

Научная типография  
«Зебра»

КОЛЛЕКТИВНАЯ МОНОГРАФИЯ

В коллективной монографии рассматриваются теоретико-методологические аспекты развития физической культуры и спорта в России. Подробно характеризуются новые методики и технологии организации спортивных мероприятий.

Монография предназначена научным сотрудникам, преподавателям, аспирантам, студентам, а также спортсменам и тренерам.

ISBN 978-5-6048787-4-3



# СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА





# **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

КОЛЛЕКТИВНАЯ МОНОГРАФИЯ

Ульяновск  
2022

УДК 371  
ББК 75.7  
С 56

**Авторы:**

*Предисловие* (Нагорнова Анна Юрьевна).

*Глава 1* – § 1.1 (Каспрук Людмила Ильинична), § 1.2 (Донина Ирина Александровна, Задворная Марина Станиславовна, Лях Юлия Анатольевна, Поломошнова Светлана Анатольевна, Хачатурова Карине Робертовна, Шерайзина Роза Моисеевна), § 1.3 (Шкляренко Александр Павлович), § 1.4 (Жигайлова Лариса Валентиновна), § 1.5 (Матухно Елена Викторовна), § 1.6 (Жигайлова Лариса Валентиновна).

*Глава 2* – § 2.1 (Шпет Виктория Викторовна, Якунина Валентина Андреевна, Овчинников Юрий Дмитриевич), § 2.2 (Овчинников Юрий Дмитриевич, Чубенко Илья Сергеевич, Штенский Виктор Евгеньевич), § 2.3 (Поддубная Татьяна Николаевна), § 2.4 (Шкляренко Александр Павлович, Сердюк Валерия Алексеевна), § 2.5 (Овчинников Юрий Дмитриевич, Павельев Игорь Геннадьевич).

**С 56** Современные тенденции развития физической культуры и спорта: коллективная монография / отв. ред. А.Ю. Нагорнова. – Ульяновск: Зебра, 2022. – 119 с.

В коллективной монографии рассматриваются теоретико-методологические аспекты развития физической культуры и спорта в России. Подробно характеризуются новые методики и технологии организации спортивных мероприятий.

Монография предназначена научным сотрудникам, преподавателям, аспирантам, студентам, а также спортсменам и тренерам.

УДК 371  
ББК 75.7

**Рецензенты:**

*Ахметов Султан Меджидович* – доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры управления в спорте и образовании, заслуженный учитель Российской Федерации, мастер спорта, ректор ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

ISBN 978-5-6048787-4-3

© Коллектив авторов, 2022  
© Зебра, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Предисловие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4   |
| <b>Глава 1. Теоретико-методологические аспекты развития физической культуры и спорта в России</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | 5   |
| 1.1. Становление и развитие спортивной медицины как решение проблем ресурсного обеспечения здоровьесберегающей среды в регионе                                                                                                                                                                                                                         | 5   |
| 1.2. Спортивная развивающая среда как условие для вовлечения участников образовательного процесса в занятия физической культурой и спортом в условиях Крайнего Севера                                                                                                                                                                                  | 12  |
| 1.3. Критерии эффективности использования средств физической культуры при сколиотической болезни у детей и подростков                                                                                                                                                                                                                                  | 22  |
| 1.4. Проблема потери мотивации к занятиям танцевальным спортом у детей                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 32  |
| 1.5. Физическая культура в формировании профессиональной успешности инженера                                                                                                                                                                                                                                                                           | 44  |
| 1.6. Особенности развития физических качеств спортсменов, занимающихся регби                                                                                                                                                                                                                                                                           | 55  |
| <b>Глава 2. Новые методики и технологии организации спортивных мероприятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         | 65  |
| 2.1. Организация и проведение соревнований по баскетболу 3 x 3 на федеральной территории «СИРИУС»                                                                                                                                                                                                                                                      | 65  |
| 2.2. Физкультурно-спортивное мероприятие по спортивному туризму «Кубок Александра Невского» среди студентов государственных бюджетных (автономных) профессиональных образовательных организаций, подведомственных министерству образования, науки и молодежной политики Краснодарского края и молодежи представительств Союза казачьей молодежи Кубани | 76  |
| 2.3. Развитие яхтинга в Краснодарском крае как формы активного отдыха для молодежи                                                                                                                                                                                                                                                                     | 87  |
| 2.4. Некоторые педагогические аспекты развития самбо в физическом воспитании современной школы                                                                                                                                                                                                                                                         | 95  |
| 2.5. Особенности методики проведения соревнований по водному туризму (на примере рафтинга)                                                                                                                                                                                                                                                             | 104 |
| <b>Сведения об авторах</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 117 |

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Современная Россия характеризуется постоянно происходящими изменениями в сфере образования, культуры и спорта. Можно констатировать, что в средних и высших учебных заведениях большое внимание уделяется развитию физического воспитания и спорта. По всей стране проводятся многочисленные мероприятия для поддержания интереса молодежи к здоровому образу жизни, одним из составляющих элементов которого являются занятия спортом.

Развитие физической культуры и спорта в России является одним из приоритетных направлений для Правительства РФ, так как физическая культура и спорт тесно связаны почти со всеми сферами общественной жизни. Как указывают исследователи, с развитием научно-технического прогресса сокращается двигательная активность населения. В последние годы сокращение двигательной активности людей связано с пандемией COVID-19 и переходом большей части населения на удаленный формат работы и обучения.

Согласно данным Росстата, в 2021 году средняя продолжительность жизни увеличилась на 15,20 лет для мужчин и на 24,99 лет для женщин, что, безусловно, свидетельствует об улучшении качества жизни и повышении показателей благосостояния населения страны. К тому же улучшение данных показателей может быть связано с развитием системы здравоохранения. Также увеличились показатели физического состояния населения, что свидетельствует о снижении количества заболеваний и позитивной тенденции проведения мероприятий по развитию спорта и здорового образа жизни в России. С каждым годом возрастает количество людей, систематически занимающихся спортом. Как указывает Минспорта РФ, в 2019 году в России спортом занимались 14 097 420 человек в возрасте от 3 до 79 лет, в том числе 7 017 260 мужчин и 7 080 160 женщин. Наиболее активной категорией среди мужчин являются люди в возрасте от 3 до 29 лет, среди женщин – от 30 до 54 лет.

С 2019 года в стране интенсивно реализуется программа «Национальные проекты России», одной из сфер которых является Демография, в которую включен проект «Спорт – норма жизни». Только в 2021 году были введены в эксплуатацию 77 спортивных объектов для общего пользования.

Программа направлена на регулярное государственное финансирование спорта и спортивных мероприятий, также важным аспектом является регулярное увеличение количества денежных средств, направляемых на реализацию этой спортивной политики. Реализация данной программы способствует популяризации физической активности и спорта путем организации массовых спортивных мероприятий и соревнований, которые с каждым годом проводятся все чаще и становятся более доступны для участия, в том числе для пенсионеров и детей. В рамках данного проекта также проводятся крупные массовые мероприятия, такие как «Лыжня России», «Кросс нации», «День физкультурника».

Для повышения интереса к спорту и физической культуре и информировании о значении спорта в жизни человека активно привлекаются СМИ, что позволяет успешно заниматься популяризацией здорового спортивного образа жизни.

Таким образом, можно утверждать, что система физического воспитания в настоящее время претерпевает ряд существенных положительных изменений. В частности, для школьников и студентов высших учебных заведений организованы модернизированные курсы физической культуры, которые отвечают интересам учащихся и развиваются с учетом новых спортивных тенденций, появляющимся новым видам спорта, дают возможность «находить спорт по душе» и реализовываться в новом хобби.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ

## 1.1. Становление и развитие спортивной медицины как решение проблем ресурсного обеспечения здоровьесберегающей среды в регионе

Спортивная медицина в современном мире представляется как клинический раздел медико-биологической науки. Данные теоретических наук она использует в применении физического воспитания и спортивной тренировки с целью продвижения рационального применения способов и методик физической культуры и спорта для гармоничного развития человека. Также целью является охрана и упрочнение здоровья, что, в свою очередь, способствует повышению функциональных возможностей организма и работоспособности и увеличению активного креативного времени жизни, усовершенствованию спортивного профессионализма.

Дефиниция «спортивная медицина» совершенно не означает, что ее («спортивной медицины») предметом является только лишь спорт. В равной мере ее научные и практические аспекты охватывают также вопросы физической культуры и физического воспитания. Следует отметить, что спортивная медицина внесла существенный вклад в создание науки о здоровом человеке, теории адаптации, и тем самым, - в развитие многих теоретических и клинических медицинских дисциплин. Это произошло на базе нижеследующих аспектов:

- определение данных о диапазоне и вариантах «нормы, причем, нормы в разных условиях существования организма»,
- изучение «функциональных потенциалов и адаптационных ресурсов организма при представлении сугубо повышенных требований»,
- исследование так называемых «пограничных состояний» стандарта, а также патологических изменений,
- изыскания о ранних проявлениях функциональных расстройств, не отмечаемых прежде в клинической практике.

Для истории медицины и истории спортивной медицины, в частности, является актуальным анализ процесса зарождения, становления, развития и совершенствования вышеозначенного направления. Впрочем, как и создание периодизации истории спортивной медицины. Последняя (периодизация) должна основываться на целом ряде научных критериев. Наряду с этим актуальным обнаруживается объективный рейтинг инвестиций отечественных ученых в исследовании проблем спортивной медицины и установление преобладающих позиций. При том предполагается значимым установление степени их влияния на дальнейшее развитие спортивной медицины, в том числе, в регионах.

**Цель исследования** – провести сравнительно-исторический анализ историко-медицинских аспектов становления и развития спортивной медицины в Оренбуржье, выявить особенности развития спортивной медицины как важного научного направления.

### **Задачи исследования:**

- 1) определить возможность создания алгоритма определения значимых сегментов в развитии спортивной медицины;
- 2) охарактеризовать на основании алгоритма главные принципы и направления спортивной медицины;
- 3) проанализировать достижения и оценить вклад спортивных врачей и средних медицинских работников вышеуказанного направления в регионе.

**Материалы и методы.** Используются методы исследования: аналитический, статистический и сравнительно-исторический. Рассматриваемые события: возникновение

и формирование «спортивной медицины» в Оренбуржье. Результаты: алгоритм построения и деления на периоды истории становления и развития спортивной медицины в России и в регионе (на примере Оренбургской области) имеет в составе такого порядка критериумы, подобно как уровень проблемности научных и практических задач, эволюция научных идей и практики, исследование и применение новых технологий для получения значимых результатов. Непосредственно в истории спортивной медицины возможно распределить нижеследующие периоды:

- 1) формирование организации и государственной поддержки физического воспитания населения;
- 2) создание первых кафедр по осуществлению врачебного контроля, становление и начало развития подготовки специалистов по врачебному контролю;
- 3) определение профиля врача-специалиста по лечебной физкультуре;
- 4) становления и развития врачебно-физкультурных диспансеров;
- 5) установление отечественной спортивной медицины в качестве самостоятельного направления;
- 6) современный период ускоренного развития спортивной медицины на базе высоких медицинских технологий и введения новейших достижений.

**Применены методы исследования:** аналитический, статистический, сравнительно-исторический.

**Исследуемые явления:** становление и развитие спортивной медицины в Оренбуржье.

**Полученные результаты и обсуждение.** «Заря» современной спортивной медицины связана с 1911 годом. На Всемирной гигиенической выставке тогда было установлено ответвление - «Гигиена физических упражнений».

К первому этапу становления организации и государственной поддержки физического воспитания населения относится период развития отечественной спортивной медицины, как и физического воспитания населения всех возрастов. Следует отметить, что это получило организованный характер и государственную поддержку в 1923-1924 гг.

Значительную функцию при этом выполнил нарком здравоохранения СССР Н.А. Семашко. Выдвинут лозунг: «В отсутствии врачебного контроля не может быть советской физической культуры». При Главном курортном управлении в 1925 г. создана «Комиссия по проведению физической культуры на курортах» (председатель - профессор В.В. Гориневский).

В том же году при непосредственном участии Н.А. Семашко начал издаваться журнал «Теория и практика физической культуры». На страницах издания большое внимание уделялось собственно медицинским проблемам физического воспитания. Вышло в свет и первое руководство по врачебному контролю. Авторы вышеозначенного труда - В.К. Бирзин и В.В. Гориневский. Разработаны основные положения, инструкции, методические указания по алгоритму врачебного контроля.

Выделены следующие важные события и даты:

- в 1923 г. в Государственном институте физкультуры в Москве открыта первая кафедра врачебного контроля (переименованная позднее в кафедру лечебной физкультуры и врачебного контроля), которой с 1926 по 1964 г. руководил профессор И.М. Саркизов-Серазини. Студентам проводились лекционные и практические занятия по общей и частной патологии, спортивному массажу, лечебной физкультуре, физиотерапии и спортивной травматологии;

- в 1929г. издана книга Б.Я. Шимшилевича, В.Н. Мошкова, Т.Р. Никитина «Лечебная физкультура» и обосновывается название лечебного метода по использованию физических упражнений при лечении больных.

Далее следует обучение специалистов по «врачебному контролю». В 1931 г. начала работу кафедра физкультуры в Центральном институте усовершенствования врачей (руководитель - Б.А. Ивановский). В том же году прошел I-ый Всесоюзный съезд врачей

по физкультуре. В 1938 г. создана самостоятельная кафедра лечебной физкультуры и врачебного контроля (руководитель - В.Н. Мошков).

1936-1938гг. ознаменованы организацией кафедры врачебного контроля и лечебной физкультуры уже в «Ленинградском институте усовершенствования врачей». Отметим, что в последующие годы подобные кафедры были созданы в медицинских и физкультурных вузах страны.

В 1930 г. Президиум ЦИК СССР утвердил специальное постановление, в котором организация руководства врачебным контролем и санитарный надзор за местами проведения занятий возложены на органы здравоохранения. Нужно отметить, что это были новые принципиальные основы государственной системы медицинского обеспечения для всех, занимающихся физической культурой и спортом.

На третьем этапе Наркомздравом РСФСР в 1931 г. определен профиль «специалиста-врача по лечебной физкультуре». В дальнейшем произошла дифференциация работы врачей, что привело к выделению, во-первых, - должности врача по врачебному контролю за лицами, занимающимися физкультурой и спортом, и, во-вторых, - врача по лечебной физкультуре. В 1933 г. в Центральном научно-исследовательском институте физкультуры начинается деятельность лаборатории врачебного контроля. Возглавил ее Летунов С.П. Учитывая вышесказанное, отметим, что ему в дальнейшем было определено выполнить генеральную роль в формировании главной «отечественной школы спортивной медицины». Именно она в будущем завоеует признание во всем мире.

Отметим, что, благодаря научно-практическим достижениям С.П. Летунова и его сотрудников, спорт с течением времени достигает значимых рейтингов. При этом, например, разрабатываются такие разделы, как «оценка функционального состояния и тренированности спортсмена», аспекты «спорт и сердце», «спорт и возраст» и др. Те основы комплексного врачебного обследования спортсменов, которые предложены в 1928 г. на I Всесоюзной Спартакиаде, - обобщены и изданы в книге «Врачебные исследования физкультурников» (Минкевич М.Д., 1931).

В Центральном научно-исследовательском институте физической культуры в 1946г. на базе Центральной клинической больницы МПС создана первая «Клиника здорового человека» (Летунов С.П. и др.). С этого момента начинается по большому счету исследование характера и особенностей течения заболеваний непосредственно у спортсменов. С 1951 г. в стране действует приказ «Об организации врачебно-физкультурных диспансеров (ВФД)» (утвержден Минздравом СССР).

На четвертом этапе они (ВФД) стали повсеместно создаваться во всех республиках, областях, крупных городах и районах Советского Союза. Буквально по истечении нескольких лет действовало уже 140 диспансеров, а еще через некоторое время их число стремительно приблизилось уже к 400.

Несомненно, создание врачебно-физкультурных диспансеров (ВФД) заложило основу принципиально новой системы медицинского обеспечения физической культуры и спорта. Можно утверждать, что данная новая система позволила поднять спорт на более высокий уровень, а также внедрить в практику основы профилактической медицины.

Обоснованием вышесказанного является организация активного постоянного наблюдения за действующими спортсменами, и, конечно, спортивным резервом, ветеранами спорта. Проводились комплексные обследования, мониторинг динамики здоровья и тренированности. После этого уже своевременно выявлялись нарушения, вызванные неадекватными нагрузками, предлагалась научно обоснованная активная помощь и коррекция в планировании тренировочного процесса.

Вхождение советских спортивных организаций в 50-х годах в «Олимпийское движение» в значительной мере способствовало обширному формированию научных исследований по медицинским аспектам и проблемам спорта. Принимая во внимание научные основы общих положений профилактической медицины и результаты

собственных исследований и при этом, несомненно, научные показатели смежных наук, специалисты врачебного контроля сформировали определенную научную базу, крайне необходимую для объединенной работы врача и тренера.

Обосновано научно активное участие врача в управлении тренировочным процессом, в разрешении целого ряда первостепенных для спортивной (медицинской, в том числе) практики задач. Динамическое обследование больших групп высококвалифицированных спортсменов позволило получить неоценимые данные для дальнейшего развития спортивной медицины. Начался процесс изучения влияния больших физических нагрузок на организм человека, выявления возможностей тренированного организма к функциональному совершенствованию, вариантов физиологической нормы, ранних проявлений функциональных нарушений.

Медицинские работники деятельно участвовали в процессе подготовки советских спортсменов ко всем Олимпийским играм. Постепенно совершенствовалось медицинское обеспечение. Врачебные исследования направлены на решение новых задач:

- сохранение здоровья спортсменов в условиях напряженной тренировки и соревнований,
- отбор и спортивная ориентацию,
- акклиматизация спортсменов в различных климато-географических зонах,
- подготовка юных спортсменов,
- восстановление и повышение спортивной работоспособности,
- развитие методов комплексного контроля,
- борьба с допингами и др.

В 1949 г. организуется работа «Московского научного медицинского общества по физической культуре». В 1961 г. учреждено «Всесоюзное научное медицинское общество по врачебному контролю и лечебной физкультуре» (председатель – Мошков В.Н.). Открываются филиалы также в союзных республиках и во многих регионах. С 1981 года общество получило новое название - «Всесоюзное научное общество по лечебной физкультуре и спортивной медицине» (председатель – Хрущев С.В.). Деятельность членов вышеназванного общества направлена на:

- разработку научных основ спортивной медицины и лечебной физкультуры,
- внедрение их в практику здравоохранения и спорта,
- содействие развитию физкультуры и спорта как мощного фактора укрепления здоровья населения,
- пропаганду здорового образа жизни,
- научно-методическую помощь практическим работникам.

В 1963 г. секция врачебного контроля «Всесоюзного общества преобразована в Федерацию спортивной медицины СССР». Конец 50-х и 60-70-е годы стали расцветом «отечественной спортивной медицины» (дефиниция, заменившая «врачебный контроль» в 1970 г.). Она сформировалась в формате «самостоятельного направления медицины со своими задачами, методами и организацией».

Советские ученые стали постоянными участниками международных конгрессов по спортивной медицине. Несколько позже в лаборатории врачебного контроля были созданы новые подразделения – проблем восстановления, фармакологии и допинг-контроля. Были расширены и медицинские подразделения «Ленинградского НИИ физической культуры».

В 1960 г. создано первое в стране отделение по подготовке спортивных врачей в Тартуском университете. В 1971-1985гг. организован Научно-исследовательский институт медицинских проблем физической культуры МЗ УССР (г. Киев). Большую организующую роль в разработке медицинских вопросов физкультуры и спорта сыграл созданный в 1972 г. при Президиуме АМН СССР «Научный совет по медицинским проблемам физкультуры и спорта».

К 80-м годам подразделения по медико-биологическим проблемам спорта были открыты и в ряде научно-исследовательских институтов системы Минздрава СССР. Это институты питания, фармакологии, кардиологии, эндокринологии, стоматологии. Расширена значительно деятельность отделения спортивной и балетной травмы Центрального НИИ травматологии и ортопедии, в дальнейшем Центра спортивной и балетной травмы.

Становление и развитие региональной спортивной медицины тесно связано с Оренбургским областным врачебно-физкультурным диспансером, созданным в 1950 году. Это было медицинское учреждение, специализирующееся на спортивной медицине. Диспансер тогда уже ведет работу с учащимися детско-юношеских спортивных школ, командами мастеров, спортивными коллективами, осуществляет медицинское обеспечение спортивно-массовых мероприятий в городе Оренбурге и по всей Оренбургской области.

Не вызывает сомнений, что этап становления и развития врачебно-физкультурных диспансеров в стране непосредственно отражается в истории оренбургской врачебно-физкультурной службы. По приказу № 197 от 18.07.1950 г. по областному отделу здравоохранения города Чкалов (ныне – Оренбург) начал работу «диспансер третьей категории». Был определен штат в объеме всего пяти врачебных ставок. При этом главным врачом назначается молодой еще врач, выпускница Оренбургского медицинского института, и кроме прочего, спортсменка-лыжница Суюндукова Ф.А.

В самом начале, в первый год существования диспансера продолжается прием специалистов службы. По большей части это были, конечно, в основном бывшие спортсмены. Таким образом, созданная к октябрю 1951 г. группа медицинских работников обслуживает первые зональные соревнования по боксу в городе Чкалов (ныне – Оренбург).

Так сложилось исторически, что самым первым помещением регионального диспансера был кабинет при спортивном зале медицинского института (ныне – медицинский университет). Позже, с 1952 г. были приняты некоторые помещения здания судебно-медицинской экспертизы по улице Мусы Джалиля города Оренбург.

В 1954 г. присоединены еще помещения в здании, где находилась ранее противомалырийная станция. В 1957 г. - в городе Оренбург, в здании по улице Постникова. Помимо областного диспансера, создан городской врачебно-физкультурный диспансер. Его руководителем стал один из ведущих специалистов спортивной медицины страны – Левин М.Я. Отметим, что после переезда Левина М.Я. в город Ленинград в 1965 г., городской диспансер возглавила Яковлева Е.А. В этот же период здесь работают сотрудники Бойкова Т.Н, Буркина М.В., Слабоспицко С.Р., Бобков Н.Д., Судворг Б.И. и др.

На этапе становления и развития отечественной спортивной медицины как самостоятельного направления (конец 50-х и 60-70-е годы). происходит объединение диспансеров в один областной. Главным врачом утверждена Яковлева Е.А. (1973 г.). По многим позициям, именно благодаря ее опыту и профессиональной работе, в 1974 г. диспансер получил статус «внекатегорийного диспансера».

В период 1978-1979 гг. одним из первых в стране в регионе создается детский кабинет врачебного контроля. Далее - детское отделение. В этот период начинают работать врачи: Павловичева Л.П. – заведующая отделением, Котенева А.М. – заведующая физиотерапевтическим кабинетом, Мишнаевская Л.Б. – заведующая организационно-методическим кабинетом, Бордукова Н.А. – заведующая отделением лечебной физкультуры (ЛФК), Васильева И.П, Левина В.П, Толстова Л.А. и др.

С 1985 г. областной диспансер возглавляет Мохов Юрий Павлович – выпускник Оренбургского медицинского института (ныне – медицинский университет), врач высшей

категории, главный внештатный специалист по лечебной физкультуре и спортивной медицине министерства здравоохранения Оренбургской области.

С этого времени диспансер становится ведущим медицинским учреждением региона в области спортивной медицины. Работают 28 врачей, 22 средних медицинских работника по 10 специальностям. Все имеют сертификаты специалистов, постоянно проходят учебу и аттестацию, имеют категории по своим специальностям. На диспансерном учете стоит более 10 тыс. физкультурников и спортсменов. Следует указать при этом, что, в том числе, более 1000 человек являются кандидатами и членами сборных команд России по различным видам спорта.

Медицинскими работниками диспансера обеспечивается более 400 спортивных мероприятий международного, российского, областного и городского масштаба. Успешная работа диспансера не раз была отмечена руководством Московского Федерального центра, администрацией области, города, министерствами по здравоохранению и физической культуре, спорту и туризму.

Врач по спортивной медицине в настоящее время выполняет нижеследующие функции:

- осуществляет комплексное углубленное медицинское обследование и диспансеризацию спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой, врачебное наблюдение за спортсменами-инвалидами, женщинами-спортсменами, при отборе юных спортсменов с учетом возрастных сроков допуска к занятиям по видам спорта и к соревнованиям, на уроках физкультуры, тренировках спортсменов, занятиях физкультурой в оздоровительных группах, в т.ч. лиц с отклонениями в состоянии здоровья, медико-биологическое обеспечение спортсменов в условиях учебно-тренировочных сборов и соревнований (профилактика и лечение болезней и травм, контроль за функциональным состоянием и питанием, антидопинговый контроль);

- выявляет группу риска для занятий физкультурой и спортом. Оценивает физическое развитие, результаты антропометрических измерений, состояние костной и мышечной систем, нарушения осанки у детей и подростков, занимающихся физкультурой и спортом. Выполняет функциональные пробы с физической нагрузкой, ортостатическую пробу, дает оценку функционального состояния сердечно-сосудистой и респираторной системы и вегето-сосудистой реактивности;

- определяет общую физическую работоспособность спортсмена методами велоэргометрии, стен-теста, тредмилтестирования с количественной оценкой аэробной мощности прямым и косвенным способами. Оценивает соматический тип спортсмена и его соответствие виду спорта, показатели внешнего дыхания и газообмена, динамику показателей лабораторных и биохимических анализов в процессе физических тренировок, показатели иммунитета при частых простудных заболеваниях и снижении физической работоспособности, показатели электрокардиограммы при физических нагрузках;

- организует консультации врачей-специалистов (стоматолога, офтальмолога, оториноларинголога, хирурга, кардиолога и др.) при первичном и углубленном медицинском обследовании и диспансеризации занимающихся физкультурой и спортом;

- выявляет малые аномалии развития и деформации опорно-двигательного аппарата (мышечные дисбалансы, асимметрии), клинические симптомы физического перенапряжения основных систем организма спортсмена (серечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, мочевого выделения, системы крови), требующие лечебно-восстановительных мероприятий и коррекции физических нагрузок, хронические повреждения и заболевания дыхательной системы спортсмена;

- дает заключение о коррекции физических нагрузок при выявлении дистрофии миокарда вследствие хронического физического перенапряжения, по результатам комплексного обследования занимающихся физкультурой и спортом о состоянии здоровья, физическом развитии, функциональном состоянии организма, соответствии

физической нагрузки здоровью и функциональному состоянию организма занимающегося физкультурой или спортом;

- составляет схему лечебно-профилактических мероприятий при выявлении хронических заболеваний, последствий травм опорно-двигательной системы, при переутомлении спортсмена;

- проводит врачебно-педагогические наблюдения на уроке физкультуры (расчет физиологической кривой и моторной плотности физической нагрузки, оценка урока), проводит врачебно-педагогические наблюдения с дополнительными специфическими нагрузками у спортсменов разных видов спорта;

- оценивает функциональное состояние спортсмена и адекватность физической нагрузке;

- оформляет допуск к занятиям физкультурой и спортом, к участию в соревнованиях;

- оказывает первую и неотложную медицинскую помощь спортсменам на тренировках и соревнованиях;

- назначает в лечебно-восстановительных целях фармакологические средства, разрешенные в спорте;

- планирует свою работу и анализирует показатели своей деятельности;

- обеспечивает своевременное и качественное оформление медицинской и иной документации в соответствии с установленными правилами. Участвует в составлении годового отчета о работе отделения.

Подводя итог вышесказанному, можно констатировать, что алгоритм для создания периодизации истории становления и развития спортивной медицины в России и в регионе (на примере Оренбургской области) содержит такие критерии, как степень сложности научных и практических задач, эволюция научных идей и практики, разработка и применение новых технологий для получения значимых результатов. Непосредственно в истории спортивной медицины можно выделить этапы:

- 1) этап становления организации и государственной поддержки физического воспитания населения;

- 2) этап создания первых кафедр по осуществлению врачебного контроля (то есть кафедр лечебной физкультуры и врачебного контроля), а также становление и начало развития подготовки специалистов по врачебному контролю;

- 3) этап определения профиля врача-специалиста по лечебной физкультуре (Наркомздравом РСФСР, 1931 г.);

- 4) этап становления и развития врачебно-физкультурных диспансеров в стране (приказ Минздрава СССР, 1951 г.);

- 5) этап становления и развития отечественной спортивной медицины как самостоятельного направления (конец 50-х и 60-70-е – 90-ые годы);

- 6) современный этап ускоренного развития спортивной медицины на основе высоких медицинских технологий и внедрения новейших достижений.

Восстановление организма – это возвращение физических параметров к исходным значениям, повышение адаптационных возможностей после выполнения физической работы. Правильное восстановление после занятий физическими упражнениями помогает избежать таких проблем, как физическое переутомление, недостаток поступления питательных веществ, травматизм различной степени тяжести, обезвоживание и др. Ряд факторов влияют на организм человека в период восстановления: правильное сбалансированное питание, полноценный отдых и сон, психологическая и эмоциональная разгрузка, гимнастика, массаж, контрастный душ и другие. Комплексные программы восстановления в спорте должны включать методы с доказанной эффективностью, учитывать индивидуальные особенности спортсмена и доминирующий вид физической нагрузки, а также рассматривать период восстановления как составную часть всего тренировочного плана.

На основе проведенного историко-медицинского исследования можно констатировать: в XXI веке спортивная медицина будет интенсивно развиваться, в том числе и в качестве научного направления. При этом вышеозначенные виды соотносятся с прогрессированием фундаментальных и прикладных наук, а также с внедрением передовых методов и технологий в формате компьютерного мониторинга и математического моделирования и др.

### Список литературы

1. Ачкасов Е. Е., Машковский Е. В., Безуглов Э. Н., Предатко К. А., Николаева А. Г., Магомедова А. У., Хомич Р. С. Медико-биологические аспекты восстановления в профессиональном и любительском спорте // Медицинский вестник Северного Кавказа, 2018. Т. 13. № 1.1. - С. 126-132.
2. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник. М.: Медицина, 1999.
3. Ландырь А.П., Ачкасов Е.Е., Медведев И.Б. Тесты с дозируемой физической нагрузкой в спортивной медицине: <https://medvedev.ru/news/novaya-kniga-professora-medvedeva-po-sportivnoy-meditsine> (дата обращения 05.01.21г.).
4. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры. М.: Академия, 2012. 410 с. / Kuznetsov VS. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. Moscow, Akademiya, 2012. 410 p. (in Russian).
5. Кретьова И. Г., Косцова Е.А., Чигорева С.Е., Глухова Ю.А., Нестерова А.В. Monitoring fizicheskogo zdorov'ya i funktsionalnykh vozmozhnostey. Vestnik SamGU. 2010;(4):178-183. (in Russian).
6. Кулиненко, О. С. Медицина спорта высших достижений / О. С. Кулиненко. – М.: Спорт, 2016. – 230 с.
7. Миронов, С. П. Спортивная медицина: национальное руководство/ Под ред. С. П. Миронова, Б. А. Поляева, Г. А. Макаровой - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 1184 с. (Серия "Национальные руководства") - ISBN 978-5-9704-2460-5. - Текст: электронный // URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970424605.html> (дата обращения: 14.02).
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. М.: Академия, 2012. 480 с. / Kholodov ZhK. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury i sporta. Moscow, Akademiya, 2012. 480 p. (in Russian).
9. Яковлева В.Н. Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи // Science Time. 2014. №9. С. 254-261. / Yakovleva VN. Fizicheskoe vospitanie i fizicheskaya podgotovlennost' studencheskoy molodezhi. Science Time. 2014;(9):254-261. (in Russian).

### **1.2. Спортивная развивающая среда как условие для вовлечения участников образовательного процесса в занятия физической культурой и спортом в условиях Крайнего Севера**

Сохранение и укрепление здоровья детей является приоритетным направлением образовательной политики России. На современном этапе модернизации отечественной системы образования перед школой стоит задача создания организационно-педагогических условий, обеспечивающих укрепление здоровья школьников, приобщение их к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование культуры здорового образа жизни.

Особую актуальность решение данной задачи приобретает в условиях Крайнего Севера, где присутствуют факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на

организм человека (дефицит тепла и освещенности, резкая смена фотопериодичности, напряженный иономагнитный режим, интенсивность солнечной радиации, высокая влажность воздуха, частая смена воздушных масс, перепады атмосферного давления, недостаток кислорода, ландшафтно-геохимические особенности территории).

По данным научных исследований около более 50% юношей и девушек арктического региона имеют 2-3 хронических заболевания после окончания школы. Свыше 30% юношей по состоянию здоровья не могут быть призваны в армию, а более 40% призывников не могут выполнить самые низкие нормативы по физической подготовке [4, 7].

Следует также отметить, что интенсификация учебного процесса, чрезмерное увлечение компьютерными играми приводят к снижению двигательной активности различных групп детей. В сочетании с неблагоприятными экологическими условиями и питанием это приводит к резкому прогрессированию болезней сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, развитию хронических заболеваний [1, 2].

Помимо указанных факторов особую тревогу вызывает психическое здоровье детей, а также негативные социальные тенденции - рост наркомании, токсикомании, алкоголизма и беспризорности.

Одним из необходимых факторов, позволяющим школьникам успешно адаптироваться к экстремальным условиям Севера и сохранить здоровье, наряду с правильным питанием и соблюдением режима учебы и отдыха, являются регулярные занятия физической культурой и спортом.

Вместе с тем по данным мониторинга общеобразовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта, проведенного Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» (ФГБУ «ФЦОМОФВ») установлено, что в большинстве объектов спорта при образовательных организациях требуется модернизации.

В ходе анализа спортивной инфраструктуры количество общеобразовательных организаций Российской Федерации, в которых отсутствуют спортивные залы составляет 3277, из них в 621 (18,95%) общеобразовательных организациях городских поселений и 2656 (81,05%) в сельских. По сравнению с 2018 годом (3212) количество спортивных залов, в которых отсутствует спортивная инфраструктура увеличилось на 65 (2,02%), из них в организациях городских поселений на 3 (0,48%), организациях сельской местности увеличилось на 68 (2,62%). Не имеют потребности в модернизации спортивной инфраструктуры 8469 общеобразовательных организаций, в том числе 2966 (35,02%) общеобразовательные организации городских поселений и 5503 (64,98%) – в сельской местности.

Из общего количества 150425 спортивных объектов: - требуют ремонта 27614 (18,35%), в городских поселениях 14797 (9,8%), в сельской местности 12817 (8,5%). - находятся в аварийном состоянии 1260 (0,83%), в городских поселениях 786 (0,52%), в сельской местности 474 (0,31%). - строящиеся объекты – 409 (0,27%), в городских поселениях 196 (0,13%), в сельской местности 213 (0,14%).

В Мурманской области сложилась ситуация, что у муниципалитетов, в чей ведомости находится общеобразовательные организации отсутствуют средства для ремонта и модернизации спортивных объектов. Вместе с тем по инициативе губернатора А. Чибиса с 2021 г. в регионе действует уникальный грантовый проект преобразования школьных пространств «Arctic schools». Проект не имеет аналогов на федеральном уровне

и предоставляет дополнительные возможности по созданию современных условий для обучения и воспитания детей. В его рамках в 2021 г по результатам конкурсного отбора гранты получили 56 общеобразовательных организаций, общая сумма предоставленных грантов составила 150 млн рублей. В 2022 г. количество предоставляемых грантов увеличено до 100, а объем финансирования составил 263,42 млн руб. За два года реализации проекта в общеобразовательных организациях Мурманской области преобразованы 23 спортивных школьных пространства.

В 2022 г. одним из участников программы преобразования школьных пространств «Arctic schools» по направлению «Спортивное школьное пространство» стала МБОУ ЗАТО г. Североморск «Североморская школа полного дня». В настоящей работе опыт участия школы в данном проекте.

В Североморской школе полного дня из 196 обучающихся 110 детей с ОВЗ, из них 36 детей-инвалидов, 16 детей с тяжелыми множественными нарушениями развития обучаются на дому. В группе риска находятся 9 детей из неблагополучных семей, 12 – состоящих на внутришкольном учете, 9 – на учете КДН, 5 – на учете ПДН, 41 - из многодетных и малообеспеченных семей. По итогам проведенного в 2021/2022 учебном году социально-психологического тестирования, целью которого являлось раннее выявление немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ, в зоне латентной рискогенности находятся 13,6% обучающихся 7-9 классов нашей школы.

Физическое воспитание детей и подростков в школе включает: уроки физической культуры, адаптивной физкультуры и ЛФК, спортивно-массовую работу (спартакиады, соревнования, массовые спортивные акции), участие в городских, областных и всероссийских соревнованиях, организация спортивного досуга детей с ограниченными возможностями, организация на базе школы спортивных секций посредством межведомственного взаимодействия с учреждениями дополнительного образования спортивной направленности.

На момент подачи заявки материально-техническое состояние, построенного в 1992 году школьного спортивного зала, косметический ремонт которого был произведен в 2007 г. не соответствовало современным требованиям к организации спортивного пространства. Инженерные коммуникации изношены, спортивное оборудование и инвентарь на 80% морально и физически устарели и требуют замены. В зале не созданы специальные условия для занятий адаптивной физкультурой детей с ОВЗ и инвалидностью. Состояние спортивного зала не позволяло в полной мере реализовать требования ФГОС к учебным предметам «Физическая культура» и «Адаптивная физкультура».

На рисунке 1 представлено как спортивный зал выглядел до ремонта. Требовали обновления инженерные сети (вентиляция, электричество), была необходима замена спортивного напольного покрытия, ремонт стен, потолков, вспомогательных помещений для хранения инвентаря, отделочные и покрасочные работы. Также была необходима замена имеющегося и приобретение нового современного спортивного оборудования и инвентаря.

Для разработки проекта нового спортивного зала был создан временный творческий коллектив, включающий педагогов, школьников, родителей.

В обсуждении проекта приняли участие все участники образовательного процесса (обучающиеся, родители (законные представители) обучающихся, педагогические работники). Проект обсуждался на ученическом собрании, педагогическом совете, на общешкольном родительском собрании, заседании совета школы. Среди обучающихся и родителей были проведены конкурсы рисунков, макетов, проектов, идей по оформлению

школьного спортивного зала. В конкурсе приняло участие 35 обучающихся. Материалы о конкурсе были размещены в официальной группе школы «ВКонтакте».



**Рисунок 1 - Фотографии спортивного зала до ремонта**

Мы предполагали, что в случае реализации проекта в школе будет создано современное спортивное пространство, способствующее повышению эффективности физкультурно-оздоровительной и профилактической работы, укреплению здоровья различных категорий обучающихся включая детей с ОВЗ и детей-инвалидов.



**Рисунок 2 - Макет школьного спортивного пространства – победитель школьного конкурса «Спортзал для всех»**

По итогам общественного обсуждения инициативной группой педагогов был разработан дизайн-проект.

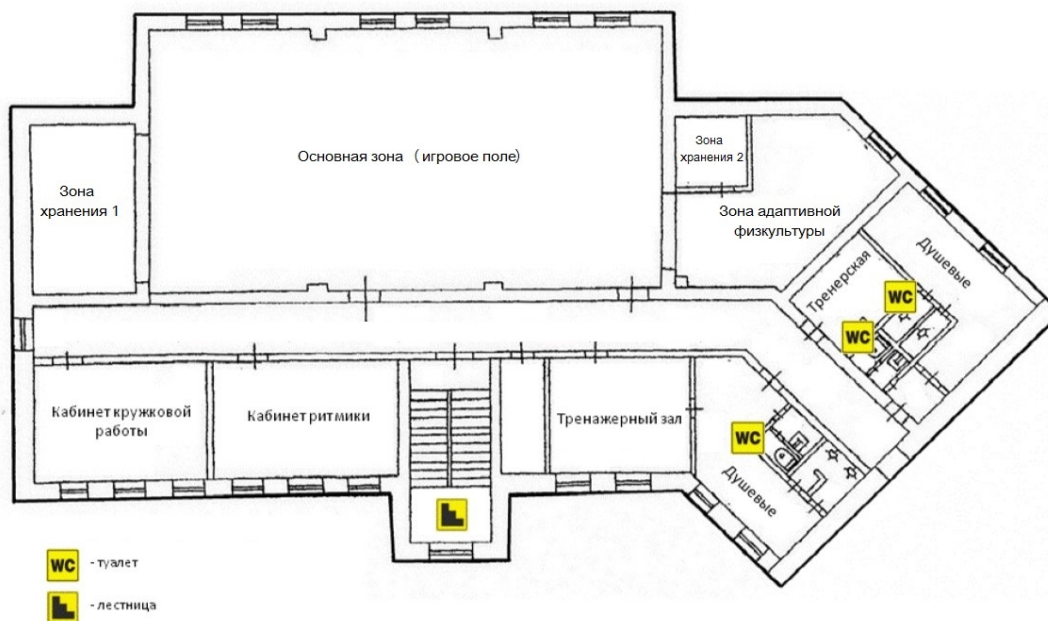
**Дизайн-проект.** Спортивный зал расположен на втором этаже в пристройке к учебному корпусу (см. Рисунок 3). При спортивном зале оборудованы раздевалки для

мальчиков и девочек, туалеты, душевые, снарядные, для хранения спортивного инвентаря. Зал доступен для маломобильных групп граждан включая детей-инвалидов.

Школьное спортивное пространство включает объединенные в единую систему зоны: *основная (игровое поле), адаптивной физкультуры, хранения спортивного инвентаря.*

Определение функциональных зон учитывает контингент обучающихся (из 196 обучающихся 110 детей с ОВЗ, из них 36 детей-инвалидов).

*Перечень функциональных зон с указанием их площади:* Спортивный зал: основная зона (игровое поле) - 158,9 кв. м., зона адаптивной физкультуры - 27,5 кв. м., зоны для хранения спортивного инвентаря - 22,0 кв. м. и 6,2 кв. м. Общая площадь: 214,6 кв. м.



**Рисунок 3 - Спортивный зал на плане школы**

*Основная зона (игровое поле)* предназначена для занятий различными видами игровой деятельности, гимнастикой, легкой атлетикой; спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол, пионербол); подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

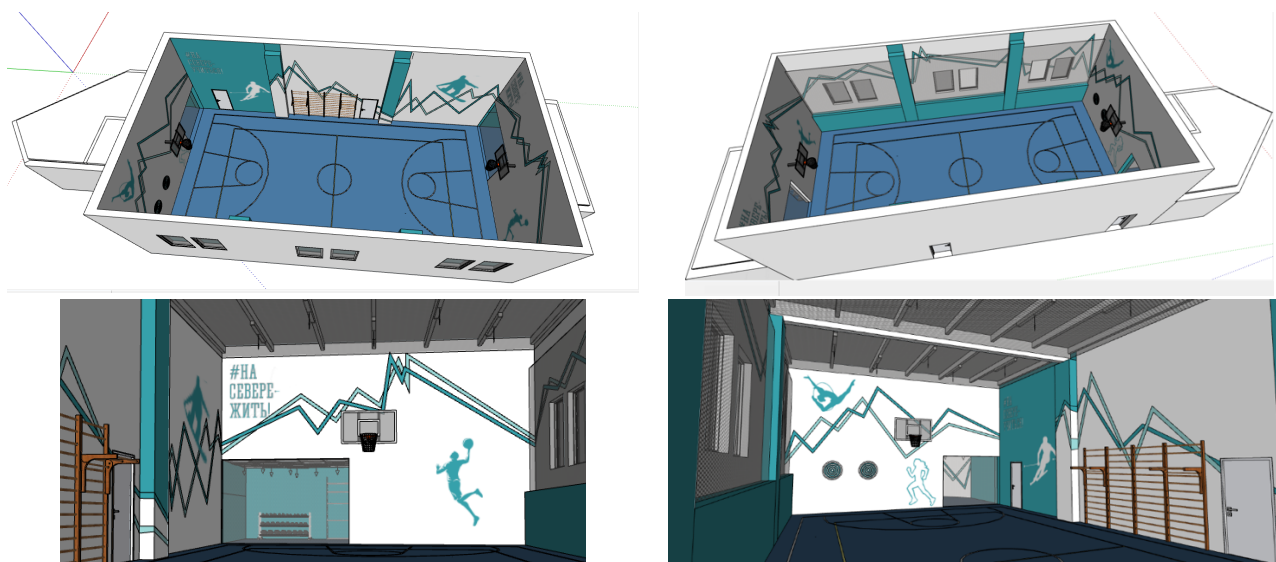
*Зона адаптивной физкультуры* дополняет основную зону и позволяет решать узкоспециализированные задачи в работе с детьми с ОВЗ, детьми-инвалидами, младшими школьниками, выполняет релаксационную функцию.

*Зоны хранения спортивного инвентаря и оборудования:* первая - для инвентаря спортзала, вторая – для мягких модулей, находящихся в зоне адаптивной физкультуры.

*Цветовое оформление.* Предполагается единое цветовое оформление по всему периметру спортивного пространства, создающее целостную композицию.

Идея цветового решения «Переплетение линий» (см. Рисунок 4). Это универсальный, многогранный и интересный образ в дизайне. Ломаные, стремительные, пульсирующие – они создают уникальный ритм и динамику во всех зонах спортивного пространства.

Будут использоваться отделочные материалы светлых оттенков, создающие матовую поверхность, не зависящие от качества освещения контрастные цвета: пол – глубокий синий, основной цвет стен – светлый беж, линии – голубых и синих оттенков. Светлая гамма создает впечатление привлекательного пространства, дает ощущение прохладной свежести, способствует повышению работоспособности и созданию хорошего настроения.



**Рисунок 4 - Цветовое решение «Переплетение линий»**

На стенах по всему периметру спортивного зала будут располагаться декоративные элементы – рисунки с символами видов спорта. В зоне адаптивной физкультуры на дальней стене будут нарисованы мишени. На дальней торцевой стене и над входом в зал будут нанесены надписи: «#насеверезжить», «#насевереучиться», Общая площадь декоративных элементов не превышает 25%.

*Напольное покрытие.* На полу предусмотрено бесшовное покрытие из полиуретана с гибким амортизирующим слоем, имеющим антискользящие свойства и выдерживающим увеличенные ударные нагрузки. Легкая шероховатость покрытия обеспечивает удобство для детей с ОВЗ. Разметка игрового поля двухцветная, разграничена по видам деятельности: жёлтая – баскетбольное поле, белая – волейбольное. Ширина разметки 50 мм. В зоне адаптивной физкультуры будет выполнена напольная разметка для подвижных игр.

*Освещение.* Система общего освещения обеспечивается потолочными светодиодными светильниками с использованием ламп с тепло-белым спектром цветоизлучения. Освещение децентрированное, создающее эффект просторного, хорошо освещённого помещения.

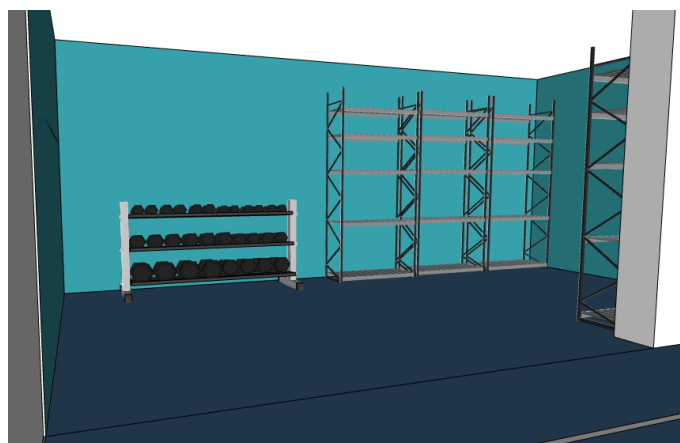
В основной зоне присутствует одностороннее естественное освещение - окна размещены по длинной стороне, в зоне адаптивной физкультуры – окно по центру, в зоне хранения спортивного инвентаря естественное освещение отсутствует. В основной зоне 45 светильников, защищенных от механических повреждений сеткой по всему периметру потолка, в зоне адаптивной физкультуры 5 светильников с защитными решетками и регулировкой яркости, которая будет реализована при помощи диммера (выключателя с регулятором яркости). В зоне хранения инвентаря 5 светильников, в зоне хранения мягких модулей – 2.

*Оборудование.* Игровой зал оборудован двумя стационарными баскетбольными кольцами, закрепленными на подвесных кортах, тремя откидными кольцами малого размера, канатом, шведскими стенками. Гимнастические скамейки размещены вдоль длинных сторон зала. В зоне адаптивной физкультуры располагаются мягкие модули, сенсорная дорожка, шариковый бассейн (имеются в наличии), детский спортивный комплекс Карусель (см. Рисунок 5).



**Рисунок 5 - Детский спортивный комплекс Карусель**

*Системы хранения спортивного оборудования и инвентаря.* Обеспечивают рациональное хранение спортивных принадлежностей и способствуют поддержанию порядка в зале (см. Рисунок 6). Основная система хранения (22 кв. м.) расположена в зоне, примыкающей к дальней торцевой стене. Здесь будут находиться крупные спортивные снаряды (конь, козел, бревно), стеллажи и корзины для мячей. Малая система хранения (6 кв. м.), предназначенная для мягких модулей, находится в зоне адаптивной физкультуры.



**Рисунок 6 – Зона хранения инвентаря и спортивного оборудования**

Оснащение спортзала будет соответствовать требованиям безопасности, универсальной мобильности, внешней привлекательности, длительности использования и адаптированности под нужды обучающихся различных категорий. При комплектовании спортивным оборудованием предусмотрено выполнение требований ФГОС, регламентирующих нормы освоения предметов «Физическая культура» и «Адаптивная физкультура».

*Безопасность.* Зал оснащен противопожарной сигнализацией. Вентиляция приточно-вытяжная. Выпуск приточного воздуха на высоте 5,4 м от пола.

При проектировании дизайн-проекта учтены требования СНиП и СанПиН, принципы эргономики: *принцип безопасности*, предусматривающий создание условий, обеспечивающих безопасное пребывание в спортивном зале; *принцип комфортности*, предполагающий создание комфортной среды, обеспечивающей гармоничное развитие личности каждого ребенка; *принцип надёжности*, характеризующий безотказность функционирования учебно-предметной среды спортивного зала, спортивного оборудования и инвентаря; *принцип психофизиологической адаптивности*, предусматривающий конструктивную и информативную адаптацию среды спортзала и отдельных его компонентов

к слуховым, зрительным, психофизиологическим возможностям учащихся; *принцип хронометрического соответствия*, предполагающий приспособленность конструктивных и информативных качеств средств обучения к временным возможностям использования их на уроке; *принцип эстетичности (дидактического дизайна)*, предусматривающий привлекательность школьного спортивного пространства и красоту форм спортивного оборудования.

Также при разработке дизайн-проекта соблюдены принципы организации современной образовательной среды [4, 5, 6].

*Многофункциональность.* Спортзал используется не только для занятий физкультурой и спортом, но и является площадкой для проведения общешкольных мероприятий.

*Многоформатность.* Пространство может использоваться всеми участниками образовательных отношений, в нем могут заниматься дети различного возраста и различными физическими возможностями. По формату занятий может использоваться для больших, малых и средних групп. По степени сложности трансформации включает легко изменяемые зоны и пространства средней трудности трансформации. По психологическим потребностям учащихся присутствуют зоны уединения, игровые, места для общения и т.д.

*Зонирование.* В пространстве выделены многофункциональные и узконаправленные зоны, каждая из которых выполняет конкретную функцию.

*Трансформация и модульность.* Дают возможность быстро изменять пространство, комбинировать его под решение вариативных задач.

*Конвергентность.* Пространство обладает возможностью для изменения под ранее нетипичные для него функции: например, в нашем пространстве будет проводиться фестиваль робототехники.

*Открытость.* Объединение различных зон пространства в единую систему подчёркивает единство всех его участников, а также отражает принцип самостоятельного выбора деятельности.

**Бюджет проекта.** Бюджет проекта составил 5130000 руб. и включал расходы на проведение ремонтных работ (см. Таблицу 1) и приобретение спортивного оборудования и инвентаря (см. Таблицу 2). Проект предполагал софинансирование: 100000 руб. на приобретение спортивного выделены из средств местного бюджета, 30000 руб. на приобретение спортивного оборудования для детей с ОВЗ предоставила Североморская городская организация Профсоюза гражданского персонала ВС России, с которой школа тесно сотрудничает.

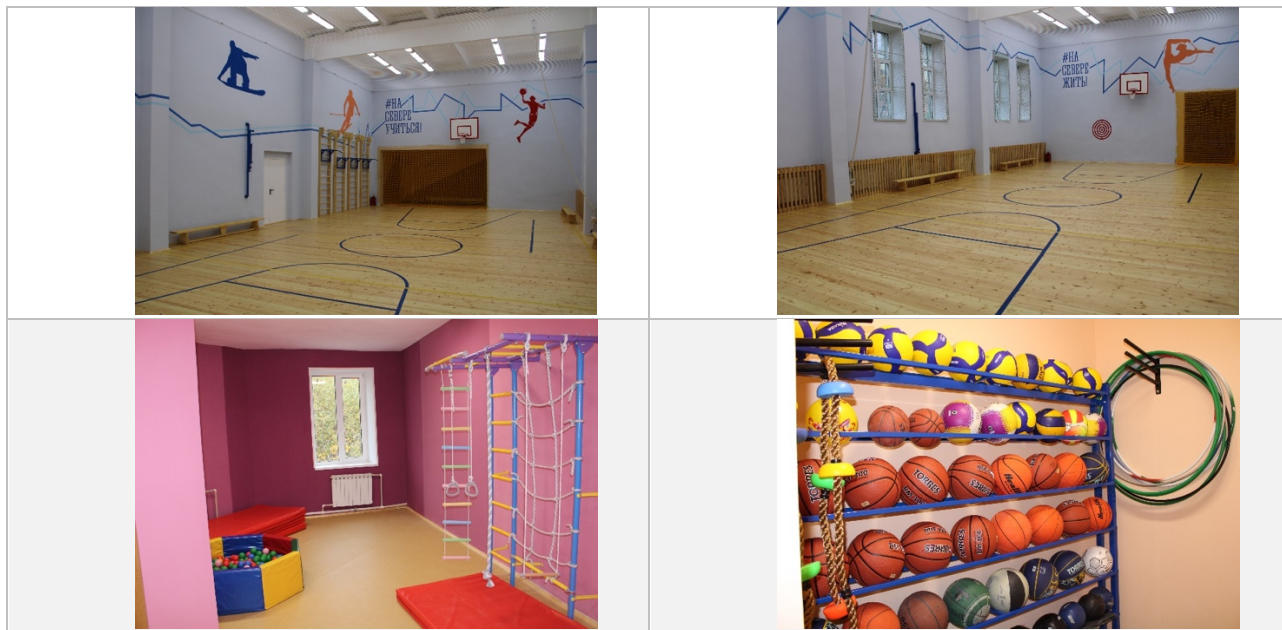
**Таблица 1 - Стоимость ремонтных работ**

| Наименование работы                                          | Объем, кв. м. | Общая стоимость, руб. | Средства гранта, руб. | Другие источники финансирования |
|--------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------------|
| Ремонт зоны игрового поля                                    | 158,9         | 3332013               | 3332013               | 0                               |
| Ремонт зоны адаптивной физкультуры (включая зону хранения 2) | 33,7          | 706663                | 706663                | 0                               |
| Ремонт зоны хранения спортивного инвентаря 1                 | 22,0          | 461324                | 461324                | 0                               |
| <b>Всего:</b>                                                | <b>214,6</b>  | <b>4500000</b>        | <b>4500000</b>        | <b>0</b>                        |

**Таблица 2 - Инфраструктурный лист закупаемого оборудования**

| Наименование оборудования                                         | Количество единиц | Общая стоимость | Стоимость единицы оборудования | Средства гранта    | Другие источники финансирования |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|---------------------------------|
| Бревно гимнастическое напольное длина 3 м на металлических опорах | 1                 | 15700           | 15700                          | 15700              | 0                               |
| Гимнастический канат для лазания Ø 35 мм - 7 метров               | 1                 | 6000            | 6000                           | 0                  | 6000                            |
| Консоль настенная для каната 2м                                   | 1                 | 14000           | 14000                          | 0                  | 14000                           |
| Мостик гимнастический с пружинами                                 | 1                 | 8000            | 8000                           | 0                  | 8000                            |
| Низкая перекладина для подтягивания лежа                          | 1                 | 7500            | 7500                           | 7500               | 0                               |
| Стойки для прыжков в высоту с алюминиевой планкой 3м              | 1                 | 6000            | 6000                           | 6000               | 0                               |
| Стойка для прыжков детская                                        | 1                 | 3800            | 3800                           | 3800               | 0                               |
| Стенка шведская (ширина 800 мм) - 3,2м с выносом (гимнастическая) | 4                 | 39200           | 9800                           | 39200              | 0                               |
| Доска гладкая, наклонная 2,0 м. (к шведской стенке)               | 1                 | 3500            | 3500                           | 3500               | 0                               |
| Скамья гимнастическая деревянная 3,0м                             | 5                 | 37750           | 7550                           | 37750              | 0                               |
| Дорожка для прыжков в длину с места                               | 1                 | 11850           | 11850                          | 11850              | 0                               |
| Тумба гимнастическая для измерения гибкости                       | 1                 | 6500            | 6500                           | 6500               | 0                               |
| Мат спортивный жесткий 2х1х0,1 м                                  | 4                 | 27400           | 6850                           | 27400              | 0                               |
| Скакалка                                                          | 20                | 3000            | 150                            | 0                  | 3000                            |
| Мяч для метания                                                   | 10                | 2000            | 200                            | 0                  | 2000                            |
| Теннисные мячи                                                    | 20                | 2800            | 140                            | 2800               | 0                               |
| Обруч гимнастический                                              | 10                | 9000            | 900                            | 9000               | 0                               |
| Мяч волейбольный                                                  | 10                | 56000           | 5600                           | 56000              | 0                               |
| Мяч баскетбольный                                                 | 10                | 37000           | 3700                           | 0                  | 37000                           |
| Медбол                                                            | 10                | 15000           | 1500                           | 15000              | 0                               |
| Волейбольная сетка                                                | 1                 | 9300            | 9300                           | 9300               | 0                               |
| Волейбольная стойка универсальная пристенная                      | 2                 | 25700           | 12850                          | 25700              | 0                               |
| Сетка защитная с креплениями (200 кв. м)                          | 1                 | 53000           | 53000                          | 53000              | 0                               |
| Баскетбольный щит с креплением 120*80см                           | 2                 | 60000           | 30000                          | 0                  | 60000                           |
| Детский спортивный комплекс Карусель                              | 1                 | 50200           | 50200                          | 50200              | 0                               |
| Гимнастический мат 1х1,5х0,1м                                     | 5                 | 12500           | 2500                           | 12500              | 0                               |
| Корзина для баскетбольных мячей                                   | 2                 | 31200           | 15600                          | 31200              | 0                               |
| Стеллаж для спортивного инвентаря                                 | 2                 | 60100           | 30050                          | 60100              | 0                               |
| Стеллаж для обручей настенный                                     | 2                 | 6000            | 3000                           | 6000               | 0                               |
| Крепление к полу коня, козла                                      | 4                 | 10000           | 2500                           | 10000              | 0                               |
| <b>Всего:</b>                                                     | <b>135</b>        | <b>630000</b>   | <b>-</b>                       | <b>50000<br/>0</b> | <b>130000</b>                   |

**Итоги реализации проекта.** К сентябрю 2022 г. реализация проекта по модернизации школьного спортивного пространства была завершена. Во время проведения ремонтных работ вносились корректировки в дизайн проекта, цветовые решения. Однако общая концепция была соблюдена.



**Рисунок 7 - Спортивный зал после ремонта**

На Рисунке 7 представлен спортивный зал школы после ремонта.

Достигнуты следующие показатели результата реализации проекта: отремонтировано 214,6 кв. м. (100%) от общего объема площадей, запланированных к проведению ремонтных работ в рамках создания новых пространств и помещений организации; мероприятиями, проводимыми на базе школьного спортивного пространства, охвачены 180 обучающихся; обеспечена 100% доступность пространства для инвалидов и других маломобильных групп населения; численность детей – участников школьного спортивного клуба – 180 человек; количество проведенных мероприятий школьным спортивным клубом – 15; количество публикаций в федеральных, региональных и муниципальных СМИ о ходе и результатах реализации мероприятий в рамках проекта – 5.

С 1 сентября 2022 года на базе спортивного зала начал работу школьный спортивный клуб «Старт», на базе которого действуют секции «Волейбол», «Баскетбол», «Общая физическая подготовка». В рамках социального партнерства будут проходить соревнования с представителями Североморской городской организацией Профсоюза гражданского персонала Вооруженных Сил России и шефской воинской частью.

Опрос, проведенный среди школьников образовательной организации, показал, что обновление спортивного пространства способствовало повышению интереса школьников занятиями физической культурой на 54%, удовлетворенностью от занятий на 47%, росту числа обучающихся систематически занимающихся в спортивных секциях на 34%.

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что школе удалось создать безопасное, эстетически-привлекательное здоровьесберегающее пространство, спортивно-развивающая среда которого содержательно-насыщена и соответствует индивидуальным психофизическим возможностям ребенка. Проведение занятий в данном пространстве даст возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности.

Реализация проектов по созданию в школе современных спортивных пространств позволит повысить мотивацию школьников к урокам физической культуры, станет мощным источником вдохновения и стимулом для занятий, направит их на путь здорового образа жизни, дальнейшего самосовершенствования и достижения всё новых горизонтов на поприще физической культуры и спорта.

## Список литературы

1. Баранов А.А., Намазова-Баранова Л.С., Альбицкий В.Ю. и др. Состояние и проблемы здоровья подростков России / Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2014 – № 6 – С. 10-14.
2. Баранов А.А., Намазова-Баранова Л.С., Терлецкая Р.Н. и др. Результаты профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних в Российской Федерации / Российский педиатрический журнал, 2016, том 19, №5, С. 287-293.
3. Власов Е.Г., Кузьмичева Е.В., Брагинцев Д.А., Войтов А.А., Жуков С.А. Пути повышения эффективности деятельности государственного спортивного спортивного комплекса / Теория и практика физической культуры, № 2, 2013. – С. 48-52.
4. Зырянова Н.А. Сохранение и укрепление здоровья школьников в условиях Крайнего Севера /Зырянова Н.А. // Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации. Материалы Международной научно-практической конференции (заочной), посвященной 25-летию со дня создания педагогического факультета Ульяновского государственного педагогического университета имени И.Н. Ульянова. Ульяновский государственный пед. университет имени И.Н. Ульянова. 2009. С. 163-166.
5. Левченко Г. Н., Зайцев О. С., Гарцев А. В. Пути повышения результативности использования физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений // Актуальные исследования. 2020. №13 (16). С. 41-45. URL: <https://apni.ru/article/1022-puti-povisheniya-rezultativnosti-ispolzovaniy>
6. Левченко Г.Н., Зайцев О.С., Блинова Н.П., Прокофьев В.Е., Новиков Р.С., Янович К.В. Проектирование и эксплуатационное содержание спортивных сооружений. / Научная монография. – Курск.: ЗАО «Университетская книга», 2020. – 177 с.
7. Фомичева Н.В. Влияние условий Крайнего Севера на физическое здоровье школьников // Проблемы образования в условиях северных городов. Материалы научно-практической конференции филиала Тюменского государственного университета в Нягани. 2006. С. 187-189.

### 1.3. Критерии эффективности использования средств физической культуры при сколиотической болезни у детей и подростков

Снижению уровня здоровья детского населения России может способствовать ряд неблагоприятных факторов в социально-экономическом развитии страны, с реальным уменьшением объема профилактической деятельности в здравоохранении и других социальных структурах: дошкольных детских учреждениях, школах. Среди отклонений в опорно-двигательном аппарате растущего организма, особое место занимает сколиотическая болезнь (СБ). Росту заболеваемости органов опоры и движения способствуют увеличение генетических аномалий развития, а также факторы, связанные с урбанизацией, гиподинамией, питанием и нарушением экологии. В динамике СБ повышенная утомляемость, снижение работоспособности, формирование психологических и социальных проблем у детей и подростка. Они могут проявляться на различных этапах онтогенеза в виде неудовлетворенностью внешним видом, самоизоляции, трудностью в выборе профессии и в создании семьи [16].

В настоящее время известно более 80 заболеваний, при которых возможно развитие сколиотической деформации. Под сколиозом понимают симптом, то есть боковое фикс-

сированное искривление позвоночника с ротацией тел позвонков, под СБ – заболевание, характеризующееся определенным симптомокомплексом, в котором сколиоз является главным, хотя и не включающим все проявления болезни [1].

Теорий, объясняющих причины и условия возникновения данного недуга, выдвинутых отечественными и зарубежными учеными, много, но приводимые в них данные весьма разноречивы. Примечательно в этом аспекте высказывание американского ортопеда Lonstein: «Трудно смириться с тем, что это уродство может появиться у совершенно здорового ребёнка и, что у нас нет почти никакого представления об этиологии этого заболевания».

Возможность формирования деформаций в опорно-двигательном аппарате проявляется на протяжении всего периода роста скелета и поэтому, требует постоянного контроля [6]. В ортопедии основным клиническим методом контроля за динамикой структурных изменений в позвоночнике при СБ считается рентгенологическое обследование [9]. Несмотря на высокую информативность, этот метод не может широко использоваться для текущего контроля эффективности занятий лечебной физической культуры (ЛФК). Необходимо отметить, что использование только клинических или лабораторных показателей, без функциональных, снижает объективность оценки эффективности использования средств физической культуры [4].

Можно предположить, что СБ является одним из манифестных признаков каких-то причин, имеющих общий патогенетический механизм. При этом СБ на различных этапах онтогенеза оказывает существенное воздействие на общий функциональный статус растущего организма. Для подростков самое серьезное осложнение СБ – это деформация позвоночника и, как следствие, грудной клетки. Психологические проблемы у них возникают из-за осознания себя неполноценными гражданами. Рекомендуется не пренебрегать этой стороной заболевания, являющейся сильным травмирующим фактором. СБ не является заболеванием с доброкачественным течением. Данная патология часто сочетается с врожденными и хроническими заболеваниями ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

На ранних этапах формирование сколиотической деформации позвоночника протекает бессимптомно. Дети и их родители не замечают изменений в костной, соединительной и нервно-мышечной ткани позвоночника, пока прогрессирование сколиотической деформации туловища не вызывает стойких негативных косметических изменений в фигуре. Выраженность этих изменений приводит к развитию комплекса психологических проблем, обусловленных осознанием собственной физической неполноценности.

В системе мер профилактики, лечения и реабилитации детей, страдающих этим недугом, ведущее место занимает ЛФК [7]. При консервативном лечении СБ, она рассматривается как часть ортопедического режима. В.Е. Беленький, Р.Д. Назарова подчеркивали роль активной тренировки мышц с помощью физических упражнений и лечебного плавания как средства формирования мышечного корсета.

Методики занятий физическими упражнениями при СБ представлены в работах А.Ф. Каптелина, Л.А. Дрожжиной, А.В. Овечкиной, А.П. Шкляренко и других. ЛФК в этих исследованиях включает лечебную гимнастику, упражнения в воде, массаж, коррекцию положением и элементы спорта. Специалистами сформулирована и основная цель занятий ЛФК при СБ у детей и подростков: при помощи физических упражнений обеспечивать профилактику прогрессирования сколиотической деформации и закреплять положительные результаты, достигнутых в процессе ортопедической коррекции.

При СБ, в зависимости от тяжести деформации и планируемого результата лечения, используются упражнения двух типов – симметричные и асимметричные. В основе первых лежит принцип минимального биологического воздействия гимнастических упражнений на кривизну позвоночника. Эти упражнения не требуют учета сложных биомеханических условий работы деформированного позвоночника. По мнению В. Л. Андрианова, Г. А. Баирова, В. И. Садофьевой, это снижает до минимума риск их ошибочного применения. Симметричные упражнения оказывают различное воздействие на мышцы туловища с вогнутой и выпуклой стороны, которые в результате искривления позвоночника находятся в физиологически несбалансированном состоянии. К слабым мышцам при каждом симметричном движении предъявляются повышенные функциональные требования, вследствие чего они тренируются интенсивнее, чем более сильные мышцы. В этом заключается суть коррекции нервно-мышечного аппарата и создания уравновешенного мышечного корсета. А. Б. Гандельсман отмечал, что симметричные упражнения не нарушают возникающие у больных компенсаторные приспособления и не приводят к развитию противоискривлений. Поэтому данная группа упражнений наиболее часто используется в комплексах ЛФК при СБ у детей и подростков.

Асимметричные упражнения направлены на выравнивание дуги искривления позвоночника через растяжение мышц и связок на вогнутой и укрепление их на выпуклой стороне. По мнению Е. В. Богуцкой, И. Ф. Назарова, К. В. Васильева, эти упражнения требуют индивидуального подхода и используются только при наличии одной дуги искривления или двух дуг, но расположенных далеко друг от друга. А. В. Овечкина, Л. А. Дрожжина в комплексах лечебной гимнастики, помимо симметричных укладок и физических упражнений, рекомендуют асимметричные нагрузки для дифференцированной тренировки определенных групп мышц. С этой целью при выполнении упражнений ЛФК ими используются асимметричные укладки и позы коррекции. Данная методика требует индивидуального подбора, определяемого особенностями сколиотической деформации, ротационным компонентом и работоспособностью скелетной мускулатуры.

Нормальному физическому развитию детей способствуют полноценные занятия физической культурой. По мнению В. А. Ишал, А. П. Шкляренко, стереотипная рекомендация – освобождение от занятий физкультурой, автоматически следующая за выставлением диагноза сколиоз любой степени и этиологии, верна в случаях катастрофически развивающейся сколиотической деформации. Авторы рекомендуют не только сохранять обычный образ жизни, но и существенно увеличить продолжительность и интенсивность занятий физической культурой, причем желательно заниматься не просто физкультурой, а спортом, без существенных ограничений в движениях. О необходимости достаточного наполнения занятиями физической культурой двигательного режима ребенка, страдающего СБ, для его гармоничного развития говорили Е. В. Богуцкая, И. Ф. Назарова, К. В. Васильева. К ним относили утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультуру в школе, специальные ежедневные занятия лечебной гимнастикой в поликлинике или дома, элементы спорта, подвижные игры.

Обобщая выше изложенное, можно заключить, что до настоящего времени методологические подходы к использованию средств физической культуры при коррекции отклонений в развитии позвоночника у детей и подростков окончательно не обоснованы. ЛФК рассматривается в них как часть ортопедического режима. Последнее обстоятельство существенно ограничивает ее возможности в профилактике и лечении СБ у детей и подростков. Предложенные в научной литературе принципы использования

средств физической культуры при сколиозах не в полной мере реализуют функциональные возможности растущего организма. Это обстоятельство отрицательно влияет на оптимальное функциональное, косметическое и психологическое состояние больных детей и подростков.

Ежегодно увеличивающийся процент выявляемых больных с тяжелыми формами СБ, расширение в жизни детей и подростков гиподинамического фактора в связи с урбанизацией требует поиска новых подходов в использовании средств физической культуры при данной патологии. Важным лечебным фактором, способствующим выполнению задач на различных этапах лечения СБ, является достижение оптимальной компенсации нарушенных функций за счет использования багажа генетической двигательной деятельности.

Балльную оценку, включающую математический анализ динамики функциональных показателей до и после курса лечения, можно отнести к наиболее простой и информативной методике исследования эффективности занятий ЛФК [15]. На основании данных, изложенных выше, нами установлен ряд функциональных показателей, которые связаны с процессами, обусловленными динамикой СБ, через мышечную деятельность (Таблица 1).

**Таблица 1 - Значимость степени изменения в баллах функциональных показателей у детей 8-16 лет с различной тяжестью деформации позвоночника от I до III степени**

| Функциональные показатели                                                   | Оценка степени изменения показателей до и после курсового лечения в баллах |                                                               |                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                                             | 1 балл                                                                     | 2 балла                                                       | 3 балла                                   |
| Показатель осанки                                                           | Без изменений или уменьшился                                               | Увеличение до 2%                                              | Увеличение >2%                            |
| Показатель гибкости* (из положение сидя)                                    | Не изменился                                                               | Увеличение до 5 см                                            | Увеличение от 5 до 10 см                  |
| ЖЁЛ                                                                         | Увеличение на 100 мл                                                       | Увеличение до 300 мл                                          | Увеличение >300 мл                        |
| Становая сила                                                               | Увеличение на 5 кг                                                         | Увеличение от 5 до 15 кг                                      | Увеличение >15 кг                         |
| Силовая выносливость прямой мышцы живота                                    | Без изменений или уменьшилась                                              | Время тестирования увеличилось до 20 с.                       | Время тестирования увеличилось >20 с.     |
| Силовая выносливость мышцы, выпрямляющей туловище                           | Без изменений или уменьшилась                                              | Время тестирования увеличилось до 30 с.                       | Время тестирования увеличилось >30 с.     |
| Теппинг-тест (изменение в % от фона **)                                     | Без изменений или уменьшился                                               | Увеличение количества точек в мин на 10%                      | Увеличение количества точек в мин >10%    |
| Координированность в движениях (изменение в % от первичного тестирования)   | Уровень асимметричности не изменился ( $\pm 10\%$ )                        | Уровень асимметричности уменьшился на 20%                     | Уровень асимметричности уменьшился > 20%  |
| Коэффициент деформации туловища (изменение в % от фона)                     | Прогрессирующая динамика (увеличение на 20%)                               | Стабилизация изменений (колебание КДТ в пределах $\pm 10\%$ ) | Положительная динамика (уменьшение > 20%) |
| Относительная физическая работоспособность – PWC170 (изменения в % от фона) | Имеет отрицательную динамику                                               | Повышение до 10%                                              | Повышение >10%                            |

*Примечание:*\* – при регистрации первичных данных >+15 см (повышенная гипермобильность при сгибании туловища) этот показатель не учитывается; \*\* – данные, полученные в начале лечения.

Индивидуальная динамика у больного (до и после курса занятий) оценивается по трем степеням и условно обозначается в баллах:

1 балл – изменения показателя характеризуют дестабилизирующий компонент, направленный на прогрессирование СБ;

2 балла – изменения показателя характеризуют стабилизирующую динамику, обуславливающую устойчивую компенсацию деформированному позвоночнику;

3 балла – изменения показателя характеризуют выраженную положительную динамику и надежность резервных возможностей организма.

Общая оценка эффективности производится на основе учета изменения каждого функционального показателя до и после курса занятий ЛФК в баллах. Математический расчет проводится с помощью следующей формулы:

$$КЭ = \frac{(X1 + X2 + X3....+ X10)}{N},$$

где КЭ – коэффициент эффективности, X – значимость степени изменения в баллах индивидуальных функциональных показателей, N – общее число исследованных функциональных показателей.

Эффективность проведенных занятий изучается по окончании курса ЛФК с учетом КЭ, характеризующего динамику функционального состояния всего организма в следующей градации:

2,5-3,0 – «значительное улучшение»;      1,5-1,9 – «без изменений»;  
2,0-2,4 – «улучшение»;      1,0-1,4 – «ухудшение».

Данную методику можно использовать при изучении эффективности занятий ЛФК по разработанным программам в процессе курсового лечения (от одного до трех месяцев) для индивидуального, внутри- и межгруппового анализа с учетом возраста и степени тяжести СБ у детей и подростков. При необходимости, для нивелирования изменений в массе тела, возможна замена становой силы на силовой показатель (индекс), ЖЁЛ – на жизненный индекс. При этом сохраняются заданные параметры значимости в оценке степени изменения в баллах для этих показателей.

Таким образом, определение КЭ с использованием балльной методики позволяет наглядно характеризовать динамику функционального состояния организма, повышает объективность комплексной оценки эффективности курса лечения СБ у детей и подростков с использованием средств физической культуры. Балльная оценка обладает достаточной надежностью, не требует сложного аппаратного обеспечения и может успешно использоваться в процессе текущего контроля в лечебных (поликлиника, санаторий) и специализированных педагогических учреждениях (сад, школа-интернат).

Кумулятивный (один раз в год и более) анализ эффективности занятий ЛФК при СБ, наряду с данными ортопедического осмотра больного и рентгенологического исследования позвоночника в динамике (выполняются ортопедом), включает:

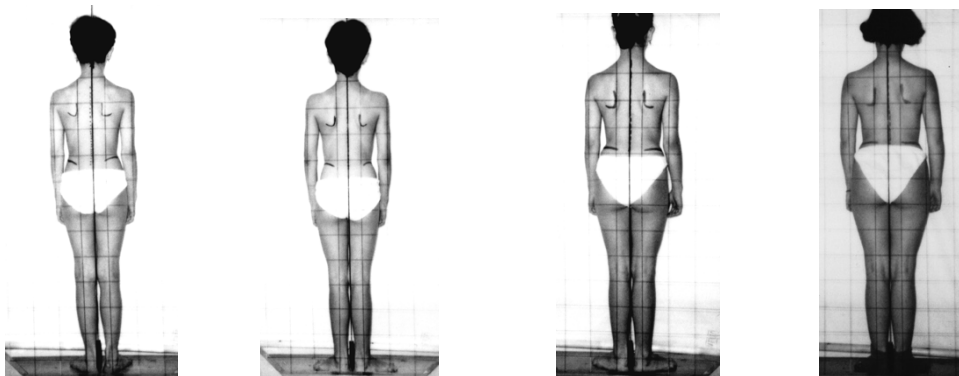
а) косметическую оценку осанки (фигуры) посредством антропометрического фотографирования и определения КДТ;

б) оценку физического развития и работоспособности с учетом возрастных стандартов;

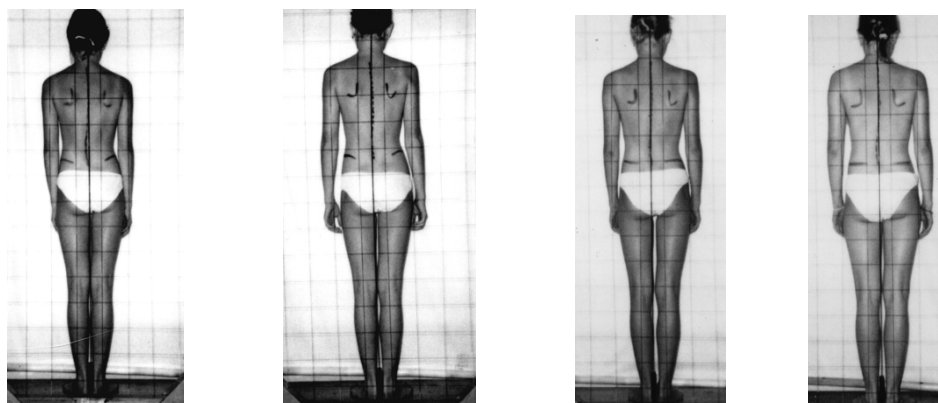
в) характеристики психологической устойчивости детей и подростков, страдающих СБ различной степени тяжести.

Косметические изменения в осанке по антропометрической фотографии ранжировали по следующей схеме: положительная, стабилизирующая и прогрессирующая динамика (рис. 53).

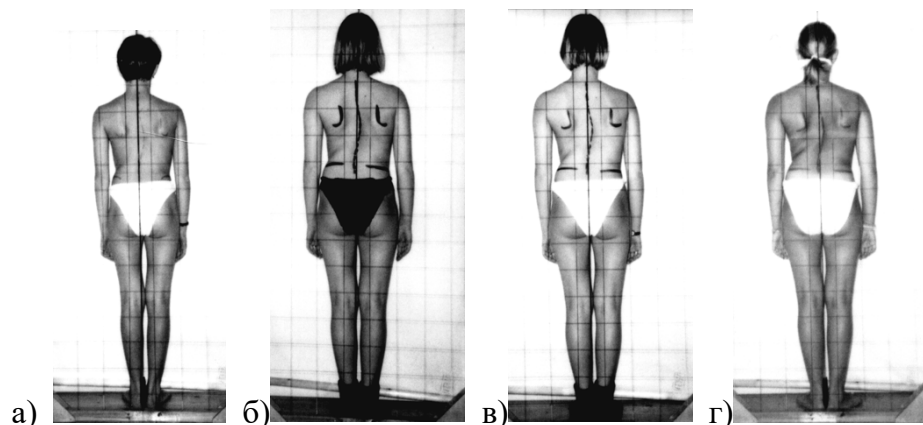
I.



II.



III.



**Рисунок 1 - Антропометрическая фотография: I – положительная, II – стабильная динамика, III – прогрессирующая динамика; а) фон, б) через год, в) через три года, г) через пять лет от фона**

Положительные косметические изменения в осанке характеризовали:

- привычной симметрией в расположении антропометрических ориентиров на теле ребенка (СБ I степени);
- отсутствием отклонения тела от продольной оси, а также уменьшением асимметрии лопаток и треугольников талии (СБ II-III степени).

Стабилизирующие признаки в осанке характеризовали:

- отсутствием выраженной асимметрии в антропометрических ориентирах на теле в течение года и более (СБ I-II степени);

- визуальным ухудшением косметической оценки фигуры на фоне медленного прогрессирования искривления позвоночника до 5° в год (СБ III степени).

Прогрессирующая динамика характеризуется:

- формированием выраженных асимметрий в антропометрических ориентирах на теле в течение года (СБ I-II степени);
- появлением деформаций, уродующих тело больного (СБ III степени).

Для снижения субъективной ошибки косметические изменения в осанке по антропометрической фотографии необходимо анализировать параллельно с динамикой КДТ. Учитывая прямую зависимость между КДТ и величиной дуги искривления позвоночника, для кумулятивной оценки эффективности занятий ЛФК при СБ использовали следующую градацию:

- уменьшение КДТ от фона на 20% и более – положительные изменения в осанке больного;
- колебание КДТ от фона в пределах  $\pm 10\%$  – удовлетворительный результат, отражающий стабилизацию сколиотической деформации;
- увеличение КДТ от фона на 20% и более – отрицательные изменения, обусловленные прогрессированием СБ.

Из всех параметров, составляющих КДТ, наиболее значимым является реберный горб. Этот показатель в процессе занятий ЛФК не поддается существенной положительной коррекции, поэтому фиксация высоты реберного гребня (или мышечного валика в поясничном отделе) на фоновом уровне рассматривается как положительный признак в динамике СБ, а увеличение – как отрицательный.

Общую оценку функционального состояния детей и подростков по показателям физического развития и работоспособности осуществляли по оценочной шкале, составленной с учетом возрастных стандартов.

По показателям, представленным в таблице 2, косвенно оцениваются состояние дыхательной системы (№ 1, 2), «мышечного корсета» (№ 3, 4, 5), а также функциональные резервы сердечно-сосудистой системы (№ 6, 7) на момент обследования.

Уровень психологической устойчивости (УПУ) у детей и подростков, страдающих сколиозом различной степени тяжести, определяется на основании результатов тестирования с использованием шкалы самооценки (Таблица 3).

**Таблица 2 - Шкала оценок функционального состояния для детей 8-16 лет с различной тяжестью деформации позвоночника от I до III степени**

| № | Функциональные показатели                                   | Оценочная шкала |                   |        |
|---|-------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|--------|
|   |                                                             | плохо           | удовлетворительно | хорошо |
| 1 | Жизненный показатель (мл/кг)                                | <50             | 50-60             | >60    |
| 2 | Проба Штанге (сек)                                          | <30             | 30-45             | >45    |
| 3 | Силовой показатель (%)                                      | <55             | 55-65             | >65    |
| 4 | Силовая выносливость прямой мышцы живота (сек)              | <60             | 60-90             | >90    |
| 5 | Силовая выносливость мышцы, выпрямляющей туловище (сек)     | <90             | 90-120            | >120   |
| 6 | PWC 170 Вт/кг                                               | <1,9*           | 1,91-2,2          | >2,2   |
| 7 | Восстановление ЧСС к фону после физической нагрузки (мин.)* | >10             | 6-10              | <6     |

Примечание: \* – последняя нагрузка в степ-тесте при исследовании физической работоспособности

На каждое из 20 высказываний необходимо дать один из четырех вариантов ответа: 1 – почти никогда, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – почти всегда. УПУ подсчитывается по формуле:  $УПУ = А - В + 15$ ,

где А – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19; В – сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20.

При интерпретации результаты оцениваются следующим образом: до 20 баллов – низкий УПУ; 21-35 – умеренный УПУ, 36 и более баллов – высокий УПУ.

Данный тест является индивидуальным способом самооценки УПУ в данный момент. Особого внимания требуют дети с низким УПУ, он прямо связан с эмоциональными переживаниями больного ребенка, с его неуверенностью в своих силах, а также со скептическим отношением к занятиям лечебной физкультурой.

**Таблица 3 - Шкала самооценки психологической устойчивости у детей и подростков, страдающих сколиотической болезнью различной тяжести**

| № п/п | Тестовый материал                                                                                             |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Я уверена в своих силах и думаю, что у меня все будет хорошо                                                  |
| 2     | Я испытываю тревогу за свое здоровье в связи со сколиозом                                                     |
| 3     | Проблемы с позвоночником не мешают мне реализовывать своё «Я» дома, в школе, на улице                         |
| 4     | Ожидаемые в дальнейшем трудности, связанные со сколиозом, очень меня тревожат                                 |
| 5     | Я постоянно ощущаю заботу со стороны своих родных                                                             |
| 6     | Я сильно переживаю, когда вижу горб у других детей                                                            |
| 7     | Я не думаю о проблемах, которые могут возникнуть у меня в связи с прогрессированием сколиоза                  |
| 8     | Так как у меня сколиоз, я ограничиваю свои желания дома, в школе, на улице                                    |
| 9     | Я уверена, что смогу вылечиться от сколиоза                                                                   |
| 10    | Я очень беспокоюсь, когда думаю о последствиях прогрессирования сколиоза                                      |
| 11    | Я всегда испытываю удовлетворение от занятий физическими упражнениями                                         |
| 12    | Я обижаюсь, если меня считают больным ребенком                                                                |
| 13    | Я уравновешенный человек и знаю, чего хочу добиться в своей жизни                                             |
| 14    | У меня бывает хандра                                                                                          |
| 15    | Я уверена, что занятия физическими упражнениями помогут мне остановить прогрессирование сколиоза              |
| 16    | Ожидаемые трудности в создании семьи, выборе профессии очень тревожат меня                                    |
| 17    | Я вполне счастлива                                                                                            |
| 18    | Я пессимистически отношусь к возможности остановить прогрессирование сколиоза средствами лечебной физкультуры |
| 19    | Я уверена, что у меня все будет хорошо, и я проживу долгую и счастливую жизнь                                 |
| 20    | Мне не хватает уверенности в своих силах, и поэтому я надеюсь на чудо                                         |

Данный тест является индивидуальным способом самооценки УПУ в данный момент. Особого внимания требуют дети с низким УПУ, он прямо связан с эмоциональными переживаниями больного ребенка, с его неуверенностью в своих силах, а также со скептическим отношением к занятиям лечебной физкультурой.

Предложенные методики позволяют провести сопоставительный анализ эффективности занятий ЛФК по разработанной программе до и после курса лечения, а также в течение двух-, трех-, пятилетних наблюдений.

Разработанная нами комплексная балльная оценка функционального состояния организма детей и подростков, страдающих сколиотической болезнью, объективно характеризует ее динамику, влияние различных лечебных процедур, в том числе занятий физической культурой. Надежность балльной оценки обеспечивается многопрофильным анализом функциональных показателей организма: общего физического развития, физической работоспособности, двигательной активности, развития моторики, структурных изменений в форме тела, двигательных функций позвоночника, асимметрии движений, психологической устойчивости.

Клинико-физиологические наблюдения позволили сформулировать положение о том, что для профилактики тяжелых форм СБ, снижения процента нуждающихся в оперативном лечении целесообразно использование средств физической культуры, обеспечивающих движения большой группы мышц. Основой для выбора упражнений является структурный анализ двигательной функции позвоночника, патологических стереотипов осанки и моторики (манера сидеть, наклоняться, ходить), оценки физического развития и работоспособности на определенных этапах онтогенеза (8-11, 12-14, 15-16 лет).

Разработанная система занятий ЛФК включает три взаимосвязанных раздела: профилактику и лечение сколиозов у детей 8-11 лет, корригирующее воздействие в чувствительный период и реабилитационное лечение в период окончания усиленного роста скелета у подростков. При этом считаем, что противопоказания к использованию средств физической культуры при СБ у детей и подростков, в строгом медицинском смысле, отсутствуют. Определенные ограничения связаны с возможными механическими травмами позвоночника (падения, удары и т.д.) и неадекватными продольно-вертикальными физическими нагрузками (поднятие тяжестей, длительный бег на выносливость, элементы сложной акробатики и т.д.). Основным фактором безопасности на занятиях ЛФК является создание условий для сохранения физиологически сбалансированного положения тела, в частности, позвоночника. Закрепление некоординированности в движениях во время выполнения физических упражнений приводит к усилению мышечного дисбаланса и дальнейшему прогрессированию сколиотической деформации позвоночника.

До настоящего времени основным и наиболее распространенным диагностическим методом в ортопедии является рентгенологическое обследование. Клинические наблюдения на фоне учета широкого спектра функциональных показателей расширяют информационное поле, характеризующее влияние различных лечебных процедур на патологические процессы. Собственные наблюдения показывают, что комплексная балльная оценка функционального состояния организма детей и подростков, страдающих СБ, объективно характеризует ее динамику, а также эффективность лечения средствами физической культурой. Для надежного отражения клинической динамики СБ в процессе занятий физическими упражнениями балльная оценка должна включать показатели общего физического развития, физической работоспособности, двигательной активности, развития моторики, структурных изменений в форме тела, двигательных функций позвоночника, асимметрии движений, психологической устойчивости. Считаем, что балльная оценка по разработанной нами методике, производимая на основе учета изменения каждого функционального показателя до и после курса лечения, обладает достаточной надежностью, не требует сложного аппаратного обеспечения и может успешно

использоваться в лечебных и специализированных педагогических учреждениях (сад, школа, интернат).

Общая активизация и коррекция средствами физической культуры моторных актов, систематически повторяющихся в повседневной жизни (походки, осанки и др.), в определенной степени нивелирует последствия сколиотической болезни в статике и динамике моторных функций. Укрепление мышечной системы упражнениями силовой направленности предотвращает выраженные структурные деформации туловища, улучшая координационный уровень моторики. Кумулятивный эффект занятий физической культурой проявляется в повышении общей работоспособности растущего организма на этапах онтогенеза (8-11, 12-14, 15-16 лет). Отход от сложившейся в ортопедии системы запретов на использование всего спектра средств физической культуры обеспечивает сглаживание визуальных отклонений в строении туловища, стабилизацию осанки, реализацию повышенной потребности больных в двигательной деятельности и снимает психологический стресс, вызванный косметическими изменениями фигуры.

### Список литературы

1. Андрианов, В.Л., Баиров, Г.А., Садофьева, В.И., Райе, Р.Э. Заболевания и повреждения позвоночника у детей и подростков. – Л.: Медицина, 1985. – 256 с.
2. Беленький, В.Е. Механизм образования деформации позвоночника при сколиозах // Ортопед. травматол. – 1977. – №3. – С.20.
3. Богуцкая, Е.В. Назарова, И.Ф., Васильева, К.В. Лечебная физическая культура в детской ортопедии. В кн.: Лечебная физическая культура при заболеваниях в детском возрасте. – 2-е изд. Под ред. С.М. Иванова. – М.: Медицина. – 1983. – С. 187-250.
4. Боголюбов, В.М., Вельтищев, Ю.Г., Носонова, В.А. Критерии эффективности санаторно-курортного лечения детей с использованием бальной оценки (методические рекомендации). – М.: 1989. – С.17-19.
5. Гандельсман, А.Б. Лечебная физкультура в детской ортопедической клинике. – Л.: 1962. – 123с.
6. Герцен, Г.И., Лобенко, А.А. Реабилитация детей с поражениями опорно-двигательного аппарата в санаторно-курортных условиях. – М.: Медицина, 1991. – С.175 - 188.
7. Ишал, В.А. К вопросу о возможностях консервативного лечения сколиоза // Ортопед. травматол. – 1990. - №3. – С. 74-77.
8. Каптелин, А.Ф. Плавание с лечебной целью // Здоровье. – 1980. – №7. – С. 11-12.
9. Мовшович, И.А., Риц, И.А. Рентгенодиагностика и принципы лечения сколиоза. – М.: Медицина. – 1969. – 391 с.
10. Овечкина, А.В., Дрожжина, Л.А., Суворова, В.А., Мухина, Г.В. Лечебная гимнастика для детей с нарушениями осанки и сколиозом начальных степеней (пособие для врачей). – СПб.: 1999 – 30с.
11. Чоговадзе, А.В., Шкляренко, А.П., Аганянц, Е.К., Коваленко, Т.Г. Функциональная коррекция сколиотической болезни и ее последствий у девочек 8-16 лет с использованием средств лечебной физкультуры // ЛФК и массаж. – 2002. - №1. – С. 36-40.
12. Шкляренко, А.П., Петков, В.А. Особенности методики занятий физическими упражнениями при сколиотической болезни в различные возрастные периоды (8-11,

12-14, 15-16 лет) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – №4. – С. 51-55.

13. Шкляренко, А.П., Аганянц, Е.К. Лечебная физическая культура в комплексном санаторном лечении сколиотической болезни у детей и подростков // Вопросы курортологии физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2002. – №1. – С.44-46.

14. Шкляренко А.П., Аганянц Е.К. Общая оценка состояния здоровья девочек 8-16 лет с учетом тяжести сколиотической болезни // Педиатрия. – 2002. – №6. – С 45- 50.

15. Шкляренко А.П. Оценка эффективности физических упражнений при сколиотической болезни // Вопросы курортологии физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2003. – №5. – С.20-22.

16. Шкляренко А.П. Новые аспекты в методике использования средств физической культуры при сколиотической болезни у детей в условиях санатория // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – №4. – С. 52-54.

17. Шкляренко А.П. Сколиоз и физическая культура: Учебно-методическое пособие. – Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2007. – 196 с.

18. Шкляренко А.П., Коваленко Т.Г., Ульянов Д.А., Дегтяренко Ю.Г. Оценка функционального состояния осанки при сколиотической болезни у детей и подростков // Теория и практика физической культуры (Москва). – 2015. – №10. – С. 65-66.

19. Шкляренко А.П., Ульянов Д.А., Коваленко Т.Г. Комплексный подход в использовании физических упражнений при нарушениях осанки у детей 8-11 лет // Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 11: Естественные науки. 2016. – № 2 (16). – С. 22-27.

#### **1.4. Проблема потери мотивации к занятиям танцевальным спортом у детей**

Танцевальный спорт - это не просто танцы, это целое искусство, и одновременно наука, страсть, одним словом – целая жизнь, воплощенная в танец. Ежедневные тренировки – это колоссальная работа для всех мышц тела, а также правильная и здоровая кардиологическая нагрузка, поэтому этот вид танцев не напрасно называют спортивными. Они требуют от партнеров лёгкости, грациозности и пластики, отличной музыкальности и высокой физической подготовки.

В настоящее время танцевальный спорт – это как образ жизни человека, он однозначно рассчитан на очень долгую и упорную работу танцоров над своим телом, его физической составляющей. Танцевальный спорт – это не только поездки, выступления, победы и награды, радостные моменты, не только счастье в глазах родителей, родственников и самих детей! Мало кто знает какое количество проходит бессонных ночей, сколько проливается слез, крови и пота, как часто человек разочаровывается в себе, и на основе всего прочего теряет мотивацию к дальнейшим занятиям и цель в жизни, не понимая, как жить дальше и для чего все это было пройдено и столько времени и сил потрачено!

Именно поэтому, на данный момент вопрос потери мотивации к занятиям танцевальным и, не только, спортом должен стоять на самом первом месте как у тренеров, так и у родителей!

Проблема в основном в том, что заинтересованность детей в тяжелой и упорной работе, а также отработке тех или иных элементов очень часто и быстро пропадает, вследствие чего тренер должен применять свои умения и навыки в том, чтобы мотивировать ребенка. Кроме того определенного рода упражнения, которые с главной точки

зрения тренера несут определенную пользу для получения хорошего результата спортсменом, не всегда интересны ребенку и вследствие чего интерес к тренировкам у него падает.

Одна из главных задач тренера – это обеспечить мотивацию тренировочного процесса, провести определенного рода психолого-педагогическую работу с детьми, направленную на формирование мотивации к занятиям спортом.

Танцевальный спорт оказывает очень сильное воздействие на развитие ребёнка в разных сферах его жизнедеятельности, именно поэтому так важна заинтересованность детей в занятиях танцами и мотивации их в результате, активном образе жизни, отличной выносливости, координации, а также в спортивном телосложении [22].

Физическое развитие детей играет огромнейшую роль в становлении его личности на следующих важнейших этапах развития и формирования [23].

Из-за этого, занимаясь с детьми, необходимо учитывать набор методов и средств, которые лучше повлияют на ребенка. Тренер должен уметь верно, их подбирать в зависимости от данных обстоятельств и индивидуальных особенностей детей в конкретных возрастных группах.

**Особенности танцевального спорта.** Танцевальный спорт - это всестороннее развитие занимающихся, гармоничное совершенствование их двигательных способностей и навыков, улучшение здоровья, обеспечивая творческое и процветающее долголетие. Определенной особенностью танцевального спорта является то, что с их помощью можно воспитать у детей правила эстетического поведения, сформировать у ребенка понятия о красоте тела, воспитать определенный вкус и хорошую музыкальность.

Известно, что 8 сентября 1997 года в танцевальном спорте произошло знаменательное и невероятное событие. В этот шикарный день Международный Олимпийский Комитет (МОК) объявил об единогласном и однозначном признании Международной Федерации Танцевального Sports (IDSF) в качестве полноценного члена МОК. Это событие произвело огромный фурор во всем мире и на данный момент рассматривается как одно из главных достижений ISDF и в мире всего современного танцевального спорта. Оно также однозначно явилось определенной кульминацией этой долгой истории становления спортивных бальных танцев, завершением шестилетней упорной работы ISDF, огромных усилий многих национальных Федераций, а также сотни тысяч танцоров во всем танцевальном мире.

Танцевальный спорт требует от танцоров таких же физических качеств, которые обычно свойственны большинству существующих видов спорта. **А если говорить про физическую силу и выносливость**, то его по интенсивности и сложности выполнения многих координационных элементов можно сравнить, например, с танцами на льду, однако многие связки и движения пришли в танцы на льду из современных танцев.

Если затрагивать **гибкость и координацию**, то эти два качества необходимы для выполнения фигур и линий, а также для маневрирования на паркете. Аналогичные качества как и у танцоров, есть у таких видов спорта, как синхронное плавание, парусные гонки, баскетбол и даже футбол, но ближе всего эти качества схожи с художественной гимнастикой.

Соревнования по танцевальному спорту проводятся в несколько туров: от предварительных этапов соревнований, например, таких как 1/32, 1/16, 1/8, 1/4 до полуфинала и финала. В каждом новом туре танцоры должны представить судьям по пять танцев. При этом мы должны учитывать, что финалисты Чемпионатов мира по 10 танцам выполняют за время турнира в один соревновательный день более 30 танцев!

Танцевальный спорт – это еще и командный вид деятельности. Командой может быть также одна пара, если говорить о дисциплине и духе спортсменов, об их общей поставленной цели, к которой те движутся вместе. В спортивных танцах, подобно танцам на льду и художественной гимнастике, важным аспектом для достижения успеха является плавность определенных движений и привлекательный, яркий внешний вид пары, это в свою очередь касается грации и стиля танцоров.

Однако, что отличает танцевальный спорт от большинства других видов спорта - танцы имеют много особенностей, которые заставляют всех считать их не только спортом, но также и искусством.

Танцевальный спорт ни в коем случае не хобби - это стиль жизни. При серьезных занятиях голова у танцоров все время занята танцами. Им совершенно все равно: обедают они или едут в автобусе - в ушах у них всегда ритм любимой музыки, а перед глазами картинка обожаемых ими кумиров, похожими на которых они стремятся стать. А иначе никак и не может быть, ведь балльные танцы становятся частью тебя, заставляя погрузиться в них с головой.

У танцоров всегда очень загруженное расписание, оно включает в себя тренировки – это групповые и индивидуальные занятия, сборы команд, а также у каждой пары свой забитый по неделям график турниров. Занятия у большинства танцевальных клубов проходят каждый день, даже в выходные дни и праздничные. Танцор часто сам или с родителями решает, сколько ему нужно тренироваться - с тренером и без него. Но высокие результаты никогда не даются легко и просто - для этого необходимо спортсменам много работать.

Очень важно парам постоянно принимать участие в краевых, региональных, всероссийских и международных турнирах. Это необходимо для того, чтобы пару не забыли судьи, ей обязательно нужно "быть на виду и на слуху", занимать место в общем рейтинге и в списке результатов соревнований. Популярность еще ни одному спортсмену никак не помешала, особенно, когда дело касается такого субъективного вида спорта, как танцы. Судьи оценивают пары обычно руководствуясь лишь своими идеалами в этом танцевальном мире и субъективным восприятием того или иного танца. Поэтому первое место не ставится только за большее количество поворотов или темп движения.

**Мотивирующие основы занятий танцевальным спортом.** Изучив научные труды Вилюнаса В.К. (2016) и Леонтьева А.Н. (2018) выяснили, что мотивация к любым занятиям у ребенка - это его особое состояние, направленное на достижение оптимального уровня физической и эмоциональной подготовленности, а также работоспособности. Данный процесс формирования интереса детей к занятиям спортом - это не одномоментный и одноразовый, а многоступенчатый процесс: он исходит от первых и самых элементарных гигиенических знаний, умений и навыков до глубочайших психофизиологических аспектов теории и методики физического воспитания и постоянных занятий спортом.

В данном случае, поведение человека при этом направляется ожиданием, оцениванием предполагаемых им результатов своих же действий и их дальнейших последствий. При этом у спортсмена появляется значимость, которую он при этом приписывает ситуациям, которые чаще всего формулируют словом «мотив».

Мотив - в данном случае, включает в себя такие понятия, как стремление, влечение, потребность, склонность, побуждение. Даже учитывая возможные небольшие различия в значениях этих терминов они так или иначе показывают нам «динамический» момент направления действия на определенные целесообразные состояния детей, которые неза-

висимо от их специфичности, всегда содержат в себе очень важный момент в достижении ребенком цели, какие бы разнообразные средства к этому ни вели.

Мотив – это совокупность основных побуждений человека к активности, основаны, в основном, на потребностях, на главном интересе, на представлениях о важных ценностях. Мотив – это то, что вызывает определенные действия у человека, будоражит его внутренние и внешние активные силы. В основном, человек совершает определенные решительные действия под воздействием ряда мотивов [23].

Из всего вышесказанного мы можем сделать вывод, что мотив определяется таким целесообразным состоянием определенного отношения «индивид и среда. Поведение ребенка в существующий важный для него момент времени мотивируется в основном не любыми или всеми возможными его мотивами, а только тем одним из самых высоких мотивов в иерархии, то есть самый сильный мотив, который при данных конкретных условиях самый близкий из всех, связанный с перспективой достижения результата. Такой мотив всегда активируется из пассивного состояния, становясь действенным.

Мотивация – это очень важный процесс побуждения ребенка к деятельности для достижения определенных целей. Также мотивацию можно определить, как важную структуру, систему целесообразных мотивов деятельности и поведения человека.

Цель – это желаемый продукт деятельности индивида. В свою очередь влияние мотивации на поведение человека зависимо от большого количества факторов, оно очень индивидуальное и может меняться под действием мотивов и обратной взаимосвязи с деятельностью субъекта:

- сначала идут мотивы ребенка;
- затем общая мотивация;
- потом потребности в результате;
- основные стимулы;
- главная цель.

Главное в мотивации – это ее неразрывная связь с потребностями человека. Ребенок стремится снизить напряжение, когда он испытывает нужду в этом, не всегда осознавая данное, в удовлетворении какой-либо потребности социальной, либо биологической. Мотивация делает поведение человека целенаправленным. Цель здесь - это то, что может привести к уменьшению испытываемого состояния нужды в чем-либо. Достижение цели приводит к исчезновению напряжения.

Однако мотивация детей к занятиям танцевальным спортом отличается от просто мотивации к обучению. В результате каждой ситуации в основном проблема исходит из отсутствия цели занятий спортом. Оттачивание движения оно за другим много раз не всегда выступают сильным мотивом для занятий. При таком подходе для детей нет определенного социально-значимого ориентира. Многие дети начинают заниматься спортом, потому что видели выступления любимых спортсменов, кумиров, и им так понравилась красочность, успех, эффекты, что многие из-за этого шли в профессиональный спорт. Вышеперечисленное подтверждает, что изучение мотивации к занятиям танцевальным спортом у детей продолжает оставаться актуальной темой.

Как бы ни была сильна и мощна внешняя мотивация у детей, интерес все равно формируется лишь в результате внутренней мотивации. Она возникает только в тот момент, когда внешние цели и мотивы соответствуют возможностям ребенка, когда они являются для детей оптимальными, и когда дети понимают их ответственность за свою самореализацию [24].

Мотивы занятий танцевальным спортом условно делят на общие и конкретные, но это не исключает их совместного сосуществования. К общим можно отнести желание ребенка заниматься танцами вообще, чем же оттачивать до идеала то, что ему не интересно вообще. Ко вторым относится желание заниматься любимым видом спорта, определенными упражнениями, которые нравятся самому ребенку [24].

Многие ученые выявили главные причины падения удовлетворённости уроками танцев у детей, а значит и снижение интереса к занятиям, они таковы:

- отсутствие эмоциональности проводимого урока;
- не интересность выполняемых ими упражнений;
- низкую или чрезмерную физическую нагрузку;
- плохую и необдуманную организацию урока.

Не удовлетворённые уроками учащиеся обычно ходят на них лишь ради родителей, во избежание неприятностей в дальнейшем после тренировки, а также за какое-либо поощрение в виде подарков. И наоборот, танцоры, испытывающие состояние удовлетворённости на занятиях по балльным танцам, тренируются ради своего физического совершенствования, улучшения движений, оттачивания вариаций из раза в раз, чтобы достичь цели и победить на соревнованиях.

В работе с детьми тренеру ни в коем случае нельзя забывать, что мотивация, влияя на формирование навыков и развитие физических качеств детей, главным образом зависит от степени их вегетативной нервной системы.

Например, на практике мы выяснили, что простая учебная мотивация повышает обучаемость и развитие ребенка и двигательный навык более не значителен у детей со слабой нервной системой. Игровая и соревновательная физическая активность лучше развита у детей с сильной нервной системой. Неодинаковое влияние на обучаемость лиц с сильной и слабой нервной системой оказывают, безусловно, и различные методы обучения.

Мотивация детей носит дифференцированный характер также в разных группах по возрастному критерию.

Она зависит от многих факторов: материально-технической базы школы танцев, личности тренера, от его мастерства преподавания, особенностей воспитательной работы в группе, в семье, от социального окружения детей, от физической и технической подготовленности самих танцоров, климатогеографических условий.

Итак, процесс формирования интереса к занятиям спортом — это не одномоментный, а многоступенчатый процесс. Он базируется на первых элементарных гигиенических знаниях и навыков в достаточно раннем возрасте, до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий профессиональным спортом. Успешная реализация мотивов и целей вызывает у детей желание заниматься танцами, вдохновение, интерес к самостоятельным занятиям. Внутренняя мотивация возникает еще тогда, когда занимающиеся испытывают удовлетворение от самого процесса тренировки, отличных взаимоотношений с педагогом, тренером и товарищами по возрастной группе.

Удовлетворенность детей возникает в процессе тренировки и, следовательно, является субъективной оценкой происходящего. Удовлетворенность характеризует силу эмоциональной привязки человека к своей профессии. Чем больше положительных сторон видит человек в своем деле, тем более глубоким и устойчивым, является его положительное отношение к ней. И, наоборот, чем больше аспектов в деятельности не привлекает или раздражает человека, тем более глубоко его отрицательное отношение к ней.

Когда ребенок многократно испытывает на уроках удовлетворение и это приводит к возникновению общей удовлетворенности.

**Анализ и постановка проблемы воспитания интереса к занятиям спортом у детей.** Физическое воспитание и спорт однозначно должны способствовать развитию личной физической тренированности человека, как условие и предпосылка успешной учебно-профессиональной деятельности, как важный показатель культуры и как цель саморазвития или самосовершенствования.

Эффективность физического воспитания и гармоничного развития личности существенно повысится, если будет разработан алгоритм и план привлечения детей к регулярным занятиям спортом в настоящих социально-экономических условиях. Важным является понять, что необходимо организовать, чтобы выработать на различных этапах становления человека потребность заниматься физическими упражнениями и спортом всю жизнь. Первостепенную роль в этом вопросе играет мотивация приобщения ребенка к занятиям физическими упражнениями и профессиональным спортом.

Если в свою очередь связь «мотив – потребность» продлить до - «мотив – потребность и цель», а также изучить ее, то можно говорить о вполне точном направлении, в котором тренеру необходимо двигаться и организовать деятельность в области физического воспитания. Большинство тренеров считают, что для этого необходимо и важно учитывать желания детей. Находить предпочитаемые детьми виды физической активности, с помощью определенных средств и методов физического воспитания можно суметь выработать интерес к тренировкам. Важно учитывать индивидуальный подход к физическим возможностям и подготовленности детей, применять на тренировках игровой и соревновательный метод.

Одним из проявлений главных черт спортсмена является мотивация. Именно она формируется, как и характер, в течение всей жизни ребенка, начиная с самого раннего детства.

Большое влияние на развитие устойчивой мотивации в спорте, как и в жизни оказывают внешние компоненты, такие как, климат в семье, влияние педагогов и тренеров, которое проявляется в положительном и внимательном отношении не только к способностям ребенка, но и к его потребности двигаться, соревноваться.

Всё, что создает у детей положительный фон для формирования прочного интереса и нужды к занятию спортом, здоровому образу жизни это:

- внедрение новых организационно-методических приемов физического воспитания;
- наличие хорошей материально-технической базы для занятий спортом;
- отличное профессиональное оборудование и спортивный инвентарь;
- соответствующая реклама;
- спортивные телевизионные каналы, а также программы, пропагандирующие здоровый образ жизни.

Как говорят многие спортивные психологи и тренеры, что сформированная или «нацеленная на успех» мотивационная среда спортсмена - это как грифель карандаша, то есть ядро его личности. Это ядро наполнено совокупностью его внутренних качеств, мотивов к рациональному и важному действию не только в соревновательный период, но и в трудоемкий тренировочный процесс. Ведь для ежедневных тренировок спортсмену нужен достаточно высокий уровень мотивации, который подвигает его перешагнуть барьер дискомфорта, возникающего при заключительной степени утомления и напряжения.

Опираясь на свой опыт работы с детьми и анализируя научно-методическую литературу, можно с уверенностью сказать, что мотивация к тренировкам является основой в достижении какой-либо поставленной цели.

**Способы воспитания мотивации к занятиям танцевальным спортом.** А. Шопенгауэр (2016) в научной статье «Четыре принципа достаточной причины» впервые употребил слово «мотивация». Термин - мотивация как эмоциональное явление вошёл в психологический обиход для объяснения причин поведения людей. Мотивация - это достаточно осознанная причина той или иной деятельности человека. Она направлена на достижение определённой цели, которая в свою очередь и регулирует активность человека и стимулирует его к активным действиям. Мотивация стоит на главном месте в структуре личности, укореняя ее важные образования: психические процессы, эмоции, направленность личности, характер и способности.

Мотивация нами рассматривается как психологическое состояние ребенка, формирующееся в результате соотнесения им своих потребностей и возможностей, с другими для постановки и осуществления его поставленных целей. Мотивация формируется достаточно длительное количество времени, также как и волевые качества личности. Что же касается спортивной мотивации, так она также очень специфична и сложна.

Личность начинает развиваться с раннего детства посредством спорта, в котором главенствующей силой включения в спортивную сферу активности является мотивация. Пока ещё не до конца изученным явлением психологического развития спортивной мотивации остаются мотивы, побуждающие детей:

- интенсивно тренироваться;
- заниматься профессионально спортом;
- работать над собой и своим телом;
- участвовать в крупных соревнованиях;
- прилагать усилия для преодоления трудностей;
- взаимодействовать с детьми;
- отказываться от простых детских радостей в пользу тренировок и спортивных мероприятий.

В спортивной мотивации выделяют два уровня ее развития:

- общая мотивация - формирование является задачей всего процесса воспитания личности. Необходимым условием этого является постановка и закрепление в сознании ребёнка далеко поставленной цели;
- локальная мотивация – развивается на определенных тренировках, на конкретном этапе подготовки.

Параллельно с развитием спортивной мотивации также развивается ряд положительных свойств личности:

- преодоление трудностей в профессиональной деятельности;
- положительное отношение к спорту;
- эмоционально-волевых качества (эмоциональная устойчивость, целеустремлённость, решительность, настойчивость, уверенность в своих силах [2]).

Спортивная мотивация главным образом определяется нами как главное состояние, направленное на достижение наиболее возможного на данный момент спортивного результата.

Каждый ребёнок нуждается в мотивации к занятиям спортом. Она помогает ему достичь желаемых результатов. Очень важно уделять внимание развитию устойчивой мотивации к спорту на ранней стадии спортивной деятельности.

Итак, что же мотивирует детей трудиться и заниматься спортом?

Во главе мотивации его стоят такие качества как:

- физиологические;                      - социальные;
- психологические;                      - материальные.

Ученые нашли 6 главных механизмов мотивирования ребёнка к занятиям спортом:

- 1 - положительные эмоции в ассоциации со спортом;
- 2 - удовлетворение главной потребности в движении;
- 3 - стремление к физическому совершенствованию;
- 4 - отношение с друзьями;
- 5 - стремление к уважительному отношению к себе;
- 6 - получить впечатления и эмоции от спортивной деятельности.

Методы и основы обучения балльным танцам разработаны довольно широко. Существует огромное количество книг, как российских, так и зарубежных педагогов и кандидатов наук. Однако, определенные особенности танцевального спорта, индивидуальные качества тренера, вносят свои нюансы в методику преподавания.

Самую большую сложность для педагога представляет работа с только начинающими танцорами, так как они быстро устают, допускают много серьезных ошибок, часто забывают ранее изученное.

Чтобы добиться отличных результатов в обучении, тренер должен пользоваться такими методами, которые делают тренировку более интересной и разнообразной, концентрирующей внимание «начинающих звезд». Однако интересное надо грамотно сочетать с полезным и нужным для выполнения поставленных задач.

При всём многообразии методов и средств, необходимо выделить наиболее сложившиеся в практике танцевального спорта. Эффективность освоения детьми программы предоставит нам аналитическая работа, как в начале тренировки, так и в конце нее. Остановимся на методике развития мотивации у детей при занятии танцевальным спортом.

Необходимо понимать, что тренировка должны быть многообразна как по содержанию, так и по набору применяемых методов. Это может быть - беседа в процессе тренировки, наблюдение учащихся за объяснением и показом тренера, разучивание и повторение движений, танцев, прослушивание музыки и самостоятельный её разбор. Также и игра является одним из основных способов в формировании заинтересованности ребёнка к любому процессу, а также развитию мотивации к занятиям.

Именно метод игры служит эффективным средством, направленным на комплексное развитие физических качеств танцоров. В процессе игры у детей развиваются такие качества как ловкость, быстрота и выносливость.

На базе «Танцевально-спортивного клуба «Rich Style» была проведена проверка эффективности и результативности разработанной методики. В первой группе мы давали задания, опираясь на разработанную методику развития мотивации, во второй же группе танцоры тренировались по ранее изученной схеме.

В первой группе испытуемых, в которой использовалась наша экспериментальная методика, мы использовали главные механизмы мотивирования ребенка к занятиям спортом.

Например, мы использовали метод игры в исполнении танца «Ча-ча-ча» при выполнении фигуры тайм-степ. В конце тренировочного занятия, выявляли победителей и проигравших, основываясь на работе рук и ног, ритме и осанке. Победителям за победу вручались конфетки и наклейки в дневники, следовательно, развивали у детей стремление

к победе, выигрышу и к усердному «отрабатыванию» дома данного упражнения, дабы выиграть на следующей тренировке и получить приз.

В данном методе мы использовали сразу несколько механизмов заинтересованности детей к занятиям спортом: первый, второй, третий, шестой. Также к этому методу можно отнести такие механизмы, как отношения с друзьями в группе и стремление к уважительному отношению к себе.

Во второй же группе дети тренировались без особой заинтересованности, без «огня в глазах», жаждущих победы и без особого стремления к чему-либо, ожидая конца урока и иногда с отвлеченным и рассеянным взглядом.

В итоге, нами была разработана и применена данная методика на занятиях танцевальным спортом у детей, направленная на развитие мотивации к самостоятельной работе и стремлению изо дня в день побеждать, быть лидером в группе, становиться лучше других, а самое главное лучше самого себя. Также вследствие данного эксперимента мы выяснили, что замотивированность и посещение занятий в экспериментальной группе была значительно выше, чем у группы, которая тренировалась по старой системе.

**Методы развития удовлетворенности от занятий танцевальным спортом у детей.** Чтобы ребенок стал обожать спортивную деятельность, чрезвычайно важно сформировать у него устойчивую мотивацию. Для этого необходимо:

- вызвать интерес и мотивацию к спорту;
- расширить представление о многообразии спорта;
- внимательно и ответственно подойти к выбору спорта.

В мотивации ребёнка к тренировочным занятиям очень важна роль тренера. Поведение и деятельность педагога – это очень важный аспект в формировании у ребёнка устойчивой мотивации к занятиям профессиональным спортом. Именно поэтому мы должны быть очень щепетильны в выборе тренера.

Сильнейшей мотивацией для детей является позитив, исходящий от тренера на каждой тренировке, его отзывчивость и индивидуальный подход к каждому ребёнку.

Тренер в ответе не только за физическую, техническую и тактическую подготовку молодых спортсменов, но и за их нравственность, за их отношение к людям и ко всему миру в целом.

Тренер обязан увидеть способности ребенка, и помочь ему в их развитии и совершенствовании. Многим детям, которые только начинают заниматься спортом, необходима мотивация и уверенность в успехе, что способен обеспечить именно тренер. Очень важным является внимание тренера к формированию и развитию мотивации к занятиям спортом у детей на раннем этапе спортивной тренировки. Для формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом у детей на первом этапе спортивной подготовки обязательны:

- хороший климат в коллективе;
- эмоциональный окрас занятий;
- положительные эмоции детей на тренировке;
- активная деятельность всей группы танцоров.

На мотивацию очень сильное влияние оказывает применение различных видов поощрений и наказаний. Убедительная мотивация для занятий спортом - очень значимый побудительный фактор.

Также лучшей мотивацией является работа детей в сплочённой команде. Кумир - тоже сильная мотивация. Само мотивация и ориентир на победу – это одна из самых сильных мотиваций.

В условиях современной России и растущей социальной значимости национального самосознания все большее значение приобретает спортивно-массовая работа, от которой зависит развитие спортивных резервов и, в конечном итоге, спортивные достижения. Это позволяет не только добиваться успехов в спорте на состязаниях различного уровня, но и, что не менее важно, способствует развитию спортивного движения в стране, повышает чувство патриотизма и создает условия для самореализации личности [17].

Все это позволяет не только решать спортивно-организационные моменты, но и удовлетворяет аспектам физического и нравственного развития подрастающего поколения.

Развитие личности средствами спорта начинается с раннего возраста, в основе, которой движущей силой включения в спортивную деятельность выступает мотивация.

Психологические условия развития спортивной мотивации, побуждающие детей участвовать в соревнованиях, интенсивно тренироваться, работать над собой, взаимодействовать со сверстниками, отказываться от некоторых привлекательных видов досуга в пользу тренировок и спортивных состязаний, прилагать усилия для преодоления трудностей, пока еще остаются не до конца изученным явлением [6].

Еще менее изученным процессом в системе становления личности остается развитие его спортивной мотивации способом игрового метода. Он действительно усложняет решение не только вовлечения детей в занятия спортом, но и поддержание их спортивную активность на достаточно высоком уровне не позволяя снижению. Аспект спортивной мотивации получил определенное освещение также и в психологической литературе.

В научной литературе Надеевой М.И. (2016) говорится, что все люди нуждаются в мотивации, она помогает им достичь нужных результатов. Родители также являются для своих детей примером и источником мотивации в достижении цели. Если у детей имеется мотивация, то они развивают свои способности самостоятельно

Важно уделять внимание развитию устойчивой мотивации на раннем этапе ее становления, ведь в этот период основными пунктами мотивации являются недостаточная осознанность потребностей, нестойкость и неопределенность. Как говорят большинство квалифицированных тренеров, что именно в этот период они наблюдают наибольшее количество моментов прекращения детьми тренировок из-за отсутствия мотивации к ним. Поэтому очень важна необходимость в особенном внимании тренеров именно на данном этапе развития мотивации.

Всем известно, что спортсмены также пользуются советами психологов, для того чтобы побороть определенную неуверенность и страх неудачи. Многие при подготовке к турнирам используют прием психологической подготовки, как идеомоторная тренировка.

В состоянии расслабления спортсмен мысленно представляет, как он плывет свою дистанцию или бежит марафон, стреляет без промахов на стадионе. Он такой тренировкой как бы находится там, на соревновании и делает все от него возможное. После такой тренировки мозг и весь организм спортсмена уже как бы сделали то, что предстоит сделать. И на турнире спортсмен как бы заново проходит весь путь к выигрышу.

Также очень важным психологическим трюком привязки эмоций является спорт в контакте с родителями, ведь для ребенка положительный аспект равно время с родителями. Таким образом, мы сделали так, что спорт и есть положительная эмоция и удовольствие для ребенка.

Яркие позитивные эмоции, которые переживает ребенок в контакте с родителем, захватывают в своё окружение и саму активность, сам спорт — плавание, футбол, гимнастика, катание на коньках, танцы. Такие действия в дальнейшем приводят к тому, танцы

или плавание, например, прочно связываются у ребёнка с положительными эмоциями, и эти действия начинают радовать ребенка, уже без родителей в моменте.

Автор книги по формированию мотивации известный психолог В.К. Вилюнас (2010) называл этот процесс методом «переключения эмоций» со старого содержания на новое, из-за чего исходит «мотивационное перестроение».

Из этого мы делаем вывод, что механизм развития мотивации иногда схож со схемой формирования условного рефлекса Павлова.

Давайте рассмотрим ещё ситуацию, которая произошла у меня на индивидуальном уроке с детьми, которые только начинают свою спортивную карьеру. На чём фокусирует внимание родитель, когда наблюдает за тренировкой ребенка? Скорее всего, он переживает, как бы его ребенок оказался не хуже других? Далее он видит неудачу и, встречая ребенка после тренировки, дает ему «наравоучения букет». («Почему ты не сделал то, почему не сделал это?»). Что делает родитель в таком случае, конечно, закрепляет в переживаниях ребёнка два момента: спорт и отрицательные эмоции. Стыд и чувство вины – это одни из самых ядовитых и убивающих переживаний при неправильном обращении с человеком. В общем, замечательный способ уменьшать мотивацию и все желание тренироваться дальше.

Если же родитель, наоборот, встречает после тренировки и соревнования ребенка с улыбкой, то сформировать мотивацию к спорту гораздо легче. Дело здесь не в похвале, похвала сама по себе не всегда имеет мотивирующее действие. Данный случай — это наглядный пример переключения позитивных или негативных эмоций с контакта со значимым человеком на спорт как таковой. Такое грамотное поведение родителей очень важно для еще не созревшей психики ребенка, но увы, не все это знают и понимают.

Ученые доказали шесть механизмов мотивирования детей:

1. Поощрять исследование чего-либо.
2. Прививать начальные способности.
3. Хвалить ребёнка за попытки, а не только за результат.
4. Оказывать помощь в развитии.
5. Воздерживаться от критики за ошибки и плохие результаты.
6. Стимулировать языковое и символическое общение.

Выполнение этих шести условий поможет вашим детям развить мотивацию к успеху с самого раннего детства.

Существует огромное количество методов направленных на воспитание и развитие у детей мотивации к занятиям танцевальным спортом. Мы выяснили, что заинтересованность детей в тяжелой и упорной отработке тех или иных элементов очень часто и быстро пропадает, вследствие чего, тренер должен применять свои умения и навыки мотивировать ребенка.

В данной курсовой работе нами была достигнута цель исследования в изучении различных способов и механизмов воздействия как средства мотивации к занятиям танцевальным спортом у детей.

Мы решили поставленные нами задачи и можем сделать вывод:

1. Благодаря рассмотрению особенностей танцевального спорта мы выяснили его гармоничное и всестороннее влияние на развитие и формирование ребенка.

2. Выявили особенности мотивирующих основ занятий танцевальным спортом у детей, в связи чего прояснилась суть мотива и происхождения мотивации относительно занятий танцевальным спортом.

3. Мы разработали методы, направленные на развитие мотивации к занятиям танцевальным спортом у детей, провели педагогическое наблюдение и выяснили, каким образом данные методы повлияли на развитие мотивации к занятиям танцевальным спортом, возродив у многих детей вновь желание усердно тренироваться и добиваться поставленных целей.

Танцевальный спорт - это образ жизни, рассчитанный на длительную систематическую работу над своим телом. И, кроме того - это психологическая готовность принять эту работу и научиться получать от нее удовольствие.

Задача тренера – это обеспечить заинтересованность ребенка в тренировочном процессе, провести определенного рода психолого-педагогическую работу, направленную на формирование мотивации к занятиям спортом.

Также очень важным психологическим трюком привязки эмоций является спорт в контакте с родителями, ведь для ребенка положительный аспект равно время с родителями. Таким образом, мы сопоставили в голове у ребенка, что спорт и есть положительная эмоция и удовольствие.

Доказали насколько важна похвала и грамотный подход в достижении желаемого результата, насколько большую роль играет эмоциональная завязка на положительных ассоциациях и позитиве. Выяснили, что если родитель встречает после тренировки и соревнования ребенка с улыбкой, то сформировать мотивацию к спорту гораздо легче.

Развитие личности средствами спорта начинается с раннего возраста, в основе которой движущей силой включения в спортивную деятельность выступает мотивация.

Выяснили, как важно уделять внимание развитию устойчивой мотивации на раннем этапе ее становления, ведь в этот период основными пунктами мотивации являются недостаточная осознанность потребностей, нестойкость и неопределенность.

В настоящее время танцевальный спорт – это как образ жизни человека, он однозначно рассчитан на очень долгую и упорную работу танцоров над своим телом, его физической составляющей. Кроме того это особенно должна быть психологическая готовность принять данную работу, а также суметь получать от нее положительные эмоции и удовольствие.

Подводя итог всему выше сказанному, мы можем с уверенностью сказать, что занятия танцевальным спортом являются неотъемлемой частью в гармоничном и полноценном развитии детей.

### **Список литературы**

1. Ахмадуллин, Ш.Т. Мотивация детей. Как мотивировать ребенка учиться: учебник для родителей / Ш.Т. Ахмадуллин, Д.Н. Шарафиева. – М. - 2018. – 27 с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов факультета физической культуры педагогических институтов / Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение. - 2016. – 287 с.
3. Барабаш, Л.Н. Хореография для самых маленьких /Л.Н. Барабаш. – М. - 2017. 108 с.
4. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. – СПб. -2002. – 251 с.
5. Веракса, Н.Е. Зарубежные психологи о развитии ребёнка - дошкольника / Н.Е. Веракса. - М. - 2016. – 173 с.
6. Виес, Ю.Б. Фитнес для всех / Ю.Б. Виес. - М. - 2016. – 512с.
7. Вилюнас, В.К. Психология развития мотивации / В. К. Вилюнас. - СПб. Речь. - 2016. – 458 с.

8. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Средний возраст / Л.Д. Глазырина. – М.: ВЛАДОС. - 2016. – 215 с.
9. Хавилер, Д. Тело танцора / Д. Хавилер. - М. - 2016. – 56 с.
10. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт. - 2016. – 464 с.
11. Леонтьев, В.Г. Мотивация и психологические механизмы ее формирования / В.Г. Леонтьев. - Новосибирский полиграфкомбинат. - 2017. – 122 с.
12. Леонтьев, А.Н. Психология мотивации и эмоций: потребности, мотивы и эмоции / А.Н. Леонтьев. - Новосибирский полиграфкомбинат. - 2018. – 45 с.
13. Лысова, Н.Ф. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие / Н.Ф. Лысова. – М.: Инфра-М. - 2017. – 352 с.
14. Мандель, Б.Р. Возрастная психология / Б.Р. Мандель. - М.: Инфра-М, 2016. –325 с.
15. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 544 с.
16. Надеева, М.И. Общая педагогика / М. И. Надеева. - М. - 2016. – 75 с.
17. Никифорова, Г.И. К проблеме о формировании мотивов к занятиям спортом у дошкольников / Г.И. Никифорова. - Пермь. - 2017. – 254 с.
18. Петрушкина, Н.П. Спортивная физиология: учебное пособие / Н.П. Петрушкина. – Челябинск: УралГУФК. - 2016. – 64 с.
19. Пинаева, Е.А. Детские образные танцы: методическое пособие / Е.А. Пинаева. – Пермь. - 2017. – 36 с.
20. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А. С. Солодков. – М.: Советский спорт, 2016. – 620 с.
21. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебные материалы по педагогике и психологии / Э.Я. Степаненкова. – 2018. –365 с.
22. Шаталова, А. Н. Бальные танцы / А. Н. Шаталова. - М. – 2017. – 79 с.
23. Шопенгауэр, А. Четыре принципа достаточной причины / А. Шопенгауэр. - М. - 2016. – С. 2.
24. Ягодкин, Н. А. Энциклопедия детской мотивации / Н. А. Ягодкин. - М. - 2016. – 245 с.

### **1.5. Физическая культура в формировании профессиональной успешности инженера**

Последние годы на государственном уровне активно обсуждаются вопросы социальной стратегии и вырабатываются механизмы системной модернизации социальной сферы, целый ряд мероприятий направлен на усиление действенности государственной политики в обеспечении физического и духовно-нравственного здоровья россиян. Несомненно, что восполнение произошедших в последние годы в нашем обществе утрат целого ряда социокультурных ценностей, среди которых ценности физической культуры, в полной мере невозможно.

Анализ исследовательского материала показал, что технократическое совершенствование активизирует интерес научного мира к гуманитарным направлениям, больше внимания уделяется изучению сущности самого человека [2].

Целевая установка исследования заключается в анализе процесса становления физической культуры, поиску доступных средств и изучения их влияния на улучшение

профессиональной готовности, созданию соответствующей концепции и технологии, механизмов формирования успешности будущих специалистов технической сферы с низким уровнем двигательной активности.

Работа опирается на:

- положения о роли познавательной деятельности в развитии личности (Н.Ф. Талызина (1983), Е.В. Будыко (1989) и др.),
- общие закономерности влияния физической активности на человека (Н.А. Бернштейн (1966), Г.Л. Апанасенко (1988), В.К. Бальсевич (1988), Н.А.Фомин (1991), М.Х. Коджешау (1996) и др.).

В работе использован личный опыт педагогической и научной деятельности автора в качестве преподавателя психологии, педагогики и физической культуры.

Направленность на сохранение творческого долголетия выпускников вуза, укрепление их здоровья, развитие психофизических качеств и профессионально-прикладных умений, навыков – ключевые идеи физического воспитания.

В результате осуществления видов профессиональной деятельности (экспериментально-исследовательской; проектно-конструкторской; производственно-технологической и организационно-управленческой) инженер испытывает значительные психофизические нагрузки, такие, как: непосредственное контактирование с людьми, что требует выдержки, решительности, умения предвидеть поведенческие модели в целях избегания конфликта; необходимость принимать ответственные решения в условиях ограниченного отрезка времени и разрешать спорные ситуации, что нередко ведет к стрессовому состоянию. Необходимо, чтобы специалисты технической сферы стремились соответствовать образцовому облику инженера и физически, и психически. Растущая угроза стрессогенной ситуации требует незамедлительного поиска путей её преодоления.

Решая одну из поставленных задач диссертации – исследование параметров, влияющих на успешность профессиональной деятельности будущих специалистов технического профиля – мы на основе анализа научной литературы, а также опираясь на результаты опроса студентов обучающихся на заочном отделении, которые имеют опыт трудовой деятельности и поэтому способны реально оценить необходимые условия успешности в профессиональной сфере, разработали модели успешного будущего специалиста (1-5 курс) и уже эффективно работающего специалиста технической сферы, главным показателем работы которого является её результативность.

Созданные нами модель «успешного» студента – выпускника (4-5 курс) и модель «успешного» студента 1-3 курса позволили определить только три фактора (знания специальных дисциплин, эмоциональная устойчивость и двигательная активность) существенно влияющие на эффективность трудовой деятельности.

Анализ моделей и дальнейшая обработка полученных данных с помощью нейросети позволили определить из 38 факторов 15 наиболее значимых при составлении модельных характеристик «успешного» будущего специалиста: фактор 1 – знания, умения и навыки по физической культуре; фактор 2 – знания по другим дисциплинам; фактор 3 – ценности, мотивы; фактор 4 – уровень здоровья; фактор 5 – целеустремленность; фактор 6 – ответственность; фактор 7 – двигательная активность; фактор 8 – упорство; фактор 9 – самостоятельность; фактор 10 – развитое мышление; фактор 11 – эмоциональная стабильность; фактор 12 – сильная воля; фактор 13 – общительность; фактор 14 – творческая активность; фактор 15 – работоспособность [8, с.88-89].

Выявленные факторы позволили разработать пути целенаправленного совершенствования учебного процесса становления физической культуры будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности, который представляет собой сложный механизм.

Анализ результатов медицинских осмотров в вузе показал, что будущие специалисты с низким уровнем двигательной активности больше всего страдают заболеваниями дыхательной (38%), сердечно-сосудистой (19%) систем, отравлениями (13%), которые, на наш взгляд, произошли в результате экологического бедствия, вызванный лесными пожарами в Дальневосточном регионе.

В связи с этим врачи, педагоги, преподаватели физической культуры вузов обязаны в своей практике учитывать особенности питания, жилищные условия и условия учебной и трудовой деятельности студентов, а сами студенты -будущие специалисты должны регулярно следить за данными о состоянии окружающей среды, за экологическим благополучием региона проживания [11, с.133].

Несмотря на обширную информацию о пользе физически активного стиля жизни и наглядно выраженный оздоровительный эффект физических упражнений, большая часть будущих специалистов с низким УДА не уделяет им должного внимания. Однако более 80% опрошенных студентов считают, что если в педагогический процесс, помимо теоретического раздела, внедрить доступные практические занятия, то интерес к физической культуре, здоровому образу жизни и физкультурно-оздоровительной деятельности у данных студентов возрастет. Среди основных причин необходимости занятий с применением доступных физических упражнений и участия в физкультурно-оздоровительной деятельности реципиентами были названы: улучшение настроения (76%), снижение утомления (39%), межличностное общение (23%). Показательно, что главным мотивом для занятий доступными физическими упражнениями и участием в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (71%) является мотив сохранения и укрепления собственного здоровья.

Изучение проблемы становления физической культуры будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности позволило исследовать реальный уровень физкультурной грамотности данной категории студенчества, который оказался неоправданно низким.

Для правильной организации учебного процесса с будущими специалистами, имеющих низкий УДА в диссертационном исследовании был выявлен круг причин, мешающих им заниматься доступными физическими упражнениями и физкультурно-оздоровительной деятельностью: усталость после учебы (35%), пассивность (31%), плохие условия организации занятий (28%) [1].

Указанные факторы нередко сдерживают проявления личностной зрелости, социальной активности, самостоятельности, познавательной устремленности студента-будущего специалиста, не позволяют реализовать индивидуальные возможности и удовлетворять собственные потребности.

Актуальность рассматриваемой проблемы, ее значимость обуславливает необходимость разработки целостной педагогической концепции становления физической культуры будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности, которая включает определение его сущности, особенностей, факторов, предпосылок, условий эффективности процесса, обозначение критериев, уровней развития физической культуры, выявления закономерностей и принципов ее становления [5, с. 390].

На создание у будущего специалиста высокого уровня физической культуры, влияют следующие факторы, выявленные нами в результате теоретических исследований и опыта педагогической деятельности: развитая мотивационная готовность к участию в оздоровительных мероприятиях; гуманитаризация физической культуры; включенность в физкультурно-оздоровительную деятельность и осознание ее в качестве ценностного ориентира личности; развитая рефлексия.

В анализируемом процессе можно выделить внешние и внутренние предпосылки становления физической культуры, детерминирующие его активизацию.

В диссертационном исследовании выделены три уровня развитости физической культуры: высокий, средний, низкий.

Высокий уровень характеризуется творческой активностью личности, свободной адаптивностью, способностью к реализации организаторских и коммуникативных навыков, низким уровнем тревожности во взаимоотношениях, взаимопониманием, чувством полноценности и стабильности в межличностных контактах, уверенности в достижении цели и пр.

Средний уровень развитости физической культуры будущего инженера, позволяющий включиться в физкультурно-оздоровительные мероприятия, характеризуется наличием профессионально-прикладных знаний, умений и навыков; не четко выраженным желанием принять участие в физкультурно-оздоровительной деятельности; отсутствием систематической практики в реализации оздоровительных проектов.

Низкий уровень физической культуры не предполагает неспособность или нежелание участия будущего специалиста в оздоровительных мероприятиях, поскольку так или иначе он в своем процессе познания ориентирован на профессиональную деятельность. По результатам опросов отсутствуют показатели уровня физического сознания или поведения «нулевые» или близкие к нулю.

Следующим этапом проводимого исследования являлось прогнозирование, которое в рамках диссертационной работы рассматривалось как способ предсказания путей становления физической культуры и успешности студентов с низким УДА в будущей профессиональной деятельности.

Для осуществления прогнозирования была тщательно изучена организация преподавательской работы с будущими специалистами, имеющими низкий уровень двигательной активности, и раскрыта её специфика, состоящая в многоуровневости динамической системы взаимодействия структур и функций. В целях прогнозирования успешности обучения и совершенствования педагогического процесса были выявлены компоненты, необходимые анализируемому контингенту: когнитивно-рефлексивные; мотивационно-ценностные; физические; волевые и эмоционально-чувственные.

Рассматривая когнитивно-рефлексивный компонент, а именно взаимосвязь факторов, влияющих на становление физической культуры будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности и успешность будущей профессиональной деятельности, мы определили, что очевидна необходимость развития когнитивно-рефлексивного компонента, способного преумножить знания по физической культуре с целью увеличения творческой активности и повышения уровня успешности.

Результаты мотивационно-ценностного компонента становления физической культуры позволяют сделать следующий вывод: чем более настойчиво стремление к укреплению своего здоровья, тем легче специалисту добиться максимального успеха в профессиональной деятельности; чем убедительнее мотивировка занятий

физкультурно-оздоровительной деятельностью и весомее ценностная ориентация на здоровый образ жизни, тем выше успешность будущего специалиста.

Анализируя результаты физического компонента, мы обнаружили, что увеличение двигательной активности ведет к повышению работоспособности и, как следствие, укреплению здоровья - в целом увеличение всех факторов приводит к максимальному показателю успешности.

Результаты исследования волевого компонента показали следующую взаимосвязь - чем выше волевые качества, тем выше успешность.

Анализ результатов эмоционально-чувственного компонента подтверждает взаимообусловленность общительности и эмоциональной устойчивости: чем выше общительность, тем больше эмоциональная стабильность.

Рассмотрев и проанализировав взаимосвязь факторов, составляющих содержание пяти компонентов, было выявлено, что для становления физической культуры будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности необходимо обеспечить достаточный уровень развития указанных составляющих. Опираясь на полученные результаты исследования, мы получили возможность создать эталонную диаграмму рассеивания фактора успешности.

Для достижения поставленных перед диссертационным исследованием целей избраны традиционные, нетрадиционные, методы контроля и методы активного обучения.

Последовательность усвоения учебного материала реализовывалась на следующих логически взаимодействующих этапах: первый – идентификация; второй – индивидуализация; третий – актуализация.

Представленная модель была реализована в разработанной учебной программе [9].

Цель эксперимента – выявить возрастную динамику у будущих специалистов технического университета с низким УДА в ранее выделенных компонентах, а именно – мотивационно-ценностного, когнитивно-рефлексивного, волевого, физического и эмоционально-чувственного.

Для развития когнитивно-рефлексивного компонента автор разработала такие разновидности нетрадиционных лекций, как «лекция вдвоем», лекция-провокация, а также использовала программное обучение. Проведение «лекции вдвоем» рассматривалось, в первую очередь, как опыт межличностного общения. Анализ результатов практического применения такой формы работы позволяет сделать вывод, что «лекция вдвоем» по сравнению с традиционным лекционным занятием на аналогичную тему отличается более высокой степенью активности мышления будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности, вовлеченностью их в совместную учебную деятельность.

Другой нетрадиционной формой лекционного занятия является лекция-провокация, выстроенная по игровым правилам и содержащая проблемность.

Личный опыт автора данной работы позволяет утверждать, что программное обучение повышает интерес к теоретическим занятиям по физическому воспитанию, активизируя деятельность будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности, индивидуализируя их работу в условиях массового обучения, прививая навыки учебно-исследовательской деятельности, тем самым, способствуя росту уровня когнитивно-рефлексивного компонента.

Анализируя результаты развития когнитивно-рефлексивного компонента, необходимо отметить, что изменения показателей в сторону увеличения у будущих

специалистов с низким уровнем двигательной активности ЭГ произошло в результате включение в педагогический процесс методов активного обучения [10, с.87].

Опираясь на опыт использования МАО в процессе обучения физической культуре, можно резюмировать следующее: возрос познавательный интерес к теоретическим занятиям (даже у слабо подготовленных студентов); увеличился объем знаний, улучшилось их качество; снизилась утомляемость испытуемых; наблюдался больший эмоциональный подъем; возросла посещаемость занятий.

Полученные в процессе исследования данные позволили сделать следующий вывод: необходимо существенно изменить имеющуюся систему занятий с будущими специалистами, имеющих низкий уровень двигательной активности в техническом университете, в связи с тем, что традиционная организация педагогического процесса не позволяет получить достаточный объём знаний и сформировать необходимый познавательный интерес к теории физической культуры. Только при переходе к интенсивным формам и методам организации учебного процесса возможно развитие когнитивно-рефлексивной сферы личности в позитивную сторону.

В проведенном исследовании также получило подтверждение положение о том, что применение технических средств обучения (ТСО) в педагогическом процессе с будущими специалистами, имеющих низкий уровень двигательной активности является одним из действенных способов формирования не только познавательного интереса к теоретическим занятиям по физической культуре, но и увеличения когнитивно-рефлексивного и мотивационно-ценностного компонентов [7, с.3].

Следующим этапом проводимого эксперимента являлось изучение изменений в физическом компоненте контрольной и экспериментальной групп. Анализ по данному критерию проводился на основе количественной оценки уровня здоровья по системе Г.Л. Апанасенко. На основании результатов мы определили, что уровень здоровья у будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности ЭГ изменился от ниже среднего (50%) до начала эксперимента до – выше среднего (48 %) после его проведения. У будущих специалистов, имеющих низкий уровень двигательной активности КГ преобладающий уровень здоровья ниже среднего – 62% практически не изменился после проведения эксперимента. Данные изменения произошли в результате получения доступного практического курса, чего не наблюдалось в контрольной группе.

Для развития волевой сферы личности мы разработали и запатентовали «Тренажер» (Патент РФ №2254893. заявлено 11. 03.2004г.), позволяющий восполнить недостаток двигательной активности и преодолеть гиподинамию. Разработанный тренажер используется преподавателями в педагогической практике для развития личностных качеств молодежи. В ходе данного исследования нами были разработаны и экспериментально обоснованы комплексы доступных физических упражнений, выполняемые будущими специалистами с низким уровнем двигательной активности на разработанных тренажерах.

Целостность развития волевого компонента будущих специалистов, имеющих низкий уровень двигательной активности, в рамках диссертационного исследования достигалась совокупностью практических и теоретических занятий. Последние – в виде лекции пресс-конференции, в основе которой лежит характерное для студенческого возраста желание задавать вопросы, и главной целью, которой является преодоление студентом роли объекта обучения. Эффективность такой лекционной формы заключается в том, что анализ содержания вопросов, частоты их повторения, способов их формулировки позволяет очертить круг проблемных вопросов, наиболее волнующих

аудиторию, диагностировать качественный уровень обучающихся, скорректировать способы подачи материала.

Анализ результатов сравнения волевой сферы личности ЭГ и КГ позволил заключить следующее, что направленность практических и теоретических занятий в экспериментальной группе на преодоление каких-либо препятствий способствовала проявлению воли и развитию таких качеств, как инициативность, целеустремленность, упорство, самостоятельность.

Заключительным этапом данного эксперимента являлось изучение изменений в эмоционально-чувственной сфере личности будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности контрольной и экспериментальной групп.

Для развития названного компонента, в рамках диссертационного исследования, проводились практические занятия с использованием электрических беговых дорожек, которые были призваны не только восполнить недостаток движения, но и содействовать поддержанию здоровья, хорошего самочувствия, позитивного настроения.

Эффективным способом сочетания теоретического и практического аспекта обучения представляется участие будущих специалистов с низким УДА в физкультурно-оздоровительных акциях, для чего требуется изучение теоретических основ отдельных видов спорта и правил проведения соревнований.

Таким образом, в результате анализа эмоционально-чувственной сферы личности доказано, что большую значимость имели практические занятия по физической культуре, нежели теоретические.

Для того чтобы добиться значительных результатов в становлении физической культуры будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности технического высшего учебного заведения были применены следующие виды контроля: входной, текущий, тематический и рубежный, итоговый контроль.

Заключительным этапом исследовательской работы явилось рассмотрение результатов организации педагогического процесса будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности экспериментальной и контрольной групп.

Анализируя результаты, мы пришли к выводу, что предложенная технология является одним из действенных способов решения проблемы становления физической культуры будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности, что подтверждается и диаграммой рассеивания, которая демонстрирует соотношение прогнозируемых факторов относительно эталонных. Графическое распределение результатов исследования репрезентируют безусловный приоритет студентов экспериментальной группы в отношении учебной успешности и эффективности будущей профессиональной деятельности [3, с. 40].

Таким образом, обобщая вышеизложенное мы на первом этапе исследования анализировали теоретические подходы, литературу по проблеме становления личности, сохранения и укрепления здоровья; выявляли основные факторы, влияющие на здоровье человека, формирующие основы физической культуры и здорового образа жизни: экологические, социально-экономические, природно-климатических и технологические. В результате негативного воздействия данных факторов на организм человека с 2019г. по 2021г. в 2,1 раза увеличился контингент студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре, а среди особо распространенных заболеваний высокий удельный вес занимают болезни органов дыхания.

Исследовав параметры, влияющие на успешность профессиональной деятельности специалиста технического профиля, мы выяснили, что студенту с низким уровнем двигательной активности необходимо:

- осуществлять целенаправленную мотивированную деятельность, ориентированную на сохранение и укрепление здоровья, и повышение работоспособности;
- успешно и результативно – не ниже оценки «хорошо» – усваивать комплекс знаний по физической культуре и другим дисциплинам вуза;
- активно развивать мыслительную деятельность, вырабатывать навыки формулировки осмысленных заключений как результата ситуативного анализа;
- формировать такие личностные качества, как открытость, эмоциональная устойчивость, коммуникабельность, практичность;
- стремиться к самостоятельности в принятии решений.
- включать занятия с применением доступных физических упражнений, в личностно значимую ориентацию, активно участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

В рамках второго этапа создана целостная педагогическая концепция становления физической культуры будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности, а именно: выявлены сущность, факторы, предпосылки, условия, закономерности, определяющие характер и эффективность процесса становления физической культуры студентов с низким уровнем двигательной активности – будущих специалистов. Определены принципы активизации физического воспитания будущих специалистов с низким УДА технических вузов.

Смоделированы основные критерии профессионализма. В результате моделирования были выделены модельные характеристики будущих специалистов технической сферы с низким уровнем двигательной активности, определяющие успешность профессиональной деятельности: интеллект, ответственность, двигательная и творческая активность, готовность к принятию решений, эмоциональная устойчивость, открытость, коммуникабельность, целеустремленность, работоспособность, самостоятельность, сильная воля и крепкое здоровье.

При непосредственном участии автора проведено моделирование учебно-воспитательного процесса, направленного на становление физической культуры будущих специалистов технических вузов с низким уровнем двигательной активности, спрогнозированы его результаты и апробированы методы исследования. Разработанная модель организации учебного процесса по физической культуре будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности дает возможность увидеть направление, в котором необходимо осуществлять педагогическую деятельность преподавателю по физической культуре технического вуза, чтобы процесс становления будущего специалиста с низким уровнем двигательной активности в качестве физически культурного и успешного был наиболее эффективным.

На третьем этапе проводилась разработка и экспериментальная апробация технологии, способствующей продуктивному становлению будущих специалистов с низким УДА, основанная на проектах педагогики сотрудничества. В основе этой технологии лежит развитие познавательных навыков будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности, направленность практических занятий на сохранение своего здоровья, повышение работоспособности. Эксперимент показал, что предлагаемая технология обучения будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности позволяет целенаправленно улучшать и оптимизировать

необходимые модельные качества будущего инженера, которые к окончанию эксперимента достоверно достигали более высокого уровня, что позволило студентам экспериментальной группы приблизиться к уровню «успешного» специалиста. К основным характеристикам предложенной технологии мы относим следующие: новизна, научность, эффективность, вариативность, качество обучения, информационность, воспроизводимость, оптимальность.

На данном этапе разработана и экспериментально обоснована учебная программа. Разработаны и внедрены в учебный процесс комплексы доступных упражнений, выполняемые на травмобезопасных тренажерах [4, с. 45].

При составлении комплексов доступных упражнений, выполняемых на «Тренажерах», мы учитывали воздействие на различные мышцы групп; восполнение дефицита двигательной активности; повышение эмоционального состояния; регулирование нагрузки и усилий; индивидуальные возможности, склонности и интересы студентов – будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности.

Экспериментально обосновано введение в учебный процесс МАО, которые позволяют формировать познавательный интерес к теоретическим занятиям по физическому воспитанию, также определены формы педагогического контроля.

Использование на теоретических занятиях МАО, ТСО и программное обучение как приемов, способствующих формированию у будущих специалистов с низким УДА познавательного интереса позволило:

- перевести занятия с применением доступных физических упражнений, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в сферу личностно значимых ориентиров;
- сформировать познавательный интерес к теоретическим занятиям по физической культуре, в результате чего увеличилось число студентов, посещающих теоретические занятия с 30% до 70% мужчины и с 45% до 75% женщины;
- активизировать психологическую деятельность будущих специалистов;
- научить будущих специалистов владеть технологией вопроса, активизируя мышление;
- повысить интерес к изучению своего организма и его работоспособности;
- поставить будущих специалистов в социально активные позиции, создав определенный эмоциональный настрой;
- развить социально значимые качества личности: инициативность, общительность, ответственность, целеустремленность, упорство, самостоятельность;
- передать большой объем информации за счет информативности и доступности проводимых занятий.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, рассмотрены сущность, источники и механизмы процесса становления физической культуры будущих специалистов с ослабленным здоровьем в контексте высшего технического образования. Разработана целостная педагогическая концепция становления физической культуры будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности. Определены факторы, предпосылки, условия и закономерности, а так же дидактические принципы, которые определяют содержание, организационные формы и методы проведения учебно-педагогического процесса, и тем самым, оказывают непосредственное влияние на активизацию процесса становления.

Анализируя сущность процесса становления физической культуры будущего специалиста с низким УДА мы пришли к выводу: в высшей школе при организации

педагогического процесса необходимо сочетать мотивационно-ценностный компонент с когнитивно-рефлексивным, волевым, физическим и эмоционально-чувственным.

Основными факторами, влияющими на становления физической культуры будущего специалиста с низким уровнем двигательной активности, являются: развитая мотивационная готовность к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, базирующаяся на высоком уровне физической культуры; гуманитаризация физической культуры; включенность в физкультурно-оздоровительную деятельность и осознание ее в качестве ценностного ориентира личности; развитая рефлексия.

Педагогические условия, способствующие процессу становления физической культуры будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности, таковы: включенность в систему непрерывной физкультурно-оздоровительной подготовки населения; использование активных форм занятий; педагогическое обеспечение направленности будущего специалиста технического профиля на саморазвитие; учет междисциплинарного характера физической культуры как науки.

Структура, содержание физкультурного знания, его междисциплинарный статус позволили сформулировать новый принцип: компенсационный принцип в физкультурном образовании, позволяющий использовать потенциал междисциплинарности физкультурного знания.

В теоретическом и экспериментальном плане обоснована технология становления физической культуры будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности.

Практическая значимость заключается в том, что разработана и использована на практике программа для будущих специалистов с низким УДА, структура и содержание которой способствовали изменению отношения к физической культуре. В результате внедрения в учебный процесс программы для будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности мы смогли предложить относительно свободный выбор вида доступной двигательной активности, и обеспечить реализацию дифференцированного и индивидуализированного подходов к занимающимся с учетом физкультурно-оздоровительных интересов, состояния здоровья, мотивационных устремлений к двигательной активности [6, с.50].

Экспериментальное исследование показало возрастную динамику у будущих специалистов технического университета с низким УДА в ранее выделенных компонентах, а именно: мотивационно-ценностного, когнитивно-рефлексивного, волевого, физического и эмоционально-чувственного.

Проведение практических занятий, с доступной оздоровительной направленностью позволило:

- повысить аэробную производительность организма;
- поднять общий уровень энергии;
- повысить общую сопротивляемость организма;
- восполнить недостаток двигательной активности;
- снять нервное, психическое напряжение, получить дополнительный заряд бодрости;
- оказать влияние на развитие морально-волевых качеств;
- выполнять моторные задачи в стандартных, нестандартных и прогнозируемых условиях;
- создать условия для общения и взаимодействия с людьми различного возраста и интересов;
- развить и совершенствовать познавательные способности.

Незначительные увеличения показателей в КГ позволяют сделать вывод о том, что традиционная система обучения студентов с низким уровнем двигательной активности требует реформирования.

Показана эффективность применения нейросетевого моделирования в управлении учебным процессом в вузах технического профиля. Рассмотрев прогнозирование как способ предсказания путей становления физической культуры и успешности, будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности мы определили комплекс признаков, обладающих высокой прогностической значимостью: когнитивно-рефлексивные; мотивационно-ценностные; физические; волевые и эмоционально-чувственные.

Обоснованность и достоверность исследования основных положений и выводов, изложенных в диссертационном исследовании, обеспечена ее теоретико-методологическими основаниями, реализацией комплекса методик, соответствующим цели, задачам.

### Список литературы

1. Матухно, Е.В. Доступная двигательная активность как фактор становления физической культуры личности студентов технических вузов: монография / Е.В. Матухно. – Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 2007. – 200 с.
2. Матухно, Е.В. Становление физической культуры личности студентов в условиях высшей технической школы: монография / Е.В. Матухно. – Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 2005. – 107 с.
3. Матухно, Е.В. Технология формирования физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий / Е.В. Матухно // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб: Изд-во НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2009 – № 6(52) – С. 38-42.
4. Матухно, Е.В. Использование тренажеров в процессе обучения студентов с низким уровнем двигательной активности / Е.В. Матухно // Высшее образование сегодня. – Москва: Изд-во Наука, 2008 – № 10 – С.44-46.
5. Матухно, Е. В. Концепция образования в сфере физической культуры и развития профессионально важных качеств студентов с ослабленным здоровьем / Е. В. Матухно // Сибирский педагогический журнал. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2009 – № 12 – С. 388-396.
6. Матухно, Е.В. Результаты применения здоровьесберегающей методики проведения занятий со студентами, освобожденными от практических занятий по физической культуре / Е.В. Матухно // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб: Изд-во НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2009 – № 11(57) – С. 48-52.
7. Матухно, Е.В. Применение технических средств обучения в педагогическом процессе с освобожденными студентами по физической культуре / Е.В. Матухно // Социальные и гуманитарные науки: проблемы и перспективы: сборник научных трудов. – Комсомольск: Изд-во ГОУВПО «КнАГТУ», 2008. – С. 3.
8. Матухно, Е.В. Прогнозирование физического воспитания студентов технического вуза, освобожденных от практических занятий по физической культуре / Е.В. Матухно // Высшее образование сегодня. – Москва: Изд-во Наука, 2009 – № 11 – С. 88-89.
9. Матухно, Е.В. Физическая культура: программа для студентов, полностью освобожденных от практических занятий / Е.В. Матухно. – Комсомольск: Изд-во ГОУ ВПО «КнАГТУ», 2003. – 24 с.
10. Матухно, Е.В. Активные методы обучения в формировании познавательного

интереса к теоретическим занятиям по физической культуре / Е.В. Матухно // Высшее образование сегодня. – Москва: Изд-во Наука, 2008 – № 6 – С. 85-86.

11. Матухно, Е.В. Факторы, влияющие на здоровье, формирование физической культуры и здорового образа жизни студентов технических вузов / Е.В. Матухно // Дальневосточная весна: материалы международной научно-практической конференции в области экологии и безопасности жизнедеятельности. – Комсомольск: Изд-во ГОУВПО «КНАГТУ», 2008. – С. 132-134.

## 1.6. Особенности развития физических качеств спортсменов, занимающихся регби

**Основная значимость развития физических качеств регбистов разных линий.** Как известно, тактико-техническое мастерство регбистов различного уровня квалификации обеспечивается высокой степенью физической тренированности, охарактеризованной возможностями функциональных систем их организма, а также, что, очень важно, особенно в формате данной научной работы, уровнем совершенства физических качеств, к которым относятся: быстрота, сила, ловкость и координационные способности, выносливость, гибкость (Л.В. Капилевич, 2011; В.П. Губа, 2015).

Вышеописанные физические качества в большинстве детерминируют показатели физического онтогенеза и здоровья спортсменов, систематически занимающихся регби (А.Ю. Гребенюк, 2015; В.А. Иванов, 2016; Ashley-Jones Nigel, 2011 и др.).

В современном регби, безусловно, все функциональные особенности могут стать основополагающими в достижении высокого спортивного результата (Ж.К. Холодов, 1999; М.В. Сахарова, 2005).

Однако, влияние конкретного компонента и физического качества имеют различия, из-за причины различной игровой позиции, а так же с учетом определенных этапов учебно-тренировочного процесса регбистов (возраст, период и этап подготовки) (табл. 1).

В условиях учебно-тренировочной деятельности осуществляется развитие и удерживание на высоком достигнутом уровне двигательных качеств спортсменов, занимающихся регби.

**Таблица 1 - Значимость развития физических качеств для регбистов различных амплуа**

| Физические качества     | Линия нападения |            | Линия полузащиты |            | Линия обороны   |            |
|-------------------------|-----------------|------------|------------------|------------|-----------------|------------|
|                         | Оценка в баллах | Значимость | Оценка в баллах  | Значимость | Оценка в баллах | Значимость |
| Быстрота                | 4,2             | IV         | 4,9              | II         | 4,9             | I-II       |
| Сила                    | 4,6             | II         | 3,7              | VI         | 3,6             | VI         |
| Ловкость                | 3,5             | VII        | 5,0              | I          | 4,8             | III        |
| Общая выносливость      | 4,5             | III        | 4,6              | III-IV     | 4,3             | IV         |
| Силовая выносливость    | 4,8             | I          | 4,5              | V          | 3,4             | VII        |
| Скоростная выносливость | 3,9             | V          | 4,6              | III-IV     | 4,9             | I-II       |
| Гибкость                | 3,2             | VI         | 3,6              | VII        | 4,0             | V          |

Между тем, показатель влияния на данные способности обусловлен размерами и направлением срочных тренировочных эффектов (СТЭ) физических средств или их серий.

По программе Антонова Е.И. (2007) тренировочный эффект (ТЭ) может иметь, как избирательный, так и смешанный характер. Под избирательным ТЭ принято понимать воспитание конкретного физического качества. Если происходит выполнение

разнообразных физических упражнений, то принято говорить о смешанном ТЭ, результатом которого будет являться повышение уровня развития всех исследуемых качеств, но с различной величиной.

Специальные физические средства из конкретного вида спорта являются упражнениями, направленными на развитие сугубо смешанного ТЭ, а из других видов спорта – напротив, избирательного ТЭ (В.Н. Платонов, 2014).

Качественную сторону функциональной тренированности регбистов можно найти по соотношению частных объемов специфических и неспецифических используемых в тренировочном процессе средств.

На этапе планирования физических воздействий, направленных на совершенствование двигательных способностей спортсменов, занимающихся регби, следует брать в расчёт состав проявления исследуемых качеств в проведенных матчах. Установлено, что важнейшими для игры в регби являются сила и скоростно-силовые качества, а также ловкость и ее проявления и физическая работоспособность (О.В. Злыгостев, 2016).

Для эффективного ведения процессом функциональной подготовки регбистов принято основываться на научных и теоретических положениях, разработанных для спортсменов-игровиков (А. Кучин, 1980; Ю.Д. Железняк, 1981; С.А. Зуев, 2013). Более того, следует учитывать индивидуальную структуру функциональной тренированности и принципы нормирования физических воздействий в применяемых учебно-тренировочных средствах (G. Growden, 2015).

Комплексное развитие моторных способностей спортсменов-регбистов осуществляется путем использования главных специфических тренировочных упражнений. Необходимо также иметь в виду то, что специфические тренировочные средства всегда будут оказывать влияние на совершенствование технико-тактического арсенала игрока совместно с физическими и волевыми качествами, но при присутствии некоторых условий (А. Хоннегер, 2012; М. Naugaasen, 2014).

Специфические средства, в основном, приводят, как отмечалось выше, к смешанному воздействию, что означает, что чем они будут сложнее, тем будет более широким круг проявляемых двигательных способностей. Можно рассмотреть следующий пример. Выполнение различных упражнений будет оказывать значительное влияние на воспитание быстроты, но его уровень должен варьироваться с учетом количества повторений и интервалов отдыха между ними. Очень часто, они имеют существенные различия для каждого из спортсменов. Вследствие этого, и воздействие на скоростные качества будет неодинаково (Р.З. Гакаме, 1995; Ю.В. Верхошанский, 1985, 1988; В.П. Губа, 2015).

В процессе выполнения сложных специализированных средств, в которых генерируются и реализуются атакующие действия, может складываться и еще более сложная картина. Игроку необходимо с максимальной скоростью выполнить беговые отрезки разного расстояния, активно участвовать в единоборствах, а также динамично передвигаться по игровому полю. Следовательно, специфические средства можно и нужно рассматривать в рамках смешанной направленности (Л.П. Матвеев, 2010; В.Н. Платонов, 2014).

В месте с тем в условиях учебно-тренировочной деятельности в других «родственных» спортивных играх (например, футбол) можно планировать физическую нагрузку таким образом, что ее влияние будет носить избирательный характер

(В.М. Зациорский, 1970). Можно проанализировать работу М.В. Сахаровой (2005), в которой рассмотрены некоторые из средств избирательной направленности:

1) специализированные средства скоростной направленности. Очень часто в данных упражнениях практически отсутствуют тактические задания и невелик набор используемых технических элементов;

2) специфические средства, направленные на воспитание скоростной выносливости. Это также являются упражнениями с невысоким содержанием тактико-технических элементов. К данному роду упражнений можно отнести игру 2х2 или 3х3 с персональной опекой. При их осуществлении чистота сердечных сокращений игрока будет колебаться в пределах от 165 до 200 ударов в минуту, а иногда и более;

3) специализированные упражнения на совершенствование выносливости. Очень часто их выполняют на малом участке поля, они достаточно просты с позиции тактики, включают в себя множество силовых единоборств, но имеют незначительный количественный показатель беговой работы максимальной интенсивности.

Следует отметить, что полностью все сложные специализированные физические средства обладают смешанным характером воздействий, потому как чистота сердечных сокращений при их осуществлении может колебаться в диапазоне от 120 до 210 ударов в минуту. Именно данный комплекс упражнения является наиболее эффективным средством тренировки регбистов.

Избирательное развитие физических качеств предусматривает использование средств в том режиме, когда их основное влияние направлено на узкий круг функциональных систем (А.А. Зайцев, 2017; Р.В. Литвинов, 2017).

**Избирательное развитие скоростных качеств игроков в регби.** Напряженность соревновательных матчей обусловлена, в большей степени, развитием скоростных способностей. Их основные проявления классифицируется в следующую группу (Л.П. Матвеев, 2010; В.Н. Платонов, 2014):

- 1) быстрота реакции на движущийся объект;
- 2) быстрота реакции выбора;
- 3) быстрота достижения максимальной скорости;
- 4) максимальная скорость бега;
- 5) быстрота торможения после пробегания дистанции с максимальной скоростью.

Необходимо отметить, что описанные проявления быстроты относительно не зависят друг от друга, а поэтому, для их развития следует использовать различные физические средства. Необходимо также заметить, что, повышение показателей быстроты реакции спортсменов в регби можно только в игровых упражнениях.

При воспитании быстроты стартового разгона можно применять тренировочные средства продолжительностью до 3с (15-20 м), которые будут выполняться с максимальной скоростью. При этом можно допускать следующие варианты выполнения упражнений (М.В. Сахарова, 2005):

1) повторное пробегание отрезков, с дистанцией от 5 до 20 м и интервалом отдыха не менее 1 мин. Все данные тренировочные средства следует делать серийно – по 5-7 повторений в серии. Время отдыха при этом упражнении между сериями должно составлять от 3 до 5 мин. Количество повторений равно от 2 до 5, в зависимости от объема работы;

2) «пульсирующий» бег по всей длине поля: первые 10 м регбисты выполняют на максимальной скорости, последующие 7-10 м двигаются по инерции, затем снова старт с переходом на бег по инерции и т.д. Вследствие этого, в одном повторении игроку

необходимо 5-6 раз выполнить ускорение таким образом, чтобы скорость значительно повысилась. Интервалы отдыха будут составлять от 1 до 1,5 мин. Возврат к месту старта производится пешком. Можно выполнять от 2 до 3 серий по 5-8 повторений в каждой. Между сериями интервал отдых будет составлять не менее 3 мин.

Очень важным качеством профессионального регбиста является способность мгновенно гасить скорость одиночного двигательного акта и в тот же момент проводить другое. При развитии данного качества следует использовать разнообразные скоростные эстафеты:

В процессе проведения эстафеты очень важным этапом является организационный, поскольку, проводя эстафету, тренеру необходимо предварительно определить, какой объем могут выполнить игроки в упражнении, что будет приводить к большему эффекту (М.Ю. Коробов, 2012).

Во всех скоростных упражнениях должны участвовать не более 2-х игроков. Выполненные в футболе исследования демонстрируют, что при осуществлении данного рода заданий группой по 6-10 человек с максимальной скоростью будут бежать только 2-3 человека, а интенсивность бега остальных спортсменов – примерно 80-90% (В.П. Губа, 2015).

Воспитание быстроты и ее проявлений возможно только при систематическом использовании в учебно-тренировочном процессе данного рода заданий. Их отсутствие на каких-либо этапах подготовки неизменно будет снижать показатели скорости бега (Ю.Н. Халанский, 2017).

После проведенных учебно-тренировочной работы, направленной на развитие скоростных качеств, физиологическое восстановление происходит в относительно короткие временные промежутки. Это означает, что давать нагрузки, направленные на развитие быстроты и ее проявлений можно в течение серии тренировочных занятий.

**Воспитание силовых качеств регбистов.** Высоко развитые силовые качества требуются регбистам для эффективного проведения силовых единоборств в рамках правил игры. Также, значительная степень совершенства данных качеств в значительной степени обуславливает скорость бега и прыгучесть каждого отдельного игрока в регби.

Все двигательные действия, выполняемые регбистом в условиях соревновательной деятельности, требуют, прежде всего, развития взрывной силы: единоборства, прыжки, быстрый бег, броски мяча. Огромную важность имеет, чтобы уровень силовых показателей, который проявляется в этих действиях, не снижался к концу встречи вследствие развивающихся процессов утомления. Поэтому, для игроков в регби обязательным физическим качеством выступает силовая выносливость (Ж.К. Холодов, 1999).

У начинающих регбистов уровень развития взрывной силы основывается, прежде всего, на их силовой тренированности в целом. Для них могут быть высоко эффективны разные тренировочные задания силовой направленности. В течение процессов взросления и повышения квалификации частный объем силовых средств, которые устремлены на увеличение показателей максимальной силы (средства с отягощениями, с партнером, силовые тренажеры), должен быть уменьшен. Схожие тренировочные упражнения можно выполнять уже взрослым профессиональным игрокам в объеме, который необходим только для сохранения показателей максимальной силы на приобретенном уровне.

В условиях учебно-тренировочной деятельности следует стараться не только увеличить силовые значения всех групп мышц, но и добиться рационального соответствия силовых показателей некоторых мышечных групп. В основном, это касается

мышц-антагонистов и синергистов, что будет благоприятно влиять на проявления персонального силового максимума в двигательных действиях, а также, предохранять игрока от потенциальных травм.

Для развития взрывной силы следует применять в учебно-тренировочном процессе физические средства с малыми и средними весами, которые должны выполняться с предельной или околопредельной скоростью (Н.Н. Силкин, 2016; Ashley-Jones Nigel, 2011).

К данному виду тренировочных упражнений можно отнести следующий комплекс заданий (С.С. Бабаян, 2012; О.В. Злыгостев, 2016; А.И. Немайкин, 2017):

1) повторные прыжковые упражнения с доставанием до какой-нибудь отметки различными частями тела (рукой, головой, ногой);

2) прыжковые упражнения – повторные прыжки на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу (детям до 12 лет запрещены «перескоки»);

3) бег с отягощениями на максимальной скорости (отягощения можно крепить либо на поясище игрока, либо на голених).

Все задания силовой направленности необходимо включать в первой части основной части занятия.

**Избирательное совершенствование скоростной выносливости спортсменов, занимающихся регби.** Под скоростной выносливостью в современном регби принято понимать способность к наиболее эффективным скоростным двигательным действиям в течение всего соревновательного матча. Скоростная выносливость обусловлена, прежде всего, быстрым ресинтезом АТФ, концентрация которого в мышцах мгновенно снижается после 3-7 секунд высокоинтенсивной двигательной деятельности (В.М. Зацюрский, 1970). Восстановление АТФ до предрабочего уровня или максимально приближенного к нему требуется до повторного выполнения работы данной направленности. Во-вторых, в современной игре старты с силовыми единоборствами могут чередоваться друг за другом. В данном контексте быстрый ресинтез АТФ невозможен. Вследствие того, что соревновательная деятельность в регби в данном формате проходит практически регулярно, к энергетическому компоненту данного рода деятельности подключается реакция гликолиза. Необходимо отметить, что это провоцирует повышение концентрации Н-Lactate в мышечных волокнах и кровеносной системе. В результате данной реакции молочная кислота частично ресинтезируется. Кроме всего прочего, повышение содержания Н-Lactate в крови является катализатором для интенсификации окислительных механизмов энергообеспечения спортсмена (Л.В. Капилевич, 2011; В.Н. Платонов, 2014).

Между тем, физические нагрузки скоростной направленности в условиях реального соревновательного процесса достаточно велики, следовательно, восстановительные механизмы срабатывают не в полном объеме. В связи с этим, способность сохранять максимальные параметры скоростной работы в условиях дефицита быстрых источников энергообеспечения (АТФ и КРФ), а также понижение сократительных способностей в работающих мышечных группах из-за повышения содержания Н-Lactate, является отражением скоростной выносливости в спорте (Е.К. Аганянц, 2001; J. Lark, 2005).

В связи с вышеописанными положениями, воспитание скоростной выносливости игроков в регби детерминировано влиянием 2-х типов физических нагрузок:

1) повторные упражнения с длительностью выполнения от 3 до 7 секунд с предельной интенсивностью, которые выполняются посредством сравнительно уменьшенных интервалов отдыха. К данного рода нагрузкам можно отнести 8х30-50 м с

паузами от 10 до 20 секунд и 2-3-мя сериями с интервалом отдыха от 4 до 6 мин между ними (Р.В. Литвинов, 2017);

2) ко 2-ому комплексу воздействий относится более вариативный ряд упражнений (В.П. Губа, 2015):

- повторный бег от 150 до 600 м со стандартизированными интервалами отдыха;
- схожий бег, но с постепенно снижающимися паузами отдыха;
- переменный бег, быстрые участки которого достигают длину не менее 150 м и выполняются спортсменами с околоредельной скоростью;
- повторный бег на отрезках 30-50 м с отдыхом от 5 до 8 секунд.

Рассчитать истинную направленность данного рода физических воздействий можно, используя показатели ЧСС, зарегистрированных при их выполнении. В данном случае, если показатели ЧСС помещены в интервалы от 170 до 190 ударов в минуту, это ярко демонстрирует факт, говорящий о целенаправленном воспитании скоростной выносливости (Ю.Д. Железняк, 1981; Ю.В. Верхошанский, 1988).

Спортсмены очень часто тренировки с использованием средств скоростной выносливости субъективно рассматривают как самые тяжелые. Вследствие данного положения использовать упражнения, направленные на развитие скоростной выносливости, лучше проводить после учебно-тренировочных занятий скоростно-силовой или аэробной направленности (в данных вариантах физиологический характер воздействий предыдущих занятий не должен быть предельным).

**Развитие общей выносливости регбистов.** Основная особенность соревновательного процесса в современном регби – длительная двигательная работа без значительного понижения ее качественных характеристик. С учетом этого, спортсмену необходимо иметь способность выполнять разнообразные технико-тактические действия в любых условиях. Следовательно, к общей выносливости игроков в регби предъявляются довольно-таки большие требования.

Воспитанием общей выносливости можно заниматься, используя следующие упражнения (Д. Киркендалл, 2012):

- физические средства, выполняемые со средней интенсивностью (ЧСС 130-170 уд/мин) – самые эффективные;
- упражнения низкой интенсивности (ЧСС – 130 уд/мин) имеют не развивающий, а лишь поддерживающий характер (Л.П. Матвеев, 2010).

Методическая сторона выполнения упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характеризуется двумя зонами физических нагрузок (И.Н. Солопов, 2005):

- 1) ЧСС 130-150 уд/мин;
- 2) ЧСС 150-170 уд/мин.

Основным средством исключительно аэробной направленности является кроссовый бег длительностью от 15-20 до 40-45 мин. Рельеф местности, всей дистанции и интенсивность беговой работы подбирают таким образом, чтобы ЧСС спортсмена в течение выполнения всего упражнения не превышала показатели 150 уд/мин (Б. Моджахед, 2014; А.Б. Жабчик, 2017).

Достаточно часто для развития общей выносливости используют метод круговой тренировки, когда спортсмены непрерывно выполняют длительную работу по станциям поточным способом.

**Воспитание смешанной выносливости в регби.** Все физические средства, направленные на воспитание смешанной выносливости, воздействуют на развитие 2-х функций: аэробной и анаэробно-гликолитической. К данному роду упражнений можно отнести (В.Н. Платонов, 2014; В.П. Губа, 2015):

- повторный бег с интенсивностью до 90% и длительностью выполнения до 2-3 мин;
- длительный бег повышенной интенсивности по пересеченной местности;
- переменный бег с изменением скоростей от 30-50 до 90% от максимума продолжительностью до 25 мин;
- фартлек – бег с периодической сменой лидера, при этом новый лидер сам устанавливает темп;

Также при развитии смешанной выносливости могут быть использованы специализированные эстафеты, где аэробная работа комбинируется с анаэробной, спортивные игры, прыжки со скакалкой и др.

Все тренировочные задания смешанной направленности с целью воспитания выносливости включаются как в течение всего занятия, так и в конкретной его части. Максимальный их количественный показатель должен присутствовать в подготовительном периоде учебно-тренировочного занятия (Л.П. Матвеев, 2010).

**Совершенствование ловкости регбистов.** В современном регби ловкость проявляется в быстроте перестройки двигательных действий в изменяющейся ситуации в процессе игры и способности надежно и безупречно выполнять сложные двигательные локомоции.

Первое проявление ловкости можно охарактеризовать быстротой и точностью сложных реакций. При планировании данных тренировочных средств основная задача должна быть ориентирована на становление игровых условий, при которых спортсмену будет необходимо непременно реагировать на различные изменения игровых ситуаций и принимать (применять) наиболее эффективные тактические решения (Н.А. Бернштейн, 1991).

Второе проявление ловкости раскрывается в уровне технической тренированности игрока. С этой позиции воспитание ловкости будет производиться посредством внесения в учебно-тренировочный процесс различных специфических упражнений.

Ловкость – это сложное качество, проявления которого относительно независимы (В.И. Лях, 1993). Данное обстоятельство демонстрирует то, что при повышении одних показателей ловкости могут отсутствовать улучшения других (Ф. Зерег, 2017; О.В. Четайкина, 2017). Следует отметить, что для большинства игроков в регби можно использовать неспецифические тренировочные средства, которые будут развивать способность контролировать и управлять сложными двигательными действиями (М.В. Сахарова, 2005).

К основным учебно-тренировочным заданиям данной направленности можно отнести разнообразные акробатические и гимнастические средства (кувырки, перевороты вперед и назад, сальто), упражнения на батуте. Как правило, их используют в подготовительном периоде, включая в первую половину тренировок (Ж.К. Холодов, 1999; М.В. Сахарова, 2000, 2005).

**Избирательное развитие гибкости игроков в регби.** Основные двигательные действия игроков в регби имеют повышенную амплитуду. Качественный показатель данных локомоций обусловлен уровнем развития гибкости. Основные методические положения при воспитании гибкости базируются на следующих положениях (Л.П. Матвеев, 2010; В.Н. Платонов, 2014; В.П. Губа, 2015):

- гибкость – сложное качество, проявления которого достаточно независимы, и тренировочные средства, способствующие повышению показателей гибкости в одних суставах или двигательных действиях, практически могут быть неподходяще для других;

- совершенствование гибкости выполняется эффективно, если систематически использовать комплексы упражнений для ее развития.

С учетом вышеописанного в учебно-тренировочном процессе регбистов следует использовать сгибательные, разгибательные, маховые и вращательные двигательные действия, которые будут осуществляться во всех направлениях (В.М. Зацiorский, 1970; Д. Киркендалл, 2012).

Неспецифические тренировочные средства, направленные на развитие гибкости, необходимо включать в разминку всех учебно-тренировочных занятий. При этом можно применять различное вспомогательное оборудование (скамейки, гимнастические стенки, палки, эспандеры и др.) или тренажеры.

Уровень развития гибкости обусловлен эластичностью мышечной системы спортсмена и их массой. С позиции данного положения непосредственно перед используемыми в тренировке средствами, направленными на совершенствование величин гибкости, необходимо проведение специальной разминки (бег, элементарные и общеразвивающие упражнения с неопредельной амплитудой). Отдельные тренировочные средства можно выполнять в парах.

Таким образом, выполненный контент-анализ научно-методической литературы по исследуемым вопросам показал, что проблема физической подготовки игроков в регби базируется на общих положениях теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки. Акцентированные научные разработки по данным вопросам в отечественной спортивной науке достаточно редко встречаются и не отражают возрастных аспектов проблемы. С учетом данного положения мы были вынуждены руководствоваться информацией, полученной при исследовании смежных видов спорта (например, футбола).

В современном регби, безусловно, все функциональные особенности могут быть важнейшими при достижении высокого профессионального результата. Несмотря на это, воздействие конкретного компонента и физического качества имеют значительные отличия, в первую очередь, по причине разной игровой специализации (амплуа), а так же с учетом определенных этапов тренировочного процесса.

### **Список литературы**

1. Аганянц, Е.К. Очерки по физиологии спорта / Е.К. Аганянц, Е.М. Бердичевская, А.Б. Трембач. – Краснодар: Экоинвест. 2001. – 203 с.
2. Бабаян, С.С. Методика применения ударного метода тренировки для развития скоростно-силовых качеств у высококвалифицированных футболистов / С.С. Бабаян, О.А. Курбонов, А.М. Усманов // Вестник спортивной науки. – 2012. – Вып. №1. – С. 3-4.
3. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
5. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки / Ю.В. Верхошанский. – М. Физкультура и спорт, 1988. – 332 с.
6. Гакаме, Р.З. Функциональное состояние и физическое развитие футболистов 9-22 лет: автореф. дис ... канд. биол. наук / Р.З. Гакаме. – Краснодар, 1995. – 22 с.
7. Гребенюк, А.Ю. Специфика и возможности социализации и самореализации девочек-подростков, занимающихся регби / А.Ю. Гребенюк, Е.В. Соловьева,

- О.А. Козырева // Приоритетные направления развития науки: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Уфа, 2015. – С. 100-102.
8. Губа, В.П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: «Спорт», 2015. – 568 с.
9. Жабчик, А.Б. Особенности физиологической составляющей в развитии выносливости у юных спортсменов-футболистов. / А.Б. Жабчик // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность: Сборник научных трудов. Уральский гос. ун-т физической культуры. Челябинск. 2017. – 2017. – С. 139-148.
10. Железняк, Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: автореф. дис. д-ра пед. наук / Ю.Д. Железняк. – М., 1981. – 48 с.
11. Зайцев, А.А. Динамика стартовой скорости у футболистов групп начальной подготовки / А.А. Зайцев, А.В. Портнов // Наука, физическая культура и спорт: Материалы заочной Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Бронницы. 2017. – 2017. – С. 45-49.
12. Зерег, Ф. Методика совершенствования координационных способностей футболистов 14–15 лет / Ф. Зерег, М.В. Жийяр, А.А. Рязанов // Вестник Тамбовского университета. – 2017. – Т. 22. – Вып. 2 (166). – С. 42-47.
13. Злыгостев, О.В. Дифференцированная методика скоростно-силовой подготовки юных футболистов / О.В. Злыгостев // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 6. – С. 88.
14. Зуев, С.А. Направления совершенствования физической подготовки студентов, занимающихся регби / С.А. Зуев // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы научно-практической конференции с международным участием. – Москва, 2013. – С. 110-112.
15. Иванов, В.А. Скоростно-силовая подготовка тренировочного процесса квалифицированных регбистов / В.А. Иванов // Современные образовательные технологии в мировом учебно-воспитательном пространстве. – 2016. – №9. – С. 116-120.
16. Капилевич, Л.В. Физиология спорта: учебное пособие / Л.В. Капилевич. – Томск: Изд-во ТПУ, 2011. – 142 с.
17. Киркендалл, Д. Анатомия футбола. Иллюстрированное руководство по развитию силы, скорости и выносливости / Д. Киркендалл. – М.: Попурри, 2012. – 240 с.
18. Коробов, М.Ю. Оценка физической подготовленности высококвалифицированных регбисток в начале и конце переходного периода годичного цикла подготовки / М.Ю. Коробов, Г.П. Шиянов // Тезисы докладов конференции студентов и молодых ученых Южного Федерального округа. - Краснодар, 2012. - С. 58.
19. Кучин, А. Особенности методики физической подготовки юных регбистов на этапе углублённой спортивной тренировки: учебн. пособие / А. Кучин. – М., 1980. – 24с.
20. Литвинов, Р.В. Физическая и психологическая подготовка футболистов: учебное пособие. / Р.В. Литвинов, В.А. Блинов, О.П. Головченко, В.В. Дубинецкий, М.А. Шапиро. – Омск: Литера, 2017. – 212 с.
21. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
22. Моджахед, Б. Влияние пятинедельного цикла подготовки на развитие общей и специальной выносливости футболистов. / Б. Моджахед // Вестник Тамбовского университета. – 2014. - Вып. 4 (132). – С. 79-83.

23. Немайкин, А.И. Моделирование условий выполнения упражнений скоростно-силовой направленности юными футболистами / А.И. Немайкин // Физическая культура и спорт: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию образования Дальневосточной государственной академии физической культуры. Хабаровск. 2017. – 2017. – С. 57-60.
24. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2014. – 624 с.
25. Регби: программа. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / сост. Е.И. Антонов, В.А. Иванов, А.В. Агафонова – М.: Советский спорт, 2007. – 67 с.
26. Сахарова, М.В. Особенности подходов к разработке проекта подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле / М.В. Сахарова // Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. - М., 2000. - С. 47-52.
27. Сахарова, М.В. Основы подготовки в детско-юношеском регби: учебное пособие / М.В. Сахарова. – М.: СПОРТНА, 2005. – 320с.
28. Силкин, Н.Н. Развитие вида спорта регби в силовых структурах. / Н.Н. Силкин, И.П. Наумов, В.И. Лапкин // // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: XVIII Международной научно-практической конференции: в 2-х томах. – Иркутск, 2016. – С. 255-259.
29. Солопов, И.Н. Физиология футбола: учебное пособие / И.Н. Солопов, А.П. Герасименко. – Волгоград, 2005. – 96с.
30. Халанский, Ю.Н. Вариативность применения средств специальной физической подготовки при развитии быстроты у легкоатлетов / Ю.Н. Халанский // Наука – образованию, производству, экономике: Материалы XXII (69) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов: в 2 томах. Витебск. 2017. – 2017. – С. 417-418.
31. Холодов, Ж.К. Основы подготовки регбистов / Ж.К. Холодов. – М.: Советский спорт, 1999. – 263 с.
32. Хоннегер, А. Регби. / А. Хоннегер. – М.: Книга по требованию, 2012. – 6 с.
33. Четайкина, О.В. Совершенствование координационных способностей юных футболистов как один из эффективных способов повышения технической подготовленности игроков / О.В. Четайкина, А.Г. Старинов // Научное знание современности. – 2017. – №1 (1). – С. 325-331.
34. Growden, G. Rugby Union for Dummies. / G. Growden, R. Deans. – Milton: John Wiley & Sons Australia Ltd., 2015. – 400 p.
35. Haugaasen, M. From childhood to senior professional football: elite youth players' engagement in non-football activities. / M. Haugaasen, T. Toering, G. Jordet // Journal of Sports Sciences. – 2014. – V. 32. – I. 20. – P. 1940-1949.
36. Lark, J. Get Fit For Rugby! / J. Lark. – Mankato, M.A., 2005. – Web-version.
37. Nigel, Ashley-Jones. Отчеты по физической подготовке сборной России к Кубку Мира 2011 года в 2010-2011 г. / Ashley-Jones Nigel. – М., 2011, 126 с.

## ГЛАВА 2. НОВЫЕ МЕТОДИКИ И ТЕХНОЛОГИИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

### 2.1. Организация и проведение соревнований по баскетболу 3 х 3 на федеральной территории «СИРИУС»

Развитие спорта в России является национальной стратегией. В каждом муниципальном образовании строится инфраструктура для развития различных направлений спорта [8]. Уличный баскетбол стал популярен не только в школьном дворе, но и позволил создать команды по профессиональному развитию баскетбола 3х3 [6,19,20]. Формат развития баскетбола 3х3 имеет как игровой вид спорта свои правила и регламент проведения соревнований [7]. Баскетбол 3х3 отличается от классического баскетбола не только правилами, но и тренировочным процессом и отбором участников [1,9]. Формат всероссийских и региональных соревнований позволяет выставлять команды различных возрастов [2]. Баскетбол 3х3 популярен в направлении школьного спорта и позволяет создавать из школьников команды юношей и девушек [12,13,16]. В Краснодарском крае баскетбол 3х3 набирает популярность, если судить сколько команд участвует в соревновательной деятельности [3,4,5]. Федеральная территория «Сириус» является территорией внедрения и развития спортивного менеджмента на современном этапе развития спортивных услуг. Спортивная инфраструктура позволила на своей базе провести соревнования баскетбол 3х3 приравненного к статусу всероссийских для динамичного развития спорта в России и участием молодежи [11].

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор департамента спорта  
Фонда «Талант и успех»

\_\_\_\_\_ Е.Е. Мейтес  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

«УТВЕРЖДАЮ»:

Генеральный директор  
Автономной некоммерческой  
организации «Спортивный кластер»

\_\_\_\_\_ Е.Е. Мейтес  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

### ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ ФЕДЕРАЛЬНОЙ ТЕРРИТОРИИ «СИРИУС» ПО БАСКЕТБОЛУ 3 х 3

(номер-код спортивной дисциплины 0140022611Я)

Федеральная территория «Сириус»  
2022 год

**Общие положения.** Соревнования федеральной территории «Сириус» по баскетболу 3 х 3 (далее – соревнования) проводятся в соответствии с:

- календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на федеральной территории «Сириус», на 2022 год;
- правилами вида спорта «баскетбол», утвержденными приказом Минспорта России от 16 марта 2017 года № 182;
- требованиями Регламента по

организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19, утвержденного Минспортом России и Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 31 июля 2020 г.;

- с методическими рекомендациями по организации работы спортивных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19, утвержденных Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 25 мая 2020 г.

Соревнования согласно положению о Единой всероссийской спортивной классификации, утвержденному приказом Минспорта России от 20.02.2017 № 108, являются муниципальным соревнованием среди лиц с ограничением верхней границы возраста

Соревнования проводятся с целью популяризации и развития вида спорта «баскетбол» и спортивной дисциплины «баскетбол 3 х 3» в федеральной территории «Сириус» среди населения и выполняют следующие задачи:

- пропаганда здорового образа жизни и патриотического воспитания молодежи;
- повышение спортивного мастерства и уровня подготовки спортивного резерва;
- создание условий для занятий физической культурой и спортом;
- совершенствование системы подготовки спортсменов к соревнованиям;
- подготовка спортивного резерва спортивных команд федеральной территории «Сириус»;

- обмен опытом между тренерами, судьями.

В соответствии со статьей 26.2 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ):

Не допускается противоправное влияние на официальное спортивное соревнование (манипулированием официальным спортивным соревнованием). Предотвращение противоправного влияния на результаты официального спортивного соревнования (манипулирования официальным спортивным соревнованием) и борьба с ним осуществляются в соответствии с Федеральным законом № 329-ФЗ, другими федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, а также в соответствии с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями и (или) профессиональными спортивными лигами.

Принимаются меры по предотвращению конфликта интересов в сфере физической культуры и спорта, в том числе предусмотренных пунктом 3 части 8 статьи 26.2 Федерального закона № 329-ФЗ. Предотвращение конфликта интересов в сфере физической культуры и спорта осуществляются в соответствии с Федеральным законом № 329-ФЗ, другими федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, а также в соответствии с требованиями, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями и (или) профессиональными спортивными лигами. Лица, указанные в части 1.1 статьи 26.2 Федерального закона № 329-ФЗ обязаны принять меры по недопущению любой возможности возникновения конфликта интересов в сфере физической культуры и спорта.

Запрещается участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования в соответствии с требованиями, установленными пунктами 3, 3.1 части 4 статьи 26.2 Федерального закона № 329-ФЗ.

Настоящее положение регулирует вопросы, связанные с организацией и проведением соревнования в федеральной территории «Сириус».

**Организаторы спортивного соревнования.** Общее руководство организацией и проведением соревнования осуществляют: Автономная некоммерческая организация «Спортивный кластер» (далее – АНО «Спортивный кластер»), Образовательный фонд «Талант и успех».

Непосредственное проведение соревнований возлагается на АНО «Спортивный кластер» и главную судейскую коллегию (далее – ГСК).

Составы судей, включаемых в ГСК соревнования, утверждаются в соответствии с требованиями к спортивным судьям по виду спорта «баскетбол».

Главный судья соревнований – Шпет Виктория Викторовна (сот. тел. 8-962-887-82-99), главный секретарь соревнований – Якунина Валентина Андреевна (сот. тел. 8-918-919-96-17).

**Место и сроки проведения.** Место проведения: федеральная территория «Сириус», пр. Олимпийский д.36, Спортивный парк.

Сроки проведения: 01 октября 2022 года.

**Требования к участникам и условия их допуска.** К участию в соревнованиях допускаются команды спортсменов юношей и девушек, граждан Российской Федерации в следующих возрастных группах:

- юноши и девушки 2011-2012 г.р.;
- юноши и девушки 2009-2010 г.р.;
- юноши и девушки 2006-2008 г.р.

Количество команд спортсменов – не менее 3 и не более 8.

**Участники должны иметь:**

- соответствующую физическую и техническую подготовку, медицинское заключение о допуске к участию в спортивных мероприятиях по форме, утверждённой приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н, знать правила соревнований по данному виду спорта, технику безопасности и строго соблюдать их;
- единую игровую форму;
- каждая команда должна состоять из 4 игроков (3 игроков на площадке и 1 запасного).

**Классификация соревнований.** Соревнования командные проводятся по спортивной дисциплине вида спорта «баскетбол 3 x 3» (номер-код 014 002 2 6 1 1 Я).

**Программа соревнований.**

13:00 – 13:45 – подтверждение участия команд;

13:45 – 14:00 – жеребьевка, составление расписания игр;

14:00 – 14:15 – церемония открытия соревнований;

14:15 – 17:45 – игровые встречи команд;

17:45 – церемония награждения победителей и призеров соревнований.

Формат игры: 8 минут (в т.ч. последняя минута чистое игровое время) или до 15 набранных командой очков.

По окончании финальных игр состоится церемония награждения победителей и призеров.

ГСК оставляет за собой право на внесение изменений в программу соревнований и формат проведения соревнования.

**Заявки на участие.** Предварительные командные заявки на участие в соревнованиях с указанием названия команды необходимо направлять на электронную почту: Spet77@mail.ru

Заявки (Приложение №1 к настоящему Положению) на участие в соревнованиях, заверенные врачом врачебно-физкультурного диспансера или иной медицинской организацией, наделенной правом осуществлять допуск спортсменов к участию в соревнованиях, и руководителем организации, предоставляются в комиссию по допуску участников в день начала соревнований. На каждого участника соревнований предоставляются:

- паспорт гражданина Российской Федерации или свидетельство о рождении для лиц младше 14 лет;
- страховой полис обязательного медицинского страхования
- договор о страховании от несчастного случая (оригинал);
- согласие на обработку персональных данных спортсмена (Приложение №2).

В случае подачи именной заявки на участие в соревнованиях команды спортсменов не представляющих какую-либо организацию, необходимо предоставить на каждого спортсмена оригинал медицинского заключения о допуске к участию в спортивных мероприятиях по форме, утверждённой приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии полиса страхования жизни и здоровья от несчастного случая (оригинал), который предоставляется в комиссию по допуску на каждого участника соревнований.

Участник, не прошедший комиссию по допуску и не подтвердивший свое участие до окончания ее работы, к соревнованиям не допускается.

Представители команд несут персональную ответственность за подлинность документов, представленных на комиссию по допуску.

**Условия и подведение итогов.** Система розыгрыша соревнований определяется ГСК, исходя из количества участвующих команд, но при этом состоит из:

- группового раунда;
- раунда плей-офф (если в категории больше 1 группы);

При равенстве набранных командами в группе очков, места определяются последовательно по следующим показателям:

- победы в личных встречах;
- процент побед во всех встречах;
- количество заброшенных очков между этими командами.

Порядок подачи и рассмотрения протестов осуществляется согласно правилам вида спорта «баскетбол» спортивной дисциплины «баскетбол 3х3».

За победу команде начисляется – 2 очка, за поражение – 1 очко, за неявку – 0 очков.

Отчёт о проведении соревнований главный судья предоставляет в АНО «Спортивный кластер» в течение трёх рабочих дней со дня окончания спортивного соревнования (отчет главного судьи, итоговый протокол, оригиналы заявок).

**Награждение победителей и призеров.** Победители и призеры награждаются медалями и грамотами. Организаторами и спонсорами соревнований могут быть установлены дополнительные призы победителям и призерам.

**Условия финансирования.** АНО «Спортивный кластер» организывает и проводит соревнования и несёт расходы, связанные с: информационной поддержкой,

наградной атрибутикой, церемонией открытия и награждения, подготовкой мест проведения мероприятия, медицинским сопровождением мероприятия, обеспечением безопасности участников и зрителей, охраны общественного порядка и антитеррористической защищенности, иными расходными материалами.

АНО «Спортивный кластер» осуществляет финансовое обеспечение соревнований на основании Правил предоставления из бюджета федеральной территории «Сириус» автономной некоммерческой организации «Спортивный кластер» субсидии на развитие физической культуры и спорта в федеральной территории «Сириус», утвержденных постановлением главы администрации федеральной территории «Сириус» от 06.04.2022 г. № 10-п, в целях реализации соглашения № 0000002367017789228120012 от «05» июля 2022 г., идентификатор соглашения, сформированный в соответствии с приказом Минфина России от 02 декабря 2021 года № 205н – 0000002367017789228120012.

Образовательный Фонд «Талант и успех» обеспечивает соревнования местом их проведения, необходимым спортивным оборудованием и инвентарем.

**Обеспечение безопасности участников и зрителей, медицинское и антидопинговое обеспечение спортивного соревнования.** Соревнования проводятся на спортивных сооружениях Образовательного Фонда «Талант и успех», отвечающих требованиям нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и федеральной территории «Сириус», направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

Обеспечение безопасности участников и зрителей на спортивных соревнованиях осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353.

Администрация федеральной территории «Сириус» содействует обеспечению общественного порядка и общественной безопасности при проведении соревнования.

Ответственные исполнители: руководитель АНО «Спортивный кластер», ответственный представитель от спортивного сооружения, главный судья спортивных соревнований, ответственный медицинский работник.

Медицинское обеспечение соревнований осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144-н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Антидопинговое обеспечение спортивных мероприятий в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами (далее – Правила), утвержденными приказом Минспорта России от 24 июня 2021 года № 464. В соответствии с пунктом 12.14.1 Правил ни один спортсмен или иное лицо, в отношении которого была применена дисквалификация, не имеет права во время срока дисквалификации участвовать ни в каком качестве в спортивных соревнованиях. Спортсмен, в отношении которого была применена дисквалификация, не

заявивший о такой дисквалификации в комиссию по допуску, несет самостоятельную и полную ответственность за такое деяние.

**Заявка для участия в соревнованиях федеральной территории «Сириус»  
(наименование спортивного мероприятия) по баскетболу 3 x 3 (вид спорта)**

| № п/п | Фамилия, Имя, Отчество | Дата рождения | Спортивный разряд, звание | Спортивная организация, учреждение | Регистрация (временная) по факту проживания | ФИО (полностью) личного тренера спортсмена | Допуск к соревнованиям<br>Подпись, печать врача |
|-------|------------------------|---------------|---------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|       |                        |               |                           |                                    |                                             |                                            |                                                 |

Всего к соревнованиям допущено \_\_\_\_\_ человек

Официальный представитель делегации \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
(расшифровка подписи)

Контактный телефон \_\_\_\_\_ e-mail: \_\_\_\_\_

Подпись врача (врачебно-физкультурного диспансера) \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
(расшифровка подписи)  
М.П.

Руководитель организации, учреждения \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
(расшифровка подписи)  
М.П.

**ОТЧЕТ**

Главного судьи соревнований  
Соревнования федеральной территории «Сириус» по баскетболу 3x3

Сроки проведения: 01 октября 2022г.

Место проведения: Федеральная территория «Сириус», пр. Олимпийский д.36,  
Спортивный парк

**Состав участников**

Общее количество: 105 человек

Количество участников в каждом разделе соревнований:

Юноши 2011-2012 г.р. – 23 человека

Девушки 2011-2012 г.р. – 12 человек

Юноши 2009-2010 г.р. – 20 человек

Девушки 2009-2010 г.р. – 12 человек

Юноши 2008-2006 г.р. – 31 человек

Девушки 2008-2006 г.р. – 7 человек

**Результаты:**

Юноши 2011-2012 г.р. – 1 место Вымпел (ДЮСШ Сочи )

2 место Сириус и Ко

3 место Бегунки (ДЮСШ Сочи )

Девушки 2011-2012 г.р. – 1 место Сириус и Ко

2 место Хомячки (ДЮСШ Адлер)

Юноши 2009-2010 г.р. – 1 место Волна (ДЮСШ Сочи )

2 место Ящеры (ДЮСШ Сочи )

3 место Тачеры (ДЮСШ Адлер )

Девушки 2009-2010 г.р. – 1 место Сириус МОБУ СОШ № 38  
2 место Виктория (ДЮСШ Адлер)  
3 место ДЮСШ-9 Сочи  
Юноши 2006-2008 г.р. – 1 место Волки -2 (ДЮСШ Сочи )  
2 место Сириус (ДЮСШ Сочи )  
3 место Волки (ДЮСШ Адлер )  
Девушки 2006-2008 г.р. – 1 место Сириус и Ко  
2 место Виктория (ДЮСШ Адлер)  
3 место Аллановки

Количество тренеров и представителей:

Количество организаций, принявших участие в соревнованиях:

Судьи и обслуживающий персонал

Количество судей: 3

Количество секретарей: 1

Количество обслуживающего персонала: 10

Подано протестов, жалоб, их характер, результаты разбора

Официальных протестов нет. Жалобы не поступали.

Дисциплина участников /случаи нарушения/

Отлично

Качество подготовки мест соревнований / качество площадки, оформление мест соревнований, работа радиоузла, электронного табло,

других служб. Наличие и обеспечение судейской комнаты и комнат секретарей/

Отлично

Материальное обеспечение

/наличие множественной техники, судейских пультов, обеспечение канцтоварами, изготовление афиш, призы/

Отлично

Медицинское обслуживание

/случаи заболевания, травмы, принятые меры/

Без травм.

Общая оценка работы:

Судьи: Отлично

Секретариата: Отлично

Оценка проведения соревнований главным судьей

Соревнования проведены на высоком организационном уровне, получена положительная обратная связь от участников соревнований, цель- первый этап популяризации баскетбола 3х3 достигнут.

Призеры и победители:

Команды и участники команд, занявших призовые места награждены грамотами, дипломами и медалями соответствующих степеней.

Главный судья

Главный секретарь

В.В. Шпет

В.А. Якунина

Студентка-магистрантка заочной формы обучения Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (г. Краснодар) Якунина Валентина Андреевна работала секретарем ответственного спортивного мероприятия, которое проводилось на территории «Сириус», показывая свои профессиональные компетенции в данном виде мероприятия. Ее избранный вид спорта «Баскетбол», работая тренером, помощником судьи, судьей, соревнований она представляет свои педагогические компетенции, практико-ориентированный подход в образовании и принципы социализации воспитания подрастающего поколения с помощью баскетбола [17,18]. Формат баскетбола 3х3 показывает, что сотни мальчишек и девчонок становятся не только физически крепкими и скоординированными в движениях, но и коммуникативными в



мини-группах по три человека, объединенными общими интересами и главной реализуемой идеей быть здоровыми гражданами общества [10,14,15]. Благодаря системе наставничества, которая получила развитие в МОУ СОШ №25 г. Сочи молодые специалисты не потерялись в своей профессии учителя физической культуры. Наставник Шпет Виктория Викторовна, учитель физической культуры (высшая квалификационная категория), тренер –преподаватель по баскетболу выстраивает различные модели для молодых специалистов по вхождению в профессию. Участие молодых специалистов в организации и проведении спортивных соревнований показывает их востребованность и высокий уровень подготовки Вузом.

**Рисунок 1 - Победители награждались фирменными дипломами территории «СИРИУС»**

**Сириус- территория СПОРТА! СПОРТ ЗДЕСЬ НОРМА ЖИЗНИ!**

Спортивный клуб «ВИКТОРИЯ» приглашают ВСЕХ желающих научиться играть в Баскетбол 3х3.

Выражаем огромную благодарность и признательность руководству территории «Сириус» за популяризацию игровых видов спорта и возможность реализовать свои профессиональные компетенции студентам Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (г. Краснодар).

Посетителям доступны все площадки и зоны первой очереди: амфитеатр, воркаут-зона, полоса препятствий, тренажеры, площадки для настольного тенниса, пляжного волейбола, мини-футбола, стритбола, панна футбола, текбола, детская и универсальная площадки.

Парк работает ежедневно с 7:00 до 22:00. Вход свободный. Перед посещением просим вас ознакомиться с простыми правилами на сайте <https://sportsirius.ru/sportpark>

1 июня 2021 года на территории Образовательного центра «Сириус» состоялось открытие спортивного сооружения с участием заместителя Председателя Правительства Дмитрия Чернышенко, помощника Президента Игоря Левитина, министра спорта Олега Матыцина, руководителя Фонда «Талант и успех» Елены Шмелевой, а также глав 16-ти спортивных федераций.



**Спортивный Парк «Сириус» был открыт 5 февраля 2022 года**

Видеоряд соревнований по баскетболу 3х3 1 октября 2022 года в спортивном парке «Сириус», который разделён на отдельные спортивные зоны по видам спорта.

СИРИУС - открытое пространство для спорта и активного отдыха на берегу черного моря в окружении кавказских гор.





### Список литературы

1. Байбакова, Т. В. Модульная технология обучения технико-тактическим действиям в баскетболе 3х3 студентов непрофильных вузов / Т. В. Байбакова, О. А. Мельникова, Т. В. Колтошова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 2. – С. 24-26.
2. Беляев, А. Г. О проблемах и успехах баскетбола в регионах / А. Г. Беляев // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 6. – С. 74-75.
3. Васильева, Н. В. Формирование рейтинговой системы баллов в баскетболе 3х3 для участия в международных турнирах / Н. В. Васильева, М. С. Зарубина, Л. Б. Андрющенко // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 4(72). – С. 83-86.
4. Воронцов, Н. Д. Силовая подготовка студенческой команды по баскетболу 3х3 / Н. Д. Воронцов // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2021. – № 1(57). – С. 225-231.

5. Зарубина, М. С. Анализ научно-методической литературы по проблеме спортивной подготовки в баскетболе 3х3 / М. С. Зарубина, Ю. О. Аверясова, О. Н. Андрищенко // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 4(68). – С. 112-114.
6. Ключникова, С. Н. Особенности тренировочного процесса в стритболе / С. Н. Ключникова, Т. В. Швецова // Поволжский педагогический поиск. – 2014. – № 3(9). – С. 82-84.
7. Ковтун, Р. П. Основание Федерации баскетбола и ступени развития баскетбола в Турции / Р. П. Ковтун // Региональный вестник. – 2020. – № 13(52). – С. 26-27.
8. Колосов, Г. Н. Спортивные площадки как один из элементов формирования здоровой нации / Г. Н. Колосов // Перспективы науки. – 2020. – № 9(132). – С. 107-110.
9. Макеева, В. С. Регулирование специальной работоспособности квалифицированных спортсменов в баскетболе 3х3 / В. С. Макеева, А. В. Алексахин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – Т. 5. – № 4. – С. 85-90.
10. Мирошкина, М. Р. Цифровое поколение. Портрет в контексте педагогического профессионального образования / М. Р. Мирошкина // Социальная педагогика в России. Научно-методический журнал. – 2018. – № 3. – С. 31-44.
11. Михайлов, А. В. Продвижение студенческого баскетбола в России / А. В. Михайлов, М. А. Шаповалова // Российская школа связей с общественностью. – 2014. – № 5. – С. 57-71.
12. Низамова, Л. Р. Баскетбол как средство развития лидерских качеств / Л. Р. Низамова, В. А. Данилов // Гуманитарный трактат. – 2022. – № 126. – С. 37-39.
13. Окунева, Ю. С. Методика развития скоростно-силовых способностей учащихся начальной школы на секционных занятиях по баскетболу / Ю. С. Окунева, К. П. Иванова, А. А. Ястребов // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – № 63-6. – С. 138-141.
14. Развитие координационных способностей у учащихся 12-14 лет на секционных занятиях по баскетболу / А. О. Елисеева, В. А. Шатная, М. А. Синкевич, Д. П. Липа // Обществознание и социальная психология. – 2022. – № 1-2(31). – С. 32-38.
15. Развитие памяти и мышления у студентов в ходе тренировочного процесса по баскетболу / М. В. Парфенов, И. В. Григорьева, Г. М. Сикорская [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4(146). – С. 163-165.
16. Особенности соревновательной деятельности и игровых показателей в баскетболе 3х3 / М. Ю. Витман, Д. А. Бобровский, Д. Ю. Витман, Е. Ю. Ковыршина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11(189). – С. 81-86.
17. Тихонов, А. В. Воспитательный потенциал студенческих спортивных внутривузовских соревнований / А. В. Тихонов, Н. В. Воронина // Человеческий капитал. – 2021. – № 11(155). – С. 130-136. – DOI 10.25629/НС.2021.11.14.
18. Фесенко, М. С. Использование цифровых технологий как методов исследования в тренировочном процессе / М. С. Фесенко, Н. В. Васильева, В. С. Макеева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6. – № 4. – С. 96-99.
19. Цзинь, Ц. Психологические критерии спортивного отбора в баскетболе / Ц. Цзинь // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. – 2021. – № 24. – С. 172-177.
20. Чуфистов, К. С. Анализ тенденций развития баскетбола и применение передового опыта в спортивной подготовке современных студенческих команд (на примере трехочкового броска) / К. С. Чуфистов // Шаг в науку. – 2022. – № 1. – С. 92-95.

**2.2. Физкультурно-спортивное мероприятие по спортивному туризму «Кубок Александра Невского» среди студентов государственных бюджетных (автономных) профессиональных образовательных организаций, подведомственных министерству образования, науки и молодежной политики Краснодарского края и молодежи представительств Союза казачьей молодежи Кубани**



**Фото 1 -Открытое первенство по спортивному туризму среди молодежи  
«Кубок Александра Невского»**

Физкультурно-спортивное мероприятие по спортивному туризму «Кубок Александра Невского» среди студентов государственных бюджетных (автономных) профессиональных образовательных организаций, подведомственных министерству образования, науки и молодежной политики Краснодарского края и молодежи представительств Союза казачьей молодежи Кубани на территории муниципального образования город Краснодар (далее – соревнования, профессиональные образовательные организации, СКМК) проводятся приходом Войскового собора святого благоверного князя Александра Невского и государственным бюджетным учреждением «Центр туризма и экскурсий» Краснодарского края [1,2,3,4,12,13].

Представлена методика проведения физкультурно-спортивного мероприятия по спортивному туризму студентов государственных Вузов и казачьей молодежи на региональном уровне для популяризации спортивного туризма [11]. Именно качество имея исторические традиции явилось объединяющим пластом единения России. Казаки оберегали рубежи страны, физически крепкие и бесстрашные они показывали любовь и преданность Родине на поле боя[9,10].

Соревнования по спортивному туризму проводятся в соответствии с Правилами вида спорта «спортивный туризм», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от «22» апреля 2021 года № 255, а также иными документами, регламентирующими проведение данных соревнований в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (далее – ЕВСК) [14].

**Цель:**

Соревнования проводятся с целью развития туристско-спортивной деятельности в системе профессионального образования и популяризация туризма как одного из эффективных средств, способствующих развитию межличностной коммуникации молодежи[16].

**Задачи:**

- Формирование здорового образа жизни у молодёжи [14].

- Профилактика безнадзорности, правонарушений в молодёжной среде[20].  
Формирование благоприятного социально-психологического климата и социального опыта межличностных отношений в студенческих коллективах.

Представители Краснодарского отделения Союза казачьей молодежи Кубани считают, что состязания за кубок Александра Невского оказывают положительное влияние на развитие духовной составляющей подрастающего поколения[17].

- Мы выставили две команды от Союза казачьей молодежи Кубани[5,6,7]. В таком составе еще нигде не выступали. Приехали попробовать, побороться за призы и набраться опыта, - отметил руководитель Краснодарского отделения Союза казачьей молодежи Кубани, атаман ХКО «Курень Каширский» Виктор Шевченко[8]. Разнообразные этапы соревнований делают их привлекательными. Сегодня общался с участниками, у них только положительные впечатления. Туризм - духовно обогащающий вид спорта. Казаки, которые занимаются туризмом, более широко смотрят на общество и на мир в целом.

Большинство участников назвали рафтинг самым сложным этапом первенства, велосипедную дистанцию чаще отмечали как наиболее интересную.

- Наша команда сегодня прошла уже все этапы, рафтинг показался самым сложным. До этого им не занимались, но приобретенные навыки в гребле сегодня нам пригодились. Мне кажется, полученный опыт в подобных соревнованиях может пригодиться в экстремальных ситуациях, поэтому рад, что принял в них участие, - поделился впечатлениями спортсмен из команды Брюховецкого многопрофильного техникума Камал Магомедов.

В перерывах между этапами у ребят была возможность пообщаться с ровесниками и спеть любимые всеми песни.

#### **Организаторы соревнований:**

Общее руководство осуществляет департамент по физической культуре и спорту администрации муниципального образования город Краснодар

Организация и проведение соревнований возлагается на приход Войскового собора святого благоверного князя Александра Невского, непосредственное проведение и определение результатов на главную судейскую коллегию.

#### **Сроки и место проведения:**

Соревнования проводятся 03 и 08 июня 2022 года.

**Место проведения соревнований:** г. Краснодар, природная рекреационная зона «Урочище Красный Кут».

#### **Требования к участникам и условия их допуска:**

К участию в соревнованиях допускаются студенты профессиональных образовательных организаций и молодежь казачьих обществ Кубанского казачьего войска города и края в составе команды общим количеством участников 15 человек в возрасте от 15 до 21 года включительно и 1 представитель - руководитель (из числа педагогов). На спортивных дистанциях участвует смешанная группа из 8-ми человек (не менее 3-х девушек), остальные 7 человек команды (без регламентации по составу) — группа поддержки. Возраст спортсмена определяется датой рождения.

Каждый участник обязан иметь: спортивную обувь, спортивную форму, закрывающую руки ниже локтя, ноги ниже колена.

Для участия в соревнованиях на спортивной дистанции каждый участник (кроме группы поддержки) должен иметь необходимое специальное снаряжение. В направленной организаторам соревнований командной заявке заранее должно быть указано имеет ли

возможность команда выступать со своим снаряжением. В случае если такой возможности у команды нет, организаторы предоставляют свое снаряжение бесплатно.

#### **Команды отстраняются от участия:**

- за грубое нарушение экологических норм, требований по технике безопасности, неспортивное и неэтичное поведение во время проведения соревнований.

- за замену участника из группы спортивной дистанции без уведомления судейской коллегии, а также за самовольную замену на участника, не указанного в заявке.

#### **Программа соревнований:**

Открывают соревнования выступления групп поддержки с представлениями-открытками команд не более 5 минут каждая.

Соревнования по спортивному туризму проходят на дистанциях: «пешеходная – группа» (короткая) 2-го класса с пятью техническими этапами;

водная - рафтинг дисциплины «Спринт» протяженностью 800 м, велосипедная тактико-техническая дистанция 2-го класса «Туристский триал»

«Скалодром»

#### **Определение результатов:**

Место команды на отдельных видах дистанции определяется по наименьшему результату (времени) прохождения дистанции среди участников команды (группы спортивной дистанции) с учетом штрафного времени.

Общеконандное место определяется по наименьшей сумме мест занятых участниками в отдельных видах программы соревнований.

Действия групп поддержки (степень поддержки группы спортивной дистанции на этапах, организованность действий и отсутствие помех спортсменам и судьям) оцениваются судейской коллегией по шкале от 0 до 5 баллов. Количество баллов, набранное группами поддержки на дистанциях, а также представление-открытка команды учитывается при присуждении специального приза Молодежного волонтерского центра Александро-Невского собора – командного комплекта туристского снаряжения.

Отдельно представителем атамана Кубанского казачьего войска. Приз вручается по решению представителя атамана Кубанского казачьего войска учитывается участие группы поддержки и ее скоординированность с действиями спортсменов на дистанции.

Если несколько команд имеют одинаковый результат, им присуждается одинаковое место, с пропуском последующего.

#### **Награждение:**

Команды, занявшие 1-3 места, награждаются кубками.

Участники команд, занявшие 1-3 места награждаются, медалями и грамотами.

По результатам оценки действий групп поддержки вручается учрежденный специальный приз атамана Кубанского казачьего войска. Приз вручается по решению представителя атамана ККВ [19].

Помимо кубков и медалей, положениями соревнований предусмотрены специальные призы, призванные стимулировать интерес к туризму у новичков, которые пока не могут составить конкуренцию опытным спортсменам. Одну из таких наград за лучшую команду поддержки получил коллектив Армавирского техникума технологии и сервиса. Ребятам достался специальный приз Молодежного волонтерского центра Александро-Невского собора и Молодежного парламента Краснодара - набор командного снаряжения для соревнований[18]. Кроме того, сборная Краснодарского информационно-технологического техникума за работу команды поддержки получила награду атамана Екатеринодарского отдела Кубанского казачьего войска - групповые тент

и котелок. По итогам командного зачета тройку лидеров замкнул коллектив Краснодарского торгово-экономического колледжа. Второе место заняли спортсмены Павловского техникума профессиональных технологий. Лучшей в соревнованиях за кубок Александра Невского стала команда Славянского сельскохозяйственного техникума.

### Описание условий соревнований на дистанциях

#### УСЛОВИЯ СОРЕВНОВАНИЙ В ДИСЦИПЛИНЕ «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ – ГРУППА» (короткая)

Количество участников в группе 8 человек (не менее 3-х девушек).

|                    |                                  |
|--------------------|----------------------------------|
| Класс дистанции: 2 | Количество технических этапов: 5 |
|--------------------|----------------------------------|

#### ПЕРЕЧЕНЬ ЭТАПОВ, ПАРАМЕТРЫ, ОБОРУДОВАНИЕ И УСЛОВИЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СТАРТ

##### Этап 1 - Переправа по параллельным перилам

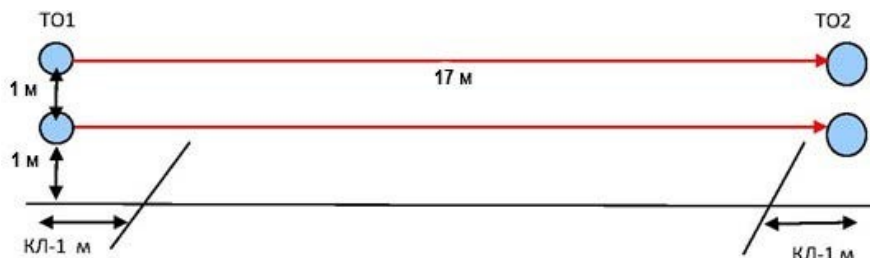
| Расстояние между ТО1 и ТО2 | Расстояние ТО1 до ОЗ | Расстояние от ОЗ до ТО2 | Высота крепления нижних горизонтальных опор над землей | Расстояние между горизонтальными опорами |
|----------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 17 м                       | 1 м                  |                         |                                                        | 1 м                                      |

##### Оборудование этапа:

ИС – БЗ, КЛ – начало ОЗ. Судейские перила.

ЦС – БЗ, КЛ – окончание ОЗ.

**Задачи:** Участник пристегивается коротким усом самостраховки к верхней ветви параллельных перил. Движение осуществляется ногами по нижней ветви параллельных перил, руками удерживая верхнюю ветвь параллельных перил. В случае падения, если участник находится на самостраховке, он восстанавливает свое положение в месте падения и продолжает движение (в этом случае возвращаться на ИС этапа и повторять прием не следует). В случае если участник осуществляет движение по земле, либо восстановил свое положение не в месте падения, ему следует вернуться на ИС и повторить прием. В случае если участник отстегнул самостраховку в опасной зоне, ему следует восстановить свое положение на параллельных перилах дойти до ЦС этапа, вернуться на ИС и повторить прием. Обратное движение: Движение производится по коридору обратного движения.



##### Этап 2 - Спуск по склону

| Длина этапа | Расстояние от ТО1 до ОЗ | Крутизна |
|-------------|-------------------------|----------|
| 16 м        |                         | 35°      |

**Оборудование этапа:**

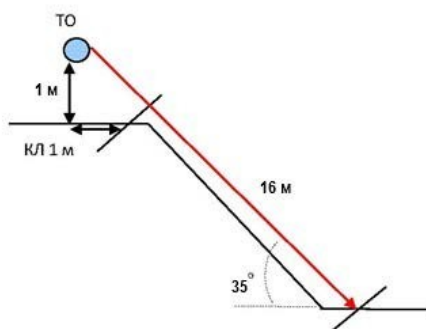
ИС – БЗ, ТО1 - горизонтальная опора, КЛ – начало ОЗ. Судейские перила.

ЦС – БЗ, КЛ – окончание ОЗ.

**Действия:** Участники проходят этап по судейским перилам с самостраховкой спусковым устройством (восьмеркой).

**Задачи:** Участники спускаются по судейским перилам до БЗ на ЦС этапа без потери самостраховки. При спуске требуется удерживать верёвку регулирующей рукой ниже спускового устройства. На перилах может находиться только один участник.

Обратное движение: Подъем по судейским перилам с подстраховкой жумаром

**Этап 3 - Подъем по склону с само страховкой по перилам**

| Длина этапа | Крутизна | Расстояние от ОЗ до ТО1 |
|-------------|----------|-------------------------|
| 23 м35°     |          | 1 м                     |

**Оборудование этапа:**

ИС – БЗ, КЛ – начало ОЗ. Судейские перила.

ЦС – БЗ, КЛ – окончание БЗ.

**Действия:** Участники проходят этап по судейским перилам с самостраховкой подъемным устройством (жумаром).

**Задачи:** Участники проходят этап по судейским перилам с самостраховкой жумаром до БЗ на ЦС этапа. На перилах может находиться только один участник. Обратное движение: спуск по судейским перилам с самостраховкой спусковым устройством (восьмеркой).

**Этап 4 - Переправа по бревну**

| Расстояние между ТО1 и ТО2 | Расстояние от ТО1 до ОЗ | Расстояние от ОЗ до ТО2 | Высота крепления нижних горизонтальных опор над землей |
|----------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------|
| 16,5 м3 м3,5               | м1 м                    |                         |                                                        |

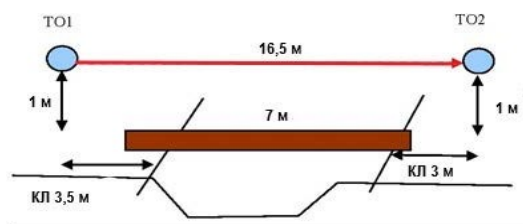
**Оборудование этапа:**

ИС – БЗ, ТО1 - горизонтальная опора, КЛ – начало ОЗ. Судейские перила.

ЦС – БЗ, ТО2 - горизонтальная опора, КЛ – окончание ОЗ.

**Задачи:** Участники переправляются ногами по бревну, подключенными коротким усом самостраховки к судейским страховочным перилам. В случае падения с бревна или в случае если участник осуществляет движение по земле, это считается нарушением и участнику следует вернуться на ИС и повторить прием. В случае если участник отстегнул самостраховку в опасной зоне, то это считается нарушением и участнику следует восстановить свое положение на бревне дойти до ЦС этапа, вернуться на ИС и повторить прием.

**Обратное движение:** по условиям этапа по коридору обратного движения (допускается без самостраховки), расположенному вдоль нитки этапа, т.е. по земле не пересекая этап.



#### Этап 5 - Переправа методом «вертикальный маятник»

| Длина этапа | Высота крепления перил |
|-------------|------------------------|
| 4,5 мб м    |                        |

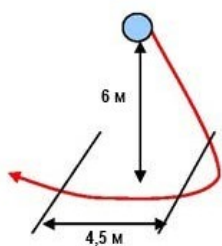
##### Оборудование этапа:

ИС – БЗ, КЛ – начало ОЗ. Судейские перила.

ЦС – БЗ, КЛ – окончание ОЗ.

**Действия:** Переправа участников по судейским маятниковым перилам.

**Задачи:** Участники переправляются от исходной стороны этапа к целевой без касания рельефа в опасной зоне этапа. В случае касания, участник возвращается (не отстегивая самостраховку) на ИС этапа и повторяет этап без нарушения.



На ИС этапа участник пристегивается в судейские перила одним из следующих способов:

- жумаром, находящимся на усе самостраховки;
- на перилах завязывается узел и крепится усом самостраховки.

Если участники прыгали с узлом, то узел следует развязать после прохождения этапа командой. Обратное движение: по условиям этапа.

#### Этап 6 - Навесная переправа

| Расстояние между ТО1 и ТО2 | Расстояние от ТО1 до ОЗ | Расстояние от ОЗ до ТО2 |
|----------------------------|-------------------------|-------------------------|
| До 20 м1 м1                | м                       |                         |

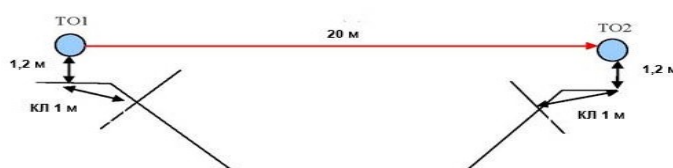
##### Оборудование этапа:

ИС – БЗ, ТО1 - вертикальная опора, КЛ – начало ОЗ. Судейские перила.

ЦС – БЗ, ТО2 - вертикальная опора, КЛ – окончание ОЗ.

**Действия:** Участники переправляются по навесной переправе на карабине, подключенном к индивидуально-страховочной системе. В случае если участник отстегнул самостраховку в опасной зоне, ему следует дойти до ЦС этапа, вернуться на ИС и повторить прием.

**Обратное движение:** Движение производится по коридору обратного движения.



ФИНИШ

## УСЛОВИЯ ДИСТАНЦИИ РАФТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ «СПРИНТ»

**Количество участников в экипаже 6 человек (не менее 2-х девушек).**

Спринт – преодоление экипажами дистанции на участке реки, от старта до финиша за минимальное время.

Протяженность дистанции - 800 метров.

На дистанции установлены одни обратные ворота: плавучие буйки. Рекомендуемое время прохождения дистанции - 15 минут.

Условия старта должны быть максимально равными для стартующих экипажей.

Старт дается после объявления десяти-, пяти-, четырех-, трех-, двух-, односекундной готовности.

Финиш экипажа фиксируется при начале пересечения линии финишного створа любой частью судна.

Линия финишного створа обозначается:

- двумя вешками, закрепленными на перетяжке;
- вешками, установленными на противоположных берегах русла;
- плавучими буйками.

Экипаж обязан оказать помощь своему гребцу, выпавшему из рафта – это не считается нарушением, если экипажу удастся собраться в полном составе на рафте до пересечения финишного створа.

Гребец, считается находящимся в рафте, если большая часть туловища гребца находится в пределах внешних габаритов судна.

Количество попыток – одна.

Штрафы и нарушения:

- касание веслом воды за 5 и менее секунд до старта – 10 очков;
- не взятие ворот (прохождение мимо ворот, не обратным ходом) – 10 очков;
- экипаж, допустивший фальстарт, получает штраф – 50 очков, которые прибавляются к времени прохождения дистанции;
- экипажам, финишировавшим на (при) перевернутых судах, присуждается последнее место, равное общему количеству команд, допущенных к дисциплине;
- экипаж, финиширующий неполным экипажем, получает последнее место, равное общему количеству экипажей, стартовавших в дисциплине;
- экипаж, принявший любую помощь от спасателей, с берега или от экипажа-соперника, получает последнее место, равное общему количеству команд, стартовавших в дисциплине;
- экипаж, опоздавший на старт, не допускается к заезду.



**СХЕМА ЭТАПА «СПРИНТ»**

## **«ТУРИСТСКИЙ ТРИАЛ» ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ДИСТАНЦИЯ 2-ГО КЛАССА**

Количество участников в группе 4 человека (2 юноши и 2 девушки).

### **Порядок проведения соревнований**

Соревнования проводятся на технически исправных велосипедах любого вида с диаметром колес не менее 20 дюймов (51 см).

Прохождением дистанции считается преодоление всех ее этапов.

В ходе соревнований допускается взаимная помощь членов команды, идущих по дистанции, кроме тех случаев, когда задания должны выполняться отдельными участниками.

За ошибки при прохождении различных дистанций, участник (группа) получают штрафные баллы.

В случае технической неподготовленности участника к преодолению этапа (дистанции): поломка велосипеда, окончание контрольного времени - участник (группа) снимается с данного этапа (дистанции).

Финишем считается пересечение финишного створа передним колесом велосипеда участника.

На дистанции устанавливается контрольное время.

### **Определение результатов**

Место участника (группы) определяется по результату прохождения дистанции.

Если несколько участников (групп) имеют одинаковый результат, лучшим считается участник (группа), прошедший дистанцию с наименьшим количеством штрафов. Если участники (группы) прошли дистанцию с одинаковым временем, включая штрафы, лучшим считается спортсмен, набравший наименьшее количество баллов на техническом этапе “Лабиринт”.

### **Описание дистанции**

Дистанция устанавливается на естественной площадке, имеющей сложный рельеф и различный характер грунта.

Протяженность дистанции – будет сообщена перед стартом.

Количество технических этапов – 5.

Класс дистанции – 2.

### **Прохождение дистанции**

Задача участников на дистанции – пройти от старта до финиша, преодолев при этом все предусмотренные условиями соревнований препятствия.

Началом и окончанием препятствия являются его границы или разметка.

Началом прохождения препятствия является пересечение его передним и задним колесом велосипеда.

Тренировки на оборудованной дистанции запрещены.

Перед началом соревнований проводится инструктаж.

Старт участников производится самостоятельно, без поддержки.

Схема дистанции вывешивается не менее чем за 30 мин. до старта.

Показательный заезд не производится.

При поломке велосипеда участник вправе закончить дистанцию при наличии велосипеда. В таком случае способ передвижения с велосипедом по усмотрению участника.

Контрольное время устанавливается на всю дистанцию. После окончания контрольного времени команда снимается с этапа.

Контрольное время прохождения дистанции – будет сообщено до старта первой группы.

Штрафной балл равен 20 сек.

Штрафные баллы начисляются согласно таблице штрафов.

#### **Описание этапов**

**Подъем.** Участок склона по ходу движения длиной не менее 5 м., ширина коридора 1-2 м., крутизна склона до 10%.

**Лабиринт.** Среди деревьев и стоек размечен коридор шириной 1 м., в котором организованы повороты на 90 – 180 градусов на расстоянии 1-3 м. Кол-во поворотов – 3.

**Бревно.** Располагается поперек движения, ширина коридора 1 м., диаметр бревна – 0,10 м.

**Яма** - Располагается на линии движения, глубина 40 см. Место проезда обозначается нижней разметкой.

**Спуск** - Участок склона по ходу движения длиной не менее 5 м., ширина коридора 1-2 м., крутизна склона до 14%.

**Таблица штрафов**

| № п/п | Наименование ошибок                                                                                                          | Штрафы | Разъяснения                                 |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------|
| 1     | Касание ногой земли или иной опоры                                                                                           | 1      |                                             |
| 2     | Сбитая или сдвинутая стойка или ограничитель                                                                                 | 1      |                                             |
| 3     | Выезд одним колесом за разметку                                                                                              | 1      |                                             |
| 4     | Разрушение верхней разметки                                                                                                  | 1      |                                             |
| 5     | Нарушение порядка прохождения Препятствий                                                                                    | 5      | Если это оговорено в Условиях               |
| 6     | Падение велосипеда                                                                                                           | 1      | Касание с земли рулем                       |
| 7     | Падение участника (с велосипедом или без него)                                                                               | 10     | Касание земли любой частью тела выше колена |
| 8     | Не прохождение препятствия (объезд, пропуск, выезд двумя колесами за разметку, более 5 касаний ногой в пределах препятствия) | 10     |                                             |
| 9     | Движение не на велосипеде более 5 шагов                                                                                      | Снятие | Спортсмен не находится в седле велосипеда   |
| 10    | Не прохождение трех или более препятствий                                                                                    | Снятие | По п. 8 данной таблицы                      |

#### **СКАЛОДРОМ**

**Количество участников - 4 человека (2 юноши и 2 девушки).**

#### **Общие условия**

За 5 минут до старта участники проходят предстартовую проверку, на которой проверяется снаряжение. Участники не допускаются к лазанию до полного выполнения всех требований судьи.

Участники стартуют в соответствии со стартовым протоколом. Участник, не явившийся на старт в соответствии с порядком старта по стартовому протоколу, не допускается к лазанию.

Каждый участник имеет одну попытку для прохождения трассы.

В случае срыва, участник прекращает лазание и снимается с трассы.

В случае истечения КВ, участник прекращает лазание и снимается с трассы.

Результат участника определяется по наименьшему времени преодоления дистанции.

Результат команды определяется по сумме времени (результату) преодоления дистанции участниками.

Команды в зависимости от прохождения дистанции занимают места:

- полностью прошедшие трассы;
- непрошедшие одну трассу.

В случае равенства результатов приоритет имеет команда, имеющая лучшее место в личном зачете.

## УСЛОВИЯ

Параметры трасс и контрольное время : будут доведены дополнительно на месте проведения.

### Требования к участникам:

- лазание происходит в касках;
- каждый участник должен иметь ИСС (достаточно беседки);
- обувь должна быть закрытой и надежно фиксироваться на ноге.

Перед стартом на трассе участник занимает любое удобное для него положение, одна нога обязательно должна касаться земли.

СТАРТ осуществляется по команде судьи словом «марш».

Лазание происходит с верхней страховкой. Каждый участник проходит только одну трассу.

В случае срыва или превышения КВ участник прекращает лазание.

Использование границ скалодрома при лазании запрещено (стабилизация положения и т.д.).

ФИНИШ трассы осуществляется по касанию участником финишной точки (дополнительно указывается судьями перед стартом участника).



**Фото 2. Студенты Славянского района - победители кубка Александра Невского  
В краевых соревнованиях стартовала 21 команда, 315 человек.**

## Список литературы

1. Алифиров, А. И. Специфика системы физического воспитания в казачестве Ростовской области / А. И. Алифиров // Социальная политика и социология. – 2011. – № 9(75). – С. 389-400.
2. Александров, С. Г. Особенности организации и проведения детско-юношеских спортивно-оздоровительных туристских мероприятий казачьей направленности / С. Г. Александров, О. В. Гавриленко, Ю. В. Горбань // Курорты. Сервис. Туризм. – 2018. – № 3(40). – С. 4-8.
3. Дрогов, И. А. Детско-юношеский и спортивно-оздоровительный туризм в рамках Национального проекта "Туризм" / И. А. Дрогов // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2021. – № 1. – С. 126-135.
4. Козлов В. В. Физическое воспитание детей и молодежи на традициях российского казачества. -Москва, 2004.
5. Комаров А.П. Базовые ценности российского казачества // Вестник Тверского государственного университета, серия "Философия". 2017. №4. С. 72 - 80.
6. Корнеев, В. Е. Концепция воспитания молодежи - представителей казачества в вузах Юга России / В. Е. Корнеев // Патриотизм как идеология Возрождения России : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 17–22 ноября 2014 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, 2014. – С. 220-224.
7. Коренюгина, Т. Ю. Воспитание гражданственности и патриотизма казачьей молодежи на примере Ростовской области / Т. Ю. Коренюгина, К. В. Вахонина // Учитель и время. – 2014. – № 9. – С. 105-110.
8. Кукаркин, С. С. Деятельность казачьего общества на территории Томской области / С. С. Кукаркин // Организация работы с молодежью. – 2019. – № 4. – С. 5.
9. Похилюк, А. В. Патриотическая и православная ценностные ориентации казачества / А. В. Похилюк, А. Б. Бакурадзе // Клио. – 2022. – № 8(188). – С. 128-134.
10. Рудь, О. В. Феномен казачества в культуре современной России / О. В. Рудь // Культура и цивилизация. – 2021. – Т. 11. – № 2-1. – С. 36-41.
11. Сафронов, Р. А. Спортивный туризм как специфический вид туризма / Р. А. Сафронов, Г. К. Авагян // Инновационная экономика и современный менеджмент. – 2015. – № 3. – С. 44-48.
12. Солонников, Д. В. Психолого-педагогические особенности формирования гражданственности казачьей молодежи / Д. В. Солонников // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2020. – № 1. – С. 93-99.
13. Солонников, Д. В. Формирование гражданственности казачьей молодежи в современных условиях / Д. В. Солонников // Научные исследования и разработки. Социально-гуманитарные исследования и технологии. – 2020. – Т. 9. – № 1. – С. 68-71.
14. Сбитнева, О. А. Спортивный туризм: перспективы развития / О. А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 12-1(39). – С. 142-145.
15. Спорт и здоровьесберегающие технологии в образовании : Коллективная монография / А. Ю. Лахтин, Т. М. Елканова, А. Э. Буров [и др.]. – Ульяновск : ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна (издательство "Зебра"), 2021. – 203 с.

16. Сысолетина, К. М. Развитие студенческого спорта в России: проблемы и перспективы / К. М. Сысолетина, Ю. Д. Овчинников, Я. Э. Якубенко // Социальная педагогика в России. Научно-методический журнал. – 2022. – № 1. – С. 17-20.
17. Тоноян, Х. А. Повышение эффективности проведения физкультурных и спортивных мероприятий в первом казачьем университете / Х. А. Тоноян, А. Ю. Лахтин, Н. Р. Усоян // Власть. – 2018. – Т. 26. – № 4. – С. 48-54.
18. Узунова, О. Ю. Специфика имплементации патриотизма в структуру гражданской идентичности молодёжи: региональные аспекты / О. Ю. Узунова // Социально-гуманитарные знания. – 2017. – № 11. – С. 343-352.
19. Щупленков, О. В. Казачество в системе российской государственности на современном этапе / О. В. Щупленков, Н. О. Щупленков // Казачество. – 2021. – № 56(6). – С. 9-17.
20. Шпет, В. В. Всекубанская спартакиада - массовое спортивное соревнование среди учащихся общеобразовательных организаций / В. В. Шпет, Ю. Д. Овчинников, В. А. Якунина // Методист. – 2021. – № 1. – С. 34-36.

### **2.3. Развитие яхтинга в Краснодарском крае как формы активного отдыха для молодежи**

Яхтинг является одним из самых прибыльных и востребованных видов активного отдыха и рекреации в мире. В странах с развитой яхтенной инфраструктурой он составляет до 25% доходов индустрии гостеприимства. При этом в России этот вид отдыха, несмотря на большое количество водоемов, по-прежнему не развит в достаточной степени. На сегодняшний день развитие яхтинга на Азово-Черноморском побережье Российской Федерации значительно отстает от развитых стран мира, по причинам множества проблем, которые препятствуют его развитию. Между тем, Россия занимает второе место по покупке яхт в мире, при этом их обслуживание и стоянка, преимущественно производятся за пределами РФ, где тратится около 200 млн. €. Эти средства поступают в страны с развитой инфраструктурой яхтинга [1; 2; 10]. Данное обстоятельство доказывает целесообразность комплексного развития яхтинга в морской акватории Юга России.

Азово-Черноморское побережье России имеет достаточный ресурсный потенциал для продвижения яхтинга как активного вида отдыха: природно- климатические, материально-технические, культурно-исторические, трудовые ресурсы [7]. Яхтинг в настоящее время очень распространен среди всех категорий населения, включая молодежь. Более чем в 20 странах мира учебные парусные суда и яхты активно используются в образовательных, воспитательных и оздоровительных программах для молодежи. С 2021 года на Юге России внедряется инвестиционный проект развития инфраструктуры яхтенного туризма на Азово-Черноморском побережье Краснодарского края [3]. Предполагается, что реализация данного проекта обеспечит комплексное развитие рекреационного потенциала прибрежных территорий. В пилотные проекты вошли марины на Черноморском побережье, крупнейшие из которых будут построены в Туапсе, Новороссийске, Геленджике, Анапе, Сочи [3]. Развитие яхтинга на Азово-Черноморском побережье России даст дополнительный толчок для позиционирования яхтинга как средства рекреации и оздоровления молодежи.

Основная часть. Правительство РФ утвердило концепцию развития яхтенного туризма в России до 2030 года. Документ определяет цели и приоритетные направления яхтенного туризма в России с учетом экономических, географических, инфраструктурных и законодательных особенностей нашей страны, а также мирового опыта в этой сфере [8]. Концепция предполагает создание в России разветвленной сети современных марин, которые станут не просто причалами для яхт, а многофункциональными круглогодичными туристическими комплексами с гостиницами, конгресс-центрами, спа-комплексами, спортивными залами, магазинами, ресторанами, музеями, сувенирными лавками и прогулочными зонами [3]. Расширение инфраструктуры яхтинга создаст новые рабочие места, будет способствовать развитию прибрежного пассажирского судоходства, событийного туризма, спорта и активного отдыха [4].

*Достоинствами яхтинга считаются:*

- возможность насладиться красочными пейзажами и повысить свой культурный уровень;
- возможность совершенствования навыков (управление судном, тренировка моторики, реакции, внимательности, навыков командной работы);
- развитие личностных качеств, например, уверенности в себе, умение общаться в коллективе, конкурентоспособности (спортивный азарт);
- рациональная организация свободного времени, оздоровительный потенциал мероприятия.

Данный вид активного отдыха может проявляться как в виде участия в парусных регатах, так и в виде прогулок на яхтах разного класса, а также любительских и спортивных соревнованиях. Самыми известными мировыми регатами считаются:

1. America's Cup - древнейшая регата в честь шхуны «Америка», проводится с 1852 года.

2. The Ocean Race - командная кругосветная регата на парусных яхтах класса Volvo Ocean 65 (Volvo One-Design) с полными экипажами, проводится с 1973 года; является одной из самых популярных в мире.

3. Vendée Globe (другое ее название «Эверест парусного спорта») - единственная в мире кругосветная регата яхтсменов-одиночек, которая проводится без остановок (нон-стоп) и без посторонней помощи; проводится один раз в четыре года, с ноября по февраль по причине сложнейших условий южных широт; маршрут регаты аналогичен маршруту шерстяных клиперов XIX века.

4. Rolex Middle Sea Race - самая популярная ежегодная регата Средиземноморья [6].

Международная организация, осуществляющая координацию реализации национальных молодежных программ с использованием парусных судов и яхт Sail Training International, включает 21 страну, в т.ч. и Россию. В рамках данной программы в Санкт-Петербурге реализуется комплексная программа развития личности и экологического воспитания молодежи с использованием морских парусных яхт [9; 11]. Программа предусматривает формирование у молодежи следующих навыков: вязание морских узлов, управление яхтой, настраивание парусов, прокладывание курса, постановка спинакера и др. Именно яхтенный туризм и парусный спорт воспитывает и развивает качества, которые молодым людям могут пригодиться в обычной жизни на суше, среди них: умение фокусироваться на главном, внимательно относиться к мелочам (например, завязанные неправильно узлы могут развязаться), быстро адаптироваться к изменениям и к любой новой ситуации, уверенность в себе, спокойствие, умение не только руководить, но и подчиняться, командный дух, дисциплинированность, умение побеждать

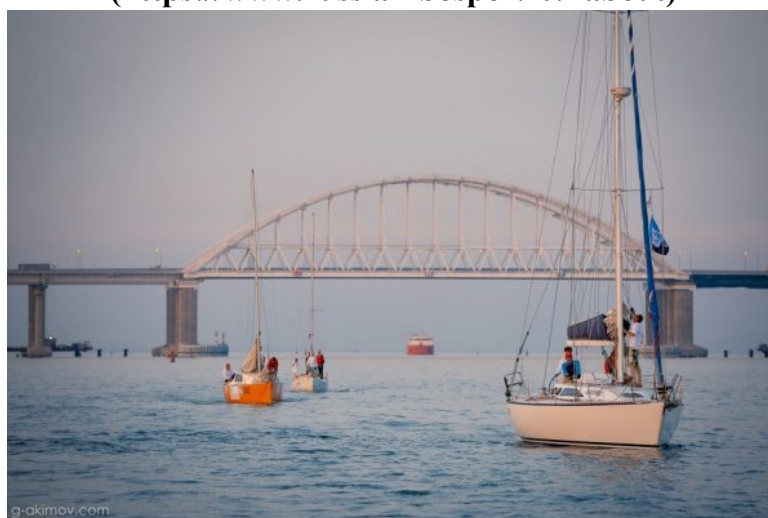
и принимать поражения, умение расслабляться (отключиться от личных проблем, рабочих будней, получая удовольствие и наслаждение). Яхтинг позволяет развивать мышечную силу и физическую работоспособность, тренировать вестибулярный аппарат, оказывать общее оздоравливающее воздействие на организм человека (пребывание на свежем воздухе, физическая нагрузка, соленый воздух). Наука талассотерапия считает, что море лечит и дух, и тело. Клинические испытания Центра питания Университета Дикина (Deakin University School of Medicine) подтвердили положительное влияние яхтинга на людей с депрессией при совмещении с переходом на диету в средиземноморском стиле [6].

В акватории Черного моря Краснодарского края активную деятельность по развитию яхтинга проводит Черноморская ассоциация развития яхтенного туризма и спорта при поддержке

Министерства курортов, туризма и олимпийского наследия Краснодарского края, Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края, администрации городов Анапа, Новороссийск, Геленджик, Сочи и Туапсинского района. Деятельность Черноморской ассоциации развития яхтенного туризма и спорта направлена на развитие активных видов отдыха и яхтенного туризма для молодежи на территории Краснодарского края. В частности, в 2020 году была проведена всероссийская регата «Паруса Боспора» по маршруту Геленджик (Торик) - Севастополь (Херсонес) (рисунки 1, 2).



**Рисунок 1 - Маршрут яхтенной регаты «Паруса Боспора»**  
(<https://www.russian-bospor.ru/#about>)



**Рисунок 2 - Яхтенная регата «Паруса Боспора»**  
(<http://www.evpori.ru/morskoj-turizm-parusa-bospora.html>)

С 2020 года парусные регаты ежегодно организуются в рамках фестивалей студенческого парусного спорта («Кубок студенческой парусной лиги») и соревнований для любителей яхтинга: любительские, профессиональные, тематические: Кубок Абрау, «Командные гонки», «Гиперборей», «Белые паруса», Геленджикская регата, «Золотое кольцо Боспорского царства», Кубок Navetru в Сочи, Краснодаре, Геленджике. Яхтинг организуется на базе парусного клуба Navetru на Краснодарском водохранилище, в Геленджике, в Анапе [5].



**Рисунок 3 - Кубок Студенческой Парусной Лиги, г. Геленджик, 2020 г.**  
(<https://kgufkst.ru/novosti/28893/>)

Коллективом кафедры социально-культурного сервиса и туризма Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма в рамках научно-исследовательского проекта «Разработка приоритетных направлений развития молодежного туризма в Краснодарском крае как фактора социально-экономического развития региона» разработан проект комплексной программы яхтенного тура по Черноморскому побережью Краснодарского края для молодежи. Далее представим описание предлагаемой программы.

**Цель программы:** содействие популяризации и развитию яхтинга среди молодежи по Черноморскому побережью как формы активного отдыха.

**Способ передвижения:** парусная яхта. В программу включено транспортное обслуживание: Сочи – Геленджик – Анапа–Новороссийск – п. Новомихайловский – Сочи. Трансфер до места размещения.

Период проведения: май – сентябрь.

**Маршрут следования:** г. Сочи – г. Геленджик – г. Новороссийск – п. Новомихайловский – г. Сочи.

**Адресная аудитория:** молодежь от 18 до 35 лет.

Продолжительность яхтенного тура: 4 дня и 3 ночи.

**Программа яхтенного тура.**

1-й день: г. Сочи – г. Геленджик.

05:00 – сбор группы у главного входа в Sochi Grand Marina. Знакомство с экипажем яхты. Проведение инструктажа по технике безопасности. Оформление необходимых документов

05:15 – Показ парусной яхты MX 700, информирование группы о ее технических характеристиках. Размещение группы на судне. Выдача необходимого обмундирования.

5:30 – Информирование группы о маршруте следования. Отправление судна в г. Геленджик.

9:30 – прибытие в г. Геленджик, марина Gelendzhik Bay Marina Resort. Трансфер в гостиницу «Marsel» (г. Геленджик, ул. Советская, д. 15, 272 м от Черного моря).

10:00 – прибытие в гостиницу «Marsel». Размещение туристов по номерам. Отдых. Свободное время.

12:00 – сбор группы у главного входа гостиницы «Marsel». Следование к ресторану грузинской кухни «Зарбазан».

12:30 – обед в ресторане «Зарбазан».

13:30 – сбор группы у входа ресторана «Зарбазан». Информирование группы о предстоящей экскурсии в художественную галерею «Белая Лошадь». Следование на экскурсию.

14:00 – прибытие на экскурсию. Посещение трех выставочных пространства: под открытым небом, в летнем павильоне, в выставочном зале. Посещение мастерской художника. Экскурсия проводится с экскурсоводом.

16:00 – сбор группы у входа. Проезд к ресторану армянской кухни «Lavash».

16:30 – прибытие в ресторан «Lavash» и прием пищи.

17:30 – сбор группы. Прогулка по набережной г. Геленджика. Свободное время.

19:00 – сбор группы. Следование на ночной джиппинг в Геленджике.

20:00 – прибытие на ночной джиппинг. Подъем на Маркотхский хребет. Посещение смотровых площадок с видом на ночной Геленджик. Пивная вечеринка. Спуск с горы по канатно-кресельной дорожке.

23:00 – сбор группы. Следование к гостинице. Отдых. Сон.

2-й день: Г. Геленджик – г. Новороссийск

7:00 – завтрак в гостинице.

8:00 – сбор группы. Следование к причалу марины.

10:00 – посадка туристов на судно. Следование в г. Новороссийск.

11:30 – прибытие на стоянку яхт клуба «Русское море». Трансфер в гостиницу «Панорама» (г. Новороссийск, ул. Широкая Балка).

12:30 – обед в гостинице.

13:30 – сбор группы. Следование на экскурсию «Прогулка по виноградникам Абрау-Дюрсо». Экскурсия познакомит с секретами российского шампенеуза.

17:30 – сбор группы. Следование в гостиницу.

18:30 – прибытие в гостиницу. Свободное время.

19:30 – сбор группы. Следование на ужин в ресторан «Эник-Беник». Прогулка по набережной г. Новороссийска.

22:00 – прибытие в гостиницу. Свободное время. Сон

3-й день: г. Новороссийск – г. Анапа

8:00 – Завтрак в гостинице.

9:00 – сбор группы. Следование к причалу марины.

9:30 – Посадка туристов в яхту. Следование в г. Анапа.

10:30 – прибытие на стоянку яхт-клуба «Анапа-Марина». Трансфер в гостиницу «Золотой берег» (г. Анапа, пр. Пионерский, пр. Золотой берег, д. 2)

11:00 – прибытие в гостиницу «Золотой Берег». Отдых. Свободно время.

12:00 – обед в гостинице.

13:00 – сбор группы. Следование на экскурсию в заповедник «Утриш».

14:00 – прибытие в заповедник «Утриш». Следование на экскурсию по маршруту «Каньон». Знакомство со знаменитыми можжевелово-фисташковыми редколесьями. Поход к скале Перерванная, где по легенде был прикован Прометей.

17:00 – сбор группы. Следование к гостинице.

18:00 – Ужин в гостинице. Свободное время.

20:00 – сбор группы. Прогулка по набережной города Анапы. Поход в ночной клуб «Iago Rest & Club».

00:00 – возвращение в гостиницу. Отдых. Сон.

4-й день: г. Анапа – г. Сочи.

7:00 – завтрак в гостинице.

8:00 – сбор группы. Следование к причалу яхт-клуба.

9:00 – Посадка туристов на яхту. Следование в г. Сочи.

13:00 – остановка в п. Новомихайловском, Туапсинского района, яхт-клуб «Торнадо». Гигиенические процедуры.

13:20 – сбор группы. Отправление в г. Сочи

16:00 – прибытие к причалу «Sochi Grand Marina». Заполнение анкеты -опроса. Прощание с экипажем яхты.

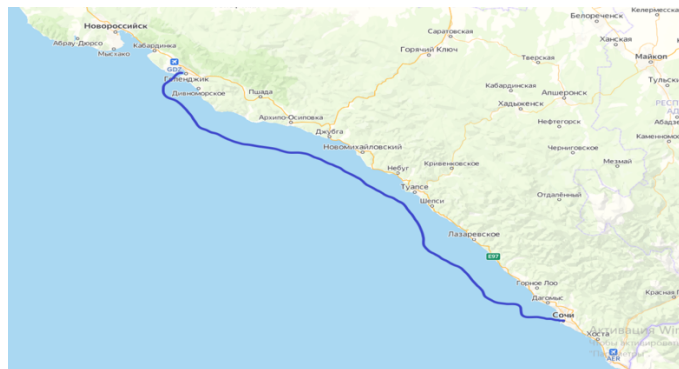
16:30 – трансфер до ж/д вокзала.

Следование по маршруту осуществляется на парусной яхте «MX 700». MX700 – новый российский класс килевых спортивных парусных яхт. Производство осуществляется на верфи Mobile Group, имеющей богатый опыт создания спортивных парусных судов различной сложности: от кругосветной «Фазиси» и угольного корпуса супер-яхты для Кубка Америки, до серийных «микрух» и «ЭМ-Ки». При создании яхты используются передовые подходы к проектированию и самые современные технологии производства, делая MX700 настоящим прорывом в отечественном яхтостроении. 80% материалов и комплектующих для яхты MX700 изготовлены в России. Парусная лодка дневного плавания (daysailer) – легкая, маневренная, простая в управлении и удобная в транспортировке (рисунок 4).

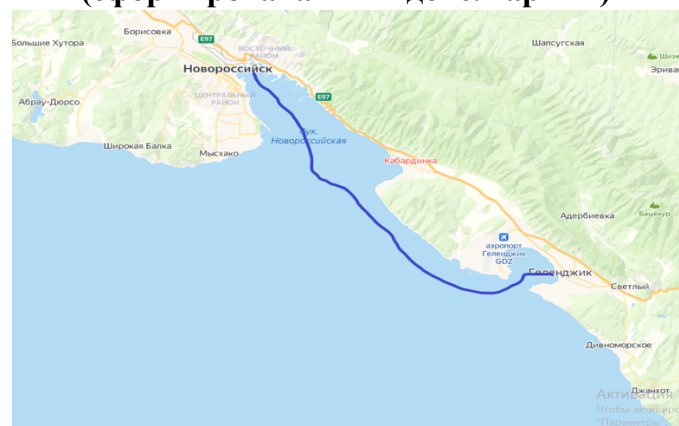


**Рисунок 4 - Парусная яхта MX700**  
(<https://itboat.com/ru/models/12368-mx700#model-1>)

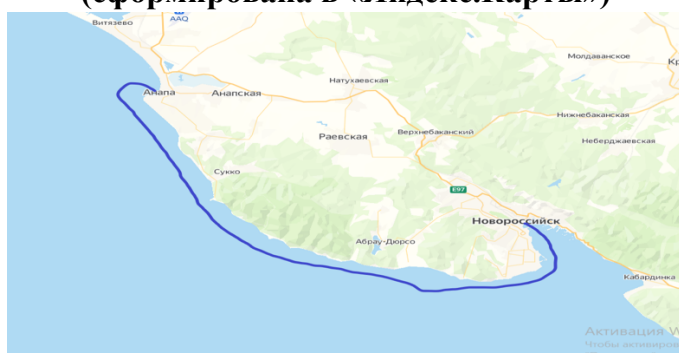
Схема маршрута представлена на рисунках 5-8.



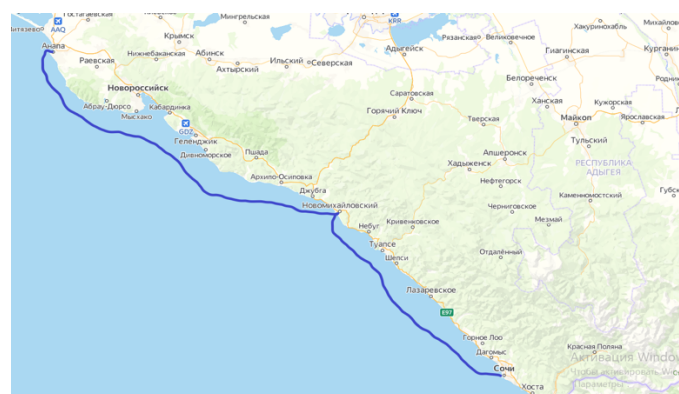
**Рисунок 5 – Схема маршрута г. Сочи – г. Геленджик  
(сформирована в «Яндекс.Карты»)**



**Рисунок 6 – Схема маршрута плавания г. Геленджик – г. Новороссийск  
(сформирована в «Яндекс.Карты»)**



**Рисунок 7 – Схема маршрута плавания г. Новороссийск – г. Анапа  
(сформирована в «Яндекс.Карты»)**



**Рисунок 8 – Схема маршрута плавания г. Анапа – г. Сочи  
(сформирована в «Яндекс.Карты»)**

Предлагаемая программа яхтенного тура по Черноморскому побережью Краснодарского края для молодёжи сочетает в себе активный отдых, культурно-познавательные и развлекательные мероприятия, что в целом соответствует рекреационным потребностям молодежи.

В общемировой индустрии яхтинг как форма активного отдыха демонстрирует быстрые темпы своего развития. Данный вид рекреации дает возможность не только прекрасно отдохнуть, но и провести время с пользой для физического и морального здоровья.

В исследовании предложена программа яхтенного тура по Черноморскому побережью Краснодарского края для молодёжи. Потенциальными потребителями являются граждане 18-35 лет, предпочитающие активный, познавательный отдых. Продолжительность 4 дня и 3 ночи. Программа включает путешествие на яхте, транспортные услуги, проживание в отелях, посещение экскурсий, ночной джиппинг и др. Разработанная программа ориентирована на популяризацию яхтинга среди молодежи как формы активного отдыха в аспекте реализации федерального проекта «Спорт-норма жизни».

### **Список литературы**

1 Заднепровская Е.Л., Поддубная Т.Н., Минченко В.Г. Особенности разработки стратегии развития молодежного туризма в Краснодарском крае // Вестник Национальной академии туризма. – 2020. – № 4(56). – С. 64-66.

2 Заднепровская Е.Л., Джум Т.А., Шпырня О.В. Особенности регионального брендинга туристской территории. – Краснодар: ГУФКСТ, 2019. – 100 с.

3 Концепция развития яхтенного туризма в Российской Федерации на период до 2030 г.: Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 14 октября 2021 г. № 2897-р 19.10.2021 г.: [Электронный документ]. URL: <http://government.ru/docs/all/137076/> (дата обращения 22.07.2022).

4 Минченко В.Г., Тарасенко Г.А. Инвестирование в туризм Кубани с созданием новых рабочих мест // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире: Мат. Всерос. науч.-практич. конф., Челябинск, 17-18 апреля 2017 года. – Челябинск: ЧГУ, 2017. – С. 60-64.

5 Муругов К. Парусный спорт – это как шахматы на воде // Деловая Газета. Юг. – № 16 от 15.09.2020. – С.12.

6 Парус как средство от депрессии: эксперимент австралийского шкипера [Электронный документ]. URL <https://itboat.com/articles/1040-parus-kak-sredstvo-ot-depressii-eksperiment-avstraliyskogo-shkipera> (дата обращения 25.07.2022).

7 Ползикова Е.В., Коренева М.В. Использование олимпийского наследия как фактора развития делового туризма в Краснодарском крае // Теория и практика олимпийского образования: традиции и инновации в спорте, туризме и социальной сфере: Мат. VI Междун. науч.-практич. конф. Олимпийской академии Юга, Краснодар, 28-30 сентября 2020 г. – Краснодар: Б. и., 2020. – С. 178-184.

8 Савоськин Д.О., Минченко В.Г. Власти Кубани поддержали предложение Крыма по развитию яхтенного туризма // Вестник спортивной истории. – 2019. – № 3(18). – С. 69-74.

9 Селиванов В.В., Лукьянова Е.Ю. Яхтенный туризм и особенности экскурсионного сервиса: монография. – Симферополь: ИТ «Ариал», 2016. – 168 с.

10 Dreizis Y., Potashova I. Yachting and coastal marine transport development in Black Sea coast of Russia //

MATEC Web of Conferences: proceedings of the conference. Sochi: Sochi State University, 2018; URL: [https://www.matec-conferences.org/articles/mateconf/pdf/2018/29/mateconf\\_spbwosce2018\\_05007.pdf](https://www.matec-conferences.org/articles/mateconf/pdf/2018/29/mateconf_spbwosce2018_05007.pdf) (date of access 22.07.2022).

11 Polzikova E.V., Koreneva M.V. Features of organization of Charter transportation for tourist groups with special needs (on the example of sports teams) // Актуальные проблемы развития туризма: Мат. Междун. науч.-практич. конф., Москва, 24-25 марта 2021 г. – М.: ФГБОУ ВО "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2021. – Р. 548-552.

#### **2.4. Некоторые педагогические аспекты развития самбо в физическом воспитании современной школы**

В нынешней обстановке, когда учебная нагрузка предъявляет повышенные требования к подготовленности учащихся при дефиците времени, наличие у них большого количества интересов и их удовлетворение не способствует популярности и массовости занятий физической культурой среди учащейся молодежи, а тем более единоборствами. В подобной ситуации верным помощником решения сложившихся трудностей становится традиционный урок физической культуры общеобразовательной школы. Отметим, что урок физической культуры имеет ряд проблем, главная из которых связана с угасанием к нему интереса школьников. Исследования показывают, что это связано с наметившимся разрывом содержания и направленности физической культуры как учебной дисциплины с изменяющимися условиями общественно-производственной практики жителя России [5].

Физическая культура перестала пропагандироваться и идентифицироваться в качестве важного фактора или направления социализации личности. Так, отсутствие профессионально-прикладной направленности послужило тому, что школа перестала ориентироваться на мужской контингент и службу в армии. Ослабла бывшая мотивация занятий физической культурой [4].

Самбо является одним из видов спорта, обеспечивающим гармоничное развитие растущего организма. На современном этапе развития борьбы значительно увеличился объем двигательной деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности движений [3].

Практика использования различных видов единоборств на уроках физической культуры в общеобразовательных школах началась в 1975 году, когда в программу впервые был предложен раздел «Борьба классическая». Единоборства включены в учебные программы многих общеобразовательных школ Болгарии, Венгрии, Франции, Финляндии, Турции, Ирана, Монголии, Японии, США, Мексики и других стран, что является поучительным примером для отечественных специалистов общеобразовательных школ [2].

Сегодня логично говорить о том, что единоборства вновь добиваются официального признания в содержании программы физической культуры. В России предлагаются программы различных видов спортивной борьбы (греко-римская, дзюдо, самбо), использу-

ющиеся в общеобразовательных школах. На основе проводят экспериментальные занятия по использованию единоборств в учебном процессе школьников, такие как «Дзюдо – в школу» (первые занятия прошли в РСО-Алании и Кабардино-Балкарии); «Самбо – в школы» (занятия предлагаются в школах Москвы, Санкт-Петербурга, Южно-Сахалинска, Краснодарского края, Карелии). Свои программы с элементами борьбы предложили и наши знаменитые борцы, такие как А. А. Карелин, В. М. Игуменов и другие [1].

Анализ литературы и источников предварительно показал, что результаты научных исследований и анализ педагогической практики свидетельствуют о тревожной тенденции снижения с возрастом интереса учащихся к урокам физической культуры на основе самбо и занятиям другими видами физкультурно-спортивной деятельности. Одной из причин такого положения дел исследователи называют отсутствие в образовательных учреждениях систематической и комплексной работы по формированию положительного эмоционально-ценностного отношения к физической культуре. Необходимость перехода от стихийного процесса развития мотивации школьников к занятиям физическими упражнениями, к целенаправленному формированию интереса к физической культуре, на базе отечественного русскоязычного (терминология) самбо становится все более очевидной [7].

Программный материал, проанализированный в нашей работе, отражает все современные запросы общества: развитие и популяризация национального вида спорта – самбо, воспитание национально-культурных ценностей и традиций, работу с детьми с нарушением состояния здоровья, физическую подготовленность обучающихся и подготовленность к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Педагогическая практика современной школы показывает массовое снижение физической активности обучающихся, что обусловлено, прежде всего, проживанием в окружении достижений научно-технического прогресса. Данное явление приводит к ухудшению состояния здоровья, к повышенному травматизму и как следствие к низкому уровню физической работоспособности обучающихся детей и подростков. Данная тенденция довольно остро ставит вопрос о разработке новых форм и подходов к образовательному процессу при реализации программ общего и дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности с сохранением традиционных и культурных ценностей. На сегодняшний день разработана примерная рабочая программа учебного предмета «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (далее – программа). Программа направлена на развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально-культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой. Содержание Программы представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности обучающихся. Инновационной составляющей обучения является введение модуля самбо, как обязательного компонента образовательной программы. На сегодняшний день школа самбо «самозащита без оружия» является системой философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности, безопасности и жизнеспособности. Она вобрала в себя достижения современной науки, передового педагогического опыта в развитии физической культуры, спорта и является эффективным средством решения государственных задач [1].

Содержание программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся детей и подростков патриотические ценности, культуру здорового образа жизни, а также содействовать физическому развитию и готовности подрастающего поколения к защите Родины. Данный модуль и программа в целом ориентированы на возрождение культурных традиций, воспитание детей, граждан нашей страны, опираясь на огромный потенциал самбо, созданный на основе национальных видов борьбы народов России.

Разделы программы по физической культуре, прежде системно связанные единой целевой и ценностной ориентацией, воплощёнными в выполнении комплексов ГТО, стали восприниматься как эклектическое, случайное собрание комплексов упражнений и двигательных заданий для ознакомления с различными видами спорта и начальной физкультурно-спортивной подготовкой. С другой стороны, падение престижности труда учителей по физической культуре соответственно снижает их профессиональный уровень, что отражается на качестве уроков.

Программа предусматривает не только физическое развитие и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни. Способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать последствия выбора и результаты собственной деятельности.

Сегодня физическая культура должна стать ядром современного образовательного процесса. Её значимость и необходимость как для здоровья и жизнедеятельности, так и для воспитания подрастающего поколения неоспорима. Для решения столь важной задачи, утверждающей позицию учителя должно стать саморазвитие, прежде всего, как интеллектуальный прорыв, как повышение теоретической и методической компетентности, как изменение взглядов на многие устоявшиеся ценности и традиции, как систематическая и продуктивная работа по самообразованию и конечно осмысливанию собственных практических действий. Уважение и доверие к учителю испытывают тогда, когда он обладает, помимо личностных качеств, качеством профессионального мастерства, позволяющего доверить ему работу любой сложности по его профессиональному профилю. На современном этапе развития образования учитель выступает в роли, как проектировщика, так и исполнителя собственных идей. В этом случае при разработке рабочих учебно-методических комплексов и образовательных программ учителю необходимо учитывать многие аспекты, в том числе и вектор современных изменений и требований. Учебный предмет «Физическая культура» и дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности являются частью физической культуры в целом, в соответствии с этим образовательные программы должны отражать приоритетные задачи государства по повышению общего уровня здоровья и физической подготовленности; по формированию здорового и безопасного образа жизни, общекультурных ценностей и традиций у обучающихся детей и подростков. Основной задачей образовательной организации является предоставление возможности обучающимся заниматься физической культурой и спортом не только в системе основного (урочная и внеурочная деятельность), но и дополнительного образования, более того, инновационность, адресность и преэминентность является одним из приоритетных направлений.

Единоборства носят глобальный и универсальный характер в мировом историческом процессе. Возникшие в ходе антропосоциогенеза как один из важнейших факторов

социализации человеческих индивидов, они являются составным элементом религиозной, военной, празднично-досуговой деятельности, влияющей на превращение их в целостную часть культурной традиции различных народов. Взаимозависимость единоборств и институтов спорта и образования связывают многовековые традиции с древних времен. Сегодня единоборства актуализируются в качестве системы обучения и воспитания, формирования и социализации личности, ориентированной на трудовую деятельность и службу в государственных и армейских институтах.

В этом смысле современная образовательная система России также должна стремиться к учету названных общечеловеческих тенденций. При этом следует учесть, что отечественная национальная культура в своем развитии основывалась на различных единоборческих традициях, которые, в свою очередь, кроме развития физических качеств и морфофункциональных возможностей формируют мировоззрение, широту и глубину знаний в области физической культуры.

Вопросами разработки программ с использованием элементов единоборств занималось большое количество ученых, методистов, преподавателей. Но обзор данных работ показал, что при наличии программ, ориентированных на конкретные виды спортивной борьбы, отсутствуют методики комплексного использования базовых элементов единоборств как основы ведения противоборства и решения конфликтных ситуаций.

Термин «единоборства» объединяет различные направления и стили так называемых боевых искусств. На сегодняшний день существует большое число видов единоборств, каждый из них – конкретная технико-тактическая система, комплексы приемов защиты и поражения, отличающиеся своей концепцией, правилами ведения поединка, технико-тактическими характеристиками. Но авторами программ для общеобразовательных школ предлагается содержание, направленное на освоение сложных технических действий, которые системно неполноценно связаны между элементами структуры поединка. Как правило, это завершающие атаку приемы (броски, сваливания, ударная техника ногами и руками).

Помимо сложности самих элементов, большая трудность возникает в объединении их в целостные двигательные эпизоды, композиции. Без выделения композиций поединка как относительно самостоятельных составляющих схватки эффективное планирование не реально, что объясняется оторванностью отдельных элементов от общей системы поединка. В основе уроков с элементами единоборств лежит системный подход, позволяющий увидеть дифференцированное содержание поединка и тем самым продуктивно решать задачи урока посредством игр-заданий и специальных упражнений.

Указанные преимущества дополняются тем, что учащиеся приобретают прикладные умения и навыки для жизни, навыки самозащиты как средства формирования будущего гражданина России, защитника Отечества, способного защитить свою семью, родных и близких. Развитие физической культуры и спорта, как важнейшего инструмента воспитания гармонично развитого поколения, является одной из приоритетных задач нынешнего этапа развития Российской Федерации [3].

В процессе подготовки борцов значение придается разносторонней физической подготовленности, гармоническому развитию основных двигательных качеств. Чем выше уровень развития двигательных качеств и разносторонняя физическая подготовленность борца. Специфика борьбы в самбо предъявляет высокие требования к двигательному аппарату юного спортсменов. Для успешного завершения поединка на ковре борец должен обладать достаточной мышечной силой.

Поэтому, одним из важнейших факторов успешной подготовки борцов на начальном этапе, является творческий поиск и рациональные приемы применения тренировочных методов и средств развития силовых способностей.

Самбо можно отнести к нестандартным физическим упражнениям с переменной интенсивностью, характеризующейся сложной двигательной деятельностью при условиях дефицита пространства, времени, ограниченном обзоре. Физические упражнения в самбо имеют переменную интенсивность с постоянно изменяющимися условиями в процессе схватки. Во время трехминутной схватки силовая работа мышц чередуется со статистическим напряжением мышечных групп.

Ряд исследователей, занимающихся изучением особенностей физического состояния современных детей и подростков, к числу которых относятся В. К. Бальсевич, Б. А. Подливаев, А. В. Григорьев и другие, отмечают, что сильнейшему негативному влиянию подвергаются именно дети школьного возраста. В этом возрастном периоде происходит наиболее активный процесс формирования основных систем организма. В связи с чем, неадекватное физическое развитие отрицательно сказывается на здоровье на всю последующую жизнь. По мнению Н. Н. Сычкова, В. К. Райкова, О. А. Фатеева, Г. В. Фатеева и других, основной целью физического воспитания является обеспечение такого уровня физического развития и физической подготовленности, при котором будет гарантировано становление и сохранение здоровья, а также успешное решение задач повседневной жизни, трудовой и оборонной деятельности.

Для реализации первостепенной задачи физического образования возникла необходимость пересмотреть традиционные подходы к проведению занятий по физической культуре в образовательных учреждениях, в частности в школе. Сегодня стандартными программами предусматривается введение в программу физического воспитания элементов различного рода единоборств, к числу которых относится самбо. При введении самбо в вариативной форме появляется возможность творчески использовать программу физической культуры в школе.

Борьба самбо может использоваться на уроке физической культуры, поскольку позволяет успешно решать весь комплекс задач по физическому развитию и физической подготовленности учащихся, являясь действенным средством подготовки учащихся практической жизни.

Занятия данным видом спорта могут проводиться, как самостоятельный урок физической культуры, так и в сочетании с другими видами спорта входящих в программу по физической культуре для образовательных учреждений. В младших классах школьники знакомятся с основами самбо, проводя подвижные игры. В средней школе ребята уже осваивают приемы, а старшеклассники отрабатывают приёмы самозащиты.

Следует отметить, что есть стереотипное мнение, порой высказываемое родителями школьников, об агрессивности, которую якобы воспитывают единоборства. Мастера самбо утверждают, что ответ содержится в самом названии борьбы: ведь самбо – это система самообороны без оружия. К тому же именно самбо в период своего становления в 20-30-х годах прошлого века стало эффективным инструментом социализации огромного количества беспризорных детей и подростков. По мнению психологов, как раз самбо может помочь справиться с агрессией и комплексами некоторых подростков. При этом как раз занятия различными видами спорта дает возможность слить тот заряд агрессии, который есть у подрастающего поколения. Более того, при нормальной подготовке, это дает возможность стабилизировать психику. Каким-то образом настроить человека на систему достижений, на уверенность в себе, убрать у него те страхи, которые есть у

каждого ребенка или подростка и тем самым воспитать действительно настоящего мужчину.

Ниже в таблице 1 и 2 представлен учебный план занятий по спортивной борьбе в рамках третьего урока и учебно-тематический план для обучающихся 9-11 классов [6].

**Таблица 1 - Учебный план занятий по спортивной борьбе в рамках третьего урока физической культуры**

| №                                                 | Раздел подготовки                         | Этапы подготовки |        |        |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------|--------|--------|
|                                                   |                                           | 1 этап           | 2 этап | 3 этап |
| Знания о физической культуре по спортивной борьбе |                                           |                  |        |        |
| 1                                                 | Теоретическая подготовка                  | 4                | 4      | 4      |
| Способы двигательной деятельности                 |                                           |                  |        |        |
| 2                                                 | Общая и специальная физическая подготовка | 12               | 12     | 12     |
| 3                                                 | Технико-тактическая подготовка            | 16               | 16     | 16     |
| Физическое совершенствование                      |                                           |                  |        |        |
| 4                                                 | Контрольные испытания                     | 2                | 2      | 2      |
| 5                                                 | Общее количество часов                    | 34               | 34     | 34     |

**Таблица 2 - Учебно-тематический план для обучающихся 9-11 классов**

| №  | Содержание занятий                                                                                             | Количество часов      |          |       |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|-------|
|    |                                                                                                                | Теория                | Практика | Всего |
| 1  | Техника безопасности на уроках по спортивной борьбе, гигиена, форма одежды, предупреждение травм               | 1                     |          | 1     |
| 2  | Спортивная борьба в олимпийском и международном спортивном движении                                            | 1                     |          | 1     |
| 3  | Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающегося спортивной борьбой                    | 0,5                   |          | 0,5   |
| 4  | Основы техники и тактики спортивной борьбы                                                                     | 0,5                   |          | 0,5   |
| 5  | Правила соревнований по борьбе самбо                                                                           | 1                     |          | 1     |
| 6  | Строевые упражнения. Общая физическая и специальная подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения борца |                       | 12       | 12    |
| 7  | Обучение основам базовой технике греко-римской или вольной борьбы                                              |                       | 16       | 16    |
| 8  | Соревнования по спортивной борьбе                                                                              | На усмотрение учителя |          |       |
| 9  | Контрольные испытания                                                                                          |                       | 2        | 2     |
| 10 | Итого                                                                                                          | 4                     | 30       | 34    |

В борьбе самбо для повышения анаэробных возможностей организма используют следующие упражнения:

1. Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей. Продолжительность работы 10-15 с, интенсивность максимальная. Упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями.

2. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15-30 с, интенсивность 90-100% от максимально доступной.

3. Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30-60 с, интенсивность 85-90% от максимально доступной.

4. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1-5 мин, интенсивность 85-90% от максимально доступной.

Для воспитания выносливости в борьбе самбо, с учетом присущих этому виду спорта характеристик двигательной деятельности, следует увеличивать продолжительность основных упражнений (схваток), повышать интенсивность, уменьшать интервалы отдыха.

Постепенно, с ростом тренированности спортсменов и с учетом их возрастных особенностей, время отдыха между схватками сокращается и уменьшается число самих схваток.

С педагогической точки зрения, специальная выносливость борца – многокомпонентное понятие и ее уровень взаимосвязан с рядом факторов, основные из которых – общая выносливость, скоростные и силовые возможности, эффективность технического мастерства, подготовленность опорно-двигательного аппарата, психологическая устойчивость к болевым и неприятным ощущениям и другие.

Цель тренировки в соревновательном периоде – достижение наивысших спортивных результатов, поддержание общей и силовой выносливости, дальнейшее совершенствование специальной выносливости в процессе тренировочных и соревновательных схваток, обеспечение роста скоростных возможностей. При этом общий объем нагрузки несколько снижается при повышении интенсивности.

Основная задача переходного периода тренировки – обеспечить борцам с помощью тренировочных средств и соответствующих нагрузок полноценный отдых при сохранении на определенном уровне основных физических качеств и общей выносливости. Для выполнения этой задачи применяются различные циклические упражнения и спортивные игры, которые воспитывают специальную выносливость борцов, необходимую для ведения схваток в высоком темпе, что во многом зависит от уровня потребления кислорода.

И. А. Письменский, рассматривая принцип построения биологически обоснованной концепции физической подготовки борцов самбо и дзюдо, отмечает, что на предсоревновательном этапе важнейшее значение имеет строго индивидуальное планирование нагрузок. Кроме этого, непосредственно в предсоревновательном периоде следует поддерживать уровень силовой подготовленности и стремиться к максимальному повышению уровня аэробной подготовленности. В предсоревновательном периоде целесообразно минимизировать нагрузки анаэробной гликолитической направленности, поскольку она приводит к значительному закислению мышц, разрушению митохондрий, а значит, к потере выносливости (аэробной подготовленности) [9].

Для контроля тренировочных нагрузок спортсменов по показателям внешней физической нагрузки необходимо учитывать такие параметры, как интенсивность упражнения; продолжительность упражнения; число повторений; продолжительность интервалов отдыха; характер отдыха. Правильное сочетание этих составляющих значительно усиливает тренировочный эффект.

Режимы тренировочной работы при совершенствовании анаэробных возможностей включают алактатную и лактатную, анаэробную и аэробную направленность нагрузки, которые следует варьировать в зависимости от этапа подготовки спортсменов.

К занятиям борьбой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по борьбе соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по данному виду единоборств возможно воздействие на обучающихся детей и подростков следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений при неправильном их выполнении, не правильных действий спарринг-партнеров, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При проведении занятий по борьбе в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю, тренеру), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю, тренеру).

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений, правила общественной и личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Для того чтобы проводить занятия по самбо в рамках физкультуры, преподавателям достаточно пройти курсы повышения квалификации. Причем самбо, как вид спорта, идеален для детей и подростков, он включает в себя элементы различных боевых искусств и дает нагрузку на разные группы мышц.

В результате проведения экспериментальной проверки эффективности использования элементов самбо на уроках физической культуры у старшеклассников (16-17 лет) нами было установлено, что использование вариативной части программы физического воспитания элементов самбо на уроках физической культуры будет способствовать повышению физической подготовленности учащихся. А это свидетельствует о том, что современным учителям по физической культуре необходимо обратить внимание на внедрение элементов самбо на уроки по физической культуре, поскольку упражнения, заимствованные из данного вида единоборства обладают большим потенциалом развития физической подготовленности детей, в частности детей старшего школьного возраста.

Проблема развития физических качеств у школьников приобретает в настоящее время всё большую актуальность. Поиск путей дальнейшего совершенствования уровня развития физических качеств школьников различных возрастных групп был и остается одной из актуальнейших задач современной науки в области физического воспитания.

Использование одних и тех же физических упражнений, тренировочных заданий и игр приводит к появлению монотонности и, как следствие, пропаже интереса у занимающихся к их выполнению, что, в конечном счете, неизменно сказывается на итоговых результатах. Следовательно, учителям физической культуры и педагогическому корпусу постоянно необходимо осуществлять поиск путей по поддержанию активности и снятия психологической напряженности и монотонности у занимающихся во время выполнения различных учебно-тренировочных заданий. Одним из путей для решения этих задач, на наш взгляд, может выступить педагогический прием – использование элементов самбо на

уроках физической культуры в основной школе и внесение в эти уроки, по мере роста уровня физической подготовленности, различных усложнений. Самбо является популярным видом спорта среди детей и подростков, обладающее широкими возможностями для развития физических качеств и функций организма, укрепления здоровья, повышения двигательной активности.

Самбо на уроках физической культуры очень важно для воспитания и развития школьников, а также для формирования их личностных качеств и гармоничного физического развития. В настоящее время данный раздел физической культуры имеет огромную актуальность и популярность.

Программный материал проанализированный в нашей работе отражает все современные запросы общества: развитие и популяризация национального вида спорта – самбо, воспитание национально-культурных ценностей и традиций, работу с детьми с нарушением состояния здоровья, физическую подготовленность обучающихся и подготовленность к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». Ценностные ориентиры Программы определяются ориентированностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

### Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 5. – С. 50–53.
2. Боевые искусства и спортивные единоборства Востока и Запада: история, современность и перспективы : материалы международной научно-практической конференции (Улан-Удэ, 5 июня 2014 г.) / Министерство образования и науки Российской Федерации, Бурятский государственный университет. – Улан-Удэ : Издательство БГУ, 2014. – 177 с. : ил.
3. Давиденко, Д. Н., Шкляренко, А. П. Здоровье и образ жизни студентов: учеб. Пособие / СПбГПУ, ВолГУ, Межвуз. Центр по физ. Культуре, Каф. Физ. Воспитания и оздоров. Технологий. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2006. – 132 с.
4. Виленский, М. Я., Литвинов, Е. М. Физическое воспитание школьников: вопросы перестройки // Физическая культура в школе. – 2010. – №12. – С. 2–7.
5. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 2005. – С.47–48.
6. Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений / под общ. Ред. Е.М. Светловой. – М.: Центр педагогического мастерства, 2012. – С. 23–42.
7. Табаков, С. Е. Методическое пособие по самбо для образовательных учреждений / С. Е. Табаков, Е. В. Ломакина. – 2010. – С.11–21.
8. Подливаев, Б. А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет) / Б.А. Подливаев, А.В. Григорьев. – М.: Советский спорт, 2012. – 528 с.: ил.
9. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для вузов / И. А. Письменский. – Москва : Юрайт, 2020. – 264 с.

10. Райков, В. К. Современные технологии физической подготовки борцов 14–16 лет / В. К. Райков, О. А. Фатеева, Г. В. Фатеев. – Красноярск : Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, 2015. – 180 с.

11. Сычков, Н. Н. Спортивная подготовка борца : учебное пособие для студентов очной формы обучения, обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавров и специальностям / Н. Н. Сычков, Г. И. Мокеев. – Уфа : Уфимский государственный авиационный технический университет, 2019. – 84 с.

## **2.5. Особенности методики проведения соревнований по водному туризму (на примере рафтинга)**

В Краснодарском крае получает развитие водный туризм [3,4,8]. В Мостовском районе проходят чемпионаты ЮФО по гребному слалому [5,6]. Студенты Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма не только профессионально занимаются водным туризмом, не смотря на его экстремальность, пропагандируют его среди молодежи как вид активного отдыха, принимают участие в организации соревнований помощника тренеров, судий, показывая тем самым профессиональную компетентность в соответствии с правилами соревнований, которая из-за специфики спорта имеет много особенностей [9,10,11,12].

Анализ правил соревнований позволил представить методический алгоритм проведения соревнований в гребном слаломе.

Чемпионат по этому виду спорта провели в Мостовском районе.

Участникам соревнований нужно было миновать ворота в виде пластиковых направляющих и дойти первыми к финишу.

Пройти через «вешки» и не заработать штрафные 50 секунд в гребном слаломе

Главная задача — не задевать вешки, а в остальном, трасса достаточно легкая— поделилась участница соревнований (город Уфа) Анастасия Ширяева.

Среди участников были не только представители Южного федерального округа. Участники с разных городов — Ростовской области, Краснодарского края, Волгоградской области, к нам на юг даже доехали из Башкортостана.

Проходили трассу в нескольких дисциплинах. Мужчины и женщины сплавлялись на каное и каяках. Так же выступили в категории «экстрим» [7,14,15].

Рафтинг является видом спорта и имеет свои официально установленные правила [13].

### **ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «РАФТИНГ»**

#### **I. Общие положения**

Настоящие правила (далее - Правила) разработаны с учетом Правил вида спорта рафтинг, утвержденных Международной федерацией рафтинга International Rafting Federation (далее - IRF). Все официальные соревнования по виду спорта рафтинг на территории Российской Федерации должны проводиться по данным Правилам.

Официальные лица (тренеры и специалисты команд, спортсмены, судьи, вспомогательный персонал и другие специалисты), принимающие участие в соревнованиях, обязаны в своих действиях руководствоваться настоящими Правилами.

#### **II. Возрастные группы.**

Мужчины и женщины (международная группа "Open Division") - 15 лет и старше;

Юниоры и юниорки (международная группа "Junior (U23) Division") - до 24 лет;  
Юниоры и юниорки (международная группа "Youth (U19) Division") - до 20 лет;  
Юноши и девушки - до 16 лет.

Минимальный возраст участия в соревнованиях среди мужчин, женщин и юниоров, юниорок - 15 лет. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Минимальный возраст участия в соревнованиях среди юношей и девушек на реках второй - третьей категории сложности - 12 лет.

### **III. Спортивные дисциплины.**

Соревнования по рафтингу проводятся в следующих спортивных дисциплинах: параллельный спринт - R4, параллельный спринт - R6 (далее - параллельный спринт), слалом - R4, слалом - R6 (далее - слалом), длинная гонка - R4, длинная гонка - R6 (далее - длинная гонка), многоборье - R4, многоборье - R6 (далее - многоборье).

Параллельный спринт: прохождение экипажами дистанции на участке реки (иного водоема), от старта до финиша за минимальное время.

Слалом: прохождение экипажами дистанции с прямыми и обратными воротами на участке реки (иного водоема), от старта до финиша за минимальное время, с которым суммируется штраф за нарушения, полученные за прохождение ворот.

Длинная гонка: прохождение экипажами дистанции на участке реки (иного водоема), от старта до финиша за минимальное время с преодолением водных препятствий.

Многоборье: суммирование результатов экипажей в остальных дисциплинах с учетом результатов, показанных в квалификационных заездах.

### **IV. Характер и система проведения соревнований.**

Соревнования проводятся в международных классах судов - R6 (рафт с экипажем в шесть человек), R4 (рафт с экипажем в четыре человека) среди экипажей, сформированных по половому признаку в установленных возрастных группах.

Соревнования могут проводиться как на всех, так и на отдельных классах судов, как во всех, так и в отдельных спортивных дисциплинах.

Соревнования проводятся в условиях природной среды (на реках, озерах) или на спортивных сооружениях (каналах, бассейнах). В связи с проведением соревнований в условиях природной среды количество водных препятствий (сливов, валов, бочек, порогов, шивер) на дистанциях соревнований не оговаривается. Сложность рек и каналов, на которых проводятся соревнования, определяется в соответствии с Международным классификатором (Приложение к настоящим Правилам). Конкретная сложность дистанций зависит от квалификации участников соревнований, определяемой в ходе квалификационных заездов, и возможностью эффективного проведения спасательных работ силами организаторов соревнований.

Соревнования проводятся для возрастной группы "мужчины и женщины" на реках/каналах не ниже четвертой категории сложности, для возрастной группы "юниоры и юниорки" - не выше четвертой категории сложности, для возрастной группы "юноши и девушки" - не выше третьей категории сложности.

Соревнования в спортивных дисциплинах слалом и длинная гонка проводятся на время, в спортивной дисциплине параллельный спринт - на выбывание.

### **V. Положение о соревнованиях.**

Положение о всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных соревнованиях и соревнованиях физкультурно-спортивных организаций утверждается гос-

ударственными органами управления спортом и спортивными федерациями соответствующего уровня.

Положения о соревнованиях состоят из следующих разделов:

#### **5.1. Общие положения.**

Раздел включает в себя информацию о нормативных актах, в соответствии с которыми проводятся соревнования, о статусе, целях и задачах соревнований, статусе Положения о соревнованиях.

#### **5.2. Права и обязанности организаторов соревнований.**

В раздел включается информация о статусе, правах и обязанностях организаторов соревнований или о статусе нормативных актов (соглашений, договоров, регламентов), на основе которых распределяются права и обязанности организаторов соревнований.

#### **5.3. Обеспечение безопасности участников и зрителей, медицинское обеспечение, антидопинговое обеспечение соревнований.**

В раздел включается информация:

о нормативно-правовых актах, на основе которых осуществляется обеспечение безопасности, медицинское и антидопинговое обеспечение соревнований;

#### **5.4. Общие сведения о соревнованиях.**

В состав раздела включаются подразделы:

- а. место и время проведения соревнований,
- б. информация о возрастных группах, в которых проводятся соревнования,
- в. программа соревнований, включающая в себя исчерпывающую информацию о спортивных дисциплинах, в которых проводятся соревнования,
- г. состав участников соревнований, включающий в себя информацию об их численности и квалификации,
- д. характер подведения итогов соревнований.

#### **5.6. Требования к участникам и условия их допуска.**

В разделе указывается территориальная принадлежность спортсменов, количество спортсменов от территорий или физкультурно-спортивных организаций, иная информация, определяющая условия допуска спортсменов к соревнованиям.

#### **5.7. Порядок подачи заявок на участие в соревнованиях.**

В разделе описываются условия подачи предварительных и окончательных заявок на участие в соревнованиях, технических, а при необходимости и тактических заявок на участие в соревнованиях по отдельным дисциплинам. Дается перечень документов, прилагаемых к заявкам и предъявляемых при прохождении комиссии по допуску к соревнованиям.

#### **5.8. Условия подведения итогов.**

В разделе описываются условия подведения итогов соревнований в отдельных спортивных дисциплинах и оговариваются условия и форма предоставления спортивных результатов всем организаторам соревнований.

#### **5.9. Награждение победителей и призеров.**

В разделе приводится информация о составе наград (медали, дипломы, памятные призы), о составе награждаемых экипажей и тренеров.

#### **5.10. Условия финансирования.**

В разделе приводится информация об источниках и порядке финансирования соревнований.

Организаторами соревнований для спортсменов может устанавливаться стартовый (заявочный, регистрационный) взнос. Размер взноса предлагается организаторами со-

революций и утверждается руководящим органом всероссийской федерации, аккредитованной по виду спорта "рафтинг". Взимание стартового взноса осуществляется в соответствии с требованиями федеральных нормативных актов, действующих на момент проведения соревнований. Стартовый взнос расходуется на создание необходимых санитарно-гигиенических условий пребывания спортсменов на месте проведения соревнований, аренду и транспортировку предоставляемого спортсменам специального снаряжения и другие нужды, указываемые организаторами соревнований.

**5.11.** При необходимости организаторами соревнований разрабатываются регламенты проведения соревнований, дополняющие и конкретизирующие Положения о соревнованиях. Регламенты утверждаются спортивными федерациями, физкультурно-спортивными организациями и другими организаторами, привлекаемыми к проведению соревнований на договорной основе. В случае, если организаторами нескольких соревнований являются одни и те же лица, то на такие соревнования может быть составлен один Регламент.

## **VI. Организаторы.**

Организаторами официальных спортивных соревнований по рафтингу всероссийского, межрегионального, регионального и муниципального уровня являются государственные и муниципальные органы управления спортом, а также всероссийская, региональные и - при наличии - муниципальные спортивные федерации рафтинга. Организаторами соревнования физкультурно-спортивных организаций являются физкультурно-спортивные организации, согласующие положения о соревнованиях с региональными (муниципальными) федерациями.

В качестве организаторов соревнований разного уровня на договорной основе могут привлекаться физкультурно-спортивные, образовательные, коммерческие и другие организации. Права и обязанности организаторов в этих случаях устанавливаются соглашениями (договорами) сторон.

## **VII. Место проведения.**

**7.1.** Соревнования по рафтингу проводятся на естественных водоемах (реки, озера) и на спортивных сооружениях, предназначенных для проведения соревнований (каналы, бассейны). Сложность рек, на которых проводятся соревнования, определяется в соответствии с классификаторами, используемыми в год проведения на официальных международных соревнованиях.

**7.2.** Места проведения соревнований согласуются в порядке, устанавливаемом действующими на момент проведения соревнований федеральными и региональными нормативными актами. Безопасность мест проведения соревнований обеспечивается в соответствии с законодательством Российской Федерации и другими нормативными правовыми актами, утвержденными федеральными и региональными органами законодательной и исполнительной власти.

## **VIII. Официальные лица соревнований.**

К официальным лицам соревнований относятся:

- а. председатель Организационного комитета соревнований,
- б. инспектор соревнований,
- в. члены Главной судейской коллегии соревнований (ГСК ),
- г. судьи, принимающие официальное участие в судействе соревнований, но не входящие в состав Главной судейской коллегии соревнований,
- д. вспомогательный персонал, включая медицинских работников соревнований,

е. иные специалисты, признаваемые организаторами соревнований в качестве официальных лиц.

Председатель Организационного комитета организует работу комитета, занимается вопросами согласования места и времени проведения соревнований, в подготовительный период занимается организацией обеспечения безопасности участников соревнований и зрителей, включая антитеррористическую, пожарную, экологическую безопасность, занимается вопросами медицинского и антидопингового обеспечения соревнований.

В случае отсутствия организационного комитета соревнованиями вопросами, входящими в компетенцию организационного комитета, занимаются члены Главной судейской коллегии соревнований, заместитель главного судьи соревнований по организационным вопросам.

#### **Инспектор соревнований:**

а. участвует в работе комиссии по допуску спортсменов,

б. наблюдает за ходом соревнований, составляет отчет инспектора, представляемый руководителю Всероссийской коллегии спортивных судей по рафтингу. Отчет составляется в свободной форме и представляется в недельный срок после проведения соревнований. Отчет включает в себя оценку места проведения соревнований (соответствие возможностей места проведения статусу соревнований), уровня решения организационных вопросов, уровня обеспечения безопасности участников и судей соревнований, оценку уровня судейства в целом и оценку деятельности главного судьи соревнований. В отчете представляются обоснования данных оценок и отражается мнение инспектора о возможности или невозможности признания результатов соревнований. По итогам рассмотрения отчета (в случае установленных фактов нарушения правил соревнований по виду спорта "рафтинг" и правил ведения честной спортивной борьбы) результаты соревнований могут быть аннулированы.

Обязанности членов Главной судейской коллегии соревнований и судейских бригад, обслуживающих соревнования в отдельных спортивных дисциплинах, определяются разделом IX "Судейство соревнований" Правил вида спорта "рафтинг".

Основной неотменяемой обязанностью медицинских работников является оказание первой доврачебной или первой медицинской помощи участникам и зрителям соревнований. На медицинских работников соревнований могут возлагаться и другие обязанности: участие в работе комиссии по допуску к соревнованиям, проведение предстартовых осмотров участников соревнований и другие обязанности. Круг обязанностей медицинских работников соревнований определяется трудовыми соглашениями и нормативными актами, утверждаемыми Главным судьей соревнований.

Обязанности вспомогательного персонала соревнований определяются трудовыми соглашениями и нормативными актами, утверждаемыми Главным судьей соревнований.

Все официальные лица в части, имеющей отношение к непосредственному проведению соревнований на месте и во время проведения, подчиняются Главному судье соревнований. Председатель Организационного комитета и Инспектор соревнований не имеют полномочий по отмене решений Главного судьи соревнований.

#### **IX. Судейство соревнований.**

Подготовку и проведение судейства официальных спортивных соревнований по рафтингу осуществляют Всероссийская коллегия спортивных судей по рафтингу (ВКСР), региональные коллегии спортивных судей по рафтингу, Главные судейские коллегии соревнований ГСК ) и судьи, находящиеся во время проведения соревнований в подчинении у членов ГСК.

9.1. Всероссийская коллегия спортивных судей по рафтингу:

9.1.1. Осуществляет согласование по включению соревнований в единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, утвержденный Министерством спорта Российской Федерации (далее - ЕКП).

9.1.2. Участвует в разработке Положений о всероссийских и межрегиональных соревнованиях.

9.1.3. Согласовывает кандидатуру главного судьи на соревнования, включенные в ЕКП.

9.1.4. Выносит окончательные решения в вопросах технического характера, которые могут возникнуть в ходе конкретных соревнований, и которые не оговорены Правилами.

9.1.5. Контролирует работу главных судейских коллегий соревнований, включенных в ЕКП посредством назначения судьи - инспектора соревнований.

9.1.6. Выносит окончательные решения в технически сложных случаях, не предусмотренных Правилами вида спорта рафтинг.

9.1.7. Определяет срок дисквалификации спортсменов, тренеров, представителей команд в случаях, предусмотренных правилами вида спорта "рафтинг", положениями и регламентами соревнований.

9.1.8. Выносит решения о наложении взысканий на судей, в т.ч. дисквалификации, за нарушения морально-этических норм и совершение действий, противоречащих духу вида спорта "рафтинг".

9.1.9. Ведет учет судейской работы аттестованных судей Общероссийской спортивной организации аккредитованной по виду спорта рафтинг.

9.2. Региональные коллегии спортивных судей по рафтингу:

9.2.1. Осуществляют согласование по включению соревнований в единый календарный план региональных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, утвержденный региональными органами управления спортом. (далее - РЕКП).

9.2.2. Участвуют в разработке Положений о региональных соревнованиях.

9.2.3. Согласовывают кандидатуру главного судьи на соревнования, включенные в РЕКП.

9.2.4. Контролируют работу главных судейских коллегий соревнований, включенных в РЕКП посредством назначения судьи - инспектора соревнований.

9.2.5. Ведут учет судейской работы аттестованных судей региональных спортивных организаций, аккредитованных по виду спорта рафтинг.

9.3. Главная судейская коллегия соревнований.

Состав Главной судейской коллегии ГСК ) формируется в соответствии с "Квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта "рафтинг":

- а. главный судья - 1 чел.,
- б. главный секретарь - 1 чел.,
- в. заместитель главного судьи - до 2 чел.,
- г. начальник дистанции - 1 чел.,
- д. начальник спасательной службы - 1 чел.,
- е. заместитель главного секретаря - 1 чел.,
- ж. старший судья на старте - 1 чел.,
- з. старший судья на связке - от 2 до 6 чел.,
- и. старший судья на финише - 1 чел.,
- к. старший судья технической комиссии - 1 чел.

#### 9.4. Функции членов Главной судейской коллегии соревнований.

##### 9.4.1. Главный судья:

- а. непосредственно отвечает за проведение соревнований в соответствии с Правилами, Положением и Регламентом соревнований,
- б. участвует в подборе кандидатов в члены главной судейской коллегии, утверждает состав главной судейской коллегии соревнований,
- в. утверждает акт приемки дистанций соревнований, дает сигнал к началу проведения соревнований,
- г. руководит работой главной судейской коллегией соревнований, утверждает все решения главной судейской коллегии, в т.ч. решения по протестам, по заявлениям и по оценке качества работы спортивных судей,
- д. проводит совещания главной судейской коллегии соревнований и представителей команд перед началом, во время и по окончании соревнований,
- е. при нарушении правил соревнований, а также при возникновении условий, угрожающих жизни и здоровью участников, имеет право: прекратить проведение соревнований; изменить регламент соревнований,
- ж. имеет право отстранить судей, совершивших грубые ошибки или не справляющихся со своими обязанностями; применить дисциплинарные меры к участникам соревнований,
- з. имеет право отменить соревнования или перенести время подведения результатов соревнований,
- и. утверждает результаты соревнований,
- к. утверждает оценки качества работы спортивных судей, дает оценку качества работы судей и членов главной судейской коллегии,
- л. по окончании соревнований сдает судейскую документацию и отчет в проводящую организацию.

##### 9.4.2. Главный секретарь.

- а. составляет регламент соревнований,
- б. организует работу комиссии по допуску спортсменов к соревнованиям,
- в. организует проведение жеребьевок участников,
- г. готовит акты приемки дистанции,
- д. оформляет распоряжения и решения главного судьи,
- е. руководит работой секретариата соревнований. Отвечает за весь документооборот соревнований, за награждение победителей и призеров соревнований,
- ж. руководит работой судей-информаторов. Контролирует движение всей информации, связанной с проведением соревнований, в т.ч. ее размещение на информационном табло соревнований, подготовку и обработку предварительных и официальных результатов соревнований,
- з. ведет учет работы судейской коллегии,
- и. представляет главному судье результаты соревнований на утверждение,
- к. готовит и представляет на утверждение главному судье отчет о проведенных соревнованиях. Отчет составляется по форме, представленной в Приложении к Правилам.

##### 9.4.3. Заместитель главного судьи по организационным вопросам:

- а. руководит комендантской службой, рабочими, водителями автотранспорта и другим вспомогательным персоналом,

б. координирует взаимодействие всех служб соревнований. Отвечает за обеспечение их деятельности, в т.ч. за материально-техническое и специальное обеспечение соревнований,

в. контролирует процесс установки и наладки компьютерной сети, компьютерной техники и программного обеспечения, необходимые для работы секретариата.

#### 9.4.4. Заместитель главного судьи по судейству:

а. руководит работой судей на дистанциях соревнований, включая техническую комиссию, бригаду судей старта и финиша. Отвечает за комплектование, квалификацию судей на дистанциях соревнований и за все непосредственное проведение судейства соревнований,

б. в отсутствие главного судьи выполняет его обязанности, пользуется всеми его правами,

в. подписывает акт приемки дистанции,

г. после окончания соревнований дает оценку качества работы судей, утверждаемую главным судьей.

#### 9.4.5. Заместитель главного секретаря:

а. руководит работой службы секретариата соревнований,

б. отвечает за обработку и получение предварительных и официальных результатов соревнований по заданию главного секретаря,

в. в случае отсутствия главного секретаря, выполняет его обязанности.

#### 9.4.6. Начальник дистанции:

а. руководит работой судей-постановщиков. Отвечает за подготовку и постановку дистанций соревнований. Подписывает акт приемки дистанции,

б. отвечает за исправность судейского оборудования дистанций и - совместно с начальником спасательной службы - за обеспечение безопасности на дистанции во время проведения соревнований,

в. совместно с заместителем главного судьи по судейству отвечает за соответствие дистанции Правилам, Положению и Регламенту соревнований в течение всего времени их проведения, за расстановку по дистанции судей старта, финиша, на воротах,

г. совместно с заместителем главного судьи по организационным вопросам и главным секретарем отвечает за информационное обеспечение на дистанции.

#### 9.4.7. Начальник спасательной службы:

а. отвечает за комплектование спасательной службы, квалификацию судей-спасателей, техническое обеспечение и за всю непосредственную работу по обеспечению безопасности проведения соревнований,

б. спасательная служба может быть службой МЧС. В целом к начальнику спасательной службы не применяются все требования по знанию правил рафтинга, предъявляемые к остальным членам коллегии судей соревнований. Должен обладать опытом проведения спасательных работ,

в. подписывает акт приемки дистанции,

г. руководит работой судей-спасателей,

д. контролирует работу технической комиссии.

#### 9.5. Функции судьи - инспектора соревнований:

а. в зависимости от статуса соревнований назначается всероссийской или региональной федерацией, аккредитованной по виду спорта рафтинг,

б. участвует в работе комиссии по допуску спортсменов,

в. наблюдает за соблюдением Правил во время проведения соревнований.

г. составляет отчет о соревнованиях, направляемый на имя руководителя Всероссийской или региональной коллегии спортивных судей по рафтингу, в котором рекомендует или не рекомендует признать результаты соревнований. На основании отчета судьи-инспектора утвержденные главным судьей результаты соревнований могут быть аннулированы соответствующей коллегией спортивных судей по рафтингу.

9.6. К проведению соревнований по рафтингу помимо ГСК, привлекаются спортивные судьи, на время проведения соревнований находящиеся в подчинении у членов ГСК, а также вспомогательный персонал.

9.6.1. Спортивные судьи соревнований, не входящие в состав ГСК:

а. помощник начальника дистанции (судья-постановщик) - 2 - 4 чел.

б. секретарь - до 3 чел.,

в. старший судья по информации - 1 чел.,

г. судья-информатор - 1 чел.,

д. старший судья технической комиссии - 1 чел.,

е. старший судья старта - 1 чел.,

ж. стартер - 1 чел.,

з. помощник стартера - 1 чел.,

и. предстартовый контролер - 1 чел.,

к. старший судья финиша - 1 чел.,

л. судья - контролер финиша - 1 чел.,

м. судья-хронометрист - 2 чел.,

н. судья-диспетчер - 1 - 2 чел.,

о. старший судья на связке ворот - до 7 чел.,

п. судья на воротах - от 6 до 20 чел.,

р. судья-контролер на дистанции - от 1 до 15 чел.,

с. судья - спасатель с воды - до 8 чел.,

т. судья - спасатель с берега (живец) - до 8 чел.

9.6.2. Вспомогательный персонал:

а. комендант соревнований - 1 чел.,

б. комендант лагеря - 1 чел.,

в. медицинский работник (врач, фельдшер) - 1 - 2 чел.,

г. водитель пассажирского автобуса - 2 чел.,

д. водитель грузового автомобиля - 2 чел.,

е. рабочий - до 4 чел.,

ж. начальник связи - 1 чел.,

з. связист - 2 чел.,

и. видеооператор/фотограф - до 5 чел.,

к. повар - 1 - 2 чел.,

л. другие специалисты, необходимые для проведения соревнований в связи с местными особенностями их проведения.

9.7. Функции спортивных судей, не входящих в состав ГСК.

9.7.1. Старший судья на связке ворот:

Руководит судьями на воротах. Инструктирует, расставляет и контролирует работу судей конкретных ворот, входящих в связку. Обеспечивает объективность судейства, в соответствии с Правилами по рафтингу. Контролирует заполнение судейского протокола, подписывает его и передает информацию в секретариат. Участвует в разборе протестов.

9.7.2. Старший судья старта:

Руководит работой бригады старта. Оформляет место старта, обеспечивает необходимым оборудованием, организует взаимодействие судей, связь с секретариатом и финишем. Выпускает участников в соответствии со стартовым протоколом. По окончании работы выставляет оценку работы судей.

#### 9.7.3. Старший судья финиша:

Руководит работой бригады финиша. Оформляет место финиша и финишного створа. Расставляет и организует взаимодействие судей, фиксирует финиш экипажей, оформляет протокол и передает его в секретариат. Организует связь с секретариатом и стартом. По окончании соревнования выставляет оценку работы судей.

#### 9.7.4. Старший судья технической комиссии:

Отвечает за контроль соответствия рафтов требованиям Правил по рафтингу, снаряжения участников требованиям безопасности. Осуществляет маркировку судов (при необходимости) и ведет контроль за их состоянием.

#### 9.7.5. Помощник начальника дистанции (судья-постановщик):

Осуществляет постановку дистанции под руководством начальника дистанции. Ведет контроль за состоянием оборудования. В случае технической неисправности, сообщает начальнику дистанции и проводит работы по его восстановлению.

#### 9.7.6. Старший судья по информации:

Организует с помощью технических средств оперативное доведение информации о ходе соревнований участникам, тренерам и представителям, судьям и обслуживающему персоналу, средствам массовой информации и зрителям.

#### 9.7.7. Судья на воротах:

Проводит судейство прохождения участниками ворот в соответствии с Правилами по рафтингу. Фиксирует в протоколе штраф и ситуацию, при которой поставлен штраф. Показывает участникам соревнований и зрителям штраф (при организации показа).

#### 9.7.8. Стартер:

Обеспечивает расположение участников в правильном порядке, установленном Правилами по рафтингу, дает старт, в соответствии со стартовым протоколом.

#### 9.7.9. Помощник стартера:

Готовит место старта. Удерживает рафт на линии старта до команды стартера.

#### 9.7.10. Судья - контролер финиша:

Готовит финишный створ. Фиксирует пересечение линии финиша.

#### 9.7.11. Судья - хронометрист:

Отвечает за определение точного времени пересечения стартового или финишного створа с последующей фиксацией в протоколе.

#### 9.7.12. Предстартовый контролер:

Проводит проверку размеров рафта, наличия оборудования, одежды, спасательных жилетов и касок на участниках соревнований, согласно Правил по рафтингу и требований по безопасности. Заносит в протокол результаты проверки.

#### 9.7.13. Судья-информатор:

Доводит до участников, тренеров, представителей, судей и зрителей необходимую информацию о ходе соревнования, комментирует отдельные его моменты.

#### 9.7.14. Секретарь:

Выполняют работу по ведению и оформлению протоколов и судейской документации. Может привлекаться к работе различных служб для связи с секретариатом. Отвечает за качественное оформление и своевременную передачу информации. Привлекается к организации "фейс-контроля" (при наличии организации).

#### 9.7.14. Судья-диспетчер:

Дает приближающимся к порогу или иным опасным участкам реки судам указания (при помощи мегафона или иными средствами) о порядке прохождения ими препятствия.

#### 9.7.15. Судья - контролер на дистанции:

Проводит судейство прохождения участниками дистанций "параллельный спринт" и "длинная гонка" в соответствии с Правилами по рафтингу. Фиксирует в протоколе штраф и ситуацию, при которой поставлен штраф.

#### 9.7.16. Судья - спасатель с воды:

Находится в спасательном судне, оказывает помощь спортсменам, судьям, зрителям по мере необходимости в соответствии с п. 10.12.2. данных Правил.

#### 9.7.17. Судья - спасатель с берега (живец):

Находится на берегу, оказывает помощь спортсменам, судьям, зрителям по мере необходимости в соответствии с п. 10.12.2. данных Правил.

#### 9.8. Медицинский работник (фельдшер, врач соревнований, фельдшер):

Оказывает первую доврачебную и первую медицинскую помощь участникам и зрителям соревнований. Привлекается к работе в составе комиссии по допуску участников к соревнованиям. Может привлекаться к проведению предстартовой проверки и после финишному осмотру участников соревнований на предмет определения уровня их общего физического состояния. При проживании участников соревнований в полевых условиях вместе с комендантом соревнований следит за выполнением участниками соревнований санитарно-гигиенических требований.

#### 9.9. Состав и функции вспомогательного персонала соревнований:

В состав вспомогательного персонала могут входить: комендант соревнований, комендант судейского лагеря, водитель пассажирского автобуса, водитель грузового автомобиля, рабочий, начальник связи, связист, видео оператор, фотограф, повар, а также другие специалисты, необходимые для проведения соревнований в связи с местными особенностями их проведения. Вспомогательный персонал организует и исполняет работу по постановке и функционированию судейского лагеря, подвоз и загрузку/разгрузку рафтов, организует подъезд спортсменов к месту старта дистанций, организует подготовку церемонии открытия, закрытия и награждения спортсменов, выполняет иные обязанности, закрепляемые за специалистами трудовыми соглашениями и распоряжениями Главного судьи соревнований.

9.10. Права и обязанности судей и вспомогательного персонала во время проведения соревнований.

Судьи и вспомогательный персонал соревнований имеют право на охрану жизни и здоровья во время проведения соревнований в соответствии с трудовым законодательством и законодательством по охране труда.

Судьи и вспомогательный персонал соревнований должны выполнять функциональные обязанности в соответствии с настоящими Правилами и должностями, распределение которых закрепляется распоряжением Главного судьи соревнований. Главный судья назначается организаторами соревнований.

#### 9.11. Начисление очков.

По результатам участия в квалификационных заездах и спортивных дисциплинах экипажам начисляются очки, определяющие текущий рейтинг экипажей и результаты соревнований в спортивной дисциплине "многоборье". Очки начисляются в соответствии с Таблицей 1.

Таблица 1.

| Занятое место | Квалификационный заезд | Параллельный спринт | Слалом | Длинная гонка | %   |
|---------------|------------------------|---------------------|--------|---------------|-----|
| 1             | 100                    | 200                 | 300    | 400           | 100 |
| 2             | 95                     | 190                 | 285    | 380           | 95  |
| 3             | 90                     | 180                 | 270    | 360           | 90  |
| 4             | 85                     | 170                 | 255    | 340           | 85  |
| 5             | 80                     | 160                 | 240    | 320           | 80  |
| 6             | 75                     | 150                 | 225    | 300           | 75  |
| 7             | 70                     | 140                 | 210    | 280           | 70  |
| 8             | 65                     | 130                 | 195    | 260           | 65  |
| 9             | 60                     | 120                 | 180    | 240           | 60  |
| 10            | 55                     | 110                 | 165    | 220           | 55  |
| 11            | 50                     | 100                 | 150    | 200           | 50  |
| 12            | 45                     | 90                  | 135    | 180           | 45  |
| 13            | 40                     | 80                  | 120    | 160           | 40  |
| 14            | 35                     | 70                  | 105    | 140           | 35  |
| 15            | 30                     | 60                  | 90     | 120           | 30  |
| 16            | 25                     | 50                  | 75     | 100           | 25  |
| 17            | 20                     | 40                  | 60     | 80            | 20  |
| 18            | 15                     | 30                  | 45     | 60            | 15  |
| 19            | 10                     | 20                  | 30     | 40            | 10  |
| 20            | 5                      | 10                  | 15     | 20            | 5   |

Экипажи, занявшие места, начиная с 21-го и ниже, очки не получают.

Водный туризм является естественно-природной средой для человека и привлекающий своей экстремальностью [16]. В России много рек для занятий рафтингом (Иркут, Ия, Большая Белая, Хара-Мурин, Умба, Белая и Мзымта, Тимптон, Альдан и Чуман, Катунь и Чуе, Шуя, Чирка-Кемь [12,17].

В Краснодарском крае водный туризм получает развитие как вид активного отдыха и недостаточно культивируем как вид спорта среди молодежи, хотя есть для этого все условия [2]. Необходимо готовить тренерский состав на перспективу работы в регионе с разыми командами [1].

### Список литературы

1. Абухба, Г. В. Рекреационно-туристическая деятельность как фактор регионального развития / Г. В. Абухба // Социология власти. – 2011. – № 7. – С. 151-158.
2. Атаева, Т. А. Туризм как инструмент привлечения внимания к Республике Дагестан / Т. А. Атаева // Теория и практика общественного развития. – 2015. – № 5. – С. 59-61.
3. Бузякова, И. В. Оценка климатических условий для развития туризма и рекреации в Астраханской области / И. В. Бузякова // Индустрия туризма: возможности, приоритеты, проблемы и перспективы. – 2016. – Т. 9. – № 1. – С. 138-145.
4. Бузякова, И. В. Влияние метеорологических факторов южных регионов на развитие летних видов туризма и отдыха / И. В. Бузякова // Геология, география и глобальная энергия. – 2019. – № 4(75). – С. 137-145.

5. Володин, В. Н. Методика тренировки гребцов-слаломистов на этапе начальной подготовки / В. Н. Володин // Вестник Тюменского государственного университета. Гуманитарные исследования. Humanitates. – 2008. – № 5. – С. 90-97.
6. Живодров, С. А. Терминологическое обоснование гребного слалома / С. А. Живодров // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8. – С. 60-62.
7. Карташов, С. Как обезопасить людей на водных объектах / С. Карташов // Гражданская защита. – 2021. – № 8(552). – С. 37-39.
8. Маршалкович, А. С. Специфика строительства спортивных объектов для гребного слалома (экологические воздействия) / А. С. Маршалкович, П. С. Папуш, М. И. Афонина // Экология урбанизированных территорий. – 2018. – № 4. – С. 51-59.
9. Наследников, И. Г. Водный туризм в Томске: история развития / И. Г. Наследников // Вестник Томского государственного университета. – 2013. – № 366. – С. 75-77.
10. Овчинников, Ю. Д. Эргономическая биомеханика на примере классификации спортивного туризма / Ю. Д. Овчинников, И. С. Чубенко, В. А. Коновалов // Обзор педагогических исследований. – 2022. – Т. 4. – № 5. – С. 94-101.
11. Овчинников, Ю. Д. Биомеханика человека в естественно-природной среде / Ю. Д. Овчинников, В. А. Коновалов // Современный ученый. – 2022. – № 3. – С. 233-237.
12. Основина, Т. Ю. Опыт реализации водного туризма как средства реабилитации на примере природного парка "река Чусовая" / Т. Ю. Основина, Н. А. Тарасова // Горизонты цивилизации. – 2018. – № 9. – С. 217-230.
13. Печеневская, Н. Г. Уровни физической подготовленности девушек, занимающихся рафтингом / Н. Г. Печеневская, Н. Ю. Гурова, Л. С. Алаева // Экстремальная деятельность человека. – 2014. – № 1(30). – С. 14-18.
14. Профилактика травматизма в спортивном туризме на водных дистанциях / В. В. Феофанов, М. М. Соловьев, А. А. Пустуев, М. В. Алексеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1(203). – С. 435-437.
15. Решняк, В. И. Безопасность водных путей при эксплуатации объектов водного туризма / В. И. Решняк, М. С. Каляуш, Е. М. Морозова // Вестник государственного университета морского и речного флота им. адмирала С.О. Макарова. – 2021. – Т. 13. – № 1. – С. 29-36.
16. Шевцова, Н. С. Водный туризм и рекреация на реках Беларуси: функциональное зонирование и типизация по профилю использования / Н. С. Шевцова // Туризм и региональное развитие. – 2021. – № 1. – С. 65-89.
17. Шевцова, Н. С. Типизация участков рек Гродненской и Брестской областей Беларуси по профилирующим видам водной рекреации и туризма / Н. С. Шевцова // Природные ресурсы. – 2021. – № 2. – С. 41-48.

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

**Донина Ирина Александровна** – доктор педагогических наук, доцент, доцент кафедры профессионального педагогического образования и социального управления, ФГБОУ ВО «Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого» (г. Великий Новгород, Россия).

**Жигайлова Лариса Валентиновна** – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики гимнастики, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (г. Краснодар, Россия).

**Задворная Марина Станиславовна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры дошкольного образования, ГБУ ДПО «Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования» (г. Санкт-Петербург, Россия).

**Каспрук Людмила Ильинична** – доктор медицинских наук, доцент, профессор, ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» (г. Оренбург, Россия).

**Лях Юлия Анатольевна** – доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры управления, ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет» (г. Москва, Россия).

**Матухно Елена Викторовна** – кандидат педагогических наук, доцент, Западный филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ» (г. Калининград, Россия).

**Нагорнова Анна Юрьевна** – кандидат педагогических наук, доцент, старший научный сотрудник научно-исследовательской части, ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет» (г. Тольятти, Россия).

**Овчинников Юрий Дмитриевич** – кандидат технических наук, доцент, доцент кафедры биохимии, биомеханики и естественнонаучных дисциплин, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (г. Краснодар, Россия).

**Павельев Игорь Геннадьевич** – кандидат педагогических наук, доцент, доцент заведующий кафедрой биохимии, биомеханики и естественнонаучных дисциплин, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (г. Краснодар, Россия).

**Поддубная Татьяна Николаевна** – доктор педагогических наук, доцент, профессор, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (г. Краснодар, Россия).

**Поломошнова Светлана Анатольевна** – кандидат педагогических наук, заместитель директора по учебно-воспитательной работе, МБОУ ЗАТО г. Североморск «Североморская школа полного дня» (г. Североморск, Россия).

**Сердюк Валерия Алексеевна** – студентка 4-го курса факультета педагогики, психологии и физической культуры, Филиал ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Славянск-на-Кубани (г. Славянск-на-Кубани, Россия).

**Хачатурова Карине Робертовна** – кандидат педагогических наук, учитель физики, руководитель ОДОД, ГБОУ школа №129 Санкт-Петербурга (г. Санкт-Петербург, Россия).

**Чубенко Илья Сергеевич** – студент, 49.03.04 Спорт «Тренерской-преподавательская деятельность в сферах образования и спортивной подготовки», 1 спортивный разряд по спортивному туризму, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (г. Краснодар, Россия).

**Шерайзина Роза Моисеевна** – доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой начального, дошкольного образования и социального управления, ФГБОУ ВО «Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого» (г. Великий Новгород, Россия).

**Шкляренко Александр Павлович** – доктор биологических наук, профессор кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры, Филиал ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Славянск-на-Кубани (г. Славянск-на-Кубани, Россия).

**Шпет Виктория Викторовна** – учитель физической культуры, главный судья соревнований, МОУ СОШ № 25 г. Сочи (г. Сочи, Россия).

**Штенский Виктор Евгеньевич** – студент, 49.03.04 Спорт «Тренерской-преподавательская деятельность в сферах образования и спортивной подготовки», 1 спортивный разряд по спортивному туризму, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (г. Краснодар, Россия).

**Якунина Валентина Андреевна** – студентка-магистрантка заочной формы обучения, главный секретарь соревнований, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (г. Краснодар, Россия).

Научное издание

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

коллективная монография

*В авторской редакции*

Подписано в печать 15.10.2022. Формат 60х84/16

Печать оперативная. Усл. п.л. 7,1

Тираж 1000 экз. Заказ № № 42-12-06.

Отпечатано с готового оригинал–макета в издательстве ЗЕБРА  
432072, Россия, г. Ульяновск, ул. Жуковского, 83.