упор делается на силовую работу верхнего плечевого пояса.

### Литература:

1. Андрей Разумовский Легкий путь к здоровью: история, экипировка и польза скандинавской ходьбы
2. (<https://videouroki.net/razrobotki/istoriia-razvitiia-skandinavskoi-khod-by-za-rubiezhom-i-v-rossii.html>)
3. История ходьбы с палками – дзен Сила Ходьбы (<https://dzen.ru/media/silahodby/istoriia-hodby-s-palkami-chast-1-sauvakaveliu-5e32a0aeebb18a27f503ff47>) (<https://stoneforest.ru/look/allabout/health/chto-takoe-skandinavskaya-xodba/>)

## СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК АЛЬТЕРНАТИВА ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПО

Фёдорова Р. И., Старостина Н.Н., Лебедева М.В.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* включение в процесс физической культуры новое направление занятий и изучение элементов скандинавской ходьбы. Результаты положительные.

*Ключевые слова:* лыжная подготовка, скандинавская ходьба, тестовое задание, физическая культура.

## NORDIC WALKING AS AN ALTERNATIVE TO SKI TRAINING IN THE PHYSICAL EDUCATION PROGRAM FOR STUDENTS OF THE SPO

Fedorova R. I., Starostina N.N., Lebedeva M.V.  
Saint Petersburg, Russia

*Abstract:* the inclusion in the process of physical culture of a new direction of classes and the study of elements of Scandinavian walking. The results are positive.

*Keywords:* ski training, Nordic walking, test task, physical culture.

В нашем Санкт-Петербургском государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Акушерский колледж», являясь педагогом и мастером спорта по лыжным гонкам, на занятиях по физической культуре проводила занятия по лыжной подготовке. Лыжная подготовка является обязательным разделом программы по физической культуре для студентов среднего профессионального образования (СПО). В связи с тем, что погодные условия не всегда позволяют проводить занятия по лыжной подготовке в программу по физической культуре, в Акушерском колледже внесены изменения. Как альтернатива занятиям по лыжной подготовке в программу включена скандинавская ходьба.

Изучив тонкости и методику скандинавской ходьбы, пришли к выводу, что этот вид спорта будет наиболее удобен, более привлекателен и эффективен. Мы заменили лыжную подготовку на занятия скандинавской ходьбой. Что это такое? Скандинавская ходьба в настоящее время быстро развивается в России и полюбилась людям различного возраста. Смело скандинавская ходьба вошла в учебные заведения. Например, в Санкт-Петербургском государственном университете и в ИТМО занятия по физическому воспитанию проходят на свежем воздухе по изучению скандинавской ходьбы. С 2022 года Скандинавская ходьба официально

зарегистрирована, как «Северная ходьба» и включена в ФСТР (федерация спортивного туризма России). Это простейший вид двигательной активности, доступный каждому, успешно заменяющий многие виды спорта. Занятия скандинавской ходьбой эффективно решают задачи физического развития, физического воспитания студентов с различным состоянием здоровья и имеют большое значение не только как средство физического оздоровления, психического здоровья, но и как средство, формирующее ценностное отношение к здоровому образу жизни.

Скандинавская ходьба является одной из наиболее доступных форм физической активности, которая успешно решает все задачи физического воспитания, успешно заменяющая другие виды упражнений.

Скандинавская ходьба совмещает ходьбу и элементы лыжного спорта. История возникновения этого вида двигательной активности связана с финскими лыжниками, профессиональными спортсменами, которые использовали ходьбу с палками, как средство подготовки в межсезонье, как средство тренировки и поддержания физической формы.

Ходьба с палками на свежем воздухе, практически не имеет противопоказаний. Медицинские исследования установили, что скандинавская ходьба положительно влияет на укрепление иммунной системы, повышение общего тонуса организма, положительно влияет на деятельность всех органов и систем организма. За счет включения мышц рук и спины снимается излишняя нагрузка на суставы нижних конечностей и позвоночник, происходит укрепление осанки, 90 % мышц задействовано в работе.

Дифференцированный подход к организации занятий по скандинавской ходьбе позволяет достигать оптимального уровня физического развития и физической подготовленности студентов, имеющих рекомендации к ограничению физической нагрузки на занятиях по физической культуре.

Занятия по скандинавской ходьбе в «Акушерском колледже» начинаются с изучения теоретического материала. Студенты, просматривают презентации, изучают технику ходьбы, знакомятся с техническими характеристиками и правилами подбора палок для ходьбы.

Практическая часть занятий начинается с разминки, выполнения комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, специальных упражнений.

Предварительно подбирается круг 100-150 м, на котором студенты осваивают технику ходьбы. После прохождения 5-6 кругов проводится анализ проделанной работы. Студенты, наиболее успешно овладевшие техникой, демонстрируют свои достижения.

Затем студенты приступают к выполнению следующего задания. На 1-2 занятиях преодолевают дистанцию от 3 км до 5 км с заданной

интенсивностью. В определенных точках проводится контроль ЧСС и вносится корректировка с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. На следующих занятиях нагрузка увеличивается за счет увеличения интенсивности и объема.

Для выявления физической формы и двигательной подготовленности, на третьем занятии студентам предлагается выполнить тестовое задание, которое заключается в прохождении дистанции: 3 км для девушек и 5 км для юношей на время. На восьмом занятии задание повторяем и анализируем полученные результаты.

Каждый тестируемый улучшает свои показатели от 20 секунд и более. Полученные результаты показывают положительную динамику физического и функционального состояния организма, повышение выносливости.

Студенты старших курсов отмечают, что после занятий скандинавской ходьбой у них повысилась общая работоспособность, улучшилась физическая форма, улучшилась осанка, укрепились мышцы плечевого пояса, повысилась самооценка, улучшилось настроение.

Таким образом, можно сказать, что скандинавская ходьба, как вид двигательной активности, является альтернативой лыжной подготовки, эффективно решает задачи физического развития и физического воспитания студентов с различной физической подготовленностью, состоянием здоровья и имеет большое значение не только как средство физического и психического здоровья, но и как средство, формирующее ценностное отношение к здоровому образу жизни.

#### **Литература:**

1. Кантаева М. Скандинавская ходьба - оздоровительный фитнес. М.: Изд-во Юрайт, 2014. - С. 84
2. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера / А. Полетаева, СПб.: «Питер», 2016. - С. 80
3. Трофимов С. В. «Финская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы», 2016. - С. 23

## ИНКЛЮЗИВНЫЙ ТУРИЗМ

Чанчин Е. С.  
Санкт-Петербург

*Аннотация: в данной статье я рассмотрю инклюзивный туризм не просто с точки зрения физического развития студентов, социальной сферы, но и с точки зрения культурно-экономически значимого феномена.*

*Ключевые слова: доступный туризм, инклюзивный туризм, инвалидность, мобильность, физическое развитие*

## INCLUSIVE TOURISM

Changchin E. S.  
Saint Petersburg

*Abstract: in this article I will consider inclusive tourism not only from the point of view of physical development of students, the social sphere, but also from the point of view of a culturally and economically significant phenomenon.*

*Keywords: accessible tourism, inclusive tourism, disability, mobility, physical development*

### Вводная часть

В данной статье порассуждаю о роли и значении туризма в социализации и физическом развитии студентов. Речь пойдет о инклюзивном туризме, о важности и необходимости этого вида туризма для людей с ограниченными возможностями. Люди, с некоторыми отклонениями в здоровье, которые желают и способны социализироваться, развивать коммуникативные навыки и в полной мере, интегрироваться в современное общество.

Был использован анализ различных источников информации, основанный на проблемах доступного туризма как способа социализации и оздоровления, а также обобщение основных идей и результатов.

Полученные данные. Обзор показал, что все учреждения индустрии туризма должны стремиться быть доступными для всех людей и создавать безбарьерный туризм. Доступность туристических и рекреационных пространств, как основной фактор качества, должна приниматься во внимание и реализовываться при проектировании, строительстве, эксплуатации и обслуживании таких пространств. Сделать туризм более доступным - это не только социальная ответственность, но и убедительное экономическое обоснование. Просмотрев избранные статьи, необходимо отметить, что доступный туризм позволяет для всех людей накапливать опыт повседневной жизни, ситуационные формы общения и



межличностные отношения. Это один из основных методов социализации людей с ограниченными возможностями.

Сейчас эта тема наиболее актуальна из-за особого внимания ко всем членам общества и в частности к каждому человеку с различными отклонениями в здоровье.

Доступная среда для людей с любыми нарушениями здоровья - это совокупность необходимых требований и условий к таким важным объектам, как дизайн городской среды, инфраструктура и транспорт. Благодаря их доступности все люди, независимо от их способностей, смогут свободно перемещаться в пространстве, получая информацию, необходимую для осуществления комфортной жизни. Но прежде всего нам нужно ввести определение доступного туризма. Это вид туризма, который удовлетворяет потребности людей с ограниченными возможностями во время экскурсионных и туристических поездок, что также подразумевает беспрепятственный подход к объектам туристической инфраструктуры, ее центрам и различным достопримечательностям с соответствующей информационной поддержкой.

Предполагается, что доступный туризм устранил барьеры для людей с ограниченными возможностями. Она направлена на то, чтобы каждый мог одинаково пользоваться туристическими направлениями. В последние годы эта концепция стала известна как "воздушный туризм" или инклюзивный туризм, который применяется к туризму для людей с ограничениями по здоровью. Доступный туризм является важной частью реабилитации и социальной интеграции людей с ограниченными возможностями. Результатом такой реабилитации является готовность таких людей к свободному взаимодействию с обществом и их готовность принимать людей с проблемами здоровья. Доступный туризм - это постоянная попытка обеспечить, чтобы туристические направления, продукты и услуги были доступны всем людям, независимо от их возраста, инвалидности или физических ограничений.

Доступный туризм был определен как туризм, «позволяющий людям с требованиями к доступу, включая мобильность, зрение, слух и когнитивные аспекты доступа, функционировать независимо, справедливо и с достоинством посредством предоставления универсально разработанных продуктов, услуг и окружающей среды».

Как средство социализации, инклюзивный туризм имеет специфические особенности. Этот вид туризма обеспечивает двигательную активность, которая имеет большое значение для развития организма, поскольку благодаря своей организации туризм обеспечивает терапию и предотвращает психические заболевания, поддерживает физическое здоровье. Так же он создает полноценную коммуникационную среду и помогает людям с ограниченными возможностями интегрироваться в общество путем установления социальных контактов и распределения

социальных ролей. Это способствует познанию мира и знакомству с новыми людьми. Экологические аспекты туризма являются социализирующими факторами, способствующими положительному психоэмоциональному состоянию. Люди с различными отклонениями общаются с природой, полноценными людьми, интересными объектами, чувствуя себя равноправными гражданами, поэтому радуются и живут полноценной насыщенной жизнью. Благодаря этому виду туризма осваиваются психологические и культурные виды деятельности, что позволяет подавлять эмоциональные переживания.

Центральное место в социальном подходе к инвалидности в рамках разработки практики, способствующей доступному туризму, CRPWD опирается на восемь принципов: уважение неотъемлемого достоинства, автономия личности, включая свободу делать собственный выбор, и независимость личности; недискриминация; полное и эффективное участие и инклюзия в общество; уважение и принятие инвалидов как части человеческого разнообразия и гуманности; равенство возможностей; доступность: равенство между мужчинами и женщинами; и уважение развивающихся способностей детей с ограниченными возможностями, уважение права детей с ограниченными возможностями сохранять свою индивидуальность [1].

Доступный (инклюзивный) туризм предоставляет возможности для личностного развития, так например, знание истории, культуры и быта других народов несет в себе большой гуманитарный потенциал, обогащает человека и расширяет его кругозор. Гуманитарное значение туризма заключается не только в его познавательности, но и в его мирной направленности. в интеллектуальном и образовательном воздействии на личность, особенно на молодёжь и подростков. Это помогает установить дружеские отношения с жителями других регионов и стран. Инклюзивный туризм представлен как недоиспользуемый национальный ресурс, который должен стать глубоким источником оздоровления общества.

Каждое доступное направление придерживается принципа обслуживания: представьте, что все население туристического направления осознает его важный вклад в местную экономику, уважая разнообразие через чуткое отношение ко всем людям, чтобы сделать пребывание для всех типов посетителей комфортным. Гостеприимство и радушный прием посетителей становятся руководящим принципом. Именно по этому инклюзивный туризм представлен не только в качестве средства социализации, но и недоиспользуемый национальный ресурс, который должен стать глубоким источником оздоровления общества.

Доступность указывает на то, что вход в отель, на спортивную площадку или достопримечательность может обеспечить людям с ограниченными физическими возможностями легкость перехода. Таким образом, доступный туризм – это не только предоставление инвалидных

колясок лицам с ограниченной подвижностью, но и изготовление рельефных табличек, указывающих направление для людей с ограниченными возможностями зрения, предоставление системы субтитров на телевидении для людей с нарушениями слуха, а также формирование меню, предназначенного для больных диабетом.

Низкая доступность в области медицины, социокультурной среды; неуместность транспорта, неподготовленность работников социально-культурной сферы и туристических учреждений к взаимодействию с людьми с ограниченными возможностями оказывает значительное влияние на рынок туризма. «Одной из современных значительных тенденций в туризме является попытка создавать продукты и услуги, которые удовлетворяют разнообразные потребности и предпочтения туристов. Это развитие в ответ на цели доступного туризма, который становится все более популярным; доступный туризм приносит пользу людям с ограниченными возможностями» [2].

Инклюзивный туризм является наименее изученным туристическим направлением, хотя очевидно является эффективным средством поддержания физической формы у молодёжи с ограниченными возможностями. Этот вид туризма в настоящее время в принципе является новым и динамично развивающимся направлением. Существует в принципе высокая социальная значимость туризма для людей с ограниченными возможностями. Чтобы люди с ограниченными возможностями чувствовали себя комфортно необходимо очень много сделать, помочь и понимать необходимость. Существуют определенные требования для приема и работы с данным контингентом людей.

Вот некоторые из них. Информационные таблички и знаки должны быть написаны хорошо различимым, контрастным шрифтом. Ширина дверей не меньше 85 см, пороги не больше 2 см, чтобы зайти, не нужно подниматься по ступенькам. Ширина городских дорожек и аллей – не меньше 180 см: это позволяет людям идти в разных направлениях, а также двигаться рядом пешеходу и человеку в инвалидной коляске. Инклюзивный туризм означает, что такие же дорожки проложены и к пляжам. Все нужные объекты (например, выключатели, ручки, розетки) находятся не выше 120 см и не ниже 40 см, так что до них можно достать стоя или сидя. Чтобы попасть в автобус или поезд, не нужно подниматься по ступенькам. Пространства хорошо освещены, переходы между разными пространствами обозначены контрастными цветами и текстурами. Пешеходные переходы ясно обозначены, на них есть световые и звуковые сигналы. Доступность информации: экскурсии на жестовом языке, музеи, адаптированные для слабовидящих или слабослышащих людей.

Развитие инклюзивного туризма необходимо для общества, усиливается тем обстоятельством, что для людей с ограниченными возможностями туризм является не только средством отдыха и

реабилитации, способствующим активизации двигательных функций и поддержанию физической формы, но и источником, создающим среду для полноценного общения и устранения чувства неполноценности, что в свою очередь мобилизует психические ресурсы и восстанавливает психоэмоциональный настрой человека, а, следовательно, повышает уровень его самооценки и самозначимости.

#### **Литература:**

1. Научный журнал [Электронный ресурс]. URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=38485> (Дата обращения 25.12.2022);
2. Туристическая библиотека [Электронный ресурс]. URL: [https://tourlib.net/statti\\_tourism/ivanov3.htm](https://tourlib.net/statti_tourism/ivanov3.htm) (Дата обращения 25.12.2022);
3. Архив студенческих работ [Электронный ресурс]. URL: <https://earchive.tpu.ru/handle/11683/48060> (Дата обращения 25.12.2022);

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПЕРВОКУРСНИКОВ

Чжан Цзясинь  
Хохот, Китайская Народная Республика  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** проблемы социально-психологического настроения молодого человека возникают с самого раннего возраста и, в большинстве своем зависят от той среды, в которой живет, воспитывается и обучается каждый индивид.*

***Ключевые слова:** чувство неполноценности, экзамены, эмоции, семья, школа. информация.*

## SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF FIRST-YEAR STUDENTS

Zhang Zilin  
Khokhot, People's Republic of China  
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** the problems of the socio-psychological attitude of a young person arise from an early age and, for the most part, depend on the environment in which each individual lives, is brought up and trained.*

***Keywords:** feeling of inferiority, exams, emotions, family, school. information.*

1. Современные психосоциальные проблемы подростков и студентов, особенно первокурсников, которые по развитию, практически не отличаются от старшекласников.

Общие психосоциальные проблемы в процессе обучения: для молодых людей учеба является главным делом, и наиболее распространенными психосоциальными проблемами в учебе являются скука и беспокойство по поводу экзаменов. Что нарушает традиционные представления всех людей, так это то, что скука и беспокойство по поводу экзаменов существуют не только у студентов с плохими оценками, но и примеры подростков и студентов с отличными оценками. Большинство подростков демонстрируют потерю интереса к учебе, слабую мотивацию к учебе. Причина в том, что ученики со средними оценками обычно имеют более серьезное чувство неполноценности в учебе, их не ценят и не уважают учителя и одноклассники, и они находятся под большим психологическим давлением; а ученики с отличной успеваемостью часто более конкурентоспособны, и менталитет низкой самооценки будет формировать у них внутренние противоречия и напряжение. Семейные факторы также тесно связаны с этим, изначально оказывало большое

давление, и некоторые родители все еще возлагали большие надежды на своих детей, что создавало огромную атмосферу давления на детей. Кроме того, соревновательный характер экзамена определяет, что он сам по себе является предметом высокого давления. Многие дети нервничают при мысли об экзамене.

Психосоциальные проблемы студенческой молодежи в межличностном общении. Большинство представителей поколения сухого слога еще дети, и из-за баловства в семье у них возникает множество проблем в межличностном общении. Во-первых, у него недостаточное познание себя и серьезный комплекс неполноценности, поэтому он не может всесторонне и объективно оценить себя. Во-вторых, невозможно установить хорошие межличностные отношения с одноклассниками, учителями и обществом. Некоторые ученики с отличными оценками избалованы дома и имеют учителей в школе. Некоторые ученики, которых хвалят, развивают эгоцентрическую когнитивную модель вещей и, как правило, не могут хорошо регулировать отношения при взаимодействии с людьми; а некоторые ученики с плохими оценками имеют слишком сильный комплекс неполноценности и не могут полностью выразить себя при взаимодействии с другими людьми. В долгосрочной перспективе будут существовать психологические барьеры, которые не решаются взаимодействовать с другими людьми, и они также будут проявлять плохие эмоции, такие как слезы или депрессия, когда они ладят с другими.

Общие психосоциальные проблемы молодежи и студентов с точки зрения эмоций. Подростки определенной возрастной группы, как правило, обладают сильными и изменчивыми эмоциями, плохо переносят неудачи, подвержены эмоциям; в то же время они находятся в объективных условиях недостаточного социального опыта, не обладают необходимой способностью к эмоциональной регуляции, часто испытывают неустойчивые или импульсивные эмоции. Эмоции выходят из-под контроля не только из-за мелочи, но и из-за небольшой фрустрации. Недостаточно стабильное эмоционально-психологическое состояние не только не позволяет сосредоточиться на учебе, но и справиться с отношениями с окружающими людьми. В результате он занимает пассивную позицию перед лицом негативных эмоций, а это в серьезных случаях может даже стать причиной преступлений.

2. Причины возникновения неблагоприятных психосоциальных проблем у подростков из-за **семейных факторов**.

Большинство современных молодых людей - это дети, родившиеся после нескольких лет упорного труда. Дома родители и старшие уделяют им внимание и любят их, формируя эгоцентризм и эгоцентрическое познание; а разведенные дети или оставленные дети, которые растут в нездоровой семейной обстановке, чувствительны и ранимы в душе, и они одиноки из-за отсутствия заботы. Кроме того, некоторые родители

слишком строги, и их ожидания в отношении детей выше, чем реальная ситуация, что вызывает большое психологическое давление на детей.

**Школьные факторы.** Несмотря на широкое признание качества образования, все еще существует много школ, которые игнорируют другие способности и интересы учеников в погоне за оценками и проходными баллами, не уделяют своевременного внимания и не занимаются психологическим состоянием подростков в чувствительные периоды. Учителя-гуманитарии также принимают оценки как высшее руководство, хвалят детей с хорошими оценками, но дети с плохими оценками должны страдать. Отсутствие равного уважения приводит к низкой самооценке некоторых детей и чрезмерной интроверсии.

**Социальные факторы.** В информационный век популяризации Интернета, молодые люди могут получать огромное количество информации через Интернет, и есть также много плохой информации, которая вызвала огромную психическую токсичность для молодых людей, которые еще не сформировали три взгляда и имеют плохую способность различения; некоторые телевизионные фильмы, агентства видеосвязи, игры и т.д. В угоду рынку распространяют много плохой информации, которая оказывает негативное влияние на тело и разум молодых людей.

3. Как изменить существующие неблагоприятные психосоциальные проблемы? Повысить уровень пропаганды знаний о психическом здоровье и направить учащихся на формирование правильного взгляда на жизнь и ценностей. Подростки в подростковом возрасте, да и студенты первых курсов, как правило, богаты чувствами и имеют большие перепады настроения. Если их не направлять правильно, они неизбежно встанут на путь бунтарства, одиночества и даже преступлений. В настоящее время общество озабочено сердцем. Недостаточно осознается важность психического здоровья, и существует определенная степень предрассудков. Многие родители не обладают достаточным запасом психических знаний, и им трудно сформировать правильные ориентиры для своих детей.

Поэтому школы, вузы которые являются одним из основных мест для участия молодежи в мероприятиях, должны взять на себя ответственность за популяризацию знаний о психическом здоровье, научно организовать группы знаний о психическом здоровье, подобрать и нанять профессиональных преподавателей психологии, включить знания по психологической программе в список предметов для изучения; организовать популяризацию и пропаганду знаний о психическом здоровье. Создать для молодежи лекции или мероприятия, чтобы ориентировать студентов и родителей на активное участие в мероприятиях; создать кабинет психологической консультации, завести на каждого студента картотеку психического здоровья, своевременно находить и уделять внимание студентам с психологическими проблемами,

сотрудничать с родителями, чтобы правильно направлять их и ориентировать их на формирование правильных взглядов на жизнь и ценностей.

Триединство общества, школы и семьи создает всестороннюю и здоровую среду роста для молодых людей. Важность гармоничной и здоровой среды для роста человека. Сферами деятельности молодежи в основном являются семья, школа и общество. Если предположить, что эти три среды будут улучшены и очищены, это окажет положительное влияние на психическое здоровье подростков. Хотя, судя по нынешнему этапу развития, эта гармоничная ситуация еще не сформировалась, но с прогрессом и развитием общества и углублением сознания людей, психическое здоровье подростков будет получать больше внимания и больше научного руководства. Направлять учащихся и студентов на раскрытие их потенциала, чтобы они активно понимали и оценивали себя, как это делает наш педагог по физическому воспитанию.

Помимо создания благоприятных внешних условий, молодые люди должны в полной мере учитывать свои собственные "внутренние причины", чтобы иметь правильное представление о проблемах психического здоровья. Мы должны не только активно общаться с учителями, педагогами и родителями, чтобы получить позитивную и объективную оценку самих себя, но и своевременно обращаться за помощью к специалистам по возникающим психологическим проблемам и держать проблемы в зародыше. Кроме того, учителя, педагоги и родители должны направлять учащихся на активное участие в школьной, институтской и общественной деятельности, постоянно использовать свой потенциал и расширять границы своих возможностей, чтобы молодые люди могли продолжать укреплять уверенность в учебе и жизни.

### **Литература:**

1. Рубис Л.Г. Духовно-нравственное воспитание студентов средствами спортивного туризма (статья)// Материалы международной научно-практич. конференции под редакцией Л.Г.Рубис, 11-12 апреля 2019.УДК 796+378.172(063) ФГБОУВО «СПбГУПТД». С.335-337

2. Рубис Л.Г. Социальная активность молодежи как необходимое условие развития общества (статья)// Материалы междунаучно-практич. конф. под ред. А.С. Минина, дек. 2019. ФГБОУВО «СПбГУПТД»2020.С.345

3. Сантлок Д. Подростковая психология. Книга //Джон Сантлок (11-е издание). США, 2013г.



#### 4. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ. ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ



УДК 796.311.1

#### О СЕБЕ И ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ

Аманова Я.Ф.  
Душанбе, Республика Таджикистан  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* о выборе профессии, колебаниях, радости выбора, красоте и новых друзьях по вузу.

*Ключевые слова:* дизайнер, красота, профессия, студенты, рисунки, картины, музыка, творчество.

#### ABOUT YOURSELF AND YOUR CHOICE OF PROFESSION

Amanova Ya.F.  
Dushanbe, Republic of Tajikistan  
Saint Petersburg, Russia

*Abstract:* about the choice of profession, hesitation, joy of choice, beauty and new friends at the university.

*Keywords:* designer, beauty, profession, students, drawings, paintings, music, creativity.

Меня зовут **Аманова Ясмينا Фуркатовна**, обучаюсь на первом курсе *Института дизайна костюма*. На данный момент очень люблю своё направление и с огромнейшим интересом поглощаю новую информацию, которая с каждым днём открывает для меня двери в прекраснейшую профессию *Дизайнер Одежды*. Мой путь поиска подходящей для себя ниши был очень долгим, но от этого не менее интересным.

Родилась в городе Душанбе (Республика Таджикистан) и прожила там 12 лет. Любовь к ярким и интересным вещам у меня начала закладываться именно тогда, в самом детстве, когда наблюдала за своими сёстрами, которые по долгу выбирают себе наряды у зеркала и радуются этому. Я была одним из тех детей в классе, кто не понимает математику, зато рисует рисунки всем за конфеты на ИЗО.

С самого детства, лет с пяти, обожала воровать все яркие платки, обвязываться ими и воображать, что это моя дизайнерская блузка, которой ни у кого нет. Воровала каблук мамы и уверенно отработывала дефиле вдоль длинного коридора нашей квартиры.

Радуюсь и благодарна своей семье, за то, что они никогда не высмеивали мои увлечения, хвалили самые первые каракули в альбомах и сумасшедшие образы из старых бус и кусков разноцветных тканей, это придавало мне большую уверенность в том, что я действительно хороша в своём деле.

В Санкт Петербург переехала ещё школьницей, к сожалению смена окружения и самая агония подросткового возраста на тот момент, начали туманить мое сознание о моем будущем. Абсолютно перестала слышать и прислушиваться к голосу в своём сердце и легко поддавалась общественному мнению, мне часто говорили классические фразочки, по типу «Дизайнер это не профессия», «дизайнеры работают за маленькие деньги, в этом нет перспективы» и т.п.

В 7 классе меня пригласили на оперу, названия которой к сожалению не помню, но она пробудила во мне прекрасные чувства объединения с чем-то прекрасным и совершенным, далее побежала в Эрмитаж и последовала по классическим туристическим маршрутам, так я начала влюбляться в Петербург.

В старших классах долго колебалась над выбором своего направления, меня тянуло на рисование, но мысль о том, что «это бесполезная профессия» не давала покоя. Думала поступить на Менеджмент в Московский Ранхигс, на лингвиста в Университет им. Герцена, но на пол пути подготовки по данным направлениям выгорала, сбивалась с дорожки к цели и теряла её смысл. Из-за ситуации с covid19, не побоюсь сказать, что мне повезло, ведь не пришлось сдавать ЕГЭ тем, кто решил взять свободный год и не поступать в ВУЗ, побоявшись, что ни готова ни к одному экзамену и не имею понятия чего хочу, пошла именно по этому пути.

Мой выходной год (gap year или академический отпуск) продлился на два. Работала, знакомилась с людьми из разных сфер, искала себя. Проходила курсы на платформе Fashion Community, начала понемногу знакомиться с «внутренней кухней» сферы моды и это действительно нашло во мне отклик, чему нельзя не радоваться. В определенный момент, будучи уже менее зависимой от мнения сверстников, твёрдо для себя решила, что поступлю именно по направлению моды. Долго выбирала место для обучения, рассматривала принципиально современные методы обучения, но преимущественно в гос учреждениях, так наткнулась на СПбГУПТД.

В начале весны 2022 у меня случилось небольшое путешествие в Таджикистан и Узбекистан, я посетила прекрасный исторический город Самарканд. Бесконечно можно находить отличия и восхищаться русско–европейским искусством в нашем прекрасном Петербурге и восточными нарядами и любовью к красочности в странах Азии. Это вдохновило меня ещё больше, по приезду в Санкт Петербург, поспешила в вуз на подачу документов. Весь июль рисовала рисунки для портфолио, учитывая тот факт, что не обучалась в художественной школе, приходилось не так просто изучить правила натюрмортов и пейзажей за пару дней, но осознание своей цели и предвкушение результата давали массу энергии на это. Попав в последний поток абитуриентов, всё таки добилась своего и теперь я официально студентка этого прекрасного ВУЗа, чему безумно рада. Ещё больше радуется его вид и местоположение, в самом сердце Петербурга, все красоты города словно на ладони. Так же очень рада своим однокурсникам и одногруппникам, это такие же люди как я, не особо понимающие высшую математику, но безумно творческие и креативные, от такого окружения заряжаюсь ещё больше. Как общий вывод для себя, могу подчеркнуть, что очень хочу наработать внутренний стержень и знать своё «Я», чтобы не поддаваться мнению большинства и неважно одноклассники это или родители. Окружение играет очень значимую роль в нашей жизни, среди «своих» людей нам будут сопутствовать рост и развитие, в какой бы то ни было сфере.

## ВЛИЯНИЕ ДОФАМИНА НА АКАДЕМИЧЕСКИЙ УСПЕХ СТУДЕНТОВ И МОТИВАЦИЮ

Антонова В.С.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в данной работе рассмотрены взаимосвязи между уровнем дофамина и мотивацией студентов. Мотивация необходима для выполнения любого действия, и особенно важна при выполнении такого трудоемкого процесса как обучение. Данная работа рассматривает способы повышения уровня жизни современного студента путем освоения навыка сознательной регуляции.*

***Ключевые слова:** мотивация, обучение, процесс, подходы к обучению, дофамин.*

## THE IMPACT OF DOPAMINE ON STUDENT'S ACADEMICAL SUCCESS AND MOTIVATION

Antonova V.S.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** this article examines the relationship between increasing the level of dopamine and motivation of students. Motivation is necessary to perform any action and is especially important when performing such a laborious process as learning. This work studies methods of an increase in the level of development of the modern student by regulating dopamine.*

***Keywords:** motivation, learning, process, learning approaches, dopamine*

Дофамин - один из ключевых нейромедиаторов, отвечающих за работу человеческого мозга. Его недостаток может привести к различным заболеваниям и серьезно повлиять на качество жизни учащихся, включая их мотивацию к выполнению учебных заданий и производительность. Нельзя не отметить, что мотивация студентов существенно влияет на качество образования, которое они получают, и на их способность усваивать преподаваемую информацию в целом.

Данная работа направлена на выявление практической связи между дофамином и эмоциональным и физическим состоянием современного студента. Преследуемая цель состоит в том, чтобы осветить прямые связи между систематическим употреблению легкодоступных источников дофамина снижением успеваемости. Дофамин - это нейромедиатор, вещество, посредством которого осуществляется передача нервного импульса. Он является активным химическим элементом, ответственным в нейробиологии за "систему вознаграждения" мозга. Иными словами, выброс дофамина провоцирует гормональное поощрение определенной деятельности человека.

Согласно исследованиям, уровень дофамина способен влиять на восприятие мозгом ценности определенных заданий. Мозг подает сигналы, которые позволяют человеку рассчитать, сколько усилий он готов вложить в достижение конкретной цели, исходя из потенциальной "награды" за успешное ее достижение. Так, если мозг определяет действие достойным своего вознаграждения, человек будет склонен проявить более высокую мотивацию к его выполнению. Более точное прогнозирование награды мозгом вызывает реакцию в виде выполнения некоторых усилий, направленных на получение данной награды. Данная закономерность лежит в основе здорового адаптивного поведения человека. Мы выучиваем определенные сигналы и действия, которые позволяют нам "предсказать", что последует за ними.

Вольфрам Шульц провел исследование, показывающее, как работает система вознаграждения. В эксперименте, обезьяне через секунду после сигнала в виде световой вспышки в рот впрыскивали порцию фруктового сока. Вначале дофаминовые нервные клетки, способные выделять нейромедиатор дофамин, реагировали на поступление сока, но по окончании обучения они активировались сразу после того, как обезьяна увидела вспышку, за секунду до поступления сока. Стимуляция дофаминовых клеток служила сигналом того, что скоро будет получен сок. Клетки не реагировали на награду, а ожидали ее появления. Связь работы этих клеток с предсказанием проявлялась еще ярче, когда обезьяна видела вспышку, но сока после этого не получала. В тот момент, когда должен был поступить сок, активность дофаминовых нервных клеток снижалась. Мозг обезьяны "предсказывал", когда стоило ожидать награду в виде сока, а снижение активности дофаминовых клеток сигнализировало, что награда не получена.

На данном примере можно понять, что дофаминовые клетки активизируются при сравнении нашего "предсказания" с полученной наградой. При условии если награда равносильна нашим ожиданиям или выше - клетки сообщают о положительном результате, в противном случае - об отрицательном. Если ожидаемая награда не получена, ценность связанного с ней события снижается. Именно так происходит обучение нашего мозга, для этого процесса исключительно важна способность человека определять ценность усилий.

Люди сами того не замечая действуют согласно подсознательной системе ценностей, выбирая те поступки которые принесут награду. В своей работе "Мозг и душа: Как нервная деятельность формирует наш внутренний мир" Крис Фрит пишет: "Большую часть времени вы не знаете, что вы делаете. Вы знаете только, что вы намерены делать. До тех пор, пока все происходит в соответствии с вашими намерениями, вы не осознаёте, какие конкретно движения вы совершаете". Таким образом, для того чтобы изменить дофаминовую привычку человеку нужно совершить

повторяющееся сознательное усилие, которое сможет перекрыть паттерн ожидания отрицательного результата.

В современном среднестатистическом университете часто наблюдается пониженная мотивация среди студентов. В начале первого курса студенты посещают занятия полным составом группы, выполняют домашние задания и внимательно записывают лекции. Однако, можно заметить, что со временем количество пустующих мест увеличивается, а время лекций студент проводит время занимаясь своими делами. Учебными заведениям не удается поддерживать мотивацию студентов равномерно.

Несомненно, одними из самых посещаемых дисциплин – предметы с «обязательной» посещаемостью и строгими авторитарными отношениями преподаватель-студент. В таком случае мотивация студентов зачастую обеспечена попыткой избежать «наказания» в виде неачета или пересдачи. Важно отметить, что хоть такой метод и действителен, он имеет значительные недостатки, такие как: пренебрежение личностью студента, недоброжелательная обстановка на занятиях и повышенная академическая тревожность среди студентов. Если такой уровень стресса и неудовлетворенности станет частью учебного процесса – это приведет к неблагоприятным долговременным последствиям. Во избежание подавленного состояния молодые люди склонны прибегать к различным методам эскапизма. Беспокойство вызываемое «пугающими» студента предметами может привести к прокрастинации - систематическому откладыванию дел «на потом» и пренебрежению к учебе. Так, развлечения служат своеобразными средствами спасения, обучающие зачастую увлекаются телевиденьем, видеоиграми и тому подобным, чтобы «забыть» о актуальном стрессе, тревожности, фрустрации и неудовлетворённости. Всё потому что дофаминовая «система вознаграждения» актуальна не только для процесса академического обучения, она также лежит в основе всех зависимостей и большинства выборов, подсознательно совершаемых человеком. Многие в эпоху потребления склонны «обманывать» свой мозг «поддельным» источниками удовольствия. Легкодоступность питания, развлечений, общения в интернете вызывают зависимость, привычку прикладывать меньше усилий чтобы получить желаемое и произвести выброс дофамина. Дофаминовые клетки, слова кнопка, на которую по своей природе человек склонен нажимать, так как в естественных условиях выбросы дофамина происходили от необходимых для выживания вещей пищи, общения, полового акта, и различные достижения. Из-за того что в настоящее время источник выброса дофамина всегда на расстоянии вытянутой руки, чувствительность к нему снижается, что может стать причиной постоянного чувства неудовлетворенности, депрессии, отсутствия стремлений и целей.

От активности дофаминовых клеток зависит не только мотивация к учебе, но и умственные способности студента в целом. При удовлетворительном фоне дофамина студент может испытывать удовольствие от обучения в целом, а снижение уровня дофамина ведет также к уменьшению активности лобных долей мозга.

Таким образом, связь между дофамином и успеваемостью студентов становится очевидной. Понимание принципа работы «системы вознаграждения» позволяет нам сделать соответствующие выводы о решении проблемы называемой «дофаминовой ямой» и выявить способы повышения мотивации и успеваемости студентов. Для того выровнять состояние истощенных выбросами гормона поощрения студентов необходимо нормализовать дофаминергическую систему. Ключевым моментом в достижении данной цели становится ограничение в источниках развлечения, несмотря на то, что провести время играя в любимую игру кажется нам отдыхом – это не так. На подобный досуг мы можем тратить столько времени, что после почувствуем себя утомленными. Чувство меры и самоконтроль помогут перестать пренебрегать самочувствием в пользу игр.

Избавление от разного рода зависимостей от социальных сетей, игр, алкоголя, вредной еды необходимо для выравнивания дофамина. Верный способ улучшить положение дел – это физические нагрузки. Доказано, что люди занимающиеся спортом имеют больше дофаминовых рецепторов, чем другие. Также студентом отвыкшим от понимания долговременных усилий будет полезно разбивать дела на маленькие задания и выполнять их систематически, «простота» одной части задания повысит мотивацию к его выполнению.

Также необходимо вернуться к примеру с авторитарной обстановкой в классе, стоит заметить, что у неё есть свои плюсы и необходимость поддерживать определенный уровень дисциплины существует. Правильным решением для учебных заведений будет авторитарно-демократическая система с сохранением иерархии преподаватель-студент, но доверительной и доброжелательной обстановкой в классе. Предоставление выбора тем и срока сдачи студентам заставит их почувствовать себя более свободно и повысит успеваемость в группе. А поощрение стараний студентов повысит их мотивацию.

Данные рассуждения - повод к реализации мер по созданию благоприятной среды в высшем учебном заведении, включая позитивные, поддерживающие отношения между преподавателем и студентом, и указывают на то, что создание такой благоприятной университетской среды важно для всех.

## Литература:

1. В.И. Циркин, В.И. Багаев, Б.Н. Бейн РОЛЬ ДОФАМИНА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЗГА (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ) / В.И. Циркин, В.И. Багаев, Б.Н. Бейн // Фундаментальная медицина. — Киров:Вятский медицинский вестник, 2010. — С. 1-15.
2. М.В.Полякова ПРИНЦИП ПРИРОДОСООБРАЗНОСТИ, МОТИВАЦИЯ И ДОФАМИН / М.В.Полякова // НАУКА XXI ВЕКА: ТЕОРИЯ, ПРАКТИКА И ПЕРСПЕКТИВЫ. — Уфа:РИО МЦИИ «ОМЕГА САЙНС», 2015. — С. 232-239.
3. Н.А. Дука,А.В.Богдашин Педагогические условия формирования мотивации студентов педагогического вуза с позиции междисциплинарного подхода / Н.А. Дука,А.В.Богдашин // Гуманитарные исследования. — Омск:Вестник Омского государственного педагогического университета., 2021. — С. 108-112.
4. К.Фрит Мозг и душа. Как нервная деятельность формирует наш внутренний мир / К. Фрит — «Corpus (АСТ)», 2007

УДК 796.311.1

## СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Бадалян.Э.Г.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье рассматриваются социально-психологические проблемы современной молодежи. Выделены причины самих проблем. Примеры положительных результатов преодоления трудностей.*

***Ключевые слова:** современная молодежь, задачи, трудности, актуальность, общество, самореализация.*

## SOCIAL PROBLEMS OF MODERN YOUTH

Badalyan.E.G.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** the article discusses the socio-psychological problems of modern youth. The causes of the problems themselves are highlighted. Examples of positive results of overcoming difficulties.*

***Keywords:** modern youth, tasks, difficulties, relevance, society, self-realization.*

Тема, затрагивающая социально-психологические проблемы современной молодежи, является в настоящее время одной из самых актуальных. На данный момент молодежь часто сталкиваются с целым рядом проблем, таких как социальные, связанные с нахождением своего



самого себя, попытки занять свое место в обществе, а также стремлением к самореализации. Нетрудно догадаться, что это приводит к конфликтам отцов и детей, которые в настоящее время превосходят по своим масштабам все конфликты. Вероятно, поэтому у современной молодежи возникает так много социально-психологических проблем, с которыми многие подростки и студенты не могут справиться.

Само понятие «современная молодежь» с моей точки зрения означает новое поколение, которое отличается от старшего поколения другим мышлением. Это связано с тем, что старшее поколение выросло совершенно в других условиях жизни, быта и даже эпохи. Были другие методы воспитания, достаток и даже культура. Родители рассказывали в каких сложных условиях жизни находились они. Например, не было отдельной квартиры, заработка минимальные. Но тем ни менее все люди старались помогать друг другу. Были дружными. Когда их родители уходили на работу, то дети(сейчас это уже мои родители) самостоятельно ходили в школу, учились и играли во дворах в различные веселые игры в мяч, скакалки, прятки и т.д.

Но мы современные дети живем в прекрасных условиях жизни. Почти все семьи имеют отдельные квартиры. Мы дети, можем ходить после школы в любую секцию, кружок. Но во дворах уже не играем, так как у всех есть мобильники. Родители нас ругают, что мы часами сидим с этими компьютерами и гаджиками. Но мы же развиваемся, учимся, общаемся. Родители упрекают нас, что мы мало видим интересных людей и даже на подруг не всегда смотрим. Мы заняты интересными играми, которых у родителей не было.

В связи с этим возникают в семье социально-психологические проблемы, которые выливаются в серьезные конфликты и которые, в конечном итоге, ухудшают отношения и здоровье каждого. Если молодой человек не научится контактировать, взаимодействовать, сотрудничать с людьми, он не найдет и свое место в обществе. В результате его здоровье и психологическое состояние будет резко ухудшаться. Однако, мы спорим с родителями и отстаиваем свои позиции. На данный момент существует множество проблем, но самими глобальными неприятностями считаю четыре основные проблемы, которые вытекают по мере взросления и пути к самостоятельной жизни.

#### 1. Где учиться?

Молодежь переживает, как не остаться без образования, не найти работу, не создать и не выдержать конкуренцию в бизнесе. А работа в прибыльной профессии практически невозможна без профессиональной подготовки и высшего образования. Поэтому выпускники средней школы стремятся продолжить свое образование. И главная их задача в данный период - поступить в престижный вуз на бюджет. От этих переживаний могут возникнуть социально-психологические срывы.

## 2. К чему стремятся?

Молодежь сегодня хорошо живет, родители подсказывают и много делают за нас, поэтому мы к этому привыкаем, а когда необходимо выбрать самим путь, то теряемся потому что нет четких ориентиров в жизни, нет целей и задач.

## 3. Где жить?

У молодёжи поле окончания школы часто возникают желание жить отдельно от родителей. Они ищут себе квартиру или общежитие, и тогда находят отдельное пристанище, то проблемы захлестывают их. Они приходят к выводу, что не умеют жить в одиночку: нет денег, работы, домашнего привычного уюта.

4. На что жить? Необходимо найти работу, которая была бы высоко оплачиваться. И эта еще одна непреодолимая стрессовая ситуация, которая не редко может привести молодого человека к непоправимым последствиям.

Имея неустойчивую психику, несформированное сознание, внутреннюю противоречивость, рост асоциальных противоправных форм самореализации молодежи, расширение зоны десоциализации (растерянность, апатия), пессимизм молодых людей, неверие в их будущее, ведет молодежь к пути отклоняющимся от нравственных и правовых норм.

Для того, чтобы помочь современной молодежи в решении социально-психологических проблем между школами, университетами и государством должна быть тесная связь непрерывного взаимодействия, которое поможет в преодолении данного препятствия.

Знаю, что теперь в школах и учебных заведениях имеются психологи, которые помогают всем учащимся, которые обращаются по любому трудному жизненному вопросу.

Знаю, что оказывая помощь в преодолении данных трудностей молодые люди начинают смотреть на мир по-другому, расширяется круг интересов и готовность получать самую разнообразную информацию из внешнего мира. Появляется желание положительно воздействовать на окружающую среду, лояльно относиться к работе или к учебе. Появляется желание помериться силами с другими людьми и обстоятельствами. Подводя итоги считаем, что проблем у молодежи много, но государство, школа, университеты, психологи и педагоги активно помогают во всех сложных для молодежи социально-психологических проблем.

## Литература:

1. Рубис Л.Г. Духовно-нравственное воспитание студентов средствами спортивного туризма (статья)// Материалы международной научно-практич. конференции под редакцией Л.Г.Рубис, 11-12 апреля 2019.УДК 796+378.172(063) ФГБОУВО «СПбГУПТД». С.335-337

2. Рубис Л.Г. Социальная активность молодежи как необходимое условие развития общества (статья)// Материалы междунаучно-практич. конф. под ред. А.С. Минина, дек. 2019. ФГБОУВО «СПбГУПТД»2020.С.345

3. Социально-психологические проблемы <https://orpsy.ru/works/uchebnoe/sotsialno-psihologicheskie-problemyi-sovremennoy-molodeji/>  
(дата обращения: 13.12.2022)

УДК 796.356.1

## ЖЕЛАТЬ И ТРУДИТЬСЯ ПОСТОЯННО

Балушкина А.П.  
Чита, Забайкалье  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** о трудностях поступления в вуз, сложных моментах и пожеланий студентам серьезно заниматься и очень любить свою выбранную профессию.*

***Ключевые слова:** легкая атлетика, рисунки, экзамен, ковид, олимпиада, студенты.*

## TO DESIRE AND WORK CONSTANTLY

Balushkina A.P.  
Chita, Transbaikalia  
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** about the difficulties of admission to the university, difficult moments and wishes for students to study seriously and love their chosen profession very much.*

***Keywords:** athletics, drawings, exam, covid, Olympiad, students.*

До поступления в университет, проживала в Чите, по климату настоящая Сибирь. Долгая зима, морозы, жаркое лето и частые перепады температур. Организм тяжело переносит резко континентальный климат, а в совокупности с нездоровым образом жизни, возникают частые болезни, хронические заболевания и плохое самочувствие. Все это влияет на здоровое и физические нагрузки. Моя семья щепетильно относится к здоровью, и поэтому с детства приучена к активному образу жизни. Частые выезды в лес, прогулки по парку или катание на лыжах сопровождали мое взросление.

В подростковом возрасте увлекалась легкой атлетикой. Всегда нравилось наблюдать за спортсменами, пересекающими дистанцию. Их движения плавные легкие и при этом невероятно быстрые! Они будто плывут по воздуху или порхают, всем телом отталкиваясь от пространства

вокруг. В эту секцию ходила в течение 2 лет, но по здоровью пришлось уйти. Но даже после ухода продолжала бегать, правда реже. Больше всего в беге мне нравится медитативное состояние, в которое с каждым шагом погружаешься все глубже. Чувства обостряются все сильнее, и с этим, даже такие вещи, как колыхание ветвей, легкий ветер, поглаживающий лицо, люди вокруг, становятся букетом приятных ощущений и эмоций. До сих пор с теплотой отношусь к бегу и использую его как источник вдохновения. А еще, с детства я очень впечатлительный человек, мне нравится наблюдать за многими вещами и преобразовывать это в творчество. Жаль, что не сразу осознала это, поэтому определилась с выбором профессии не сразу. Сквозь череду ошибок и тернистый путь поступила в СПбГУПТД. И сейчас чувствую себя счастливой в выбранной сфере. С раннего возраста мне нравилось изображать действительность. Много времени проводила, рисуя что-то, клеила мозаики или просто красиво на свой вкус раскладывала камни, предварительно их украшая, с головой погружаясь в это. Но в художественную школу поступила достаточно поздно, длительное время занималась самодеятельностью.

Ближе к 9 классу наступил период самоопределения, себя и своих интересов. Близилась экзамены, волнующие меня и моих сверстников. Масло в огонь подливали учителя, постоянно напоминающие о нашем будущем и важности выбора. Все это усиливало тревогу. Именно тогда точно понимала, что хочу связать свою жизнь с творчеством. Активно ходила в художественную школу и готовилась к вступительным экзаменам в училище. Приняла участие во вступительном этапе олимпиады НГУАДИ – новосибирского архитектурного вуза. Я прошла дальше, и вместе с ребятами из художественной школы должна была в марте быть на заключительном этапе. Но все переменял ковид. Меня охватила болезнь, из-за чего долго придерживалась постельного образа жизни. Олимпиада отменилась из-за нахлынувшей пандемии. Художественная школа тоже на тот момент была закрыта. Мучили множество сомнений насчет училища, что мне не хватит подготовки, что бы пройти сразу, да и пару работ для портфолио мне не хватало. Тогда даже не предполагала, что это был решаемый вопрос, но даже не попробовав, отмела все шансы на поступление.

Так и оказалась что по настоянию родителей попала в строительном техникуме. Поступление было не обдуманное и глупое, но сейчас не жалею, что все так произошло. Техникум многое дал мне. И жизненного опыта, и понимания, как работает студенческий коллектив, а также многие мероприятия, в которых я участвовала. Больше всего мне запомнились конференции и опыт кураторства. Разработка статей и выступления на публике благотворно влияют на мое обучение и сейчас, а общественная работа с коллективом была для меня увлекательной и интересной. Единственное, что меня полностью не устраивало – это архитектурная

специальность. Это не совсем то, чем бы хотела заниматься по жизни. Не привлекает математика и инженерное проектирование, это не то творчество, которым хотела заниматься.

Параллельно с техникумом посещала курсы в художественной школе и к концу полугодия от ребят и преподавателя узнала о такой замечательной олимпиаде, как «Культура и искусство», в которой даже студентка средне специального образования могла участвовать. Эта олимпиада была моей единственной надеждой на тот момент, так как сдавать ЕГЭ было для меня затруднительно, из-за углубленного изучения программы техникума, а участие в других творческих олимпиадах было для меня закрыто, так как была уже не школьницей. А олимпиада СПбГУПТД гарантировала поступление на бюджет призерам и победителям, поэтому решила вложить все силы подготовки в нее.

Узнала о ней довольно поздно, за месяц до приема работ. Нужных рисунков не было, готовилась в ускоренном темпе. Поэтому для меня было крайне радостно, что прошла во второй этап, хоть и с низкими баллами. Расценивала это большой победой, до сих пор горжусь, что смогла за такой короткий срок подготовиться. Правда на втором этапе полностью пролетела. Несмотря на то, что с начала февраля усиленно готовилась и все свое время вкладывала в подготовку – этого оказалось недостаточно, мне не хватило навыков. Честно, все это очень расстроило. Горько было осознавать, что вложила все возможные и невозможные силы, но даже до порога по баллам было далеко. Но подумав, ясно убедилась, что хочу именно в этот университет учиться. Стала усиленно изучать искусство костюма и разрабатывать эскизы, выбор специальности был очевиден.

К следующему году еще усерднее готовилась. Учила историю искусств и попутно зачислилась в вечернюю школу в 11 класс на самообразование, чтобы совмещать с техникумом. Категорически не хотела его заканчивать, но учебу не забрасывала, чтобы нормально закрыть год, в случае, если у меня что-то не получится в Питере. Таким образом, посещала занятия в техникуме, после направлялась в художественную школу, а также готовилась к зачетам в школе. В этом году была более продуманная, спланированная подготовка. Успевала планомерно готовиться к олимпиаде и все успевать.

Ко второму этапу была серьезно настроена, сфокусирована на задаче, поэтому меня ничего не отвлекало. Конечно, очень переживала, руки периодически брали тремор, но под действием адреналина быстро и максимально точно выполняла работу. Результаты не все устроили, но я смогла пройти, а это главная моя задача!

Первые впечатления о вузе уже в качестве студентки – максимально положительные. Мне нравится творческая обстановка, чувствую себя на своем месте, а также желаю этого и другим людям! Могу сказать всем

студентам, что если ты действительно хочешь чего то достичь, то все получится. Необходимо только очень желать и постоянно трудиться!

УДК 796.360.1

## ИСТОРИЯ СПОРТА В МОЕЙ ЖИЗНИ

Басова П.В.  
Ставропольский край,  
Санкт-Петербург Россия

*Аннотация:* об отношении к спорту. Отдельные виды спорта. Все зависит от преподавателя.

*Ключевые слова:* физическая культура, художественная гимнастика, танцы, спорт.

## THE HISTORY OF SPORTS IN MY LIFE

Basova P.V.  
Stavropol Territory,  
Saint Petersburg Russia

*Abstract:* about the attitude to sports. Individual sports. It all depends on the teacher.

*Keywords:* physical culture, rhythmic gymnastics, dancing, sports.

Моё знакомство со спортом произошло достаточно рано. Помимо того, что спорт был включен в обязательную программу образования как в детском саду, так и в начальной школе, перед глазами всегда был пример человека, любящего спорт не только как способ держать себя в хорошей физической форме, но и как способ наладить общение со своим телом, научиться существовать с ним в гармонии. Этим человеком была моя бабушка. Она смогла привить любовь к активности, объяснить маленькой девочке зависимость между хорошим физическим состоянием и эмоциями, настроением, внутренним душевным состоянием. Поэтому мое отношение к спорту всегда было положительным, хотя никогда им серьезно не увлеклась. Мое детство прошло в Ставропольском крае в небольшом городе, где сама местность располагала к частым прогулкам, пробежкам и так далее.

Помимо этого посещала множество секций начиная с 5 лет. Занималась волейболом, баскетболом, теннисом и какое-то время

посещала секцию плавания. В школе мои отношения с физической культурой были разными в зависимости от возраста, но могу выделить особый период. Он связан с появлением в жизни моего класса нового преподавателя. Она невероятно внимательно относилась к нашему здоровью, была вовлечена в процесс увлеченности, что передавалось и нам. Для каждого ученика были составлены планы физических упражнений в соответствии со здоровьем и уровнем подготовки. Это был педагог талантливый и неравнодушный к нам. Внимательный подход со стороны преподавателя возродил любовь к спорту и уже к концу года наш класс поставил пару новых кубков на школьный стенд достижений.

Но все же моим любимым видом активности всегда был и остается танец. Я профессионально занималась бальными танцами около 8 лет. Танец для меня идеальное сочетание физической нагрузки и эмоционального отдыха. Сейчас продолжаю свой путь в лучшей команде поддержки на базе моего любимого университета Needles. Очень рада, что имею возможность следить за своим здоровьем и заниматься спортом, совмещая это с выступлениями и общением с командой.

Несмотря на то, что спорт в разных своих проявлениях присутствовал в моей жизни всегда, как и многие мои сверстники, мы не всегда подходили к этому процессу рационально. Часто из-за отсутствия знаний и опыта делала всему организму только хуже. Важно понимать не только тот факт, что спорт нужен, но и в каких количествах конкретно для тебя, какой именно и как часто. Важно прислушиваться к своим ощущениям, но и не перегружать себя. Спорт должен быть любимым хобби, а не ежедневным мучением.

Начиная с детского сада нам рассказывали о большом спорте, о победителях олимпиад, но этот спорт словно был где-то далеко и никак не касался нашей обычной жизни. Сейчас все изменилось.

Я очень рада, что мы живем во времена, когда вся информация невероятно доступна. Ты можешь читать статьи от ведущих врачей-диетологов, смотреть видео уроки и мастер-классы известных спортсменов. Можешь проанализировать и подобрать подходящую для тебя тренировку и даже скачать приложение, которое за тебя будет анализировать и контролировать твою активность, сон, питание и выдавать отчет с советами и рекомендациями. Это невероятно удобно и делает спорт более доступным, понятным, а главное правильным.

Исходя из собственных наблюдений, могу отметить, что в последние пару лет популярность здорового образа жизни среди моих сверстников без преувеличения возросла в разы. Сейчас почти не встречаю людей с вредными привычками в своем окружении, курение и алкоголь не только не приветствуются но и обсуждаются, что не может не радовать.

Конечно, это большой плюс, что сейчас государство поддерживает такую тенденцию. Однако, в провинциальных городах по сей день нет

отлаженной структуры спортивных секций. Я думаю, мы могли бы более эффективно использовать олимпийские объекты, которые на данный момент практически пустуют, приглашая одаренных детей и подростков для проведения соревнований или прохождения образовательных программ.

Обстановка благоприятствует популяризации здорового образа жизни и развитию спорта, что сказывается на взглядах людей. У каждого своя история знакомства и взаимоотношений со спортом, но хороший пример рядом заразителен, поэтому считаю, что каждый человек должен уделять время своему здоровью и тем самым вдохновлять людей рядом на работу над собой. В нашем вузе есть абсолютно все условия для физического развития своего тела, где множество направлений, секций и даже спортивный и спортивно-оздоровительный туризм, куда абсолютно всех охотно принимают, даже студентов из подготовительной и специальных медицинских групп.

УДК 796.311.1

## ФИЗКУЛЬТУРА В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Белозерова П.А.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье объясняется, проведение физической культуры в рамках учебного процесса. Даны рекомендации, где можно проконсультироваться в случае ухудшения здоровья.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, уроки физкультуры в учебных заведениях, упражнения в трёх плоскостях.*

## PHYSICAL EDUCATION IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Belozerova P.A.  
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** the article explains the conduct of physical culture as part of the educational process. Recommendations are given where to consult in case of deterioration of health.*

***Keywords:** physical culture, sports, physical education lessons in educational institutions, exercises in three planes.*

Физическая культура в учебных заведениях не предполагает комплексного, холистического, подхода к телу не совсем здорового



человека. Она полезна скорее тем людям, которые имеют хорошие исходные данные: ровную осанку, отсутствие перекосов и плоскостопия. Конечно, есть определённые преимущества даже для тех людей, которые имеют нарушение естественных изгибов позвоночника: лордоз, кифоз и сколиоз.

Положительное влияние физкультуры для нездоровых людей состоит в выработке дофамина – гормона счастья, который помогает человеку чувствовать себя лучше, а также в том, что во время активных упражнений в мозг начинает поступать больше кислорода, поэтому улучшается работоспособность человека.

Часто на уроках физкультуры дают общие упражнения на основные группы мышц, которые молодые люди выполняют изолированно, для отдельных частей тела. Однако педагоги требуют выполнять упражнения в комплексе разнообразия.

Именно только комплексными упражнениями можно добиться видимых результатов помогут упражнения в трёхмерной плоскости. Это тренировка одной и той же мышечной группы в разных направлениях - горизонтальной, сагиттальной и фронтальной плоскостях.

Движение нашего тела в трех плоскостях способствует равномерному распределению нагрузки на весь опорно-двигательный аппарат. Если делать упражнения в одной плоскости, например, приседать, в таком случае, движение происходит только в тазобедренных суставах, что является большой нагрузкой, повышается риск травмирования. Именно поэтому необходимо тянуться и учиться работать сразу в нескольких плоскостях.

Традиционно считается, что упражнение «Лодочка» помогает накачивать мышцы спины и укрепить поясницу. Однако такие упражнения выполняют под наблюдением тренера специальных спортивных групп. Безусловно тренеры следят за развитием всех мышц.

Также существует такая проблема, как плохая подвижность тазобедренного сустава. Когда человек делает наклоны либо приседания, вместо комплексной разминки всех мышц и суставов, происходят только сложности в тазобедренных суставах.

Еще одно преимущество работы тела в трёх плоскостях заключается в питании тканей. Например, к межпозвоночным дискам не подходят сосуды: они получают необходимое исключительно за счет движения. То есть, выполняя упражнения в трех плоскостях, мы со всех сторон питаем наш позвоночник, что позволяет предотвратить появление грыж и протрузий или не допустить ухудшения, если они уже есть, в будущем.

Физкультура должна быть направлена на все группы мышц равномерно, особенно в период разминочной части урока. Если студент размял мышцы недостаточно, то как утверждают врачи, может возникнуть слабость мышечно-связочного аппарата, которая приводит к ослаблению

мышц глаз. Организм – система, в которой все части взаимосвязаны. Поэтому важно, чтобы занятия физкультурой предусматривали комплексный подход к телу человека. Некоторые студенты опасаются заниматься физической культурой и выполнять весь разминочный комплекс физических упражнений. Хорошим решением данной проблемы могла бы стать диагностика тела на его функциональность – ряд определенных упражнений, направленных на выявление перекосов. После диагностики необходимо создавать индивидуальные комплексы упражнений. Именно такие советы можно получить от врачей и спортивных врачей в диспансерах. Там же можно получить консультации

Раньше в предмет Физическая культура обязательно входили не только практика, но и лекции. Теперь таких лекций в программе данной дисциплины даже не намечается. Но теперь существуют спортивные врачи, которые занимаются с проблемными студентами и объясняют, как можно работать за гаджетами, не вредя при этом своему здоровью.

Тренировка организма в целом во всех трех измерениях (в отличие от упражнений для отдельных частей тела изолированно) может оказаться недостающим звеном в программах тренировок для тех, кто хочет сохранить или улучшить целостность своего тела.

Артикуляции – это остеопатические техники воздействия на различные суставы тела (позвоночника, таза, конечностей), позволяющие быстро и безопасно снять ограничения в суставном движении, восстановить нормальное положение костных структур. Эту консультацию можно получить в спортивных диспансерах.

Являясь разновидностью мягких остеопатических техник, артикуляции при правильном выполнении позволяют устранять даже грубые смещения позвонков и костей, легко и безопасно добиться результатов. Физическая культура, которая проводится в спортивных залах университета устраняет дряблость мышц и делает тело гармонично красивым и здоровым. Но каждому студенту предлагается сходить в медицинский кабинет, при необходимости, и получить соответствующую консультацию.

### **Литература:**

1. Анатомические поезда. - URL: <https://maminayoga.ru/articles/yoga/anatomicheskie-poezda/> (дата обращения: 13.12.2022)
2. Общие остеопатические техники артикуляций. - URL: <https://health-line.ru/obshchie-osteopaticheskie-tehniki-artikulyaciy> (дата обращения: 13.12.2022)
3. Почему работа с телом улучшает состояние лица. - URL: <https://dzen.ru/a/Y31CN7DW0AQ-3wcX> (дата обращения: 14.12.2022)

## СПОРТ ПОМОГАЕТ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ

Бикинова А.М.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* не секрет, что учеба и работа может быть напряженными. Между экзаменами, работами и социальными обязанностями легко чувствовать себя подавленным. Один из способов справиться со стрессом - заниматься спортом. Спорт может обеспечить чувство общности, достижений и принадлежности, которое может быть трудно найти в другом месте.

*Ключевые слова:* спорт, стресс, упражнения, силы, самооценка, расслабление, тренировка

## SPORT HELPS YOU MANAGE STRESS

Bikinova A.M.  
Saint-Petersburg, Russia

*Abstract:* it's no secret that studying and working can be stressful. Between exams, work, and social responsibilities, it's easy to feel overwhelmed. One way to deal with stress is to exercise. Sports can provide a sense of community, accomplishment, and belonging that can be hard to find elsewhere.

*Keywords:* sport, stress, exercise, strength, self-esteem, relaxation, training

Заниматься спортом на постоянной основе - лучший союзник для борьбы с тревогой. В последние годы увеличилось число людей, находящихся в стрессе. Стресс присутствует в подавляющем большинстве домов, никто от него не свободен. Будь то работа, работа по дому, повседневная деятельность...

Стресс - это психологическая и физиологическая реакция, которая позволит организму адаптироваться к внешней агрессии. Это может проявляться по-разному: мышечное напряжение, тошнота, повышенная частота сердечных сокращений и т. д. Но стресс проявляется по-разному в зависимости от человека и ситуаций, в которых он оказывается.

Стресс может присутствовать, когда вы превосходите себя, но очень быстро может превратиться в беспокойство, если он усилится. Есть простой способ бороться с ним: спортивные мероприятия. Спорт на выносливость очень эффективен в борьбе с ним

Поскольку стресс так присутствует в нашей жизни, мы считаем само собой разумеющимся, что он останется там навсегда, но правда в том, что это не полезно для вашего здоровья, ни физически, ни умственно. Мы должны положить этому конец, потому что это может вызвать у нас проблемы со здоровьем в краткосрочной или долгосрочной перспективе.

Преодоление стресса легче, чем кажется (если он не патологический), и лучший способ остановить его - через спорт. Но почему спорт?

Доказано, что занятия спортом регулярно помогают снизить уровень стресса и тревоги человека. В идеале сеансы продолжительностью не менее 30 минут должны проводиться 3 или 4 раза в неделю. Это может варьироваться в зависимости от цели человека. Занятие спортом является синонимом здоровья и благополучия. Спорт снижает уровень стресса, потому что во время тренировки мы высвобождаем гормоны, которые улучшают наше самочувствие. Они снижают стресс, мы набираем самооценку и безопасность, и они дают нам настроение лучше. Эндорфины, например, называются гормонами счастья, потому что они заставляют нас чувствовать себя хорошо. Они также уменьшают количество кортизола, гормона, который мы вырабатываем, когда находимся под стрессом. Вот почему мы чувствуем себя лучше и меньше стресса после тренировки.

С другой стороны, занимаясь спортом, мы должны сосредоточиться на упражнениях, которые мы выполняем в данный момент, на их правильном выполнении и на выдержке минут, которые длится каждое упражнение. Благодаря этому мы отключимся от стресса, который накапливали в течение дня. Кроме того, сосредоточившись на том, что наше тело работает наилучшим образом, нам удастся создать связь между разумом и телом, которая поможет нам лучше управлять нашими чувствами и действиями, среди прочего.

При всем этом, не осознавая этого, мы будем тренироваться, не думая о наших проблемах, о том, что нам делать дальше или что мы делали раньше. Это хороший способ пережить настоящий момент, избавиться от стресса и расслабиться.

После тренировки мы будем чувствовать себя уставшими, но расслабленными, счастливыми собой за усилия, которые мы приложили в выполнении упражнений, и с гораздо большей энергией и силой, чтобы продолжить наш день.

Но это еще не все, постоянно занимаясь спортом, наше тело претерпевает ряд изменений. Оно преобразится, наберет мышечную массу, потеряет жир, похудеет и т. д. Мы будем чувствовать себя хорошо в своем теле, гордиться достигнутыми целями, и поэтому наша самооценка и настроение улучшатся.

Следующие виды спорта и упражнения могут значительно повлиять на ваше здоровье и благополучие. Сделать их частью вашей рутины производит натуральные эндорфины, которые эффективны для повышения вашего настроения.

Теннис - один из самых популярных видов спорта во всем мире и идеальное кардиотренировка. Он обеспечивает исключительную тренировку всего тела, которая приводит к физической подготовке. Есть

также умственные и эмоциональные преимущества игры в этот вид спорта. Игра в теннис бросает вызов как разуму, так и телу. Вы можете развить различные навыки и способности этого вида спорта. Вы также можете играть в теннис со своей семьей, друзьями, клубом или в качестве социальной деятельности. Этот вид спорта может предотвратить некоторые стрессовые расстройства, такие как высокое кровяное давление и проблемы с сердцем. И поскольку в теннис играют с соперником, он держит вас связанными с другими, жизненно важным элементом снижения стресса. Установлено, что постоянная игра в теннис увеличивает память и концентрацию. Поскольку ему нужны как спортивные способности, так и стратегия, он физически и умственно держит вас на ногах. В игре обучение держать голову помогает вам оставаться более сосредоточенным. Теннис заставляет мозг высвобождать эндорфины и серотонин, которые повышают ваше настроение. Сосредоточение внимания на победе над противником часто не дает вам внимания другим жизненным проблемам. Для беспокойства, стресса и проблем обычный теннис предлагает вам здоровый выход.

Плавание также является отличной формой упражнений для людей всех возрастов. Это **тренировка всего тела**, которая положительно влияет на сердечно-сосудистую систему. Он также обеспечивает некоторые тренировочные элементы сопротивления, потому что вода плотнее воздуха. Этот вид спорта не только тонизирует мышцы и наращивает силу, но и помогает поддерживать здоровый вес, здоровое сердце и легкие. Помимо физических преимуществ, плавание также дает умственную и эмоциональную пользу. Регулярное плавание, даже всего полчаса за раз, эффективно снижает возникновение тревоги и депрессии и улучшает привычки сна. Контакт с водой может помочь успокоить как тело, так и разум. Кроме того, пристальное внимание к технике при выполнении регулярного ритма плавательных ударов может оказать очень расслабляющее, почти медитативное влияние на разум.

Бокс может быть хорошим упражнением, чтобы снять стресс, гнев и другие сильные эмоции. И в то же время у вас захватывающая и душераздирающая тренировка тела. Ключевые преимущества бокса включают в себя укрепление верхней части тела и ядра, улучшение баланса и координации рук и глаз, повышает настроение и выносливость, а также помогает осанке. Бокс не только увеличивает физическую и мышечную силу, но и уравнивает ум. Таким образом, бокс может быть источником отвлекающих факторов, прививать чувство достижения и укреплять уверенность и самооценку

Йога - это древняя практика и медитация. В настоящее время он стал очень популярным в быстро меняющемся мире. Йога - это побег от стрессовой и напряженной жизни многих людей, которую они могут делать дома или посещая занятия йогой. Йога обычно считается золотым

стандартом в упражнениях для снятия стресса или тревоги. Эта деятельность связывает физические и умственные элементы себя, которые приносят значительную пользу вашему телу и разуму. Позы йоги варьируются от основных до продвинутых. Это форма силовых тренировок. Правильное следование позам сделает вас более гибкими и устойчивыми. Согласно исследованиям, йога также снижает кровяное давление. Тем не менее, возможно, лучшим преимуществом йоги является внутренняя концентрация, которую она поощряет. Фокус - это секрет управления стрессом и снятия тревоги.

Ходьба может предложить множество преимуществ для здоровья людям всех возрастов. Это, пожалуй, самый простой способ снять стресс. Это легко сделать без каких-либо занятий или оборудования, и вы можете сделать это в любое время и в любом месте. Риск множественных стрессовых заболеваний, включая высокое кровяное давление и холестерин, сердечно-сосудистые заболевания и диабет 2 типа, также будет снижен при ходьбе. Кроме того, люди с регулярной ходьбой часто демонстрируют снижение уровня стресса и тревоги. Они проявляют чувство уверенности в себе, которое исходит от активной роли в их благополучии. Ходьба **снимает мышечное напряжение**, углубляет дыхание и успокаивает нервную систему. Это также расслабляет, потому что ходьба позволяет людям выходить на улицу и чувствовать природу.

Как видите, регулярное занятие спортом помогает нам бороться со стрессом, но это также приносит много других преимуществ. Не стесняйтесь начать тренироваться сегодня, чтобы извлечь из этого выгоду.

#### Литература:

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Плавание>
2. <https://olympics.com/ru/news/plavanie-vid-sporta-istoriya-stili-zvezdy>
3. <https://russianyogafederation.ru/o-yoga-sporte.html>
4. <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=4201>
5. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Стресс>
6. <https://живуспортом.рф/article/что-такое-sport>

## БРАХМА КУМАРИС – ВСЕМИРНЫЙ ДУХОВНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Бутикова К.Я.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** что такое Брахма Кумарис? Кто основал Брахма Кумарис? Какие существуют методы обучения в Брахма Кумарис? Что такое раджа-йога? Как практики в Брахма Кумарис могут, улучшить Ваше внутреннее состояние, освободить вашу душу? На эти вопросы вы найдете развернутые ответы в моей статье.*

*Ключевые слова:* медитация, душа, йога, созидание, духовная организация, сознание.

## BRAHMA KUMARIS – WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY

Butikova K.Ya  
Saint Petersburg, Russia

***Annotation:** what is Brahma Kumaris? Who founded Brahma Kumaris? What are the methods of teaching in Brahma Kumaris? What is Raja Yoga? How can the practices in Brahma Kumaris improve your inner state, liberate your soul? You will find detailed answers to these questions in my article.*

***Keywords:** meditation, soul, yoga, creation, spiritual organization, consciousness.*

### Введение.

Брахма Кумарис Всемирный Духовный Университет - это международная общественная неправительственная некоммерческая нерелигиозная просветительская организация. Основана в Индии в 1937 г., представлена в более чем 130 странах на всех континентах и как неправительственная организация имеет значительное влияние во многих сферах деятельности.

В апреле месяце 2022 года я слушала в СПбГУПТД на 12-ой конференции удивительный доклад ученого из Индии, директора «Санкт-Петербургского Центра Брахма Кумарис» Б. К. Сантош Кукреджа, которая приглашала всех желающих посетить и познакомиться с этим Центром. Наш педагог связалась с директором Центра и попросила организовать встречу и доклад специально для студентов. Собралось много желающих. Все поражало в этом дворце: необыкновенная красота, чистота залов, тишина, спокойная атмосфера и доброжелательность служащих. Лекцию провела сама Б.К. Сантош. Студенты задавали вопросы и она спокойно отвечала и разъясняла все, самые жизненные вопросы, которые волновали нас молодежь. Некоторые студенты даже записывали ответы, которые стали понятными и ясными. В конце встречи нас всех

угостили вкусным ужином. Появилось желание рассказать об этом чудесном Центре и что мы узнали.

Брахма Кумарис ставит своей целью возрождение общечеловеческих ценностей и гармоничных взаимоотношений во всех сферах жизни; социальное оздоровление общества, превращение нравственной культуры в основу жизни; содействие установлению покоя и мира на всех уровнях.

Главной целью практики раджа-йоги «Брахма Кумарис» провозглашается достижение состояния божественного блаженства, то есть совершенной чистоты и покоя, вечного счастья, совершенства и освобождения от всего негативного. Ради этого осуществляются четыре основных принципа жизни — гьян (знание), йога (мысленное соединение), дхарна (усвоение положительных качеств) и сева (служение). Последователи придерживаются вегетарианской диеты, целибата, а также воздерживаются от употребления алкоголя, наркотиков и табака

Штаб-квартира Брахма Кумарис находится в г. Маунт Абу, Индия. На национальном уровне деятельность координируется в соответствии с законодательством конкретной страны. В регионах мира деятельность координируется офисами в Лондоне, Москве, Найроби, Нью-Йорке и Сиднее.

История Брахма Кумарис.

Город Маунт Абу, расположенный в горах Аравали в штате Раджастхан, стал местом размышлений и самосозерцания того сообщества, которое изначально (до 1950 г.) проживала в Карачи. Несколько лет они прожили в арендованном здании, а затем переехали туда, где по сей день располагается Праджапита Брахма Кумарис Ишварийя Вишва Видьялая (Брахма Кумарис Всемирный Духовный Университет). Духовную штаб-квартиру Брахма Кумарис еще называют Мадхубан (на хинди - "Медовый лес").

Основатель организации - Дада Лекхрадж Крипалани, индийский бизнесмен. Организация основана в 1937 году в г. Хайдерабад, который сейчас находится на территории Пакистана. Духовное имя основателя — Праджапита Брахма, которого также называют Брахма Баба. Получив в 1936 г. ряд видений, он вдохновился создать сообщество, которое занималось бы изучением и практикой добродетельной жизни в самосозерцании. Это сообщество получило название "Ом Мандали". В него входило небольшое число мужчин, женщин и детей.

Незадолго до разделения Индии члены организации собирались вместе, вначале в Хайдерабаде, а год спустя переехали в Карачи. Около 400 человек жили как большая семья, посвящая свое время интенсивной духовной учебе, медитации и самопреобразованию. Со временем простое и ясное знание о природе души, о Боге и времени получило распространение в Индии. В 1950 г. (через два года после разделения Индии и Пакистана) группа переехала в г. Маунт Абу, Индия.



## Женщины как духовные лидеры Брахма Кумарис.

Брахма Кумарис- одна из крупнейших духовных организаций в мире, в большинстве сфер деятельности которой, лидерами являются именно женщины. Праджапита Брахма- основатель всемирного духовного университета, всегда выдвигал женщин вперед на высокие ступени организации. На протяжении более чем 80 лет женщины проявляли себя как лидеры, проявили неколебимое мужество и глубокую приверженность к единству. Свою модель лидерства. женщины выстраивали на основе партнерства и консенсуса.

## Слушатели Брахма Кумарис.

Слушателями Брахма Кумарис являются люди разных возрастных групп и мировоззрений. Всех этих людей объединяет изучение духовного знания. Знания, которое развивает в слушателе уважение и толерантность ко всем религиям, так же объясняет природу души, законы времени и кармы. Таким образом, Брахма Кумарис позволяет своим ученикам проживать свободную от суеверий и предрассудков жизнь.

## Методы обучения в Брахма Кумарис.

Обучение в Брахма Кумарис способно поменять жизнь обывателя. В духовном институте ведутся размышления над тем, кто Мы такие, развиваются духовные способности, которые позволят стать хозяином своего Я, а так же осознать собственную ответственность за создание своей судьбы. Иными словами, люди становятся хозяином своей жизни

1. Изучение духовного знания. Универсальные истины о природе души, о Боге и о влиянии, оказываемом взаимоотношениями между этими двумя сущностями, создают пространство для духовных усилий. Это понимание помогает людям управлять постоянным потоком переживаний, которые и составляют жизнь.

2. Практика медитации раджа-йоги. Медитация – ряд психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики, или же особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений. Медитация может рассматриваться как вид созерцания. Занимаясь медитацией, согласно ряду традиций, не надо делать над собой никаких усилий, нужно полностью расслабиться. Медитация – это состояние расслабленной сосредоточенности, в котором идет отрешённое наблюдение за происходящим. Этот пошаговый процесс помогает сосредоточиться на внутренних силах и потенциале, которые вследствие этого начинают развиваться. Когда наших мыслей становится меньше, когда они становятся более сильными, мы начинаем осознавать собственную значимость. Тишина приводит нас в состояние, когда отсутствует движение. В медитации мы понимаем, что тишина действительно открывает двери для ощущения удовлетворенности.

3. Сознательное усвоение добродетелей. Благодаря практике медитации мы понимаем, что настоящая духовность означает применять добродетели в непростых ситуациях. Это, в свою очередь, повышает наше самоуважение. Мы понимаем и осваиваем энергию любви для того, чтобы дарить её, а не для того, чтобы только принимать. Мы естественным образом сосредотачиваемся на собственных добродетелях и добродетелях других людей, вместо того чтобы сосредотачиваться на недостатках. И наши взаимоотношения становятся более здоровыми.

#### 4. Духовное служение другим

Естественным следствием понимания духовных истин, практики медитации раджа-йоги и усвоения добродетелей становится желание нести служение другим. Служение – это наше высочайшее призвание, оно дает новый смысл нашей жизни. Духовное служение, совершаемое ради других, помогает нам самим научиться принимать решения. Наше духовное служение позволяет другим принять любовь, покой и счастье как присущие им сокровища. Это будет заново формировать их внутренний и внешний мир.

#### Брахма Кумарис в ООН.

Брахма Кумарис Всемирный Духовный Университет (БКВДУ) - международная неправительственная организация (НПО), ассоциированный член ООН с общим (генеральным) консультативным статусом при Экономическом и социальном совете ООН (ЭКОСОС):

- Является ассоциированным членом Департамента общественной информации (ДОИ);
- Обладает консультативным статусом при ЮНИСЕФ (Детском фонде ООН);
- Обладает статусом наблюдателя при Ассамблее ООН по окружающей среде при ЮНЭП (Программа ООН по окружающей среде).
- Организацией-наблюдателем Рамочной конвенции ООН об изменении климата (РКИКООН);
- Активным участником кампании «Образование для сельского населения» Продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН (ФАО).

Поддерживая цели и принципы ООН и используя духовный подход к сознанию, внутреннему отношению, видению и действиям, Брахма Кумарис активно участвует в решении следующих вопросов: цели развития, сформулированные в «Декларации тысячелетия ООН»; изменение климата; продовольственный кризис; гендерное равноправие; глобальное здоровье общества; гуманитарные бедствия; права человека; проведение международных декад и дней.

#### Заключение.

Знание о своей духовной природе расширяет горизонты нашего мышления, освобождает от зашоренности. Взгляд человека на вещи

становится широким и всесторонним, появляется набор ценностей, которые уже не являются чисто материальными, а следовательно, преходящими. Несомненно, человек не пренебрегает при этом социальными обязанностями, он продолжает удовлетворять свои материальные запросы, однако при этом он не поступает своими высшими ценностями: принципами честности, чистоты и справедливости.

На мой взгляд, университет очень интересный, достаточно не изученный в нашей стране и даже в нашем городе. Очень хорошо, что такой университет есть в нашем городе. У людей столько сложных проблем, которых трудно порою решить в одиночестве. Насколько я поняла здесь учат добру, любви и помогают познать собственные ощущения через духовность и доброту к людям. Здесь всегда тихо, тепло и спокойно.

### **Литература:**

1.Б.К. Сантош. Как научиться вести жизнь, свободную от тревог. О человеческой душе и феномене медитации// статья. Междун. конф. «Физическое развитие и социализация студентов в современном мире» под ред Рубис Л.Г. 2022,СПб

2.Википедия

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%BC%D0%B0%D0%9A%D1%83%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%81> (дата обращения 04.10.2022)

3. Брахма Кумарис <https://www.brahmakumaris.ru/> (дата обращения 15.10.2022)

4.Константин Ефетов. Апология.<https://www.apologia.ru/mddb/377> (дата обращения 20.10.2022)

5.Оксана Копенкина. Этнолог.<http://etnolog.ru/religion.php?id=58> (дата обращения 07.10.2022)

## **ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ В УСЛОВИЯХ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА**

Голубева Ю.Д.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в данной статье рассматривается важность физических нагрузок для поддержания правильной осанки в условиях современного малоподвижного образа жизни. На примере своего жизненного опыта я рассказываю о том, как важно следить за своей спиной.*

***Ключевые слова:** осанка, спина, мышцы, тело*

## **THE PROBLEM OF MAINTAINING A CORRECT POSTURE IN THE CONDITIONS OF A SEDENTARY LIFESTYLE OF A MODERN PERSON**

Golubeva Y.D.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** this article discusses the importance of physical activity to maintain proper posture in the conditions of a modern sedentary lifestyle. Using the example of my life experience, I talk about how important it is to watch your back.*

***Keywords:** posture, back, muscles, body*

Роль виртуального мира в жизни человека становится всё более значимой. В нынешнее время возрастает тенденция перехода на онлайн. Теперь многие люди имеют возможность получить удаленную работу и зарабатывать, не выходя из дома, а школьники и студенты обучаться и получать знания, сидя за компьютером. Безусловно, все это имеет свои преимущества, однако многие забывают, что малоактивный образ жизни, неправильная посадка на стуле или кресле, очень вредны и опасны для здоровья. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), от 60 до 85% населения во всем мире не получают достаточной физической активности [5]. Многие из нас проводят большую часть своего времени в положении сидя: на работе, в транспорте, на учёбе. Зачастую даже отдыхаем, приняв сидячую или лежачую позу. Это тот случай, когда кресло опасно для жизни, ведь изначально человек был запрограммирован на большие физические нагрузки. Правильная осанка является залогом крепкого здоровья и отличного самочувствия. Без интенсивных нагрузок наши мышцы теряют объемы и силу. По итогу мышцы уже не могут удерживать позвоночник, и нагрузка перераспределяется на костно-

связочный аппарат, что чревато последствиями развития остеохондроза. Часто боль в спине вызвана спазмами ослабленных мышц.

На примере своей истории я бы хотела рассказать о том, как важна физкультура и сохранение мышц спины в тонусе. Будучи 16-летним подростком у меня обнаружили эрозивный гастрит и язвенную болезнь желудка. По настоянию врача какие-либо нагрузки, занятия спортом и физкультурой были противопоказаны. Для меня, человека, который занимался несколько лет плаванием профессионально, и вел достаточно активный образ жизни, было сложно привыкнуть к новому режиму. Один из любимых предметов, таких как физкультура, теперь был мне не доступен. Поскольку на момент заболевания я училась в школе, то мой день был сидячим: в кабинете за партой, в студии за мольбертом, у репетитора за столом и никаких физических нагрузок. К сожалению, такой жизненный уклад дал о себе знать. На фоне отсутствия спорта мышцы тела сильно ослабли, в особенности спины. Неправильная посадка, малоподвижный образ жизни, ослабленный мышечный корсет стали зачинателями сколиоза. Появились сильные боли в спине, зажимы, и асимметрия. Вскоре я решила привнести обратно в свою жизнь спорт, ведь лечение имело положительный характер, я стала идти на поправку. Все начиналось с легких упражнений, зарядки, а затем я стала заниматься растяжкой и йогой. Спустя год окрепли мышцы спины и всего тела. Наконец-то я стала чувствовать себя лучше. Занятия спортом повлияли на мое физическое и моральное состояние.

Хорошая осанка - это показатель здоровья, залог отличного самочувствия. Позвоночник – основа, на которую крепятся практически все внутренние органы, но возможны и нарушения их работы. То, что человек не держит ровно спину, может повлиять на расположение внутренних органов и может привести к их смещению, опущению вниз. Есть ряд опасных последствий, к которым приводит нарушение осанки. В первую очередь, это проблемы связанные с дыханием. Круглая спина и завернутые внутрь плечи ограничивают подвижность грудной клетки, тем самым и ограничивая работу легких. Дыхание сутулого человека – поверхностное, что в результате приводит к отсутствию достаточного количества кислорода, который жизненно необходим для организма. Таким образом, сутулость снижает эффективность работы дыхательных путей. Важно знать, что при этом в мозг поступает недостаточное количество кислорода. Мозг человека постоянно находится в дефиците кислорода, что ведет к снижению когнитивных способностей, уровня энергии, настроению, которое становится вялым и апатичным. Неправильное положение тела очень быстро приводит к тому, что позвоночник искривляется. Кроме того, страдает и грудная клетка, конечности, особенно ноги, а также могут появиться проблемы связанные

с деформацией опорно-двигательного аппарата, мышечный дисбаланс и т.д.

Ровная спина – не врожденное, а приобретенное. Правильная осанка вырабатывается самим человеком, имея те или иные привычки. Необходимо следить, к примеру, за тем, как мы ходим, спим или сидим. Вот что влияет на её формирование: состояние мускулатуры спины; наличие и характер ежедневных нагрузок на область спины; состояние кровоснабжение позвоночника; качество питания; правильность походки; выбранная постель.

Все эти пункты помогут легко сохранить или восстановить здоровье спины в совокупности с умеренными физическими нагрузками. К примеру, пользу для осанки принесут фигурное катание, баскетбол, ходьба на лыжах, танцы, йога. Как мне кажется, лучшим лекарством для нашей спины является плавание. Тренировки на суше, будь то растяжка или лечебная физкультура, способствуют укреплению и разработке мышц, связок и суставов опорно-двигательного аппарата, но отдельные упражнения требуют усилий и подготовки, а выполнение некоторых задач вызывает болезненные ощущения. Занимаясь плаванием или же выполняя комплекс упражнений в воде, мы снижаем нагрузку на позвоночник. Все тело расслабляется, что дает возможность повысить силу и объем движений без ощущения дискомфорта, благодаря чему плавательная гимнастика эффективнее тренирует мускулы. Важно помнить, что положительный результат можно достичь только благодаря регулярным тренировкам и соблюдению всех рекомендаций.

Но хорошая осанка - это показатель здоровья, и не только физического, но и психологического. Когда мы испытываем стресс, сильное напряжение, чем-то недовольны, то все это проявляется на нашем теле, которое является следствием наших душевных и психических переживаний. Когда человек подавлен, испытывает негативные эмоции и чувства, он невольно зажимается, поскольку грудная клетка - самая уязвимая часть нашего тела, тем самым человек старается ее закрыть. Невольно он прячется от факторов, доставляющих ему дискомфорт, кажется, что уходит от проблемы. Никогда не замечали за собой то, что положение нашей спины влияет на наши эмоции? К примеру, рефлексирюя или пребывая в некой апатии, мы сидим скрючившись и чем дольше находимся в таком положении, тем хуже наше эмоциональное состояние, а вместе с ним и мировосприятие.

Таким образом, правильная осанка - это не только красивая спина и лёгкая походка. Это физическое и психологическое здоровье, которое так необходимо человеку для поддержания его жизнедеятельности. В погоне за решением бытовых проблем, спешке, каждодневной суете мы забываем о самом главном – о себе, поэтому необходимо быть внимательным к

своему организму, уметь прислушиваться к нему. Необходимо заниматься спортом, правильно питаться и держать спину ровно.

### **Литература:**

1. Айзман, Р. И. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. - 3-е изд. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство,, 2010. - 216 с.

2. МОРЕЛОВЦЕВА М. ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ: КАК ИХ ФОРМИРОВАТЬ // ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. - 2020. - №6

3. Наука об осанке: почему важно ее держать и как тренировать // ЗОЖНИК URL: <https://zozhnik.ru/nauka-ob-osanke-pochemu-vazhno-ee-derzhat/#gsc.tab=0> (дата обращения: 20.02.2023).

4. Правильная осанка — знак здоровья // МенсФизик URL: <https://mens-physic.ru/pravilnaya-osanka-znak-zdorovya.html> (дата обращения: 24.02.2023).

5. Сидячий образ жизни // ВОЛГОГРАДСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ (ГБУЗ «ВРЦОЗ и МП») URL: <https://vocmp.oblzdrav.ru/sidyachi-obraz-gizni.html> (дата обращения: 21.02.2023).

## КАК СОВМЕЩАТЬ УЧЕБУ С ЗАНЯТИЯМИ СПОРТОМ

Губаревич Эмилия  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** спорт, как один из видов человеческой деятельности дает возможность человеку развиваться как физически, так и духовно. Спортсмены, как никто другой испытывают на себе всю тяжесть стереотипов. Помимо этого, спортивная жизнь коротка. Тут все четко и ясно – либо ты победитель, либо нет. А, что происходит в обычной жизни спортсменов, так сказать вне спорта.*

***Ключевые слова:** спорт, спортивная деятельность, формирование характера.*

## HOW TO COMBINE SPORTS AND EDUCATION

Gubarevich Emilia  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** sport, as one of the types of human activity, enables a person to develop both physically and spiritually. Athletes, like no one else, experience the brunt of stereotypes. In addition, sports life is short. Everything is clear and clear here - either you are a winner or you are not. And what happens in the ordinary life of athletes, so to speak, outside of sports.*

***Keywords:** sports, sports activities, character formation.*

Спорт, как специфический вид человеческой деятельности помогает развить в себе те или иные качества, навыки, умения. Здесь не идет речь о занятиях спортом «для себя», когда достижения не столь важны, либо важны только для самого человека. Речь пойдет о серьезных, профессиональных занятиях спортом. Когда к физической силе добавляются травмы, многие, из которых не только физические. Психоэмоциональное состояние играет порой не менее важную, а зачастую и первоочередную роль в становлении и развитии спортсмена.

Начиная заниматься спортом, в детстве и юношестве, многие из спортсменов сталкиваются с тем, что нужно умело совмещать тренировки и учебу в школе. Соревнования, сборы, каждодневные вечерние тренировки, как дисциплинируют, так и дают высокую нагрузку. Если это становится просто хобби, то все проще. Если же ребенок начинает показывать результаты – тут подключается тренер, которому интересен и важен результат. Поэтому пропуск тренировок в связи с учебой воспринимается зачастую негативно.

Конечно трудно переоценить пользу спорта в жизни ребенка. Спорт учит дисциплине, умению собираться, умению проигрывать и много чему еще.



Являясь кандидатом в мастера спорта по фехтованию на саблях могу сказать, что спорт дал многое в плане развития личностных качеств. Училась всегда на отлично и хорошо совмещала каждодневные тренировки и учебу. Благодаря спорту есть возможность объездить мир, что несомненно расширяет кругозор. Важную роль в становлении спортсмена, как личности и человека играет тренер и родители. Только в этом тандеме возможен баланс. И именно родители заинтересованы в том, чтобы сфера интересов ребенка не ограничивалась занятиями спортом. Ведь мир спорта жесток и любая травма может перевернуть и остановить спортивную жизнь. К этому нужно готовить спортсмена. Тренеры редко заинтересованы в том, чтобы акцентировать на этом внимание, скорее это забота родителей. Учитывая, что жизнь многих юных спортсменов протекает в основном, как в аквариуме – школа, тренировка. Спортивный мир – это особый мир, который затягивает и страх оказаться за ...бывает порою слишком велик.

У многих спортсменов по окончании школы не возникает вопрос с поступлением. Это обязательно спортивный университет. Многие из них не видят себя нигде кроме спорта. Стоит отметить, что спортивная жизнь коротка. И рано или поздно любой спортсмен сталкивается с выбором остановиться или идти дальше. Все проще, когда ты на «волне успеха», тут уже, как говорится: «куй железо, пока горячо». А, если успехи застопорились? Возникает страх остаться неостребованным. Не стоит забывать и о том, что спортсмен может выдохнуться, устать, особенно если длительный период времени нет спортивных результатов.

Выбирая спортивный ВУЗ, спортсмен проявляет свое желание оставаться в спорте или около него. Если же учебное заведение не связано со спортом бывает гораздо труднее совмещать спортивную деятельность и учебу в вузе. Кроме того, преподаватели по-разному относятся к спортивной деятельности студентов. Кто-то проявляет человеческий интерес, кто-то поддерживает стремление студентов совмещать учебу и спортивную деятельность. Но, есть и те, кто выступает категорически против. Тут еще срабатывает и стереотип – если спортсмен, значит, мягко говоря, не очень умен, значит меньше, чем остальные уделяет времени учебному процессу. Тут срабатывает мышление, что не может студент - спортсмен полноценно выполнять работу наравне со студентом, не имеющим спортивных занятий. Зачастую преподаватели так и говорят: «Пора сделать выбор».

Ощущая постоянное давление, как со стороны учебного заведения, так и со стороны тренера, требующего постоянной вовлеченности в тренировочный процесс спортсмен вынужден принимать решение, что ему важно. Наступает период опустошенности. Несомненно, есть спортсмены, умеющие совмещать все. Но, любой спортсмен знает, что все нужно делать

до конца, делать наполовину не получится. Поэтому зачастую спорт переходит на уровень хобби, любимого на всю жизнь.

Конечно, всегда страшно и волнительно начинать новую главу жизненного пути, но это важная и неотъемлемая составляющая роста и развития любой личности.

Спорт важен и нужен в жизни каждого человека не только с оздоровительной стороны. Он формирует в человеке такие важные качества, как выдержка, самоконтроль, умение справляться с эмоциями, волю и множество других необходимых умений. Спорт формирует характер.

Конечно, как и в любой деятельности есть и минусы. Это и усталость, и зависимость от побед. Особенно плохо, если жизнь сосредоточена только на спорте и его по какой-либо причине приходится бросить – тяжело социализироваться, перестроиться, найти свое место. Тут уже большую роль в становлении играет окружение спортсмена. Как говорил герой пьесы А.П. Чехова, Астров: «В человеке должно быть все прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли». Поэтому любой спортсмен должен развивать не только свои показатели и физические данные, но и душевные качества. Большую роль в формировании личности спортсмена играет именно тренер. И от его профессионализма и работы зачастую зависит развитие и эмоциональное состояние спортсмена.

Подводя итог, хочется отметить, что вопрос заниматься или не заниматься спортом, совмещать учебу или нет решает для себя каждый человек самостоятельно. Как говорил Сократ: Кто хочет, тот ищет возможности, кто не хочет — ищет причины.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

Давлетов Э.А.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотации:* целью данной статьи является обсуждение роли психологии, педагогики и медицины в физическом воспитании современной молодежи.

*Ключевые слова:* воспитание, психология, медицина, педагогика, спорт, молодежь.

## PHYSICAL CULTURE AS AN EDUCATIONAL PROCESS

Davletov E.A.  
Saint Petersburg, Russia

*Annotations:* the purpose of this article is to discuss the role of psychology, pedagogy and medicine in the physical education of modern youth.

*Keywords:* education, psychology, medicine, pedagogy, sports, youth.

Физическая культура, как воспитание стало неотъемлемой частью жизни современной молодежи, поскольку она приносит пользу их физическому, умственному и эмоциональному развитию и благополучию. Это является частью необходимого условия для развития всесторонне развитой личности, которая может успешно развиваться и жизнь. Всесторонне развитый молодой человек, где все мышцы, суставы, органы развиты пропорционально, а голова, головной мозг полноценно получает питание, то у молодого человека по сути, пропорционально развитого появляется потребность учиться и развиваться дальше. По этой причине физическое воспитание стало неотъемлемой частью современных учебных программ во всем мире.

Физическая культура, физическое воспитание и психология тесно связаны друг с другом. Психология играет важную роль в физическом воспитании, поскольку помогает понять, как мотивация и отношение к физической культуре и воспитанию влияют на результаты обучения.

Это позволяет педагогам применять различные методы, адаптированные для удовлетворения психологических потребностей студентов. Психологические концепции, такие как самоэффективность, познание личности и эмоции, помогают объяснить, почему одни студенты более успешны в физическом воспитании, чем другие.

Психологические аспекты физического воспитания также полезны для обучения молодых людей тому, как справляться с физическими и

умственными проблемами, связанными с физическими упражнениями и соревновательными видами спорта.

Педагогика является ключевым компонентом физического воспитания и включает в себя разработку эффективных стратегий обучения, чтобы студенты успешно усваивали тему предмета и получали расширенный объем знаний от каждого урока и каждого нового предмета, приобретая и накапливая личный опыт знаний. Педагогические инструменты, используемые в физическом воспитании, включают активные методы обучения, которые побуждают молодых людей исследовать, задавать вопросы и размышлять о своем опыте физической активности. Педагогика также используется для развития социальных навыков, которые играют важную роль в физическом, умственном и эмоциональном благополучии молодых людей.

Медицина является еще одним важным аспектом физического воспитания, особенно при обучении тех студентов, у кого могут быть проблемы со здоровьем, требующие особого внимания при занятиях спортом или даже с физическими упражнениями. Медицина помогает выявлять, диагностировать и снижать риск травм или заболеваний. Она также содержит рекомендации по соответствующим упражнениям и занятиям, подходящим для людей с определенными заболеваниями.

С помощью медицины физическое воспитание способно обеспечить оптимальные условия обучения для всех студентов, независимо от физического состояния или состояния здоровья.

Однако, необходимо отдельно подчеркнуть те знания и опыт педагогов и медиков, которые занимаются или занимались большим спортом. Пока человек не почувствует на своем теле то или другое физическое состояние, ему трудно будет определить возможности максимальных тренировок. Вот почему в медицине допускаются, как норма большие ограничения в физических упражнениях. Опытные спортсмены не только грамотно тренировались у тренеров и проверялись в медицинских кабинетах. Но будучи мастерами спорта своих специализаций, на тренировках они ощущали каждую мышцу тела, свое дыхание, пульс и предельные тренировочные нагрузки. Самые любознательные и увлекающиеся спортом, безусловно, они учились в педагогических и спортивных вузах, чтобы знать еще больше тонкостей и возможных пределов человеческого организма. Приобретая неоценимую практику, становились опытными тренерами и продолжали уже в секциях или со сборными командами не простой педагогический путь совершенствования своего спортивного опыта и мастерства.

Как только поступил в университет, сразу записался в секцию спортивного туризма. Мне все там понравилось. Моментально сложился прекрасный коллектив, которым я дорожу. Это мои новые друзья. У нас очень опытный тренер, который учит не только тонкостям туризма, но и

спортивному ориентированию и, по всем жизненным важным вопросам можно с ней легко проконсультироваться, что мы и делаем.

В заключение, физическое воспитание является важной частью современных учебных программ, поскольку оно обеспечивает целостный подход к развитию всесторонних людей. Роль психологии, педагогика и медицина в физическом воспитании необходимы для познания и удовлетворения физических, умственных и эмоциональных потребностей молодежи. Все три дисциплины помогают создать безопасную, интересную и приятную среду обучения для молодых людей, которая позволяет им развиваться физически, умственно и эмоционально.

#### **Литература:**

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

УДК 796.361.01

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В БОРЬБЕ СО СТРЕССОМ И ТРЕВОГОЙ**

Дондик А.А.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** развитие технологий обусловило повышение уровня стресса в жизни человека, и каждому предстоит с ним справиться самому. В этой статье я рассмотрю, почему физические нагрузки полезны в качестве метода борьбы с тревогой.*

***Ключевые слова:** стресс, тревога, спорт, тренировки, физические нагрузки.*

## **THE EFFICIENCY OF PHYSICAL EXERCISES IN COPING WITH STRESS AND ANXIETY**

Dondik A.A.  
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** the development of technology has led to an increase in the level of stress in human life and everyone has to cope with it on their own. In this article, I will look into why exercise is useful as a method of dealing with anxiety.*

***Keywords:** stress, anxiety, sport, exercise, physical activities.*

Развитие технологий в современном мире имеет бесчисленное количество плюсов. Это более лёгкий доступ к информации, улучшенные

пути коммуникации, новые способы проведения досуга, удобство образования, повышение эффективности и продуктивности. С другой стороны, можно заметить множество негативных влияний. Например, социальная изоляция, проблемы с приватностью, незащищённость данных. Многие из этого приводит к стрессу. А информационный шум способствует постоянной активной работе мозга, вследствие чего повышается уровень тревожности.

Стресс – общеупотребимый термин, который часто используется в разных значениях. Стандартное определение стресса, которое я буду подразумевать в данной статье, — состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку.

Важно отметить, что не всякий стресс должен вызывать опасение. Каждый почти ежедневно испытывает определенное количество стресса, и полностью избавиться от него невозможно. Стресс становится проблемой, когда переживаний настолько много, что это оказывает негативное влияние на поведение человека, его отношения и здоровье.

В современных реалиях нужно знать способы борьбы со стрессом, ведь он сказывается на здоровье и мешает вести полноценную жизнь. Безусловно, одним из эффективных решений является спорт.

Исследования взаимосвязи упражнений и стресса обычно сосредоточены на аэробных упражнениях. Были получены данные, что люди чувствуют себя спокойнее после 20–30-минутных занятий аэробикой, и успокаивающий эффект может сохраняться в течение нескольких часов после тренировки. В последнее время увеличилось количество исследований роли упражнений для ума и тела, таких как йога или тайцзи.

То есть практически любая форма упражнений, от аэробики до йоги, может снять стресс. Даже для человека, далёкого от профессионального спортсмена, небольшая тренировка с определённой периодичностью принесёт пользу и скажется на общем состоянии. Упражнения – это форма физического напряжения. Может ли физическое напряжение уменьшить психическое? Как говорил Виктор Гюго: «Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа». И правда, физические упражнения способны заменить многие препараты, но ни одно лекарство не заменит пользу занятий спортом.

Точные физиологические механизмы, объясняющие, как физические упражнения уменьшают стресс, не определены. Исследования на людях и животных показывают, что физическая активность улучшает способность организма справляться со стрессом из-за изменений в гормональных реакциях, и что упражнения влияют на нейротрансмиттеры в головном мозге, такие как дофамин и серотонин, которые влияют на настроение и поведение. В дополнение к возможным физиологическим механизмам

также существует вероятность того, что упражнения служат перерывом от стрессовых факторов. В исследовании, в котором проверялась гипотеза тайм-аута, участниками были женщины студенческого возраста, которые сообщили, что учеба была их самым большим стрессом. Они пробовали три варианта: совмещение отдыха и учёбы, только упражнения или обучение во время тренировки. Условие «только упражнения» имело наибольший успокаивающий эффект.

Повторяющиеся движения, связанные с упражнениями, способствуют концентрации внимания на теле, а не на посторонних мыслях. Концентрируясь на ритме своих движений, человек получает опыт особой медитации во время тренировки. Сосредоточение внимания на одной физической задаче может вызвать чувство энергии и оптимизма. Этот фокус может помочь обеспечить спокойствие и ясность. Однонаправленность является действенным механизмом в борьбе с тревогой.

Упражнения улучшают общее состояние здоровья и самочувствие. Это добавляет человеку бодрости в долгосрочной перспективе. Но упражнения также имеют некоторые прямые преимущества конкретно в борьбе со стрессом. Физическая активность улучшает способность организма использовать кислород, а также улучшает кровоток. Оба эти изменения оказывают прямое влияние на мозг. Упражнения также увеличивают выработку эндорфинов. Эндорфины — это химические вещества, которые естественным путём вырабатываются в нейронах головного мозга и обладают способностью уменьшать боль, аналогично опиатам, и влиять на эмоциональное состояние. Чувство благополучия и эйфории, которое многие люди испытывают после тренировки появляется именно благодаря им.

Тренировки уменьшают негативные последствия стресса. Они могут обеспечить его снятие, имитируя эффекты стрессовых ситуаций, такие как реакция бегства или борьбы, и помочь телу и его системам практиковать совместную работу через эти эффекты. Получается симулятор, в ходе которого тело приобретает опыт сопротивления негативным реакциям. Это также может привести к положительному влиянию на сердечно-сосудистую, пищеварительную и иммунную системы, укрепить мышцы и кости, снизить риск заболеваний и инфекций, снизить кровяное давление, улучшить кровообращение.

Физические нагрузки способствуют улучшению сна, что очень важно, потому что сон — серьёзный фактор уязвимости. Вероятность стресса и тревоги увеличивается при отсутствии должного режима.

Что касается длительности и количества занятий спортом, рекомендации по упражнениям в качестве средства управления стрессом соответствуют текущим рекомендациям по охране здоровья. Предлагаемая физиологическая адаптация, которая, как считается, улучшает способность

организма справляться со стрессом и восстанавливаться после стресса, может происходить при регулярной программе аэробных упражнений от умеренной до высокой, например, рекомендуется 150 минут упражнений умеренной интенсивности в неделю или 75 минут упражнений высокой интенсивности. Если человек использует упражнения в качестве отвлечения от стрессовых факторов, подойдут более короткие занятия, особенно когда беспокоит нехватка времени или усталость.

Групповые упражнения или поиск партнёра по тренировкам — отличная идея, потому что это может облегчить процесс для человека и сделать его регулярным. Тем не менее, могут быть те, кто находят групповую обстановку пугающей или конкурентной, что может быть контрпродуктивным в борьбе со стрессом. Кроме того, те, кто сообщает о стрессе из-за работы или семейных обязанностей, могут наслаждаться уединением, занимаясь спортом в одиночестве.

Таким образом, упражнения могут быть эффективными в борьбе со стрессом для многих людей. Преимуществом включения упражнений в программу управления стрессом по сравнению с другими методами управления стрессом является исследованная польза аэробных упражнений для физического и психологического здоровья. Спортивные нагрузки помогают за счёт отвлечения и однонаправленности, выработки нейротрансмиттеров, улучшения сна, общего состояния и самочувствия. Достаточно недлинных, но регулярных тренировок, чтобы почувствовать облегчение симптомов тревоги.

### **Литература:**

1. Суворова В.В. Психофизиология стресса. – М.: Педагогика, 1975. – 318 с.
2. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1987. – 261 с.
3. Николаева Е.И. Психофизиология. Психофизиологическая физиология с основами физиологической психологии. – М.: ПЭР СЭ; Логос, 2003. – 464 с.
4. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 288 с.
5. Уэнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэнберг, Д. Гоулд. Киев: Олимпийская литература, 2001. 229 с.



## МОЯ ЛЮБИМАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Емельянова С.М.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* о любимой будущей профессии, о выборе нового вида спорта, об интересной жизни в вузе

*Ключевые слова:* дизайн одежды, экзамены, творчество, испытания, теннис, туризм.

## MY FAVORITE PHYSICAL EDUCATION

Emelyanova S.M.  
Saint Petersburg, Russia

*Abstract:* about your favorite future profession, about choosing a new sport, about an interesting life at the university

*Keywords:* fashion design, exams, creativity, tests, tennis, tourism.

С раннего детства я питала любовь к творчеству. Любимым предметом в школе, не считая литературы, было изобразительное искусство - ИЗО. Начиная с пятого класса начала посещать различные кружки в школе, к примеру, рисование, биссероплетение. Через два года, уже в седьмом классе, мой выбор пал на студию дизайна одежды во Дворце учащейся молодежи. Это место привлекло не только своей не типичностью, но и возможностью узнать что-то новое, к тому же студия находилась совсем недалеко от школы.

Там сразу все понравилось: было очень интересно придумывать различные варианты дизайна для повседневных вещей. Вскоре начала воплощать свои идеи в жизнь, в студии также обучали шитью. Участвовала во многих конкурсах, знакомилась с людьми, училась новому, эта сфера стала мне по-настоящему интересна. Когда перешла в старшую школу, многие ребята из студии, которые были старше меня, уже задумывались о поступлении. Некоторые из них подали документы в СПбГУПТД, поэтому для меня выбор учебного заведения не был проблемой. Я поступила, как и все.

Через год, в десятом классе, решила принять участие в олимпиаде от университета, мне пришлось нелегко, ведь на тот момент я серьезно занималась рисунком, а живописью всего год. С композицией познакомилась еще в студии, поэтому для меня она была не только самой легкой, но и самой интересной из дисциплин, так как напрямую относилась к дизайну костюма. К сожалению, мне не удалось занять

призовое место, но мой интерес к дизайну одежды только возрос. В следующем году пошла на подготовительные курсы от университета. Там познакомилась с интересными людьми, преподаватели хорошо подготовили нас к экзаменам, значительно повысив наши навыки рисования. Несомненно, эти занятия помогли мне набрать высокие баллы на творческом и профессиональных испытаниях. Посещая курсы, окончательно поняла, кем хочу стать в будущем.

Но в моей жизни было место и для спорта, несмотря на то, что занималась им недолго и давалось это тяжело. В начальной школе долгое время ходила на плавание. Но после того, как оказалась в больнице с воспалением почек, решила, что этот вид спорта мне не подходит. Как раз в это время в нашей школе открылись секции настольного тенниса и легкой атлетики. Поскольку многие мои одноклассники захотели посещать эти кружки, решила сходить на пробные занятия и понять, желаю ли этим заниматься. Легкая атлетика не понравилась, а на теннис ходила несколько месяцев, несмотря на то, что давался мне крайне тяжело. Так получалось, что всегда была неспортивным ребенком, а в секции оказалась в окружении детей, с раннего возраста занимающихся спортом. На тренировках явно ощущалось наше различие, это заставляло меня не только усерднее заниматься, но и расстраиваться. Эта разница в физическом развитии моих членов секции, привело к желанию оставить групповые тренировки, но и индивидуально заниматься не стала.

В средней и старшей школе мои занятия спортом ограничивались уроками физкультуры, игрой в пионербол в детских лагерях и нечастых домашних тренировках, которые состояли в основном из гимнастических упражнений или вовсе были простой зарядкой. Из всех этих вариантов больше всего мне интересно было играть в пионербол, мне с детства нравились игры связанные с мячом, да и прыгаю я хорошо. Но несмотря на это нельзя сказать, что играть у меня получалось хорошо. Однако это было намного легче и приятнее игр в настольный теннис в школе.

В заключении хочется сказать, что успела позаниматься многими вещами в моей жизни, и, не смотря на то, что большинство из этих вещей были связаны с творчеством, спорт тоже играл не последнюю роль в моей жизни. Он помог мне понять, что в жизни не все достается легко. Порою, чтобы достичь желаемого результата, необходимо много работать.

Я считаю, что каждый должен заниматься спортом, здоровье человека напрямую зависит от того, занимается ли он. Спорт развивает целеустремленность, выносливость, терпение, не только физическую, но и духовную силу, учит преодолевать трудности, переживать неудачи. Если такие черты отсутствуют в характере человека, ему будет намного труднее в жизни, он не сможет отстаивать свое мнение, каждая неудача будет расстраивать и ломать его, заставляя смириться и идти по более легкому пути. Человек же, занимающийся спортом, будет смело смотреть

трудностям в лицо, мужественно переживать неудачи, которые будут лишь укреплять его, усиливая желания достичь необходимого результата. Важно не только духовное, но и физическое развитие, нельзя обращать внимание на что-то одно.

Здесь, в университете попала в группу спортивно-оздоровительного туризма. И это, сейчас поняла, понравилось мне. Не было соперничества: все студенты, группа, как одно целое. Проходим в спокойном темпе большие расстояния и не замечаем нагрузки. По дороге шутим, смеемся и отдыхаем все вместе. Во время отдыха преподаватель объясняет и рассказывает много интересных путей, событий, связанных с туризмом и ориентированием. Поведение не формально-слаженное, добродушное и теплое, как хотим. А лес, по которому гуляем по тропам или спортивной карте, просто волшебный. Мало того, что красивый, необычный, но и необыкновенно чистый. Дышится легко и не хочется с ним расставаться. Сначала я переживала, что попала в какой-то туризм, который совершенно не знала. В школе у нас не было даже туристских кружков и секций. А теперь радуюсь, что занимаюсь спортивно-оздоровительным туризмом и одновременно прекрасно отдыхаю. Эта физкультура стала моей любимой и интересной.

## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Ермолина А. А.  
научный руководитель Склиар Т.В.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** сердце человека – это сильный мышечный насос и центр человеческого тела. Реабилитация больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями – одна из самых актуальных проблем здравоохранения, так как сердечно-сосудистые заболевания занимают первое место среди причин смертности. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы является основным средством реабилитации в период выздоровления.*

***Ключевые слова:** сердце, теория физической культуры, физическая активность, физические нагрузки, реабилитация, профилактика выздоровление.*

## THE THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE IN DISEASES OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM

Ermolina A. A.,  
scientific adviser Skliar T.V  
Saint- Petersburg, Russia

***Annotation:** the human heart is a strong muscle pump and the center of the human body. Rehabilitation of patients with cardiovascular diseases is one of the most pressing health problems, since cardiovascular diseases occupy the first place among the causes of mortality. Physical therapy for diseases of the cardiovascular system is the main means of rehabilitation during recovery.*

***Keywords:** heart, theory of physical culture, physical activity, physical activity, rehabilitation, prevention recovery.*

Сердце человека – это сильный мышечный насос, «мотор» и центр человеческого тела. Его воспевали великие поэты, изучали лучшие научные умы. Сегодня наука знает о сердце почти все. Но даже ведущие кардиологи мира не перестают удивляться совершенству его работы. Физиологические свойства сердца по истине впечатляют. Оно способно ритмично сокращаться без влияния внешних раздражителей. Импульсы возникают в самом органе. Это явление называется автоматизмом сердца. При действии на него электрических, химических и других раздражителей, происходит возбуждение сердечной мышцы (миокарда) и, как следствие, ее сокращение. В периоды возбуждения и сокращения сердце становится не чем иным, как электрогенератором: ткани человеческого тела, обладая высокой проводимостью, позволяют регистрировать электрические

потенциалы. Их запись осуществляется с помощью электрокардиографии (ЭКГ) — самого распространенного и доступного метода диагностики работы сердца.

С анатомической точки зрения, сердце – это полый мышечный орган. Главная его функция – обеспечивать бесперебойный ток крови по сосудам и, соответственно, кровоснабжение всех органов и систем тела человека. Задача эта сложна и требует невероятной выносливости. Несмотря на свой небольшой размер, сердце ею обладает. Всего лишь за одну минуту оно перекачивает пять-шесть литров крови. А в экстремальных условиях при сильных нагрузках за 60 секунд оно способно выдержать нагрузку в 30 литров.[1]

Российское кардиологическое общество разработало ряд рекомендаций по кардиоваскулярной профилактике, выполнение которых помогает минимизировать риск развития сердечно-сосудистой патологии.

- Умеренные физические нагрузки. Для поддержания сердечно-сосудистой системы в тонусе следует ежедневно проходить пешком 3 км и более. Ходьбу можно заменить получасовыми занятиями плаванием, бегом, танцами или обычной зарядкой. Постепенное повышение нагрузки развивает выносливость сердца и сосудов за счет тренированности мышечного слоя их стенок, обеспечивает безопасную скорость кровотока и снижает риск образования тромбов.

- Контроль массы тела. Норма веса рассчитывается путем деления массы (кг) на рост (м) в квадрате. Полученное значение называется индексом массы тела (ИМТ). Нормальные значения ИМТ – от 18,5 до 25 кг/м<sup>2</sup>. По данным ВОЗ, каждые пять единиц индекса массы тела выше нормы на порядок повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний: ожирение сопровождается жировой дистрофией миокарда, кислородным обворовыванием сердечной мышцы липоцитами и повышением риска тромбообразования.

- Оздоровление рациона. Отказ от избытка сладкой, жирной и жареной пищи, контроль количества потребляемых калорий (и создание их дефицита для снижения массы тела), а также обогащение рациона достаточным количеством овощей и фруктов поможет сохранить сердце здоровым. Потребление сахара и соли (в том числе продуктов, содержащих их) следует свести к возможному минимуму, заменяя сладкое фруктами или свежесжатыми соками. Такое меню не допустит отложения холестерина в стенках сосудов, тем самым предупреждая развитие атеросклероза и гипертонии.

- Обогащение питания дополнительными источниками витаминов и микроэлементов, необходимых для сохранения здоровья сердца. Главные сердечные микроэлементы — калий и магний: они обеспечивают нормальную сократительную деятельность сердца, отвечают за питание миокарда, поддерживают эластичность сосудов.

- Отказ от вредных привычек. К ним относятся зависимость от табака и избыточное употребление алкоголя и кофе. Курение повышает уровень специфических белков-предшественников тромбов и вязкость крови, а этанол и кофеин повышают артериальное давление, а также провоцируют тахикардию, аритмии и нарушение питания кардиомиоцитов.

- Соблюдение гигиены отдыха. Организм, лишенный полноценного сна, находится в состоянии стресса и не может нормально восстанавливать энергию. Сердечная мышца в таких условиях изнашивается и не способна работать правильно. Постоянное недосыпание и переутомление — факторы риска развития гипертонии. Поэтому спать следует не менее 8 часов в сутки.[5]

Реабилитация больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ) — одна из самых актуальных проблем здравоохранения, так как сердечно-сосудистые заболевания занимают первое место среди причин смертности. Заболевания сердечно-сосудистой системы по тем или иным причинам сопровождаются затруднением работы различных отделов сердца, что в конечном итоге приводит к развитию сердечной недостаточности и возникновению венозного застоя. Важнейшими симптомами заболеваний сердечно-сосудистой системы являются сердцебиение, боли в области сердца, одышка, отеки. Увеличение частоты сердечных сокращений, тахикардия, воспринимаемая больными как сердцебиение, часто является первым признаком сердечной недостаточности. Совокупность методов лечения, профилактики и медицинской реабилитации, основанных на использовании физических упражнений, специально подобранных и методически разработанных. В основе лечебного действия физических упражнений лежат строго дозированные нагрузки применительно к больным и ослабленным.

Классификация факторов риска ССЗ:

Биологические (не модифицируемые) факторы: Возраст, пол, наследственность (раннее развитие ССЗ у родственников), генетические факторы, способствующие возникновению дислипидемии, гипертензии, толерантности к глюкозе, сахарному диабету и ожирению. Анатомические, физиологические и метаболические (биохимические) особенности: дислипидемия, ожирение и характер распределения жира в организме, сахарный диабет. Поведенческие (модифицируемые) факторы: Пищевые привычки, курение, двигательная активность, употребление алкоголя, подверженность стрессам. Наличие даже одного из факторов риска увеличивает смертность мужчин в возрасте 50-69 лет в 3,5 раза, а сочетанное действие нескольких факторов - в 5-7 раз. Таким образом, для воздействия на факторы риска ССЗ, необходимо у каждого индивидуума мотивировать формирование здорового образа жизни. [4]

Для того чтобы не нанести урон здоровью больного человека, реабилитологи дозируют нагрузки в зависимости от показателей функциональной способности сердечно-сосудистой системы. ЛФК показана при всех заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Задачи определяются характером заболевания и периодом болезни. Временными противопоказаниями являются: острая стадия заболевания, нарастание недостаточности кровообращения (II - III стадии), присоединение тяжелых осложнений. В остром периоде заболевания пациенты выполняют упражнения лёжа, затем сидя. Со временем двигательный режим расширяется. Основными факторами, определяющими методику занятий ЛФК, являются степень недостаточности кровообращения и механизмы компенсации.

ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы является основным средством реабилитации в период выздоровления. Основным видом физической активности является дозированная ходьба. Она способствует физиологическому восстановлению функций сердца. Целью лечебной физкультуры в поддерживающий период является закрепление достигнутых результатов, восстановление физической работоспособности. Пациентам рекомендуют после полного выздоровления продолжать занятия циклическими видами – бегом, скандинавской ходьбой, лыжами. Полезны водные процедуры – плавание в бассейне или открытом водоёме. Физические упражнения применяются для совершенствования компенсаторных процессов, улучшающих кровообращение за счет экстракардиальных (внесердечных) факторов. Под влиянием упражнений повышается эластичность артерий, раскрывается большое число резервных капилляров, что обеспечивает ускорение тока крови и улучшение кровоснабжения тканей. В результате занятий ЛФК достигается экономизация в работе сердца. Под влиянием упражнений в мышцах быстрее накапливаются энергетические вещества (аденозинтрифосфорная кислота, фосфаген, гликоген) и уменьшается их расход, повышается тонус вен и ускоряется венозный кровоток. Ритмичная смена сокращений и расслаблений скелетных мышц способствует продвижению крови к сердцу. При расслаблении мышц улучшается переход крови из капилляров в вены. Улучшению венозного кровообращения при застойных явлениях помогает дыхание. При вдохе понижается внутригрудное давление, усиливается присасывающая деятельность грудной клетки, происходит большее наполнение полостей сердца кровью во время диастолы. Основными факторами, определяющими методику ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях оказывает мощное позитивное воздействие на организм пациента. Она улучшает физическое и психическое состояние, снижает риск многих заболеваний и помогает восстановиться после них, регулирует работу организма, повышает активность и работоспособность. Умеренные (адекватные возрасту, полу и физическому состоянию)

физические нагрузки приводят к снижению уровня холестерина в крови, снижают риск развития атеросклероза у людей, ведущих подвижный образ жизни. Лечебная физкультура способствует усилению метаболизма в тканях, адаптации к гипоксии, экономизации работы сердца, нормализации свертывающей и противосвертывающей системы крови у больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Физические упражнения способствуют ускорению крово- и лимфотока, увеличению объема циркулирующей крови, ликвидации застойных явлений в органах, усилению метаболизма тканей, регенерации тканей, нормализации психоэмоционального статуса больного (сон, настроение и др.). При хронических заболеваниях сердца, после того как достигнуто устойчивое улучшение состояния здоровья, но добиться дальнейшего совершенствования функций сердечно-сосудистой системы невозможно, лечебная физическая культура применяется как метод поддерживающей терапии.

Сердечно-сосудистая система человека не терпит покоя. Средний слой сердца представляет собой мышечную ткань и поэтому нуждается в регулярных тренировках. Идеально для этого подходят умеренные кардионагрузки: бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, скандинавская ходьба, лечебная гимнастика и даже обычные прогулки на свежем воздухе. Альтернативный вариант для любителей спортзалов: велотренажер и аэробика. Много полезных упражнений можно почерпнуть из восточных практик: йога, цигун и даже танец живота. Вид физической нагрузки стоит выбирать, учитывая состояние сердечно-сосудистой системы. При наличии хронических заболеваний необходимо получить одобрение кардиолога! Например, нагрузки, разрешенные гипертонику, могут быть совершенно неприемлемыми для человека, перенесшего инфаркт миокарда. [3]

Предлагаю рассмотреть некоторые из видов активностей подробнее: Кардионагрузки - это виды физических упражнений, направленных на усиленную работу сердца и учащение дыхания. Во время таких тренировок, запускается биохимический процесс аэробного гликолиза: когда в результате окисления кислородом, активно расщепляется глюкоза. Кардионагрузки напрямую связаны со здоровьем сердечно-сосудистой системы человека.

Скандинавская ходьба. Родоначальники этого вида спорта – финские лыжники, которые тренировались с палками летом. В конце 90ых годов XX века Скандинавская ходьба стала популярна во всем мире. Многочисленные исследования подтверждают, что СХ благотворно влияет на работу сердца: особенно она хороша при повышенном артериальном давлении. У поклонников этого вида спорта уже через несколько месяцев систолическое давление снижается от 4 до 9 мм ртутного столба.



Цигун. Дословный перевод с китайского означает — работа с энергией (ци — энергия, гунн — действие, работа, умение). Цигун – это древнее искусство, в основу которого заложена идея о существовании особой энергии ци, пронизывающей весь мир. И хотя научный мир до сих пор не признал существование этой энергии, Цигун успешно практикуется во всем мире. Упражнения, когда-то хранимые даосскими монахами в строжайшем секрете, сегодня помогают многим людям обрести физическое здоровье и духовное равновесие.

Больное сердце и лишний вес взаимосвязаны. Чем больше килограммов, тем выше уровень сердечно-сосудистого риска. Самый действенный способ снизить риски – сделать физкультуру частью своей жизни, например, начать бегать.

Для начала хватит и 10 минут в день. В идеале, бегать нужно по 30-40 минут несколько раз в неделю. Улучшение состояния сердца и сосудов не заставит себя ждать: так, каждые 5 сброшенных килограммов понижают артериальное давление на 5.4 мм ртутного столба.

Задачи ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: Предупреждение возможных осложнений, обусловленные ослаблением функций сердца, нарушением свертывающей системы крови, значительным ограничением двигательной активности в связи с постельным режимом (тромбоэмболия, застойная пневмония, атония кишечника, мышечная слабость и др.); улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы воздействием физических упражнений, преимущественно для тренировки периферического кровообращения, тренировки ортостатической устойчивости; восстановление двигательных навыков, адаптация к бытовым нагрузкам, профилактика гипокинезии (гипокинетического синдрома).

#### Литература:

1. Боголюбов В.М. Медицинская реабилитация// Руководство в 3 томах, — Москва-Пермь, 1998.
2. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В. А. Маргазин, А. В. Коромыслов, А. Н. Лобов— Санкт-Петербург, 2015.
3. Поляев Б .А Сборник вопросов и тестов по лечебной физкультуре , спортивной медицине и физиотерапии для студентов педиатрического и лечебного факультетов. Б.А. Поляев, А.Н. Лобов .— Москва, 2018.
4. Соловьёва А .А СПб ГБПОУ «Акушерский колледж » « Основы реабилитологии». Лекция 2: Лечебная физкультура при сердечно -сосудистой и дыхательной патологии. А.А. Соловьёва. — Санкт-Петербург.
5. Яшков А. В. Рабочая программа цикла общего усовершенствования «Актуальные вопросы лечебной физической культуры и спортивной медицины». А.В.Яшков, М.В. Шелыхманова . — Самара, 2017

## ИННОВАЦИИ ВОСПИТАНИЯ И КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Комолова М. О  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* Всемирный Духовный университет Брахма Кумарис. Поездка в институт йоги, польза для студентов, польза здоровью и новые открытия в жизни.

*Ключевые слова:* йога, институт, душа, психосоматика, мудрость, доброта, покой.

## INNOVATIONS OF EDUCATION AND CULTURE OF STUDENTS

Komolova. M. About St.  
Petersburg, Russia

*Abstract:* Brahma Kumaris World Spiritual University. A trip to the yoga Institute, benefits for students, health benefits and new discoveries in life.

*Keywords:* yoga, institute, soul, psychosomatics, wisdom, kindness, peace.

В апреле на международной конференции, которая проходила в стенах нашего университета в 2022 году, слушали доклад ученого доктора наук Б. К. Сантош Кукреджа из Индии. В конце доклада, Б.К. Сантош приглашала всех желающих посетить «Университет Брахма Кумарис в Санкт-Петербурге». Доклад был очень интересен и мы (студенты) решили посетить этот учебный дом. Возглавила и организовала эту встречу наш педагог. Созвонилась с руководством университета и попросила организовать встречу и доклад именно для студентов. И они организовали интересную, содержательную встречу.

Брахма Кумарис Всемирный Духовный Университет – это международная общественная неправительственная некоммерческая нерелигиозная просветительская организация. Основана в Индии в 1937 г., представлена в более чем 130 странах на всех континентах и как неправительственная организация имеет значительное влияние во многих сферах деятельности.

Один из таких университетов в городе Санкт-Петербург, удалось посетить студентам института дизайна костюма под руководством профессора кафедры физического воспитания, заместителя директора института дизайна костюма по спортивно-массовой работе, кандидата педагогических наук, профессора Рубис Людмилы Григорьевны.

Поездку ждали с нетерпением и горели желанием скорее увидеть институт. Он находится в двадцати минутах быстрого шага от станции метро озерки. Дождавшись всех студентов у входа метро, мы отправились

в тот самый институт . Собралось нас человек 100. Благодаря тому что мы шли пешком нам удалось рассмотреть осенний пейзаж, природу, деревья , подышать воздухом и даже не заметили как быстро подошли к месту назначения.

Здание это, как дворец, большое и красивое со своим парком , в котором находятся статуи слоников, и очень много разнообразных деревьев и растений. Мы вошли в здание, оно оказалось очень красивым , и украшенным в стиле барокко. Было очень много белого цвета , которое ассоциируется с чистотой души и мысли. А персонал: очень добрые , приятные и приветливые женщины.

Нам начали проводить экскурсию : Поднявшись на второй этаж , нас ждала игра. Это было колесо со словами обозначающими эмоциональное состояние или характеристику души. Благодаря тому, что наставники разделили нас на группы, нам удалось всем прокрутить колесо и проанализировать те или иные состояния души , которые появляются под определённым моментом жизни. Затем мы прошли в зал, где на стене очень красиво и искусно был нарисован барельеф. Как же эта стена всем понравилась! Она была яркой и красочной и изображала панораму истории человечества, о том , где можно пополнить свои знания о душе , и о Высшей душе, реинкарнации, о тонком мире, о том какой изначальный дом души, как сделать душу чистой и свободной от пороков.

Нам рассказали, о технике Раджа - йоги. Раджа - означает королевская. Раджа йога учит нас как стать королями самих себя , своей души , королями своих эмоций, своей природы , своих органов, своего тела, своих чувств. Также не менее важной информацией является то , что в переводе с хинди Брахма Кумарис означает "Дочери Брахмы", т.е в институте были только женщины. А основателем является Дада Лекхрадж. Как всё было? Как началось? В 1937 году в шестидесятилетнем возрасте его посетило два видения во время медитации в доме своего друга в г. Варанаси .В первом видении в него в виде золотисто-красного света вошел Шива, во втором – ему было явлено, что скоро произойдет мировая катастрофа, в результате современный мир будет уничтожен и наступит "Золотой век". Тогда Дада оставил торговлю, взял новое имя "Шри Праджапита Брахма" (что означает "отец богов и создатель миров Брахма") и начал новую жизнь.

Первыми его почитателями стали его жена, дочери и сноха. В 1938 г. Брахма переехал в Карачи и основал общество "Ом Мандали", состоявшее практически из одних женщин. "Ом Мандали" почти сразу обрело скандальную репутацию: по большей части из-за того, что мужчины были не довольны тем, что их жены одни посещали дом чужого мужчины. Каждое утро до самой смерти Брахмы его последовательницы, почитавшие его как "Шива Бабу", т. е. воплощение Шивы, собирались, чтобы послушать его и совершить определенные ритуалы. Конечная цель раджа-

йоги – не освобождение, а общение с богом. По представлению Лекхраджа, существует три мира: грубый, тонкий и мир бога.> Раджа-йога – способ общения с богом, посещения мира Абсолюта. Она представляет собой медитацию с элементами самовнушения. Раджа-йога имеет два этапа:

1) медитация на "скрытый глаз", находящийся в центре лба, который, по мнению Лекхраджа, является источником энергии. Задача этого этапа – отождествление себя с душой, понимание того, что главное – дух, а тело – его оболочка. Для медитации также используются различные "мысли", предложенные учителем, или мантра "Ом шакти", что в изъяснении Брахмы значит "Я – спокойная душа". Эта мантра обычно также используется для приветствия.

2) Полет в мир Абсолюта, когда душа освобождается от тела, чтобы посетить божественный мир. .

Атмосфера здания умиротворенная, чистота, тишина и покой . Есть комната для медитаций, она очень красивая играет благоприятная, спокойная и красивая музыка , и словно куда-то уносит человека в мир тишины, покоя и красоты. Мир другой.

После того как мы получили базовую информацию, нас пригласили в столовый уютный и просторный зал. Нас угостили очень необычным пирогом с необыкновенным вкусом и чай был очень вкусный, индийский. Такой чай должна признаться, никогда раньше не пила такого ароматного. Затем после угощений мы прошли в зал конференций, где нас встретил ведущий и рассказал немного о Брахма Кумарис, после чего нас ждал концерт. Девушки пели, танцевали и играли на инструментах. Но а в самом конце нас ждал сюрприз! Мы встретились с Доктором наук Диди Сантош. Она является представителем индийской национальности и говорила с нами на русском, хотя иногда ей было сложно, тогда использовала слова английского языка, или помогал переводчик.

О чем она с нами говорила? Влияние психологических факторов на возникновение, течение, исход соматических (телесных) заболеваний. Если у нас болит голова , значит очень много не нужных мыслей, если горло значит, мы хотим что-то сказать, но молчим и тд.

Вывод: йога, помогает нам получить уединение с самим собой и своей душой. Первое близкое знакомство с данной наукой и движением очень интересно. Было много вопросов от студентов на которые Диди Сантош спокойно разъясняла и очень интересно беседовала. Было ясно, насколько это мудрый, спокойный и добрый человек, который готов с нами беседовать долго. Это очень привлекает. Мы искренне радовались и благодарили всех, кто с нами общался, рассказывал, пел и прекрасно музицировал. Мы многое поняли, но не все. Появляются новые и новые вопросы, которые можно, надеемся, задать на нашей следующей

конференции, на которую планирует приехать Б.К. Диди Сантош. Будем с удовольствием ждать.

#### **Литература:**

1. Б.К. Сантош. Как научиться вести жизнь, свободную от тревог. О человеческой душе и феномене медитации// статья. междун конф. «Физическое развитие и социализация студентов в современном мире» под ред Рубис Л.Г. 2022,СПб

2. Брахма Кумарис <https://www.brahmakumaris.ru/> (дата обращения 15.10.2022)

УДК 796.3011.11

### **ВОСПИТАНИЕ, КАК ВАЖНЫЙ ПРОЦЕСС СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ. ЛЮБИМЫЙ ДОМ, ЛЮБИМЫЙ ПЕДАГОГ**

Кондратенко А.О.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* о счастливой жизни и учебе в любимом доме. Важность отношения педагога к обучающемуся. Об истории моего города.

*Ключевые слова:* любимый город, педагог, художественная школа, картины, творчество.

### **AS AN IMPORTANT PROCESS OF PERSONALITY FORMATION. FAVORITE HOUSE, FAVORITE TEACHER EDUCATION**

Kondratenko A.O.  
Saint Petersburg, Russia

*Abstract:* about a happy life and studying in your beloved home. The importance of the teacher's attitude to the student. About the history of my city.

*Keywords:* favorite city, teacher, art school, paintings, creativity.

Мой родной город – Старый Оскол – был основан в 1593 году. Тогда по указу царя Федора Иоанновича для защиты южных рубежей государства от крымских и ногайских татар были заложены военные поселения, в том числе и у слияния рек Оскол и Осколец. История города достаточно интересна- он имел важное стратегическое значение во многие сложные времена нашей страны. Например, во время Второй Мировой войны, благодаря женщинам и подросткам, находившимся в тылу, в рекордно короткие сроки, всего за 32 дня, с 15 июня по 15 июля 1943 года

было проложено 95 км железнодорожного пути, во многом обеспечившем победу советских войск на Огненной дуге летом 1943 года. Они перенесли на своих хрупких плечах тонны земли и щебёнки, изо всех сил помогая приблизить день Победы. Железная дорога «Старый Оскол- Ржава» имела важнейшее стратегическое значение при подготовке к Курской битве. 217 – именно такой номер был присвоен этому важному строительному объекту протяженностью всего 95 км. После ввода дороги в эксплуатацию время доставки грузов к линии фронта было уменьшено практически на двое суток. Так, данный путь получил название «Дорога мужества». Ныне недалеко от железной дороги расположен памятник «Строителям железной дороги Старый Оскол – Ржава», который представляет собой трех женщин в момент работы по укладке рельс. Две девушки держат лопаты, третья наклонилась над рельсами, утрамбовывая грунт. Одна из девушек на минутку разогнула уставшую спину, чтобы вытереть пот со лба. Обуты работницы в грубые ботинки и сапоги, головы укрыты платками.

Я видела этот памятник каждый раз, когда ехала на занятия в художественную школу. Свою «художку» я очень люблю. Именно там сформировалась как личность и автор. Во многом за это благодарна моему преподавателю – Геращенко Нелли Михайловне. Она прекрасна и как наставник, и как человек. Для меня она – самый близкий человек в искусстве и эталон женственности, доброты. Благодаря её деловым качествам, инициативе, коммуникабельности, творческой активности школа стала одной из ведущих художественных школ Белгородской области. Я очень люблю её картины – в каждой композиции она призывает жить с оптимистическим и созидательным настроением в душе, несмотря ни на какие испытания судьбы. Нелли Михайловна всегда говорит, что всё будет хорошо. Я ей верю, эти слова помогают мне жить дальше и не сдаваться. Известный старооскольский художник Илья Хегай, ценивший этого педагога и художника, в свое время создал интересный портрет Нелли, который стал культурным наследием города. На холсте мудрый живописец пытается раскрыть тайну ее души, приоткрыть внутреннее богатство человека, красоту женщины, подчеркивая человеческое достоинство.

Нелли Михайловна – уникальный человек в художественной школе: в ее трудовой книге всего одна запись, из 35 лет 23 она работала завучем школы. За многие годы профессиональной деятельности она снискала уважение за свой педагогический талант, любовь к ученикам, их родителям, коллегам.

В гостиной моего родного дома висит картина, авторства моего преподавателя. Она всегда радует всех жителей дома. Основным жанром в живописи Нелли Михайловны – натюрморт. Так, на стене красуется ваза с полевыми цветами её авторства. Я обязательно хочу приобрести ещё

несколько картин для моего будущего дома, чтобы ощущать присутствие моего любимого преподавателя и сохранять память о нём.

Помимо художественной школы и всего, что с ней связано, для меня очень дорого место, где я жила. Мой дом располагается на окраине города, рядом с природой. В моменты, когда мне было душевно тяжело, я садилась на велосипед и отправлялась кататься по полю рядом с лесом, наслаждаясь видом деревьев, где поют птицы, и рассматривая множество полевых цветов. Я включала музыку в наушниках, летела навстречу ветру и забывала о всех проблемах, пребывая в объятиях свежего дурманящего воздуха. В каменных жилых районах Петербурга мне очень не хватает такой возможности- выйти из дома и через пару минут быть в окружении животворящей природы.

Только покинув свой родной город, я поняла, как сильно его люблю, как дорожу им. Я скучаю по дороге в художественную школу, по самому творческому учебному заведению, по главному преподавателю в моей жизни, по просторам рядом с домом. Мне тяжело, но я переехала в Санкт-Петербург для учёбы в лучшем университете промышленных технологий и дизайна, чтобы совершенствовать свои навыки и дальше развиваться, как художник. Вряд ли я вернусь жить в Старый Оскол, но он навсегда останется в моём сердце, как воспоминание о беззаботном детстве и светлой юности. В Санкт-Петербург нельзя не влюбиться. Здесь столько красоты и изящества, что если даже просто познакомится, а не изучать это великолепие, вряд ли хватит несколько лет моего обучения. Что касается физической культуры, к сожалению мало обращала на это внимание. Да, наш педагог делает все возможное, чтобы увлечь в физическую культуру средствами спортивно-оздоровительного туризма. Мы выезжаем за город на прекрасные озера и природу, стараемся научиться ориентироваться на местности по спортивным картам. Для нас даже устраивают интересные лекции на тему; «Как быть успешным». Все, кто не хочет выезжать за город и в парки, занимаются физической культурой в спортивном зале. Но поскольку нам предлагают новые и новые программы загородных интересных мероприятий, практически все едут в чистые лесные массивы с большими полянами и озерами. Мы даже не замечаем как далеко продвигаемся и в общей сложности проходим не менее 5 километров. Это и есть элементы спортивно-оздоровительного туризма, который проходит в неформальной дружеской обстановке. Приезжаем всегда уставшие, но с отличным настроением.

### **Литература:**

1. Рубис Л.Г. Профессиональная направленность физического воспитания//статья междуна конф. «Физическое развитие и социализация студентов в современном мире». СПб,2022. С.270-273.

2. История Старого Оскола и старые фото // oskol.city URL: <https://oskol.city/about/history/> (дата обращения: 06.09.2022).

3. Памятник "Строителям железной дороги Старый Оскол - Ржава" // www.osk-cbs.ru URL: <https://www.osk-cbs.ru/project/p18aa1.html> (дата обращения: 06.09.2022).

УДК 796.376.01

## **ПРИМЕНЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ ВИЗУАЛЬНОГО КОНТЕНТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Корнилов А.Д.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в статье описывается проблема незаинтересованности школьников в физическом развитии. Предлагаются меры, направленные на увеличение интереса молодежи к физической культуре в школе. Делается вывод о достаточности принимаемых мер в настоящее время.*

***Ключевые слова:** спорт, культура, мотивация, школа.*

## **APPLICATION OF ART WORKS, VISUAL CONTENT IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS**

Kornilov A.D.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** The article describes the problem of schoolchildren's disinterest in physical development. Measures aimed at increasing the interest of young people in physical culture at school are proposed. The conclusion is made about the sufficiency of the measures taken at the present time.*

***Keywords:** sport, culture, motivation, school.*

Визуальные образы, создаваемые произведениями изобразительного искусства – это мощный инструмент влияния на поведение масс. Так, например, в 20 веке в СССР было распространено такое явление как агитационный плакат, призывающий граждан к труду, занятию спортом и так далее. И в современной жизни есть ситуации, когда привлечение той или иной категории населения к определенным действиям необходимо. Это касается современных школьников, которые все меньше уделяют времени физическим упражнениям, развитию своего тела. Это большая проблема, ведь организм не развитый с физической стороны подвержен болезням, проблемам с ментальным здоровьем. И здесь на помощь могут



прийти проверенные временем инструменты, такие как плакаты и листовки. К ним могут добавиться средства, появившиеся благодаря технологиям 21 века. Это электронные носители, распространители информации.

Приведем список предлагаемых мер, направленных на привлечение школьников к занятию спортом на уроках физкультуры. Эти способы реализуются через визуальную составляющую. Сделаем вывод о достаточности мер, существующих на сегодняшний день.

1. *Плакаты – лозунги.* Существует возможность размещения на стенах спортзала ярких высказываний о важности активного досуга. Возможны черты локального проявления устремленности к спорту. Это или девиз школьной команды по волейболу, или местного кружка любителей мини-футбола. Важны и традиции прошлого. Цитаты олимпийских чемпионов современности или советского периода истории. Ярких спортивных деятелей мирового сообщества.

2. *Плакаты со школьными сборными, командами.* Если сверстники будут видеть материал со своими одноклассниками, учащимися одного года обучения, возникнет мотивация повторить успех своего ближнего. И так произойдет втягивание ученика в спортивную среду.

3. *Плакаты - спортивные афиши.* Возможен диалог между классами внутри школы или между организациями образования. Афиши могут содержать сведения о предстоящих встречах команд школы N и заведения N.

4. *Стойки с раздаточным печатным материалом (буклеты).* Яркие украшенные узорами, иллюстрациями или инструкциями по выполнению того или иного физического упражнения сборники могут размещаться у входной группы в спортзал или в самом помещении с витриной. Буклет может содержать иллюстративный материал, описывающий правильное выполнение тренировочных комплексов и т. д. Возможно наличие общей информации об олимпийских чемпионах или историях спортивного успеха, как дополнительный инструмент мотивации.

5. *Экраны с мотивационным видеоматериалом.* Молодежь привыкла к средствам коммуникации – достижениям технического электронного прогресса. Все описанное выше может быть представлено с элементами движения. Для вывода видеоинформации необходимо соответствующее оборудование. Видеоматериал привлечет ребенка, подвигнет к занятию спортом.

6. *Краткие просветительские беседы о важности спорта с применением иллюстративного материала или видеоборудования (10 минут от урока).* В контексте художественных произведений, необходимо применение и демонстрация картин известных художников на спортивную тематику, иллюстраций, схем и картинок.

7. *Электронный всеобщий дневник спортивного успеха. Запуск приложений для телефона, позволяющих после урока фиксировать прогресс в сдаче нормативов.* Приложение может внедряться централизованно. Оно позволит переместить фокус внимания при проведении времени в телефоне или компьютере.

Ожидаемые результаты предлагаемых мер:

- 1.Повышение интереса школьников к спорту;
- 2.Повышение интереса школьников к культуре (картины, видео-кинематограф);
- 3.Улучшение уровня коммуникации школы и детского контингента;
- 4.Повышение сплоченности, чувства коллектива.

Современное поколение восприимчиво к материалу, преподносимому по средствам гаджетов, яркой визуальной картинке. В школе сфера, связанная с современными технологиями (ноутбуки, телефоны) задействована недостаточно. Как и традиционные методы полиграфии. Также в связи с последними событиями, связанными с пандемией, внедрение больше количества визуальной коммуникации является как никогда актуальным. Сегодня печатная продукция, сфера художественного влияния на молодежь в школе недостаточно развита. Утверждение основано на собственном опыте. Далекое не в каждом образовательном учреждении в спортивном зале присутствует визуальный материал, приобщающий подрастающее поколение к занятию спортом. *Современное поколение – современный диалог.* Так можно сказать, что принимаемые меры в области визуальной коммуникации на уроках физической культуры в школе являются недостаточными.

#### **Литература:**

1. Дворкин Л. С. Физическое воспитание студентов. – М.: Феникс, 2009. – 700 с.
2. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». – Ростов – н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. – 448 с.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. – 256 с.
5. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. – 255 с.
6. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. – 480 с.
7. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019. – 104 с.

## ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПРИНУДИТЕЛЬНЫМИ

Кривозятева В. Д.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* о главной мечте любимой профессии. О различных подходах занятий физической культурой.

*Ключевые слова:* стиль одежды, дизайнер, искусство, авторитетная личность, спорт.

## PHYSICAL EDUCATION CLASSES SHOULD NOT BE COMPULSORY

Krivozyateva V. D.  
Saint Petersburg, Russia

*Abstract:* about the main dream of your favorite profession. About different approaches to physical education.

*Keywords:* fashion style, designer, art, authoritative personality, sport.

Мечта стать великим дизайнером одежды начала преследовать меня ещё с четырех лет. Всегда была творчески-активным ребёнком: рисовала, занималась биссероплетением, валянием и другими немаловажными видами прикладного искусства. Родители поощряли все мои порывы в творческой деятельности. Но именно в четыре года, переодевая своих кукол, заметила, что меня совершенно не устраивает стиль одежды моих любимых игрушек. Будучи возмущённой данным замечанием, подошла к маме и задала главный вопрос: «какие люди занимаются созданием одежды?» С этого и начался мой огромный путь в фэшн индустрии.

Если верить словам близких и родных, то всегда любила менять наряды, добавлять аксессуары и сочетать то, что, казалось бы, не сочетается. С каждым годом моя мечта «быть дизайнером» переросла в цель. Начала следить за показами великих Кутюрье, восхищалась их мастерством и видела в этом не просто дорогие «шмотки», а искусство – необычайное, бесценное и поистине будоражащее мои сердце и душу. Наблюдение за выходами новых коллекций от брендов было не так интересно, как жизнь, которая кипит за кулисами красивой картинке прогона моделей по подиуму. Восхищала мысль, что вот эти наряды – безумно красивые, дорогие или иногда даже причудливые для гардероба обычного человека – являются воплощением идеи мастера.

Для меня мода – это самовыражение. Но как смогу показать себя, если одежда, которая мне нужна и нравится, либо не существует, либо

сшита из некачественных материалов, или выполнена неграмотно с точки зрения технологии швейных изделий. Иметь собственный стиль для меня важно, как художнику передать жизнь на своём полотне.

Мне кажется и даже уверена, что мода соединяет людей из совершенно разных сфер. Практически каждый хочет выглядеть стильно. Это неудивительно, так как всегда человека «встречают по одежке, а провожают по уму». Если человек одет стильно, опрятно и выглядит как мечта педанта «с иголочки», то мозг оппонента будет считать персону как статную, успешную и, может даже, авторитетную личность. мода существовала всегда и везде, поэтому в фэшн индустрия соединяет в себе: музыкантов, художников, моделей, спортсменов и представителей других профессий.

Конечно, меня терзали сомнения насчет успешности выбора моей будущей профессии, смогу ли вообще получить должное образование. В один момент чувствовала опустошение, так как была уверена, что не смогу поступить в университет, который выбрала еще в 7 классе, за неимением художественного образования. Однако, нет ничего невозможного. Изучив вопрос досконально и связавшись с приемной комиссией СПбГУПТД, я вышла на информацию о подготовительных курсах, которые готовят к поступлению на желаемое направление.

Данные курсы позволили мне ещё больше влюбиться в искусство создания одежды. Нашла много друзей с разных факультетов и курсов. Обрела огромный опыт в работе с модой. Участвовала на мероприятии защиты дипломов, где была моделью и смогла искренне прочувствовать атмосферу той закулисной жизни, о которой говорила выше.

Остаться в строю и не сдаваться помогали мне стойкость и сила духа, которые были выработаны годами благодаря спорту. В начальной школе я занималась большим теннисом. Бежала на тренировки с огромным нетерпением взять ракетку в руку и начать поскорее игру. Однако, к моему сожалению, мне пришлось оставить вид спорта из-за несовпадения расписания тренировок со школьным расписанием.

В подростковом возрасте начала заниматься спортом дома, что и делаю по сей день. Кардио нагрузки, бег, активная ходьба на большие дистанции - всё это является неотъемлемой частью моей жизни. Также спорт помогает мне не только держать себя в хорошей физической форме, но и бороться с проблемами здоровья. После тяжелого дня, особенно если это работа за компьютером или мольбертом, мне помогают упражнения, которые показали на ЛФК, чтобы не чувствовать боль и напряжение в теле.

Однако любовь к спорту не разделяла только в случаях занятия физкультурой в школе. Я не чувствовала себя комфортно в зале и всегда была скована во время упражнений. Думаю, что это связано с обязательной сдачей зачётов и принудительными занятиями спортом. С

одной стороны, это помогает выработать выдержку и терпение, но с другой стороны желание заниматься спортом зависит, как от человека, так и от настроения преподавателя. В школе было мало учителей, которые мотивировали бы заниматься спортом учеников. На уроках всегда было чувство отягощения, неприязни. Занятия проходили в одном зале с мальчиками и девочками. И мне не хотелось выглядеть неуклюжей в глазах ребят. А некоторые упражнения совсем не нравились. И почему мы должны их обязательно выполнять. Появилось даже желание отторгнуть все нормативы по ГТО. Все это скучно и не интересно. А мы обязаны сдавать это и передавать. Физическая культура должна приносить удовлетворение, радость, повышение настроения. А суровая принудительная обстановка не увеличит количество спортсменов, а наоборот. В нашем университете подход к физической культуре осторожный и внимательный со стороны педагогов. И это уже замечательно. Тем более, помимо физической культуры в зале, мы учимся спортивному ориентированию и туризму на свежем воздухе, в парках города и в пригородах. Для нас даже устраивают различные лекции по темам: «Как быть успешным студентом, сотрудником, начальником», «Как быть здоровым и красивым». Все так необычно и очень интересно. Спасибо. В здоровом теле здоровый дух! С удовольствием занимаюсь спортивно-оздоровительным туризмом, физкультурой, но и обязательно в сфере искусства и моды.

## ПРОФОРИЕНТАЦИОННЫЙ ВЫБОР МОЛОДЕЖИ

Круталеви́ч М. С.  
научный руководитель Редюк А.Л.  
Санкт-Петербургский, Россия

***Аннотация:** в настоящей статье поднимается проблема сложности профориентационного выбора молодежи в современном мире. Проведен анализ условий, способствующих информированию молодых людей о сведениях по специальностям и рассмотрению наиболее продуктивного способа в принятии окончательного решения.*

***Ключевые слова:** профориентация, игровой формат, молодежь, специальность, выбор, информация, интерес.*

## CAREER CHOICE OF YOUTH

Margarita Sergeevna Krutalevich  
scientific supervisor Redyuk A.L.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** this article raises the problem of the complexity of the career guidance choice of young people in the modern world. An analysis was made of the conditions conducive to informing young people about information on specialties and considering the most productive way in making a final decision.*

***Key words:** career guidance, game format, youth, specialty, choice, information, interest.*

Мир развивается, а вместе с ним появляются все новые и новые направления, такие как: цифровизация, геймификация, графический дизайн и т. д., которые востребованы на рынке труда. Каждое предприятие желает заполучить высококвалифицированного специалиста в своей области, для чего государство внедряет в учебные заведения разного рода образовательные программы, которые в своем составе имеют достаточное количество, как теоретических, так и практических основ.

Компетентные преподаватели и новейшее оборудование могут помочь студентам продуктивно освоить свою будущую профессию и стать востребованным и конкурентоспособным специалистом на рынке труда. Но в начале всего этого пути встает самый главный и важный вопрос, определяющий весь спектр построения жизненного пути: «Какую профессию выбрать?».

Индивид, уже с раннего детства, начинает постоянно узнавать что-то новое, где-то происходит самообучение, где-то обучение от специалистов разных сфер. Чем старше человек становится, тем выше необходимость в

обучении. Школьная программа все больше и больше набирает обороты и загружает учащихся большим потоком информации.

Когда дело доходит до выбора профессии, у молодых людей уже нет сил продуктивно усваивать новую информацию в виде лекции [4, с.34]. Поэтому самым эффективным способом знакомства ребят с профессией будет игровой формат. Как показывает опыт, даже после долгого восприятия лекционной информации, подростки все равно расположены размяться и посоревноваться друг с другом, особенно, если речь идет о борьбе за «сладкий» приз. При помощи различных способов подачи информации во время игрового процесса, ребята более продуктивно усваивают сведения о профессиях.

Одной из проблем в выборе будущей специальности подростками, является отсутствие в школе предметов, связанных с самовыражением, например: творческих. В школе, кроме ИЗО, музыки и технологии ничего больше нет. Но уже после 7 класса данные предметы исчезают из школьной программы. Отсюда проблема у детей с творческим складом ума. У подростков может не складываться «любовь» с другими предметами, отчего им кажется, что они бездарны.

Доктор психологических наук Зеер Э.Ф. считает, что на формирование стадий профессионального становления личности влияет социальная ситуация и уровень реализации ведущей деятельности. Исследователь отмечает, что количество стадий профессионального становления личности достигает 7 пунктов: аморфная оптация, оптация, профессиональная подготовка, адаптация, первичная профессионализация, второй уровень профессионализации и профессиональное мастерство [2, с.25-27].

Школьное образование дает множество знаний по предметам разной направленности, закладывает основы жизненной адаптации, но без специального профессионального вмешательства и помощи в расширении знаний о будущих специальностях, ребята школьного возраста не смогут продуктивно изучить все многообразие профессий [3, с. 15].

Молодые люди теряются в обильном выборе профессиональных сфер деятельности, что в некоторых случаях приводит к страху ошибиться и подобрать неправильную профессию. «Можно сказать, это судьбоносный возраст, в котором цена ошибки - неудовлетворенность всей своей последующей жизнью» - так Зеер Э.Ф. объясняла важность правильного выбора ребенка.

Именно для этого существуют различного рода профориентационные мероприятия, к которым относятся: дни открытых дверей учебных заведений, мастер-классы, профориентационные встречи и т. д. Посещая такого рода акции, молодежь не только сможет узнать суть профессии и ее значение для социума, но и интересно провести время.

Профориентация в игровой форме поможет подросткам с увлечением погрузиться в мир профессий.

При разработке профориентации в игровом формате следует учитывать ряд важных критериев, таких как:

- доступная информативность (ребятам должна быть понятна информация, преподносимая ведущим);
- использование уже полученных детьми знаний на протяжении школьной учебы;
- постановка целей и задач в игре таким образом, чтобы тактика прохождения игры, также помогала ребятам в решении их собственной проблемы выбора сферы деятельности;
- проведение мероприятия должно быть ограничено временными рамками;
- отбор участников по ряду признаков и самое главное, выбор типа профориентационной игры [1, с.13].

Игры, используемые в профориентации, можно разделить на несколько видов [5]: игры - «заигрывания»; игры, моделирующие аспекты профессиональной деятельности; игры, моделирующие построение личного профессионального плана, профессиональных и жизненных перспектив; игры моделирующие систему управления выбором профессии со стороны специалистов; игры «жизнедеятельности», настольные профориентационные игры и тематические квесты.

Игры - «заигрывания». Данный вид игры предназначен для знакомства с учащимися и тренировки их внимания и памяти.

Игры, моделирующие аспекты профессиональной деятельности. Игры такого рода делятся на два типа: ознакомительные и пробные. Ознакомительные помогают ребятам узнать информацию об особенностях различных профессий, профессиональных требованиях к сотруднику, условиях труда. Пробные (тренинговые) игры - направлены на самостоятельное получение информации. В них моделируются производственные отношения, общение.

Игры, моделирующие построение личного профессионального плана, профессиональных и жизненных перспектив. Такие игры направлены на осознание подростками роли труда в своей жизни и жизни общества, постановку профессиональной цели и сформулировать ближние профессиональные цели. Данный вид игр может проводиться в виде ситуаций между работодателем и работником.

Игры моделирующие систему управления выбором профессии со стороны специалистов. Игры предназначены для ведущих профориентационных игр. Они помогают усовершенствовать информацию по ряду профессий для более продуктивной разработки и проведения профориентаций для учащихся.



Игры «жизнедеятельности». Такие игры делятся на две составляющие: теория и практика. Изначально необходимо проинформировать участников об исторической части профессий и их сути в целом. Затем ребята могут попробовать себя в данной сфере при помощи разработки проектов и их демонстрации для оценивания.

Настольные профориентационные игры. Такие игры помогают участникам окунуться в атмосферу экономики, бизнеса, политики и т. д. Для победы, игрокам необходимо придумать стратегию и подстраиваться под непредвиденные обстоятельства, схожие с реальными. К примеру такой игры можно отнести, «Монополию».

Тематические квесты. Квесты достаточно популярный вид игр. Квест представляет собой игру (компьютерную или на местности), в которой команды или отдельные игроки в рамках заранее объявленной легенды проходят этапы, последовательно выполняя задания и находя спрятанные или зашифрованные организаторами ключи (коды, ответы на вопросы). Побеждает игрок или команда, первыми выполнившие все задания и пришедшие к конечной цели. Игры подразделяются на компьютерный и реальный тип. Компьютерный проходит при помощи технического оборудования и могут быть задействованы участники со всей страны. В «реальном», ребята очно проходят комнаты с загадками и достигают своей цели. Данный игровой тип очень хорошо поможет ребятам окунуться в мир профессий и наиболее продуктивно повлиять на выбор будущей специальности.

Молодежи сложно сделать профориентационный выбор. Многие факторы, такие как, например: окружение и его влияние не всегда положительно, а иногда и отрицательно влияют на судьбоносное решение. Данная проблема может быть решена путем игрового формата профориентационной деятельности, где ребята разного возраста с интересом проведут время, подробно узнают информацию о возможной будущей профессии, закрепят ее в памяти за счет практики и уйдут домой с приятными бонусами.

#### **Литература:**

1. Гурова Е. В. Профориентационная работа в школе [Текст]: метод. пособие / Е. В. Гурова — Москва: Просвещение, 2007 – 95 с.
2. Зеер Э. Ф. Психология профессионального самоопределения в ранней юности [Текст]: метод. пособие / Э.Ф. Зеер – Москва: МПСИ, 2008 – 256 с.
3. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения [Текст]: учеб. пособие / Е. А. Климов - Москва.: Academia, 2004 – 301 с.
4. Павлова Т. Л. Профориентация старшеклассников: диагностика и развитие профессиональной зрелости [Текст] – Москва: Сфера, 2006 –118 с.
5. Рукис Е.Н., Дейко Л.А. Методические рекомендации по разработке и проведению игр профориентационной направленности: [Электронный ресурс] // logo Хостинг документов ученикам и учителям. URL:

УДК 796.011.3

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ПОМОГАЕТ БЫТЬ АКТИВНЫМ**

Леваяц Наталия  
г. Чачак, Сербия  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* о любви к спорту, красоте движений, о своей семье. Спорт воспитатель успеха и формирование характера.

*Ключевые слова:* плавание, волейбол, футбол, соревнования, спортивные секции, быстрота реакции.

## **PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS HELP TO BE ACTIVE**

Levayats Natalia  
G. Cacak, Serbia  
St. Petersburg, Russia

*Annotation:* about the love of sports, the beauty of movements, about his family. Sport is an educator of success and character formation.

*Keywords:* swimming, volleyball, football, competitions, sports sections, reaction speed.

Вот я и в Санкт-Петербурге, как мечтала поступить в наш уже университет технологии и дизайна. И помог мне мой характер, который ковала в спорте. Спорт очень люблю.

Я из Сербии. Корни мои уходят в город Чачак. Наша страна, не смотря на маленькую территорию и численность населения, славится любовью к спорту и выдающимися спортсменами. Это заложено в воспитании, с самого детства нас приучают играть на улице, в частности из-за этого, особенно, в стране развиты групповые виды спорта. Сербия уже годами является чемпионом в таких видах спорта как: водное поло, волейбол, теннис... Практически каждый ребенок, по собственной инициативе, ходит в какую -то спортивную секцию. Родители играют с детьми по выходным в активные подвижные игры, водят детей на матчи,

разжигая в них интерес к спорту. Моя семья не является исключением. С детства родители записывали меня и моих братьев в спортивные секции.

В возрасте 6-ти лет начала ходить на плавание, из-за проблем со спиной. Вскоре у меня начало получаться и я занимала призовые места на соревнованиях на первенство округа и даже принимала участие в чемпионате города в своей возрастной категории. Плавание всегда было особым видом отдыха. На тренировках самое сложное было войти в воду, но погрузившись в нее и потерпев пару минут пока кожа свыкнется с температурой, наступал момент блаженства. Под водой мир чувствуется по-другому, словно кто-то нажал на паузу, дав насладиться тишиной поглощающей сознание. Конечно, контрастными днями были дни соревнований, где всегда очень волновалась. Не описать словами насколько сильно колотилось сердце до прыжка в воду. Но в момент, когда последний пальчик ноги отталкивается от поверхности, все волнение пропадает, остается только плыть, и плыть очень хорошо. Важное правило, которому учат на тренировках и которое подтвердилось на соревнованиях, это то, что нельзя оборачиваться по сторонам. Это было важно и для меня в процессе тренировок. Думаю это стоит применять и в жизни, не стоит гнаться за другими. Саморазвитие заключается в том, на наш взгляд, чтобы превосходить и улучшать именно свои результаты.

Параллельно с плаванием я начала заниматься волейболом в школьной секции, затем перешла в спорт-школу и наконец начала играть в клубе. Женский волейбол это невероятно зрелищный вид спорта. Меня захватила динамика движений, скорость принятия решений, проявление уважение друг к другу на площадке, что очень важно. Воспитание любви друг к другу. Для того, чтобы добиться успехов в спорте нужно быть культурным человеком и уметь помогать друг другу. Спорт очень хорошо развивает мышление, заставляет быстрее думать и четко видеть ситуацию. Мой папа занимался волейболом и я решила, что тоже стоит попробовать. Я влюбилась в этот спорт и занимаюсь им до сих пор. Тренировки помогают мне забыть все проблемы и наслаждаться игрой, абстрагироваться. После физической нагрузки тело устает, а разум перезагружается и не смотря на всю усталость и боль в мышцах, чувство удовлетворенности преобладает.

В отличии от меня, мои братья занимаются спортом профессионально и делают большие успехи. Старший брат, Дима, начал по совету врача заниматься настольным теннисом, из-за проблем со зрением. Дима с первых же недель тренировок проявил большой интерес к спорту и делает прекрасные талантливые успехи. Талант и быстрота реакции в движении очень важны, но для этого необходимо очень быстро и легко мыслить, что особенно важно в этом виде спорта. Нужно отдать должное моим родителям, которые нас поддерживали во всех начинаниях. Благодаря упорному труду и той самой поддержке родителей Дима достиг

огромных результатов, в частности самым значимым достижением было то, что он в составе сборной представлял нашу страну на Олимпийских играх в Токио прошлым летом. До сих пор не верится. Мы всей семьей очень гордимся и поддерживаем Диму и конечно надеемся поехать, в качестве болельщиков, в Париж в 2024 году. Видеть, что твои родные добиваются таких высот и осуществляют свои мечты, безусловно радует и вдохновляет нас.

Мой младший брат, Гриша, занимается футболом. Его звали на тренировки в юношескую сборную, но все еще впереди. Он очень ценный игрок на поле, принимает качественные решения, но ему не хватает физической силы, чтобы входить в дуэли. Без сомнений, очень скоро он себя проявит. Его уже замечают многие тренеры, которые говорят, что его талант, может разглядеть далеко не каждый.

Мы в троим, дети родителей, очень разные по характеру, по интересам, по поведению, но нас всех объединяет любовь к спорту. Братья эту любовь преумножают еще и пылкостью в игре, а мне этого не хватает, так как я по природе своей человек спокойный. Очень страшно сделать ошибку в игре, чтобы не подвести команду, от этого страдаю и не рискую в некоторых ситуациях, а получается только хуже. Но все-таки смогла перебороть это состояние. По моему рассказу понятно, что спорт в нашей стране очень развитая сфера и очень важная для страны и народа. Наши болельщики одни из самых пылких в мире, всем стоит хоть раз побывать на стадионе в Белграде во время дерби, это неповторимые эмоции. Спорт это прежде всего веселье, а так же развитие, самосознание, изучение себя и других. Поддержка членов команды очень сильная вещь. Она помогает независимо от того нуждается человек в этой поддержке или нет. Сейчас скучаю по своей команде, эти девушки стали мне еще одной семьей. Спорт подарил мне много всего и надеюсь подарит еще не мало таких же прекрасных моментов.

Спорт вносит в нашу жизнь положительные эмоции и новые знакомства. По природе человек существо одинокое, мы рождаемся в одиночестве и умираем тоже в одиночестве. Стоит очень важно в жизни быть активным и дружным в коллективе, попробовать, как можно больше видов спорта, интересных специализаций и как можно больше узнать о красоте жизни на земле. Мне нравится все красивое, тело, красивая одежда, рисунки, это мое увлечение хочу воплотить в специальность и большое желание узнать об этом, как можно больше.

## СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ НА ПРИМЕРЕ СОЦИАЛЬНОГО ПРИЮТА «ДЕТСКИЙ КОВЧЕГ»

Лотоцкая Н.А.  
научный руководитель Редюк А.Л.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* проблема социального сиротства является актуальной для общества и вызывает необходимость искать новые пути предупреждения, реабилитации и социальной адаптации детей, оставшихся без попечения родителей.

В данной статье будет представлено осмысление проблемы социальной адаптации и способы, которыми пользуется социальный приют «Детский Ковчег».

*Ключевые слова:* социальная адаптация, социальный приют, родители, ребенок.

## SOCIAL ADAPTATION OF ORPHANS ON THE EXAMPLE OF THE CHILDREN'S ARK SOCIAL SHELTER

Lototskaya N.A.  
scientific supervisor Redyuk A.L.  
St. Petersburg, Russia

*Abstract:* the problem of social orphanhood is urgent for society and causes the need to look for new ways to prevent, rehabilitation and social adaptation of children left without parental care.

This article will present an understanding of the problem of social adaptation and the ways that the Children's Ark social shelter uses.

*Keywords:* social adaptation, social shelter, parents, child.

Ребенок, который остался без попечения родителей, имеет особый статус и положение в обществе, ему доступны различные льготы от государства, но будучи один на один со своими переживаниями и мыслями, он изначально лишен главной поддержки – семейной. Из-за этого распространяется криминализация среди детей-сирот, возрастает страх, появляется потребительское отношение к жизни, уость мировоззрения.

Социальная адаптация представляет собой возможность жизнеустройства выпускников социальных учреждений в обществе, а также процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды; вид взаимодействия личности или социальной группы с социальной средой; результат гармонизации отношений индивида и социальной среды [1].

Главным фактором социальной адаптации является способность к личному выбору из набора предоставляемых обществом возможностей. За этим стоит развитое Я - субъект осмысления мира и своих потребностей, построения взаимоотношений и жизненной активности [2].

Среди самых действенных форм и методов социальной адаптации детей-сирот выделяется социально-культурная деятельность: кружки, секции, посещение театров, музеев, библиотек, общение с людьми вне стен социального приюта, участие в других социальных проектах, где уже они могут помочь другим нуждающимся.

Самыми значимыми факторами, влияющими на социализацию ребенка, который был лишен попечения родителей, выступают коллектив, сверстники, работники социального приюта, волонтеры и т.д. Очень важно, чтоб в процессе социализации происходило социальное самоопределение, выбор детьми-сиротами своей роли и позиции в общей системе социальных отношений, предполагающей их включенность и вовлеченность в эту систему на основе уже сформированных интересов и потребностей [3].

У ребенка, который воспитывается в социальном приюте, зачастую формируется только одна ролевая позиция - позиция сироты, не имеющего поддержки и одобрения в обществе. Эта роль удерживает ребенка в инфантильной иждивенческой позиции и блокирует проявление потенциальных возможностей.

Возрастные особенности психического развития воспитанников социальных приютов состоят в том, что у них темп психического развития замедлен и на всех возрастных уровнях детства - от младенчества до подросткового возраста и дальше – проявляется ряд негативных качеств. Это обнаруживается и в особенностях образа «Я» (в отношении к себе, представлениями о себе); особенностях ценностно-мотивационной сферы (характере намерений, желаний, идеалах подростков).

Подростка, воспитывающегося в социальном приюте, характеризуют:

- слабая ориентированность на будущее, связанная лишь с актуальной, нынешней жизнедеятельностью;

- ориентированность в отношении к себе на оценку окружающих, а не на собственную самооценку (как это происходит у подростков из семьи);

- размытость и неясность образа «Я».

Различные особенности проявляются у подростков из социальных учреждений в системе их взаимоотношений с окружающими людьми. Например, к 10-11 годам у подростков формируются отношения к взрослым и сверстникам, основанные на их практической полезности для ребенка, устанавливается способность «не углубляться в привязанности», поверхностность чувств.

Неумение общаться приводит к преобладанию защитных моделей поведения: например, неадекватная лояльность или агрессивность (такие как: стремление обвинить во всем окружающих, неумение и нежелание признать свою вину и др.), воспитанники социальных учреждений не умеют самостоятельно планировать и контролировать свои действия, правильно распоряжаться деньгами.

В Санкт-Петербурге была установлена и выполняет свои функции гибкая, отвечающая современным тенденциям развития большого города, система социальных учреждений, решающих вопросы жизнеобеспечения детей, оставленных без попечения родителей.

Одним из таких учреждений является Межрегиональная организация помощи социально-незащищенным гражданам «Детский Ковчег», основными целями которой являются: социальная защита детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей; социальная адаптация и социальная реабилитация, охрана жизни и здоровья, нравственное воспитание детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Информация, полученная в результате общей диагностики воспитанников социального приюта, позволяет определить основные проблемы, требующие решения, и важнейшие направления работы: недостаток социализации; низкий уровень коммуникативной культуры, препятствующий формированию социально адаптивных умений и навыков; проблемы личностного характера, препятствующие социальной адаптации; социально-правовая безграмотность.

Социальный приют «Детский Ковчег» старается работать с обозначенными проблемами, которые мешают полноценной социальной адаптации его воспитанников. Программа социальной адаптации воспитанника приюта представляет собой комплекс мероприятий, направленных на разрешение вышеуказанных трудностей.

В социальном приюте «Детский Ковчег» дети живут не в группах, как обычно, а в семьях. Поэтому, несмотря на то что одна семья вмещает в себя много детей, и внимания не всегда хватает всем, но дети имеют представление о правильных семейных ролях, что благотворно влияет на их будущее представление о семье.

Большое внимание в социальном приюте «Детский Ковчег» уделяется реализации способностей детей и подростков: много мероприятий, направленных на развитие их талантов, ощущение себя значимыми. В приюте есть мастерские, спортивный зал, доступный для ребят в любое время, своя музыкальная группа, которая записала уже несколько собственных песен.

В организации «Детский Ковчег» проводится активная воспитательная работа, большое количество различных мероприятий – спортивных, творческих, развлекательных, но дети все равно замкнуты в своём мире - мире социального приюта, практически нет общения с детьми

из благополучных семей, с социально активными детьми. А значит, мало положительных примеров личностного роста, культуры поведения, общения. Кроме того, эти дети являются только благополучателями, поэтому слабо адаптируются в социальной среде. Даже помощь волонтеров они воспринимают как должное.

Среди остальных проектов социального приюта «Детский Ковчег», направленных на социальную адаптацию детей, оставленных без попечения родителей, недавно был открыт подростковый клуб «Exit» («Выход»), направленный на создание условий для социальной адаптации детей из социального приюта, путем организации совместной социально значимой и творческой деятельности. Ребятам также дают небольшие задачи, чтоб они могли ощущать себя значимыми и учились брать ответственность.

Социальная адаптация детей-сирот должна стать доступна каждому воспитаннику, над этим и работает «Детский Ковчег». Рассмотрев пример этой социальной организации, можно сделать вывод, что они стараются усиленно социализировать своих воспитанников. Приобретенный ими опыт можно использовать для улучшения условий в остальных подобных учреждениях.

#### **Литература:**

1. Бахарев, В. Д., Григорьева И. А. Социальная профилактика девиантного поведения несовершеннолетних [Текст]: Уч. -метод. пособие. / – СПб.: Печать, 2007. – С. 76.
2. Плоткин, М. М. Социально-педагогическая помощь детям из неблагополучных семей [Текст] // Педагогика. – 2000. – № 1. – С. 47-51.
3. Сиротство как социальная проблема: Пособие для педагогов [Текст] / Под ред. Л. И. Смагиной. – М.: Наука, 2014. – С. 87.



## ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ХУДОЖНИКОВ

Минаева Н.С.  
Санкт-Петербург

***Аннотация:** в статье рассказывается о распространенных заболеваниях у художников. Описана польза лечебной физкультуры. Даны рекомендации по профилактике профессиональных заболеваний представителей художественных профессий.*

***Ключевые слова:** художник, профессиональные заболевания, профилактика заболеваний, лечебная физкультура, здоровый образ жизни, забота о себе.*

## PREVENTION OF OCCUPATIONAL DISEASES IN ARTISTS

Minaeva N.S.  
Saint Petersburg

***Abstract:** the article talks about common diseases in painters. The benefits of physical therapy are described. The recommendations for the prevention of professional illnesses in the artistic profession are given.*

***Key words:** painter, professional diseases, disease prevention, physical therapy, healthy lifestyle, self-care.*

Тема физической культуры часто встречается в произведениях известных художников и скульпторов, например, А.А. Дейнеки, И.М. Чайкова, Т.Н. Яблонской и т.д. [4, с. 55]. Но для представителей художественных профессий тема физкультуры и здорового образа жизни важна не только с точки зрения сюжета. Огромное количество художников страдают от различного рода заболеваний опорно-двигательной, пищеварительной, нервной и т.д. систем.

В XX веке, во времена СССР пропаганда физической культуры и спорта средствами изобразительного искусства имела огромное влияние на молодых людей [4, с. 54-57]. Но в современное время физическое состояние молодежи можно назвать недостаточно оптимальным [5, с. 208-211]. Это объясняется тем, что современные молодые люди относятся несерьезно к здоровому образу жизни и не понимают значимости физической культуры для организма человека, в особенности для людей, планирующих связать свою жизнь с художественной профессией.

Художники ведут малоподвижный образ жизни. В связи с этим происходит нарушение обмена веществ, повышение уровня вредного

холестерина в крови, ухудшение работы сердца. Все это ведет к различным заболеваниям, таким как сахарный диабет, болезни сердечно-сосудистой системы, остеохондроз, болезни простаты, геморрой, варикозная болезнь вен, заболевания желудочно-кишечного тракта и т.д. [3]. Для того чтобы не запускать никакие проблемы со здоровьем, людям, занимающимся творчеством, необходимо заниматься профилактикой перечисленных заболеваний.

Раньше, чтобы прокормиться, люди были вынуждены ходить на охоту. В современном мире технологий и автоматизации всего вокруг, человек может «в один клик» заказать себе еду, не затратив ни капли сил. Благодаря этому максимальному упрощению жизни люди набирают лишний вес, рискуя заработать различные патологические заболевания, такие как сахарный диабет, артериальная гипертензия, ожирение, ишемическая болезнь сердца, инсульт головного мозга. Чтобы избежать этих заболеваний, рекомендуется потреблять не более 1200 ккал в день, есть здоровую пищу, а также заниматься физической активностью.

Заболевания кишечника начинаются со снижения тонуса мышц живота. Малоподвижный образ жизни вызывает снижение моторной функции кишечника, застой кишечного содержимого, уменьшение всасывания питательных веществ в кишечнике, чрезмерный рост кишечной флоры, необратимые изменения внутренних стенок кишечника и т.д. Ранние симптомы включают дискомфорт, боль во время дефекации, тяжесть и боль внизу живота, тошноту, повышенное газообразование, вздутие живота и т.д. При появлении этих симптомов необходимо сначала посетить гастроэнтеролога и изучить состояние желудочно-кишечного тракта. Чтобы предотвратить заболевания кишечника, важно сначала улучшить свой рацион питания, избегать употребления вредной пищи, а также слишком большого количества пищи. Разработать диету самостоятельно очень сложно, поэтому необходимо воспользоваться помощью врача-диетолога.

В связи с постоянным нахождением в помещении, дефицитом движения, использованием различных красок с химическим составом, у представителей художественных профессий могут развиваться сердечно-сосудистые заболевания. Кровь плохо насыщается кислородом, который необходим для исправной работы сердечной мышцы. Для поддержания правильной работы сердца рекомендуются прогулки на свежем воздухе, частое проветривание помещения, использование менее токсичных красок и растворителей, а также, опять же, физическая нагрузка – от простой зарядки в перерывах до занятия спортом в спортивных залах за пределами рабочего пространства. В частности плавание развивает аэробные показатели организма, улучшая сердечный ритм и повышая его работоспособность, тренирует легкие: мощные вдохи и выдохи при плавании развивают диафрагму, мышцы грудной клетки, увеличивают

объем легких. Также немало важно упомянуть, что плавание снимает стресс.

Большинство художников жалуются на боли в спине и суставах. Это может говорить о различных заболеваниях опорно-двигательной системы, например, остеохондрозе, остеопорозе, артрите, артрозе и т.д. Решением проблемы развития костных и суставных заболеваний является, в первую очередь, удобное рабочее место. Художнику необходимо стараться чаще менять позу, в которой он работает, устраивать перерывы, делать небольшую разминку на рабочем месте. Также рекомендуются занятия плаванием, т.к. оно задействует все мышцы организма, во время занятий плаванием нет сильной нагрузки на суставы и связки, плавание укрепляет позвоночник, способствует искривлению осанки, повышает минеральную плотность костей, развивает гибкость – не дает ощущения «забитости» в мышцах. При наличии уже сформировавшихся патологических состояний необходимо применение специальных комплексов лечебной физкультуры с профессиональным инструктором, для того чтобы предотвратить прогрессию патологии.

Малоподвижный образ жизни также увеличивает риск заболевания предстательной железы. Из-за застоя крови возникает воспаление. Эректильная дисфункция является наиболее распространенным заболеванием. Для профилактики рака предстательной железы рекомендуются специальные упражнения для профилактики воспалительных заболеваний простаты.

Геморрой – это хронические вздутые венозные узлы в прямой кишке. Заболевание также возникает из-за застоя крови. К сожалению, геморрой сложно поддается лечению. Часто это заболевание становится хроническим, появляются периодические боли, кровотечения, зуд и т.д. В некоторых случаях не обойтись без хирургического вмешательства. Главное – своевременно обратиться к врачу-проктологу. Профилактика может включать использование противогеморроидальных кресел, подушек, простыней, комплекса специальных упражнений для терапевтической тренировки тела.

Подкожное варикозное расширение вен нижних конечностей вызывается снижением тонуса мышц нижних конечностей, а следовательно, и снижением тонуса стенок мышц вен. Визуально это особенно заметно по расширенному рисунку деформированных вен, утолщению, иногда воспалению или язвам вен. Сначала эти изменения приводят лишь к косметическим дефектам, но когда они прогрессируют, возникает риск тромбоза, сильного кровотечения и некроза окружающих тканей. Если косметические признаки обнаруживаются впервые, лучше всего провести ультразвуковое исследование поверхностных и глубоких вен нижних конечностей и проконсультироваться с результатами у флеболога. Профилактика

варикозного расширения вен нижних конечностей включает в себя физическую активность, ношение компрессионного трикотажа, использование гепариновых мазей для предотвращения тромбоза вен [1; 3].

В заключение, хочется отметить, что в профилактике всех вышеперечисленных заболеваний важна лечебная физкультура. Ее роль очень велика как в жизни представителей художественных профессий, так и для любого другого человека. Лечебная физкультура – это метод неспецифической тренирующей, патогенетической терапии и реабилитации больных средствами физической культуры и спорта, которую используют в сочетании с другими терапевтическими средствами. Врачи всего мира рекомендуют занятия лечебной физкультурой для общего укрепления здоровья. Основные элементы упражнений направлены на укрепление организма в целом. Лечебная физкультура оказывает общеукрепляющее, оздоровительное воздействие, увеличивает физическую работоспособность, усиливает кровообращение, восстанавливает подвижность суставов, укрепляет связки, улучшает функции сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, вырабатывает устойчивость организма ко всем болезням в целом [2].

Таким образом, каждому человеку, выбравшему профессию художника, нужно заботиться о своем здоровье: периодически проходить диспансеризацию для обнаружения раннего развития каких-либо заболеваний, иметь правильно оборудованное рабочее место, следить за своим режимом сна и отдыха, правильно питаться, а главное, включать в свои рабочие будни физкультуру и зарядку. Физическая культура должна стать неотъемлемой частью жизни каждого представителя художественной профессии, в особенности молодых людей, у которых организм ещё только развивается. Ведь не зря говорят «В здоровом теле – здоровый дух!»

#### **Литература:**

1. Болезни сидячего образа жизни // Клиника "Семейная" Интернет-ресурс: <https://semeynaya.ru/stati/page/62-poleznoe/11460-sidyachie-zabolevaniya> (дата обращения: 24.02.2023).

2. Влияние лечебной физкультуры на организм человека // ГБУСО КО Реабилитационный центр "Жемчужина" Интернет-ресурс: [http://39-sovetsk.ucoz.ru/news/vlijanie\\_lechebnoj\\_fizkultury\\_na\\_organizm\\_cheloveka/2017-10-30-387](http://39-sovetsk.ucoz.ru/news/vlijanie_lechebnoj_fizkultury_na_organizm_cheloveka/2017-10-30-387) (дата обращения: 24.02.2023).

3. Профилактика болезней от сидячей работы // "Доктис" Интернет-ресурс: <https://www.doctis.ru/medicina/bolezni-ot-sidyacei-raboti> (дата обращения: 24.02.2023).

4. Истягина-Елисеева Е.А., Бариеникова Е.Е. История спортивной пропаганды в СССР в период 1945-1991 гг. // Вестник спортивной науки. – 2015. – №3.

5. Храмова И.В., Храмова Е.В. Отношение студенческой молодежи к физкультуре и спорту // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2019. – №12-2 (40).

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Морозов С.В.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** данная статья посвящена вопросам физического воспитания детей дошкольного возраста. В публикации раскрываются цели, задачи физического воспитания дошкольника. Как развиваются физические, умственные способности ребенка в процессе нахождения его в дошкольном учреждении. Затрагиваются вопросы необходимости формирования всесторонне развитой личности при переходе на новую ступень развития. Важным является непрерывность и преемственность физического воспитания детей, при переходе из дошкольных образовательных учреждений в школу.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, физическое развитие, дошкольный возраст, непрерывность воспитания, преемственность воспитания.*

## **PHYSICAL EDUCATION IN THE LIFE OF PRESCHOOL CHILDREN**

Morozov S.V.  
St. Petersburg, Russia

***Abstract:** this article is devoted to the issues of physical education of preschool children. The publication reveals the goals and objectives of physical education of a preschooler. How the physical and mental abilities of a child develop in the process of finding him in a preschool institution. The issues of the need for the formation of a comprehensively developed personality during the transition to a new stage of development are touched upon. The continuity and continuity of physical education of children during the transition from preschool educational institutions to school is important.*

***Keywords:** physical education, physical development, preschool age, continuity of education, continuity of education.*

В процессе воспитания малыша важно правильно познакомить его с физической культурой.

Обратимся к общему понятию физического воспитания. Под которым «понимается организационный педагогический процесс, направленный на разностороннее морфологическое и функциональное совершенствование организма в соответствии с требованиями общества, развитие физических качеств (способностей), формирование двигательных навыков и умений, специальных знаний в области физической культуры и спорта»[1, с.73]

Данное определение было сформулировано еще в советское время, но является актуальным и сегодня. Нет никакого сомнения, что одной из сторон развития личности малыша является её физическое развитие. На

наш взгляд к задачам физического воспитания малыша относится не только укрепление жизненных функций организма, но и профессиональная деятельность воспитателей в дошкольных учреждениях в отношении обучения детей. Направление в работе должно сводиться к формированию нравственно-физических навыков, необходимости в физическом совершенствовании, например в своей работе воспитатели должны использовать особые, определенные упражнения по правильному развитию движений у ребенка. Именно в данном контексте, физическое и нравственное воспитание малыша будет рассматриваться в тесной взаимосвязи. Только любовь к себе и уважение к окружающим может родить самоуважение, что является положительной чертой, стимулирующей развитие малыша.

Педагогическим условием создания физической культуры личности выступает единство практической деятельности, знаний и убеждений, мотивационной сферой.

Организм ребенка активно развивается именно в первые годы жизни, именно в этот период закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития.

В Федеральном государственном стандарте дошкольного образования формулируется важность физического воспитания подрастающего поколения.

Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» в ст. 28 «Физическая культура и спорт в системе образования», говорится о организации физического воспитания в дошкольных учреждениях, что включает в себя проведение обязательных занятий физической культурой, к которым относятся основные образовательные программы и дополнительные занятия физической культурой, к которым относятся дополнительные общеобразовательные программы.

Отечественная система образования направлена на приобретение опыта у формирующейся личности и как результат на применения им полученных знаний в ежедневной жизни. Мотивация необходима для вовлечения ребенка в занятия физической культурой. Получения им знаний и определенных навыков физической культуры.

Основными задачами физического воспитания по мнению ученых, «являются охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание детского организма, формирования правильной осанки, жизненно необходимых двигательных действий, культурно-гигиенических навыков и умений, достижение полноценного физического развития малыша» [2, с.159]

Российская система физического воспитания ребенка дошкольного возраста, формулирует: цель; направления; образовательный процесс; результат.

Цель в полной мере определяет формирование всецело и всесторонне размышляющего и физически здорового ребенка.

Касательно направлений, то большинство авторов сходятся во мнении и выделяют: социальное, которое содержит в себе воспитание личности; биологическое когда развиваются физические возможности; образовательное, помогает в усвоении умений и знаний.

Образовательный процесс включает: средства; методы; формы.

Физическое упражнение как средство физического воспитания. Когда в определенном порядке ребенок совершает набор двигательных действий(физических упражнений) в результате чего в организме происходят совокупность физиологических процессов. К методам физического воспитания имеет отношение сам способ применения физического упражнения. Ниже рассмотрим методы образовательного процесса: метод воспитания личности: в форме беседы или объяснений, в форме приучения или создания воспитывающих ситуаций, или общественного мнения, в форме поощрения или соревнования или наказания; метод обучения двигательным действиям; метод в форме упражнения и тренировок.

Способом или формой физического воспитания является контакт воспитателя и ребенка или взаимодействие которое устанавливается в ходе общения. Например в форме утренней гимнастики или физкультурных пауз, в форме праздника или дня здоровья, подвижные игры на воздухе или занятия за столом в группе требующие внимания и концентрации и т.п.

Результатом физического воспитания дошкольника является высокий уровень физической культуры, главные показатели которого: эмоционально-личностное отношение то есть восприятие, интерес, активное проявление; запоминание и воспроизведения изученного; применение многообразия физических упражнений: бег, ходьба, прыжки, лазанье, перемещение своего тела и предметов в пространстве, забота о физическом теле — физически развитая осанка, боль и ее отсутствие, закаливание, защита от микробов и т.п.

В целях развития непрерывности обучения и воспитания, нужно «иметь ввиду внутреннюю, органическую связь общего физического и духовного развития на границе дошкольного и школьного детства, внутреннюю подготовку к переходу от одной ступени формирования детской личности к другой» [3, с. 4]

Преимуществом процесса физического воспитания в дальнейшем, как первого уровня системы образования, является важным, осуществляемым постепенно при переходе из одной стадии развития в последующую и характеризуется осознанием, и фиксированием пройденного. При этом качество знаний, умений и навыков повышается, а круг их применений расширяется.

Резюмируя выше сказанное можно констатировать, что спорт для детей в любом возрасте нужен и важен. Он помогает ребенку легче

переносить умственные нагрузки. Организм малыша становится более устойчив к вирусам, а нервная система - к раздражению. Занятия спортом в детском саду формируют у дошкольников не только зрительное, тактильное и чувственное восприятие предметов, но и способствует развитию моторики, речи, памяти, пополнению словарного запаса, физическому ориентированию в пространстве. Физические упражнения не только задают настрой, но и вызывают интерес к самовыражению. Помогают совершенствовать навыки полученные в дошкольном возрасте. Таким образом необходимость в формировании всесторонне развитой личности в процессе непрерывного образования и подготовки в последующем требует целенаправленного исследования тех возможностей которые применяются или могут быть применены в физической культуре для развития детской личности.

### **Литература:**

1. Дошкольная педагогика в двух частях. Уч. пособие для студентов. «Педагогика и психология (дошк)». Часть первая. Под редакцией В.И. Логиновой, Л.Г. Саморуковой. Москва «Просвящение» 1988. - 255 с.
2. Дошкольная педагогика. Под редакцией В.И. Ядэшко, Ф.А. Сохина. Москва «Просвящение» 1986. - 415 с.
3. Дошкольная педагогика. Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. С.А. Козлова, Т.А. Куликова. Москва. Издательский центр «Академия». 2000. - 415 с.
4. Щербак, А. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическое воспитание // Дошкольное воспитание. 20018. № 5. С. 31-36
5. Щербак, А. Энциклопедия физической культуры ребенка. Принципы государственной политики в сфере образования // Дошкольное воспитание. 2019. № 4. С. 46-51
6. Шебеко, В. Физическая культура дошкольника // Дошкольное воспитание. 2009. № 5. С. 18 - 23
7. Ярмаркина, Е.В. Непрерывность процесса физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста // <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/10/26/nepreryvnost-protsesta-fizicheskogo-vozpitanija-detey> (дата обращения: 26.02.2023)
8. О физической культуре и спорте в РФ: Федеральный закон №329 от 04.12.2007г.
9. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: Приказ Минобрнауки РФ №1155 от 17.10.2013г.



## МОЯ НЕБОЛЬШАЯ, НО ВАЖНАЯ ИСТОРИЯ ЖИЗНИ

Мухина С. А.  
Костанай, Республика Казахстан  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* с родным домом Казахстана не расстанусь никогда. Скучаю. Восхищаюсь Санкт-Петербургом и парками. Об учебе, которая занимает все свободное время.

*Ключевые слова:* Кустанай, родной дом, студенты, педагоги, физическая культура.

## MY SMALL BUT IMPORTANT LIFE STORY

Mukhina S. A.  
Kostanay, Republic of Kazakhstan  
Saint Petersburg, Russia

*Abstract:* I will never part with my native home of Kazakhstan. I miss. I admire St. Petersburg and the parks. About studying, which takes up all your free time.

*Keywords:* Kustanai, native home, students, teachers, physical culture.

На протяжении 18 лет я жила в Казахстане, маленьком городке под названием Костанай, население которого едва набирает 350 тысяч человек. По сравнению с Санкт-Петербургом мой родной город кажется крошечной деревушкой. Всю свою жизнь прожила в одной квартире, ходила в одну школу, одним и тем же маршрутом, который показал мне дедушка, когда впервые повел меня в школу. Наверное именно поэтому переезд дался мне очень не легко. Меня пугали масштабы нового города и мысль о том, что все кого люблю, будут за 3000 километров от меня. Тем не менее, теперь живу и обучаюсь в прекрасном Санкт-Петербурге - городе моей мечты, чему безмерно рада.

Многие говорят, что школьные годы, это самое прекрасное время и на мой взгляд, это чистая правда. Обучалась в обычной, общеобразовательной школе под номером 23. Школа находилась в 10 минутах ходьбы от дома. Сейчас же добираюсь до учебных корпусов примерно 2 часа, это поразительно. Мой класс был с уклоном на языки, в основном на английский и казахский язык. Многие вспоминая школу говорят, что рады наконец ее закончить, думаю, я исключение. У меня были замечательные преподаватели, которые всегда поддерживали, и помогали нам. Моим любимым преподавателем была Наталия Васильевна, мой классный руководитель. Она любила нас как родных детей, мы часто

ездили на природу, это была наша некая традиция. Моя школа ничем особым не отличалась, разве что, это единственная школа в городе у которой есть бассейн. Каждый год, всё первое полугодие на занятиях физической культуры мы занимались плаванием. Не смотря на то, что плавать никогда не умела, это были самые увлекательные занятия из всех. Моя преподавательница не раз принималась научить меня плавать, но увы безуспешно. Второе полугодие по физкультуре уделялось занятиям на лыжах, в чем была действительно хороша и довольна собой.

Еще в 3 классе решила, что хочу заниматься лыжами, начала ходить в школьную секцию, изначально получалось плохо, но со временем достигла хорошего результата. Меня часто отправляли на соревнования от школы, пару раз я занимала 1 место, чему была безумно рада.

Параллельно с обычной школой обучалась и в художественной. Обучение в ней заняло 8 лет. Меня не сразу приняли туда из-за того, что впервые пришла к ним еще совсем ребенком. Все дело в том, что с самого детства безумно любила рисовать и хотела обучаться этому профессионально. Мне очень повезло, ведь моя семья всегда поддерживала меня, даже не смотря на то, что обучение и материалы для рисования иной раз стоили больше деньги, чем мы могли себе позволить. Вот и сейчас моя семья всячески помогает и поддерживает в обучении, чему очень благодарна. Постоянно стараюсь хорошо учиться, чтобы ни чем не огорчать семью.

Не смотря на то, что невероятно скучаю по дому, я действительно счастлива тому, что сейчас прохожу новый жизненный этап. За 4 месяца учебы познакомилась с огромным количеством невероятно интересных людей, побывала на нескольких мероприятиях и получила уйму незабываемых впечатлений. У нас интересная и многочисленная группа, 32 человека. Все педагоги стараются нас сдружить и это замечательно. Чем дружнее группа, тем она успешнее. Так говорит наш профессор по физической культуре, Людмила Григорьевна. Нам очень повезло с ней, так-как она очень много знает, рассказывает и предлагает необыкновенные дополнительные лекции, различные мероприятия и массовые соревнования. Да и физкультура у нас необыкновенная. Занимаются все. По мимо зала мы выезжаем в выходные дни в красивейшие парки Санкт-Петербурга, о которых она рассказывает. Ездим также в лес на удивительную чистейшую природу, в лесную зону. Там мы гуляем, учимся ориентироваться по спортивным картам, ведь наш педагог мастер спорта по спортивному туризму. Она учит нас в любую погоду гулять и не простужаться. Учимся не болеть и оздоравливаться. И мы все здоровы... Искренне верю, что дальше меня ждёт еще нескончаемое количество впечатлений и жизненных уроков, которые мне преподнесет моя студенческая жизнь.

## РАСПРОСТРАНЕНИЕ ЛЮБИТЕЛЬСКОГО СПОРТА КАК СПОСОБ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Нестер Э. П.  
Бийск, Алтайский край  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* любительский спорт и физическая культура. Об отдельных видах спорта. Спортивно-оздоровительные секции.

*Ключевые слова:* спорт, секции, нагрузки физические, туризм, команды.

## THE SPREAD OF AMATEUR SPORTS AS A WAY TO POPULARIZE PHYSICAL ACTIVITY

Nestor E. P.  
Biysk, Altai Krai  
Saint Petersburg, Russia

*Abstract:* amateur sports and physical culture. About individual sports. Sports and recreation sections.

*Keywords:* sports, sections, physical loads, tourism, teams.

Спорт – неотъемлемая часть здоровой жизни человека. Однако, чем старше человек становится, тем менее вероятно, что он систематически занимается спортивной деятельностью. Так по данным ВЦИОМ занимаются спортом чаще дети 3-5 лет (51%) и дети 6-12 лет (67%). К более старшим возрастам эта доля спортсменов постепенно снижается – в возрасте 13–29 лет систематически занимается 41%, 30-59 лет – 36%, а старше 60 лет – 27%.

Самыми популярными причинами отсутствия спорта в своей жизни, а также в жизни своих детей, взрослые люди называют отсутствие времени, большая нагрузка на работе, учёбе и дома, состояние здоровья. Также родители детей опасаются, что серьезный спорт может травмировать ребёнка, а взрослые отмечают отсутствие секций и невозможность начать заниматься спортом в более взрослом возрасте.

Для начала рассмотрим детские секции. Практически в каждом населенном пункте можно найти не одну детскую спортивную секцию начиная от командных типов спорта, таких как волейбол, футбол, баскетбол и т.д., до одиночных: художественная и спортивная гимнастика, плавание, различные единоборства. Однако, все эти секции нацелены на создание профессионального спортсмена – детей периодически возят на соревнования, занятия проходят по несколько раз в неделю и занимают

несколько часов, да и тренируют детей со всей серьезностью, чтобы в будущем была возможность подняться как можно выше на пьедестале. Из-за такого темпа тренировок, нагрузка, оказываемая на детей колоссальна. Не каждый родитель согласится отдавать ребенка в спорт, который будет занимать всё свободное время, а также который может навредить ребенку при получении травмы во время тяжелых тренировок. Конкретно на моём примере, будучи в детстве нацеленной в большей степени на учёбу, отсутствие любительского спорта негативно влияло на моё здоровье и выносливость, но посвятить себя спорту в полной мере не было ни возможности, ни желания.

Следующим шагом следует рассмотреть спорт для взрослых. Секций спорта, в которые может прийти взрослый человек, при условии того, что он не занимался каким-либо видом спорта с детства, крайне мало. В небольших городах, по примеру того из которого родом лично я, и посёлков бывает невозможно найти даже одну. Единственным вариантом остаётся тренажёрный зал, но для многих хождение туда не является интересным и увлекательным занятием. Некоторые пытаются организовывать что-то сами, собираются с друзьями по выходным поиграть в футбол, например, но это сложно выполнимо не только из-за вероятной нехватки желающих людей, но и из-за отсутствия места.

Решением этих проблем, как для взрослых, так и для детей, могло бы стать распространение любительских спортивных секций. Их концепт заключается в том, что нагрузка в них снижена, по сравнению с профессиональными, а также снижен порог вхождения. В таких секциях дети и взрослые не ездят на соревнования, а занимаются спортом исключительно в своё удовольствие и для поддержания здоровья в теле. Пропуск тренировки из-за тяжелой рабочей недели или подготовки к контрольным в школах не несло бы за собой ничего серьезного, и зная это человек бы не испытывал страх или вину при возвращении. Свободный график, отсутствие ответственности и расслабленный тон тренировок может превратить занятие спортом в веселый и полезный способ отдохнуть в свободное время.

Ещё одним плюсом любительского спорта можно назвать его экономичность. При отсутствии сборов и соревнований, а также в некоторых случаях необходимости покупки специальной брендированной формы команд, на что уходит значительная часть затрат, бюджет потраченный на спорт сокращается, что делает данную разновидность спорта более доступной, а значит расширяет охват людей, которые могли бы начать им заниматься.

Выражая своё личное мнение, была бы рада возможности заниматься любительским спортом, например, раз в неделю. Это приводило бы в тонус, помогало на время отвлечься от учёбы и вполне возможно обзавестись новыми знакомыми с общими интересами. С моими

проблемами со здоровьем, не слишком физически истощающий и необязывающий достигать больших результатов спорт подошел бы, как нельзя лучше.

Но какие виды секций были бы лучшим выбором для любительского спорта? Во-первых, стоит исключить такие виды спорта, где существует необходимость в покупке дорогого снаряжения и специальных условий. Конный спорт, яхтинг и гольф определенно не подходят для данной задумки. Также не лучшим выбором будут те виды спорта где всегда требуется постоянная и тяжёлая нагрузка. Художественную гимнастику, триатлон и пауэрлифтинг также придётся исключить. Лучше всего для данной идеи подходят командные виды спорта: футбол, баскетбол, волейбол, они как правило приводят к наиболее развлекательному времяпровождению благодаря работе в команде. Для тех же кто предпочитает заниматься в одиночку может подойти бадминтон, катание на лыжах и йога.

Отдельно хотелось бы отметить секцию спортивно-оздоровительного туризма, где собираются люди, полюбившие природу. Каждый выходной, или свободное от работы и учебы время, они едут в лес различных районов пригорода и находят удивительные уголки природы. Они идут не спеша, затем останавливаются на перекус или обед с разжиганием костра и приготовлением необыкновенной пищи на костре. На поляне возможны душевные разговоры, рассказы, песни. Возможны прогулки в лес за ягодами и грибами. Это самые дружные коллективы и достаточная, незаметная для всех, физическая нагрузка. Эта секция полезна как для взрослых, так и детей, как физически здоровых, так и с изъянами в здоровье. Природа лечит. Так говорит наш педагог по физической культуре. Мы согласны и часто принимаем предложения выездов на природу, где учимся элементам ориентироваться.

В заключении, популяризация физической активности – это важная задача в наши дни. Всё больше и больше людей ведут сидячий образ жизни, что приводит к проблемам со здоровьем. Любительские туристско-оздоровительные секции легко бы могли решить данную проблему хотя бы частично, а также привлечь больше людей к концепции здорового образа жизни.

### **Литература:**

1.Рубис Л.Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростка. // Монография. Ай Пи Ар Медиа. Москва,2021. 230с.

## НЕКОТОРЫЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОЛОДЕЖИ КАЗАХСТАНА: СОСТОЯНИЕ И ПУТИ РЕШЕНИЯ

Нурмахашев М. А.  
Шымкент, Республика Казахстан

***Аннотация:** игнорирование новых требований молодежи Нового времени равносильно игнорированию течения времени. В этой связи можно перечислить вопросы пристального рассмотрения проблем среди молодежи. Самое главное, чтобы наша молодежь росла в духе Великой степи.*

***Ключевые слова:** Проблемы молодежи, социальная, психологическая, национальность, Казахстан.*

## SOME SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF YOUTH OF KAZAKHSTAN: STATE AND SOLUTIONS

Nurmakhashev M. A.  
Shymkent, Republic of Kazakhstan

***Abstract:** ignoring the new demands of the youth of the New Time is equivalent to ignoring the passage of time. In this regard, it is possible to list issues of close consideration of problems among young people. The most important thing is that our youth grow up in the spirit of the Great Steppe.*

***Keywords:** problems of youth, social, psychological, nationality, Kazakhstan.*

Если брать целиком, психологические проблемы молодежи в основном связаны с отсутствием реальных жизненных ориентиров. Не только родители, но и школа и книги знакомят с законами жизни мальчиков и девочек, а также с продуктами уличной, массовой культуры, средствами массовой информации и собственным опытом.

Отсутствие участия во власти и беззаконии, юношеский максимализм порождает у молодежи развитие юности или агрессии, вынуждает объединять неформальные группы молодежи. Кроме того, подросток должен решать многие важные задачи человека: выбирать профессию, вторую половину, друзей, определять жизненный путь, формировать собственное мировоззрение. Одним из этих важных задач является социальная проблема молодежи в связи с выбором профессии и дальнейшей формировании в обществе.

В настоящее время молодежь Республики Казахстан находится в очень хорошем психологическом состоянии и очень активно развивается, и, в отличие от других национальностей, мы считаем очень целесообразным уделять внимание нашему национально развитому

характеру. Только тогда наша национальная ценность будет сохранена, а знания укрепятся.

В Казахстане большое влияние на современное состояние негативной деятельности, проникновение в рыночные отношения и появление таких феноменов, как: безработица, обесценение денег, рост производства. Естественно, что в результате пагубного воздействия этих явлений возрастают чужеродные действия молодежи.

С моей точки зрения, цель профилактической работы с молодежью, как единственного способа борьбы с негативными чужими действиями молодежи, заключается в содействии процессу создания условий успешной социализации и формирования у людей качеств дееспособности, ответственности [1].

Молодежь изменилась, но, судя по результатам конкретных данных, исследований, мы можем говорить о другом. Конечно, язык науки — это не язык поэзии. Мечты, цели, мысли, мнения молодых людей, если они не описываются в описании научных исследований с тонкостью, аргументированно доводят до наших глаз реальность настоящего [2].

В настоящее время жизненные позиции молодежи неустойчивы. У некоторых молодых людей наблюдается стремление к легкому успеху и близость к психологии потребления. По мере того, как эти вопросы накапливаются, молодые люди рискуют стать личностью со стремлением к легкому успеху.

Среди новых ценностей молодежи экономические ценности, в том числе экономическая свобода, новые стандарты поведения, вера в свои силы, риск, умение зарабатывать. В соответствии с этими обстоятельствами направление изменений в обществе будет зависеть от изменений в социальном опыте молодежи в ее жизненном направлении.

Каждый молодой человек должен индивидуально и ответственно выбирать свое жизненное становление. Вопросы, связанные с патриотическим воспитанием подрастающего поколения, развитием гражданской идентичности, во многом зависят от развития страны и проведения ею молодежной политики.

В настоящее время проблема патриотического воспитания подрастающего поколения, формирования его как патриотичного гражданина стала особенно актуальной. Этот вопрос особенно важен сегодня, когда необходимо поддерживать баланс между традициями и инновациями, в том числе в социокультурной среде [3].

Настоящее и будущее нации сейчас в руках образованного молодого человека. Более того, только поколение, глубоко знающее историю, вобравшее в себя духовные ценности нации, может сформировать будущее страны. В настоящее время в целях повышения религиозной грамотности среди обращенной молодежи. Есть те из нас, кто изучает учение ислама,

которое никак не противоречит традиционным принципам, особенностям, ценностям казахского общества [3].

Если бы мы могли привить реальное Исламское религиозно грамотное сознание молодежи, во-первых, образованная молодежь научилась бы извлекать необходимую информацию и фильтровать ненужную, а исламская религиозно грамотная молодежь избегала бы социальных проблем, таких как коррупция, а также увеличивалась бы категория страны, уменьшались проблемы брошенных, сирот, безнадзорных пожилых людей, суициды и т. д мы бы избавились от критики признания себя ненужным.

В результате расширяются возможности образования молодежи, растет религиозное и национальное сознание, появляется возможность противостоять многочисленным препятствиям. Конечно, все это непростая задача, но бесспорно, что это очевидные шаги к тому, чтобы будущее страны было светлым.

Также актуальным является вопрос образования и занятости среди молодежи. В системе образования страны обучение за рубежом является доступным для молодежи, то есть, где я учусь, приобретаю опыт, все зависит от меня. Но и есть некоторые недостатки. В связи с этим хочу привести примеры, с которыми сталкивается ВУЗы.

Причины низкого уровня занятости выпускников вузов:

Во-первых, молодежь, поступившая в вузы по определенной специальности, обращает внимание на текущий спрос на рынке труда. А молодые люди, окончившие учебу, понимают, что спрос на профессии в соответствии с требованиями времени тоже изменился.

Во-вторых, теоретические знания, полученные выпускниками вуза в учебном процессе, совершенно не соответствуют требованиям работодателей на рынке труда.

Таким образом, есть все основания полагать, что уровень специализации студентов в вузах Казахстана не отвечает реальному жизненному потоку и требованиям. Это связано с неизменностью профессорско-преподавательского состава, обучающегося в стенах университета, и несоответствием передаваемых знаний к новым тенденциям.

Как показывает текущая жизнь, выпускники вузов не могут найти работу по своей специальности, занимаются другой профессией или вынуждены переучиваться с целью получения востребованной специальности [4].

Теперь посмотрим на статистику. По фактическим официальным данным за 2022 год уровень безработицы среди молодежи составляет – 3,8 процента. Это последние данные, которую мы получили. Тем более, в нашей стране существует еще привычка, которая, как гора, может лишь раздвигать края проблем и загигать в них основную проблему. В конечном



счете, очевидно, что проблема безработицы среди молодежи – одна из актуальных проблем сегодняшнего дня [5].

Вернемся к проблеме образования. Сегодня любой желающий может пройти стажировку за границей, получить краткосрочное или долгосрочное образование и работать. Для этого достаточно иметь знания иностранного языка и желание.

В этой связи большое внимание в программе «Болашак» уделяется молодежи. Эта программа ежегодно направляет в лучшие учебные заведения мира для обучения казахстанской молодежи. Казахские студенты и выпускники вузов могут участвовать в программах обучения за рубежом.

В Евразии и Центральной Азии также действует программа международного обмена студентами (Global UGRAD). Это программа отдела образовательных и культурных программ Государственного департамента США, или DAAD. Это германская служба академической смены. В нем можно принять участие в одном из проектов для волонтеров. Благодаря этим программам государство предоставляет молодым людям больше возможностей для обучения за рубежом [6].

Актуальные вопросы молодежи не ограничиваются этим. Исходя из текущей информации, сегодня среди молодежи очень много актуальных проблем и различных путей, ведущих к негативному течению в жизни общества. К ним относятся психические проблемы, вредные привычки, насилие, самоубийства и т. д. Озвученные вопросы являются наиболее распространенными среди молодежи. Главное, что от квалификации и сознательных действий сегодняшней молодежи зависит завтрашнее будущее суверенной страны [7].

Таким образом, поскольку основную часть казахской молодежи составляет сельская молодежь, необходимо поднять и проанализировать этот вопрос, а также закрыть библиотеку, клубный бар, который является специальным инструментом, который меняет положение этих молодых людей, их отношение к национальной культуре, национальному духу, образованию, а также сказать, что из-за отсутствия электричества в некоторых селах до сих пор отстают не только новости мира, но и внутренние новости страны.

В связи с этим сформировалось много сел которые живут сами по себе, что будет с проживающей в них молодежью, что будет с безработной молодежью, хочу сказать, что развитие, рост преступности среди молодежи станет большой проблемой для будущего.

Основной смысл этих вопросов заключается в том, чтобы ликвидировать безработицу среди казахской молодежи, будь то село или город, культурную и политическую неграмотность, отсутствие интереса к образованию, науке, сформировать грамотную казахскую молодежь и решить проблемы молодежи.

## Литература:

1. <http://old.abai.kz/content/nyrbek-pysyrmanov-zhastar-meselesi-kiyndyktar-men-kaupter/> (дата обращения: 18.02.2023).
2. <http://www.bauka.kz/index.php/2011-08-20-05-59-56/2011-08-21-04-15-40/358-2009-09-23-14-34-45/>(дата обращения: 21.02.2023).
3. <http://writers.kz/journals/?ID=10&NUM=267&CURRENT=&ARTICLE=7266/>(дата обращения: 18.02.2023).
4. <http://yvision.kz/post/368906/>(дата обращения: 18.02.2023).
5. <http://skifnews.kz/daulet/457-senimsiz-statistika-nemese-zh-myssyz-zhastar/>(дата обращения: 22.02.2023).
6. <http://massaget.kz/layfstayl/bilim/gumanitarly-ylymdar/8973/>(дата обращения: 19.02.2023).
7. [http://baq.kz/kk/regional\\_media/post/42922/](http://baq.kz/kk/regional_media/post/42922/)(дата обращения: 18.02.2023).

УДК 796.361.11.

## ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Пехоткина А. И.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* речь идет о духовно-нравственных ценностях, о положительном влиянии физического и патриотического воспитания на студенческую молодежь.

*Ключевые слова:* физическая культура, клубы, общества, коллективы, нравственность, культура.

## SPIRITUAL AND MORAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Pehotkina A. I.  
St. Petersburg, Russia

*Abstract:* we are talking about spiritual and moral values, about the positive impact of physical and patriotic education on student youth.

*Keywords:* physical culture, clubs, societies, collectives, morality, culture.

Физическое воспитание — это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Физическое воспитание, в первую очередь, направлено на решение таких оздоровительных задач, как укрепление здоровья, улучшение телосложения, достижение и сохранение высокой работоспособности, а также формирование прикладных и спортивных умений и навыков.

В образовательных учреждениях физическое воспитание студентов проводится в форме занятий по физической культуре, предполагающих прохождение определенной программы, включающей в себя получение зачетов и сдачу определенных нормативов.

Физическая культура в вузе выполняет следующие социальные функции:

преобразовательно-созидательную, что обеспечивает достижение необходимого уровня физического развития, подготовленности и совершенствования личности, укрепления ее здоровья, подготовку ее к профессиональной деятельности;

интегративно-организационную, характеризующую возможности объединения молодежи в коллективы, команды, клубы, организации, лиги и союзы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;

проективно-творческую, определяющую возможности физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой создаются модели личностного развития человека, стимулируются его творческие способности, обеспечивается развитие индивидуальных способностей;

проективно-прогностическую, позволяющую расширить эрудицию студентов в сфере физической культуры, соотносить эту деятельность с профессиональными намерениями;

ценностно-ориентационную. В процессе ее реализации формируются профессиональные личностно-ценностные ориентации, их использование обеспечивает профессиональное саморазвитие и личностное самосовершенствование;

коммуникативно-регулятивную, отражающую процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности, организации содержательного досуга, оказывающую влияние на коллективные настроения, переживания, удовлетворение социально-этических и эмоционально-эстетических потребностей, отвлечение от курения, алкоголя, токсикомании; этот процесс наиболее важен.

социализации, в процессе которой происходит включение индивида в систему общественных отношений для освоения социокультурного опыта, формирования социально ценных качеств.

Помимо улучшения здоровья студентов физическое воспитание предполагает также и решение воспитательных задач, а именно формирование моральных и волевых качеств, их духовное воспитание.

Занятия физической культурой являются неотъемлемой частью программы подготовки будущих специалистов во всех высших учебных

заведениях. На них студенты получают широкий набор многогранных качеств, необходимых для всесторонне развитой личности, которая приносила бы пользу обществу. Здоровье сформировавшейся личности можно определить как совокупность трёх аспектов: физическое, духовное и социальное здоровье. Причём все три аспекта находятся в теснейшей взаимосвязи. Программы высших учебных заведений включают в себя занятия по духовной, социальной и физической культуре.

Понятия физической культуры и духовной являются компонентами понятия культуры личности, могут быть рассмотрены как единое целое. Духовно-нравственное воспитание студентов является приоритетным направлением в воспитательной работе университета. Духовно-нравственные ценности формируют уклад жизни общества и служат основой национальной безопасности. Из поколения в поколение передаются духовные ценности, нарушение этого процесса ведет к торможению общественного развития, росту экстремизма, ксенофобии и преступности в молодежной среде, скептицизму, пассивности и потребительскому отношению к жизни, к деградации и разрушению личности. Проблема духовно-нравственного воспитания личности всегда была одной из актуальных, а в современных условиях она приобретает особое значение. По мнению авторов, одним из эффективных средств решения задач духовно-нравственного и патриотического воспитания молодежи являются занятия физкультурой и спортом, т.к. формирование физических качеств, двигательных навыков и умений тесно связано с воспитанием нравственно волевых черт личности [1].

Формирование духовных, нравственных и патриотических чувств молодежи осуществляется в процессе использования различных форм и методов работы со студентами. Наибольший воспитательный эффект оказывают туристские походы. Когда коллективизм, взаимовыручка, чувство «локтя» - неотъемлемая часть туристской группы [2].

Большое внимание уделяется организации внеучебной спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности студентов как важнейшему фактору духовно-нравственного развития. Широкая пропаганда здорового образа жизни, привлечение учащейся молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Внеучебная спортивная и физкультурно-массовая работа в вузах способствует оздоровлению студентов и активно формирует их положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом, как средству самосохранения, саморазвития, самореализации личности. Формируется здоровая, физически развитая личность с активной гражданской позицией, обладающая социально ценностными нравственными качествами и потребностями в здоровом образе жизни с развитым творческим потенциалом и способностью к саморазвитию.

Для формирования у студентов эстетического восприятия физической культуры и спорта в вузах оборудуются стенды спортивной славы, где размещаются спортивные дипломы и грамоты, кубки, альбомы, фотографии. На занятиях по физической культуре у студентов формируется стремление к взаимовыручке, чувство коллективизма и взаимопомощи, ответственность за личные и командные достижения.

Основу морально-волевой подготовки студентов в процессе физического воспитания составляет развитие волевых качеств личности: целеустремленности, инициативности, решительности, смелости, силы воли, способности противостоять трудностям. Воспитание этих волевых качеств у студентов – одна из главных задач преподавателей кафедры физического воспитания.

Немаловажную роль в воспитательном процессе играет спортивно-массовая работа со студентами. Особенность спортивно-массовой работы как составной части физического воспитания состоит в том, что она строится, как правило, по принципу добровольности.

Эффективность физического воспитания во многом определяется уровнем сознательности студентов, пониманием ими необходимости и потребности систематического физического самосовершенствования. Поэтому развитие сознательности, являются важными задачами преподавателей кафедры физического воспитания вузов.

Для духовно-нравственного возрождения российского общества необходимо образованное, физически развитое, нравственно духовно богатое поколение. В процессе занятий физической культурой студенты включаются в процесс самопознания и самосознания. Студенты непосредственно принимают участие в процессе самопознания.

Наряду со стремлением быть физически развитым, появляется желание к совершенствованию в духовно-нравственной стороне жизни. Соответственно возникает желание развиваться, учиться и стремиться к познанию мира как единого целого.

Выдвигая физическую культуру на должный уровень, возникает возможность воспитать здоровое и сильное поколение, которое сможет вывести государство на высокий уровень развития и совершенствования.

#### **Литература:**

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента учебник.// М.Я. Виленский, А.Г. Горшков А.Г.. Кнорус, Москва, 2016, с. 240.

2. Рубис Л.Г. Духовно-нравственное воспитание студентов средствами спортивного туризма (статья)// Материалы международной научно-практич. конференции под редакцией Л.Г.Рубис, 11-12 апреля 2019.УДК 796+378.172(063) ФГБОУВО «СПбГУПТД». С.335-337

3 <https://referatpofizkulture.ru/физическая-культура-в-общекультурно/> (Дата обращения 19.11.2022)

## ОБЩИЕ ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

Плиева С.К.  
Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация:** сегодня ученые определяют молодежь как социально-демографическую группу общества, которая характеризуется особенностями социального статуса и определенными социально-психологическими свойствами, определяемыми уровнем социально-экономического, культурного развития и особенностями социализации в российском обществе. Молодость - это путь в будущее, который выбрал сам человек. Выбор будущего, его планирование - это особенность молодого возраста, оно не было бы таким привлекательным, если бы человек заранее знал, что с ним произойдет завтра, через месяц, через год.

**Ключевые слова:** общество, группа, культура, личность, проблемы.

## GENERAL PSYCHOSOCIAL PROBLEMS OF ADOLESCENTS AND YOUTH

Plieva S.K.  
Saint Petersburg, Russia

**Abstract:** today, scientists define youth as a socio-demographic group of society, which is characterized by features of social status and certain socio-psychological properties determined by the level of socio-economic, cultural development and features of socialization in Russian society. Youth is the path to the future that the person himself has chosen. The choice of the future, its planning is a feature of a young age, it would not be so attractive if a person knew in advance what would happen to him tomorrow, in a month, in a year.

**Keywords:** society, group, culture, personality, problems.

Легко ли быть молодым в современной жизни? Такое ли это беззаботное время? Оказывается, у молодежи столько проблем, что молодежи так сложно найти работу, что трудно не соблазниться наркотиками и алкоголем, и как ни странно молодым людям трудно найти взаимопонимание в семьях. На мой взгляд, молодежь — это не только будущее, это «живое настоящее», и важно понимать, насколько сегодняшнее молодое поколение определяет содержание и характер будущего, насколько они внушают «дух нового». «Возраст изнашивается». Но необходимо дать более точное научное понятие «молодости».

Таким образом, молодежь представляет собой социально-демографическую группу с характеризующими ее возрастными, социально-психологическими и социальными ценностными характеристиками, которые определяются уровнем социально-

экономического, культурного развития и особенностями социализации российского общества. Среди факторов социологической дефиниции «молодежь» исследователи выделяют: возрастные рамки и социально-психологические особенности; Особенности социального статуса, ролевых функций, социокультурного поведения; процесс социализации как единица социальной адаптации молодежи и индивидуализации.

Отдельные социальные группы характеризуются особыми чертами сознания, поведения и образа жизни. Они создают свою собственную культурную нишу: субкультуру, которая может быть достаточно закрытой и автономной от доминирующей культуры или противопоставляться ее основным ценностям: контркультуре

Молодежная субкультура возникает и существует в связи с появлением молодежи, которая социализируется и в то же время активно исповедует. Принято считать, что молодые люди «в духе того слова, что для них нет пророков в своей стране», иными словами, они по существу имеют репутацию во многом нигилистов, противников условно-консервативной политики. ценности и процессы. Им тесно в рамках тех норм и правил жизни, которые исповедовали их родители, бабушки и дедушки. Для большинства молодых людей характерна категоричность суждений, максимализм, неприятие советов, подчинение существующим изменениям в общественном развитии их тяготит, они относятся ко всему, что регулируется законом, им свойственны динамизм, космополитизм, ранимость, повышенная эмоциональность личности. раздражение, романтический поиск лучшего, идеализация нового.

Самое страшное, что криминальная субкультура напрямую связана с несовершеннолетними и подростками с криминальной ориентацией. Нормы и ценности криминальной субкультуры являются мощными регуляторами поведения личности. Государственная Дума Федерального Собрания Российской Федерации приняла ряд федеральных законов, направленных на социальную и правовую защиту детей и подростков, но вопрос остается открытым. Актуальными являются формирование правовой базы и реализация национальной молодежной политики в Российской Федерации, активизация законодательной деятельности Государственной Думы по усилению мер по защите прав и законных интересов детей и подростков.

На фоне острейшего социально-экономического кризиса в Российской Федерации крайне важно принятие органами федеральной власти и органами государственной власти субъектов Российской Федерации неотложных мер по решению социальных проблем детей и молодежи. Проблема данного вопроса заключается в том, что в связи с появлением новых и радикальных изменений в традиционных каналах социализации подрастающих поколений в современном переходном обществе увеличилось количество молодых людей с асоциальным и

аморальным образом жизни. Это по разным причинам и в большей или меньшей степени: инвалиды, алкоголики, бомжи, «профессиональные нищие», люди, отсидевшие в тюрьмах. Люмпенизация и криминализация молодежи в настоящее время становится особенно популярной и актуальной темой исследований, привлекающей внимание не только ученых, но и специалистов разного уровня, от политиков до учителей и родителей.

С целью изучения проблем молодежи на форуме был задан вопрос: "Каковы социальные проблемы современности?" Чего боится российская молодежь сегодня? С наибольшим интересом отреагировали представители молодого поколения (14-23 года), эта тема стала очень актуальной и это говорит о том, что многие задаются этим вопросом.

Проблемы с образованием вырисовываются перед молодыми каменной стеной, отсюда и проблемы с трудоустройством, а за ними следуют более страшные проблемы: наркомания, алкоголизм, рост преступности, заброшенность и бездомность. Но может ли что-то помешать молодым людям реализовать свои жизненные проекты? И вообще, сегодняшняя молодежь чего-то боится в своей жизни? Больше всего сегодняшняя молодежь боится остаться без материальных средств к существованию, она боится повальной преступности, боится остаться без друзей, потерять работу и диктатуру власти, которая может привести к ограничению их существования.

#### **Литература:**

1. Актуальные проблемы состояния и перспектив социальной работы в России: Материалы координированного совещания 12 -- 14 окт., Москва // Социальная работа. - 1992.- Вып. 6
2. Блонский П.П. Избранные педагогические и психологические сочинения. Т.2. - М., 1979
3. Лиханов А.А. Возвысим голос и дела. Актуальные проблемы современного детства Москва 199320:59



## ВАЖНЫЕ СОЦИАЛЬНО–ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОЛОДЕЖИ

Рогозин В.Д.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** каждый человек, взрослея, преодолевает этапы развития своей личности и своего положения в обществе, которые сопровождаются большим количеством проблем, решения для которых нужно находить своевременно. Такие кейсы, как “Как найти друзей”, “Как найти себя”, “Чего я хочу в будущем”, “Кем хочу стать” и “Куда мне двигаться дальше”, зачастую, бывают неразрешенными до последних моментов решения этого вопроса, что является крупной проблемой самореализации.*

***Ключевые слова:** Проблемы молодежи, самореализация.*

## SOCIO–PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF YOUTH

Rogozin V.D.  
Saint-Petersburg, Russia

***Abstract:** each person, growing up, overcomes the stages of development of his personality and his position in society, which are accompanied by a large number of problems, solutions for which must be found in a timely manner. Cases such as “How to find friends”, “How to find yourself”, “What do I want in the future”, “Who do I want to become” and “Where do I go next” are often unresolved until the last moments of resolving this issue, which is major problem of self-realization.*

***Keywords:** youth problems, self-realization.*

Одна из первостепенных проблем, а именно социализация состоит из системы второстепенных проблем, такие как неуверенность в себе, которая проявляется в общей смущенности в любой деятельности, самосознание и самоопределение, положение в обществе и понимание своих целей в будущем и в целом. Человек крайне социален и имеет свою строгую иерархию, которая начинает проявлять себя с первыми шагами в жизни, начиная с детского сада. Дети начинают развивать свои способности, интересы, черты характера и, из одобрения тех или иных качеств со стороны ровесников, родителей и окружающих, выясняется, какие качества закрепить и сохранить, а какие перестать развивать, избавиться или подавить. Из этого получается первые штрихи личности, от этого зависит будущий успех личности в обществе. В зависимости от количества побед и уважения сверстников, индивид становится наиболее конкурентоспособным, т.е способен получать ту или иную позицию в обществе, в которой он сможет получать для себя выгоду и то чего хочет в

целом, ступает на пирамиду иерархии, получая возможности и некоторую власть с ответственностью. По такому же принципу личность развивается и в дальнейшем вплоть до старости. Чтобы подросток не оставался на “обочине” жизни и социального пространства, ему следует как можно чаще участвовать в “играх”, соревнованиях и в общении, желательно со сверстниками. Все проблемы социализации появляются по определенным причинам, таким как:

1. Частые переезды.

а. Крайне сильно влияют на подростка, как в плохом плане, потому что приходится снова социализироваться, искать новых друзей, начинать все с чистого листа, так и в хорошем, смена обстановки дает много опыта и знания, при условии, что подросток смог справиться с переменами в жизни.

2. Частые проигрыши

Из за частых “проигрышей” в жизни, в играх, общении, человек, как и любое другое животное, начинает замыкаться в себе, нет выбросов эндорфина и допанина, появляется депрессия, а вместе с этим и другие проблемы со здоровьем.

3. Психологические проблемы, неврозность.

4. Плохое воспитание

Достаточно часто проблемные подростки появляются из за проблемных родителей. Алкоголизм, наркомания, проблемы с законом, нежеланный ребенок, все это создает ребенку невыносимые условия, где он должен выживать и жить.

5. Травмирующие события

Травмирующие события создающие психологические проблемы, могут крайне сильно повлиять на социализацию. С проблемой такого рода подростку сложно проявлять себя, реализовываться и в целом “выйти на контакт” с кем либо из окружающих.

6. Особенности внешнего вида, восприятия или мышления

Люди часто боятся и отступают от того, чего не понимают и боятся того, что сильно отличается от некоторой нормы восприятия.

7. Положение в обществе.

Дети крайне жестоки, поэтому почувствовав себя в зависимости от кого либо, начинают этим пользоваться, пока не осознают, что именно они делают или не осознают вовсе.

Решением данных проблем могут быть, беседы с психологом и психотерапевтом, набор опыта и тренировок, поддержка друзей и родственников или поиск другого более подходящего общества.

Другая проблема это самоопределение и самосознание. В наше время люди привыкли использовать ярлыки для определения в каких кругах и с какими интересами они находятся в обществе. Например “Феминистка”, “Дэд инсайд” и старые яркие ярлыки к примеру “Гот” и “Эмо”. Под

яркими, имею ввиду запоминающиеся, которые можно часто услышать. Когда школьник или школьница начинают узнавать окружающий мир, они пытаются отнести себя к одному из ярлыков ближе или дальше. Так собирается личность и самосознание, самоидентификация. Но с этим появляется проблема, например, когда хочешь быть тем, кем не можешь стать ввиду своей биологической или психологической характеристики, тогда становишься отвергнутым с двух сторон, а значит вынужден находиться ни где. Решением этого может быть, поиск друзей по другим интересам не связанным с этой проблемной зоной, определение себя аутсайдером или чужаком, или измениться психологически и даже биологически. Для более быстрого осознания себя в обществе могут помочь тесты на тип личности и принадлежности в обществе, подсказки школьного психолога, отдельный предмет в школе.

Общество эволюционирует, меняется буквально каждую секунду, поэтому нужно либо бежать, стараясь успеть на свой поезд, либо ждать пока придет осознание. Многие одиннадцатиклассники и девятиклассники сталкиваются с проблемой выбора профессии. Чаще всего из них не знают кем хотят быть, поступать в колледж или университет, и в какой университет или колледж. Этому есть несколько причин. Обязательно советоваться с родителями, которые могут не согласиться с твоим выбором. Профессий очень много и страшно выбрать то, что в дальнейшем, в процессе изучения, может совсем не заинтересовать. Тесты, практика, видеоролики, рассказы студентов/рабочих о профессии, то что может помочь с определением будущего места работы. Со временем большинство проблем отходят на задний план, потому что их либо поздно будет менять, либо изменение никак не повлияет на будущую жизнь.

Волнует также маргинальность молодежи. Это глобальная проблема, связанная с пограничным нахождением группы молодежи, неуважение как к старшему поколению, так и к младшему - характерная черта для общества маргинальной молодежи. Решением этого феномена, на наш взгляд, может быть, как помощь в адаптации во взрослую жизнь, так и напоминание о том, что младшее поколение проходит те же этапы жизни, которые проходила взрослая молодежь.

В итоге, прихожу к выводу, что важно поддерживать контакт между детьми и их родителями. Много зависит от родителей, как более мудрых и больше знающих и разбирающихся в тонкостях жизни. Однако необходимо прислушиваться к выбору ребенка. Разговор может состояться только на принципах глубокого уважения друг к другу, любви и понимания. Подростки, на то они и подростки, когда пытаются стремиться к чему-то новому. Они обязательно делают ошибки, терпят неудачу. В этот момент особенно необходимо поддержать подростка, чтобы не чувствовали себя одинокими. Если родители не справляются с данной задачей, необходимо обратиться к психологу, который может помочь. Но мой педагог по

физическому воспитанию, советует таким детям и подросткам обязательно заниматься в секции, лучше в спортивной. Как правило, секцию ведут опытные специалисты, фанаты и спортсмены высокого класса. Они уже сделали свой выбор по жизни и специальности, поэтому любимым делом занимаются и после основной работы. Главное, что они не равнодушны к своим ученикам, к своему предмету. Такие тренеры и воспитатели знают все слабые и сложные места своих учеников. Им совсем не трудно направить ученика, подсказать и понять его. Тогда и психолог не понадобится и ученик приобретет уверенность. И возражать здесь не приходится.

### **Литература.**

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

## ПРИЧИНЫ НЕКОТОРЫХ СОЦИАЛЬНО-ПСИХИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ МОЛОДЕЖИ

Родионова Н.В.  
научный руководитель Редюк А.Л.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* в статье рассматриваются понятия молодежи, основные социально-психологические проблемы, их причины и актуальная статистика, которая их отражает.

*Ключевые слова:* молодежь, социум, социально-психологические проблемы, статистика.

## THE CAUSES OF SOME SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF YOUTH

Rodionova N.V.  
scientific supervisor Redyuk A.L.  
Saint-Petersburg, Russia

*Abstract:* the present article considers the concept of youth, the main socio-psychological problems, their causes and the actual statistics that reflect them.

*Keywords:* youth, society, socio-psychological problems, statistics.

Молодежь – социально-демографическая группа, выделяемая на основе обусловленных возрастом особенностей социального положения молодых людей, их места и функций в социальной структуре общества, специфических интересов и ценностей [6]. Молодежь также является наиболее активной, мобильной и динамичной частью населения, которая свободна от стереотипов и предрассудков предыдущих лет.

Данная группа также имеет и свои особенности, которые можно охарактеризовать наличием следующих качеств:

- неустойчивость психики;
- высокий уровень социальной мобильности;
- наличие перспектив в профессиональном росте;
- активный поиск своего места в жизни;
- внутренняя противоречивость;
- стремление отличаться от остальных;
- специфическая молодежная субкультура.

Быстро меняющийся мир сказывается на молодых людях, их поведении, мировоззрении. Очень важно оказывать должное внимание решению проблем молодежи, потому как преодоление данных трудностей

в свою очередь разрешит проблему благосостояния всего общества в целом. И как раз социально-психологические проблемы молодежи могут дать понять, в каком состоянии находится современный социум.

Социально-психологические проблемы — это проблемы, возникающие по большей части при взаимодействии человека с социумом.

К социально-психологическим проблемам молодежи относятся: безработица, алкоголизм и наркомания, самоубийства и др. Стоит отметить, что данная группа проблем в современном мире приобретает все более масштабный характер, ведет к сильной деградации, и причины их тесно связаны с тем, что у молодежи отсутствуют как таковые четкие жизненные ориентиры, а старшее поколение зачастую не является эталоном.

Положение молодежи в России на современном этапе очень нестабильно, в чем можно убедиться просто, посмотрев на состояние здоровья данной социально-демографической группы населения. Нынешняя окружающая реальность, под воздействием которой определяется молодежь, направленно воздействует на нее не созидающе, а разрушающе, в следствие чего возникает целый комплекс сложностей. У молодежи проявляются тревога, отчаяние, возмущение, вандализм, что говорит о наличии социальной напряженности среди молодых людей, ведущей, в свою очередь, к дальнейшему отчуждению от общества [1].

Переходя к статистическим данным, можно отметить, что по данным ФСКН, в России в 2021 году: всего наркоманов – 6 млн. чел.: 60% от общего их числа — молодые люди 16-30 лет; около 20% — старше 30 лет [5].

В 2021 году по статистике количество молодых людей, которые поддались пагубному пристрастию, заметно увеличилось. Число алкоголиков среди девушек составило 20%, а среди юношей – 33%. Такой показатель довольно угрожающий, он говорит о том, что молодежное пьянство процветает, а возраст малолетних алкоголиков молодеет. Если еще и посмотреть на то, что данные собраны по официальным источникам, то на самом деле цифра может быть намного больше. На сегодняшний день средний возраст молодых алкоголиков составляет 14 – 15 лет [3].

Россия занимает третье место в мире по числу самоубийств среди подростков, средний показатель самоубийств среди населения подросткового возраста более чем в 3 раза превышает средний показатель в мире. И эти страшные цифры не учитывают случаев попыток самоубийства, а также случаев, когда самоубийство было квалифицировано как несчастный случай [4].

За 2020-2021 гг. число молодых работников уменьшилось на 1,4 млн человек по сравнению с 2019 г. Дальше показатель снизится еще на несколько миллионов человек, указано в исследовании. В возрастной группе 15-19 лет безработица составляет 27,6%, в группе 20-24 лет – 15,4%

[2]. Одним из факторов молодежной безработицы является отрыв среднего специального образования от реалий сегодняшнего дня: для тысяч молодых людей оно не приносит практической пользы, и по статистике более 38 процентов выпускников колледжей не имеют работы, по крайней мере, связанной с полученной профессией. Также за последняя время тысячи человек лишились работы в отраслях, наиболее пострадавших от коронавируса, к этому прибавился и отток мигрантов, среди которых много молодых людей.

Подводя итог, можно отметить, что статистика среди молодежи по самым существенным проблемам в стране находится на довольно печальном уровне.

Государству необходимо принимать жесткие меры по всем стадиям профилактики социально-психологических проблем молодежи, потому как молодежь является единственным источником пополнения трудовых ресурсов и носителем интеллектуального потенциала. Включаясь в социум, молодежь видоизменяет его и изменяется сама под воздействием преобразованных условий.

#### **Литература:**

1. Региональный аспект современных проблем и тенденций развития экономики и управления : Материалы I всероссийской научно-практической конференции (30 марта 2017 года) / Анапский филиал ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет». – Краснодар : Издательский Дом – Юг, 2017. – 234 с.

2. В России число молодых работников за год сократилось на 460 000 / Официальный сайт газеты «Ведомости». – URL : <https://www.vedomosti.ru/society/news/2022/01/13/904559-kolichestvo-molodih-rabotnikov>.

3. Статистика алкоголизма в России в 2021 году / Официальный сайт «Нарколог – 24». – URL : <https://narkolog-24.ru/news/statistika-alkogolizma-v-rossii-v-2021-godu/>

4. Результаты исследования «Смертность российских подростков от самоубийств» / Официальный сайт «United Nations in the Russian Federation». – URL : <http://www.unrussia.ru/en/node/2727>

5. Официальная статистика за 2021 год употребления наркотиков в России / Информационный портал здоровая Россия. – URL : <https://narkonet.info/oficialnaja-statistika-za-2021-god-upotreblenie-narkotikov-v-rossii/>

6. Хасуев, А.Э. Социально-философский анализ понятий молодежь и молодость / А.Э. Хасуев // Фундаментальные исследования - 2015. - № 2-7. – С.1574-1578.

## О ВЫБОРЕ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ

Селиверстова М.А.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* о сложностях становления личности, увлеченности видами спорта и выборе главного пути.

*Ключевые слова:* рисунки, художественная школа, легкая атлетика, школьные концерты, дизайн.

## ABOUT CHOOSING A LIFE PATH

Seliverstova M.A.  
Saint Petersburg, Russia

*Abstract:* about the difficulties of personality formation, passion for sports and choosing the main path.

*Keywords:* drawings, art school, athletics, school concerts, design.

С рождения в Санкт-Петербурге, была пропитана атмосферой нашей творческой и культурной столицы. Сколько себя помню, я всегда рисовала, рисовала и рисовала. Мне нравилось придумывать различных персонажей и оформлять ими детские открытки. Мама вспоминает, как я долго собиралась в детский сад, подбирая красивую кофточку. После выпуска из садика, в котором твердо решила стать дизайнером, пошла в гимназию. У меня были отличные друзья, умею подстраиваться под людей, сейчас у меня действительно много хороших знакомых, приятелей и есть самая близкая сердцу подруга.

В первом классе поступила в лицей искусств, где занималась гимнастикой, танцами и сольфеджо. Но через два года попросила родителей что хочу в художественную школу. Выбрали художественную школу «Александрино». Я пришла со своими рисунками и очень волновалась. Но волнения были напрасны. Меня определили в годовую подготовительную группу, после которой шел первый класс и другие. Итак, с того момента счастливая начала свой творческий путь.

Проучившись год в подготовительной группе, естественно платной, я должна была пойти в первый класс, но видимо для своего возраста действительно хорошо рисовала, поэтому меня зачислили сразу во второй класс бюджетной группы. Девочки, с которыми я познакомилась стали для меня семьёй, а сама художка – вторым домом.

Со временем родители решили отдать меня на фортепиано, которым занимался мой старший брат, поэтому, помимо худ школы, несколько раз в



неделю занималась игрой на пианино в школе и дома, выступала сольно и в дуэте с братом на школьных концертах. В моей гимназии вместе с физкультурой были уроки плавания, поэтому дополнительно стала ходить в бассейн, как в отдельную секцию. Те годы 3-4 класса были довольно бурными, каждый день у меня были секции, поэтому вскоре начала сильно уставать. К счастью, вскоре прекратила свои занятия музыкой вместе с бассейном.

Спустя год стала ходить на лёгкую атлетику. На тренировках сильно краснела, потела и что самое худшее, задыхалась. Помню, что сначала ходила в младшую, а затем в старшую группу. Мы бегали кроссы, эстафеты по городу, каналам, лесам, паркам, играли в разные игры на площадках, в залах, участвовали в соревнованиях на зимнем стадионе, на ЦФК, и много где ещё, на одном из этих мероприятий я даже как то получила второй разряд.

Если честно, это было невыносимо, всегда была самой последней, меня не любили в группе, особенно старшие ребята, мне было тяжело и по большей части морально. Но ходила, потому что там была моя лучшая подруга, мы 4 раза в год выезжали в разные лагеря, и отчасти из-за привычки, подсознательно уже не могла обойтись без спорта, хотя бы минимального. Я упомянула лагерь! Да, это действительно были, пожалуй, самими интересными периодами моей жизни в подростковом возрасте. С легкой атлетикой мы ездили по скидкам в Санкт-Петербургские лагеря зимой и осенью, но все же самими лучшими из них были летние лагеря на море. Так мы побывали в Туапсе, три раза в Анапе и Тихорецке, это было воистину незабываемо, если бы не изнуряющие тренировки, кроссы и спринты под палящим солнцем в 40 градусной жаре. Мне действительно было тяжело и больше морально, поскольку мысль о том, что я самая худшая не покидала меня. Однако, благодарна этому 6-ти летнему опыту, который мне дала атлетика, всегда буду с теплотой вспоминать те времена и думать только о том, как повлияло это время на формирование меня, как личности, ни о чем не жалею. В школе ходила на волейбол, баскетбол и настольный теннис. Глубоко в душе мечтаю быть частью профессиональной волейбольной команды в университете.

В 9 классе получила диплом об окончании художественной школы, также перестала стабильно заниматься спортом, потому что в голову стали лезть мысли о будущем и учебе. Понятно было только то, что заниматься буду чем-то творческим, гуманитарным. Но задумалась быть психологом, потом режиссёром, фотографом, писателем, стилистом., мой выбор пал на актера. В конце 10 класса отпустила все гнетущие мысли и даже не думала о поступлении, решила, что все будет так, как должно быть, сердце подскажет. Но вдруг поняла, что всё в этом мире возможно, что важно делать то, что тебе нравится. Наконец, нашла единственный вуз, который мне понравился и решила поступать только в него, конечно, в

«СПБГУПТД». Необъяснимым образом тянуло именно в СПБГУПТД, именно на ИДК и никуда больше. Весь год 11 класса посвятила ЕГЭ, влюбилась в литературу и русский язык, поэтому с удовольствием занималась в онлайн школе, по итогу сдала на 94 и 84, получились не совсем те высокие баллы на которые рассчитывала, но все же это были хорошие, достойные результаты. Пришло время вступительных, считала, что и так шикарно рисую, поэтому успею всё сделать за месяц, а точнее 40 работ. Мой средний балл вышел в 73. По итогу мои балы были низки, других вариантов для поступления не было, и поэтому никуда не прошла. Приняв судьбу просто оставила поступление на следующий год, пошла работать. Полгода была администратором в салоне красоты, познакомилась с большим количеством прекрасных людей, которые открыли мне глаза на многие жизненные вещи. Однажды, листая сайт вуза, наткнулась на объявление последнего набора на целевые курсы от СПБГУПТД на направление дизайн. Все преподаватели поддерживали нас, верили в наши силы, и после долгих экзаменов на курсах и с общим потоком, увидела себя в списке поступивших.

До сих пор не могу поверить, что прошла и что наконец-то начался совершенно новый этап в моей жизни, мечты той девочки из детского садика были не пустыми, еще говорить рано, но первый большой шаг к великой цели сделан, поэтому буду стараться, чтобы оправдать ожидания самой себя, настоящей себя, которая не боится мыслить широко, не боится экспериментировать, мечтать по крупному и показывать то, что самое важное в жизни – это слышать зов собственного сердца.

## МОЙ ДОЛГИЙ ПУТЬ В СПОРТ

Смирнова К.В.  
Рига, Латвийская Республика  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** о любви к спорту и увлечению волейболом с самого детства. О сложностях работы в команде. Значение тренера в выборе вида спорта.*

***Ключевые слова:** волейбол, команда, тренер, тренировки, сборная Риги.*

## MY LONG ROAD TO SPORTS

Smirnova K.V.  
Riga, Republic of Latvia  
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** about the love of sports and passion for volleyball since childhood. About the difficulties of working in a team. The importance of a coach in choosing a sport.*

***Keywords:** volleyball, team, coach, training, Riga national team.*

Я родилась и выросла в городе с численностью населения в более чем 600 000 человек, в столице Латвии, в городе Рига. С самого детства была активным ребёнком и ни секунды не могла усидеть на месте, плюс, с самого детского сада была самой высокой среди всех сверстников и держала этот статус вплоть до восьмого класса.

Когда пошла в первый класс, мою атлетичность и рост заметила учительница по спорту Вера Николаевна. Зная, что моя мама и старший брат спортсмены, она активно уговаривала меня попробовать сходить на одну тренировку по волейболу. Так как мне было нечем заниматься после школы, посетила открытую тренировку, но мне не понравилось. Причину не могу вспомнить, но на этом моя спортивная "карьеря" не закончилась. Искала себя во многих видах спорта и везде, по словам тренеров, у меня был большой потенциал, но мне быстро все надоело и надолго нигде не оставалась. Родители всегда поддерживали меня и никогда не заставляли что-либо делать, так как хотели, чтобы самостоятельно нашла для себя то, что действительно понравится.

Тем временем, Вера Николаевна продолжала пытаться заинтересовать меня волейболом. Я долго сопротивлялась и в какой-то момент это так надоело, что вновь посетила тренировку и втянулась. С третьего по четвертый класс ходила на волейбол три раза в неделю, но из-за того, что в тот период часто болела, пропускала много тренировок и ни о каком прогрессе речи не шло. Меня расстраивало, что, стараясь и

вкладывая много сил и всю себя в волейбол, у меня редко что-либо получалось, была самой отстающей в команде. В пятом классе решила бросить волейбол, но это оказалось самой глупой ошибкой, последствия которой преследовали меня ещё долгое время. Начала стремительно расти и отсутствие каких-либо физических нагрузок очень сильно раскоординировало меня. Весь год ничем не занималась и это беспокоило моего брата. Он узнал номер знакомого тренера и предложил попробовать в последний раз. Чтобы брат не переживал за меня, посетила тренировку, но на этот раз уже осталась в команде на долгих шесть лет и с того момента началась самая яркая и эмоциональная часть моей жизни.

Так как изначально уже была в теме волейбола, мне было не сложно войти в ритм тренировок. Техника была слабая, но благодаря моему упорству начала стремительно прогрессировать, что очень радовало моего тренера и сильно беспокоило моих сокомандников. Целеустремленность, желание и стремительный рост в технике дали мне спустя всего лишь три месяца возможность войти в основной состав, что пошатнуло всю команду, так как там уже была выстроена своя иерархия и у каждого было своё место. В итоге, стала своего рода изгоем в команде, но спустя время всё успокоилось, мы повзрослели и все обиды были позади. Всегда буду благодарна своей команде за бесценный опыт, который получила за все время, что мы были вместе. Особенно, благодарна своему тренеру Одинокovu Андрею Александровичу. Для меня этот человек дал больше, чем должен тренер своему воспитаннику. Он вырастил и воспитал меня, дал ценные уроки, которые всегда вспоминаю в самые тяжелые моменты, когда мне кажется, что вот-вот сломаюсь и сдамся. Даже если где-то и были плохие моменты, вспоминая то время, помню только дни полные смеха и счастья, когда мы все были вместе.

Благодаря Андрею Александровичу у меня появился шанс попробовать себя в юниорской сборной Риги и Латвии. Это произошло в восьмом классе и для меня это стало не только возможностью попасть в большой спорт, но и огромным жизненным уроком. Скажу так: играть в сборной сложно, но ещё сложнее играть в женской сборной. Лучшие из лучших из всех команд Латвии, плюс два разных менталитета (русский и латышский) в одном месте. Не вдаваясь в подробности, это было сложно как физически, так и ментально. В сборной отыграла один сезон и решила остановиться, так как просто не тянула художественную школу вместе с двумя командами. Расставив приоритеты, решила больше сконцентрироваться на художественном образовании и благодаря этому решению сейчас учусь в Питере, но продолжала играть в основной команде. Наша команда была второй среди всех команд Латвии нашего возраста.

К сожалению, из-за пандемии последние полтора года средней школы мы провели на удаленном обучении и поэтому осталась какая-то

недосказанность. В ближайшее время хочу возобновить свои тренировки и снова выйти на поле. Хотя здесь мне будет намного сложнее это сделать, так как буду начинать с нуля, чем если бы делала это в Риге. Имея на руках аттестат Рижской волейбольной школы и продемонстрировав свою технику можно попасть в большинство сильных команд Латвии. Ещё у нас довольно сильно развита Лига энтузиастов, за которой также пристально следит волейбольная федерация для поисков новых талантов.

Часто в Риге проходят дружеские матчи с соседними европейскими странами и на эти матчи может прийти любой желающий. В этом году у нас проходил первый круг чемпионата Европы, на который вся Латвия приехала посмотреть. Волейбол неофициально считается третьим национальным видом спорта в Латвии после баскетбола и хоккея, хотя, если объективно посмотреть, людям больше нравится пляжный волейбол, чем классический, да и достижений в пляжном у нас намного больше.

Наша страна маленькая по сравнению с большинством стран Европы, но люди здесь целеустремлённые и активные. Наша страна пропитана спортом. Не важно профессионально люди занимаются спортом или нет, все всегда в движении. Везде велосипедисты и бегуны, всё и вся дышит спортом, поэтому здесь нет времени просто сидеть и бездельничать, так как всё подталкивает тебя на движение. Это и многое другое является причиной, почему я люблю эту страну и свой волейбол.

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОЛОДЁЖИ

Соболев Д.М.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** статья посвящена актуальным на сегодняшний день социально-психологическим проблемам современной молодёжи. В статье рассматриваются такие проблемы: проблема трудоустройства, проблема, связанная с употреблением алкоголя и наркотиков, а также проблема, связанная с компьютерной зависимостью. В статье исследуются характерные признаки и причины социально-психологических проблем, предложены варианты их решения.*

***Ключевые слова:** молодое поколение, социальные проблемы молодежи, психологические проблемы молодежи, зависимость, способы решения.*

## SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF YOUNG PEOPLE

Sobolev D.M.  
Saint Petersburg, Russia

***Abstract:** the article is devoted to the current social and psychological problems of modern youth. The article addresses such problems: the problem of employment, the problem associated with the use of alcohol and drugs, as well as the problem associated with computer addiction. The article examines the characteristic signs and causes of socio-psychological problems, proposed options for solving them.*

***Keywords:** young generation, social problems of youth, psychological problems of youth, dependence, solutions.*

В современном российском обществе мы все чаще сталкиваемся с социальными, экономическими, психологическими и структурными проблемами, которые затрагивают все периоды жизнедеятельности человека: от детства до старости. Все актуальней встают проблемы современной молодежи в наше время.

Молодежь является объектом изучения целого ряда социально-гуманитарных наук – психологии, педагогики, демографии, социологии, философии, права, политологии. В рамках этих наук существуют различные традиции толкования этого понятия.

В отечественной социологии молодежь рассматривается как особая социально-демографическая общность, возрастные рамки принадлежности к которой в науке и законодательстве определены возрастом от 14 до 30 лет. Она выделяется из других категорий населения на основе обусловленной возрастом совокупности характеристик, особенностей социального положения данной группы, ее места и функций в социальной структуре общества, специфических интересов и ценностей, определяемых

в значительной степени уровнем социально-экономического, культурного развития, особенностями социализации в российском обществе

Социализация молодежи довольно сложный процесс, так как на него влияют не только физиологические, но и психологические изменения личности. В ходе данного процесса могут возникнуть множество проблем: от дерзости до преступности.

Проблема употребления алкогольными напитками и наркотиками особенно актуальна в молодежной среде. От этого начинает страдать всё общество, в частности под угрозой оказывается всё подрастающее поколение. Актуальность данной проблемы обусловлена увеличением смертности в молодежной среде от употребления спиртных напитков и наркотиков.

Необходимо заметить, что именно курение и алкоголизм являются «психологической оградой», которая способствует началу употребления других психотропных веществ.

Если верить данным официальной статистики, подростковая наркомания стала настоящей эпидемией в стране. Средний возраст наркозависимых находится в диапазоне 15-19 лет. Среди них:

- 60 % (молодёжь от 16 до 24 лет);
- 20 % (люди от 25 до 30 лет и старше);
- 20 % (школьники от 9 до 14 лет).

К факторам, оказывающим влияние на злоупотребление наркотическими веществами среди молодёжи, относятся:

- Распространение наркотических веществ в массовой культуре, которая преподносит их в менее опасном и более желанном для подростков виде;
- Период становления личности, который непосредственно связан с непониманием, отторжением и депрессией;
- Неблагоприятная атмосфера в семье;
- Желание почувствовать и получить новые ощущения.

Таким образом, пропаганда здорового образа жизни, в том числе физической культуры и спорта, направленная на формирование в обществе негативного отношения к наркомании, курению и алкоголю, сможет снизить остроту проблемы и оградить от втягивания в наркоманию [1, с. 52].

Современная молодежь имеет целый ряд проблем, одна из которых – проблема занятости среди молодежи. Она связана с проблемами привлечения квалифицированных кадров и влияют на экономическое благополучие страны. Проблема трудоустройства выпускников остро возникла после того, как в конце 1990 г. было принято Постановление Совета Министров СССР об отмене централизованного распределения выпускников учебных заведений [3].

С проблемами трудоустройства молодой специалист сталкивается после окончания ВУЗа. При трудоустройстве бывшие студенты, не имеющие опыта работы, сразу начинают искать работу с достаточно высокой заработной платой, что вполне объяснимо, но не оправданно.

Из-за низкой конкурентоспособности молодежи на рынке труда, значительная часть молодежи становится безработной или трудоустраивается в теневом секторе экономики [4].

Многие потенциальные работодатели отмечают такое обстоятельство, как отсутствие навыков трудовой деятельности, неумение выстраивать взаимоотношения в рабочем коллективе, излишнюю эмоциональность и неустойчивость поведения, непостоянство при выборе профессии, т.е. все то, что свидетельствует о социальной незрелости человека, недостаточном уровне его социализации в обществе.

Для решения проблемы трудоустройства молодежи важно обеспечить проведение различных мероприятий не только на федеральном уровне, но и на региональном уровне. Органы государственной власти должны уделять пристальное внимание политике занятости среди молодёжи, в частности, а также созданию новых рабочих мест [2].

Изменяющиеся условия различных сфер общественной жизни требуют от государства нового подхода к обучению молодежи, помощи в организации ее взаимодействия с работодателями. Главный смысл данного подхода – обучение специалистов, способных выдерживать конкуренцию на рынке труда, решать актуальные социально–экономические задачи, участвовать в процессе развития государства.

Ни для кого не секрет, что совершенствование компьютерных технологий наложило колоссальный отпечаток на развитие подрастающего поколения. При пользовании новейшими технологиями кардинально меняется не только поведение, но и сознание. В результате чего возникает привыкание к использованию гаджетов всё больше и больше, формируется зависимость.

Благодаря развитию информационных технологий возникает ряд возможностей перед обществом: быстрое получение информации, общение с друзьями и близкими, самообразование и обучение, личностное развитие, хобби, работа, развлечения. Но помимо положительных сторон существует множество проблем, порождаемых неумеренным увлечением современными гаджетами.

В результате компьютерной зависимости возникают проблем со здоровьем (ухудшение зрения, головные боли, расстройства сна и др.), социальные и психологические (пренебрежение семьей и друзьями, ощущение депрессии и раздражения в условиях отсутствия компьютера и др.).

Находясь в виртуальном мире, человек практически никогда адекватно не контролирует время. Молодое поколение действительно



подвержено серьезному влиянию современных компьютерных технологий, и постепенно, неосознанно, втягивается в зависимость от них. Важнейшей задачей является разъяснение молодому поколению необходимости разумного подхода к пользованию техникой, выработки навыков самоконтроля при работе во всемирной паутине.

Таким образом, для комплексного решения социально-психологических проблем и наиболее эффективного регулирования среди молодежи, государство должно оказывать поддержку в организации учреждений, работающих исключительно по молодежным проблемам.

### **Литература:**

1. Зайцев, В.С. Проблемы наркомании среди молодежи и современные технологии ее профилактики: учебное пособие / В.С. Зайцев. – Челябинск: Издательство ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2019. – 65 с.

2. Скударева Н.З. Проблема трудоустройства молодежи на рынке труда // Вестник МФЮА. 2017. №1. С. 294-301 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-trudoustroystva-molodezhi-na-rynke-truda> (дата обращения: 14.02.2023).

3. Университет Лобачевского [Электронный ресурс]/ О работе межрегионального координационно-аналитического центра по проблемам трудоустройства и адаптации к рынку труда выпускников учреждений профессионального образования МГТУ им. Н.э. Баумана URL:[http://www.unn.ru/pages/vestniki\\_journals/99990199\\_West\\_innov\\_2006\\_1\(7\)/25.pdf](http://www.unn.ru/pages/vestniki_journals/99990199_West_innov_2006_1(7)/25.pdf) (дата обращения 14.02.2023).

4. Халимов С.В. Проблемы молодежной занятости в Российской Федерации // Мир науки. Социология, филология, культурология, 2019 №1, <https://sfsk-mn.ru/PDF/22SCSK119.pdf> (дата обращения: 15.02.2023).

## КАК ТАНЦЫ МОГУТ ВЛИЯТЬ НА НАШЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Соина Е. И., Бурмистрова Е. С.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** в данной статье мы рассмотрим проблему физического развития. Рассмотрим, как танцы нам помогают развивать и поддерживать наше физическое развитие. Сможем увидеть, как танцы влияют на наше здоровье. А также сможем понять, что такое танцы. И как именно танцы помогают нам выразить эмоции, чувства. Занятие спортом с раннего детства формируют наши качества.*

***Ключевые слова:** танцы, физическое развитие, эмоции, физическая нагрузка, виды, балет, качества, современные танцы.*

## THE STUDY OF PHILOSOPHY: HOW TO LEARN TO THINK

Soina E. I., Burmistrova E. S.  
Saint Petersburg, Russia

***Summary:** in this article we will consider the problem of physical development. Let's look at how dancing helps us develop and maintain our physical development. We will be able to see how dancing affects our health. And we will also be able to understand what is dancing. And how exactly dancing helps us express emotions, feelings. Sports from early childhood from our qualities.*

***Keywords:** dancing, physical development, emotions, physical activity, sports, ballet, quality, modern dance.*

В соотношении с общепринятым пониманием, хореография может рассматриваться как сочетание нескольких направлений – искусства балета и искусства танца.

Балет – это наивысшая вид танцевальной постановки. Базовым и ярким средством балета относится классический танец, которая помогает сформировать набор из некоторых предметов сценического танца: дуэтно-классический танец, характер, историю, современный танец и актерское мастерство.

Сценический танец – это один из важнейших образов хореографического искусства, который показывается зрителю в танцевальном виде на сцене.

Танец – это ритмичные, четкие движения тела, которые можно выстроить под определенную музыкальную композицию.

Танец – это отдельный вид искусства. Ведь танцуя, ты проживаешь эмоцию, которая проходит через тебя. Всегда нужно танцевать с душой,

делиться этой частичкой со зрителем и любить то, что ты делаешь. С помощью танцев улучшается психическое состояние человека, так как происходит выработка гомонов счастья – эндорфинов. Танцуя, ты выражаешь свои чувства, а эти чувства ты пропускаешь через себя, которые ты не можешь показать в жизни.

И вот именно с помощью танцев, музыки, различных танцевальных движений, ты проживаешь маленькую историю. Конечно, танцы – это хобби и в первую очередь на занятия ходят ради удовольствия и физического развития.

Танец – это удивительный мир, в котором ты можешь быть кем угодно.

Эмоции (от лат. *emovere* – возбуждать, волновать) особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания [1, С. 57].

Эмоции представляют человеку его потребности и предметы, на которые они направлены. Поэтому в процессе эволюции эмоциональные ощущения и состояния биологически закрепились как своеобразный способ поддержания жизненного процесса в его оптимальных границах. Следовательно, эмоции являются одним из основных механизмов регуляции функционального состояния организма и деятельности человека [2, С.31].

Во времена первобытного человека почти все главные события в жизни отмечались разнообразными танцами.

Каждый стиль танцев уникален по-своему. Можно отметить одиннадцать основных стилей танца: балет; бальные танцы; народный танец; ритуальный танец; исторический танец; свинг; эстрадный танец; современный танец; акробатический; клубный; уличный и т.д.

Из всех вышеперечисленных сейчас самый востребованный современный танец.

Физическое развитие – это процесс, который изменяет функции и формы развития организма под воздействием регулярных тренировок.

Танцы помогают укрепить и развить наш организм. Так мы можем увидеть, что с помощью ритмичных движений улучшается координация, укрепляется вестибулярный аппарат, снижается частота простудных заболеваний, формируется осанка. Очень важно начинать занятие с разминки, ведь если плохо разогреть мышцы, то увеличивается риск их травмирования. К выбору обуви следует отнестись серьезнее. Чтобы она не терла, не жала, и чтобы ногам было комфортно.

Физические нагрузки – это комплекс упражнений, которые помогают держать наше тело в тонусе.

Систематические репетиции танцами помогают упражнять систему дыхания, а также хорошо сказывается на работу сердца.

Танцы, можно считать, как отдельный вид спорта. Ведь, ритмичные движения под танцевальную композицию могут изменить густоту крови. Один поход в спортивный зал можно заменить всего лишь одной репетицией танцами, и мы увидим, что при занятиях танцами сжигаются намного больше калорий.

Очень хорошо отдавать детей в маленьком возрасте в спортивные кружки, секции. Ведь у деток уже формируется дисциплинированность, ответственность, характер, выносливость. Такие люди более успешные в жизни. Они с любыми трудностями могут справляться с легкостью. Регулярные занятия танцами помогают улучшить работу правого и левого полушария мозга. Но танцы также помогают развить в нашем теле пластичность, гибкость, ловкость и силу.

Ловкость – это способность, которая помогает выполнить сложные по координации элементы движения или как можно скорее изменить положение тела.

Выносливость – это одна из уникальных способностей человека, которая помогает хорошо выполнять конкретные действия, в условиях естественного психофизиологического утомления.

Сила – это необыкновенная способность человека, помогающая осилить внешнюю устойчивость или оказывать сопротивление ему за счёт мышц.

Необходимо создавать условия труда и отдыха для поддержания физической культуры людьми, построенные на понимании необходимости занятий физкультурой и спортом, воспитывать стремление, а не заниматься принуждением и учитывать физические возможности.

Так же бы хотелось привести пример из личной жизни, как танцы помогают мне в моем физическом развитии. С помощью регулярных репетиций я стала более выносливая, мои мышцы находятся постоянно в тонусе. Танцы очень положительно влияют на мое настроение. Когда ты находишься в репетиционном зале, ты можешь немного отвлечься от рабочих моментов, а также насладиться процессом постановки какого-либо номера.

Свою статью мы бы хотели закончить известными мыслями балетмейстера, хореографа, писателя и актрисы Майи Плисецкой, которая считала, что если ничего не делать, просто лежать на диване, то никакой формы и не будет... Человек «разъезжается» по сторонам, обленивается.

### **Литература:**

1. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. 2-е изд.: переработанное и дополненное. - СПб: Питер, 2013, 783 с.

2. Орехова О.А. Типология и диагностика дифференциации эмоциональной сферы военнослужащих. [Текст]. (Учебное пособие, рекомендовано ученым советом ВМИРЭ) Петродворец, ВМИРЭ, 2009, 56 с.

## НУЖНА ЛИ НАМ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Тренина М.Л.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* о физической культуре и разногласиях в выборе направлений. О специальности и будущей профессии.

*Ключевые слова:* консультации, художественное училище, танцы, успешность обучения.

## DO WE NEED PHYSICAL EDUCATION

Tronina M.L.  
Saint Petersburg, Russia

*Abstract:* about physical culture and disagreements in the choice of directions. About the specialty and future profession.

*Keywords:* consultations, art school, dancing, learning success.

Наше первое занятие по физической культуре началось с обзорной лекции нашего педагога Людмилы Григорьевны. Согласно расписания, нас пришло очень много. Это три группы первого курса (32+31+32). Всего 95 человек. Но мы сидели, как ни странно, тихо и внимательно слушали, все больше проникаясь симпатией к этому очень опытному, как выяснилось, педагогу. В конце лекции она предложила всем написать свое Эссе, чтобы, сказала она, быстрее узнать друг друга, чтобы была возможность помочь каждому из нас в области спорта или любых социальных вопросов. Нас это приятно удивило и мы активно взялись за рукопись. Но когда мы сдали свои рассказы, стала учить нас, как правильно составлять те или другие официальные бумаги и как писать учебные задания и даже статьи на конференцию. Некоторые очень заинтересовались данным предложением и стали проходить дополнительные консультации по всем средам, когда Людмила Григорьевна специально консультирует всех студентов и даже преподавателей. Это такие интересные консультации, что вызывают дополнительное внимание и уважение к личности равнодушного педагога. Я была новичком в составлении статей и консультировалась несколько раз. До этого никогда не писала подобных изложений, но в то же время показалось довольно увлекательным и интересно. Итак, родилась в небольшом городе Камышин, который находится в Волгоградской области. Он известен своими яркими и сочными арбузными фестивалями, его также называют арбузной столицей России. Когда училась в школе, город казался мне невероятно унылым и скучным. С друзьями шутили и смеялись, что «Камышин - лучший город на земле». Но с возрастом стала

ярче понимать, что это действительно так. Это город, который могу считать своим домом, и из которого так не хочется уезжать после каникул. После школы училась в Саратове, где началась моя самостоятельная студенческая жизнь. Там закончила художественное училище имени А. П. Боголюбова с красным дипломом. Была очень рада учиться в этом заведении, работать с невероятными профессионалами своего дела и получить, несомненно, ценный опыт. Теперь, когда получила специальность дизайнера-преподавателя и пройдя практику в школе, поняла, что мне бы очень хотелось работать с детьми. Но до этого возникла осознанная необходимость получить специальность дизайнера костюма, поскольку с самого детства начала шить мягкие игрушки и очень нравились интересная мода и одежда. Сколько хорошо помню, это стойкое желание возникло у меня с семи лет. Я твердо знала, что стану модельером.

Плавно переходя к теме спорта, могу сказать, что думаю, меня нельзя назвать спортивным человеком. Даже в школе мне поставили четверку в четверти только потому, что я заверила учительницу, что не пойду в десятый класс. Но позже поняла, что во многом все так сложилось не от моей неприязни к физкультуре, а из-за отношения и завышенных требований преподавателя физической культуре к девочкам. Но как только я стала заниматься в училище, мне все нравилось и я не пропустила ни одной пары физкультуры. Мы играли в настольный, теннис, шахматы и шашки, отрываясь от игры качали пресс, отжимались и приседали. В теплую погоду мы выходили на площадку и играли в волейбол и футбол. Волейбол, вероятно, стал любимым видом спорта, потому что у меня получалось неплохо играть и была хорошая подача, но в специальную секцию не ходила и ограничивалась только игрой в спортивном зале.

Еще мне по душе всегда были и есть йога и танцы. Ходила на танцы в младших и средних классах, у меня отлично получалось и мы с группой часто выступали в своем городе. Йога тоже занимает большое место в моей жизни. Друзья моей семьи уже много лет преподают йогу, устраивают множество мероприятий с выездом на природу, где проводят мастер-классы по готовке индийской еды и, конечно, где все занимаются йогой. Несколько раз мы даже выезжали далеко за город, с палатками на несколько дней, где на берегу реки готовили все вместе, варили компот из диких яблок, проводили теплые вечера с гитарой и пели песни. Это было чудесно. Сейчас занятия спортом даются сложнее из-за бешеного ритма жизненного пространства города, новых знакомств и всех интересных предложений и мест, которые хотелось бы посетить в новом городе, в прекрасную погоду, и конечно, всегда успеть в учебе. Однако, иногда мне удается, кроме урока физической культуры, уделить время на час потанцевать. Иногда в училище, в период большой нагрузки перестала даже делать элементарную разминку по утрам. Здоровье мое

взбунтовалось, начались большие проблемы со здоровьем и сном. Я плохо спала из-за сонных параличей и бессонницы. Начались проблемы с сердцем и мышцами. Мне даже выписывали антидепрессанты и успокоительные. Именно в тот момент поняла, как же важно заниматься спортом и физической культурой. Твердо решила поменять свой режим, и обязательно выделить время для танцев, ведь это тоже отличные физические упражнения. В Саратове ходила на латинские танцы, которые называются реггетон. Сейчас, после недели танцев, начала себя чувствовать гораздо лучше, сон восстановился. Таблетки так и не понадобились. Как только приехала в Петербург, нашла замечательную девушку, которая преподает афро танцы. Она настолько заряжает позитивом, что весть оставшийся вечер хочется лишь делиться прекрасным настроением с окружающими, и танцевать, и танцевать!

В ближайшем будущем мне бы хотелось продолжать заниматься танцами, но пока нахожусь в поиске. Наш преподаватель увлекает нас на спортивно-оздоровительный туризм и ориентирование, но меня останавливает холод. Но те студенты, кто идут на предложения педагога, уже смело остаются там. Говорят, что холод, если правильно одеваться, как советует педагог, не помеха прекрасному настроению. Завораживает чистый воздух и волшебный зимний, сказочный лес. Надо бы попробовать, но не теперь. Пока со всех ног готова бежать на танцы, чтобы совершенствовать свое эмоциональное состояние! Радостно в двойне то, что наш педагог поддерживает меня.

## МОЯ МЕЧТА СБЫЛАСЬ

Фадеева.Е.И.  
Бердянск , Украина  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** небольшая жизнь автора, но большое количество переживаний и преодоление сложностей и препятствий. О родном городе и будущей профессии .*

***Ключевые слова:** город-курорт, художественная школа, учитель, дизайн костюма.*

## MY DREAM HAS COME TRUE

Fadeev.E.I.  
Berdyansk , Ukraine  
St.Petersburg, Russia

***Abstract:** the author's short life, but a large number of experiences and overcoming difficulties and obstacles. About his hometown and future profession .*

***Keywords:** resort town, art school, teacher, costume design.*

Родом я из Бердянска. Его называют жемчужиной Приазовья. Этот небольшой город-курорт численностью около 100 тысяч человек, находится в юго-восточной части Украины на берегу Азовского моря. В этом уютном городе много удивительных достопримечательностей. Одно из них Бердянская коса, которая уходит в море на 17 км. Коса, прекрасна своими песочными пляжами, необъятными видами на открытое море и лиманами, которые богаты лечебными грязями. Не менее удивительна смотровая площадь “7-ое НЕБО” – пожалуй одно из самых прекрасных мест, откуда можно наблюдать закаты. Сама площадка находится на обрыве над морем и морским портом. Оттуда можно спуститься на пляж «Лиски». Уникальная в своем создании достопримечательность города «Первая дамба». До 2016 года она была разрушена сильными штормами. После реконструкции стало одним из самых любимых мест отдыхающих. Днем можно нырять с дамбы сразу на глубину около 4 метров, а прекрасным летним вечером провести гуляя по самой дамбе и наслаждаться морским бризом. Есть еще одно удивительное местечко у города, это остров Дзэндзык – труднодоступное место. Добраться туда можно только на катере, потому это место облюбовали перелетные птицы, с высоты птичьего полета можно наблюдать за прекрасным необитаемым островом и его красотами.



Всю эту жизнь жила в этом городе. Именно в этом городе появилось желание посвятить свою жизнь творчеству. После 7 класса поступила в Бердянский муниципальный лицей, где возникли различные психологические ситуации, поэтому решила брать частные уроки у учителя. Мне помогли прекрасные подруги-одногруппники и наш замечательный учитель. Именно этим людям бесконечно благодарна за их поддержку и советы, которые мне дали за эти три года. Самое главное в моей будущей творческой специальности, найти художественную школу и прекрасного педагога. Все началось в 2019 году, когда решила связать свою жизнь с творчеством. Нашла художественную школу в своем маленьком городе. Там же начала заниматься спортом в спортивном зале, где я училась выносливости, терпению, настойчивости.

Одновременно я поступила в модельную школу Sea Models, решила уйти в модельную индустрию. Там занималась искусством красивой походки, ровной осанки, здоровой кожи и прекрасной фигуры. Так же смогла поучаствовать во многих показах мод, мастер-классах по искусству визажа и стилистике одежды. И даже смогла сама побыть моделью для таких же на тот момент юных дизайнеров, как и мы. Тогда на «Fashion Day BRD» они представляли свои дипломные работы на тему «Вторая жизнь одежды». За три года в этой индустрии, смогла получить много опыта в организации показов, создании образов, а так же в преподавании, диетологии и соответственно сделала вывод, что данная индустрия мне по душе. Решила поступать в институт дизайн костюма К сожалению, время летит быстро, но самые яркие моменты остались в душе на всю жизнь.

Сколько себя помню, всегда хотела учиться в Санкт-Петербурге. Шансов было конечно мало, но так видимо сошлись звезды и мне в последний момент пришло направление на учебу. Все были безумно рады, но на этом сложности не заканчивались. Сразу побежала за билетами в Санкт-Петербург. Но случилась беда, все билеты на три ближайших месяца были распроданы. Добираясь почти трое суток в невыносимых условиях и смогла в день приезда добраться сразу в университет, а далее все как во сне. Я в университете. Надеюсь, что и здесь у меня будет много ярких, прекрасных, надеюсь, запоминающихся периодов жизни.

Новый город, знакомства, одновременно страх и любопытство бушует в голове. Поэтому в первый же день пошла гулять по городу и вышла к Неве. Потом началась суматоха с документами, но успела оббежать почти весь центр и осмотреть по несколько раз самые главные, на мой взгляд, достопримечательности города. Надеюсь, что в этом городе реализуются все мои заветные желания и мечты. Буду очень стараться!

## **КХМЕРСКИЕ БОЕВЫЕ ИСКУССТВА (КУН-КХМЕР): ТРАДИЦИИ И СОВРЕМЕННОСТЬ**

Хенг Каинг  
Кох Конг, Королевство Камбоджа

***Аннотация:** в статье представлен рассказ об исторических традициях одного из кхмерских боевых искусств – кхмерского бокса. С глубины веков кхмерские бойцы использовали определенные атрибуты, выходя на бой. Имелись специальные платки. Поединок сопровождался своеобразной музыкой и инструментами. Ему предшествовал танец участников поединка. Руки бойцов обматывались необработанной пряжей.*

***Ключевые слова:** боевые искусства, кхмерский бокс, платок, традиционная музыка, исторический танец, необработанная пряжа.*

## **KHMER MARTIAL ARTS (KUN-KHMER): TRADITION AND MODERNITY**

Heng Kaing  
Koh Kong, Kingdom of Cambodia

***Abstract:** the article presents a story about the historical traditions of one of the Khmer martial arts - Khmer boxing. From the depths of centuries, Khmer fighters used certain attributes, entering the battle. There were special headscarves. The fight was accompanied by a kind of music and instruments. It was preceded by the dance of the participants in the fight. The hands of the fighters were wrapped in unprocessed yarn.*

***Keywords:** martial arts, Khmer boxing, handkerchief, traditional music, historical dance, raw yarn.*

Кхмерские боевые искусства (Кун Кхмер) – традиционное кхмерское боевое искусство, которое входит в старейший жанр бокса в Юго-Восточной Азии. Они имеют и другие названия в зависимости от исторического периода и местностей, где они активно развивались.

Обычно в них используются локти и колени, но иногда и стопы. Все формы использования этих частей тела включены в боевые искусства, и от их использования во многом зависит отличие кхмерских боевых искусств от боевых искусств соседних народов и государств.

Постоянно идут споры, чем отличается кун -кхмер от тайского бокса муай-тай. И представители Камбоджи и Таиланда отстаивают свои исторические традиции в боевых искусствах [1]. Но в каждой стране много своих исторических особенностей и обычаев, которые характерны именно в национальных видах единоборств.

Мы раскроем именно кхмерские особенности боевых искусств, опирающиеся на глубокие народные традиции.

Кхмерские боевые искусства – это традиционное кхмерское боевое искусство, которое, как считается, зародилось во время правления Джаявармана VII, что оставляет множество свидетельств на стенах храма Байон, построенного в 12 веке.

В каждой стране мира всегда были бои, и они, безусловно, возникли в доисторические времена человечества, но не все бои одинаковы, потому что они различаются от региона к региону, например: кхмерские боевые искусства, которым около 1000 лет, прошли много этапов в развитии своих боевых искусств от поколения к поколению, пока не выработали правила своих боевых искусств, вобравшие в себя другое их культурное наследие.

Например, татуировки, повязки на голову, узлы, преподавание боевых искусств в различных формах. Сложились традиции затем дойти до конкурса и установить остальную часть конкурса. Каждый раунд в поединке имеет от 3 до 5 раундов и финальный раунд [2].

Рассмотрим некоторые исторические особенности экипировки кхмерских бойцов. Платок, который считается символом в кхмерском боксе, называемом «Тай Кру», представляет собой большой кусок необработанной пряжи, который сложен вместе в виде веревки, а концы нитей соединены вместе.

Каждый из них выглядит как хобот слона, и носит его на голове, чтобы игрок чувствовал себя стабильным и тяжелым, как предыдущий слон, и игрок носит его. В качестве счастливой линии они носили его, чтобы танцевать с учителем до и после боя.

Камбоджа испытала гражданскую войну в эпоху красных кхмеров, в результате которой погиб древний учитель кхмеров и большое количество боксеров, в том числе красные кхмеры. Утрачено очень много исторических документов.

Сейчас практика ношения головного убора у учителя изменилась. Вместо платка используется повязка. А историческая традиция или почти полностью утрачена, или мало упоминается на сегодняшний день.

Важной частью кхмерских боевых искусств является музыка. Музыка кхмерских боевых искусств – это разновидность кхмерской музыки, исполняемой для сопровождения соревнований по кхмерским боевым искусствам в боксерском оркестре, яванском оркестре, привезенном в Камбоджу в конце 8 или начале 9 века нашей эры Джаяварманом II.

Инструмент этого оркестра состоит из барабанов, *chheng* и *sralai*, которые используются в кхмерских соревнованиях по боксу. Слово барабан (ён) означает побеждать, эти два слова вместе означают «выиграть барабан». Из-за того, что Камбоджа пережила период войны в эпоху красных кхмеров, произошла потеря многих документов с

наименованиями кхмерских музыкальных форм. Теперь музыка этого оркестра известна как музыка бокса.

Составной частью кхмерских боевых искусств был танец. Даже существует мнение, что боевые искусства — это вид танца, который упоминается игроками в программе кхмерского бокса.

Перед началом матча игроки должны танцевать, чтобы напомнить учителю боевых искусств в соответствии со стилем их боевых искусств. Напоминание учителю боевых искусств является важной частью программы кхмерского бокса, и показывает, что мастера следуют древним традициям.

Их духи соединяются с духами мастеров посредством исполнения танцев, которые являются воплощениями божеств. Их можно описать, следуя историческим традициям. Вот это описание: «Небо, буйвол точит рога, буйвол прячет детей, летающий дракон Пиам Кео, дракон играющий в воде, Гуру действующий Рит, Крэнхам Гаруда Чок Неак, Четырёхликий воин, Раху глотает луну, когти тигра, дева одетая, орел с крыльями, рыба, сражающаяся с Гангом» [3].

Есть особенности и в использовании принадлежностей, защищающих руки бойца. Сложилась традиция обмотки рук необработанной нитью. В кхмерском боксе используется необработанная нить, обвитая вокруг основания пяти пальцев с обеих сторон. Если это сделано правильно, то они сморщиваются.

Нить поднимается, как ягодицы улитки, затем плотно закрепляется на тыльной стороне обоих пальцев так, чтобы противник мог ударить по руке с таким же весом.

Необработанная пряжа, используемая для обертывания, называется «пряжа из слоновой кости», белая пряжа, цвет которой символизирует чистоту, честность, непорочность. Белая необработанная пряжа часто используется в камбоджийской культуре.

### **Литература:**

1.«Муай-тай или кун-кхмер? Таиланд и Камбоджа спорят из-за названия бокса». <https://pattayapeople.ru/news/kun-khmer-boks-pattaya-thailand/> (дата обращения: 26.02.2023).

2. «Кхмерский бокс кун-кхмер». <https://sportmir.club/novosti/khmerskij-boks-kun-khmer/> (дата обращения 26.02.2023).

3. «Бокатор — древнее боевое искусство кхмеров». <https://superkarate.ru/news/muay-thai/3961-bokator.html/> (дата обращения: 26.02.2023)

## МОЁ ПРИЗНАНИЕ

Шилова А.А.  
Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация:** о трудностях в достижении целей, о будущей специальности, о желании заниматься спортом, о желании быть целеустремленной и правильно расставлять жизненные приоритеты.*

***Ключевые слова:** рисунки, уроки, увлеченность, мастерская, легкая атлетика, командный спорт.*

## MY CONFESSION

Shilova A.A.  
Saint Petersburg, Russia

***Annotation:** about the difficulties in achieving goals, about the future specialty, about the desire to play sports, about the desire to be purposeful and set life priorities correctly.*

***Keywords:** drawings, lessons, passion, workshop, athletics, team sports.*

Долгое время не знала куда поступать учиться, и с детства не было определённой цели. Хотела быть психологом, ветеринаром, спортсменкой, моделью, даже певицей. С детства рисовала, но не думала, что свяжу свою жизнь с творчеством.

Много лет я искала себя. И в голову иногда приходили мысли о том, что, может, мне стать художником или заняться анимацией? Но как-то забывала про свои внезапные идеи и продолжала искать в других профессиях. Был даже такой год, когда перестала рисовать и занималась совершенно другой деятельностью. Мама волновалась, она привыкла видеть меня, сидящей много часов за любимым делом. Но однажды поняла, что творчество – неотъемлемая часть моей жизни. Не зря же рисую каждый день? Не зря же мне говорят родители, родственники и друзья, что у меня талант и, что должна развиваться в рисовании. Так с помощью поддержки моей семьи, смогла узнать и понять своё призвание. Папа часто говорил: «Арина, тебе нельзя забрасывать твоё рисование. Ты должна развиваться, и я уверен, что ты достигнешь больших высот в своём деле. Тебе же это нравится! Не отворачивайся от того, что приносит тебе счастье». Эти слова мне очень помогли. Вспомнила, когда в возрасте 7-8 лет, уже рисовала эскизы платьев и другой одежды. Однако, когда в моей голове промелькнули те старые рисунки платьев, ещё не была уверена, что стану дизайнером одежды. Сначала мне нужно было научиться академическому рисунку.

Под конец 10 класса решила поступать в творческий ВУЗ, чтобы научиться академической технике рисования. Мои уроки, с уже знакомой художницей, начались с июня. Она была шокирована, что собираюсь поступать в творческий ВУЗ. Нашей задачей была за год натренировать меня, научить всем основам. Так проходили день за днём мои летние каникулы в мастерской. Радовалась, когда видела результаты своей работы и прогресс. Художница удивлялась и так же радовалась. Мне нравилось заниматься с ней.

Прошли каникулы, начался 11 класс. Все так же ходила в мастерскую и все так же училась новому в рисовании, но уже было сложнее совмещать школу, репетиторов и мои уроки в мастерской. Часто приходила поздно домой и очень уставшей. В ноябре художница рассказала о Всероссийской олимпиаде школьников по комплексу предметов «Культура и искусство». Это помогло нам в поступлении. Оставалось совсем мало времени до окончания отборочного этапа и нужно было как можно быстрее собрать портфолио.

Как только зарегистрировалась, стала ещё больше пропадать в мастерской и, конечно, рисовать ещё больше. Мы писали натюрморты, рисовали композиционные картины, гипсовые головы, звали друзей, чтобы они были нашими натурщиками. Оперативно работая, мы смогли собрать портфолио. Оставалось самое сложное – выучить историю искусств. С моей мамой мы нашли репетитора, и эта женщина внесла огромный вклад в знания истории искусств и для моего поступления. Впервые было интересно изучать эту историю!

Прошли зимние каникулы, начала ходить на курсы при университете. Двойная порция рисования была у меня на плечах, но нравилось, что мои навыки становятся лучше. Отборочный тур ещё не был закончен, и нужно было написать реферат. Как же хорошо, что я заболела. Три дня не ходила на курсы и в мастерскую. Всё внимание было сконцентрировано на реферате. Много бессонных ночей тогда было.

Отборочный тур закончен. Радовалась, что прошла. Но не время расслабляться – впереди ещё экзамены по олимпиаде. Я перестала ходить в школу, была сконцентрирована только на победе в олимпиаде. Родители волновались и не понимали, почему не хожу в школу. А как же ЕГЭ? Но каждый раз успокаивала родителей и не зря. Я прошла олимпиаду! Доказала самой себе, что, **когда человек хочет достичь своей цели, он ее достигает.** Всегда нужно стремиться к лучшему. Нужно **быть целеустремленной и правильно расставлять приоритеты!**

Моя жизнь также тесно связана со спортом. Всегда была спортивным ребёнком. Меня часто отдавали на разные секции. Помню, все своё детство провела на различных танцах. Я танцевала хип-хоп, балет, брейк-данс, ходила на хореографию. Но самый запоминающийся вид спорта была легкая атлетика. Обожала бегать, прыгать через барьеры, ощущать ту

приятную усталость после тренировки, быть в команде. Даже участвовала в соревнованиях. Жаль только, что отзанималась легкой атлетикой только 2 года. Из-за того, что моя секция, переехала на новое место, куда не смогла ездить, потому что кроме спорта у меня были репетиторы и школа. Но спорт присутствовал в нашей семье. С папой катались на горных лыжах и занимались дома для поддержания формы.

В моей жизни появился один лагерь, который считается языковым, но в нём было огромное количество активного время препровождения. Там мы бегали по всей территории, играли в футбол, в лапту, волейбол, в гандбол. И вожатые придумали ещё один вид спорта «футбо-гандбол». Мы разбивались, как всегда, на две команды. В этой игре, каждый игрок выбирал, во что он хочет играть, или в футбол или в гандбол, но часто бывало так, что некоторые играли и в то и в другое. На поле было два мяча, и их разводили одновременно, а дальше начиналось веселье. Первое время играла всегда в футбол, потому что была в нем хороша, меня учил мой старший брат, он профессионально занимался этим видом спорта. В гандбол боялась играть и просто не понимала правила этого вида спорта, но потом разобралась в правилах и начала играть. Также была в числе тех людей, которые играли и в то и в другое во время этой игры. Но в один момент моя спортивная и активная жизнь окончилась. Я сломала ногу, играя в одну из игр по территории лагеря. Перелом бедренной кости посередине на некоторое время «запрещал» мне заниматься спортом. За период восстановления потеряла свой мышечный тонус, набрала в весе, выносливость очень ухудшилась. Но реабилитация прошла успешно, перелом зарос отлично, сейчас не хромаю, могу спокойной бегать и прыгать, теперь не так как раньше. Усилился инстинкт самосохранения. Счастлива, что смогла реабилитироваться. После полного выздоровления рвалась в спорт, но родители боялись меня отдавать на секции. Поэтому в моей жизни появился фитнес. Часто занималась в зале самостоятельно и с тренером. Это немного помогло вернуться в тонус, вскоре я забросила фитнес. Мне не хватало командной работы. Хотелось вернуться в легкую атлетику. Но одна радость остаётся! Меня не забывают в лагере и часто зовут на выезды. Если получается приехать, то снова чувствую радость и тепло командной работы, которой мне так иногда не хватает. Многие друзья и вожатые были очень рады видеть меня снова на ногах! Также некоторые не верили, что вот эта девочка ломала ногу и так отлично багет. Счастлива, что смогла выздороветь и у меня нет серьезных последствий. Очень хочу вернуться в легкую атлетику.

## УВЕРЕННО ШАГАТЬ ПО ЖИЗНИ

Якимова К. Д.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* о самых сложных решениях по выбору института и выборе будущей профессии. О самостоятельных мужественных решениях.

*Ключевые слова:* художественная школа, подруги, олимпиада, дизайн костюма.

## CONFIDENTLY WALK THROUGH LIFE

Yakimova K. D.  
St. Petersburg, Russia

*Abstract:* about the most difficult decisions on choosing an institute and choosing a future profession. About independent courageous decisions.

*Keywords:* art school, girlfriends, Olympiad, costume design.

С ранних лет начала свою творческую деятельность, рисовала каждый день, у меня было множество рисунков, удивительно что в том возрасте меня не отдали в художественную школу, зато я ходила на другие кружки и занятия. Примерно с трех лет меня отправили на занятия по гимнастике, тогда это было модно. Думаю это знакомо почти каждому. Спустя какое-то время меня отдали на лепку из глины, что хоть как-то способствовало моему творческому началу, но достаточно быстро перестала этим интересоваться, а продолжала рисовать. В четвертом классе начала ходить на балет и параллельно на хоровое пение. Первое время мне нравилось ходить на хор, но это было не мое, поэтому перестала ходить туда. С балетом же было иначе, это было трудно и тяжело, но мне нравилось. Пару раз выступала и это было действительно здорово. Спустя год мы начали заниматься на пуантах, на этих невероятно красивых туфельках, но испугалась и ушла. Никуда не ходила, а в школе была тихой прилежной ученицей. В шестом классе мама записала меня в художественную школу. Мне это не понравилось, много пропускала, но не бросала. На следующий год меня перевели на бюджетную основу и невероятно классную группу! У меня были там потрясающие подруги. Но было много пролитых слез и потраченных нервов, но эти трудности дали хороший опыт, навыки рисования значительно улучшились. В художественной школе проучилась пять лет и закончила ее, когда училась в десятом классе. Прошел десятый класс, наступил одиннадцатый. Тогда встал вопрос куда и на кого поступать. Поступать в Санкт-Петербург было



внезапным решением, на это поспособствовала моя подруга, да и поступать именно в этот город было моей мечтой с шестого класса, эту мечту тогда похоронила, думала, что поступить на бюджет в Петербург невозможно. Так вот, самый первый университет, который мы увидели на сайте всех университетов был как раз Санкт-Петербургский университет промышленных технологий и дизайна. Дополнительно посоветовалась со Светланой Александровной, руководителем художественной школы. Удивительно, но она посоветовала как раз его. Рассказала про олимпиаду «Культура и искусство», которая проводится в университете каждый год и посоветовала репетитора. До марта одиннадцатого класса готовилась только к олимпиаде, и успешно ее написала. К ЕГЭ не готовилась и написала чисто на проходные баллы. Это был достаточно легкий год для меня. Была очень рада, что поступила в СПбГУПТД, а благодаря олимпиаде учусь на бюджетной основе. Пришло время выбирать направление, по которому будет формироваться мое будущее. Выбор стоял между графическим дизайном в арт-пространстве и дизайном костюма. Сердце говорило на дизайн костюма, а голова на графический. Я поступила на графический дизайн в арт-пространстве и сделала неправильный выбор. 2021 год стал одним из самых сложных за всю мою жизнь. Мне не нравилось почти все, учеба тяжело давалась, не видела себя в будущем. Кем стану? Что вообще делаю? Прошел год, и решила уйти. Это может показаться глупым поступком, многие говорили, что слишком рано сдалась, но это был один из самых смелых поступков в моей жизни. Не каждый человек осмелится отчислиться и поступить заново. Летом 2022 снова подала документы, но только на дизайн костюма, моему счастью не было предела. Поступила туда куда очень хотела, это было моей мечтой с раннего детства. Сейчас, как рыба в воде, на нашем направлении учатся невероятно классные и душевные люди, с каждым можно найти общий язык! Прошла неделя, но мне уже все нравится, правда устаю, но это нормально. Надеюсь на успешную учебу в этом году, уверена все будет замечательно!

Подводя итоги, хочу посоветовать всем студентам: ставьте цели и уверенно идите к ним, куда влечет ваше сердце и душа! Вам решать, как жить эту жизнь! Хочу сказать отдельное спасибо Людмиле Григорьевне, за ее внимание ко всем студентам. Нас студентов первого курса у Людмилы Григорьевны более 100 человек. Но ни один студент не обделен вниманием. Как она успевает каждого услышать, посоветовать, подсказать, научить, лишь бы было у нас это время. Кажется целыми днями ждет нас. Ну а в воскресные дни обязательно приглашает на дополнительные уроки в загородную зону. И каждый выходной не похож на другой. Я не каждый выходной бываю на выездах, очень много заданий, не успеваю. Но ребята, приехавшие вечером с загородных выездов, приезжают полные энергии и впечатлений. Она много рассказывает о необходимых для студентов

жизненных вопросов и необходимости поддерживать физическую форму каждого, чтобы быть успешным студентом. Благодарю ее так же за эту хорошую возможность рассказать немного о себе!

УДК 796.3613

## ГРАМОТНОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА С ПЕРВЫХ ЛЕТ ЖИЗНИ

Якушкина К.П.  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация:* в данной статье будут рассматриваться грамотные подходы по закаливанию детей, которые были испробованы лично на мне и результат которых я могу подтвердить.

*Ключевые слова:* закаливание, холод, дети, иммунитет.

## COMPETENT HARDENING OF THE BODY FROM THE FIRST YEARS OF LIFE

Yakushkina K.P.  
St. Petersburg, Russia

*Abstract:* this article will consider competent approaches to hardening children, which have been tried personally on me and the result of which I can confirm.

*Keywords:* hardening, cold, children, immunity.

Концепция, что физические упражнения являются медициной, предполагает их роль как в профилактике, так и в лечении различных состояний и заболеваний. Регулярная физическая активность влияет на иммунитет, и любой обыватель скажет, что занятие спортом только поможет вести здоровый образ жизни, но так ли это на самом деле?

Упражнения действительно полезны как в профилактическом, так и реабилитационном смысле, ведь сидячий образ жизни имеет многочисленные негативные последствия для здоровья. Регулярные упражнения могут уменьшить факторы риска, связанные со многими заболеваниями, угрожающими жизни. Как один подход тренировок, так и регулярные оказывают большое влияние на нашу иммунную систему, но равнозначны ли они?

В основном умеренная тренировка может повысить степень иммунной устойчивости, или устойчивости к стрессу, защищая нас от неблагоприятных воздействий других жизненных стрессоров. Но одно упражнение высокой интенсивности может подавить нашу иммунную функцию, открывая нас для вирусов и заболеваний. Участие в регулярных умеренных тренировках может улучшить базовую иммунную функцию, тем самым, снижая риск заражения. Однако хроническая высокоинтенсивная тренировка и переподготовка могут снизить иммунную функцию, тем самым увеличивая остальную опасность инфекции. Регулярные умеренные упражнения могут уменьшить негативное воздействие других жизненных стрессоров на иммунную систему и, таким образом, свести к минимуму нашу восприимчивость к инфекциям.

То же самое происходит и с закаливанием. Начиная закаливаться с детства и продолжая всю свою жизнь, можно улучшить свою иммунную систему, как и благодаря любым другим умеренным упражнениям. Но на примере высокоинтенсивных тренировок, можно сделать вывод, что мгновенное закаливание приведет к негативным последствиям. Не сложно догадаться, что если без подготовки облиться зимой на улице холодной водой, то можно оказаться в больнице. Однако подготовленному организму эта одноразовая акция никак не навредит. Начинать нужно с малого и не переусердствовать.

На своем примере могу сказать, что благодаря закаливанию с детства я менее восприимчива к холоду, но жаркую погоду переношу плохо. Всё потому что ряд процедур, которые мне начали делать с полутора лет были направлены на противостояние холоду и в меньшей степени жаре.

Что же такое закаливание? Большой современный словарь русского языка дает следующую трактовку: «процесс действия по гл. закаливать, закаливаться, результат такого действия; свойство предмета, подвергнувшегося нагреванию до высокой температуры и быстрому охлаждению, физическая крепость и выносливость человека благодаря закаливанию».

Меня закаливали немного иначе и мягче, придерживаясь следующей методике. Ребенку нужно мыть ножки теплой водой, постепенно уменьшая ее температуру, но не доводя до ледяной, останавливаясь примерно на 5\*С. Температуру необходимо понижать планомерно и в долгосрочном периоде. При правильном подходе усиливается кровоток в мышцах, учащается дыхание. Подобная процедура безопасна и не вызывает шок у гиперзаботливых мам.

После шести месяцев подобных манипуляций можно спокойно позволять ребенку бегать по дому босым, если не наблюдается ухудшения состояния. Мне до сих пор удобнее ходить по квартире без обуви и ноги при этом не мерзнут, как и в зимнее время. Зимой, чтобы мои ноги

замерзли, нужно надеть очень легкую обувь, в противном случае подобного не произойдет. А как мы знаем человек начинает замерзать и как следствие заболеть из-за переохлаждения в первую очередь ног. Еще А.В. Суворов советовал: «Держи ноги в тепле, живот в голоде, а голову в холоде – сто лет проживешь»

Третьим этапом к здоровому долголетию можно назвать следующее: перестать «кутаться»! Если ребенка начали закаливать, то нужно одевать его по погоде – не больше, не меньше. Многие родители любят «кутать» детей, а больше родителей это любят делать наши бабушки. Начиная с колыбели излишнее укутывание может привести к летальному исходу. Дело даже не столько в теплой одежде, из-за которой тело ребенка перегревается, а в количестве этой одежды. Этот фактор может повысить риск Синдрома внезапной детской смерти. Перегрев ребенка в совокупности с мешающими тканями, которые могут оказать удушающий эффект способны прервать жизнь малыша. Поэтому многие врачи рекомендуют избегать факторов, которые могут привести к подобному исходу, но переохлаждение тоже не выход.

Грамотное умеренное закаливание сделает ребенка не только здоровым, но и стрессоустойчивым. Правильное соблюдение всех норм повысит иммунитет, что позволит иммунным клеткам быстрее справиться с вирусами и бактериями, проникающими в наш организм.

В России с закаливанием дела обстоят легче, нежели в США и странах Европы. Там культура укутывания мешает рациональному восприятию всех плюсов данных процедур. Отличается и менталитет, и мышление, так как суровые морозы являются довольно редким гостем, в отличии от России.

Например, одним из ярких популяризаторов закаливающих процедур был Илья Ефимович Репин. Со студенчества он привык спать круглый год на свежем воздухе. К чему приучил и своих детей. Безусловно сон на свежем воздухе имеет ряд преимуществ, среди них и питание организма кислородом, и привыкание к холоду. Однако насколько постепенно и последовательно к таким результатам шел художник? С учетом его продолжительности жизни, а это целых 86 лет, Репин все делал правильно, но не стоит слепо начинать такие эксперименты без нужной подготовки.

Таким образом, благодаря моему закаливанию с детства, я менее восприимчива к холоду, что помогает мне в условиях климата Санкт-Петербурга. Холодные комнаты общежития и жаркие аудитории университета непреднамеренно закаливают организмы наших студентов, однако, как я уже говорила все хорошо в меру. Неподготовленный организм очень чутко реагирует на изменения температуры, что приводит к ухудшению общего состояния, рецидивам хронических болезней и возникновению новых.

## Литература:

1. Курс Science of Exercise. University of Colorado Boulder. Robert Mazzeo, Ph.D.
2. Крэйг Г. Психология развития. — СПб.: Изд-во «Питер», 2000. — 992 с.
3. Улащик В.С. Закаливание // Физиотерапия: Универсальная медицинская энциклопедия. — Мн.: Книжный дом, 2008. — 640 с.
4. Бондарев С. Рекомендации по закаливанию холодной водой. <https://www.sechenov.ru/pressroom/news/vrach-rekomendoval-zakalyatsya-kholodnoy-vodoy-dva-tri-raza-v-nedelyu-dlya-profilaktiki-virusnykh-in/> дата обращения: 20.02.2023
5. Закаливание водой. <https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/zoj/zakalivanie-vodoj/> дата обращения: 21.02.2023

## **Сведения об авторах**

### **Амангелдиев Алиби Канатович**

курсант, старшина 2 статьи Военно-морского политехнического института ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова

### **Аманова Ясмينا Фуркатовна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 ОД 5)

### **Антонова Вероника Сергеевна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (2 ИД 1)

### **Аргымбеков Олжас Жарасович**

курсант, старшина 2 статьи Военно-морского политехнического института ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова

### **Астахова Мария Сергеевна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 ОД 1)

### **Бадмаева Любовь Вячеславовна**

студентка Санкт-Петербургского института (филиал) ВГУЮ (РПА Минюста России)

### **Балушкина Анастасия Петровна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 ОД 1)

### **Барабанов Сергей Александрович**

старший преподаватель Высшей школы технологии и энергетики Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

### **Барышникова Татьяна Владимировна**

учитель физической культуры средней общеобразовательной школы № 98 с углубленным изучением английского языка Калининского района Санкт-Петербурга

### **Басова Полина Владимировна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (4 ОДП 2)

### **Бардина Татьяна Ивановна**

старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Бахтина Татьяна Николаевна**

доцент кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С.М. Кирова

**Баянкина Дина Евгеньевна**

доцент кафедры физического воспитания института физической культуры и спорта АлтГПУ

**Белова Юлия Борисовна**

воспитатель высшей категории ГБДОУ детский сад N79 Калининского района Санкт-Петербурга

**Белозерова Полина Андреевна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 ОД 1)

**Бикинова А.М.**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (4 ОД 15)

**Бобошко Мария Юрьевна**

доктор медицинских наук; профессор; зав. лабораторией слуха и речи НИЦ ФГБОУ ВО ПСПбГМУ им. И.П. Павлова

**Боева Галина Николаевна**

доктор филологических наук, профессор Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Борисов Владимир Евгеньевич**

старший преподаватель Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С.М. Кирова

**Булавский Константин Викторович**

студент Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Бурмистрова Елизавета Сергеевна**

курсант Военно-морского политехнического института ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова

**Бутикова Карина Яновна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ОДП 4)

**Васильева Ирина Геннадьевна**

старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Виноградова Людмила Егоровна**

кандидат технических наук, начальник Управления по воспитательной работе со студентами Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Волкова Наталья Леонидовна**

доцент, кандидат педагогических наук Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена

**Галашевская Татьяна Аркадьевна**

старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Голубева Юлия Дмитриевна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (4 ОД 15)

**Губаревич Эмилия**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (2 АД 1)

**Давлетов Эдил Алмазбекович**

студент Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (22 МД 25)

**Дедик Ольга Павловна**

старший преподаватель кафедры иностранных языков Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Дедловская Валерия Максимовна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 ХД 4)

**Джалилов Пирбала Бейрутови**

доцент, кандидат педагогических наук, Санкт-Петербургский институт (филиал) ВГУЮ (РПА Минюста России)

**Джалилов Сослан Асланович**

доцент, доктор биологических наук, кандидат педагогических наук, Санкт-Петербургский институт (филиал) ВГУЮ (РПА Минюста России)

**Диаките Лансине**

курсант Военно-морского политехнического института ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова

**Дондик Анна Алексеевна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (4 ОД 15)



**Дорогинский Станислав Вячеславович**  
тренер ССК «Кронверкские барсы» Университет ИТМО

**Дромова Наталья Александровна**  
кандидат педагогических наук, доцент Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайн

**Евдокимов Иван Михайлович**  
кандидат педагогических наук, доцент Санкт-Петербургской государственной консерватории им Римского-Корсакова

**Егорова Анастасия Сергеевна**  
студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (4 ЭД 28)

**Емельянова София Микеевна**  
студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 ОД 3)

**Ермин Дмитрий Алексеевич**  
старший преподаватель кафедры Управления социальной сферой Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы

**Ермина Марина Алексеевна**  
старший преподаватель кафедры Информационных технологий Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Ермолина Алина Александровна**  
студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 АД 9)

**Ефремова Татьяна Алексеевна**  
студентка Санкт-Петербургского государственного университета

**Жмакин Игорь Алексеевич**  
доцент, кандидат медицинских наук, заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности Тверского государственного медицинского университета

**Жуков Павел Евгеньевич**  
преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Зеленова Ирина Михайловна**  
доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Зилинберг Юлия Юрьевна**  
выпускница магистратуры университета спорта Шанхая по специальности «настольный теннис», тренер по настольному теннису

**Иванов Александр Сергеевич**

профессор, кандидат педагогических наук Санкт-Петербургской государственной консерватории им. Н.А. Римского-Корсакова

**Икромова Анохид Джасуровна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ОДП 2)

**Ильина Евгения Константиновна**

преподаватель Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С.М. Кирова

**Кабанова Ксения Александровна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ОДП 2)

**Калачева Алина Владимировна**

студентка Алтайского государственного педагогического университета

**Камара Мохамед**

курсант Военно-морского политехнического института ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова

**Кизиляева Екатерина Юрьевна**

учитель физической культуры средней общеобразовательной школы № 98 с углубленным изучением английского языка Калининского района Санкт-Петербурга

**Карпикова Яна Владимировна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (4 СД 10)

**Кирьянова Людмила Александровна**

доцент кафедры физической культуры и спорта Северо-Западного института управления - филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации"

**Коваль Татьяна Евгеньевна**

доцент, кандидат геолого-минералогических наук Санкт-Петербургского государственного университета

**Ковалева Галина Викторовна**

кандидат технических наук, доцент, заведующий кафедрой социальной работы и права Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Козик Юлия Олеговна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 ОД 5)

**Кольцова Ольга Геннадьевна**

старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Комолова Мохинур Олимбой кизи**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (2 ОД 3)

**Кондратенко Арина Олеговна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 ОД 1)

**Корнев Илья Валентинович**

руководитель похода, методист по туризму ГБУ ДО ДДЮТ Фрунзенского района СПб

**Корнилов Александр Дмитриевич**

студент Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (2 ГД 16)

**Кострикова Валерия Витальевна**

студентка Санкт-Петербургского института (филиал) ВГУЮ (РПА Минюста России)

**Красильникова Ольга Александровна**

доктор педагогических наук; профессор; зав. кафедрой сурдопедагогики ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена»

**Криволятева Виктория Дмитриевна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 ОД 3)

**Кремнев Валерий Станиславович**

преподаватель Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С.М. Кирова

**Круталевич Маргарита Сергеевна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 МГЗ 27)

**Кручинина Мария Андреевна**

ассистент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Курова Нина Владимировна**

профессор, к.п.н. Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С.М. Кирова

**Ле Ван Нгуа**

курсант Военно-морского политехнического института ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова

**Лебедева Марина Валерьевна**  
преподаватель «Акушерского колледжа»

**Лебедева Мария Ильинична**  
специалист по работе с молодежью кафедры социальной работы и права Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Лебедева Наталья Евгеньевна**  
студентка Санкт-Петербургского государственного университета

**Леваяц Наталия**  
студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 ОД 1)

**Леонтьюк Любовь Михайловна**  
старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Ли Сыюй**  
студент Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ОДП 4)

**Лобода Елена Борисовна**  
кандидат биологических наук, основатель и генеральный директор организации «Полярный свет», USA, Los Angeles, “Polar Light” NGO

**Логинов Олег Александрович**  
профессор кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Лотоцкая Надежда Александровна**  
студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Макеева Алена Петровна**  
студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (4 ХДА 11)

**Мальцева Марина Александровна**  
студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (4 ОД 15)

**Маренкова Анастасия Эдуардовна**  
магистрант Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Маркулова Лаура Магомедовна**  
студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 ОД 5)

**Мелешкова Галина Ивановна**

ведущий психолог Управления по воспитательной работе со студентами Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Минаева Ника Сергеевна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (4 ОД 15)

**Михайлов Борис Алексеевич**

кандидат физико-математических наук, профессор Санкт-Петербургского государственного университета

**Михеева Ирина Владимировна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ОДП 2)

**Молчанова Светлана Юрьевна**

кандидат медицинских наук, доцент Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Морозов Сергей Владимирович**

студент Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (4 ОД 15)

**Мотовилова Юлия Валерьевна**

учитель-дефектолог, методист по коррекционно-развивающей работе ГБОУ «Школа-интернат № 33 Выборгского района»

**Мухина София Александровна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 ОД 5)

**Напреенков Андрей Алексеевич**

доцент, мастер спорта, директор спортивного клуба Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Нгуен Хыу Хуан**

курсант Военно-морского политехнического института ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова

**Нгуен Куок Хань**

курсант Военно-морского политехнического института ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова

**Нестер Элеонора Петровна.**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 ОД 5)

**Николаев Алексей Юрьевич**

доцент Санкт-Петербургской государственной консерватории им. Н.А. Римского-Корсакова

**Никулин Иван Владимирович**

выпускник ФГБОУ ВПО «НГУ им. п.Ф. Лесгафта, мастер спорта по настольному теннису

**Никулина Лариса Борисовна**

ст. преподаватель кафедры физ.воспитания, мастер спорта по плаванию Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Новожилова Кристина Михайловна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета

**Носова Елена Александровна**

доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Нуралиев Асылхан Айбекович**

курсант, старшина 2 статьи Военно-морского политехнического института ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова

**Нурмахашев Мейырбек Акылбекович**

курсант, старшина 2 статьи Военно-морского политехнического института ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова

**Обухов Илья Владимирович**

ассистент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Осипов Георгий Вячеславович**

профессор кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Павлов Антон Николаевич**

преподаватель Военно-морского политехнического института ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова

**Паневин Кирилл Васильевич**

преподаватель, кандидат исторических наук, доцент ВУНЦ ВМФ «Военно-морской академии имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова

**Педру Ибрагима**

курсант Военно-морского политехнического института ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова

**Петюль Милана Валентиновна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 ОД 1)

**Пехоткина Анастасия Игоревна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 ОД 1)

**Пинка Елена Анатольевна**

директор ГБОУ «Школа-интернат № 33 Выборгского района»

**Плиева Саманта Казбековна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 ОД 5)

**Подобед Анастасия Евгеньевна**

старший преподаватель Государственного Университета Морского и Речного Флота имени адмирала С.О. Макарова

**Пономарев Геннадий Николаевич**

профессор, заведующий кафедрой теории и организации физической культуры Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена

**Попович Наталья Андреевна**

доцент Государственного Университета Морского и Речного Флота имени адмирала С.О. Макарова

**Порохов Максим Александрович**

доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Пробер Леон**

студент Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (535 группа)

**Прынкова Ульяна Максимовна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 СД 32)

**Пугачев Игорь Юрьевич**

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры «Безопасность и правопорядок» Юридического института Тамбовского государственного технического университета, мастер спорта, чемпион России, мастер (черный пояс, I дан) боевых искусств, подполковник ВМФ запаса.

**Рафик Али Бенамара**

курсант Военно-морского политехнического института ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова

**Рогозин Вадим Дмитриевич**

студент Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (22 МД 25)

**Родионова Наталья Витальевна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Рубис Людмила Григорьевна**

профессор кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна, кандидат педагогических наук, мастер спорта, судья спорта Всероссийской категории, Заслуженный работник физической культуры РФ, заслуженный путешественник России

**Сабиров Жасур Х.**

студент Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 МГ 27)

**Савина Анастасия Андреевна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ОДП 2)

**Садохина Наталья Борисовна**

старший преподаватель Государственного Университета Морского и Речного Флота имени адмирала С.О. Макарова

**Селиверстова Мария Андреевна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 ОД 1)

**Сидоров Артем Владимирович**

аспирант Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования

**Симонов Даниил Эдуардович**

доцент, кандидат педагогических наук Высшей школы технологии и энергетики Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Скляр Татьяна Васильевна**

старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Скрябина Анастасия Владимировна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (2 ГД 21)



**Смирнова Ксения Витальевна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 ОД 1)

**Соболев Дмитрий Михайлович**

курсант Военно-морского института ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова

**Соина Екатерина Игоревна**

курсант, старшина 2 статьи Военно-морского политехнического института ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова

**Соколов Сергей Александрович**

проректор по воспитательной работе и молодежной политике Тверского государственного медицинского университета

**Старостина Наталья Николаевна**

преподаватель «Акушерского колледжа

**Стогова Елена Александровна**

доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Тарасеня Дарья Юрьевна**

инструктор по физической культуре ГБДОУ детский сад № 79 Калининского района Санкт-Петербурга, кандидат в мастера спорта по спортивному туризму, судья спорта 1 категории

**Тарасеня Татьяна Юрьевна**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета им. С.М. Кирова, мастер спорта, судья спорта всероссийской категории

**Титкова М.В**

старший преподаватель кафедры социальной работы и права Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Тихая Ксения Валерьевна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (4 ЭД 28)

**Траоре Ансуман**

курсант Военно-морского политехнического института ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова

**Тронина Марина Леонидовна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 ОД 3)

**Трунин Виктор Васильевич**

профессор, кандидат биологических наук Санкт-Петербургской государственной консерватории им. Н.А. Римского-Корсакова

**Трушина Татьяна Леонидовна**

доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Усс Ксения Андреевна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 ОД 1)

**Фадеева Екатерина Игоревна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 ОД 1)

**Фам Ван Чоынг**

курсант Военно-морского политехнического института ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова

**Федотова Анна Александровна**

доцент ССК «Кронверкские барсы» Университет ИТМО

**Фёдорова Райля Имамгалиевна**

преподаватель «Акушерского колледжа», мастер спорта по лыжным гонкам

**Хаба Бонифас**

курсант Военно-морского политехнического института ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова

**Хенг Каинг**

курсант, старшина 2 статьи Военно-морского политехнического института ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова

**Халиуллина Элина Фаритовна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ОДП 4)

**Филатов Александр Анатольевич**

старший преподаватель, кандидат военных наук Военно-морского политехнического института ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова

**Чанчин Егор Сергеевич**

студент Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ОДЛ 2)

**Чахоян Анна Ованесовна**

старший преподаватель кафедры иностранных языков Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна, директор Языкового Центра

**Чжан Цзясинь**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (3 ОДП 4)

**Шаповалова Нина Арсеньевна**

старший преподаватель Высшей школы технологии и энергетики Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Шилова Арина Александровна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 ОД 5)

**Шитикова Лидия Васильевна**

менеджер управления по работе со студенческой молодежью Межрегиональной общественной организации "Физкультурно-спортивное общество профсоюзов «Россия», почётный член ДСО и ФСК «Буревестник»

**Шкарупа Александр Владимирович**

доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Якимова Кристина Дмитриевна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (1 ОД 5)

**Якушкина Ксения Павловна**

студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (4 ОД 15)

**Ярчиковская Людмила Вячеславовна**

доцент, кандидат педагогических наук Санкт-Петербургского государственного университета

Научное издание

**РОЛЬ ПСИХОЛОГИИ, ПЕДАГОГИКИ, МЕДИЦИНЫ  
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СОВРЕМЕННОЙ  
МОЛОДЕЖИ**

Материалы XIII международной научно-практической конференции

Санкт-Петербург, 10 апреля 2023 года

Под редакцией Л. Г. Рубис

Электронное издание сетевого распространения

**Системные требования:**

Электронное устройство с программным обеспечением  
для воспроизведения файлов формата PDF

Режим доступа: [http://publish.sutd.ru/tp\\_get\\_file.php?id=202391](http://publish.sutd.ru/tp_get_file.php?id=202391), по паролю.

– Загл. с экрана.

Дата подписания к использованию 10.04.2023 г. Рег. № 91/23

ФГБОУВО «СПбГУПТД»

Юридический и почтовый адрес:

191186, Санкт-Петербург, ул. Большая Морская, 18

<http://sutd.ru/>

Научное издание

# **РОЛЬ ПСИХОЛОГИИ, ПЕДАГОГИКИ, МЕДИЦИНЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ**

Материалы XIII международной научно-практической  
конференции

Санкт-Петербург, 10 апреля 2023 года

Под редакцией Л. Г. Рубис

Подписано в печать 17.03.2023 г. Формат 60x84 1/16.  
Печать трафаретная. Усл. печ. л. 33,7  
Тираж 150 экз. Заказ № 91/23

Отпечатано в типографии ФГБОУВО «СПбГУПТД»  
191028, Санкт-Петербург, ул. Моховая, 26

