

Смоленский государственный университет спорта
Олимпийский комитет России
Смоленская Олимпийская Академия

СПОРТ. ОЛИМПИЗМ. ГУМАНИЗМ.

Материалы межвузовской научной конференции
«Олимпизм, олимпийское движение,
Олимпийские игры (история и современность)»,
(электронный сборник)
Выпуск – 24



Смоленск 2026

Спорт. Олимпизм. Гуманизм: Материалы межвузовской научной конференции «Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность)» / Под ред. И.А. Дьячука, К.Н. Ефременкова – Смоленск: СГУС, ОКР, СОА.2026. – Вып. 24 – 124 с.

В сборнике публикуются труды, посвященные проблемам спортивно-гуманистического и олимпийского движения.

Рассматриваются общие вопросы философии гуманизма, социокультурные, исторические, медико-биологические и другие аспекты спорта.

Тексты статей, включенные в сборник, приводятся преимущественно в авторской редакции, за исключением незначительной корректорской правки.

Материалы публикуются в порядке фамилии авторов.

Издание охраняется в соответствии с Законом Российской Федерации «Об авторском праве и смежных правах». Любое использование, как полностью, так и частично, без согласия наблюдателей влечет за собой предусмотренную законом ответственность.

© Смоленский государственный университет спорта
Олимпийский комитет России
Смоленская олимпийская академия 2026

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО РАЗЛИЧНЫМ ПРОГРАММАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

О.С. Алоина
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия

Аннотация: Особого отношения требует к себе проблема совершенствования преподавания физической культуры в общеобразовательных школах. Должный уровень физкультурной грамотности ребенка, обучающегося в школе, не только позволит улучшить его физическое состояние, но и окажет позитивное влияние на его установки практически во всех аспектах жизнедеятельности.

Осмысление практики физического воспитания в учебных заведениях разного уровня и результативность этой деятельности показали, что прежде всего, необходимо выделить комплекс организационно-методических мер, которые следует реализовать на практике для повышения эффективности методов физического воспитания детей младшего школьного возраста, на основе анализа различных учебных программ. Предполагается, что эффективность физической подготовки младших школьников может быть улучшена за счет выявления и применения наиболее эффективных технологий из уже применяемых.

Проблемам физической подготовленности детей 7-10 лет педагоги и научные работники уделяют большое внимание как в России, так и за рубежом, ведётся поиск научно обоснованных средств и методов для формирования личности ребёнка, совершенствования системы физического воспитания, в том числе, в условиях общеобразовательной школы. Вместе с тем многие аспекты, связанные с повышением эффективности физического воспитания детей младшего школьного возраста остаются недостаточно разработанными.

Abstract: Special attention should be paid to the problem of improvement of teaching physical education in secondary schools. Should the level of physical literacy of a child studying in the school, will not only improve his physical condition, but will have a positive impact on its installation in almost all aspects of life.

Understanding the practice of physical education in educational institutions of various the level and effectiveness of this activity showed that first and foremost, you want to highlight the complex of organizational and methodological measures

that should be implemented in practice for the improvement of methods of physical education of children of primary school age, based on the analysis of various the training programs.

It is assumed that the effectiveness of physical training younger students can be improved by identifying and applying the most efficient technologies already applied.

The problems of physical fitness of children 7-10 years teachers and researchers pay much attention both in Russia and abroad, searching for science-based tools and methods for the formation of the child's personality, improvement of the system of physical education, including in secondary school. However, many aspects related to improving the effectiveness of physical education of children of primary school age remain insufficiently developed.

Ключевые слова: Физическое воспитание, физическая подготовленность, физическая культура, методика воспитания, уровень развития двигательных качеств

Key words: physical culture, Physical education, physical fitness, physical education, principles of education, the level of development of motor skills

В общей системе физического воспитания важное место занимает проблема оценки результатов занимающихся. Широкое распространение получили перцентильные шкалы в связи с наглядностью, но их построение требует значительного количества испытуемых. В то же время можно использовать средние величины (\bar{X}) и их стандартные отклонения (m). Такой подход использовался нами при составлении таблиц. Эти нормы удобны тем, что сразу ясно, какому проценту лиц они посильны. Так, уровень физической подготовленности, рассчитанный как $\bar{X}+m$ (по перцентильной шкале более 70 перцентилей) считается уровнем "выше среднего". Уровень $\bar{X}\pm m$ (от 31 до 69 перцентилей) чаще всего оценивается как "средний". А уровень $\bar{X}-m$ принято считать уровнем "ниже среднего". Выработка точных критериев оценки успеваемости является необходимым условием для правильного управления учебным процессом.

Попытки выявить методику расчета уровней физической подготовленности учащихся, которые включены в школьную учебную программу, не дали результатов. Например, в тесте "прыжок в длину с места" у мальчиков 10 лет показателем среднего уровня является прыжок на 140-160 см. Из этого следует, что $\bar{X}=150$ см, $0,5m = 10$ см. Но в таком случае "низкий уровень" должен составлять 130 - 140 см, а "высокий" - 160 - 170 см, а не "130 см и ниже" и "185 см и выше", как это указано в программе. К тому же заложенные в программу показатели не дают возможность определить среднее значение и стандартное отклонение как разницу в $2m$ между крайними показателями ниже и выше среднего уровней в связи с их отсутствием.

Уровни физической подготовленности в том виде, в котором они представлены в учебной программе, могут негативно отразиться на

физической активности занимающихся, так как, с одной стороны, они становятся доступны абсолютному большинству "слабых" учащихся, поскольку предел "низкого" уровня не указан ("130 см и ниже"), а с другой - не отражают успехов тех, чьи достижения превышают показатели наиболее подготовленных (верхняя граница "отличного" результата также не указана). При этом возникает проблема оценки результатов, находящихся в интервалах 130-140 см и 160-185 см.

Анализ нормативов по другим тестам программы не выявляет системности в методике их расчета. Например, уровни в подтягиваниях для юношей 17 лет такие: низкий - 5 и ниже; средний - 9-10; высокий - 12 и выше. В таблицах 1-6 представлены уровни физической подготовки школьников, максимально приближенные к теоретически рассчитанным. Это важно при анализе темпов прироста результатов, а также возможного мониторинга физической подготовленности принимавших участие в обследовании школьников. Для избежания значительных погрешностей по ряду тестов целесообразно применять точные, а не округленные значения (подтягивания, поднятие туловища, наклон вперед).

Анализ полученных данных в сопоставлении с нормативами школьной программы позволяет сделать следующие выводы.

Программа для учащихся I-XI классов предполагает наибольший прирост скорости бега (30 м) у мальчиков в 10-11 лет, у девочек - в 9-10 лет. По нашим данным, у мальчиков и девочек 7-17 лет показатели скорости в беге на 30 м неуклонно возрастают, а наиболее высокие темпы прироста наблюдаются в один возрастной период - от 9 до 10 лет. Начиная с 13 лет скорость бега у девочек остается практически без изменения.

Для определения выносливости в школьной практике используется 6-минутный бег. Длина пробегаемой дистанции ежегодно увеличивается на 50 м, и только юношам-старшеклассникам предлагается одна длина дистанции. Девушкам позволяется на одну и ту же оценку пробежать за 6 минут одинаковое количество метров, начиная с 9 класса. Нами для выявления показателей выносливости использовался бег на 1000 м. Данные свидетельствуют: за первый год обучения детей в школе выносливость улучшается наиболее существенно. Очевидно, это связано с тем, что дошкольные учреждения не имеют должных условий для тренировки этого качества, а в семье подобного рода задач просто не ставится. Стабилизация показателей выносливости отмечается не только у девушек, но и у юношей, кроме того, не только в старших, но и в младших классах.

На протяжении всего периода обучения требования к силовым возможностям школьников постепенно увеличиваются. Нами, однако, выявлено некоторое их ухудшение в разные возрастные периоды у детей обоего пола. В то же время, у юношей-старшеклассников самые высокие приросты силы выражены наиболее отчетливо. В школе этот факт, на наш взгляд, учитывается недостаточно.

Скоростно-силовые возможности (прыжок в длину с места) интенсивно

развиваются уже в младшем школьном возрасте, начиная с 7 лет, а не только в 10-11, как это следует из требований программы.

Полученные данные отражают неуклонное развитие гибкости во всех возрастно-половых группах учащихся. Однако в соответствии с требованиями программы, в старших классах учитель физкультуры может не уделять внимание развитию этого двигательного качества, так как требования для X и XI классов остаются неизменными.

Наиболее высокие достижения в поднимании туловища за 30 с проявляются в 12-15 лет как у мальчиков, так и у девочек.

Из сказанного следует, что уровни физической подготовленности, заложенные в школьную учебную программу и являющиеся для оценки успеваемости недостаточно обоснованными, не учитывают в должной мере возрастные особенности учащихся, не всегда служат стимулом к развитию их физических кондиций.

Весьма актуальным в этой связи представляется дальнейшее накопление данных о физической подготовленности учащейся молодежи, исходя из которых должны быть выработаны критерии оценок, которые позволяли бы сделать их более эффективными и не препятствовали росту достижений учащихся. Применение только генерализующего метода исследования физической подготовленности затрудняет разработку научнообоснованных критериев ее уровня и может привести к значительным погрешностям. Необходимо систематическое наблюдение за одними и теми же индивидуумами, то есть ежегодные массовые обследования постоянного контингента школьников на протяжении всего периода их обучения.

Таблица 1

Оценка показателей бега на 30 м, с

Возраст, лет	Пол	\bar{X}	Отклонение	Уровни физической подготовленности		
				ниже среднего	средний	выше среднего
7 - 8	М	6,3	0,57	6,9-6,7	6,6-6,0	5,9-5,7
	Д	6,5	0,59	7,1-6,9	6,8-6,2	6,1-5,9
8 - 9	М	6,0	0,50	6,5-6,4	6,3-5,7	5,6-5,5
	Д	6,3	0,50	6,8-6,7	6,6-6,0	5,9-5,8
9 - 10	М	6,0	0,90	6,9-6,6	6,5-5,5	5,4-5,1
	Д	6,3	0,50	6,8-6,7	6,6-6,0	5,9-5,8
10 - 11	М	5,7	0,60	6,3-6,1	6,0-5,4	5,3-5,1
	Д	5,9	0,50	6,4-6,3	6,2-5,6	5,5-5,4
11 - 12	М	5,6	0,40	6,0-5,9	5,8-5,4	5,3-5,2
	Д	5,8	0,50	6,3-6,2	6,1-5,5	5,4-5,3
12 - 13	М	5,3	0,60	5,9-5,7	5,6-5,0	4,9-4,7
	Д	5,7	0,50	6,2-6,1	6,0-5,4	5,3-5,2
13 - 14	М	5,1	0,30	5,4-5,4	5,3-4,9	4,8-4,8
	Д	5,5	0,40	5,9-5,8	5,7-5,3	5,2-5,1
14 - 15	М	5,0	0,40	5,4-5,3	5,2-4,8	4,7-4,6
	Д	5,5	0,40	5,9-5,8	5,7-5,3	5,2-5,1
15 - 16	М	4,9	0,30	5,2-5,2	5,1-4,7	4,6-4,6
	Д	5,5	0,30	5,8-5,8	5,7-5,3	5,2-5,2
16 - 17	М	4,7	0,30	5,0-5,0	4,9-4,5	4,4-4,4

	Д	5,4	0,30	5,7-5,7	5,6-5,2	5,1-5,1
--	---	-----	------	---------	---------	---------

Таблица 2

Оценка показателей бега на 1000 м, с

Возраст, лет	Пол	\bar{X}	Отклонение	Уровни физической подготовленности		
				ниже среднего	средний	выше среднего
7 - 8	М	394	40	434-415	414-374	373-354
	Д	393	50	443-418	417-368	367-343
8 - 9	М	356	50	406-382	381-331	330-306
	Д	368	42	410-390	389-347	346-326
9 - 10	М	324	44	368-347	346-302	301-280
	Д	362	46	408-386	385-339	338-316
10 - 11	М	306	40	346-327	326-286	287-266
	Д	340	38	378-360	359-321	320-302
11 - 12	М	317	72	388-353	352-280	279-246
	Д	334	62	395-365	364-303	302-271
12 - 13	М	283	44	327-306	305-261	260-239
	Д	342	54	396-370	369-315	314-288
13 - 14	М	276	52	328-303	302-250	249-224
	Д	343	60	403-374	373-313	312-283
14 - 15	М	276	38	314-296	295-256	255-238
	Д	335	28	363-350	349-321	320-307
15 - 16	М	246	36	282-265	264-228	227-210
	Д	323	38	361-343	342-304	303-285
16 - 17	М	240	37	277-260	259-221	220-203
	Д	321	34	355-339	338-304	303-287

Таблица 3

Оценка показателей в подтягиваниях (кол-во раз) у мальчиков и удержании в вися на согнутых руках у девочек (с)

Возраст, лет	Пол	X	Отклонение	Уровни физической подготовленности		
				ниже среднего	средний	Выше среднего
7 - 8	М	2,7	1,7	0,7-1,4	1,5-3,3	3,4-4,1
	Д	7,0	4,7	2,3-4,5	4,6-9,4	9,5-11,7
8 - 9	М	3,0	2,6	0,4-1,6	1,7-4,3	4,4-5,6
	Д	9,8	7,7	2,1-5,8	5,9-13,7	13,8-17,5
9 - 10	М	2,9	5,4	0,0-1,1	1,2-6,6	6,7-9,3
	Д	8,3	6,3	2,0-1,9	2,0-11,5	11,6-14,6
10 - 11	М	3,6	2,9	0,7-2,0	2,1-5,1	5,2-6,5
	Д	9,2	5,9	3,3-6,1	6,2-12,2	12,3-15,1
11 - 12	М	3,3	2,7	0,6-1,8	1,9-4,7	4,8-6,0
	Д	10,0	9,3	0,7-5,2	5,3-14,7	14,8-19,3

12 - 13	М	4,8	3,4	1,4-3,0	3,1-6,5	6,6-8,2
	Д	8,1	8,2	0,0-3,9	4,0-12,2	12,3-16,3
13 - 14	М	5,4	3,9	1,5-3,3	3,4-7,4	7,5-9,3
	Д	8,2	7,4	0,8-4,4	4,5-11,9	12,0-15,6
14 - 15	М	6,6	3,7	2,9-4,6	4,7-8,5	8,6-10,3
	Д	8,7	8,7	0,0-4,2	4,3-13,1	13,2-17,4
15 - 16	М	8,3	3,1	5,2-6,6	6,7-9,9	10,0-11,4
	Д	6,2	3,2	3,0-4,5	4,6-7,8	7,9-9,4
16 - 17	М	10,5	4,7	5,8-8,0	8,1-12,9	13,0-15,2
	Д	12,0	10,6	1,4-6,6	6,7-17,3	17,4-22,6

Таблица 4

Оценка показателей прыжка в длину с места, см

Возраст, лет	Пол	\bar{X}	Отклонение	Уровни физической подготовленности		
				ниже среднего	средний	выше среднего
7 - 8	М	127,0	18,9	108,1-117,4	117,5-136,5	136,6-145,9
	Д	120,0	15,8	104,2-112,0	112,1-127,9	128,0-135,8
8 - 9	М	142,6	17,8	124,8-133,6	133,7-151,5	151,6-160,4
	Д	136,1	19,7	116,4-126,1	126,2-146,0	146,1-155,8
9 - 10	М	146,6	20,2	126,4-136,4	136,5-156,7	156,8-166,8
	Д	146,2	18,1	128,1-137,0	137,1-155,3	155,4-164,3
10 - 11	М	161,8	17,4	144,4-153,0	153,1-170,5	170,6-179,2
	Д	149,7	14,7	135,0-142,2	142,3-157,1	157,2-164,4
11 - 12	М	160,4	17,3	143,1-151,6	151,7-169,1	169,2-177,7
	Д	153,4	17,9	135,5-145,3	144,4-162,4	162,5-171,3
12 - 13	М	180,3	16,8	163,5-171,8	171,9-188,7	188,8-197,1
	Д	160,6	17,6	143,0-151,7	151,8-169,4	169,5-178,2
13 - 14	М	181,4	19,4	162,0-171,6	171,7-191,1	191,2-200,8
	Д	165,9	18,9	147,0-156,3	156,4-175,4	175,5-184,8
14 - 15	М	196,6	23,5	173,1-184,7	184,8-208,4	208,5-220,1
	Д	169,7	15,5	153,2-161,3	161,4-178,0	178,1-186,2
15 - 16	М	217,1	31,6	185,5-201,2	201,3-232,9	233,0-248,7
	Д	171,0	18,4	152,6-161,7	161,8-180,2	180,3-189,4
16 - 17	М	224,2	20,5	203,7-213,8	213,9-234,5	234,6-244,7
	Д	173,0	16,7	156,3-164,5	164,6-181,4	181,5-189,7

Таблица 5

Оценка показателей гибкости, см

Возраст, лет	Пол	X	Отклонение	Уровни физической подготовленности		
				ниже среднего	средний	выше среднего
7 - 8	М	5,3	6,7	-1,4-1,8	1,9-8,7	8,8-12,0
	Д	5,5	5,7	-0,8-2,5	2,6-8,4	8,5-11,2
8 - 9	М	6,2	5,7	0,5-3,2	3,3-9,1	9,2-11,9
	Д	8,0	4,9	3,1-5,0	5,1-10,5	10,6-12,9
9 - 10	М	1,2	4,5	-0,7-1,8	1,9-6,5	6,6-8,7
	Д	7,1	7,1	0,0-3,4	3,5-10,7	10,8-14,2

10 - 11	М	5,0	3,9	1,1-2,9	3,0-7,0	7,1-8,9
	Д	8,6	3,3	5,3-6,8	6,9-10,3	10,4-11,9
11 - 12	М	3,7	7,2	-3,5-0,0	0,1 -7,3	7,4-10,9
	Д	7,5	5,9	1,6-4,4	4,5 -10,5	10,6-13,4
12 - 13	М	5,6	6,5	-0,9-2,2	2,3-8,9	9,0 - 12,1
	Д	9,2	6,3	2,9-5,9	6,0-12,4	12,5-15,5
13 - 14	М	5,7	6,2	-0,8-2,5	2,6-8,8	8,9-11,9
	Д	11,2	7,4	3,8-7,4	7,5-14,9	15,0-18,6
14 - 15	М	7,5	5,7	1,8-4,5	4,6-10,4 9,0-	10,5-13,2
	Д	11,4	4,7	6,7-8,9	13,8	13,9-16,1
15 - 16	М	9,8	8,0	1,8-5,7	5,8-13,8	13,9-17,8
	Д	15,9	6,0	9,9-12,8	12,9-18,9	19,0-21,9
16 - 17	М	10,8	6,9	3,9-7,2	7,3-14,3	14,4-17,7
	Д	15,0	7,6	7,4-11,1	11,2-18,8	8,9-22,6

Таблица

6

Оценка показателей в поднимании туловища за 30 с, кол-во раз

Возраст, лет	Пол	\bar{X}	Отклонение	Уровни физической подготовленности		
				ниже среднего	средний	выше среднего
7 - 8	М	13,6	4,8	8,8-11,1 8,0-	11,2-16,0	16,1-18,4
	Д	12,7	4,7	10,2	10,3-15,1	15,2-17,4
8 - 9	М	15,0	5,5	9,5-12,1 9,9-	12,2-17,8	17,9-20,5
	Д	11,9	5,0	12,3	12,4-17,4	17,5-19,9
9 - 10	М	18,5	1,6	13,9-16,1	16,2-20,8	20,9-23,1
	Д	16,6	3,8	12,8-14,6	14,7-18,5	18,6-20,4
10 - 11	М	18,8	3,9	14,9-16,7	16,8-20,8	20,9-22,7
	Д	16,1	3,9	12,2-14,0	14,1-18,1	18,2-20,0
11 - 12	М	17,7	5,8	11,9-14,7	14,8-20,6	20,7-23,5
	Д	15,7	4,9	10,8-13,1	13,2-18,2	18,3-20,6
12 - 13	М	19,5	4,1	15,4-17,3	17,4-21,6	21,7-23,6
	Д	17,5	5,1	12,1-14,8	14,9-20,1	20,2-22,6
13 - 14	М	19,0	5,4	13,6-16,2	16,3-21,7	21,8-24,4
	Д	17,2	5,6	11,6-14,3	14,4-20,0	20,1-22,8
14 - 15	М	20,3	1,1	16,2-18,1	18,2-22,4	22,5-24,4
	Д	17,1	3,7	13,4-15,1	15,2-19,0	19,1-20,8
15 - 16	М	19,1	3,7	15,4-17,1	17,2-21,0	21,1-22,8
	Д	16,8	3,7	13,1-14,8	14,9-18,7	18,8-20,5
16 - 17	М	18,3	4,7	13,6-15,8	15,9-20,7	20,8-23,0
	Д	16,2	3,4	12,8-14,4	14,5-17,9	18,0-19,6

Литература

1. Физическое воспитание учащихся I-XI классов с направленным развитием двигательных способностей /Сост. В.И.Лях, Г.Б.Мейксон. - М.: Просвещение, 1993. - 65 с.
2. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991.- 224 с.

3. Штайнер Р. Здоровое развитие телесно-физического как основа свободного проявления душевно-духовного: Пер. с нем.— Калуга: Духовное познание, 1995.— 480 с.

4. Строева И.В., Дорохов Р.Н., Губа В.П. Компьютерная регистрация силы мышц и ее производной у спортсменов // Новые методы исследования в физической культуре и детско-юношеском спорте: Сб. науч.тр. - Смоленск: ИКА, 1999. - С. 48-53.

СОВРЕМЕННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

О.С. Алоина

**Смоленский государственный университет спорта,
г. Смоленск, Россия**

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Здоровый образ жизни создает условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями и перегрузкам.

Ответственным периодом жизни в формировании здоровья является период полового созревания, он называется — *пубертатный* (у девочек — с 11-12 лет, у мальчиков — с 13-14 лет), когда происходит биологическая и психическая перестройка организма, ведущая к половой зрелости. В этот период особенно заметно начинают функционировать железы внутренней секреции и, в первую очередь, половые железы, вырабатывающие половые гормоны: у мальчиков-подростков — *яички*, у девочек — *яичники*. Активизация и сложные взаимодействия гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Это проявляется скачком роста, изменением фигуры, развитием вторичных половых признаков (у мальчиков, например, появление волос на лице, у девочек — развитие молочных желез).

В пубертатный период изменяется и поведение молодых людей. Переходя из детского мира во взрослый, подросток фактически не принадлежит ни тому, ни другому, отчего поведение его часто бывает непредсказуемым и неадекватным.

Главная особенность подросткового периода — это открытие внутреннего «Я», осознание собственной индивидуальности и ее свойств.

В этом возрасте у подростков формируется половое самосознание, возникает интерес к противоположному полу.

Важным элементом здорового образа жизни является охрана репродуктивного здоровья, характеризующегося отсутствием заболеваний репродуктивной системы — совокупности органов и систем организма, обеспечивающих функцию воспроизводства. Состояние репродуктивного здоровья определяется ответственным отношением к половой жизни.

Одним из факторов, отрицательно влияющих на состояние репродуктивного здоровья, является прерывание нежелательной беременности, особенно у девушек-подростков.

Неблагоприятное влияние на репродуктивное здоровье оказывают ранние половые связи, сопровождающиеся серьезными эмоциональными переживаниями, вполне обоснованной боязнью забеременеть и заразиться венерическими заболеваниями.

По данным Всемирной организации здравоохранения, высокий уровень заболеваний, передаваемых половым путем (ЗППП), отмечается в возрастных группах 15—17-летних, затем — 20—24-летних.

Заболевания, передаваемые половым путем, относятся к группе инфекционных болезней. Они передаются при всех видах сексуальных контактов. Большинство ЗППП поражает не только половые органы, но и оказывает влияние на другие системы органов, а также на организм в целом (сифилис, гепатит В, гонорея, хламидиоз, трихомониаз, СПИД).

Подросткам надо осознать, что только безопасное сексуальное поведение может защитить их от болезней, передаваемых половым путем. А безопасное сексуальное поведение определяется в этом возрасте главным образом воздержанием от половых контактов.

Здоровье — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не достаточное условие. Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д.

Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную),

овладение оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностной ориентации студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием.

В настоящее время демографическая ситуация в России следующая: Темпы убыли населения самые высокие в мире. Страна ежегодно теряет от 700 тысяч до 1 млн. человек. За последние 10 лет Россия потеряла почти 11 тысяч сел, 290 городов (а почти 40 % горожан проживают в малых городах) и еще 13 тысяч сел близки к вымиранию. Возникнет новая угроза - как малой численностью удержать от посягательств большую территорию.

Исследования показывают, что нынешнее поколение подростков имеет существенные ограничения детородной функции, и в своем большинстве они не смогут воспроизвести здоровое потомство. К 2025 году репродуктивный потенциал в стране может быть полностью исчерпан, а с уходом из репродуктивного периода увеличенного поколения девочек, родившихся в 80-е годы, рождаемость упадет до самых низких значений. Особенное беспокойство вызывает не столько количество рождений, сколько их качество. Здоровые новорожденные по разным данным составляют всего 15 - 30%.

Нарастает алкоголизм, наркомания, увеличивается число курящих. Резко снизилась возможность и доступность физической активности. Если от СПИДа умирает в год около 1000 человек, то от болезней, связанных с курением, - 370 тысяч. Официально зарегистрировано около 350 тысяч наркоманов, а по некоторым оценкам их в 17 раз больше. Стремительно стареет население страны. Массовые проблемы со здоровьем населения и медико-демографические проблемы, состояние которых является вызовом всему обществу, представляют угрозу национальной безопасности страны [1].

Приведенные объективные данные заставляют очень серьезно задуматься над поиском путей выхода из создавшегося положения. Особую тревогу вызывают показатели здоровья молодых людей.

Ухудшение социально-бытовых, экологических, гигиенических и психологических условий жизни в нашей стране особенно сильно сказывается на состоянии психосоматического здоровья детского организма: увеличивается процент хронических заболеваний у детей и подростков (до 60 - 70 %); уменьшается первая группа здоровья; у новорожденных наблюдается увеличение врожденных и приобретенных заболеваний; количество учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, к окончанию школы увеличивается в 2,5 - 3 раза [2].

Большая часть молодых людей уже к 20 годам приобретают массу

хронических заболеваний. Здоровье подрастающего поколения в настоящее время вызывает тревогу, как среди специалистов медико-биологического профиля, так и педагогической, родительской общественности, руководителей органов управления в сфере образования и здравоохранения. Здоровье детей, подростков и молодежи во многом зависит от качества среды обитания, уровня развития образования, условий обучения, воспитания, материальной обеспеченности, быта, организации медицинского обеспечения и многих других факторов.

По данным генетиков отмечается существенный рост врожденных пороков развития - на 1000 новорожденных приходится 173,3 случаев заболеваний. Родившиеся с такой патологией не доживают до 1 года.

Уровень рождаемости детей с генетическими отклонениями достиг в стране 17 %. Проблема сохранения генофонда нации приобретает первостепенное значение, так как если деградация генофонда будет продолжаться подобными темпами, нация самоуничтожится через 2 - 3 поколения, поскольку генные повреждения у 30 % особей популяции приводят к полной ее гибели[3].

Статистика катастрофического состояния здоровья новорожденных во многом обусловлена неподготовленностью физической, психологической, моральной, социальной их родителей. Достаточно указать, что уже у 7 - 12 % девочек и девушек среднего и старшего школьного возрастов отмечается патология репродуктивной системы, у 5,5 % школьниц и у 15 % девушек, учащихся ПТУ, диагностируются гинекологические заболевания, а до 80 % девушек 14 - 16 лет нуждаются в консультации гинеколога. Сексуальный опыт среди школьников 14 - 17 лет имеют 9,1 %, а среди учащихся ПТУ - 66,7 % [6]. Неудивительно, что каждая третья девушка из этого контингента учащихся уже имела беременность, а у 59,4 % из них, сделавших аборт, наблюдаются осложнения репродуктивной системы. В общем же количестве женщин детородного возраста (15 - 44 года) гинекологическая патология отмечена у 40 - 60 % [4].

В настоящее время состояние здоровья большей части детского населения России не обеспечивает реализацию генетических программ, генетических функций, умственной деятельности, фенотипического поведения индивида. По данным статистики, общая заболеваемость детей (0 - 14 лет) возросла за последние 5 лет на 16 %, подростков на 18 %; продолжается рост показателей болезней крови и кроветворных органов, анемий, болезней органов дыхания, мочеполовой системы, нервной системы, врожденных аномалий.

Отмечены ухудшение показателей физического развития, нарастание процессов децелерации: дефицит массы тела стал выявляться в 3 раза чаще, чем 10 лет назад, снизились функциональные возможности организма: мышечная сила уменьшилась на 18 %, жизненная емкость легких на 15 %, у трети юношей и девушек наблюдается задержка полового созревания. За

последнее десятилетие на 30 - 50 % увеличилось количество детей с патологией эндокринной, костно-мышечной, сердечно сосудистой систем, аллергией и злокачественными заболеваниями; в 2 раза увеличился уровень психосоматических расстройств. Существенно выросла заболеваемость мочеполовой системы и, в частности, стали наблюдаться многочисленные случаи нарушения полового развития, особенно у девочек. Число детей-инвалидов, по данным социальной статистики, неуклонно растет, начиная с 1980 г., увеличиваясь на 10 - 20 % в год. Наиболее быстрыми темпами эта цифра увеличивалась в 1991 - 92-х годах (35 - 38 % в год), к концу 90-х годов темп прироста снизился до 16 - 13 % в год. Распространенность инвалидизации среди мальчиков выше, чем среди девочек. Впервые инвалидность регистрируется чаще всего в возрасте от 0 до 4 лет, то есть большинство из детей-инвалидов имеют врожденные пороки и нарушения развития.

Основные нарушения в состоянии здоровья, обуславливающие инвалидность - висцеральные и метаболические нарушения и расстройства питания, двигательные и умственные нарушения. Серьезной причиной инвалидизации часто служит бронхиальная астма.

Около 7,5 миллионов детей России страдают заболеваниями нервно-психической сферы, причем основная масса таких детей обучается в обычных классах.

Проблема состояния здоровья школьников в современных условиях является сложной и актуальной для гигиенистов, педиатров, физиологов и педагогов, поскольку уже при поступлении в школу у значительной части детей наблюдаются процессы дезадаптации, отставание биологического развития, дисгармоничное развитие, снижение соматического здоровья. Отмечено, что за последние пять лет более чем в 2,2 раза уменьшилась доля практически здоровых детей, поступающих в школу.

В процессе школьного обучения ухудшение различных показателей здоровья прогрессирует. Общая заболеваемость детей до 14 лет выросла на 21,7 %, подростков на 24 %. Особенно значимым в современный сложный переходный период, обостривший ряд как экономических, так и социальных проблем, становится образ жизни. Более половины школьников (57,4 %) не соблюдают здоровый образ жизни.

В настоящее время актуальной медико-социальной и психолого-педагогической проблемой является значительное распространение среди детей, подростков и молодежи неблагоприятных факторов, обусловленных образом жизни - низкая двигательная активность, нерациональное (нездоровое) питание, курение, употребление алкоголя и других психоактивных веществ, которые Всемирная организация здравоохранения рассматривает как ключевые индикаторы здоровья.

Установлено, что более половины школьников уже пробовали курить, причем каждый второй из них впоследствии стал курильщиком. В среднем

каждый третий школьник начинал курить в возрасте 10 лет. Среди мальчиков этот показатель достигает 42,4 %, среди девочек -18,6 %. За последнее десятилетие среди подростков возросло число лиц, употребляющих алкоголь: среди юношей с 61,5 % до 75,2 %, среди девушек с 63,2 % до 82,7 %, в том числе 2 - 3 раза в месяц и чаще с 15,7 % до 24,8 % и с 8,6 % до 24,1 % соответственно. Динамическое наблюдение свидетельствует о значительном увеличении к окончанию школы доли лиц, злоупотребляющих алкоголем (1 раз в неделю и чаще): среди юношей в 2,6 раза, среди девушек - в 2,2 раза, что свидетельствует о явном неблагополучии подросткового контингента и остроте социальной проблемы [7].

Уровень алкоголизации среди мальчиков в 11 регионах России колеблется от 72 % до 92 %, а среди девочек от 80 % до 94 %; к одиннадцатому классу курят около половины юношей и четвертая часть девушек; до 37 % подростков в возрасте 12 - 18 лет употребляют анаболики.

Отсутствие знаний по культуре здоровья ведет к тому, что 40 % школьников не знают, что такое здоровый образ жизни, 85 % не занимаются физической культурой и спортом, около 50 % ,подростки и старшеклассники уже пробовали наркотики [5].

На протяжении последних десятилетий отмечена тревожная тенденция ухудшения физической подготовленности учащейся молодежи. Это связано не только с изменениями, произошедшими в экономике, экологии, условиях труда и быта российского населения, но и с недооценкой в обществе оздоровительной и воспитательной функции физической культуры, что отразилось дефицитом на гармоничном развитии личности.

Что же касается анализа заболеваемости, то исследования показали: особенно высокий уровень заболеваемости - среди студентов младших курсов. Так, показатель заболеваемости в различных вузах колеблется от 750,1 до 1803,8 на 1000 студентов в год. В структуре заболеваемости на 1 месте стоят болезни органов дыхания - 57,8 - 72,0 %, последующие места занимают болезни органов пищеварения, болезни нервной системы и органов чувств, близорукость и т. д. Общая заболеваемость снижается к старшим курсам, но наивысшего уровня достигает на втором курсе. Заболеваемость нервной системы и органов чувств, йододефицитные состояния, близорукость, травмы и несчастные случаи к старшим курсам не снижаются. Разработанная и апробированная нами специальная методика по изучению неучтенной заболеваемости студентов на основе ежемесячного текущего динамического наблюдения позволила установить, что неучтенными оказываются от 19,3 до 21,0 % заболеваний [7].

Какие же факторы и как влияют на здоровье людей, следовательно, и на демографическую ситуацию в стране?

Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни молодежи, как уже отмечалось выше, являются сегодня актуальной проблемой. Молодые люди составляют до 30 % населения земного шара.

Именно в молодости (16 - 29 лет) закладывается основа трудовых, нравственных позиций, а также здоровья человека. Конечно, государство в лице руководителей своих образовательных учреждений должно нести ответственность за состояние здоровья обучающейся молодежи.

Литература

1. Комаров, Ю. М. К вопросу о национальной медико-демографической программе / Ю. М. Комаров // Материалы 2-го Всероссийского форума «Здоровье нации - основа процветания России» (часть 2). - М.: НИЦССХ им. А. Н. Бакулева РАМН, 2006. - С. 11 - 13.
2. Казин, Э. М. Роль индивидуальной психофизиологической диагностики в комплексной оценке учащихся различных профилей обучения / Э. М. Казин, В. Ф. Кривошеев, Ю. Л. Майдинов. - М.: Изд-во Ин-та общего образования, 1995. - 115 с.
3. Кураев, Г. А. Валеологическая система сохранения здоровья населения России / Г. А. Кураев, С. К. Сергеев, Ю. В. Шленов // Валеология. - 1996. - № 1. - С. 7 - 14.
4. Ушакова, Г. А. Репродуктивное здоровье детей и подростков / Г. А. Ушакова, С. И. Елгина // Акушерство и гинекология. - Ростов н/Д., 1992. - С. 4 - 5.
5. Фёдоров, А. И. Отношение подростков к своему здоровью: социально-педагогический аспект / А. И. Фёдоров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2008. - № 1. - С. 5 - 7.
6. Кучма, В. Р. Гигиена детей и подростков / В. Р. Кучма. - М.: Медицина, 2001. - 387 с.
7. Агаджанян, Н. А. Физиологические механизмы респираторных феноменов при тревожных и депрессивных расстройствах / Н. А. Агаджанян, П. И. Терехин // Физиология человека: журнал РАН. - 2002. - Том 28. - № 3. - С. 112 - 122.

Физкультурная деятельность в годы ВОВ в рамках преподавания предмета «Врачебный контроль в АФК»

О.С.Алоина
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия

Аннотация: В данной статье рассматривается спортивно-массовой работа в тылу в период войны. Так же рассказывается об участии воинов - спортсменов в различных спортивных соревнованиях на протяжении всего периода войны.

Ключевые слова: Спорт, война, спортсмен, мужество, соревнования.

Physical work in the back country

Abstract: The article describes sports activities in the rear during the war. Also told about participation of soldiers athletes in various sports competitions during the whole period of the war.

Keywords: Sport, war, sportsman, courage, competition.

С началом военных действий и уходом значительной части физкультурников и спортсменов на фронт спортивная работа в тылу страны не остановилась. В день вероломного нападения фашистской Германии на нашу Родину на Минском шоссе под Москвой проходило первенство СССР по мотоциклетному кроссу. Когда стало известно о начале войны, главный судья соревнований отдал распоряжение «Продолжать соревнования и закончить в полном порядке» Установа «продолжать соревнования» стала в военные годы девизом физкультурных организаций.

В восточных районах страны, в Москве и даже в осажденном Ленинграде физкультурники и спортсмены наряду с выполнением своих трудовых обязанностей продолжали в короткие свободные минуты участвовать в кроссах, пробегах, соревнованиях, Правда, общие масштабы спортивной работы, вполне естественно, уменьшились.

В декабре 1941 г. был разыгран Кубок Москвы по русскому хоккею. Победила команда ЦДКА. На катке Пионерского пруда состоялись конькобежные соревнования с участием К. Кудрявцева, А. Капчинского, И. Ипполитова и других мастеров скоростного бега на коньках. В напряженный момент боев за Москву, в период ноябрьского наступления немцев, в городе состоялся шахматный чемпионат, привлечший внимание спортивной общественности СССР и зарубежных стран.

В 1942 г. офицер Феодосии Ванин достиг высокого результата в беге на 10000 м, установив новый всесоюзный рекорд —30.35,2,

Большое военно-политическое значение приобрел матч по футболу в осажденном Ленинграде в 1942 г. Он показал, вопреки гитлеровской пропаганде о гибели Ленинграда, что город жив, борется и уверен в своей победе над фашистами. В том же году в оккупированном Киеве проходил футбольный матч между командой «Динамо» и фашистской командой «Люфттваффе». Этот матч проходил под дулами фашистских пистолетов. Динамовцы, проявив огромное мужество и патриотизм, победили команду врага, за что многие из них заплатились своей жизнью.

Оживление спортивно-массовой работы в стране началось в 1943 г., когда в ходе войны произошел коренной перелом. С этого времени стали в более широких масштабах проводиться спортивные соревнования, были

возобновлены республиканские и всесоюзные первенства по ряду видов спорта. В 1943 г. состоялись всесоюзные соревнования по гимнастике, легкой атлетике, лыжному и конькобежному спорту, плаванию, велосипедному спорту, тяжелой атлетике и рукопашному бою. Прошли также соревнования в республиках Закавказья, Средней Азии, на Дальнем Востоке, Урале и в Сибири. [1]

В учебных заведениях молодежь занималась в спортивных секциях, участвовала в соревнованиях, профсоюзно-комсомольских лыжных и легкоатлетических кроссах. В стране создавались новые и восстанавливали работу старые детские спортивные школы. В 1942 г. их насчитывалось 140, а через год — уже 280. В 1943 г. правительство приняло решение о создании спортивного общества «Трудовые резервы». Это значительно улучшило спортивно-массовую работу среди учащихся ремесленных школ и училищ. Среди студентов вузов проводились соревнования по лыжам, легкой атлетике, штыковому бою — видам, характерным для военных лет.

В 1944 г. героическими усилиями Советской Армии и всего народа советская земля была полностью освобождена от немецко-фашистских захватчиков, и военные действия продолжались уже на территории врага. В стране создались более благоприятные условия для организации спортивно-массовой работы, расширения всесоюзного спортивного календаря. Первенство СССР в этом году проводилось по 14 видам спорта. После пятилетнего перерыва был возобновлен розыгрыш Кубка СССР по футболу, где победителем стал ленинградский «Зенит». [4]

В 1945 г. спортивно-массовая работа проходила в обстановке победоносного завершения Великой Отечественной войны. За два года - 1944 и 1945 — советские спортсмены установили 170 всесоюзных рекордов, из них 31 превышал мировые достижения. Несмотря на трудное время, высокие спортивные результаты в те годы показывали Н. Думбадзе, А. Пугачевский, Г. Новак Л. Анокина, В. Ушаков, Л. Мешков и другие спортсмены.

В годы войны физкультурники и спортсмены вместе со всем народом по-фронтовому трудились в тылу страны. Они самоотверженно работали в промышленности, на железнодорожном транспорте, колхозных и совхозных полях, в учреждениях, учебных заведениях. За героический труд во имя победы над фашистской Германией и империалистической Японией, за высокие производственные успехи многие физкультурники и спортсмены были отмечены правительственными наградами. Так, более 300 членов общества «Крылья Советов» были награждены орденами и медалями. Чемпион и рекордсмен по прыжкам в длину М. Вундин был удостоен звания лауреата Государственной премии за конструкцию новой пушки. Международный гроссмейстер по шахматам А. Котов был награжден орденом Ленина за конструкцию нового вида вооружения [3]

Миллионы физкультурников и спортсменов нашей Родины вместе со всем народом своим героизмом на фронтах и великим трудом в тылу внесли большой вклад в дело победы над врагом. Великая Отечественная война

явилась суровым испытанием духовных, моральных и физических сил нашего народа, который его с честью выдержал. [2]

В годы Великой Отечественной войны физкультурные организации страны перестраивают свою работу на военный лад. Основным содержанием их деятельности становится военно-физическая подготовка резервов Красной Армии. Применяя разнообразные формы и методы, физкультурные организации успешно готовят бойцов различных военных специальностей, помогают восстановлению здоровья и возвращению строй раненых солдат и офицеров средствами лечебной физической культуры. На фронтах войны, в партизанских отрядах физкультурники и спортсмены показывают образцы мужества и героизма, проявляют себя отважными и бесстрашными воинами.

В трудные годы войны не прекращается спортивно-массовая работа в тылу страны, что является примером уверенности в победе нашего (народа) над врагом. Оставшиеся в тылу физкультурники самоотверженно трудятся на различных объектах трудового фронта, приближая общий День Победы. Суровые испытания военных лет убедительно доказали жизнеспособность и правильность научных и организационных основ системы физической культуры и спорта, созданных в нашей стране перед войной. Воздействие от влияния физической культуры и спорта сказалось не только с точки зрения психологии общества, но и с точки зрения восстановления нормальной циркуляции мирной жизни народа.

В память о советских спортсменах, героически погибших в годы войны, в нашей стране проводятся традиционные соревнования в честь подвигов воинов-спортсменов, походы по местам боевой славы, зажжение факелов от Вечного огня на могиле Неизвестного солдата и доставка их к месту соревнований, создание музеев боевой славы спортсменов в школах, на стадионах, во Дворцах спорта, увековечение памяти воинов-спортсменов в названии улиц, присвоение их имен школам, стадионам, запечатление их подвигов в кинолентах, книгах, скульптуре, живописи и других видах искусства.

Литература

1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М., 2012
2. Захаров П. Я., История физической культуры и спорта: учебно-методический комплекс. РИО ГАГУ, 2009
3. Олимпийская энциклопедия. М., 1980
4. Побив мировой рекорд, он ушел бить врага. Газета «Рабочий путь», 25 сентября 1999.

ИНТЕГРАЦИЯ КЛЮЧЕВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ РАБОТУ С НАСЕЛЕНИЕМ

**Ю.А. Буслаева,
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»
г. Смоленск, Россия**

Философия олимпизма, возрожденная Пьером де Кубертенем, традиционно ассоциируется со спортом высших достижений и грандиозным событием – Олимпийскими играми. Олимпийские игры – это не только вершина спортивных достижений и зрелищное мировое событие. Это мощная идеологическая система, основанная на гуманистических ценностях, которая выходит далеко за пределы спортивной арены. Внедрение ключевых принципов олимпизма в повседневную физкультурно-оздоровительную работу с населением – это стратегический подход, позволяющий использовать колоссальный мотивационный и образовательный потенциал олимпийского движения для улучшения здоровья, повышения качества жизни и социальной сплоченности общества.

Основополагающие принципы олимпизма – совершенство, дружба, уважение, являются универсальными и применимы на любом уровне физической активности.

В массовой физической культуре принцип «совершенство» означает не погоню за рекордами, а стремление к личному прогрессу, преодолению себя, регулярности занятий и улучшению собственного здоровья. Лозунг «Главное - не победа, а участие» здесь обретает практический смысл. Акцент смещается с результата на процесс, что способствует снижению страха «несоответствия».

Олимпийский принцип «дружбы» реализуется в физкультурно-оздоровительной работе с населением через совместные тренировки, семейные старты, которые укрепляют социальные связи и создают поддерживающую среду. Уважение к себе (забота о здоровье), к своему телу, к партнерам по занятию, к правилам и окружающей среде – это основа спортивной этики на любом уровне и ключевой элемент профилактики девиантного поведения.

Пропаганда этих ценностей через информационные кампании, символики, церемонии награждения не только победителей, но и самых активных участников делает физкультурно-оздоровительную работу более глубокой и осмысленной.

Девиз основателя современных Олимпийских игр Пьера де Кубертена «О спорт, ты мир!» подразумевает его доступность и является логичным развитием олимпийской философии. Доступность занятий спортом различным категориям населения реализуется через:

– организацию и проведение массовых спортивных событий по олимпийским лекалам (проведение городских марафонов, спортивных фестивалей, где любой желающий может принять участие);

– программу ГТО как аналог «Олимпийских игр для каждого» (принцип честного соперничества с самим собой и получения знака отличия за достижение определенного уровня, служит мощным внешним стимулом);

- адаптивный спорт. Паралимпийское движение, вдохновленное олимпийским, демонстрирует безграничные возможности человека. Его популяризация стимулирует создание инклюзивных программ и вовлечение людей с ограниченными возможностями здоровья в активную спортивную жизнь.

Проведение Олимпиад и других крупных спортивных соревнований оставляет после себя спортивные объекты. Их грамотная интеграция в городскую среду для нужд населения — критически важный аспект. Бассейны, ледовые арены, стадионы, лыжные трассы должны стать центрами притяжения для семейного отдыха и оздоровительных занятий. Кроме того, опыт олимпийского волонтерства может быть тиражирован для привлечения добровольцев к организации местных физкультурных мероприятий, создавая культуру общественной активности.

Интеграция олимпийских принципов в физкультурно-оздоровительную работу — это системный подход, который повышает престиж и привлекательность занятий физической культурой, наполняет их глубоким смыслом, выходящим за рамки простого поддержания формы, воспитывает ценности, важные не только в спорте, но и в жизни, а также создает устойчивую мотивацию через связь с глобальным, узнаваемым и уважаемым движением.

Таким образом, олимпизм, спустившийся с пьедестала элитного спорта на уровень улиц, парков и дворовых площадок, становится действенным инструментом формирования здоровой, активной и социально ответственной нации. Задача специалистов по работе с населением — адаптировать этот мощный ресурс для решения конкретных задач оздоровления общества.

Литература

1. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие / Л. А. Боярская – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.

2. Махов, А.С. Спорт и социальная интеграция: потенциал и барьеры / А.С. Махов //Социологические исследования – 2020. – №8. – С.70-81.

3. Никитушкина, Н.Н. Развитие массовой физкультурной работы по месту жительства и отдыха населения: методическое пособие /Н.Н. Никитушкина: Москва, 2010 – 160с.

БЕРЛИНСКАЯ ОЛИМПИАДА 1936 Г. КАК МЕДИАПОВОРОТ: ФОРМИРОВАНИЕ СОВРЕМЕННОГО СПОРТИВНОГО ЗРЕЛИЩА

Варнахов М. А., студент
Юрчenea И.Н., старший преподаватель
Белорусский государственный университет

Аннотация: *В статье рассматриваются Олимпийские игры 1936 года в Берлине как пример трансформации спорта в инструмент политической и медиальной репрезентации нацистской Германии. Анализируется процесс подготовки и проведения Игр в контексте идеологии национал-социализма, роль Международного олимпийского комитета, а также использование экранных технологий для формирования внешне аполитичного образа государства. Особое внимание уделяется фильму Л. Рифениталь «Олимпия» как ключевому медиатексту берлинской Олимпиады. Показано, что сочетание документальности и художественно-эстетических средств кино позволило создать убедительный миф о физическом, культурном и историческом превосходстве «новой Германии».*

Ключевые слова: *Олимпийские игры; нацистская Германия; спорт; медиаповорот; Лени Рифениталь; фильм «Олимпия»*

Введение: Олимпийские игры 1936 г. в Берлине представляют собой значимый пример взаимодействия спорта, политики и массовых коммуникаций в первой половине XX в. Несмотря на декларируемый Международным олимпийским комитетом (МОК) принцип аполитичности олимпийского движения, данные Игры были использованы нацистской Германией как инструмент формирования внешнеполитического имиджа и идеологической репрезентации государства. Масштабное применение экранных технологий, включая кино- и первые формы телевизионной трансляции, позволяет рассматривать Берлинскую Олимпиаду как важный этап в становлении современного спортивного зрелища и медиальной репрезентации спорта.

Цель исследования: Целью настоящего исследования является анализ берлинской Олимпиады 1936 г. как медиаповорота, в рамках которого спорт был использован для формирования убедительного экранного образа нацистской Германии, а также выявление технических и семиотических средств, обеспечивших эффективность данного пропагандистского проекта.

Изначально А. Гитлер относился крайне скептически к проведению Олимпийских игр, поскольку считал их «изобретением евреев и масонов». Однако нашлись несколько человек, которые его переубедили – ими были: Президент немецкого олимпийского комитета Т. Левальд и министр пропаганды Й. Геббельс. Они продвигали позицию, что Олимпийские игры станут толчком для спортивного будущего Германии, поднимут общую физическую подготовку населения и повысят международный престиж страны на внешней арене. Последнее зацепило Гитлера больше всего, что

стало причиной подготовки самой масштабной Олимпиаде за всю историю (на тот момент).

Началась массовая подготовка Берлина к олимпиаде: было запущено строительство стадиона на 86 тыс. человек, возводились спортивный комплекс, бассейн, театр, хоккейный стадион и т.д. Подготовка к играм сопровождалась масштабной кампанией по «очистке» Берлина: из города были удалены социально маргинализированные группы, временно устранены антисемитские лозунги, а населению предписывалось воздерживаться от публичных проявлений дискриминации. Создавался тщательно продуманный фасад толерантного и миролюбивого государства.

Изменения прошли и в традиционных формах открытия и закрытия игр – если ранее хватало обычного прохождения спортсменов с флагами, то теперь вместо этого проводилось театрализованное шоу. Важным моментом является возрождение древней традиции – ритуала-эстафеты, в ходе которой спортсмен несет олимпийский факел из Афин, что в том числе добавляет зрелищности берлинской Олимпиаде 1936 г.

Роль МОК в процессе подготовки к Олимпиаде была во многом компромиссной. Его руководство, в частности Э. Брендедж, последовательно выступало против бойкота, настаивая на принципе «спорт вне политики». В результате Олимпиада стала формой международного признания режима, несмотря на очевидные противоречия между декларируемыми олимпийскими ценностями и реальной политикой нацистской Германии.

Ключевую роль в формировании позитивного образа Германии сыграли экранные средства массовой коммуникации. В условиях отсутствия независимых СМИ кино и телевидение превратились в инструменты идеологической интерпретации действительности. Впервые была проведена телетрансляция спортивных состязаний в реальном времени (при условиях хорошей погоды).

В этих условиях Лени Рефиншталь получает задание снять фильм про Олимпийские игры в Берлине, а 19 апреля 1938 г. в свет выходит её фильм длительностью 4 часа – «Олимпия»

Фильм Л. Рифеншталь «Олимпия» занимает особое место в этом контексте. Произведение состоит из двух частей: «Праздник наций» и «Праздник красоты», но представляет собой одно целое как по части сюжетной линии, так и по части съемки.

В отличие от её откровенно партийных работ, картина демонстрирует внешнюю нейтральность и документальность. Режиссёр фиксирует не только победы, но и поражения спортсменов, избегает прямой демонстрации идеологических лозунгов, делает главным героем не государство и не вождя, а атлета – человека, преодолевающего физические и психологические пределы.

Однако именно эта кажущаяся объективность усиливает пропагандистский эффект. Через монтаж, выбор планов, замедленную съёмку, музыкальное сопровождение и параллельное сопоставление

античных (перенос зрителя к развалинам Парфенона, силуэты языческих богов) и современных образов создаётся миф о гармоничном, сильном и исторически оправданном народе-победителе. Всё это было попыткой подпитать миф о «превосходстве арийской расы».

Центральным элементом экранного образа Олимпиады становится культ физически совершенного тела. Отсылки к Древней Греции, оживающие статуи атлетов, эстетизация мускулатуры и движения формируют представление о преемственности между античным идеалом и «новым человеком» нацистской эпохи. Спортсмен изображается как носитель не только физической силы, но и моральной воли, дисциплины, готовности к самопожертвованию.

Несмотря на тщательно выстроенный экранный образ, берлинская Олимпиада выявила и внутренние противоречия нацистской идеологии. Победы афроамериканского атлета Д Оуэнса наглядно опровергли расовую доктрину, хотя этот факт был минимизирован в официальной репрезентации. Расовая дискриминация спортсменов и трагические судьбы многих участников Игр после их окончания демонстрируют иллюзорность «праздника наций».

Тем не менее в краткосрочной перспективе пропагандистская цель была достигнута: значительная часть мировой общественности приняла созданный образ «новой Германии» и новую немецкую культуру, что подтверждает эффективность медиальных стратегий, использованных в 1936 г.

Берлинская Олимпиада 1936 г. стала не просто спортивным событием, но и важнейшим медиаповоротом, заложившим основы современного спортивного зрелища. Использование экранных технологий, эстетизация спорта и опора на документальный эффект достоверности позволили нацистской Германии создать убедительный и внешне аполитичный образ государства, временно скрыв репрессивную сущность режима за тщательно созданной пропагандистской риторикой.

Анализ фильма «Олимпия» показывает, что сочетание нейтральных и идеологически ангажированных средств экранной выразительности делает пропаганду особенно эффективной. Опыт берлинской Олимпиады остаётся актуальным и сегодня, поскольку демонстрирует, каким образом спорт и медиа могут быть использованы для формирования массового сознания, воспитания личности и политической легитимации власти, вступая в противоречие с гуманистическими идеалами олимпизма.

Литература

1. Акбашев, Д.М. Берлинские Олимпийские игры 1936 года / Д.М. Акбашев // Перспективы развития студенческого спорта и олимпизма : материалы Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. студентов, Воронеж, 14 мая 2020 г. / редкол.: О.Н. Савинкова [и др.] – Воронеж : ООО «РИТМ». – 2020 г. – С.14–16.

2. Мануковская, Т.В. Белинская Олимпиада 1936 года как пропаганда превосходства арийской расовой теории / Т.В. Мануковская, А.С. Ревин // Олимпизм: истоки, традиции и современность : материалы Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф., Воронеж, 30 ноября 2021 г. / Воронежский гос. институт физической культуры ; редкол.: А.В. Сысоев [и др.] – Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научна книга» – 2021 г. – С. 196–199.

3. Погребная, Н.М. Экранный образ как средство идеологической пропаганды: способы и приёмы создания (на материале фильма Л. Рифеншталь «Олимпия») / Н.М. Погребная // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – № 11 (65). – С. 21–26.

4. Савко, Э.И. Современные тенденции преемственности физического воспитания в учреждениях системы образования / Э.И. Савко, И.Н. Юрченя / сборник материалов Республиканской научно-практической конференции с международным участием «Актуальные проблемы физического воспитания учащейся молодежи: теория и практика», Луганск, 5 апреля 2018 г. / Под ред. проф. Т.Т. Ротерс. – Луганск, 2018. – С. 72–87.

РАЗВИТИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Дашдамирова И.В.
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»
г. Смоленск, Россия

Образование всегда служило главным условием сохранения накопленного потенциала знаний, традиций, моделей поведения и было действенным средством развития культурного уровня, сознания и самосознания человека. Современное образование рассматривается как фактор культурного развития, как средство решения острейших социально-политических, межэтнических, межкультурных проблем современной России.

Учебная дисциплина «Иностранный язык» имеет большой педагогический потенциал для формирования социокультурной толерантности у обучающихся. Согласно концепции коммуникативного обучения иностранной культуре, воспитание должно пронизывать весь процесс обучения. На современном этапе наиболее эффективным является культурологический подход, предполагающий осуществление воспитания в пространстве культуры гуманными методами и средствами самой культуры. В процессе изучения иностранного языка студенты получают возможность не только узнавать лексико-грамматические особенности языка, но

знакомится с культурологическими, этническими, социально-политическими реалиями изучаемых стран. Знание способствует пониманию, а понимание – принятию другой культуры и ее многообразия. Коммуникативный же подход в обучении языку направлен на формирование коммуникативных навыков, наличие которых является одной из составляющих межличностной толерантности.

В педагогическом аспекте толерантность рассматривается как сложное личностное образование, проявляющееся в принимающем, понимающем и уважительном отношении ко всему иному в человеке (возрасту, полу, национальности, статусу и т.д.).

Определение структурных компонентов толерантности обеспечивает возможность построения педагогического процесса, в том числе и в обучении иностранному языку, в соответствии с разными сферами личностного развития и предопределяет целесообразность подбора методов, приемов и технологий, доминирующих в формировании сознания, чувств и поведения.

Аудиторное практическое занятие является главной составной частью образовательного процесса. Культурологический подход, используемый на занятиях иностранного языка в спортивном вузе, призван обеспечить формирование мировоззрения личности, общей культуры и культуры речи, развитие мышления, памяти, чувств и эмоций, воображения, а также таких черт характера, как воля, целеустремленность, креативность, толерантность, потребность в самосовершенствовании, самообразовании, самовоспитании.

Обучение иностранному языку способствует более глубокому осознанию родной культуры, адекватной оценке других культур, другого образа жизни, особенностей профессиональной деятельности при наличии соответствующих педагогических условий, позволяет преодолеть отрицательные стереотипы по отношению к другим народам и нежелание общаться с представителями других культур. В процессе обучения английскому языку у студентов должно формироваться современное мировоззрение, миролюбие, терпимость, признание возможности равноправного существования, а также умение жить в постоянно меняющемся мире и приспосабливаться к новшествам.

К основным педагогическим условиям, способствующим воспитанию толерантности на занятиях по английскому языку, можно отнести: использование специализированной литературы на иностранном языке с целью воспитания толерантности к другим культурам и народам изучаемого языка (это условие реализуется через содержание современных учебников и учебных пособий, в ходе использования аутентичных текстов, просмотра фильмов, отвечающих целям и задачам курса); использование ситуаций, способствующих формированию у студентов представлений о толерантном взаимодействии (протекает в том числе в ролевых играх на основе диалогов с использованием разговорных клише, принятых в странах изучаемого языка); постановка проблемы толерантного взаимодействия перед участниками коммуникации (это условие может осуществляться непосредственно на

занятиях английского языка, когда перед обучающимися ставится проблема и возможные ее вариации, задача состоит в том, чтобы совместными усилиями прийти к ее решению – дебаты, дискуссии, круглые столы, групповые проекты, мозговые штурмы, через технологии развития творческого и критического мышления и т.д.); обеспечение мотивации у студента быть включенным в процесс формирования социокультурной компетенции (в вузе должна быть организована толерантная воспитательная среда, в частности через участие в конкурсах, мероприятиях на иностранном языке, посвященных национальным праздникам, традициям); использования ресурсов сети Интернет (в ходе общения происходит интеракция, в результате которой обучающиеся ощущают себя полноправными участниками коммуникации; они сталкиваются с теми трудностями и проблемами, которые их могут ожидать в реальной жизни).

Особое значение имеет выбор формы организации учебной деятельности: обучение в малых группах, групповая, парная и индивидуальная работа. Важно, чтобы при любой организации учебной деятельности создавался оптимально положительный психологический климат для достижения познавательной цели, с одной стороны, а с другой, чтобы в ходе выполнения иноязычных коммуникативных заданий прослеживалась определенная культура общения, способы общения, а также оказание помощи и поддержки не только преподавателем, но и самими обучающимися. Этим способам совместной деятельности необходимо непрерывно обучать.

Однако, как показывает практика, обучающиеся получают общие неполные знания о ряде культурных особенностей страны изучаемого языка. Все, что изучается в рамках преподаваемых дисциплин – это лишь факты о стране, культура истецблишмента, тогда как культурное многообразие страны остается не представленным. Решению данной проблемы может способствовать разработка дисциплин по выбору культуроведческой направленности. Это поможет дать более полное представление о культуре страны изучаемого языка во всем ее многообразии. Эти курсы должны быть направлены на развитие способности студентов использовать иностранный язык как средство образования и самообразования в области культуроведения и лингвокультуроведения, на их художественно-эстетическое развитие при соизучении иностранного языка и культуры страны изучаемого языка, на удовлетворение их современных познавательных интересов в культуроведческом освоении мира и коммуникативных потребностей в межкультурном общении. Выбор тем для подобных курсов обуславливается тематическим критерием. Прежде всего это те темы, которые способствуют представлению о стране изучаемого языка в ее многообразии, и темы, которые недостаточно разработаны, мало освещены либо вообще не входили в тематику преподаваемых дисциплин. Это позволяет систематизировать и обогащать культуроведческие представления

о стране изучаемого языка в сопоставлении с родной страной и другими странами.

Следует отметить, что эффективность работы с учащимися и достигнутые результаты по этому направлению деятельности будут зависеть от личности педагога, его умения давать чёткие инструкции в упражнениях, учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося и группы в целом, от умения подбирать материал, включая всех студентов в работу, создавать комфортные деловые условия для работы на занятии, поддерживать интерес к изучению иностранного языка и иноязычной культуры.

Формированию толерантности при обучении иностранному языку способствует как непосредственно само содержание учебного предмета, так и формы организации учебной деятельности на занятии и вне него. Несмотря на субъект-субъектные отношения между преподавателем и студентом в рамках аудиторного практического занятия, педагог продолжает играть важную роль, являясь примером педагогической, межличностной и социокультурной толерантности, создавая необходимые педагогические условия для воспитания данных качеств личности обучающихся.

Литература

1. Воробьева, Е. Н. Воспитание толерантности в контексте диалога культур на занятиях по иностранному языку у курсантов неязыкового вуза / Е. Н. Воробьева, А. А. Степанова // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. – 2023. – № 01 (78). – URL: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/vospitanie-tolerantnosti-v-kontekste-dialoga-kultur-na-zanyatiyakh-po-inostrannomu-yazyku-u-kursantov-neyazykovogo-vuza.html> (дата обращения: 11.11.2025)

2. Кобзарева, А. А. Педагогические технологии и условия, способствующие эффективному формированию толерантности студентов на занятиях по иностранному языку / А. А. Кобзарева // Альманах педагога. – 2023. – URL: <https://almanahpedagoga.ru/> (дата обращения: 11.11.2025)

3. Шишигина, Я. А. Воспитание толерантности и межкультурной коммуникации учащихся посредством изучения иностранного языка / Я. А. Шишкина, И. И. Какадий // Казанский педагогический журнал. – 2021. – № 2 (145). – С. 184–192.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ЛЕКСИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ У СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА (НА ПРИМЕРЕ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА)

Дашдамирова И.В.
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»
г. Смоленск, Россия

Изучение иностранных языков в современном обществе становится неотделимой составляющей профессиональной подготовки специалистов самого разного профиля и от качества их языковой подготовки во многом зависит успешное решение вопросов профессионального роста. Успех обучения во многом зависит от методики работы преподавателя иностранного языка и от его умения пользоваться различными современными методами в контексте решения конкретных образовательных задач. При отборе современных методов обучения необходимо учитывать следующие критерии, в соответствии с которыми используемые методы должны: создавать атмосферу, в которой студент чувствует себя комфортно и свободно, стимулировать интересы обучаемого, развивать у него желание практически пользоваться иностранным языком в своей профессии, вовлекать в учебный процесс его эмоции, чувства и ощущения, стимулировать его речевые, когнитивные и творческие способности, активизировать обучающегося, делая его главным действующим лицом в учебном процессе, активно взаимодействующим с другими участниками этого процесса, создавать ситуации, в которых обучающийся осознавал, что изучение иностранного языка в большей степени связано с его личностью и интересами, с его будущей профессией, учить работать над языком самостоятельно, на уровне его физических, интеллектуальных и эмоциональных возможностей – следовательно, обеспечить дифференциацию и индивидуализацию учебного процесса, предусматривать различные формы работы (индивидуальную, групповую, коллективную, в полной мере стимулирующие активность обучаемых, их самостоятельность, творчество).

Содержание курса «Иностранный язык» в спортивном вузе направлено на формирование иноязычной коммуникативной компетенции, культуры общения, повышения уровня гуманитарного образования и социальной адаптации личности к условиям изменяющегося поликультурного, полиязычного мира.

Цель обучения иностранному языку - научить студента не только общаться на иностранном языке, но и применять свои знания в той или иной профессии.

Методика преподавания английского языка по профильным программам предусматривает углублённое изучение предмета в профессионально ориентированных ситуациях общения.

Содержание профильного курса позволяет уделять больше внимания обогащению лексики за счёт профильно - ориентированной терминологии. Становятся более разнообразными ситуации общения.

Некоторые методы формирования профессионально-ориентированной лексической компетенции у студентов спортивного вуза: совмещение общебытовых тем со спортивной тематикой. Например, при изучении устной темы «I am a student» можно включить раздел, посвящённый основному виду спорта, которым занимаются студенты, описанию занятий этим видом спорта и спортивных достижений студентов; использование аутентичных материалов. Это могут быть исторические, биографические справки, комментарии о функциональной и структурной стороне современной спортивной индустрии; применение активных и интерактивных форм проведения занятий. Они развивают способность работать в команде, понимать особенности межличностной коммуникации, принимать решения, а также лидерские качества; использование кейс-метода. Этот практико-ориентированный метод обучения подразумевает не только владение теоретическим материалом, но и проработку ситуаций и практических задач, которые служат моделью действий специалиста в реальных условиях профессиональной коммуникации.

В результате студенты спортивного вуза должны научиться устанавливать и поддерживать устные речевые контакты в ситуациях как социально-бытового, так и профессионального общения, читать оригинальную литературу по своей специальности, пользоваться правилами речевого этикета, а также овладеть навыками анализа специализированных текстов, связанных с физической культурой и спортом.

Методика обучения профессиональной лексике имеет целью формирование навыков диалогической и монологической эмоционально-окрашенной речи профессиональной направленности.

Для формирования профессионального лексического запаса мы используем в обучении профильно-ориентированные тексты для чтения. К каждому тексту составляется словарь наиболее сложных слов и выражений, значительная часть из которых в ходе выполнения предлагаемых заданий усваивается активно. Таким образом, студенты не только совершенствуют навыки чтения, но и расширяют свой словарный запас по спортивной тематике. Перевод на профильном уровне выступает как профессионально - ориентированное умение.

Обобщая сказанное, на профильном уровне изучения иностранного языка производится более глубокое развитие коммуникативных умений и совершенствование языковых навыков студентов с привлечением профильно-ориентированного материала.

Студенты получают возможность дополнительно тренироваться, распознавать в тексте и переводить различные грамматические конструкции, употребление которых характерно для научно - популярной литературы,

словарями, составляют план текста, конспекта, пользуются Интернет ресурсами. К текстам даются задания различной сложности.

Для реализации задачи формирования профессионально-ориентированной лексической компетентности у студентов спортивного вуза используется практикум по чтению и переводу спортивных текстов.

Цель практикума – развитие навыков чтения и перевода текстов со словарем, развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование иноязычных профессиональных коммуникативных навыков и компетенций, обогащение языкового запаса, индивидуализация обучения и развитие речевой деятельности.

Практикум содержит практические задания и упражнения, которые способствуют овладению студентами как общекультурными, так и профессиональными компетенциями. Каждый раздел включает активный словарь, основной текст, послетекстовые упражнения, дополнительное чтение, а также грамматические упражнения. В конце практикума имеется список высказываний для выражения своей точки зрения на английском языке. Все это способствует повышению уровня образования студентов.

Практикум используется в качестве учебно-методического материала на 2 курсе очного отделения для работы в аудитории и для самостоятельной работы студентов и способствует развитию у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование иноязычных коммуникативных навыков и компетенций, обогащение языкового запаса, индивидуализация обучения и развитие речевой деятельности.

Литература

1. Хамова, С. Н. Обучение профессионально-ориентированной лексике студентов бакалавров лингвистических направлений с различным уровнем владения иностранным языком / С. Н. Хамова // *Pedagogical Journal*. – 2023. – Vol. 13. – Is. 1A. – P. 78-86.

2. Жданько О.И. Методика формирования профессионально-ориентированной лексической компетенции обучающихся в техническом вузе / О. И. Жданько // URL: https://lunn.ru/sites/default/files/media/upr_NIR/dis_sov/02/zhdanko/avtoreferat_zhdanko_oi.pdf

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ КАК СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЕ ЯВЛЕНИЕ

Ефременков К.Н.

Ефременков Е.К.

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Смоленск, Россия

Смена нравственных идеалов, появление свободной рыночной экономики изменили вектор социальной адаптации молодежи, вынудили наиболее думающую часть российских педагогов начать поиск выхода из глубокого кризиса образования. Некоторые из них пошли по простому пути, создавая лицеи, гимназии и колледжи классического образца, копируя учреждения Европы и Америки. Вторая часть педагогов начала поиск собственных педагогических новаций, предлагая многочисленные авторские программы и авторские школы.

В создавшихся условиях весьма перспективным представляется формирование образовательно-воспитательной системы, основанной на принципах общечеловеческой морали с акцентом на формирование гармонии духовного, физического и психического развития личности.

Одним из вариантов разрешения этой сложной проблемы может быть построение образовательно-воспитательной системы России на основе идеологии олимпизма (Олимпизм - философия жизни возвышающая и соединяющая в сбалансированное целое достоинство тела, воли и разума (Олимпийская хартия)), которая может стать стержнем этой системы, ее несущей конструкцией (А. Г. Егоров, К. Н. Ефременков, Н. Н. Пономарев, В. С. Родиченко, В. И. Столяров, Ю. М. Чернецкий и др.).

Олимпийской хартией МОК (статья 31) предписывается: «НОК ... должны пропагандировать на национальном уровне ... основополагающие принципы олимпизма и способствовать ... распространению олимпизма в школах и вузах. НОК способствует созданию организаций, деятельность которых посвящена олимпийскому образованию». Это означает, что каждый национальный олимпийский комитет обязан заниматься олимпийским образованием, пропагандой идей (концепций) современного олимпизма, принадлежащих Пьеру де Кубертену (Олимпийская хартия, Основополагающие принципы).

Термин «олимпийское образование» в основном применяется в олимпийском движении. Однако следует отметить, что в существующих на сегодняшний день научных исследованиях определение олимпийского образования так и не нашло своего отражения. Поэтому, введенное в работу в научный оборот определение «олимпийское образование» и в дальнейшем используется именно в этом контексте. **Олимпийское образование - это процесс и результат усвоения систематизированных знаний современного**

олимпизма, его принципов и ценностей, роли в современном обществе и др., формирующих соответствующую внутреннюю потребность и убежденность человека руководствоваться ими в своей предметно практической деятельности. В системе образования зачастую используется понятие «основы олимпийских знаний».

Современная концепция образования закреплена в действующей Конституции Российской Федерации и Законе «Об образовании», который определил в числе важнейших принципов образования его гуманистический характер, приоритет общечеловеческих ценностей, содействие взаимопониманию и сотрудничеству между людьми и народами, реализацию права молодежи на свободный выбор взглядов и убеждений. К числу таких источников образования можно отнести олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры. Прежде всего, олимпизм, который, как определено в Олимпийской хартии, представляет собой «философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума. Олимпизм, соединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, на воспитательной ценности хорошего примера и на уважении к основным этическим ценностям».

Этап собственно олимпийского образования связан с начавшейся деятельностью Олимпийского комитета России по формированию российской системы олимпийского образования школьников. Руководство этим направлением было возложено на его инициатора вице-президента ОКР, доктора педагогических наук, профессора В.С. Родиченко. В Структуре ОКР было образовано специальное подразделение - сегодня это управление олимпийского образования. С целью разработки научно-методических основ системы олимпийского образования, президент ОКР по согласованию с Минобразованием России утвердил временный творческий коллектив, в который вошли ведущие ученые в области олимпийского движения, в том числе профессора В.С. Родиченко (руководитель), В.В. Столбов, В.И. Столяров, Ю.М. Чернецкий. Ликвидация идеологических предпочтений и учреждение по инициативе Олимпийского комитета России с 1990 г ежегодной Всероссийской конференции «Олимпийское движение и социальные процессы», а также принятие в 1994 году совместного приказа Минобразования РФ и ОКР «Об организации изучения вопросов олимпийского движения и олимпийских игр» от 05.03.94, №51 (84а) окончательно закрепило правовые основы олимпийского образования.

Анализ специальных работ, международного опыта, материалов Сессий Международной олимпийской академии свидетельствует о том, что в исследовании олимпийского образования выделяются две взаимосвязанные тенденции. С одной Стороны - научно-познавательный аспект, подчеркивающий необходимость развития самостоятельной научной дисциплины, раскрывающей закономерности возникновения, развития и взаимодействия олимпийского движения с другими областями

жизнедеятельности общества. В качестве такой дисциплины, имеющей определенные цели, предлагаются: педагогика олимпизма; социологическая концепция олимпизма; теория олимпизма. С другой - социально - педагогический аспект, который вытекает из разработанной Пьером де Кубертенем концепции олимпийского движения, прежде всего как педагогического феномена. При этом олимпийское образование рассматривается с нескольких точек зрения: как средство гуманистического образования, воспитания и обучения детей и молодежи; как идея всестороннего гуманитарного образования, человеческой самореализации; как условие формирования взаимопонимания между народами; как фактор гармонизации интересов олимпийского движения; как средство формирования здорового образа жизни.

Анализируя социально-педагогический аспект олимпийского образования, следует выделить два основных направления. В одном случае олимпийское образование сводится к пропаганде и распространению абстрактно-теоретических знаний об олимпийском движении, с использованием бесед, спецкурсов, учебных дисциплин, комплекса теоретических уроков и т. п. (Е.В. Антипова, И.В. Барина, Н.С. Барышева, Ю.М. Чернецкий, О.Ю. Шапоренкова). В другом - наряду с первым, предлагается широкий круг средств и методов, направленных на формирование разнообразных умений и навыков на стыке нескольких областей образования, при этом за основу берутся: идеи и принципы "Фэйр Плэй"; международный проект "СпАрт", межпредметные связи и др. (В.И. Столяров, В.Н. Сергеев, М.А. Захаров, К.Н. Ефременков)

Такое многообразие направлений и форм научно-педагогической деятельности в области олимпийского движения обеспечивает, в каждом конкретном случае, положительный результат. Однако требует уточнения три значимых контекста: научно-образовательный, социально-образовательный и собственно образовательный.

Актуальность исследования с теоретической точки зрения связана с ориентацией учреждений социально-культурного и культурно-досугового плана на взаимодействие с физкультурно-спортивными структурами по реализации олимпийского образования. Ориентация социально-культурных учреждений на это взаимодействие позволяет эффективно обеспечить их информацией об олимпийском образовании; создать организационно-педагогические условия для регулирования процессов интеграции в организации социально-культурной деятельности программ олимпийского образования.

Главное и новое в изучении олимпийского образования также состоит в том, что существующее многообразие определений и характеристик олимпийского образования предполагает его изучение не с отдельной, той или иной стороны, а как целостного социокультурного явления, в единстве всех его составляющих частей и аспектов рассмотрения; требует широкого использования системного подхода, поиска главного, системообразующего

фактора олимпийского образования, основной направленности его реализации в социально-культурной сфере.

Таким образом, исследование генезиса олимпизма как целостного и, одновременно, многосоставного социально-культурного явления, тесно связанного с процессами, происходящими в образовательной практике, современной России и с логикой развития общественной жизни, представляется весьма актуальным и содержательно значимым.

Вышеизложенное свидетельствует о том, что разработка теоретико-методических основ и технологии проектирования системы олимпийского образования детей и молодёжи в социально-культурную сферу является актуальным научным направлением, от успешного развития которого во многом зависит последующее решение прикладных задач.

Степень научной разработанности проблемы. Последние три десятилетия как в нашей стране, так и за рубежом нарастает поток научных исследований по проблемам олимпийского образования, интеграции олимпизма в общественную и культурную жизнь общества. Основу реформирования системы образования и воспитания заложил Пьер де Кубертен (1908, 1909) Гуманистические взгляды основоположника современного олимпизма, основные положения предлагаемой им системы современного образования, включающей в себя идеалы всестороннего развития личности, гармонию физических и духовных способностей, были благосклонно восприняты прогрессивными философами, социологами и педагогами.

В зарубежной литературе наиболее часты публикации, посвященные анализу кубертеновской концепции олимпизма (работы И Андонова, П. Грехема, Х. М. Кахигала, Дж. Макуэллуна, Х. Юберхорста и др.), нравственных идеалов и ценностей олимпийского движения (исследования Ж Атанасова, Х. М. Кахигала, К. Хенилы и др.). а также включения олимпизма в структуру образовательного процесса (Andreas H., Franke E., Karatassakis T., Landry F., Niedermann E). Одним из приоритетных направлений в работе зарубежных ученых является анализ принципа "Фэйр Плэй"- H Allmer, H Lenk, P. McIntosh, E. Niedermann.

Особенное значение для работы имеет научная и организаторская деятельность, проводимая основоположником олимпийского образования России профессором В С. Родиченко' издание под его руководством уникального учебного пособия «Твой олимпийский учебник» для учреждений образования России; выпуск фундаментальных монографических материалов по проблемам олимпийского движения и

олимпийского образования «Приглашение в страну Фэйр Плэй», «Олимпийская идея для России».

Методологические и идейно-теоретические основы олимпийского образования раскрываются в работах В.С. Родиченко и В.И. Столярова. В публикациях, авторами которых являются В.У. Агеевец, Е.В. Антипов, М.В. Антипова, А.Г. Барабанов, И.В. Баринаова, Н.В. Барышева, В.А. Болдырева, А.Т. Гутин, А.Г. Егоров, К.Н. Ефременков, А.Т. Контанистов, С.А. Корневский,

Л.Б. Кофман, В.В. Кузин, Л.М. Куликов, Н.Ю. Мельникова, В.И. Михалев, С.Д. Неверкович, А.Т. Паршиков, Г.Ф. Петлеваный, Н.В. Печерский, Р.А. Пирожников, Г.М. Поликарпова, Ю.П. Пузырь, Г.А. Рагозина, Ю.П. Сегал, С.Г. Сейранов, В.Н. Сергеев, В.В. Столбов, А.А. Сучилин, В.И. Усаков, Ю.М. Чернецкий, обосновываются формы, средства, методы организации олимпийского образования, рассматриваются его конкретные программы и проблемы подготовки кадров.

ТЕХНОЛОГИЯ РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Ефременков К.Н.
Ефременков Е.К.**

**ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Смоленск, Россия**

При реализации модели олимпийского образования в системе высшего физкультурного образования мы исходили из того, что целостный подход предполагает рассмотрение педагогического процесса как структуры, имеющей свои этапы. В нашем исследовании процесс формирования готовности студентов вузов физической культуры к образовательной деятельности на основе идей олимпизма мы представили в виде последовательности четырех взаимосвязанных этапов с доминированием отдельных компонентов на каждом из них (рис.16).

В рамках разработки технологии были учтены подходы - В.М. Кларина, В.В. Серикова, Т.Н. Шамова, Б.Н. Шустина, Г.К. Селевко, В.Г. Шилько и др.

Диагностический этап направлен на:

- выявление характерных трудностей преподавателей вуза в процессе реализации модели олимпийского образования в модернизированной системе физкультурного образования России в рамках европейской интеграции - В.У. Акчурин, И.М. Быховская, И.Н. Визитей, Г.С. Деметер, А.Г. Егоров, Н.В. Печерский, Н.А. Пономарев, В.С. Родиченко, В.И. Столяров, Ю.А. Талалаев, Ю.А. Фомин, Ю.М. Чернецкий.

Проектировочный этап направлен на разработку профессиональных характеристик бакалавра-магистра по физической культуре, ориентированного на компоненты технологии олимпийского образования.

Разработка профессиональных характеристик бакалавра, магистра по физической культуре, ориентированного на компоненты олимпийского образования, опиралась на идеи - В.Ф. Костюченко, А.П. Матвеев, Е.Ф. Орехов, В.П. Пойманов, В.А. Таймазов, В.В. Кузин, Л.И. Лубышева, В.А.

Магин, Н.И. Николаева, В.И. Столяров, В.А. Чистяков и др.

В ходе исследования были:

1) определены прогностические профессиональные аспекты характеристик (бакалавра-магистра) по физической культуре, ориентированного на компоненты олимпийского образования;

2) определены специфические задачи, содержания профессиональной подготовки (бакалавра-магистра) по физической культуре, ориентированного на компоненты олимпийского образования.

В ходе исследования был разработан интеграционный учебный план, построенный на основе олимпийского образования с включением инновационных дисциплин, спецкурсов и т.д.

В ходе исследования были проведены:

- разработка учебных планов, планирование организационных форм образовательного процесса, интеграция научной и учебной работы студентов: определение персональной траектории подготовки по базовым, вариативным и инновационным дисциплинам по олимпийскому образованию по годам и семестрам обучения;

- определено общее количество часов на базовые, вариативные и инновационные дисциплины;

- разработка рабочих программ по инновационным дисциплинам олимпийского образования, разделов «олимпийской направленности» в традиционных дисциплинах;

- планирование различных форм учебного процесса (семинары, дискуссии); внеаудиторных форм (организация в системе тренировочных занятий в восстановительных центрах); внефакультетских форм (экскурсии в олимпийские музеи, в общеобразовательные школы реализующие модели олимпийского образования, образцовые восстановительные центры реализующие олимпийский проект «СПАРТ»);

- проведение региональных областных и городских научных конференций по проблеме олимпийского образования, модернизации высшего физкультурного образования;

- проектирование модели олимпийского образования в учебно-воспитательном процессе вуза: содержания, средств и организационных форм.

Организационно-управленческий этап технологии включал условия по реализации модели олимпийского образования в профессиональной подготовке бакалавров в высших учебных заведениях физической культуры России. Работа проводилась на базе двух факультетов: физической культуры и оздоровительных технологий (ФКиОТ) и физической культуры и спорта (ФКиС) Смоленской государственной академии физической культуры спорта и туризма (СГАФКСиТ), и двух факультетов - физической культуры (ФК) и физической культуры и спорта (ФКиС) Волгоградской государственной академии физической культуры (ВГАФК). В данных организационных структурах осуществлялась интеграция теоретической и практической

подготовки бакалавра по физической культуре, ориентированного на компоненты олимпийского образования, практическое применение освоенных теоретических положений.

Научно-исследовательская деятельность включала: проведение секции «Теория и практика олимпийского образования» в рамках международной научно-практической конференции; издание межвузовских научных сборников «Спорт. Олимпизм. Гуманизм.» ; подготовку и проведение межвузовских студенческих научно-практических конференций; включение студентов в научно-практическую; теоретическую, экспериментальную работу по проблеме олимпийского движения и олимпийского образования.

В ходе исследования было установлено, что олимпийское образование будущих (бакалавров-магистров) физической культуры целесообразно формировать поэтапно, в процессе всего обучения в вузе, от курса к курсу, выделяя при этом приоритетную компоненту. Формирование предыдущего компонента компетенции создает основу для развития последующего.

Экспериментальная работа со студентами была организована в четыре взаимосвязанных этапа, каждый из которых способствовал поэтапному формированию готовности будущего (бакалавра-магистра) в области физической культуры к реализации олимпийского образования в учебной и внеучебной деятельности. На каждом этапе опытно-экспериментальной работы проводились «срезы», основное назначение которых заключалось в определении результативности изменений в уровнях сформированности компетенций будущего бакалавра к реализации олимпийского образования.

I этап «адаптационный» охватывает 1 курс обучения в вузе. Ставилась цель - формирование профессионально-педагогической направленности будущих бакалавров. На данном этапе вводится спецкурс «Межпредметные связи в школьном олимпийском образовании».

После I этапа был проведен «срез», который показал, что для эффективной подготовки студентов к исследуемому аспекту профессиональной деятельности недостаточно знаний и сформированных на их основе умений по олимпийскому образованию, которыми овладевают студенты в процессе изучения базовых и вариативных дисциплин на первом курсе, что вызывает необходимость организации последующих этапов экспериментальной работы.

II этап (интегрирующий) охватывает 2 курс обучения в вузе и направлен на реализацию цели - овладение студентами основами теории олимпийского движения, олимпийского образования, необходимыми для реализации единства учебной и внеучебной деятельности учащихся. На данном этапе вводится спецкурс «Социально-исторические аспекты олимпийского движения и олимпийское образование».

III этап (творчески-репродуктивный) охватывает 3 курс обучения и связан с желанием студентов реализовать себя в различных видах деятельности. Цель данного этапа - формирование у будущих бакалавров системы теоретических знаний и практических умений в рамках

олимпийского образования и переводу их в практические действия в условиях целостного педагогического процесса вуза по реализации единства учебной и внеучебной деятельности учащихся. На данном этапе вводятся спецкурсы «Организация олимпийского образования в школьной и вузовской практике», ««Болонский процесс и высшее физкультурное образование». После III этапа был проведен «срез», который показал необходимость продолжения экспериментальной работы.

IV этап (деятельностный) охватывает выпускной 4 курс обучения студентов в вузе. На этом этапе на основе изучения, спецдисциплин осуществляется обобщение и систематизация теоретических знаний, закрепляются и совершенствуются умения и навыки будущих бакалавров по реализации единства учебной и внеучебной деятельности учащихся в рамках олимпийского образования. На данном этапе вводится спецкурс «Олимпийское образование: теория и методика».

Завершающим этапом в профессиональной подготовке является государственная педагогическая практика студентов, в процессе которой создаются потенциальные возможности для реализации ранее приобретенных знаний и умений (организация учебной и внеучебной деятельности школьников на практике; при написании выпускных квалификационных работ по проблемам олимпийского образования и др.). На данном этапе был проведен заключительный итоговый «срез».

КОМПЛЕКС ЭГОСКОП В РАМКАХ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ

**Ефременков Е.К.,
Терехов П.А.**

**ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Смоленск, Россия**

В 1885 году Карл Ланге (1834-1900) разработал идею, что эмоции являются следствием физиологических изменений, вызванных раздражителем. Согласно теории аффектов Ланге все вегетативные, телесные и поведенческие реакции при эмоциях «рассчитаны» на биологическую, а не

на социальную целесообразность поведенческого воплощения эмоциональной оценки.

Карл Ланге переосмыслил теорию Джеймса (1842-1910). Он связал эмоции с сосудисто-двигательной системой: состоянием иннервации и просветом сосудов и трактует их как субъективные образования, возникающие в результате нервного возбуждения. Он утверждал, что если исключить физиологические ощущения, то не будет никакого эмоционального опыта.

Согласно этой теории [1-2], у человека есть возможность управлять своими внутренними чувствами и эмоциями. Совершая физические действия, характерные той или иной эмоции, человек начнёт это ощущать и чувствовать.

Каждый спортсмен имеет своим индивидуальным психофизиологические особенности, значимость которых имеет разную составляющую в зависимости от практикуемого вида спорта, а спортсмены высших достижений, являющиеся по сути единичным объектом, требуют индивидуального подхода в исследовании, позволяющему обеспечить наивысшие спортивные результаты. Оперативный контроль психофизиологических показателей спортсменов позволят тренеру контролировать изменения в состоянии и оперативно корректировать их.

Для решения этой актуальной задачи на наш взгляд подходит разработанный в НПКФ «Медиком МТД» в сотрудничестве с автором метода – д.м.н., канд. псих. наук, психотерапевтом высшей категории Юрьевым Г.П. [6-7], комплекс тестирования «Эгоскоп», позволяющий достоверно измерить смысло-физиологические паттерны личности.

Эгоскопия позволяет выделить конкретную причину проблем и физиологических нарушений из большого количества предполагаемых патогенных факторов.

Эгоскопия базируется на так называемом пиктополиграфическом подходе [3-5] и является синтезом самодокументированного варианта проективных методик с использованием специального графического планшета, подключаемого к компьютеру, и метода инструментальной детекции лжи (полиграфии) с использованием различных физиологических сигналов (ЭЭГ, КГР, ФПГ, дыхание, ЭМГ и пр.). Метод использует совместный анализ синхронных трендов физиологических показателей и параметров поведенческой деятельности при выполнении конкретных заданий диагностических сценариев. Пользователю-эксперту дается возможность проиграть хронологическую последовательность прорисовки конкретного графического образа или написания конкретных фраз, а также сопоставить, каким элементам графического образа соответствовали максимальные реакции по физиологическим сигналам и выбранным расчетным показателям психосоматическая медицина – диагностика неосознаваемых доболезненных состояний и синдрома жизненного истощения – стресса.

Эгоскоп использует:

1. Инструментальные методы контроля физиологических показателей для выявления и интерпретации реакций на те, или иные воздействия или стимулы.

2. Инструментальные методы контроля некоторых поведенческих реакций, в частности, психомоторных.

3. Психологические методы исследования (тесты – опросники, проективные методики), адаптированные к технологии пиктополиграфии.

4. Методы исследования психических процессов.

Использование эгоскопа позволит оценить динамику физиологических коррелятов эмоционального напряжения в условиях велоэргометрической нагрузки, будут выделены паттерны физиологических реакций:

1) постепенное увеличение с последующим снижением ЧСС до исходных значений;

2) увеличение времени распространения пульсовой волны и медленного кровенаполнения сосудов в процессе выполнения заданий;

3) изменение значений электрической активности кожи и др.

Будет определена реакции профессиональных спортсменов на разных этапах предъявления велоэргометрической нагрузки и в период восстановления.

Литература

1. Cannon, W. The James-Lange Theory of Emotions: A Critical Examination and an Alternative Theory / W. Cannon // The American Journal of Psychology. – 1927. – Vol. 39. – P. 106–124.

2. Зеленина М.Т. Влияние физической подготовленности на стрессустойчивость студенток младших курсов / М.Т. Зеленина, И.Н. Русанова, Е.В. Мальчикова. // Научно-медицинский вестник центрального Черноземья. – 2009. – № 37. – С. 155-157.

3. Иваницкий Г.А. Распознавание типа решаемой задачи по нескольким секундам ЭЭГ с помощью обучаемого классификатора: дис. ... докт. биол. наук / Иваницкий Георгий Алексеевич, 2007. – 94 с.

4. Скоморохов А.А. Эгоскопия – новый метод диагностики смысло-физиологических паттернов на основе пиктополиграфического подхода / А.А. Скоморохов, С.М. Захаров, Г.П. Юрьев // Известия ТРТУ. – Таганрог, 2006. – №11(66). – С. 20–23.

5. Чернова М.Б. Влияние острой физической нагрузки различной интенсивности на психологические аспекты функционального состояния детей в критический период адаптации к школе / М.Б. Чернова, Н.В. Полянская, М. М. Герасимов // Новые исследования. – 2015. – № 1 (42). – С. 62–69.

6. Юрьев Г.П. Мировоззренческая травма и синдром жизненного истощения: инструментальная диагностика с помощью Эгоскопа / Г.П.

Юрьев, Е.И. Лебедь, А.А. Скоморохов // Сборник тезисов 1 Международного конгресса 8-9 июня 2006 года «Психосоматическая медицина». – СПб., 2006. – С. 217–218.

7. Юрьев Г.П. Эгоскопия страданий и болезней виртуального человека / Г.П. Юрьев // Качество жизни. – 2008. – № 3. – С. 15–21.

Факторы влияющие на выбор профессии у молодежи

Коновалова Г.Н.,
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Смоленск, Россия
Трубин Е.А.
Студент 4 курса, ОРМ
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Смоленск, Россия

Аннотация: исследование посвящено анализу факторов, влияющих на профессиональное самоопределение современной молодежи. В работе рассматривается влияние внешних и внутренних условий. На основе проведенного эмпирического исследования выявляются наиболее значимые мотивы выбора карьерного пути в условиях динамично меняющегося рынка труда. Полученные результаты могут быть использованы специалистами по профориентации и педагогами для совершенствования системы консультирования и оказания помощи молодым людям в осознанном планировании профессионального будущего.

Ключевые слова: фактор, молодежь, влияние, профессия.

Выбор профессии является одним из важнейших решений в жизни каждого человека, поскольку он определяет не только направление профессиональной деятельности, но и влияет на личностное развитие и качество жизни. В современном обществе, где рынок труда постоянно изменяется, а требования к профессиональным навыкам растут, вопрос профессионального самоопределения становится особенно актуальным. Для студентов выбор профессии представляет собой сложный процесс, на который оказывают влияние множество факторов. Молодежь, только начинающая свой профессиональный путь, сталкивается с трудностями адаптации к этим изменениям. Высокий уровень безработицы среди молодых людей требует внимания со стороны общества и государства, так как он влияет на социально-экономическое развитие страны в целом.

Основная цель данного исследования заключается в анализе текущего состояния молодежной занятости в России, выявлении существующих проблем и причин их возникновения, а также разработке рекомендаций по улучшению ситуации. В рамках работы ставятся задачи изучения особенностей рынка труда для молодежи, анализа требований работодателей, оценки уровня подготовки выпускников образовательных учреждений и

предложения мер, направленных на повышение уровня занятости среди молодежи

Общая характеристика рынка труда для молодежи

Рынок труда для молодежи имеет ряд особенностей, выделяющих его на фоне общего рынка труда. Одной из ключевых характеристик является высокий уровень безработицы среди молодых людей. Согласно данным Международной организации труда, в 2022 году уровень безработицы среди молодежи составил 15,6%, что вдвое превышает показатель среди взрослого населения. В России, по данным 2021 года, этот показатель для молодежи в возрасте от 15 до 24 лет достиг 16,6%, что значительно выше общего уровня безработицы в стране, составляющего 5,2%. Эти данные подтверждают, что молодые люди сталкиваются с особыми трудностями при поиске работы, что делает их положение на рынке труда особенно уязвимым. В условиях формирования рынка труда в Республике Беларусь «большую актуальность приобретает изучение проблемы трудоустройства молодых специалистов» по Дубовику [б. г. 1 с.] .На трудоустройство молодежи влияет множество факторов, среди которых ключевыми являются несоответствие между навыками выпускников и требованиями работодателей, а также отсутствие опыта работы. Исследование Всемирного банка в 2020 году выявило, что несоответствие навыков является одной из главных причин трудностей при трудоустройстве. При этом согласно опросу молодежи в странах ЕС в 2021 году, отсутствие опыта работы у 60% молодых соискателей становится основным препятствием на пути к успешному трудоустройству.

Роль образовательных учреждений в подготовке молодых специалистов

Современные образовательные программы играют ключевую роль в подготовке молодых специалистов к трудовой деятельности. Вместе с тем исследования показывают значительное несоответствие между содержанием образовательных курсов и реальными требованиями рынка труда. Согласно данным ВЦИОМ за 2022 год, около 43% выпускников вузов считают, что их образовательные программы не полностью соответствуют ожиданиям и требованиям современных работодателей. Это указывает на необходимость пересмотра подходов к разработке учебных планов с учетом актуальных тенденций и потребностей экономики. Взаимодействие между образовательными учреждениями и работодателями является важным фактором в подготовке квалифицированных специалистов. Тем не менее, в России это сотрудничество пока находится на начальном этапе развития. Согласно данным Минтруда РФ за 2021 год, лишь 25% вузов активно сотрудничают с компаниями для организации

стажировок и практик. Это существенно ограничивает возможности студентов для получения практического опыта, что, в свою очередь, снижает их конкурентоспособность на рынке труда. В рамках национального проекта 'Образование' разрабатываются программы дуального обучения, направленные на усиление взаимодействия между образовательными учреждениями и бизнесом.

Несоответствие между требованиями работодателей и подготовкой выпускников

Современные работодатели предъявляют высокие требования к кандидатам на рабочие места, особенно к молодым специалистам. Исследование портала HeadHunter показывает, что 65% работодателей считают наличие практических навыков и опыта работы ключевыми факторами при отборе кандидатов. Это создает сложности для выпускников, часто не обладающих достаточным опытом. Вместе с тем, работодатели ожидают от молодых специалистов владения современными технологиями и навыками, такими как программирование, анализ данных и знание иностранных языков, что не всегда охватывается образовательными программами. Кроме того, 72% компаний, согласно данным РАНХиГС, подчеркивают важность готовности молодых специалистов к быстрой адаптации и самостоятельному решению задач.

Проблема отсутствия опыта работы у молодых специалистов

Отсутствие опыта работы у молодежи является одной из ключевых проблем, с которыми сталкиваются молодые специалисты при трудоустройстве. По данным Федеральной службы государственной статистики России, в 2021 году уровень безработицы среди молодежи в возрасте от 15 до 24 лет составил 16,1%, что значительно превышает средний показатель по стране. Основными причинами данной ситуации являются недостаточное внимание к стажировкам и практикам в образовательных учреждениях, а также слабое взаимодействие между университетами и работодателями. Образовательные программы часто не включают обязательное прохождение практики, что лишает студентов возможности приобрести базовые навыки и опыт работы в своей профессиональной области. Образовательные программы часто не включают обязательное прохождение практики, что лишает студентов возможности приобрести базовые навыки и опыт работы в своей профессиональной области. Согласно опросу проведенному Крупейченко, [2020. 3 с]. «на вопрос «Тяжело ли молодежи найти работу?» 159 человек с

уверенностью ответили «да», 46 – «нет», 11 человек ответили «не знаю», так как никто из них еще не пробовал искать работу» Для преодоления проблемы отсутствия опыта работы у молодежи можно использовать успешные международные практики. В частности, в Германии действует дуальная система образования, которая сочетает обучение с трудовой деятельностью. Это позволяет студентам получать как теоретические знания, так и практический опыт, что значительно повышает их конкурентоспособность на рынке труда. Вместе с тем, «молодежная политика в РФ пребывает не в лучшем из состояний. А так как молодежь обязана создавать инновации, управлять государством и, конечно, воспроизводить народонаселение» как говорят Романькова и Неводова, [2017. 55 с.]. Внедрение аналогичных программ в России, а также развитие стажировок и партнерских программ между университетами и компаниями может существенно улучшить ситуацию с трудоустройством молодых специалистов.

Информационная недостаточность о рынке труда и его возможностях

Информационная недостаточность представляет собой одну из ключевых проблем, с которыми сталкивается молодежь на рынке труда. По данным исследования ВЦИОМ 2021 года, 45% молодых людей в России испытывают трудности в поиске информации о вакансиях и требованиях работодателей. Это затрудняет не только процесс выбора подходящей работы, но и подготовку к ней. В результате молодые специалисты оказываются в невыгодном положении, что, в свою очередь, способствует росту уровня безработицы среди молодежи. Семина [2021, с. 62] отмечает, что «проблема занятости молодежи в России является одной из актуальных тем, требующих внимания со стороны государства и общества». Для решения проблемы информационной недостаточности необходимо внедрение эффективных мер, направленных на повышение осведомленности молодежи о рынке труда. Программа "Моя карьера", запущенная в Москве в 2019 году, предоставляет молодым специалистам консультации и тренинги, что позволило более 5000 человек найти работу за первый год её реализации. В 2022 году Министерство труда РФ инициировало создание единой цифровой платформы для поиска работы и обучения, что значительно улучшило доступ к информации для молодежи. Эти примеры подтверждают, что комплексные подходы, включающие технологии и образовательные инициативы, способны эффективно решать проблему. Вместе с тем, «пути решения проблемы трудоустройства молодежи, представленные в программах, должны подвергаться корректировке» - Дрожникова, [2022, 5 с.]

Новые подходы к образовательным программам и профессиональной ориентации

Современные образовательные подходы играют ключевую роль в подготовке молодежи к требованиям рынка труда. Внедрение новых технологий и

методов обучения, таких как программы STEM (наука, технология, инженерия, математика), способствует развитию у студентов навыков, востребованных в различных отраслях. Согласно данным Всемирного банка, использование таких программ в образовательных системах стран с развивающейся экономикой увеличивает шансы молодежи на трудоустройство на 15%. Это подчеркивает необходимость адаптации образовательных систем к современным реалиям и активного внедрения инновационных методик обучения. При этом важно учитывать, что в 2014 году численность экономически активного населения в возрасте 15 - 72 лет (занятые и безработные) составила 75,5 млн человек, что соответствует 53% от общей численности населения страны по исследованию Сукиасяна [2015, с. 25]. Таким образом, подготовка молодежи к трудовой деятельности требует комплексного подхода, учитывающего как современные образовательные методики, так и реальную структуру рынка труда. Профессиональная ориентация играет важную роль в снижении уровня молодежной безработицы. Инструменты карьерного консультирования и тестирования, применяемые в школах и университетах, помогают студентам глубже понять свои профессиональные интересы и возможности, что способствует выбору подходящей карьеры. В силу особенностей человеческого капитала и социально-психологических характеристик молодежь является наиболее уязвимой и плохо подготовленной к современным реалиям рынка труда» - Носов [2023. 1 с.]. Таким образом, комплексный подход к профессиональной ориентации способен не только помочь молодежи в выборе карьеры, но и снизить уровень безработицы, учитывая разнообразные аспекты, влияющие на успешную интеграцию молодых людей в рынок труда.

Заключение

Результаты проведенного исследования показали, что процесс профессионального самоопределения современной молодежи носит неоднозначный характер и обусловлен субъективным предпочтением и объективными рыночными условиями. Главным фактором остается стремление к достижению высокого материального достатка и социального статуса. При этом важную роль продолжает играть семейная среда. Однако существует заметный разрыв между идеализированными представлениями о ряде профессий и реальными требованиями рынка труда. Необходимо понять, что для успешной интеграции молодежи в профессиональную среду необходим переход от пассивного информирования к активному карьерному проектированию. Поддержка молодых людей должна основываться на развитии их способности к самостоятельному анализу своих возможностей в сопоставлении с реальными прогнозами спроса на кадры. Только гармоничное сочетание личного интереса, осознания своих способностей и понимания экономических перспектив может стать фундаментом для

успешной профессиональной реализации и психологического благополучия личности в будущем.

Список литературы

1. Дrajникова И.Д. Проблемы молодежной занятости в России // Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс»
2. Дубовик А.К. Оценка выпускниками вуза ситуации на рынке труда и перспектив трудоустройства
3. https://apni.ru/uploads/9aea8566_0514_4eb3_831f_fc539db01105_d98a0fc17a.pdf#page=85
4. <http://ethnosocium.ru/sites/default/files/Krim281.pdf#page=43>
5. https://apni.ru/uploads/9f306769_1ba1_4368_92b2_4e18a92308bf_177b1f1ea4.pdf#page=74
6. <https://scienceproblems.ru/images/PDF/2023/76/pn-%202-76-.pdf#page=28>
7. Крупейченко М. Н. Проблемы молодежной занятости: исследование и пути решения // Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого.
8. Мороз В. М. Причины безработицы среди молодежи и направления государственной политики в сфере занятости
9. Носова А. С. Молодежный рынок труда: особенности и перспективы развития Республики Беларусь // Проблемы и перспективы развития малого и среднего предпринимательства Беларуси [Электронный ресурс] // Министерство по налогам и сборам Республики Беларусь. — Режим доступа: <http://www.nalog.gov.by/ru/confer/view/problemu-i-perspektivy-razvitiya-malogo-isrednego-predprinimatelstva-v-belarusi-16807/>. — Дата доступа: 03.05.2023.
10. Проблемы и перспективы инновационного развития агротехнологий: Материалы XX Международной научно-производственной конференции (Белгород, 23 – 25 мая 2016 г.). Том 2. — Белгород: Издательство ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ, 2016. — 408 с.
11. Проблемы и перспективы реализации междисциплинарных исследований: Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции / под ред. Коллектива авторов. — Стерлитамак: АМИ, 2023. — 292 с.
12. РОЛЬ ИННОВАЦИЙ В ТРАНСФОРМАЦИИ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ: сборник статей Международной научно-практической конференции (1 июня 2017 г., г. Уфа). В 6 ч. Ч.2 / - Уфа: АЭТЕРНА, 2017. — 294 с.

13. Социально-экономические и правовые системы: современное видение : материалы XVIII Междунар. студен. науч.-практ. конф. (Омск, 18–21 апр. 2019 г.) / М-во образования Ом. обл. [и др.] ; [ред.-кол.: М. Г. Родионов, А. В. Уланов, А. А. Кузьмин, А. Н. Хоменко]. — Омск : Изд-во ОмГТУ, 2019. — ISBN 978-5-8149-2817-7.
14. Сукиасян А.А. ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЕ И ИНФРАСТРУКТУРНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ РАЗЛИЧНЫХ ЭКОНОМИЧЕСКИХ СИСТЕМ: сборник статей Международной научно-практической конференции (10 декабря 2014 г., г. Уфа) / А.А. Сукиасян. — Уфа: Аэтерна, 2014. — 246 с.
15. Сукиасян А.А. Современная наука: теоретический и практический взгляд: сборник статей Международной научно-практической конференции (28 ноября 2015 г., г. Челябинск). — Уфа: РИО МЦИИ ОМЕГА САЙНС, 2015. — 292 с.
16. Текуева М. Т., Азаматова Г. К., Виндижева А. О., Захохова М. Р. Проблемы молодежной безработицы в регионах: социально-экономический аспект // Вестник Алтайской академии экономики и права. — 2019. — № 2. — С. 333–334.
17. Цифровые технологии и право: сборник научных трудов II Международной научно-практической конференции (г. Казань, 22 сентября 2023 г.) / под ред. И. Р. Бегишева, Е. А. Громовой, М. В. Залоило, И. А. Филиповой, А. А. Шутовой. — Казань: Изд-во «Познание» Казанского инновационного университета, 2023. — 424 с. EDN: YKIPUU. DOI: http://dx.doi.org/10.21202/978-5-8399-0816-1_3_424.
18. Щеглова А.К. Причины безработицы в представлении молодежи Краснодарского края // Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс».

**Использование средств силового троеборья в физическом
воспитании студентов 20-23 лет**

Е. О. Куценко
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия

Аннотация. В современных образовательных и спортивно-педагогических практиках наблюдается растущий интерес к рациональному включению средств силового троеборья в систему физического воспитания

студентов возрастной группы 20-23 лет. Потенциал силового троеборья (пауэрлифтинга) обусловлен его физиологической эффективностью увеличения силовых показателей, возможной трансферной пользой для общей физической работоспособности и устойчивым влиянием на адаптационные процессы организма. Однако вопросы методической структуры тренировочного процесса, интеграции специфических упражнений с педагогическими целями физического воспитания, а также оптимизации нагрузок остаются предметом современной научной дискуссии. В настоящем исследовании проведен комплексный анализ теоретических и практических аспектов использования средств силового троеборья в подготовке студентов 20-23 лет, выявлены механизмы адаптации, методы планирования тренировочного процесса и педагогические условия, способствующие их эффективности.

Ключевые слова: силовое троеборье, пауэрлифтинг, физическое воспитание, силовая подготовка, студенты, силовые упражнения, адаптация, методика.

Актуальность. Современное физическое воспитание молодежи направлено на формирование комплексной физической подготовленности, включающей развитие силы, выносливости, скоростно-силовых качеств и координации. Силовые нагрузки выступают одним из ключевых средств в достижении данных задач, особенно в возрастной группе студентов 20-23 лет, когда процессы физиологической адаптации наиболее интенсивны и чувствительны к внешним тренировочным воздействиям [1]. Среди силовых методик все более значимым становится силовое троеборье — комплекс специализированных упражнений, ориентированных на развитие абсолютной и относительной мышечной силы.

Задачи исследований. Проанализировать теоретические основы силового троеборья как средства физического воспитания студентов 20–23 лет, раскрыть физиологические и биологические механизмы адаптации организма юниоров к силовым нагрузкам пауэрлифтинга, охарактеризовать место и роль средств силового троеборья в системе физического воспитания студентов, рассмотреть методологические принципы построения тренировочного процесса с использованием упражнений силового троеборья и изучить классификацию упражнений силового троеборья и возможности их применения в образовательной практике.

Результаты исследований. Традиционно силовое троеборье рассматривается как самостоятельный вид спорта с собственными соревновательными требованиями. Однако последние исследования и педагогические подходы свидетельствуют о том, что элементы пауэрлифтинга могут быть эффективными средствами физического воспитания и в более широком образовательном контексте за пределами спортивной специализации, включая университетские программы физической культуры и спортивной подготовки студентов. Вопросы научного обоснования таких интеграций требуют тщательного исследования,

учитывая специфику возрастной группы, физиологические особенности молодого организма, а также педагогические условия оптимизации тренировочного процесса.

Силовое троеборье, известное также как пауэрлифтинг, представляет собой систему соревновательных упражнений, включающую приседания со штангой на спине, жим штанги лежа и становую тягу, направленную на максимальное развитие силы. Данные базовые упражнения характеризуются высокой энергоёмкостью, многосуставной координацией движений и включением в работу большинства крупных мышечных групп тела, что делает их уникальным средством развития силовых качеств занимающихся.

В научных публикациях [9] подчеркивается, что именно в данных движениях заключена эффективность силового троеборья как тренировочного средства, поскольку они сочетают механическую нагрузку, нейромышечную активность и метаболическое воздействие, которое превосходит многие другие формы силовых упражнений при соблюдении принципов прогрессивности нагрузок.

Согласно современным исследованиям [3] по сопротивлению нагрузкам, тренировочные программы, ориентированные на развитие силы у молодежи, способствуют существенным адаптационным изменениям в мышечной и нервно-мышечной системах, улучшая силовые показатели, скоростно-силовые качества и общую физическую работоспособность. Эти адаптации становятся особенно актуальными для студентов 20-23 лет, у которых процессы роста уже завершены, но сохраняется высокий уровень чувствительности к нагрузкам, что открывает перспективы для интенсивного улучшения силовых качеств в рамках физического воспитания и подготовки к специализированным видам спорта.

Адаптация к силовым нагрузкам включает нейромышечные и структурные изменения. Сначала прогресс силы обусловлен в первую очередь улучшением нейромоторной активности, синхронизацией моторных единиц и повышением эффективности нервно-мышечных связей. По мере продолжения тренинга включаются адаптации на уровне мышечного аппарата: гипертрофия мышц, усиление костной ткани и связок, а также повышение метаболической эффективности.

Педагогическое и методическое построение тренировочного процесса с использованием элементов силового троеборья должно учитывать следующие основные принципы [3]:

1. Прогрессивность нагрузки — постепенное увеличение объема и интенсивности с учетом индивидуальных возможностей занимающихся.
2. Специфичность упражнений — включение базовых и вспомогательных движений с целью развития как общей, так и специальной силы.
3. Периодизация — чередование фаз нагрузок и восстановления в макро-, мезо- или микроцикле.

4. Безопасность и техника выполнения — обязательное обучение правильной технике выполнения упражнений, обеспечение контроля и коррекции со стороны преподавателя/тренера.

Ю. И. Гришина [4] выделяет три группы упражнений, применяемых в тренировочном процессе силового троеборья:

- именно основные соревновательные упражнения (приседания со штангой, жим штанги лёжа, становая тяга) и
- специальные подводящие упражнения (вариации базовых движений с целью развития специфической силы и координации) и
- дополнительные развивающие упражнения (изолированные движения и тренажерные упражнения для усиления отдельных мышечных групп).

Такое распределение позволяет комплексно воздействовать на двигательную систему юниора, сочетая развитие специфических силовых качеств с общей физической подготовкой.

В физическом воспитании студентов 20-23 лет уровень тренировочной подготовки может значительно варьироваться, что обуславливает необходимость индивидуального подхода [5]. Для начинающих акцент делается на освоение техники, умеренную прогрессию нагрузок и развитие общей силовой базы; подготовленных — более специализированные программы, ориентированные на повышение абсолютной силы и скоростно-силовых качеств.

Периодизация способствует рациональному распределению силовых нагрузок, включению фаз развития силы, восстановления и соревновательной готовности. Планирование должно быть гибким и учитывать реакцию организма участников на тренировочную нагрузку.

Систематическая тренировка в базовых упражнениях пауэрлифтинга ведет к значительному увеличению максимальной силы, что связано с улучшением центральной нервной активации, увеличением синхронизации моторных единиц и структурной адаптацией мышц. Исследования показывают [6], что молодые люди, проходящие систематические силовые тренировки, демонстрируют рост силовых показателей даже за относительно короткие промежутки времени.

Силовой тренинг положительно влияет на композицию тела, способствуя увеличению мышечной массы и снижению процентного содержания жира, данные изменения не только улучшают физическую работоспособность, но и благоприятно отражаются на метаболическом здоровье, уровне гормонов и общей функциональной способности организма [7].

Помимо физиологических эффектов, участие в тренировочном процессе силового характера оказывает положительное влияние на самооценку, уверенность в собственных физических возможностях и психологическое состояние студентов [8].

Таким образом, силовое троеборье может стать мотивирующим компонентом образовательной программы физического воспитания, способствуя развитию не только физических, но и личностных качеств молодежи.

Несмотря на доказанную эффективность силового тренинга, при его применении важно учитывать вопросы безопасности. Адекватное медицинское обследование, квалифицированный педагогический контроль и обучение безопасной технике выполнения упражнений являются обязательными условиями для предотвращения травм и перегрузок [9].

Талибов А. Х. отмечает, что квалифицированная методическая поддержка — еще один ключевой фактор успеха. Педагогам и тренерам необходимо владеть современными знаниями о принципах силовой подготовки, адаптации упражнений к образовательной среде и особенностям возрастной группы. Интеграция теоретических знаний с практическим опытом является основой компетентной организации тренировочного процесса.

Рязанов В. Р. обращает внимание на то, что каждый студент обладает уникальными физическими характеристиками, поэтому оптимизация физического воспитания с использованием силового троеборья требует учета индивидуальных различий: уровня физической подготовки, состояния здоровья, мотивации и целей участия. Индивидуальные планы и регулярный мониторинг прогресса позволяют более точно регулировать нагрузку и повышать эффективность процесса [10].

Заключение. Использование средств силового троеборья в физическом воспитании студентов 20-23 лет представляет собой многообещающий подход, который сочетает в себе физиологическую эффективность силового тренинга с образовательной ценностью развития комплексной физической подготовленности. Установлено, что силовая тренировка, при соблюдении принципов методичности и безопасности, способствует значительному росту силовых качеств, улучшению состава тела и психофизических характеристик участников.

Однако интеграция данных средств физического воспитания в образовательные программы требует серьезной подготовки педагогического коллектива, индивидуального подхода к участникам, мониторинга адаптационных реакций и постоянного обновления методических знаний. В дальнейшем перспективы исследований в этой области могут включать детальное изучение механизмов адаптации силового троеборья в образовательных системах, сравнительные эксперименты с другими силовыми методиками, а также разработку оптимальных моделей периодизации для студентов-юниоров.

Литература

1. Дальский Д. Д. Физиологический пауэрлифтинг / Д. Д. Дальский, В. Д. Зверев, Э. В. Науменко и др.; под ред. В. А. Таймазова, А. А. Хадарцева. — Тула: Тульский полиграфист, 2013. — 120 с.

2. Авсиевич В. Н. Метод распределения тренировочной нагрузки в соревновательных упражнениях у юношей, занимающихся пауэрлифтингом, с учётом биологического возраста / В. Н. Авсиевич // Молодой учёный. – 2016. – № 3. – С. 1018 – 1021.
3. Болдырев Р. В. Пауэрлифтинг в жизни студентов / Р. В. Болдырев // Наука. – 2021. – № 9 (54). – С. 134-138.
4. Гришина Ю. И. Основы силовой подготовки / Ю. И. Гришина. – М.: Феникс, 2011. – 288 с.
5. Талибов А. Х. Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля: дис. ... канд. пед. наук / А. Х. Талибов. – Санкт-Петербург, 2005. – 180 с.
6. Корягина Ю. В. Морфологические особенности спортсменов как результат адаптации к занятиям разными силовыми видами спорта / Ю. В. Корягина, С. В. Матук // Омский научный вестник. – 2010. – № 4. – С. 140 – 142.
7. Дальский Д. Д. Физиологический пауэрлифтинг / Д. Д. Дальский, В. Д. Зверев, Э. В. Науменко и др.; под ред. В. А. Таймазова, А. А. Хадарцева. – Тула: Тульский полиграфист, 2013. – 120 с.
8. Мухина В. С. Возрастная психология: учебник / В. С. Мухина. – М.: Академия, 2003. – 456 с.
9. Назаренко Ю. Ф. Техника соревновательных упражнений в силовом троеборье: учеб. пособие / Ю. Ф. Назаренко, С. Ю. Тё. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2003. – 26 с.
10. Рязанов В. Н. Оперативный контроль в тренировочном процессе пауэрлифтеров массовых разрядов / В. Н. Рязанов // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 6. – С. 18–26.

СТАНОВЛЕНИЕ НЕМЕЦКОЙ ГИМНАСТИКИ

Лобанова И.В.
ФГБОУ «Смоленский государственный университет спорта»
г. Смоленск, Россия

Гимнастика носит титул «королевы спорта», она способствует гармоничному развитию личности, это касается не только физических качеств человека, но и его навыков, таких как дисциплина, настойчивость, уверенность в себе и командный дух. Гимнастика имеет богатую историю и традиции. Со времён античности физические упражнения были частью образования свободного человека. Лишь после Великой Французской революции занятия спортом стали доступными для гражданского населения.

Конец XVIII и первая половина XIX века характеризуются дальнейшим

развитием капитализма. Для ведения войн были необходимы массовые регулярные армии с хорошей военно-физической подготовкой. Это стимулировало создание национальных систем гимнастики, отвечающих требованиям производства и военного дела.

Зарождение немецкой гимнастики связано с проникновением просветительских идей Руссо и Песталоцци, под влиянием которых возникло движение «филантропизм». Это название (*Филантропизм* происходит от греческого *philanthropía* — *φίλος* (любовь) + *ἄνθρωπος* (человек) — человеколюбие) прогрессивного педагогического течения, которое получило своё развитие в Германии в конце восемнадцатого начале девятнадцатого веков. Главной особенностью обучения было использование методики, отвечающей особенностям психологии детей (применение наглядных пособий и игровых методов обучения), а также приоритет практических знаний, необходимых в жизни (естественные науки, современные языки), развитие трудовых навыков, физическое развитие наряду с умственным.

Стали появляться школы нового типа – филантропины, преподавание в которых основывалось на сочетании умственного и физического воспитания. Первый Филантропинум появился в 1774 году в Дессау. Его открыл немецкий педагог Иоганн Базедов. Изначально он был предназначен для детей разных сословий. Учащиеся делились на пансионеров, которыми были дети знатных родителей, и фамулянтов – детей из бедных семей. Пансионеров готовили к поступлению в университет, фамулянты, как правило, становились гувернёрами. Однако с 1785 года здесь учились преимущественно дворянские дети. Преподавание осуществляли известные педагоги И. Г. Кампе, Э. К. Трапп, К. Г. Зальцман и другие. В 1793 году Филантропинум прекратил свою деятельность вследствие финансовых проблем и организационных споров. И всё же эта концепция была взята за основу многими другими педагогическими направлениями. Подобные заведения существовали во Франции, Швейцарии, Северной Америке. Под влиянием немецкого филантропизма в России появились школы-пансионы, по велению Екатерины II идеи И.Б. Базедова были использованы в ходе реформы образования, однако они были приняты лишь частично, в основном в педагогической практике.

В филантропинах и зародилась немецкая гимнастика, основателями которой были Г.Фит, И. Гутс-Мутс, И.Ф.Л.А.Ян, А. Шписс.

Герхард Ульрих Антон Фит (1763 – 1836) систематизировал материал в области физических упражнений, накопленный до него, и изложил его в труде «Опыт энциклопедии физических упражнений». Он предложил определение понятия «физическое упражнение»: применение всех движений, всех физических сил человеческого организма с целью его совершенствования. По убеждению Фита с помощью гимнастических упражнений педагог может укрепить здоровье воспитанников; развить красивые формы тела; увеличить силу, скорость движений; развить точность и уверенность в движениях, придать бодрость и решительность духу; развить

потребность в умственном труде, полезном проведении свободного времени; отвлекать от раннего проявления половых потребностей. Г. Фитом был изложен ряд правил и методических указаний к проведению занятий. К ним относятся необходимость специально оборудованных мест занятий, высокая профессиональная подготовленность педагога, учет индивидуальных особенностей учеников при подборе упражнений (здоровье, конституциональные особенности, указания врача). Заслуженой Г. Фита также является разработка упражнений в вольтижировке на деревянном коне и брусках. Представляющим интерес было его мнение, что школьные экзамены нужно бы сделать публичными в виде соревнований в науке, искусстве и гимнастических упражнениях.

Иоганн Кристоф Фридрих Гутс-Мутс (1759 – 1839) считается «дедушкой» немецкой гимнастики. Он теоретически обосновал физическое воспитание, включив в него античные принципы (бег, прыжки, метание) и подвижные игры. Иоганн Гутс-Мутс много лет преподавал физическую культуру в филантропинах. Его перу принадлежат книги: «Гимнастика для сынов отечества», «Гимнастика для юношества». Перевод этих книг на французский, английский, датский языки и способствовали распространению идей автора в Европе. И. Гутс-Мутс делил все упражнения на тяжелые и легкие, активные и пассивные, осуществлял индивидуальный подход к воспитанникам. Он занимался просветительной деятельностью, способствовал развитию национального духа немцев, воспитанию патриотизма.

Оккупация раздробленной Германии армией Наполеона вызвало к жизни национально-освободительное движение. В 1808 г. в Кёнигсберге был создан союз «Тугендбунд» («Союз добродетели»), который позже был запрещен французскими оккупационными властями. Начались поиски новых форм и методов объединения сил сопротивления и военно-физической подготовки. Под влиянием идей «Тугендбунда» в Браунсберге было открыто первое общественное заведение для занятий гимнастикой. Гимнастика считалась тогда основой национальной системы физического воспитания немецкого народа.

В систему гимнастики Гутс-Мутса входили следующие упражнения: прыжки в длину, высоту, в глубину и с шестом, ходьба и бег с препятствиями, метание различных предметов, лазания, перелезание, упражнения в равновесии на бревне, горизонтальном канате, переноска тяжестей, маршировка со специальными военными упражнениями, плавание и др. Закладывался гимнастический стиль исполнения упражнений. Проводились соревнования.

Идеи Гутс-Мутса легли в основу немецкого турнена и шведской системы гимнастики.

Основателем немецкой гимнастики принято считать Иоганна Фридриха Яна (1778 – 1852). Под его руководством молодые люди

занималась физическими упражнениями на гимнастических снарядах и одновременно слушала беседы патриотического характера.

Система И.Ф.Яна включала 24 группы упражнений, многие из которых были заимствованы у Г.Фита и И.Гутс-Мутса. Это были упражнения на гимнастическом коне, козле, параллельных брусьях, турнике (перекладине), упражнения со скамейкой и обручем, а также акробатика и танцы. Кроме того, выполнялись военно-прикладные упражнения: стрельба из лука и огнестрельного оружия, переноска тяжестей, верховая езда. От воспитанников требовалось прямое положение головы, оттянутые носки ног, прямые линии в движениях и военная выправка. Зарождался гимнастический стиль выполнения упражнений. И.Ф.Ян называл свою систему «турнкунст» – искусство изворотливости (сокращенно – турнен), и учеников называл турнерами. Он представил перечень упражнений на гимнастических снарядах, перекладине, брусьях и коне, которые сводились к многократному повторению отдельных элементов-подъемов, оборотов, махов.

Были организованы гимнастические союзы, готовившие бойцов для освобождения от французов. Культивировалась стремление к величию духа, языка и ценности обычаев немецкого народа. В своей книге «Немецкая народность» Ф. Ян отстаивал идею объединения Германии. В мирное время турнерские организации выступали против феодализма, что привело к запрету их деятельности с 1820 по 1842 год. Постепенно в связи с укреплением немецкой буржуазии турнерское движение приобрело популярность. Проводились общегерманские праздники турнеров. В 1868 г. состоялось объединение всех турнферейнов в Общегерманский гимнастический союз (Deutsche Turnerschaft). Проводились занятия по немецкой гимнастике, много внимания уделялось туризму и экскурсиям, военно-игровым упражнениям, развитию воли, физической силы и выносливости, воспитанию дисциплины. Правительство использовало гимнастику как один из рычагов мобилизации населения для решения государственных задач. С этой целью организуются гимнастические общества и союзы, гимнастика вводится в систему школьного обучения.

Систему школьной гимнастики разработал швейцарец, преподавателем гимнастики, истории и пения Адольф Шписс (1816 — 1858). Он опирался на работы своих предшественников и обосновал необходимость преподавания гимнастики в качестве обязательного предмета в школе. В четырехтомном труде «Учение о турненском искусстве» он дал описание строевых и вольных упражнений, разработал упражнения в висах и упорах. Метод элементарного образования швейцарского педагога И. Г. Песталоцци, который стремился к гармоничному развитию «ума, сердца и руки» ребенка, А. Шписс развил до концепции необходимости преподавания дисциплинирующих, муштрующих вольных упражнений. Основными из них были ходьба, бег, прыжки, подпрыгивания, повороты, упражнения для рук, туловища и ног. Упражнения выполнялись под музыкальное сопровождение, сочетались с пением и демонстрировались на гимнастических праздниках.

А. Шписс посчитал целесообразным для занятий со школьниками увеличить размеры перекладины и брусьев, чтобы можно было заниматься на них по 4 —6 человек одновременно. Упражнения проводились в порядке возрастающей сложности. При подборе упражнений и дозировке нагрузки осуществлялся дифференцированный подход к мальчикам и девочкам, сильным и слабым ученикам. Однако одновременное выполнение всеми учениками упражнений затрудняло индивидуальный подход, заменявшийся формальным требованием дисциплины и порядка. Строевые и вольные упражнения служили лишь средством дисциплинирования и муштры.

А. Шписс завершил создание немецкой системы гимнастики. Теоретики немецкого турнена причисляли к гимнастике все области физической культуры. Уделяя особое внимание прыжковым видам атлетики.

Создатель российской системы физического образования, анатом, антрополог, психолог и педагог П.Ф.Лесгафт, высоко оценивал вклад в развитие спорта немецкоязычных педагогов. Тем не менее он подвергал основательной критике систему немецкой гимнастики, поскольку она не имела достаточного научного обоснования. Кроме того, в её арсенале не было методических разработок по вопросам физической нагрузки, дозировки, врачебного и педагогического контроля.

Литература

1. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Том 2 / гл. ред. Г. И. Кукушкин // Физкультура и спорт. – М., 1962. – 388 с.

2. Виватенко С. В. Из истории создания немецкой народной гимнастики: Фридрих Ян / С. В. Виватенко, Т. Е. Сиволап, А. И. Климин // Общественное здоровье и формирование здорового образа жизни в России и Китае. – СПб: Астерион, 2021. – С. 18-22.

3. Першин Ю.Ю. Немецкая система физической подготовки «Turnen» и ее влияние на физическую подготовку военнослужащих США в XIX-XX вв. Ю. Ю. Першин, А. В. Политов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2020. – №3. – С. 67-73.

«ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ СПОРТ: ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРИНЦИПЫ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ»

В.В.Мелихов

**кафедра безопасности жизнедеятельности
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»
г. Смоленск, Россия**

Тема взаимосвязи спорта, экологии и безопасности жизнедеятельности остаётся актуальной по нескольким причинам: воздействие спортивной индустрии на окружающую среду, влияние загрязнения окружающей среды на здоровье спортсменов, климатические изменения и их влияние на спорт, экологические инициативы в спортивной индустрии, роль спорта в повышении экологической осведомлённости, безопасность жизнедеятельности в контексте экологии. Суть явления - Эко-спорт строится на синергии двух целей: укрепление личного здоровья через физическую активность; улучшение экологической ситуации (прежде всего — уборка и сортировка мусора).

Ключевые особенности. Совмещение тренировки и экоакции: занятия спортом включают сбор, сортировку и утилизацию отходов. Экологическое просвещение: многие мероприятия дополняются квестами, викторинами и лекциями о природе. Общественная польза: результат виден сразу — очищенная территория, сокращённые объёмы свалок. Доступность: участвовать могут люди разного возраста и уровня подготовки.

Спорт и окружающая среда взаимосвязаны: деятельность человека в сфере спорта может оказывать как негативное, так и позитивное влияние на природу, а состояние экологии, в свою очередь, влияет на возможности и качество спортивной деятельности. Это загрязнение и отходы, изменение природной среды, строительство спортивных объектов (стадионы, трассы) может привести к вырубке лесов, изменению рельефа, эрозии почвы и разрушению мест обитания животных, Спортивные мероприятия могут создавать дискомфорт для местных жителей и дикой природы из-за шума и яркого освещения, производство спортивной экипировки и атрибутики часто связано с потреблением невозобновляемых материалов и энергии, вдыхание загрязнённого воздуха (озон, диоксид азота) вызывает воспаление дыхательных путей, снижает выносливость и увеличивает риск хронических заболеваний (астма, сердечно-сосудистые патологии). У спортсменов, тренирующихся в городах, повышается вероятность бронхоспазмов и воспалительных заболеваний. Загрязнённая вода в водоёмах может привести к инфекциям и отравлениям у спортсменов, занимающихся водными видами спорта. Пестициды и тяжёлые металлы в почве влияют на качество продуктов питания, что сказывается на здоровье и восстановлении спортсменов. Экстремальные температуры и влажность ухудшают

терморегуляцию организма, снижая работоспособность. Глобальное потепление угрожает низковысотным лыжным курортам из-за непредсказуемости снежного покрова. Разрушение озонового слоя повышает риск солнечных ожогов и рака кожи у спортсменов, тренирующихся на открытом воздухе.

Необходимо учитывать принципы устойчивого развития в спортивном секторе. Это экологичное строительство и реконструкция спортивных объектов (зелёные стандарты, возобновляемые материалы), управление отходами: отдельный сбор, переработка, минимизация одноразовых материалов, энергоэффективность и использование ВИЭ (солнечные панели, тепловые насосы), водосбережение (системы рециркуляции, дождевые сады), снижение транспортной нагрузки (карпулинг, велоинфраструктура, общественный транспорт).

В настоящее время существует практика экологизации физкультурных инициатив. Это «Зелёные» марафоны и забеги: отказ от одноразовой посуды, экомаршруты, благотворительные сборы. Спортивные мероприятия на природных территориях: правила минимального воздействия (Leave No Trace). Эко-экипировка: одежда и инвентарь из переработанных материалов. Образовательные программы для спортсменов и зрителей по экопросвещению. Волонтёрские проекты по очистке территорий до и после соревнований.

На безопасность жизнедеятельности существенно влияют экологические аспекты, на здоровье спортсменов - загрязнение, аллергены. Существуют риски для участников и зрителей при проведении мероприятий в зонах экологических угроз, адаптация спортивных программ к климатическим изменениям (жара, наводнения), санитарно-гигиенические требования к объектам спортивной инфраструктуры, психологический комфорт: связь с природой как фактор снижения стресса.

Высокие требования предъявляются к нормативно-правовой базе и международным стандартам: глобальные инициативы (ИОС Sustainability Strategy, UN Sports for Climate Action), национальные программы по «зелёному» спорту, сертификация экомероприятий (ISO 20121, Green Events), роль государственных и муниципальных органов в регулировании. Имеются уже существенные проекты, такие как, местные инициативы: экотропы, соревнования по сбору мусора (plogging), анализ результатов: снижение углеродного следа, вовлечение сообщества. Усилия МОК направлены на формирование экологической культуры в спорте, снижение негативного воздействия спортивных мероприятий на окружающую среду и продвижение принципов устойчивого развития.

Перспективы и рекомендации: интеграция ESG-принципов в управление спортивными организациями, развитие «умных» стадионов с IoT-мониторингом экологии, поддержка малого бизнеса в производстве эко-экипировки, совместные проекты спорта и природоохранных организаций, пропаганда эко-спорта через медиа.

Анализ взаимосвязи спорта, экологии и безопасности жизнедеятельности демонстрирует, что устойчивое развитие выступает ключевым интеграционным механизмом, позволяющим гармонизировать эти сферы. Синергия достигается за счёт: экологизации спортивной инфраструктуры (использование возобновляемых источников энергии, «зелёные» стандарты строительства, системы рециркуляции воды); минимизации экологического следа спортивных мероприятий (раздельный сбор отходов, многоразовая упаковка, снижение транспортных выбросов); продвижения экоответственного поведения среди спортсменов и болельщиков (просветительские программы, волонтерские инициативы); интеграции принципов безопасности в организацию спортивных событий (риск-менеджмент, антикризисные протоколы, доступность для маломобильных групп).

Устойчивое развитие становится неотъемлемым условием эволюции физкультурных проектов. Его роль проявляется в следующих аспектах:

Экологическая устойчивость - снижение нагрузки на экосистемы за счёт энергоэффективных технологий и ресурсосбережения, сохранение биоразнообразия при создании спортивных объектов (например, интеграция зелёных зон в инфраструктуру), минимизация отходов через циркулярные модели управления (переработка, повторное использование).

Социальная инклюзивность - обеспечение доступности спорта для всех групп населения (безбарьерная среда, адаптивные программы), укрепление здоровья общества через популяризацию физической активности, вовлечение местных сообществ в спортивные инициативы (например, волонтерство, локальные турниры).

Экономическая эффективность - долгосрочная экономия за счёт «зелёных» технологий (снижение затрат на энергию, воду), создание новых рабочих мест в сфере экоспорта и экотуризма, повышение инвестиционной привлекательности проектов с ESG-сертификацией.

Безопасность и резилентность - адаптация к климатическим изменениям (устойчивые конструкции, защита от экстремальных погодных явлений), разработка протоколов безопасности для массовых мероприятий, формирование культуры ответственного поведения (например, профилактика травматизма, экологическая грамотность).

Меры по снижению негативного влияния. Экологичное строительство: использование перерабатываемых материалов, принципов устойчивого строительства при возведении спортивных объектов. Управление отходами: сортировка мусора, использование компостируемой посуды на фуд-кортах. Снижение углеродного следа: поощрение использования общественного транспорта или велосипедов для поездок на мероприятия, внедрение электромобилей. Экологическая осведомлённость: привлечение спортсменов к просветительской деятельности, информирование о проблемах экологии через спортивные мероприятия.

Итак, экологический спорт объединяет принципы устойчивого развития и безопасности жизнедеятельности, подчёркивая взаимосвязь между спортивной деятельностью и состоянием окружающей среды. Эта тема охватывает как влияние спорта на экологию, так и роль спорта в продвижении экологических инициатив.

Литература

1. Лучкин И.О., Чернец Е.Р. Кызласов Е.Г. «Экология физической культуры и спорта», Журнал: E-SCIO, 2021: 5 (56), С: 414–419.
2. Полиевский С.А. Учебник «Спортивная экология», 2024 - «ИНФРА-М». Объём издания составляет с. 254.
3. Полиевский, С. А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С. А. Полиевский, А. А. Иванов, О. В. Григорьева. — Москва : НИЦ ИНФРА-М, 2015. — 227 с. — ISBN 978-5-16-103421-7 (online).
4. Ситдикова А.А., Святова Н.В., Романюк О.Н. Учебное пособие - «Экология и безопасность жизнедеятельности», Казань издательство «Отечество». 2015, с.189.

ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

Д.В. Прохоров

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается футбол как одно из наиболее эффективных и доступных средств физического воспитания взрослого населения. Анализируются физиологические, психолого-педагогические и социальные аспекты влияния футбольных занятий на организм взрослого человека. Особое внимание уделяется роли футбола в укреплении здоровья, повышении уровня физической подготовленности, профилактике хронических заболеваний и формировании устойчивой мотивации к регулярной двигательной активности.

Делается вывод о высокой значимости футбола как универсального средства физического развития и социальной адаптации взрослых людей в условиях современного общества.

Ключевые слова: физическое воспитание, взрослое население, футбол, двигательная активность, здоровье, физическая подготовленность, массовый спорт, здоровый образ жизни.

Введение. В условиях современного общества проблема физического воспитания взрослого населения приобретает особую актуальность. Ускоренный темп жизни, урбанизация, автоматизация труда и широкое распространение информационных технологий приводят к снижению уровня двигательной активности людей трудоспособного возраста. Малоподвижный

образ жизни становится одной из ключевых причин роста сердечно-сосудистых заболеваний, нарушений опорно-двигательного аппарата, ожирения, стрессовых состояний и общего ухудшения качества жизни.

Физическое воспитание взрослого населения направлено на поддержание и укрепление здоровья, повышение работоспособности, профилактику заболеваний и формирование устойчивой потребности в регулярной физической активности [1]. Однако традиционные формы физической культуры (гимнастика, бег, занятия в тренажерных залах) не всегда вызывают достаточный интерес у взрослых людей, что снижает их эффективность и регулярность посещения занятий.

В этом контексте особое значение приобретает использование игровых видов спорта, среди которых футбол занимает одно из ведущих мест. Футбол является массовым, эмоционально насыщенным и социально значимым видом физической активности, доступным для широких слоев населения независимо от возраста, уровня подготовки и социального статуса [3]. Его универсальность, простота организации и высокая мотивационная составляющая делают футбол перспективным средством физического воспитания взрослых.

Цель исследования – всесторонне рассмотреть футбол как средство физического воспитания взрослого населения, проанализировать его влияние на физическое, психическое и социальное развитие личности, а также определить основные направления и условия эффективного использования футбольных занятий в системе физического воспитания.

Физическое воспитание взрослого населения представляет собой целенаправленный педагогический процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей организма и формирование физической культуры личности [5].

К основным задачам физического воспитания взрослого населения относят: поддержание оптимального уровня физической активности, развитие основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), профилактика гиподинамии и связанных с ней заболеваний, повышение общей и профессиональной работоспособности, формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, содействие активному долголетию.

Особенностью физического воспитания взрослого населения является необходимость учета возрастных изменений организма, уровня физической подготовленности, состояния здоровья, профессиональной занятости и индивидуальных интересов [5]. В этой связи особое значение приобретают формы занятий, которые сочетают физическую нагрузку с эмоциональной привлекательностью и социальной значимостью, что в полной мере характерно для футбола.

Футбол является командной спортивной игрой, основанной на естественных двигательных действиях человека: беге, прыжках, ударах по

мячу, изменении направления движения, взаимодействии с партнерами [2]. Данный вид спорта характеризуется переменной интенсивностью нагрузки, что позволяет задействовать различные энергетические системы организма.

Футбол оказывает комплексное воздействие на организм человека: развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствует укреплению мышц нижних конечностей, туловища и плечевого пояса, улучшает координацию движений и пространственную ориентацию, повышает общую и специальную выносливость, стимулирует обмен веществ [3].

Для взрослого населения футбол может использоваться как в классической форме, так и в адаптированных вариантах: мини-футбол, футзал, футбол 5×5, 7×7, рекреационный и оздоровительный футбол, что позволяет варьировать нагрузку и адаптировать занятия под возможности занимающихся.

Регулярные занятия футболом оказывают положительное влияние на физическое состояние взрослых людей. Исследования показывают [5], что у занимающихся футболом наблюдается улучшение показателей аэробной выносливости, снижение массы тела, нормализация артериального давления и уровня холестерина.

Кроме этого, футбол способствует укреплению сердечной мышцы и повышению эластичности сосудов, улучшению вентиляционной функции легких, развитию мышечной силы и тонуса, повышению плотности костной ткани, что особенно важно для профилактики остеопороза, снижению риска развития метаболического синдрома и сахарного диабета 2 типа.

Переменный характер нагрузки в футболе позволяет организму адаптироваться к различным режимам работы, что положительно сказывается на функциональной устойчивости и способности к восстановлению.

Помимо физического воздействия, футбол оказывает значительное влияние на психоэмоциональное состояние взрослого человека. Командный характер игры способствует развитию коммуникативных навыков, формированию чувства принадлежности к группе, снижению уровня социальной изоляции.

Футбольные занятия способствуют снижению уровня стресса и эмоционального напряжения, улучшению настроения за счет выработки эндорфинов, повышению самооценки и уверенности в себе, развитию волевых качеств, дисциплины и ответственности.

Социальная значимость футбола проявляется в его способности объединять людей различных профессий, возрастов и социальных групп. Регулярные футбольные занятия и соревнования формируют устойчивые социальные связи и способствуют развитию корпоративной культуры на предприятиях и в организациях.

Футбол занимает важное место в системе массового физического воспитания взрослого населения, широко используется в рамках:

производственной физической культуры, корпоративных спортивных программ, муниципальных и региональных оздоровительных проектов, любительских спортивных лиг и клубов.

Доступность футбольного инвентаря, минимальные требования к оборудованию и возможность проведения занятий на открытых площадках делают футбол экономически выгодным средством физического воспитания. Кроме того, возможность участия в соревнованиях различного уровня повышает мотивацию занимающихся и способствует регулярности занятий.

Как отмечает ряд авторов, что для эффективного использования футбола в физическом воспитании взрослых необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности занимающихся, обеспечивать медицинский контроль, адаптировать правила и продолжительность игры, сочетать игровые формы с разминкой и восстановительными упражнениями.

Организация футбольных занятий для взрослого населения требует соблюдения принципов доступности, безопасности и постепенности. Занятия должны строиться с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья участников. Рекомендуется начинать занятия с общефизической «разминки», использовать игровые упражнения с умеренной интенсивностью, контролировать частоту сердечных сокращений, обеспечивать достаточное время для восстановления, уделять внимание профилактике травматизма.

Особую роль играет квалификация инструктора или тренера, который должен обладать знаниями в области физиологии, методики физического воспитания и спортивной медицины.

Заключение. Футбол является эффективным, доступным и универсальным средством физического воспитания взрослого населения. Его комплексное воздействие на физическое, психическое и социальное состояние человека делает футбол важным инструментом укрепления здоровья и повышения качества жизни [3].

Регулярные занятия футболом способствуют развитию физических качеств, профилактике хронических заболеваний, снижению уровня стресса и формированию устойчивой мотивации к физической активности. Командный характер игры и ее высокая эмоциональная привлекательность обеспечивают социальную вовлеченность и устойчивый интерес со стороны занимающихся [5].

Использование футбола в системе массового физического воспитания взрослых требует научно обоснованного подхода, учета возрастных и индивидуальных особенностей, а также создания благоприятных организационных условий. При соблюдении данных требований футбол может стать одним из ключевых средств формирования здорового образа жизни и активного долголетия взрослого населения.

Литература

1. Виленский, М. Я. Физическое воспитание взрослых: учебник для вузов / М. Я. Виленский, И. М. Туревский. – М.: Юрайт, 2018. – 286 с.

2. Воробьёв, А. Н. Футбол: теория и методика тренировки: учебник / А. Н. Воробьёв. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 304 с.
3. Воронов, С. А. Футбол в системе оздоровительной физической культуры взрослых / С. А. Воронов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 45-48.
4. Губа, В. П. Футбол: теория, методика и практика подготовки: учебник для вузов / В. П. Губа, А. В. Стула. – М.: Спорт, 2020. – 384 с.
5. Кузнецов, В.С. Оздоровительная направленность занятий футболом у лиц зрелого возраста / В. С. Кузнецов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 4. – С. 28-32.

РЕАЛИЗАЦИЯ ГЕНДЕРНОГО РАВЕНСТВА В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

**Т.В. Рыбьякова. к.п.н., доцент
НГУ им.П.Ф.Лесгафта,
г. Санкт-Петербург, Россия**

Введение. Спорт продемонстрировал огромный потенциал в плане расширения прав и свобод женщин, а Олимпийские игры (ОИ) дали мощный импульс в борьбе за их равные права с мужчинами.

Пьер де Кубертен с группой соратников основал Международный Олимпийский Комитет (МОК) в 1894 году. Одна из идей, по которой Пьер де Кубертен создал МОК, заключалась в возрождении Олимпийских игр, которые должны были, по его мнению, послужить делу умиротворения человечества и способствовать взаимопониманию между разными странами. Кроме того, он верил, что спорт способен объединить народы, вне зависимости от их религиозных и политических различий.

Девиз Олимпийских игр стал звучать так: «Молодёжь мира должна была мериться силами в спортивных состязаниях, а не на полях битв».

Возрождённые Олимпийские Игры должны были стать фестивалем, где молодые люди могли бы продемонстрировать свои спортивные достижения. Тогда на решение де Кубертена ограничить число участников мужчинами сильно повлияли традиции, заимствованные из древних Олимпийских игр, а также социальные нормы конца XIX века. По словам де Кубертена, Олимпиада с участием женщин была бы «непрактичной, неинтересной, неуклюжей и... неподобающей» [1]. Возможно именно этим можно объяснить, что женщин не было среди участников первых современных Олимпийских Игр, состоявшиеся в Афинах в 1896 году. Однако позиция Пьера де Кубертена стала меняться и со II Олимпийских Игр в программу

соревнований уже были включены женщины. С тех пор участие женщин в Олимпийских Играх стало неуклонно расти.

Плавание как одна из ведущих дисциплин всех Олимпиад прошла долгий путь развития и достигла больших успехов в области гендерного равенства. Как вид спорта, плавание вошло в программу I Олимпийских Игр в Афинах в 1896 году. Однако, в соревнованиях тогда состязались только мужчины.

В протоколах 13 сессии Международного Олимпийского Комитета, состоявшейся в Люксембурге (1910г), опубликованных в журнале *Olympic Review*, было заявлено о безусловном допуске женщин к соревнованиям по плаванию на Олимпиаде в Стокгольме. Женские соревнования по плаванию дебютировали на ОИ в 1912 году, что стало началом эволюции женского плавания.

Несмотря на значительное количество работ, посвященных вопросам гендерного равенства в спорте, вопросы становления женского плавания на Олимпиадах и устранение гендерного неравенства среди участников остаются недостаточно изученными [2].

Цель исследования проанализировать представительство мужчин и женщин на соревнованиях по плаванию на протяжении всех Олимпийских Игр нового времени и выявить изменения в количестве соревновательных дистанций для обеих полов на Олимпиадах.

Методы. Выполнен анализ материалов научной и методической литературы. Изучен гендерный состав участников соревнований по плаванию на Олимпийских Играх и количество соревновательных дистанций для мужчин и женщин. Анализ проводился с помощью материалов сайта <https://olympdeka.ru/olymp/sport/profile/49.html> [3].

Результаты исследования. Участие женщин в Олимпийских состязаниях по плаванию внедрялось постепенно, что способствовало развитию женского плавания, создавая условия для их дальнейших достижений. Несмотря на первоначальное негативное восприятие участия женщин в Олимпийских состязаниях, Международная Федерация плавания (FINA) одной из первых поддержала права женщин на участие в Олимпийском движении. Детальный анализ гендерного состава участников ОИ позволил выявить особенности становления этого вида спорта.

На рисунке 1 показана динамика гендерного состава участников Олимпийских Игр по плаванию с 1896 по 2024г.

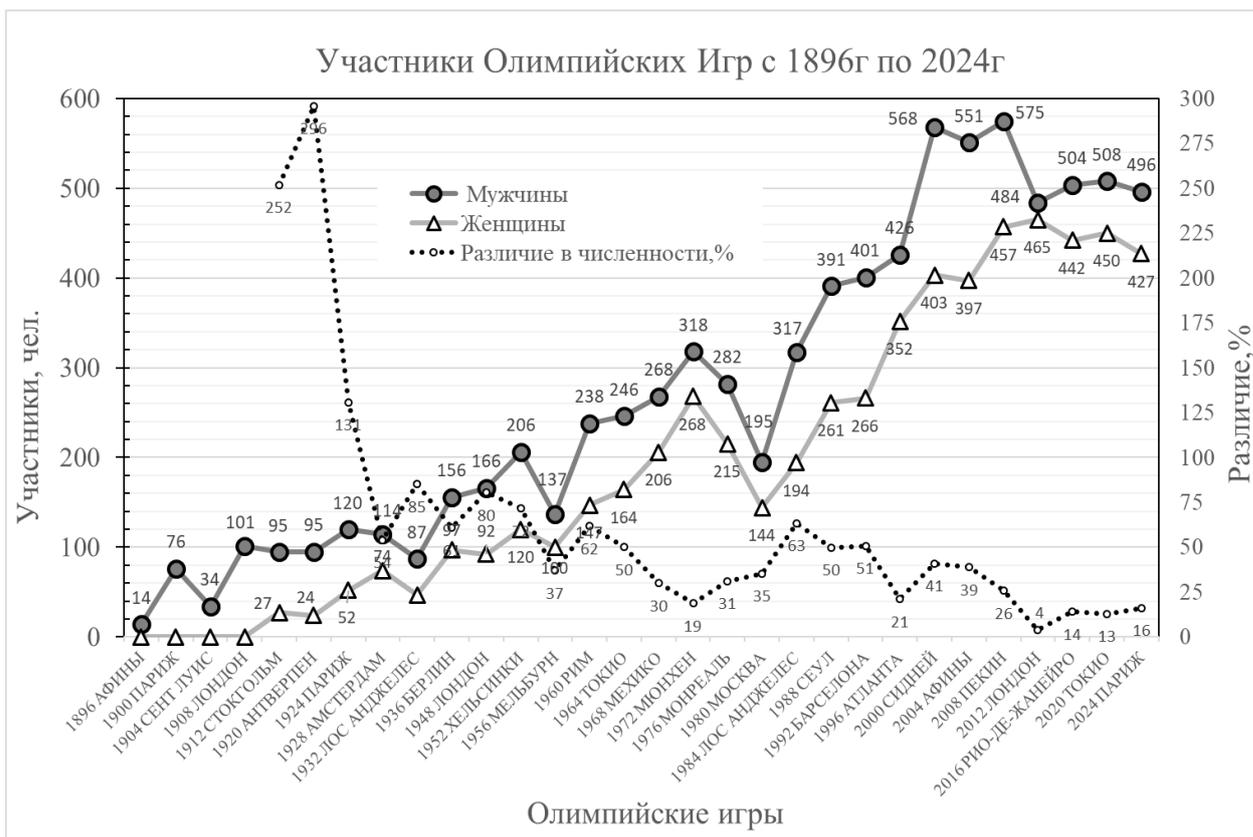


Рисунок 1 – Динамика гендерного состава участников Олимпийских Игр по плаванию с 1896 по 2024г

В соревнованиях по плаванию первых и всех последующих вплоть до V Олимпийских игр участвовали исключительно мужчины. Только в 1912 году женщины смогли выступить в плавании. Их количество было несоизмеримо меньше, по сравнению с мужским участием – всего 7 против 95. Тем не менее, это был переломный момент в истории олимпийского плавательного спорта.

Через 16 лет в Амстердаме представительство женщин значительно увеличилось, но все еще заметно уступало мужскому – 74 и 114, соответственно.

С середины 60-х и вплоть до Московской Олимпиады превалирует тренд на увеличение числа участниц соревнований по плаванию и сокращение численного разрыва между пловцами мужчинами и женщинами.

Начиная с ОИ в Барселоне в 1992 году, когда численное превосходство мужчин в плавании было более чем в 1,5 раза, их доминирование стало неуклонно снижаться и уже в Лондоне (2012) почти исчезло, поскольку разница составила всего 4%.

Далее до Олимпиады 2024г представительство мужчин и женщин оставалось практически одинаковым, с 15% разницей между ними. Можно предположить, что эта разница сохранится, по крайней мере в ближайшее время, поскольку спорт высших достижений в настоящее время характеризуется ростом нагрузок и увеличением возрастных границ, особенно в плавании. Последнее, дает определенные преимущества мужчинам в части их спортивного долголетия. Следует отметить при этом

постоянство общего количества участников ОИ по плаванию за четыре последних Олимпиады на уровне 950 человек.

С тех пор как женщины пловцы впервые вышли на спортивный Олимп стало увеличиваться и количество соревновательных дистанций, в которых они принимали участие (рисунок 2).

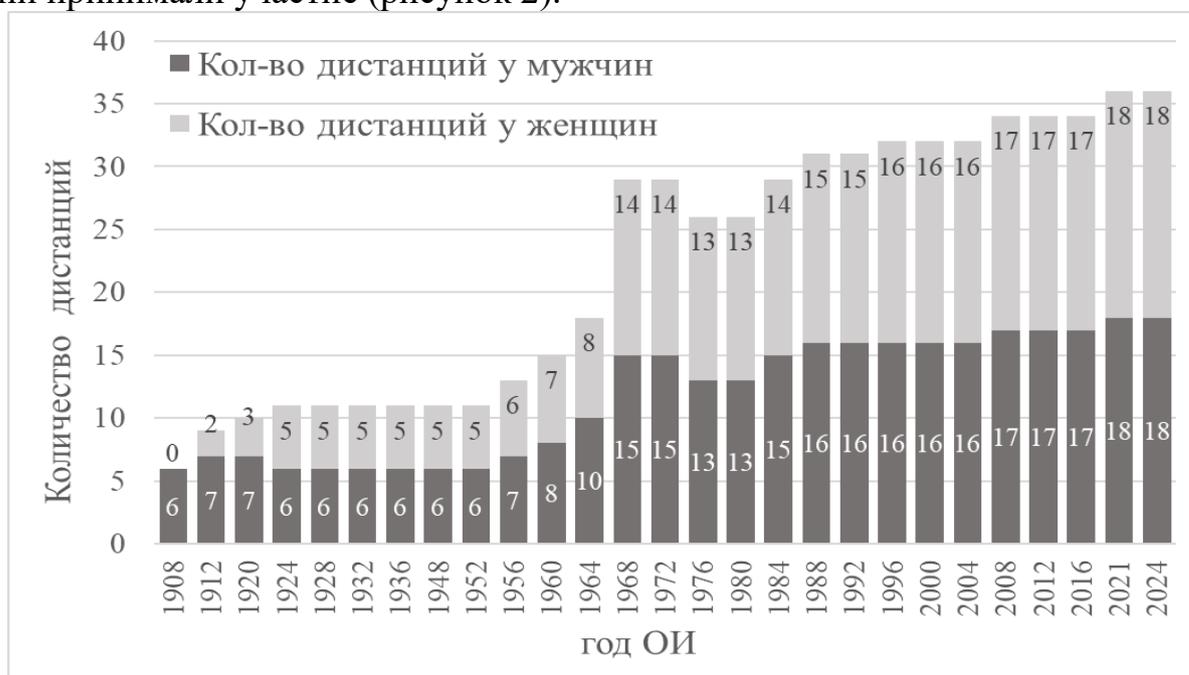


Рисунок 2 – Динамика роста числа соревновательных дистанций у мужчин и женщин на Олимпийских Играх

В плавательную программу Олимпийских Игр 1912г. были включены только 2 состязания среди женщин на дистанции 100м вольным стилем и эстафета. В 1920 году в соревнования женщин-пловцов добавили дистанцию 400м вольным стилем, что положило начало расширению программы. А с 1924 года количество дистанций у женщин уже составило 5, что лишь на 1 меньше, чем у пловцов мужчин. Такая тенденция сохранялась долго. Но в 1996 года, когда в программу ОИ была включена женская кролевая эстафета 4x200м, количество соревновательных дистанций у мужчин и женщин сравнялось. А в 2021г и 2024г в Олимпийские программы были включены и смешанные комбинированные эстафеты, где за каждую команду соревнуются по две пары спортсменов мужчин и женщин.

Развитие женского плавательного спорта требовало и новых подходов к плавательным костюмам. Среди первых участниц Олимпийских Игр по плаванию не было представителей многих стран, которые запрещали соревноваться спортсменкам без длинных юбок. Постепенно вместе со снятием запретов на состязание в плавании шла эволюция и купальников. С каждым десятилетием плавательные костюмы становились все более обтекаемые. Отказавшись от юбок и длинных штанов, разрабатывались новые фасоны и современные материалы для купальников. Если в начале XX века женщины состязались в тяжелых трикотажных купальниках, которые сковывали движения и препятствовали быстрому продвижению в воде, то в 1940-х годах появились костюмы из синтетических материалов, которые

были более легкими и создавали меньшее сопротивление в воде. К 2000 году произошел настоящий прорыв в технологии плавательных костюмов – были разработаны и внедрены легкие, прочные гидрокостюмы из углеродного волокна. Таким образом шла эволюция плавательных костюмов для женщин пловцов с использованием материалов от трикотажа до нейлона, и от лайкры до «карбона».

Другим важным аспектом, способствующим росту достижений женщин-пловцов, стало внедрение научного подхода к тренировкам, глубокий учет физиологии, применение современных средств восстановления, разносторонне изучение биомеханики техники плавания, включая видеозапись движений спортсменок. В последние годы уровень женского мирового плавания значительно вырос и многие мировые рекорды женщин становятся конкурентоспособными. Это даёт возможность обсуждать и равные призовые фонды для мужчин и женщин.

На сегодняшний день еще существует ряд задач, которые надо решить для достижения полноценного гендерного равенства в плавании, таких как увеличение числа женщин в управленческих структурах спортивных организаций, поиск спонсоров, вопрос наград и призовых фондов.

В последние десятилетия вопрос гендерного равенства стал стратегическим для МОК; в Уставе МОК указано: «...поощрение и поддержка продвижения женщин в спорте на всех уровнях и во всех структурах с целью реализации принципа равенства мужчин и женщин» (правило 2, пункт 8, Олимпийская хартия, вступившая в силу 8 августа 2021 г.) [4].

Одним из знаковых событий на пути достижения гендерного равенства явилось избрание первой женщины руководителя мирового олимпийского движения. Президентом МОК в 2025 году стала Кирсти Ковентри (Kirsty Coventry) - двукратная Олимпийская чемпионка по плаванию.

Заключение. Достижение гендерного равенства в плавании на всех уровнях и прежде всего на Олимпийских играх – это не только вопрос спортивного успеха, но и важный шаг на пути к социальной справедливости.

Через всю историю Олимпиад нового времени прослеживается неуклонный рост представительства женщин в Олимпийских Играх, но также и число соревновательных дистанций, в которых они принимают участие.

Эволюция женского плавания, рост числа участниц и повышение числа женщин в руководящих структурах демонстрируют положительный пример в достижении гендерного равенства.

Следует отметить, что критические нагрузки спорта высоких достижений олимпийского уровня, скорее всего, не позволят достичь абсолютного гендерного равенства в спортивных дисциплинах, требующих преодоления чрезвычайно высокого физического напряжения в течение длительного времени спортивной карьеры.

В международном олимпийском движении остаются сложности, касающиеся, прежде всего, расширения гендерного равенства и в других видах спорта.

Литература

1. Pierre de Coubertin (1912, July). Les femmes aux Jeux Olympiques, *Revue Olympique*, 109-111.
2. Рыбьякова Т.В. Особенности гендерного состава сильнейших национальных команд пловцов на Олимпийских Играх / Т. В. Рыбьякова // Спорт, Человек, Здоровье: Материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26-28 апреля 2023 года/ Под редакцией С.И.Петрова. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 446-448. – DOI 10.18720/SPVPU/2/id23-303. – EDN HXKRTY.
3. Плавание: Распределение участников по играм. Статистическая информация. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://olympteka.ru/olymp/sport/profile/49.html> (Дата обращения: 18.11.25 г.)
4. IOC - International Olympic Committee (2017). Olympic Charter, Retrieved from: <https://goo.gl/BH5CYT> (Дата обращения: 25.11.25)

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ОЛИМПИЙСКОГО УРОВНЯ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ.

Симоненко А. П.
Студент 3 курса
Факультета прикладной
математики и информатики БГУ
научный руководитель ст. преподаватель
Веремейчик В. М.

В наше время олимпийский спорт перешел в новую фазу своего развития. Теперь, когда физические возможности человека находятся на пределе, на первый план выходят системы подготовки и, в частности, применение информационных технологий при тренировках олимпийцев. Цифровизация тренировочного процесса позволяет не опираться на интуицию, а строить тренировки на точных математических моделях и объективных данных.

Первым шагом к улучшению качества занятий становится полная оцифровка техники выполнения упражнений. Основным направлением здесь является анализ записей и захват движений (Motion Capture). Современные системы позволяют создавать виртуальных двойников спортсмена для

проведения подробного разбора кинематики его движений. При подготовке атлетов спорта высших достижений, например, в легкой атлетике, спортивной гимнастике и плавании, активно применяются системы для бесконтактного видеоанализа. Использование высокоточных камер в сочетании со специализированным программным обеспечением позволяет накладывать математическую модель на видеоряд, вычисляя угловые скорости, ускорения, центр тяжести и траектории движения суставов.

Это направление развивается не только за счет внешних камер, но и благодаря интеграции технологий «Интернета вещей» (IoT) непосредственно в спортивный инвентарь. Сегодня уже никого не удивить «умными» кроссовками со встроенными пьезоэлектрическими датчиками, которые анализируют распределение давления стопы при отталкивании, помогая спринтерам корректировать технику бега до микронов. В теннисе используются ракетки с гироскопами, фиксирующими силу удара и вращение мяча, а в командных видах спорта, таких как баскетбол, «умные» мячи передают на планшет тренера информацию о траектории броска и времени зависания снаряда. Это особенно важно в циклических видах спорта: например, в плавании гидроакустический и видеомониторинг дает возможность спортсменам корректировать фазы гребка в реальном времени, минимизируя сопротивление воды.

Вторым масштабным направлением является оперативная диагностика и профилактика травм. В этом основными инструментами являются системы анализа вариабельности сердечного ритма (ВСР) и нейросетевые алгоритмы прогнозирования перетренированности. Важным примером технологии, используемой при подготовке олимпийских и не только спортсменов, является OmegaWave. Эта технология основана на исследованиях в области спортивной науки, проведенных тренерами бывшего Советского Союза, а также на советских технологиях подготовки космонавтов. Она позволяет быстро оценить готовность центральной нервной системы, сердца и метаболических систем к нагрузке.

Однако физиологические показатели — это лишь одна сторона медали. Современный спорт требует предельной концентрации, поэтому в тренировочный процесс всё активнее внедряются нейротехнологии и методы биологической обратной связи (Biofeedback). С помощью портативных электроэнцефалографов специалисты могут отслеживать активность мозга спортсмена во время выполнения сложных технических элементов, например, при стрельбе в биатлоне или стрельбе из лука. Это позволяет тренировать способность входить в состояние «потока» и контролировать уровень стресса перед стартом.

Добавление датчиков в экипировку в командных видах спорта дает возможность тренерскому штабу получать тепловые карты перемещений

игроков и данные о количестве выполненной работы. Например, сборная Беларуси по футболу активно использует тепловые карты для улучшения тактики и расстановки во время тренировок и матчей.

Отдельного внимания заслуживает относительно новое, но стремительно развивающееся направление — цифровая генетика и биоинформатика. На стыке биологии и ИТ создаются программные комплексы, которые позволяют рассчитывать индивидуальные метаболические карты. Программы анализируют скорость усвоения микроэлементов и реакцию на различные нутриенты, формируя персонализированный план питания и восстановления, который корректируется динамически в зависимости от интенсивности тренировок. Это переводит фармакологическую поддержку и диетологию из разряда общих рекомендаций в плоскость точных вычислений.

Кратное увеличение объемов получаемых данных об игроках ставит перед тренерами новый вызов: как из всего этого массива выбрать именно то, что важно? В этом наставникам может помочь применение методов Big Data. Информационно-аналитические системы (ИАС) собирают данные из разных источников: медицинских карт, результатов функциональных тестов, статистики во время матчей.

В-третьих, наставникам могут помочь методы теории игр и машинного обучения. Анализируя тысячи матчей соперников, алгоритмы способны выявлять неочевидные закономерности в тактике противника. В волейболе или теннисе программы подсказывают, в какую зону с наибольшей вероятностью будет подавать соперник в критической ситуации. Также на уровне высшего мастерства используются специализированные закрытые базы данных, которые позволяют выявлять скрытые зависимости. Например, искусственный интеллект способен обнаружить зависимость между качеством сна спортсмена и риском получения травмы мягких тканей в последующие 48 часов, что дает возможность тренеру превентивно снизить нагрузку.

Всё чаще начинают использовать технологии виртуальной или дополненной реальности (VR/AR) для тактической подготовки. В некоторых зимних видах спорта VR используется для запоминания спортсменами трасс (бобслей, горные лыжи). Благодаря этому они могут много раз проходить трассу, стараясь найти лучшие траектории, и не имеют риска получить реальную травму. Более того, технологии дополненной реальности начинают проникать и непосредственно в процесс соревнования там, где это разрешено регламентом, или в тренировочный спарринг, проецируя статистику и показатели организма прямо на очки или визор шлема спортсмена.

Несмотря на очевидные преимущества внедрения ИТ в процесс подготовки спортсменов, существуют и замедляющие факторы. Это, например, необходимость импортозамещения западного программного обеспечения и высокая стоимость оборудования. Тем не менее при активном взаимодействии олимпийских федераций с техническими вузами, такими как Белорусский Государственный университет или Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники, технологическое отставание можно преодолеть. Студенческие лаборатории и стартапы всё чаще предлагают решения, не уступающие зарубежным аналогам, будь то алгоритмы компьютерного зрения для судейства или мобильные приложения для мониторинга питания.

Возможно, найдутся те, кто скажет, что влияние ИТ на улучшение итогового времени спортсменов ничтожно мало. В ответ на это можно возразить, что разница в секунды в современном олимпийском движении превращается в непреодолимую пропасть между первым и последним местом. И внедрение этих технологий в тренировочный процесс позволит значительно улучшить результаты.

Можно сказать, что в наше время применение информационных технологий стало не просто экспериментом, а стандартом при подготовке спортсменов высочайшего класса. Внедрение анализа записей, нейротехнологий, «умного» инвентаря, дополненной реальности и обработки больших данных позволяют повысить качество подготовки спортсмена, а нейросетевые алгоритмы прогнозирования перетренированности защищают его от ненужных травм и делают подход к тренировкам более индивидуальным.

Литература

1. Арансон, М.В. Современные информационные технологии в системе подготовки спортсменов высокого класса / М.В. Арансон, Б.Н. Шустин // Вестник спортивной науки, 2018. № 5. – С. 4-8.
2. Бакеев, Д.А. Информационные технологии в спорте: учебное пособие / Д.А. Бакеев. – М.: Издательство «Спорт», 2020. – 184 с.
3. Квашук, П.В. Инновационные технологии в подготовке олимпийского резерва / П.В. Квашук, В.Н. Малиц // Теория и практика физической культуры, 2019. № 11. – С. 62-64.
4. Тимохина, Н.В. Биомеханический контроль технической подготовленности спортсменов с использованием современных видеоаналитических систем / Н.В. Тимохина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2021. № 3 (193). – С. 415-419.

ПРИМЕНЕНИЕ ШКАЛЫ СУБЪЕКТИВНОЙ ОЦЕНКИ ВОСПРИНИМАЕМОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ (RPE) В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

**А.А. Соболев
РУС “ГЦОЛИФК”
г. Москва, Россия**

Аннотация

Современный этап развития спорта высших достижений характеризуется повышенным вниманием к вопросам рационального планирования тренировочного процесса, сохранения здоровья спортсменов и повышения эффективности спортивной подготовки. В силовых видах спорта, и в частности в пауэрлифтинге, данные вопросы приобретают особую актуальность в связи с систематическим применением высокоинтенсивных и экстремальных по величине нагрузок.

Пауэрлифтинг как соревновательная дисциплина включает три базовых упражнения: приседание со штангой, жим штанги лёжа и становую тягу. Успешное выполнение данных упражнений требует не только высокого уровня силовых способностей, но и точного контроля тренировочной нагрузки, позволяющего обеспечить оптимальное соотношение между стимулом и восстановлением. Традиционно интенсивность нагрузки в пауэрлифтинге регламентируется с использованием процентных значений от максимального разового повторения (1RM). Однако данный подход имеет ряд ограничений, поскольку не учитывает суточные колебания работоспособности, степень накопленного утомления, психоэмоциональное состояние спортсмена и индивидуальные особенности адаптации.

В связи с этим в спортивной науке и практике всё большее распространение получают субъективные методы оценки тренировочной нагрузки, основанные на восприятии спортсменом собственного усилия. Одним из наиболее известных и научно обоснованных инструментов данного типа является шкала субъективной оценки воспринимаемой физической нагрузки — Rating of Perceived Exertion (RPE). Применение шкалы RPE позволяет учитывать субъективные ощущения спортсмена и использовать принципы авторегуляции тренировочного процесса.

Ключевые слова: RPE, RIR, 1RM

Введение:

Шкала субъективной оценки воспринимаемой физической нагрузки была предложена шведским физиологом Гуннаром Боргом в середине XX века. Первоначально она разрабатывалась для оценки интенсивности аэробных нагрузок и представляла собой числовую шкалу от 6 до 20,

значения которой коррелировали с частотой сердечных сокращений. В дальнейшем данная шкала получила широкое распространение в спортивной медицине и физиологии труда.

С развитием спортивной науки были предложены модифицированные варианты шкалы Борга, включая категориально-соотнесённую шкалу CR-10, более удобную для практического применения. На основе данных подходов был разработан метод session-RPE, предполагающий оценку общей воспринимаемой интенсивности всей тренировочной сессии. Данный метод широко применяется для мониторинга тренировочной нагрузки в игровых, циклических и смешанных видах спорта.

Для силовой подготовки и пауэрлифтинга наибольшее распространение получила RIR-ориентированная шкала RPE (repetitions in reserve). В её основе лежит оценка количества повторений, которые спортсмен способен выполнить дополнительно сверх запланированного объёма. Так, значение RPE 10 соответствует выполнению упражнения с предельным усилием без резерва, тогда как RPE 8 указывает на наличие приблизительно двух повторений в запасе. Данный подход оказался более информативным и практикоориентированным для силовых упражнений по сравнению с классическими аэробными шкалами.

Анализ научной литературы по применению RPE в силовой подготовке

Анализ современных научных публикаций свидетельствует о высокой валидности и надёжности шкалы RPE при применении в силовых тренировках. В ряде исследований показана значимая корреляция между субъективной оценкой нагрузки, процентом от 1RM и объективными биомеханическими показателями, такими как скорость движения штанги.

Работы E. Helms и соавторов продемонстрировали, что опытные спортсмены способны достаточно точно оценивать количество повторений в резерве, а использование RIR-ориентированной шкалы RPE способствует более эффективной авторегуляции тренировочного процесса. Авторы отмечают, что данный подход позволяет индивидуализировать нагрузку без необходимости частого тестирования максимальных силовых показателей.

В исследованиях M. Zourdos и коллег подчёркивается, что применение шкалы RPE особенно эффективно в периодах пиковых нагрузок и соревновательной подготовки, когда традиционные процентные схемы могут не отражать реального функционального состояния спортсмена. Кроме того, показано, что точность субъективной оценки нагрузки возрастает по мере увеличения тренировочного стажа.

В то же время ряд авторов указывает на определённые ограничения метода, связанные с субъективностью восприятия, влиянием мотивационных

и эмоциональных факторов, а также с недостаточной подготовленностью спортсменов к использованию шкалы. В связи с этим подчёркивается необходимость обучения атлетов работе с RPE и сочетания субъективных и объективных методов контроля нагрузки.

Особенности применения шкалы RPE в пауэрлифтинге

В практической деятельности тренеров и спортсменов шкала RPE используется для решения ряда ключевых задач тренировочного процесса. К ним относятся подбор рабочих весов, корректировка объёма и интенсивности тренировок, контроль накопленного утомления и выбор соревновательных попыток.

Использование RPE позволяет учитывать индивидуальные реакции спортсмена на нагрузку и оперативно вносить изменения в тренировочный план. Например, при превышении заданного уровня RPE тренер может снизить рабочий вес или количество подходов, предотвращая чрезмерное утомление и риск травматизма. В условиях соревновательной подготовки шкала RPE может применяться для оценки готовности спортсмена и выбора оптимальной тактики выступления.

Особую ценность субъективная оценка нагрузки представляет в долгосрочном планировании, поскольку позволяет отслеживать динамику адаптации и своевременно корректировать тренировочный процесс. При этом наибольшую эффективность шкала RPE демонстрирует у спортсменов со средним и высоким уровнем квалификации.

Метод исследования

В рамках настоящей работы был использован метод анкетирования, направленный на изучение особенностей применения шкалы RPE в тренировочной практике пауэрлифтеров. В исследовании приняли участие 96 спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, в том числе 62 мужчины и 34 женщины в возрасте от 18 до 35 лет. Тренировочный стаж респондентов варьировал от 1 до 10 лет.

Анкетирование проводилось в онлайн-формате с соблюдением принципов добровольности и анонимности. Разработанная анкета включала четыре тематических блока:

1. демографические данные и спортивный стаж;
2. опыт и частота применения шкалы RPE;
3. субъективная оценка точности определения тренировочного усилия;
4. влияние использования RPE на принятие решений в тренировочном процессе.

Для оценки доверия к методу использовалась десятибалльная шкала. Полученные данные обрабатывались с использованием методов описательной статистики.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ анкетных данных показал, что 71% опрошенных спортсменов регулярно используют шкалу RPE в тренировочном процессе. При этом наиболее распространённой оказалась RIR-ориентированная шкала, применяемая 78% респондентов. Около 82% участников отметили, что использование RPE способствует более точному подбору тренировочных весов и улучшению контроля утомления.

Выявлены различия между спортсменами с различным тренировочным стажем. Атлеты с опытом занятий более 5 лет демонстрировали более высокую уверенность в точности субъективной оценки нагрузки по сравнению с начинающими спортсменами. Данный факт подтверждает необходимость предварительного обучения работе со шкалой RPE.

Полученные результаты в целом согласуются с данными научной литературы и подтверждают практическую значимость субъективной оценки нагрузки в пауэрлифтинге.

Заключение

Шкала субъективной оценки воспринимаемой физической нагрузки является эффективным и доступным инструментом контроля тренировочного процесса в пауэрлифтинге. Использование RIR-ориентированной шкалы RPE позволяет реализовать принципы авторегуляции, повысить индивидуализацию тренировок и снизить риск перетренированности.

Результаты проведённого анкетного исследования подтверждают целесообразность широкого применения шкалы RPE в тренировочной практике пауэрлифтеров. Перспективным направлением дальнейших исследований является сочетание субъективных и объективных методов контроля нагрузки.

Литература

- Foster C. et al. A new approach to monitoring exercise training. *J. Strength Cond. Res.*, 2001.
- Helms E.R. et al. Application of the RIR-based RPE scale for resistance training. *Sports*, 2016.
- Larsen S. et al. Autoregulation methods in resistance training. *Sports Med.*, 2021.
- Lea J.W.D. et al. Convergent validity of ratings of perceived exertion. *Sports Med.*, 2022.

СПОРТ КАК МОСТ К ЛУЧШЕМУ МИРУ: ИНИЦИАТИВЫ И ПРОГРАММЫ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В СФЕРЕ КУЛЬТУРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ ПРОБЛЕМ

Терехова А.А.

**ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Смоленск, Россия**

Спорт – это не просто зрелище и соревнование. Это мощный инструмент, способный объединять людей, преодолевать границы и способствовать позитивным изменениям в обществе. Международные спортивные организации, осознавая этот потенциал, активно разрабатывают и реализуют инициативы и программы, направленные на решение актуальных культурных и социально-гуманитарных проблем человечества.

В мире, где культурное разнообразие является одновременно богатством и источником потенциальных конфликтов, спорт выступает как универсальный язык, как катализатор культурного диалога и взаимопонимания, понятный всем. Международные спортивные федерации и комитеты используют этот язык для продвижения:

- **Межкультурного диалога:** Организация международных турниров, где спортсмены и болельщики из разных стран собираются вместе, способствует обмену культурными ценностями, традициями и взглядами. Это помогает разрушать стереотипы и формировать более толерантное отношение к другим культурам.
- **Сохранения культурного наследия:** Многие спортивные мероприятия включают в себя элементы национальных культур, такие как музыка, танцы, костюмы. Это не только обогащает само событие, но и способствует сохранению и популяризации уникальных культурных традиций.
- **Борьбы с дискриминацией:** Спорт по своей природе инклюзивен. Международные организации активно борются с любыми проявлениями дискриминации по расовому, этническому, религиозному или гендерному признаку в спорте. Примеры включают кампании против расизма, продвижение равных возможностей для женщин в спорте и поддержку спортсменов с ограниченными возможностями.

Помимо культурного аспекта, спорт обладает огромным потенциалом для решения острых социальных и гуманитарных проблем, выступая инструментом социального развития и гуманитарной помощи:

- Продвижение здорового образа жизни и профилактика заболеваний: спортивные программы, особенно для молодежи, направлены на формирование привычки к физической активности, что является ключевым фактором в борьбе с ожирением, сердечно-сосудистыми заболеваниями и другими неинфекционными заболеваниями.
- Образование и развитие молодежи: многие инициативы используют спорт как платформу для образования. Это может включать в себя обучение лидерским качествам, командной работе, дисциплине, а также предоставление доступа к образовательным программам и профессиональной ориентации.
- Борьба с бедностью и социальным неравенством: спортивные проекты часто реализуются в уязвимых сообществах, предоставляя детям и молодежи возможность заниматься спортом, получать поддержку и развиваться. Это может помочь им избежать вовлечения в преступность, наркоманию и другие негативные явления.
- Гуманитарная помощь и реагирование на кризисы: в случае стихийных бедствий или гуманитарных кризисов спортивные организации могут использовать свою инфраструктуру и ресурсы для оказания помощи пострадавшим, например, предоставляя временное жилье или организуя сбор средств.
- Психологическая реабилитация и интеграция: спорт может быть мощным инструментом для реабилитации людей, переживших травмы, конфликты или находящихся в трудных жизненных ситуациях. Участие в спортивных мероприятиях помогает восстановить уверенность в себе, наладить социальные связи и вернуться к полноценной жизни.
- Продвижение мира и примирения: в регионах, затронутых конфликтами, спорт может служить средством для налаживания диалога и примирения между враждующими сторонами. Организация совместных спортивных мероприятий для детей и молодежи из разных общин может способствовать формированию нового поколения, свободного от предрассудков и готового к мирному сосуществованию.

Невозможно не оценить ключевые международные спортивные организации и их вклад:

Международный олимпийский комитет (МОК): МОК является одним из главных двигателей позитивных изменений через спорт. Его программы, такие как "Олимпийская солидарность", поддерживают развитие спорта в развивающихся странах, способствуя образованию тренеров, спортсменов и спортивных администраторов. МОК также активно продвигает олимпийские ценности, включая дружбу, уважение и совершенство, которые имеют глубокое социально-гуманитарное значение. Инициативы, направленные на борьбу с допингом и обеспечение честной игры, также являются важным вкладом в поддержание этических норм в спорте.

Международная федерация футбола (ФИФА): ФИФА реализует множество социальных программ по всему миру. Проект "Футбол в школах" направлен

на привлечение детей к занятиям спортом и формирование здоровых привычек. ФИФА также активно поддерживает инициативы по борьбе с расизмом и дискриминацией в футболе, а также использует футбол для продвижения образования и развития в уязвимых сообществах через свои программы развития.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в партнерстве со спортивными организациями: ВОЗ активно сотрудничает со спортивными федерациями для продвижения здорового образа жизни и профилактики неинфекционных заболеваний. Совместные кампании, направленные на повышение осведомленности о пользе физической активности и вреде курения, достигают широкой аудитории благодаря популярности спорта.

Специальная Олимпиада: Эта организация посвящена предоставлению возможности людям с интеллектуальными нарушениями участвовать в спортивных соревнованиях, развивать свои физические способности и демонстрировать свои таланты. Специальная Олимпиада способствует их социальной интеграции, повышает самооценку и разрушает барьеры, связанные с инвалидностью.

ЮНИСЕФ (Детский фонд ООН) и его спортивные партнерства: ЮНИСЕФ использует спорт как инструмент для защиты прав детей и улучшения их жизни. Спортивные программы часто интегрируются в более широкие инициативы по обеспечению доступа к образованию, здравоохранению и защите детей в кризисных ситуациях.

Несмотря на значительные успехи, международные спортивные организации сталкиваются с рядом вызовов. Финансирование социальных программ может быть нестабильным, а охват – ограниченным. Важно также обеспечить, чтобы спортивные инициативы были инклюзивными и доступными для всех, независимо от их социального положения, пола, расы или физических возможностей. Будущее спорта как инструмента позитивных изменений зависит от дальнейшего укрепления партнерских отношений между спортивными организациями, правительствами, неправительственными организациями и частным сектором. Инновационные подходы, использование цифровых технологий для расширения охвата и вовлечения, а также постоянная оценка эффективности программ позволят спорту и дальше оставаться мощным мостом к лучшему, более справедливому и гармоничному миру.

Литература

8. Витютнев Е. Е. Роль спорта в международных отношениях / Е. Е. Витютнев, В. А. Михайлюк // Общество и право. – 2018. – № 2(64). – С. 165-168.
9. Столяров, В. И. Социальные проблемы современного спорта и олимпийского движения : Гуманистический и диалектический анализ / В. И. Столяров ; Российский государственный университет физической культуры, спорта,

молодёжи и туризма. – Бишкек : Издательство Максат, 2015. – 462 с. – EDN BWFRSD.

10. Курасова К. А. Спорт как инструмент политической борьбы в международных отношениях / К. А. Курасова // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 2. – С. 149.
11. Боголюбова, Н. М. Спорт в палитре международных отношений: гуманитарный, дипломатический и культурный аспекты / Н. М. Боголюбова, Ю. В. Николаева. – Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2011. – 320 с.

УНИВЕРСИТЕТСКАЯ ПРАКТИКА ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Терехова А.А.

**ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Смоленск, Россия**

Олимпийское образование в современном обществе - это система знаний, ценностей и практик, направленных на приобщение людей к идеалам олимпизма, включая принципы честной игры, взаимоуважения, здорового образа жизни и международного сотрудничества. В вузах оно реализуется через учебные дисциплины, спецкурсы, практические мероприятия и внеучебную деятельность, а восприятие таких программ студентами зависит от их мотивации, уровня подготовки и контекста обучения.

В вузах олимпийского образования могут касаться разные аспекты: от истории олимпийского движения до профессиональной подготовки специалистов в сфере спорта. Согласно Олимпийской хартии (ст. 31), национальные олимпийские комитеты обязаны способствовать распространению олимпизма в школах и вузах, создавать специализированные образовательные организации.

Рассмотрим ключевые аспекты: Изучение отдельной дисциплины. В Волгоградской государственной академии физической культуры (ВГАФК), «Смоленском государственном университете спорта» (СГУС), на 1 курсе преподаётся предмет «Олимпийское образование», «Актуальные проблемы международного спортивного олимпизма». Дисциплины включают разделы о генезисе олимпийского движения, Олимпийской хартии, олимпизме и здоровье. На 4 курсе студенты могут пройти спецкурс, который знакомит их с современным российским и зарубежным опытом в этой сфере. Интеграция в другие дисциплины. В Полоцком государственном университете (ПГУ) имени Евфросинии Полоцкой» студенты спортивно-педагогического факультета изучают олимпийское движение в рамках спецкурса «Олимпийское движение и профессиональный спорт». Также они знакомятся

с олимпийской историей видов спорта при изучении методических и теоретических аспектов лёгкой атлетики, спортивных игр, гимнастики и других дисциплин. Практическая подготовка. В Волгоградской государственной Академии физической культуры (ВГАФК) педагогическая практика на 3 и 4 курсах включает проведение бесед по олимпийской тематике с учащимися, организацию Малых Олимпийских Игр, викторин, конкурсов и диспутов. Дополнительные формы работы. В вузах могут проводиться внутривузовские диспуты, викторины, конкурсы знатоков Олимпийских игр, научные сессии молодых учёных и студентов. В Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта используются такие формы, как участие в Олимпийской научной сессии, конкурс «Знатоков олимпизма», дистанционное обучение по модулю «Олимпийское образование». Специализированные программы. Российский международный олимпийский университет (РМОУ) предлагает программы «Мастер спортивного администрирования» (МСА) и «Мастер спортивного управления» (МСУ), которые включают изучение олимпийского опыта и практику на олимпийских объектах.

Исследования показывают неоднозначную картину восприятия олимпийского образования студентами. С одной стороны, многие выражают интерес к этой теме и желание узнать больше об Олимпийских играх и олимпийском движении. С другой стороны, уровень фактических знаний студентов часто оказывается низким.

Среди причин такого разрыва между интересом и знаниями называют:

- недостаточное освещение темы в учебных программах (например, в некоторых вузах вопросы олимпийского образования затрагиваются лишь в 1 часе лекционной нагрузки за всё время обучения);
- отсутствие целостной системы олимпийского образования в многих вузах;
- недостаточную мотивацию к углублённому изучению темы вне обязательной программы.

Олимпийское образование в вузах -

это не просто передача знаний, а формирование культуры мира, здоровья и взаимопонимания. Его эффективность зависит от: системности внедрения (от лекций до практик); качества контента и методик; вовлечённости студентов и преподавателей; поддержки на институциональном и международном уровнях. При грамотной организации олимпийское образование становится мостом между спортом и общекультурной компетенцией, помогая студентам осознать ценность олимпизма как части личной и профессиональной траектории.

Олимпийское образование в вузах сочетает академическое изучение истории и принципов олимпизма с практическими навыками, но его эффективность зависит от качества реализации программ и мотивации студентов. Для повышения результативности таких инициатив важно увеличивать долю интерактивных форм обучения, усиливать связь теории с

практикой и работать над формированием устойчивого интереса к теме среди учащихся. Для его дальнейшего развития требуется системная поддержка на государственном и международном уровнях, а также активное вовлечение всех заинтересованных сторон — от школ до цифровых платформ. Только совместными усилиями можно сделать олимпийские идеалы частью повседневной жизни, превратив их из абстрактных принципов в реальные практики гармоничного развития человека и общества.

Литература

1. Леонтьева Н. С., Олимпийское образование как составляющая профессиональной подготовки обучающихся в вузе / Л. С. Леонтьева, М. В. Коренева, М. В. Махинова // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2019. – № 2(41). – С. 66-75.
2. Чижова, В. Д. Олимпийское образование в современном мире / В. Д. Чижова // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции, Ессентуки, 2022. – С. 88-92.
3. Баршай, В. М. Олимпийское образование студентов высшей школы / В. М. Баршай, М. В. Белавкина // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 26 марта 2020 года, 2020. – С. 180-185.
4. Кузнецов, Б. В. Место олимпийского движения в образовательной среде вуза / Б. В. Кузнецов // Олимпизм: истоки, традиции и современность : Сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Воронеж, 30 ноября 2020 года. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2020. – С. 150-153.
5. Норина, А. С. Оценка уровня знаний студентов первого курса по вопросам олимпийского движения / А. С. Норина, А. К. Жильцов // Студенческие научные исследования : сборник статей IX Международной научно-практической конференции в 2 частях, Пенза, 17 декабря 2021 года. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2021. – С. 189-192.

ИЗУЧЕНИЕ СПЕЦИФИКИ КИБЕРСПОРТА И ВОЗМОЖНОСТИ ВКЛЮЧЕНИЯ В СИСТЕМУ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Н.Ю. Фролова, доцент кафедры СГПиЕН,

Д.Д. Люлько, студент 3 курса

Чайковская государственная академия физической культуры и спорта

Киберспорт перестал быть просто хобби и превратился в многомиллиардную индустрию с многомиллионной аудиторией. По прогнозам аналитиков, глобальная аудитория киберспорта продолжит расти,

приближаясь к показателям традиционных видов спорта. Это создает уникальное окно возможностей для России занять лидирующие позиции в этом новом, технологически ориентированном сегменте, что сулит значительные экономические выгоды, инвестиционную привлекательность и укрепление имиджа страны на международной арене.

Актуальность представленной темы обусловлена комплексом социально-экономических, технологических и культурных факторов, которые выводят киберспорт из нишевого увлечения в категорию значимых общественных явлений глобального масштаба.

Объект. Киберспорт как социальное и спортивное явление в его институциональном проявлении.

Предмет: Перспективы и условия развития киберспорта в Российской Федерации и его включения в программу Олимпийских игр.

Цель: Проанализировать стратегические направления развития киберспорта в Российской Федерации и определить ключевые пути и условия для его потенциального включения в программу Олимпийских игр.

Задачи:

1. Проанализировать современное состояние киберспорта в России и соответствие критериям олимпийского вида спорта.

2. Изучить текущую инфраструктуру киберспорта и соревновательный потенциал.

3. Выявить барьеры развития, отношение и перспективы включения в программу ОИ

модель "Виртуальной Олимпиады», Демонстрационный вид и т. п.

На сегодняшний день Российская Федерация активно развивает киберспортивную отрасль и выходит на мировую киберспортивную арену, демонстрируя устойчивый рост и институциональное развитие.

Современное состояние отрасли характеризуется следующими ключевыми аспектами:

- Киберспорт официально признан видом спорта в России с 2001 года (Приказ Госкомспорта № 449 от 25.07.2001). В 2016 году он был включен в реестр официальных видов спорта РФ (Всероссийский реестр видов спорта — ВРВС). Это позволяет спортсменам получать спортивные разряды и звания, а организациям — проводить официальные соревнования.

- В стране действуют всемирно известные киберспортивные организации (такие как Team Spirit (чемпионы The International 2021 и 2024 по Dota 2), Cloud9 (с международным составом, базирующимся в России), Virtus.pro и другие), которые выступают на крупнейших международных турнирах. Активно развивается сеть киберспортивных академий и школ, направленных на подготовку нового поколения спортсменов. Киберспорт популярен не только в Москве и Санкт-Петербурге, но и в крупных региональных центрах, где регулярно проводятся локальные турниры и чемпионаты.

Российский киберспорт привлекает значительные инвестиции от IT-компаний, телеком-операторов и частных инвесторов. Турниры, такие как EPICENTER и этапы ESL Pro League, транслируются на международных стриминговых платформах (Twitch, YouTube) и собирают многомиллионную аудиторию, что делает киберспорт очень привлекательным для рекламодателей и спонсоров.

Вузы страны начинают внедрять образовательные программы, связанные с киберспортом (менеджмент, журналистика, аналитика), что способствует профессионализации отрасли.

Несмотря на прогресс, сохраняются вызовы, включая стереотипное восприятие киберспорта в обществе как «неспортивной» деятельности, сложности с долгосрочным финансированием в условиях геополитической напряженности, а также вопросы сохранения здоровья спортсменов.

Инфраструктура является фундаментом для развития любого вида спорта, и киберспорт – не исключение. В России за последнее десятилетие сформировался комплексный инфраструктурный ландшафт, который соответствует требованиям для потенциального включения в программу Олимпийских игр.

В России построены и успешно функционируют специализированные киберспортивные стадионы и арены мирового уровня, такие как «Yota Arena» в Москве и «Академия киберспорта» в Санкт-Петербурге. Эти площадки оснащены мощной компьютерной техникой, профессиональным световым и звуковым оборудованием, а также зрительскими трибунами, что позволяет проводить турниры с тысячами зрителей как оффлайн, так и в онлайн-формате.

Инфраструктура не ограничена столицами. Киберспортивные клубы и арены открыты в крупных городах-миллионниках (Екатеринбург, Казань, Новосибирск, Ростов-на-Дону), что способствует децентрализации и развитию талантов по всей стране.

Российские операторы и медиакомпании (такие как Mail.ru Group, ESforce Holding) обладают передовым опытом в организации высококачественных прямых трансляций с многочисленными камерами, профессиональной графикой и комментаторами. Это напрямую соотносится с олимпийскими стандартами телевизионного вещания.

Признание киберспорта официальным видом спорта в России (2016 г.) стало ключевым шагом. Это позволило разработать единую всероссийскую спортивную классификацию, присваивать спортивные звания (например, «Мастер спорта России по киберспорту») и формализовать требования к спортсменам и судьям. Хотя нормативно правовая сфера продолжает активно развиваться.

В стране выстроена многоуровневая система соревнований: от локальных LAN-турниров и студенческих лиг до общенациональных чемпионатов под эгидой Министерства спорта. Крупнейшие турниры, такие

как «CIS Esports Championships» или лиги по Dota 2 и Counter-Strike, являются значимыми событиями в календаре.

На базе ряда вузов (РГУФКСМиТ, СПбГУП и др.) открыты программы подготовки специалистов в области киберспорта – менеджеров, тренеров, аналитиков. Это систематизирует подход к подготовке спортивной элиты.

Россия обладает развитой киберспортивной инфраструктурой, что демонстрирует готовность к организации соревнований высокого уровня. Наличие арен, нормативной базы и кадрового потенциала создает прочный фундамент для диалога с Международным олимпийским комитетом (МОК).

Соревновательный потенциал России на мировой киберспортивной арене является прямым индикатором ее готовности к участию в Олимпиадах. Он оценивается не только по текущим достижениям, но и по устойчивости системы воспроизводства чемпионов.

Российские команды и игроки исторически являются одними из сильнейших в мире в ключевых киберспортивных дисциплинах. Ярчайшие примеры – победа команды Team Spirit на The International 2021 по Dota 2 (крупнейший по призовому фонду турнир в истории киберспорта) и их повторная победа в 2024 году, а также многократные успехи коллективов по Counter-Strike (например, победа команды Cloud9 с российским костяком на мейджоре ELEAGUE Boston 2018). В отдельных дисциплинах, таких как World of Tanks или StarCraft II, российские спортсмены также стабильно входят в мировую элиту.

Потенциал заключается не только в одной-двух звездных командах, но и в широкой прослойке сильных игроков, которые составляют конкуренцию на международной арене.

Олимпийские игры предполагают соревнования между национальными сборными. Российская инфраструктура и система отбора спортсменов позволяют сформировать конкурентоспособные сборные по большинству потенциальных олимпийских дисциплин.

Киберспорт обладает беспрецедентной популярностью среди молодежи. Включение российской киберспортивной команды в состав Олимпийской сборной России резко повысит интерес молодого поколения к Играм в целом, что полностью соответствует одной из стратегических целей МОК.

Растущее число научных исследований в области киберспорта в России, посвященных психофизиологии, кибернетике спорта и методикам тренировок, позволяет перевести подготовку спортсменов на качественно новый, олимпийский уровень.

Несмотря на мощный потенциал, существуют и вызовы - зависимость от международных киберспортивных организаций в условиях геополитической напряженности, потребность в дальнейшем совершенствовании нормативно-правовой базы, необходимость дальнейшей стандартизации антидопингового контроля (хотя киберспорт менее подвержен этой проблеме, но его сложность в специфике киберспорта) и важность интеграции с традиционным спортивным сообществом.

Сегодня Россия обладает не только необходимой инфраструктурой (арены, нормативная база, медиа), но и доказанным **соревновательным** потенциалом (чемпионы мира, глубина талантов) для того, чтобы быть активным участником процесса включения киберспорта в Олимпийские игры. Успешный опыт России может служить моделью для других стран и весомым аргументом в диалоге с МОК, демонстрируя, что киберспорт – это не просто хобби, а полноценная спортивная экосистема, готовая к олимпийским стандартам.

Главный аргумент противников — киберспорт не пропагандирует физическое совершенство, которое исторически лежит в основе олимпийского движения. МОК традиционно ассоциирует спорт с развитием тела.

Несмотря на наличие признаков спортивной деятельности (соревновательность, навыки, стратегия, тренировочный процесс), многие члены МОК, национальные олимпийские комитеты (НОК) и общественность не считают видеоигры видом спорта.

Популярные киберспортивные дисциплины (например, Counter-Strike, Valorant, Apex Legends) содержат виртуальное насилие, что прямо противоречит фундаментальному олимпийскому принципу укрепления мира и взаимопонимания.

Олимпийская программа планируется за годы до Игр. За это время популярная игра может устареть, а ее сообщество — перейти к новой. Это противоречит принципу стабильности олимпийской программы.

Нет единой "легкой атлетики" киберспорта. Выбор одной-двух игр вызовет споры и недовольство сообществ других игр. Критерии отбора (популярность, зрелищность, "спортивность") крайне размыты.

В спорте требуется обеспечение идентичных условий для всех участников (ПК, периферия, мониторы), стабильного интернет-соединения и защиты от кибератак и читерства, что является сложнейшей технической задачей.

Права на игры принадлежат коммерческим компаниям-разработчикам (Valve, Riot Games, Activision Blizzard и др.). МОК привык работать с международными спортивными федерациями, а не с частными корпорациями, чьи коммерческие интересы могут не совпадать с олимпийскими принципами.

В киберспорте распространено использование стимуляторов (аддералл, риталин) для повышения концентрации. Не существует единой, признанной МОК, системы антидопинговых правил и тестирования для киберспортсменов.

В киберспорте много несовершеннолетних участников, а профессиональная карьера очень коротка. Олимпийская хартия предъявляет строгие требования к защите прав спортсменов, которые могут конфликтовать с реалиями индустрии.

Несмотря на барьеры, перспективы существуют, но путь интеграции, скорее всего, будет постепенным.

1. Проведение киберспортивных турниров параллельно с Олимпиадой, но не в качестве медальных дисциплин (как это было на Азиатских играх 2018 и 2022). Это позволяет протестировать интерес и отработать модели сотрудничества.

2. Наиболее реалистичный сценарий. Включение в программу «виртуальных спортивных дисциплин», которые имитируют традиционные виды (например, UCI Cycling Esports World Championships на платформе Zwift, виртуальные гонки F1, соревнования по гольфу). Этот шаг стирает грань между традиционным и цифровым спортом и легче принимается МОК.

3. Отдельное, самостоятельное мероприятие, аналогичное Юношеским Олимпийским играм. Это позволило бы сохранить чистоту традиционной программы и дать киберспорту собственную глобальную платформу.

4. Создать единую глобальную федерацию (или альянс) с прозрачными антидопинговыми правилами, кодексом этики и защитой прав игроков.

5. Активно работать с МОК, предлагая решения по проблеме и формату сотрудничества.

Делать акцент на играх, требующих виртуозной моторики и стратегии, но с минимальным насилием (например, гоночные симуляторы, спортивные симуляторы, стратегии).

6. Расширить трактовку «совершенства», включив в нее высшие когнитивные и психомоторные способности человека.

7. Принять тот факт, что спорт эволюционирует, и цифровая составляющая становится его неотъемлемой частью.

Начинать с виртуальных видов спорта и партнерских событий, чтобы со временем сформировать приемлемую для всех сторон модель.

В ходе исследования нами был разработан опросник, который проводился среди обучающихся и работников академии, в количестве 127 человек.

Аспекты осведомленности данным видом спорта показал следующие результаты. Насколько Вы знакомы с понятием "киберспорт" 11,5% респондентов ответили - знаю хорошо, регулярно слежу за соревнованиями, 25,9% респондентов ответили - знаю в общих чертах, иногда слежу за трансляциями, и большая часть 57,4% ответили, что слышали, но не интересуются данным направлением.

Изучение вопроса как, вы относитесь к признанию киберспорта официальным видом спорта в России, респонденты выбрали следующие варианты: «Полностью поддерживаю, это правильный шаг» 35,2% , «Скорее поддерживаю, но есть вопросы» 30,9%, «Категорически против» 12,7% .

Рассмотрение вопроса развития киберспорта в России по сравнению с другими странами 23,2% опрошенных оценили текущий уровень как очень высокий, выше среднего обозначили 29,3%, средний уровень 37,7% .

По мнению опрошенных, самыми явными препятствиями для развития киберспорта в России являются: негативное восприятие в обществе - 57%, недостаточное финансирование - 44,8%, низкий уровень популяризации и освещения в СМИ - 39,8%, слабая государственная поддержка - 37,1% .

Экономический потенциал киберспорта в России большинство респондентов оценили как средний уровень - 32,3% респондентов.

Считают необходимым интегрировать киберспорт в образовательную среду - 36,1% респондентов.

Имеют богатый опыт игры - 28,4% опрошенных, 42,6% пробовали некоторые игры, имеют общее представление и 29% не имеют опыта.

В киберспортивных соревнованиях хотели бы поучаствовать 45,1% респондентов.

Самыми перспективными направлениями, связанными с развитием киберспорта являются: организация соревнований, мероприятий - 39,8%, разработка игр и программного обеспечения - 35,1%, подготовка профессиональных игроков - 34%, создание медиа-контента - 31,9% .

Таким образом, вопрос о включении киберспорта в Олимпийскую систему является крайне актуальным и дискуссионным. Он лежит на стыке спорта, технологий, экономики и социологии. Изучение данной проблемы позволяет не только спрогнозировать будущее главных спортивных соревнований планеты, но и проанализировать глубинные трансформации, которые цифровизация вносит в общество и понятие человеческой деятельности. Решение этого вопроса будет иметь долгосрочные последствия для имиджа Олимпийских игр, развития киберспорта и эволюции самого определения спортивного мастерства.

Литература

1. Материалы V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «День спортивной информатики» 3-4 декабря 2021 года / ред. Тимме Е.А., Руднев С.Г. – Москва, 2022. – 215 с.
2. Смирнов В. В. Тренды и перспективы развития компьютерного спорта в России и мире // Инновационный потенциал молодежи: спорт, культура, образование. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2022. С. 374–378.
3. Бакина Ю.В., Пономарёва Е.С., Спорт будущего - Киберспорт / XIII Всероссийская научно-практическая конференция молодых ученых «РОССИЯ МОЛОДАЯ» 095101.1 20-23 апреля 2021 г.
4. Состояние студенческого киберспорта в высших учебных заведениях Российской Федерации: экспертно-аналитический доклад / И. О. Яськов (рук. авт. кол.), Д. В. Пашкова, Н. А. Зарипов [и др.] ; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». — М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2023. — 50 экз. — 64 с.
5. Киберспорт. Особое мнение [Электронный ресурс] – Электрон. текстов. Дан. – Режим доступа: http://www.eurosport.ru/esports/story_sto6112571.shtml

6. Старостин Д.С., Абаркин Д.Д., Ермолаева В.В. Киберспорт как новая востребованная дисциплина среди подрастающего поколения и история его становления в России и в Мире /Международный научный журнал «ВЕСТНИК НАУКИ» № 12 (57) Т.5 с. 128-134.

РОЛЬ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОМПЕНСАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ ГИПОДИНАМИИ У СТУДЕНТОВ

Чувашева Е.И., Федосова Л.П.

КУБГАУ имени И. Т. Трубилина, г. Краснодар, Россия

Аннотация: В этой статье мы проанализировали проблему гиподинамии среди студенческой молодежи и негативное влияние малоподвижного образа жизни на основные системы организма. Также предложили практические рекомендации по интеграции различных форм ЛФК в учебный процесс с учетом дифференцированного подхода к распределению студентов по медицинским группам.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, ЛФК, гиподинамия, студенты, физическое воспитание, специальная медицинская группа.

Актуальность данного исследования обусловлена значительным снижением двигательной активности у студентов. «Гиподинамия, обусловленная характером учебной деятельности, является ведущим фактором риска дезадаптации и развития хронических заболеваний у студентов» [3, с. 45].

Цель работы - предложить рекомендации по применению лечебной физической культуры для борьбы с последствиями малоподвижного образа жизни у студентов, а также разработать способы ее внедрения в учебный процесс.

Для компенсации последствий гиподинамии наиболее эффективны следующие формы лечебной физической культуры:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика

Представляет собой 15-минутный комплекс упражнений, в который входят дыхательные упражнения, приседания и довольно простые маховые движения, такие как вращения руками, плечами и т.д. Физиологический эффект такой гимнастики заключается в «ускорении выведения организма из состояния сна, повышении общего тонуса ЦНС и активизации функций основных физиологических систем» [5, с. 112].

2. Производственная гимнастика (комплекс упражнений для выполнения во время учебных занятий).

Включает упражнения для глаз, шеи, плечевого пояса и спины. Такую гимнастику рекомендуется проводить каждые 2-3 академических часа длительностью по 3-5 минут.

3. Упражнения для коррекции осанки

Данные упражнения направлены на укрепление мышц, поддерживающих позвоночник и суставы, устранение напряжения в шее, спине, плечах и тазобедренных суставах. Эти занятия включают специализированные упражнения лежа на спине и животе, такие как “лодочка” (выполняется в положении лежа с одновременным подъемом рук и ног), “у стены” (человек располагается спиной к стене, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками и затылком, сохраняя такое положение в течение 3 -5 минут) и другие.

Для эффективного внедрения ЛФК в учебный процесс необходим дифференцированный подход с разделением студентов по группам. Распределение следует провести на основании заключения о состоянии здоровья и уровня физической подготовленности обучающегося. Программы занятий для специальных медицинских групп должны быть направлены на коррекцию нарушений - будь то заболевания сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата или другие патологии. Это полностью соответствует принципам ЛФК, где «методика занятий строится строго индивидуально, в зависимости от характера и стадии заболевания, общего состояния пациента и его функциональных возможностей» [2, с. 67]. Кроме того, следует предложить систему мотивации для студентов, ключевым критерием которой станет регулярность посещения занятий. Например это может быть бально-рейтинговая система, по которой учащиеся смогут получать баллы, влияющие на стипендию или допуск к зачету за отработанные занятия. Для наглядности критериев оценивания, ниже разработаны таблицы.

Таблица 1. Система начисления баллов (рассчитана на 16 пар за семестр).

Критерий оценивания за одну пару	Баллы	Максимум за семестр
Посещение занятия	1	16
Активное участие (качественное)	2	32

выполнение упражнений)		
---------------------------	--	--

Таблица 2. Количество баллов для допуска к зачету и получения надбавки к стипендии.

Набранные баллы за семестр	Допуск к зачету	Надбавка к стипендии
Менее 10	Не допущен	Нет
10-16	Допущен	Нет
17-29	Допущен	1000 руб.
30-40	Допущен	2000 руб.
41 и более	Допущен	3000 руб.

В результате исследования разработана модель применения средств ЛФК, сочетающая различные формы занятий в режиме дня для студента, а также система мотивации, которая позволит повысить не только посещаемость, но и вовлеченность учащихся на занятиях.

В заключение можно сделать вывод, что проблема гиподинамии среди студентов требует комплексного решения, с применением принципов лечебной физической культуры. Дифференцированный подход к организации занятий с распределением по медицинским группам позволит индивидуально подбирать нагрузку и методы коррекции нарушений здоровья учащихся, а система поощрений создаст четкую связь между посещением занятий, активностью студента и его академическими результатами. Перспектива получения повышенной стипендии станет хорошим стимулом для более ответственного отношения к учебному процессу. Разработанные рекомендации будут способствовать не только улучшению физического здоровья студентов, но и повышению их успеваемости, так как «оптимальный двигательный режим является важнейшим условием поддержания высокой умственной работоспособности» [3, с. 51].

Литература

1. Ахматгатин, А. А. Физическая культура в аграрных вузах : Учебное пособие / А. А. Ахматгатин, А. В. Яни, Н. А. Чуркин. – Краснодар : ФГБОУ ВО "Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина", 2024. – 218 с.
2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник / В. А. Епифанов. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 768 с.

3. Лубышева, Л. И. Гиподинамия в студенческой среде: риски и пути коррекции / Л. И. Лубышева, А. И. Загrevская // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 5. – С. 44–52.

4. Огарышев, Г. А. Индивидуализация физического воспитания студентов вуза на основе информационных технологий / Г. А. Огарышев, А. В. Яни // Физическая культура, патриотическое воспитание и спорт : сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции. – Саратов: Саратовский государственный технический университет им. Гагарина Ю.А., 2024. – С. 788-792.

5. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Москва : Спорт, 2021. – 620 с. – ISBN 978-5-9500180-3-3.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ УСТНОЙ РЕЧИ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА

**Е.М. Шукаева, старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»
г. Смоленск, Россия**

Современный рынок труда предъявляет высокие требования к специалистам всех профессий, включая спорт. Одним из ключевых факторов успеха является высокий уровень владения устной речью. Студенты спортивных вузов, как будущие профессионалы, обязаны обладать навыками презентации собственных способностей, знания специальной терминологии и эффективного профессионального общения. Эти качества формируются преимущественно на занятиях по русскому языку, который остается ведущим средством коммуникации в различных сферах бизнеса.

Культура речи включает три аспекта:

Нормативный: соблюдение общепринятых стандартов языка.

Этический: уважение к нормам этикета и вежливое обращение.

Коммуникативный: способность ясно выражать мысли и достигать цели общения.

Особенность русской устной речи проявляется в интонационных особенностях, правильном произношении и выразительности, которые требуют постоянного практического закрепления.

Устная речь отличается рядом особенностей:

Направлена на конкретного адресата или группу слушателей. Эмоциональна и воспринимается быстро благодаря живому взаимодействию. Использует разговорную лексику, диалектизмы и просторечие. Простые и неполные предложения преобладают над сложными конструкциями. Часто диалогична, хотя может использоваться и в монологической форме (лекции, доклады).

Кроме лингвистических средств, важную роль играют невербальные элементы: мимика, жесты, интонация и пауза.

Чтобы обеспечить качественное овладение особенностями устной речи и закрепить полученные теоретические знания, мы используем специальные практические упражнения. Они направлены на развитие конкретных навыков, позволяющих уверенно применять языковые нормы в повседневной и профессиональной коммуникации. Ниже представлены некоторые эффективные методики, проверенные многолетним педагогическим опытом.

Практические упражнения для повышения культуры устной речи

Упражнение №1: «Терминологическая интерпретация»

Цель: научиться формулировать понятные и точные определения специальных терминов своими словами.

Методика: студенты выбирают ключевые термины из текста и составляют собственные определения. Затем группа пытается угадать термин по данному определению. Обсуждение помогает выявить критерии качественного описания термина и способы его использования в будущей профессиональной деятельности.

Упражнение №2: «Использование сложных конструкций»

Цель: развитие навыков правильного построения предложений с использованием причастных и деепричастных оборотов.

Методика: два студента сидят спиной друг к другу. Один описывает картинку, пользуясь указанными оборотами, второй фиксирует услышанное и оценивает правильность построения предложений. После завершения преподаватель проводит общий разбор ошибок и дает рекомендации по улучшению речи.

Упражнение №3: «Профессиональная коммуникация»

Цель: формирование навыков аргументации и публичных выступлений.

Методика: группа делится на команды, каждая выбирает точку зрения относительно заданного вопроса. Задача состоит в подготовке аргументированного выступления, которое должно убедить остальных принять предложенную позицию. По завершении проводится обсуждение результатов и оценка эффективности каждого выступающего.

Регулярное выполнение подобных заданий позволяет достичь следующих целей:

- Повышение осведомленности в специализированной терминологии.
- Овладение различными видами грамматических конструкций.
- Улучшение навыков публичной речи.
- Стремление говорить грамотно и логично.

Таким образом, занятия способствуют развитию важных профессиональных качеств будущих специалистов, необходимых для успешной карьеры.

Выполнение предложенных упражнений оказывает комплексное воздействие на развитие речевой компетенции студентов спортивного вуза. Регулярные тренировки позволяют существенно повысить качество устной речи и подготовить будущих профессионалов к эффективному общению в условиях современного рынка труда.

Основные преимущества систематического подхода к обучению включают:

Формирование активного словарного запаса. Студенты осваивают специализированные термины и научную лексику, необходимые для успешного участия в академическом и профессиональном взаимодействии.

Использование различных типов грамматических конструкций повышает четкость и ясность передачи информации, облегчает восприятие материала слушателями.

Участие в дебатах и презентациях развивает уверенность в публичных выступлениях, улучшает навыки убеждения и аргументации.

Постоянные практики помогают избегать распространенных ошибок и выработать привычку строить предложения согласно литературным стандартам.

Несмотря на достигнутый прогресс, существуют направления для дальнейшего развития программы подготовки:

Интеграция современных технологий. Использование мультимедийных ресурсов, интерактивных платформ и мобильных приложений позволит сделать процесс изучения более увлекательным и эффективным.

Индивидуализация учебного плана. Подбор индивидуальных учебных траекторий для студентов с разным уровнем начальной подготовки повысит мотивацию и вовлеченность учащихся.

Организация регулярных семинаров и мастер-классов. Привлечение опытных преподавателей и приглашенных спикеров обеспечит обмен лучшими практиками и вдохновит студентов на дальнейшее самосовершенствование.

Эффективное обучение культуре устной речи становится важным элементом формирования высококвалифицированных кадров в спортивной отрасли. Реализуя комплекс мероприятий, включающих практические упражнения, работу с научной литературой и участие в мероприятиях, преподаватели создают условия для становления молодых специалистов, готовых успешно интегрироваться в современный профессиональный мир.

Литература

1.Архипенкова, Е.О. Речевая культура студентов вузов физической культуры / Е.О. Архипенкова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 20 (310). – С. 546-548.

2.Архипенкова, Е.О., Еремин Д. Н. Коммуникативная компетенция обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 – «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» и ее формирование через активные методы / Е. О. Архипенкова, Д. Н. Еремин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 3. – С. 11–13.

3.Сапегина, Т.А. Формирование коммуникативной компетенции студентов в физкультурно-спортивной деятельности [Текст]: учеб.-метод. пособие / Т.А. Сапегина, Е.Б. Ольховская, Т.А. Бобылева. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2011.94 с.

ЯЗЫКОВАЯ НОРМА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ РЕЧИ

**Е.М. Шукаева, старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»
г. Смоленск, Россия**

Соблюдение языковых норм обучающими и выпускниками высших образовательных заведений Российской Федерации – важная задача, решаемая совместно педагогами-филологами и студентами. Это связано с тем, что эффективное общение затруднено при отклонении от общепринятых языковых правил, используемых образованными людьми в обществе.

Наблюдения за речью студентов в учебной и внеучебной обстановке, а также работы исследователей в области культуры речи указывают на падение уровня речевой грамотности среди молодежи. Ю.Н. Караулов отмечает, что «Освобожденная разговорная стихия захлестнула сегодня нашу повседневную жизнь и наше публичное общение...». Он акцентирует внимание на том, что большинство ошибок возникают из-за игнорирования культурно-речевых правил, укоренившихся в литературной традиции, зафиксированных в кодифицированных правилах и рекомендованных авторитетными словарями и справочниками (например, путаница между "одеть" и "надеть", "чулок" и "носок", "ложить" и "положить", "приведенный" и "приведённый").

Преподавателям, занимающимся русским языком и культурой речи, необходимо донести до студентов мысль о том, что литературная норма – это результат целенаправленного выбора языковых средств, получивший широкое признание и ставший эталоном употребления. Иначе говоря, лексика и грамматические формы, соединения слов и построение фраз – это общепринятые способы выражения мыслей в литературном языке. В

сознании говорящих на языке литературная норма должна быть ориентиром, образцом, к которому следует стремиться при формулировании своих идей.

Под нормативностью и правильностью литературной формы понимается её воспроизводимость (частота употребления), соответствие языковой системе, социальная значимость (общественное отношение к речи), а также относительная устойчивость, допускающая при этом определённые изменения. Важно понимать, что норма литературного языка, в отличие от разговорной речи, формируется не только под влиянием привычки, но и благодаря сознательному регулированию языковой практики обществом, оценке языковых явлений как допустимых или недопустимых.

Работа студентов со словарями помогает им понять, что нормы подразделяются на императивные (обязательные, не допускающие вариантов) и диспозитивные (не строго обязательные, допускающие варианты). Императивные нормы в словарях сопровождаются пометами «неправильно», «недопустимо», диспозитивные – пометами «допустимо», «устарелое», «специальное», «разговорное».

Литературная норма – неперенный спутник культурной речи, поэтому для овладения культурой речи необходимо соблюдать нормы литературного произношения, словообразования, словоизменения, словосочетания, синтаксического построения, семантически мотивированного употребления, правильного написания.

Лексические нормы требуют употреблять слово в общепринятом значении. На занятиях в вузах необходимо продолжать начатую в школах работу с паронимами. Например, изучение значения слов «предоставить» и «представить» помогает избежать типичных ошибок в речи выступающих: *Предоставить* – дать возможность обладать, распоряжаться чем-либо, делать что-либо (*предоставить возможность* (но: *возможность представилась*); *предоставить слово*). *Представить* – 1) дать, вручить для ознакомления (*представить отчет, представить диплом*); 2) послать в качестве представителя (*представить делегатов на съезд*); 3) возбудить ходатайство о награждении, повышении в должности (*представить к премии*); 4) мысленно воспроизвести, вообразить, употребляется обычно в сочетании со словом себе (*могу представить себе его нынешнее положение*).

Фразеологические нормы не допускают искажения смысловой и структурной основы устойчивого оборота речи; например, когда в каком-либо месте ничего нет, говорят: *хоть шаром покати, и нельзя слово шаром заменить, скажем, словом мячом*.

Морфологические нормы сводятся к соблюдению общепринятых форм словоизменения: *офицеры, лекторы, профессора, нет носков, много чулок, донья бочек* (множественное число от слова дно). Употребление предлога *по* при обозначении действия, события, после которого что-либо совершается, происходит, порождает грамматические ошибки, поэтому желательно, чтобы повторение и закрепление правила проходило с применением наглядности.

Правила согласования слов, построения фраз и предложений, а также определенный порядок слов и применение необходимых союзов регулируются синтаксическими нормами. Применение интерактивных обучающих инструментов, таких как тесты с заданиями на использование деепричастных конструкций, способствует вовлечению студентов в учебный процесс.

Правила орфоэпии предписывают стандартное произношение слов и речевых единиц, при этом существенным является сохранение акцентологической структуры слова, принимая во внимание сложности из-за вариативности и нефиксированности ударения в русском языке.

Языковые нормы со временем претерпевают изменения, иногда утрачивая свою силу и сталкиваясь с конкурирующими формами выражения. В таких случаях происходит ослабление строгости нормативных предписаний для речевых средств, что приводит к колебаниям и возникновению вариативных норм. Наличие вариантов является неотъемлемой частью эволюции литературного языка.

Различные факторы, такие как колебания в выборе речевых средств и существование параллельных форм выражения, оказывают влияние на состояние литературных норм. Поэтому, при определении корректности или некорректности использования слова или выражения, необходимо принимать во внимание существование вариантов и относительную стабильность используемого способа выражения. Другими словами, оценка должна проводиться с учетом динамики и изменчивости языковой системы.

Колебания лексических норм вызываются профессиональными, иноязычными словами, которые осваиваются литературным языком. Параллельные нормы могут выступать как нормативно значимые, допустимые, правильные. Вариантность норм – живое явление современной речи; при этом вариантность охватывает фонетические нормы (*було[шн]ая* и *було[чн]ая*, *коне[шн]о* и *коне[чн]о*), морфологические (*тракторы* и *трактора*), синтаксические (*ждать поезда* и *ждать поезд*, *цена деньгам* и *цена денег*).

Причины коммуникативных неудач коренятся в незнании языковых норм, в различии фоновых знаний говорящего и слушателя, в разнице их ментальности и психологии, а также в наличии внешних помех (чуждой среде общения, дистантности собеседников, присутствии посторонних).

Речевой этикет направлен на создание социального равновесия и гармонизацию общения, создание благоприятного климата, который способствует продуктивности деловых контактов.

Формирование языковых стандартов – это многогранный и непростой путь эволюции литературного языка, зачастую включающий в себя конкуренцию за достижение грамотного и эталонного языкового использования. В свою очередь, следование установленным языковым нормам служит основой для развития языковой компетентности.

Эта компетенция подразумевает способность передавать значения различными способами, глубокое понимание грамматических правил и словарного запаса, осведомленность о социокультурных нормах и принятых моделях речевого поведения. Благодаря этому, становится возможным оценивать соответствие языковых элементов намерениям говорящего, а также выражать личное понимание и оригинальное представление информации.

Литература

1. Барышников, Н.В. Языковые процессы и культура речи // Известия Академии педагогических и социальных наук: материалы науч.-практ. конф. (16–17 апреля 2010 г.). Т. 14. – М., 2010. – С. 99–104.

2. Караулов, Ю.Н. Русский язык в эфире: проблемы и пути их решения // Материалы круглого стола. Москва, 14 ноября 2000 г. / Комиссия «Русский язык в средствах массовой информации» Совета по русскому языку при Правительстве Российской Федерации. – М.: МПТР России, 2001. – 88 с.

3. Крушинская, Т.Ф. Содержание и результаты диагностического исследования качества устной речи военнослужащих спасательных воинских формирований МЧС России // Научные и образовательные проблемы гражданской защиты. – 2019. – № 2 (41). – С. 22–26.

СОДЕРЖАНИЕ

Алоина О.С. ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО РАЗЛИЧНЫМ ПРОГРАММАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	3
Алоина О.С. СОВРЕМЕННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ	10
Алоина О.С. ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ А ГОДЫ ВОВ В РАМКАХ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ В АФК»	16
Буслаева Ю.А. ИНТЕГРАЦИЯ КЛЮЧЕВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ РАБОТУ С НАСЕЛЕНИЕМ	20
Варнахов М. А. БЕРЛИНСКАЯ ОЛИМПИАДА 1936 Г. КАК МЕДИАПОВОРОТ: ФОРМИРОВАНИЕ СОВРЕМЕННОГО СПОРТИВНОГО ЗРЕЛИЩА	22
Дашдамирова И.В. РАЗВИТИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА	25
Дашдамирова И.В. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ОРИЕНТИРОВАННОЙ ЛЕКСИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ У СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА (НА ПРИМЕРЕ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА)	29
Ефременков К.Н. Ефременков Е.К. ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ КАК СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЕ ЯВЛЕНИЕ	32
Ефременков К.Н. Ефременков Е.К. ТЕХНОЛОГИЯ РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ	36

ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Ефременков Е.К., Терехов П.А. КОМПЛЕКС ЭГОСКОП В РАМКАХ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ	39
Коновалова Г.Н., Трубин Е.А. ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ВЫБОР ПРОФЕССИИ У МОЛОДЕЖИ	42
Куценко Е.О. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СИЛОВОГО ТРОЕБОРЬЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ 20-23 ЛЕТ	48
Лобанова И.В. СТАНОВЛЕНИЕ НЕМЕЦКОЙ ГИМНАСТИКИ	53
Мелихов В.В. ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ СПОРТ: ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРИНЦИПЫ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ	58
Прохоров Д.В. ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ	61
Рыбьякова Т.В. РЕАЛИЗАЦИЯ ГЕНДЕРНОГО РАВЕНСТВА В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ НА ОЛИМПЕЙСКИХ ИГРАХ	65
Симоненко А. П. Веремейчик В. М. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ОЛИМПЕЙСКОГО УРОВНЯ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ	70
Соболев А.А. ПРИМЕНЕНИЕ ШКАЛЫ СУБЪЕКТИВНОЙ ОЦЕНКИ	74

ВОСПРИНИМАЕМОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ (RPE) В ПАУЭРЛИФТИНГЕ	
Терехова А.А. СПОРТ КАК МОСТ К ЛУЧШЕМУ МИРУ: ИНИЦИАТИВЫ И ПРОГРАММЫ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В СФЕРЕ КУЛЬТУРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ ПРОБЛЕМ	78
Терехова А.А. УНИВЕРСИТЕТСКАЯ ПРАКТИКА ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	81
Фролова Н.Ю., Люлько Д.Д. ИЗУЧЕНИЕ СПЕЦИФИКИ КИБЕРСПОРТА И ВОЗМОЖНОСТИ ВКЛЮЧЕНИЯ В СИСТЕМУ ОЛИМПЕЙСКИХ ИГР	83
Чувашева Е.И., Федосова Л.П. РОЛЬ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОМПЕНСАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ ГИПОДИНАМИИ У СТУДЕНТОВ	90
Шукаева Е.М. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ УСТНОЙ РЕЧИ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА	93
Шукаева Е.М. ЯЗЫКОВАЯ НОРМА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ РЕЧИ	96