

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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



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

**ЧАСТЬ 1**

**КРАСНОДАР  
2021**

УДК 796(06)  
ББК 75.1  
Т 29

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

*Редакционная коллегия:*

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

Т 29 **Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль-март 2021 г.) г. Краснодар:** материалы конференции / ред. коллегия Г.Д. Алексанянц, И.Н. Калинина, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Т.А. Самсоненко, М.М. Шестаков, Е.А. Еремина, Л.И. Просоедова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – Часть 1. – 276 с.

УДК 796 (06)  
ББК 75.1

©КГУФКСТ, 2021.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>КАФЕДРА АНАТОМИИ.....</b>	<b>15</b>
ТРАВМЫ КОЛЕННОГО СУСТАВА В СПОРТЕ.....	15
<b>С.А. Горбунова, Ю.А. Кудряшова .....</b>	<b>15</b>
МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТРОЕНИЯ СТОПЫ АРТИСТОВ БАЛЕТА .....	17
<b>Е.И. Дудкова, М.Е. Кудряшов, Ю.А. Кудряшова.....</b>	<b>17</b>
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МЕТОДИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА С РАЗЛИЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ .....	19
<b>А.А. Ждан, А.В. Казалиева, И.Н. Калинина .....</b>	<b>19</b>
ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ СКОЛИОТИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ .....	21
<b>А.А. Загорская, Ю.А. Кудряшова .....</b>	<b>21</b>
ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ .....	23
<b>А.А. Загорская, Ю.А. Кудряшова .....</b>	<b>23</b>
ЭВОЛЮЦИЯ КИСТИ ЧЕЛОВЕКА.....	25
<b>Д.В. Кес, Ю.А. Кудряшова .....</b>	<b>25</b>
ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ БОЛИ В ПОЯСНИЧНОЙ ОБЛАСТИ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ..	26
<b>К.В. Ключкова, Ю.А. Кудряшова.....</b>	<b>26</b>
МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТОПЫ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ.....	27
<b>А.А. Курцова, Ю.А. Кудряшова.....</b>	<b>27</b>
ВЛИЯНИЕ КАРАТЕ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	29
<b>А.И. Латоша, М.Г. Половникова .....</b>	<b>29</b>
ВЛИЯНИЕ КАРАТЕ НА РАЗВИТИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	30
<b>А.И. Латоша, М.Г. Половникова .....</b>	<b>30</b>
ВЛИЯНИЕ КАРАТЕ НА РАЗВИТИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	31
<b>А.И. Латоша, М.Г. Половникова .....</b>	<b>31</b>
ВЛИЯНИЕ КАРАТЕ НА РАЗВИТИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	32
<b>А.И. Латоша, М.Г. Половникова .....</b>	<b>32</b>
ВЛИЯНИЕ КАРАТЕ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	33
<b>А.И. Латоша, М.Г. Половникова .....</b>	<b>33</b>

<b>КАФЕДРА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....</b>	<b>34</b>
ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ У ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ.....	34
<b>Т.К. Бойченко, М.Б. Бойкова .....</b>	<b>34</b>
ОСОБЕННОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В СВЯЗИ С РИСКОМ РАЗВИТИЯ ФИБРИЛЛЯЦИИ ПРЕДСЕРДИЙ .....	36
<b>А.К. Власова, Е.А. Иващенко .....</b>	<b>36</b>
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ .....	37
<b>Е.В. Гончарова, Е.А. Иващенко .....</b>	<b>37</b>
ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ПАТОЛОГИЕЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	38
<b>П.Г. Заволока, М.Б. Бойкова .....</b>	<b>38</b>
ВЛИЯНИЕ САПСЕРФИНГА НА РАЗВИТИЕ ГРЕБНЫХ ВИДОВ СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ .....	40
<b>А.А. Звягинцев, С.П. Лавриченко .....</b>	<b>40</b>
ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	41
<b>Е.Д. Зуб, Е.А. Иващенко .....</b>	<b>41</b>
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ ОСТРЫМ ПАНКРЕАТИТОМ .....	42
<b>М.О. Клиндухова, А.Х. Каде, С.П. Лавриченко.....</b>	<b>42</b>
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА У ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА .....	44
<b>В.В. Лавриченко, С.П. Лавриченко .....</b>	<b>44</b>
ЭФФЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК В СИСТЕМЕ КОМПЛЕКСНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ПНЕВМОНИЕЙ.....	45
<b>Д.Н. Масенкова, Е.А. Иващенко.....</b>	<b>45</b>
МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ПОСТУПЛЕНИЮ НА НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА).....	47
<b>Д.С. Осипов, И.К. Спирина.....</b>	<b>47</b>
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ У МУЖЧИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА.....	49
<b>Е.А. Пенчук, М.Б. Бойкова .....</b>	<b>49</b>
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА .....	51
<b>Д.А. Савенко, М.Б. Бойкова .....</b>	<b>51</b>
ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЖЕСТОВОГО ЯЗЫКА В СПОРТЕ ГЛУХИХ.....	53
<b>С.С. Самойлюков, Е.А. Иващенко .....</b>	<b>53</b>
СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ИШЕМИЧЕСКОМ ИНСУЛЬТЕ .....	54
<b>Б.М. Чиж, Е.А. Иващенко .....</b>	<b>54</b>

<b>КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ .....</b>	<b>56</b>
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	56
<b>Е.А. Барabanщикова, А.Г. Ахромова .....</b>	<b>56</b>
ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ У УЧАЩИХСЯ 5-6 КЛАССОВ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ.....	57
<b>Е. Белянин, А.Г. Ахромова .....</b>	<b>57</b>
УДАЛЕННЫЙ МОНИТОРИНГ КАК НОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ ЗАЩИТЫ .....	58
<b>Л.Ю. Бескова, К.Д. Питель, И.Г. Мегрикян.....</b>	<b>58</b>
ПРОВЕДЕНИЕ ВОЛОНТЕРАМИ С МОЛОДЕЖЬЮ МЕРОПРИЯТИЙ, ПРОПАГАНДИРУЮЩИХ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ .....	60
<b>Н.А. Буковцев, А.Г. Ахромова.....</b>	<b>60</b>
ЗНАЧЕНИЕ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА УРОКАХ И ВО ВНЕШКОЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБЖ В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ .....	61
<b>Д.И. Бушуева, И.Г. Мегрикян .....</b>	<b>61</b>
ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ШКОЛАХ С ЦЕЛЬЮ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	62
<b>Р.А. Верещагин, А.В. Облизов, И.Г. Мегрикян .....</b>	<b>62</b>
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ИХ СРЕДСТВ НА УРОКАХ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ШКОЛЕ.....	64
<b>Е.Ю. Ворошина, А.И. Величко.....</b>	<b>64</b>
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С УЧАЩИМИСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	65
<b>Я.Э. Гетманская, К.Р. Саакова .....</b>	<b>65</b>
РОССИЙСКАЯ СЕЛЬСКАЯ ШКОЛА КАК СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН.....	67
<b>М.А. Гладкова, А.И. Величко .....</b>	<b>67</b>
ВОЗМОЖНОСТИ И ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	68
<b>М.А. Гладкова, К.Р. Саакова.....</b>	<b>68</b>
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ УЧИТЕЛЯ И УЧЕНИКА И ПУТИ ЕЕ ПОВЫШЕНИЯ .....	69
<b>М.Г. Гладкова, Е.Ю. Ворошина, Е.Д. Лукин, И.Г. Мегрикян .....</b>	<b>69</b>
ПРОФИЛАКТИКА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ МОЛОДЕЖЬЮ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ .....	71
<b>Н.А. Етимян Научный руководитель профессор А.Г. Ахромова.....</b>	<b>71</b>
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ К СЛУЖБЕ В РОССИЙСКОЙ АРМИИ.....	72
<b>К.К. Затула, А.Г. Ахромова.....</b>	<b>72</b>

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ .....	73
<b>А.Ю. Кондратенко, А.И. Величко.....</b>	<b>73</b>
ФОРМИРОВАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА.....	74
<b>Е.А. Лозко, А.Г. Ахромова .....</b>	<b>74</b>
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ГРУППОВОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ .....	75
<b>Ю.А. Мацко, А.Г. Ахромова .....</b>	<b>75</b>
ФОРМИРОВАНИЕ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НАВЫКОВ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ АВТОНОМНОГО ВЫЖИВАНИЯ.....	76
<b>С.С. Петухов, А.Г. Ахромова .....</b>	<b>76</b>
АНТРОПОГЕННЫЕ ЗАГРЯЗНЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ КАМЧАТСКОГО КРАЯ .....	77
<b>К.Д. Питель, А.И. Величко.....</b>	<b>77</b>
ФОРМИРОВАНИЕ У УЧАЩИХСЯ 11-12 ЛЕТ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ .....	79
<b>Э. Семушкин, А.Г. Ахромова .....</b>	<b>79</b>
ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ...	80
<b>Е.А. Трегубова, А.Г. Ахромова.....</b>	<b>80</b>
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ К ДЕЙСТВИЯМ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА .....	81
<b>А.А. Трибилустов, А.И. Величко .....</b>	<b>81</b>
ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ .....	83
<b>В.В. Трубникова, А.Г. Ахромова.....</b>	<b>83</b>
ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА .....	84
<b>А.О. Тынянов, А.Г. Ахромова .....</b>	<b>84</b>
ОБУЧЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА.....	85
<b>А.О. Тынянов, А.Г. Ахромова .....</b>	<b>85</b>
РОЛЬ МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ .....	86
<b>И.А. Шадрин, А.И. Величко.....</b>	<b>86</b>
ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ.....	87
<b>И.А. Шадрин, И.Г. Мегрикян.....</b>	<b>87</b>
АНАЛИЗ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ПРОФЕССИЙ.....	89
<b>С.К. Шапранов, А.Г. Ахромова.....</b>	<b>89</b>
СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПАСАТЕЛЕЙ.....	90
<b>С.К. Шапранов, А.Г. Ахромова.....</b>	<b>90</b>

<b>КАФЕДРА БИОХИМИИ, БИОМЕХАНИКИ И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН.....</b>	<b>91</b>
ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	91
<b>К.О. Алимбиева, Е.Г. Костенко .....</b>	<b>91</b>
ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЕДИНОБОРСТВАХ .....	93
<b>Д.Р. Анахасян, О.С. Толстых .....</b>	<b>93</b>
БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЫЖКА В ДЛИНУ .....	95
<b>Г.С. Белевская, Л.М. Алдарова.....</b>	<b>95</b>
ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ЮНЫХ ГИМНАСТОК НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.....	97
<b>Д.А. Блохина, Н.К. Артемьева.....</b>	<b>97</b>
ПРОФИЛАКТИКА НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ.....	98
<b>О.А. Бондар, Л.М. Алдарова.....</b>	<b>98</b>
ДИСТАНЦИОННОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ.....	100
<b>А.С. Бондаренко, Е.Г. Костенко.....</b>	<b>100</b>
СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В РЕЖИМЕ ТРУДОВОГО ДНЯ	102
<b>Н.О. Букреева, Д.Н. Микова.....</b>	<b>102</b>
ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ. ВАНТОВАЯ СИСТЕМА. ИНДЕКС ДЕЛЬМАСА .....	103
<b>Д.Л. Булах, Л.М. Алдарова .....</b>	<b>103</b>
ТРЕНИРОВКА ПО СИСТЕМЕ ИЗУМИ ТАБАТА.....	105
<b>Д.Л. Булах, Д.Н. Микова .....</b>	<b>105</b>
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИИ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	106
<b>Е.В. Вид, О.С. Толстых .....</b>	<b>106</b>
КРИПТОГРАФИЯ КАК СПОСОБ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ В ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	109
<b>Д.А. Володина, О.С. Толстых .....</b>	<b>109</b>
МЕТОД ГАЗОРАЗРЯДНОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ В СПОРТЕ.....	111
<b>А.А. Волошенко, О.С. Толстых .....</b>	<b>111</b>
ПРОБЛЕМЫ СОЗДАНИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА.....	113
<b>М.Г. Грабко, Е.Г. Костенко.....</b>	<b>113</b>
АНАЛИЗ РЕЖИМА ПИТАНИЯ ГИМНАСТОК 8-10 ЛЕТ .....	115
<b>М.В. Гребеник, А.А. Колесникова .....</b>	<b>115</b>
ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА.....	116
<b>В.В. Грищенко, О.С. Толстых .....</b>	<b>116</b>

ПРИМЕНЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ.....	118
<b>С.А. Дорошенко, А.А. Колесникова .....</b>	<b>118</b>
БИОДИНАМИКА ПОДЪЕМОВ И ОПУСКАНИЙ В ЕВРОПЕЙСКИХ ТАНЦАХ .....	119
<b>Д.Д. Елизарьева, Л.М. Алдарова .....</b>	<b>119</b>
КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК КЛЮЧ К ЭРЕ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА ..	121
<b>Е.А. Еремина, Е.Г. Костенко.....</b>	<b>121</b>
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....	124
<b>А.В. Киселева, О.С. Толстых .....</b>	<b>124</b>
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ .....	125
<b>М.В. Кисель, Е.Г. Костенко.....</b>	<b>125</b>
АНАЛИЗ СБАЛАНСИРОВАННОСТИ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ.....	126
<b>Н.А. Князев, Н.К. Артемьева.....</b>	<b>126</b>
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОФИСНОЙ ТЕХНИКИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	127
<b>В.А. Кожевникова, Е.Г. Костенко.....</b>	<b>127</b>
СЕТЬ ИНТЕРНЕТ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И КИБЕРПРЕСТУПНОСТЬ .....	130
<b>Е.К. Костеркина, О.С. Толстых .....</b>	<b>130</b>
АНАЛИЗ УРОВНЯ ЗНАНИЙ МОЛОДЕЖИ В ОБЛАСТИ ПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ С ПОМОЩЬЮ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ.....	133
<b>П.Р. Куадже, А.А. Колесникова.....</b>	<b>133</b>
ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ.....	134
<b>В.Р. Кубышкин, О.С. Толстых .....</b>	<b>134</b>
БИОХИМИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ЧЕЛОВЕКА В УСЛОВИЯХ ВЫСОКОГОРЬЯ.....	136
<b>В.С. Кузнецов, Д.Н. Микова .....</b>	<b>136</b>
ЗНАЧЕНИЕ И ОСОБЕННОСТИ ПИТЬЕВОГО РЕЖИМА .....	137
<b>А.А. Лавенек, А.А. Колесникова.....</b>	<b>137</b>
КАРДИОТЕСТЫ КАК СПОСОБ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ.....	139
<b>Е.Г. Лиманская, О.С. Толстых.....</b>	<b>139</b>
ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА НА БИОХИМИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗМЕ РЕБЕНКА МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ .....	141
<b>Д.Э. Логачева, Д.Н. Микова .....</b>	<b>141</b>
ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНОГО ТРЕНАЖЕРА SCATT В СТРЕЛКОВЫХ ВИДАХ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ.....	142
<b>О.В. Лукьяненко, Е.Г. Костенко .....</b>	<b>142</b>



АНАЛИЗ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ О ВЕГЕТАРИАНСТВЕ В СПОРТЕ.....	144
<b>А.К. Малая, А.А. Колесникова.....</b>	<b>144</b>
ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ .....	145
<b>А.А. Мартиросов, Е.Г. Костенко.....</b>	<b>145</b>
СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ КАК СПОСОБ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ .....	147
<b>Г.А. Муталлимова, О.С. Толстых.....</b>	<b>147</b>
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС СПОРТСМЕНОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ КГУФКСТ ПО ПЛАВАНИЮ .....	148
<b>Д.В. Онищенко, А.А. Колесникова.....</b>	<b>148</b>
АНАЛИЗ ДАННЫХ МЕТОДАМИ ТЕОРИИ ВЕРОЯТНОСТЕЙ В СПОРТИВНОМ МЕНЕДЖМЕНТЕ.....	149
<b>Я.И. Пархачева, Е.Г. Костенко.....</b>	<b>149</b>
ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТИВНОМ МЕНЕДЖМЕНТЕ.....	150
<b>Е.А. Пенькова, Е.Г. Костенко.....</b>	<b>150</b>
ОСОБЕННОСТИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО БАЛАНСА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ.....	151
<b>Г.В. Пепеляева, Д.Н. Микова .....</b>	<b>151</b>
ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ В СПОРТИВНОМ МЕНЕДЖМЕНТЕ .....	153
<b>А.С. Рыбникова, Е.Г. Костенко.....</b>	<b>153</b>
БИОМЕХАНИКА ГИБКОСТИ.....	154
<b>А.С. Рыбникова, Л.М. Алдарова.....</b>	<b>154</b>
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАДЖЕТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	155
<b>М.С. Титова, О.С. Толстых.....</b>	<b>155</b>
ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ .....	156
<b>Л.А. Торсунов, О.С. Толстых.....</b>	<b>156</b>
БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СТРУКТУРЫ ДВИЖЕНИЙ В ФУТБОЛЕ .....	158
<b>Д.Е. Халимов, Л.М. Алдарова .....</b>	<b>158</b>
ИНФОРМАТИЗАЦИЯ В СФЕРЕ ФУТБОЛЬНОЙ ИНДУСТРИИ .....	159
<b>Д.Е. Халимов, Е.Г. Костенко .....</b>	<b>159</b>

<b>КАФЕДРА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ .....</b>	<b>161</b>
THE MODERN OLYMPIC MOVEMENT: SOME DEVELOPMENT TRENDS .....	161
<b>A.A. Vasilyeva, Zh.A. Terpelets .....</b>	<b>161</b>
PERSPEKTIVEN DER ENTWICKLUNG DES ARCHÄOLOGISCHEN TOURISMUS AUF DER HALBINSEL KRIM .....	163
<b>A.V. Zaitsev, I.P. Nazarova.....</b>	<b>163</b>
THE KUBAN – THE LAND OF SPORT.....	165
<b>A.V. Zaitsev, D.V. Savinov, L.G. Yarmolnets .....</b>	<b>165</b>
EVENT-TOURISMUS IN DEUTSCHLAND.....	167
<b>A.S. Ivonina, I.P. Nazarova.....</b>	<b>167</b>
DIE ROLLE DES REISEVERANSTALTERS UND REISEBÜROS AUF DEM TOURISMUSMARKT .....	169
<b>A.V. Krashennikova, I.P. Nazarova.....</b>	<b>169</b>
THE ROLE OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGY .....	171
<b>A.A. Leshko, F.N. Sharikova .....</b>	<b>171</b>
IMPROVEMENT OF SPECIAL PHYSICAL QUALITIES IN ELITE SWIMMERS.....	172
<b>M.S. Malinovskiy, A.V. Arishin, L.G. Yarmolnets.....</b>	<b>172</b>
RESORT CITIES .....	174
<b>V.S. Masenko, F.N. Sharikova.....</b>	<b>174</b>
NEUSCHWANSTEIN ALS ENTWICKLUNGSFAKTOR FÜR DEN BINNENTOURISMUS IN BAYERN .....	175
<b>A.G. Potapova, I.P. Nazarova .....</b>	<b>175</b>
FOOTBALL HISTORY AND ITS DEVELOPMENT IN KRASNODAR REGION .....	177
<b>A.A. Sarkisyan, E.I. Getman .....</b>	<b>177</b>
THE MAIN DIFFERENCES BETWEEN TRADITIONAL EASTERN AND WESTERN SYSTEMS OF KNOWLEDGE TRANSFER IN THE JAPANESE MARTIAL ART OF AIKIDO.....	179
<b>N.O. Slokhova, O.B. Anisimova.....</b>	<b>179</b>
SKI-MOUNTAINEERING HISTORY .....	180
<b>N.A. Philippov, M.S. Dushko .....</b>	<b>180</b>
RECREATIONAL SWIMMING IN KRASNODAR: INFANT SWIMMING .....	181
<b>Y.N. Chevyuk, O.B. Anisimova .....</b>	<b>181</b>
WALPURGISNACHT ALS ENTWICKLUNGSFAKTOR FÜR DEN EVENTTOURISMUS IN DEUTSCHLAND .....	182
<b>A.V. Jarostschuk, I.P. Nazarowa.....</b>	<b>182</b>

<b>КАФЕДРА ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ .....</b>	<b>184</b>
ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ОСНОВНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ.....	184
<b>А.В. Анищенко, Н.А. Амбарцумян, Е.А. Пархоменко .....</b>	<b>184</b>
МЕТОДИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕВУШЕК 25-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ПЛАВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-ЦЕНТРА .....	186
<b>А.С. Белкова, Н.А. Амбарцумян .....</b>	<b>186</b>
СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ 2015-2020 гг.....	188
<b>О.А. Быкова, Н.А. Амбарцумян, В.Л. Соколов.....</b>	<b>188</b>
ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ УЧАЩИХСЯ 7-Х КЛАССОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ КОМПЛЕКСОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	190
<b>К.П. Зотова, Н.А. Амбарцумян, В.Л. Соколов .....</b>	<b>190</b>
ВЛИЯНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА НА ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (15-17 ЛЕТ) .....	192
<b>Е.С. Козырь, Н.А. Амбарцумян .....</b>	<b>192</b>
ПОНЯТИЕ ОБ УПРАВЛЕНИИ И ФОРМИРОВАНИИ КОЛЛЕКТИВА У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ .....	194
<b>Д.М. Пешкова, Н.А. Амбарцумян.....</b>	<b>194</b>
ВОСПИТАНИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	196
<b>Е.С. Старовойтова, Н.А. Амбарцумян, Т.А. Банникова .....</b>	<b>196</b>
КОММУНИКАТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ .....	198
<b>А.Н. Фликова, А.И. Соколова .....</b>	<b>198</b>
ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БОКСЕРОВ 20-21-летнего ВОЗРАСТА.....	200
<b>В.К. Шипков, Н.А. Амбарцумян, В.Л. Соколов.....</b>	<b>200</b>
<b>КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ .....</b>	<b>202</b>
РОЛЬ КОГНИТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ В ОСВОЕНИИ ТЕХНИКИ ФУТБОЛА В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ .....	202
<b>А.А. Абраамян, А.А. Дубовова .....</b>	<b>202</b>
ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ.....	204
<b>Д.Б. Альтгаузен, А.С. Распопова .....</b>	<b>204</b>
ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ РИСКА БУЛЛИНГА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА .....	206
<b>Т.А. Безрукова, А.С. Распопова .....</b>	<b>206</b>

САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ КАК ВАЖНЕЙШАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА .....	208
<b>А.С. Бондаренко, А.А. Дубовова</b> .....	<b>208</b>
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ У РАЗЛИЧНЫХ СУБЪЕКТОВ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	209
<b>О.Г. Букреева, Е.И. Берилова</b> .....	<b>209</b>
ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ.....	211
<b>Д.А. Вареникова, И.В. Харитонова</b> .....	<b>211</b>
ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	212
<b>Л.А. Волкова, Ю.М. Босенко</b> .....	<b>212</b>
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У ПОДРОСТКОВ .....	214
<b>В.А. Гебгардт, Ю.М. Босенко</b> .....	<b>214</b>
НАРУШЕНИЯ РЕЧИ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ .....	216
<b>Д.Н. Голушева, А.С. Распопова</b> .....	<b>216</b>
ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ, ИМЕЮЩЕЙ РЕБЕНКА С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА .....	217
<b>М.И. Гулак, Ю.М. Босенко</b> .....	<b>217</b>
РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРЕОДОЛЕНИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	219
<b>В.Н. Дыбина, Е.И. Берилова</b> .....	<b>219</b>
ОСОБЕННОСТИ АНТИСОЦИАЛЬНОЙ КРЕАТИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ .....	221
<b>Д.Д. Заводина, Ю.М. Босенко</b> .....	<b>221</b>
РОЛЬ ТРЕНЕРА В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИОННОГО КЛИМАТА ФУТБОЛИСТОВ .....	222
<b>А.О. Захаренко, Ю.М. Босенко</b> .....	<b>222</b>
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	224
<b>С.А. Исмаилов, А.А. Дубовова</b> .....	<b>224</b>
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ .....	225
<b>П.А. Карнаух, А.С. Распопова</b> .....	<b>225</b>
ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМЫХ ПОДРОСТКОВ .....	226
<b>О.А. Кубарева, Ю.М. Босенко</b> .....	<b>226</b>
ФЕНОМЕН ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ г. КРАСНОДАРА .....	227
<b>Е.В. Кузьмина, Е.И. Берилова</b> .....	<b>227</b>

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АЙКИДО НА ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА С СИНДРОМОМ ДАУНА (АНАЛИЗ ОТДЕЛЬНОГО СЛУЧАЯ).....	229
Д.С. Летин, Г.Б. Горская .....	229
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПОЗИТИВНОГО ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ АЙКИДО НА ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА С СИНДРОМОМ ДАУНА (АНАЛИЗ ОТДЕЛЬНОГО СЛУЧАЯ) .....	232
Д.С. Летин, Г.Б. Горская .....	232
ПРЕОДОЛЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СТРЕССА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	234
Е.И. Макеева Научный руководитель доцент А.С. Распопова .....	234
ВЗАИМОСВЯЗЬ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ И ФОРМИРОВАНИЕ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКА .....	235
С.Н. Максимова, А.А. Дубовова .....	235
СООТНОШЕНИЕ КОМАНДНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ И САМОЭФФЕКТИВНОСТИ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА .....	236
Ю.А. Мацко, Г.Б. Горская .....	236
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У СТАРШЕКЛАССНИКОВ.....	238
В.М. Михаелян, А.А. Дубовова .....	238
СЕМЬЯ КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СФЕРУ ПОДРОСТКА.....	239
А.О. Москаленко-Свидзинская, А.С. Распопова .....	239
ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ И ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.....	241
А.О. Москаленко-Свидзинская, А.С. Распопова .....	241
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАРЬЕРНОЙ ОРИЕНТАЦИИ, ПРЕДПОЧТЕНИЯ ТИПОВ ПРОФЕССИИ И МОТИВАЦИИ ОБУЧЕНИЯ У СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ .....	242
Нгуен Нгок Туан, Г.Б. Горская .....	242
ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.....	244
А.В. Нитаева, Ю.М. Босенко .....	244
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА	245
А.А. Носков, Е.И. Берилова .....	245
ОСОБЕННОСТИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ .....	247
К.А. Олейник, И.В. Харитонова.....	247
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ У СПОРТСМЕНОВ: ОСОБЕННОСТИ И РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ.....	248
К.В. Оноприенко, Е.И. Берилова .....	248
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГОВ В РАЗЛИЧНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СРЕДАХ .....	250
Д.А. Осипова, Ю.М. Босенко .....	250

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ САМООТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ .....	251
<b>А.Р. Перминова, Е.И. Берилова .....</b>	<b>251</b>
ВЛИЯНИЕ РАННЕЙ ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ НА ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ .....	253
<b>А.Р. Перминова, Е.И. Берилова .....</b>	<b>253</b>
ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ.....	255
<b>И.А. Пиндус, Е.И. Берилова.....</b>	<b>255</b>
ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ТЕНДЕНЦИЙ В ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЙ У СТУДЕНТОВ.....	257
<b>А.В. Погорелова, А.С. Распопова.....</b>	<b>257</b>
ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ.....	258
<b>М.А. Ротор, Е.И. Берилова .....</b>	<b>258</b>
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	260
<b>Е.А. Рыженко, А.С. Распопова .....</b>	<b>260</b>
ОСОБЕННОСТИ СКЛОННОСТИ К РИСКУ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ .....	261
<b>К.А. Сиянок, И.В. Харитонова .....</b>	<b>261</b>
ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА В СПОРТЕ: ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТ ...	262
<b>С.А. Степовой, И.В. Харитонова.....</b>	<b>262</b>
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ И ЗНАЧИМЫХ ЛИЦ БЛИЖАЙШЕГО СОЦИАЛЬНОГО ОКРУЖЕНИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ .....	265
<b>Н.А. Стрельченко, И.В. Харитонова.....</b>	<b>265</b>
ОСОБЕННОСТИ ДИСПОЗИЦИОННОГО ОПТИМИЗМА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ .....	266
<b>О.О. Хисамиева, И.В. Харитонова.....</b>	<b>266</b>
ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ САМОУТВЕРЖДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ .....	267
<b>Д.П. Чистикова, Ю.М. Босенко.....</b>	<b>267</b>
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ТИПА САМОУТВЕРЖДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ.....	268
<b>А.С. Шавкунова, Ю.М. Босенко .....</b>	<b>268</b>
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ИНТЕГРАЛЬНОЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ТРУДОМ И ПОТРЕБНОСТИ В САМОРАЗВИТИИ ПЕДАГОГОВ ДОУ .....	269
<b>В.А. Шеуджен, И.В. Харитонова .....</b>	<b>269</b>
ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СТИЛЯ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ .....	271
<b>Д.М. Якубовская, Е.И. Берилова .....</b>	<b>271</b>

## КАФЕДРА АНАТОМИИ

УДК: 611.728.3

### **ТРАВМЫ КОЛЕННОГО СУСТАВА В СПОРТЕ**

**С.А. Горбунова**

**Научный руководитель доцент Ю.А. Кудряшова**

**Аннотация.** В работе рассмотрены основные причины повреждений и профилактика травм коленного сустава в различных видах спорта на основе данных научной литературы.

**Ключевые слова:** травмы коленного сустава, разрыв, спорт, повреждения, реабилитация, БКС, связки.

Спорт – это не только достижение высоких результатов, победы и награды, но и нередко травмы, переломы, растяжения и т.д. Согласно многочисленным исследованиям, травмы коленного сустава занимают лидирующее место и составляют до 50% от травм всех суставов. Травмы коленного сустава чаще встречаются в сложнокоординационных, игровых и циклических видах спорта. Так, в сложнокоординационных видах спорта из общего числа травм на травмы коленного сустава приходится 33,3% случаев, в игровых – 31,7%, в циклических – 31,5%, в единоборствах – 27,4%, в многоборьях – 17,8%, в силовых видах – 6,1%. Чаще всего эти травмы встречались в футболе и лыжном спорте [Majewski, M., Susanne, H. and Klaus, S.] Острые проблемы с коленным суставом требуют много времени и средств для восстановления, а иногда и врачебного вмешательства.

Для объяснения частоты этих повреждений важно понимать строение сустава. Этот сустав является сложным по строению, образован тремя суставными поверхностями – мыщелками бедренной кости, мыщелками большеберцовой кости и надколенником. По форме блоковидно-шаровидный, а именно напоминает шарнир, который в разогнутом положении выполняет движения вокруг фронтальной оси: сгибание, разгибание, но при сгибании в суставе также могут происходить движения вокруг вертикальной оси: пронация и супинация. Сам по себе он малоконгруэнтен, увеличивается конгруэнтность за счет менисков. Укреплен сустав связками: коллатеральными: большеберцовой и малоберцовой по бокам, подколенными: косой и дугообразной сзади, связкой надколенника спереди. Также в полости сустава расположены передняя и задняя крестообразные связки и поперечная связка колена.

Травмы коленного сустава делятся на два вида: прямые (удар по голени, бедру) и непрямые (неправильное приземление после прыжка, кручение ноги при резком торможении). Самыми частыми прямыми травмами являются разрывы большеберцовой коллатеральной связки (БКС). Это происходит в тот момент, когда нога спортсмена полностью выпрямлена, сила, действующая на латеральную часть сустава в этот момент является следствием натяжения БКС, так как вынужденно увеличивается расстояние между мыщелками бедренной и большеберцовой кости на медиальной части. В первую очередь рвутся БКС, медиальная сторона капсулы, за ними подвергаются разрыву передние крестообразные связки и иногда медиальный мениск. В случае если сустав выпрямлен не до конца, разрыву подвергаются обе крестообразные связки. Намного реже происходит действие силы на медиальную часть сустава, это объясняется тем, что она защищена другой ногой, но все же это тоже имеет место быть. При подобных травмах происходит повреждение малоберцовой коллатеральной связки и крестообразных связок. Таким образом, травма передней крестообразной связки происходит либо одиночно, либо совместно с разрывами других связок. Изолированно разрыв этой связки может произойти при действии силы, которая направлена на большеберцовую кость, вызывая ее движение вперед относительно бедренной. Примером непрямых травм служит резкое вращение согнутого сустава, либо выполнение супинации или пронации при полностью выпрямленной ноге (часто происходит у футболистов).

Важным фактором в спортивной деятельности является профилактика травматизма. Травмы коленного сустава требуют долгой реабилитации, из-за этого у спортсменов возникают запреты на тренировочный и соревновательный процесс. При разработке методов профилактики травмирования коленных суставов следует опираться на факторы, способствующие возникновению травм. Все методы должны устремиться на уменьшение или устранение негативного проявления травмирующих факторов. Такими методами являются мероприятия по физическому и техническому совершенствованию спортсмена. Комплекс, направленный на предотвращение травм, должен включать упражнения на выносливость, гибкость, улучшение мышечного баланса синергистов и антагонистов коленного сустава. Нагрузку необходимо повышать постепенно, не допускать превышения физиологического порога допустимой нагрузки в своем виде спорта; следить за соблюдением норм проведения соревнований и тренировок; правильно подбирать экипировку в соответствии с видом спорта и видом нагрузки; в случае повреждения вовремя проводить восстановление, диагностику и лечение; делать все, чтобы травма не приобрела хронические формы. Также необходимо регулярно проходить морфофункциональное тестирование и медицинское обследование с целью преждевременного выявления факторов, предрасполагающих к травме. Особенно важно регулярное обследование игроков, у которых уже имелись ранее травмы коленного сустава.

**Литература:**

1. Аренберг А.А. Лечение нестабильности коленного сустава / А.А. Аренберг, Л.А. Гарновская // Ортопедия, травматология и протезирование. – 1989. – №8. – С. 9-12.
2. Кудряшова Ю.А. Анатомия и возрастная физиология / Ю.А. Кудряшова, М.Г. Половникова, Т.В. Пономарева. – Краснодар, 2019. – 192 с.
3. Majewski, M. Epidemiology of athletic knee injuries: a 10-year study / M. Majewski, H. Susanne, S. Klaus // The Knee. – 2006. – Vol. 13 (3). – P. 184-188.



## МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТРОЕНИЯ СТОПЫ АРТИСТОВ БАЛЕТА

Е.И. Дудкова, М.Е. Кудряшов

Научный руководитель доцент Ю.А Кудряшова

**Аннотация.** В работе рассмотрены морфофункциональные особенности строения, а также патологии и заболевания стопы у артистов балета. Представлен диапазон профилактических мероприятий, направленных на предупреждение развития патологии стопы у артистов балета.

**Ключевые слова:** артисты балета, стопа, сводчатая стопа, вальгусная деформация, деформирующий артроз.

Морфофункциональные особенности стопы артистов балета формируются в результате долговременных систематических занятий классическим танцем, которые начинаются с раннего детства. Балетный танец основан на движениях с опорой на пальцы и полупальцы, при этом основная нагрузка приходится на передние отделы стопы. В связи с не физиологичной нагрузкой на данные отделы стопы у артистов балета часто возникает расхождение первой и пятой плюсневых костей. Первая плюсневая кость отклоняется вовнутрь, смещая за собой мышцы и большой палец стопы. В результате образуется вальгусная деформация большого пальца стопы, которая может привести к подвывиху головки I плюсневой кости, деформирующему артрозу первого плюснефалангового сустава стопы, а также дегенеративным изменениям и кистам головки I плюсневой кости. Деформирующий артроз первого плюснефалангового сустава стопы является признаком раннего старения опорно-двигательного аппарата [2]. В результате данного заболевания возникают дегенеративные изменения суставного хряща плюснефалангового сустава большого пальца, которые проявляются болями, выраженным хрустом при движениях. Возникновению деформирующего артроза в этом суставе способствует вальгусное отклонение I пальца, а также чрезмерная нагрузка на него, выступание головки плюсневой кости. В результате неоднократных микротравм или же перегрузок у артистов балета также появляются хронические тендовагиниты сухожилий стопы [3].

Обследование состояния сводов стоп студентов 8-9-х классов и воспитанников 1-х классов исполнительского факультета Академии Русского балета имени А.Я. Вагановой выявило:

1. Нарушения формирования сводов стопы у 97% девушек и 100% юношей 8-9-х классов и 93% девочек и 100% мальчиков 1-х классов.
2. Наиболее часто встречающееся нарушение сводов – поперечное плоскостопие (у 100% юношей, 81% девушек 8-9-х классов и 100% мальчиков, 89% девочек 1-х классов).
3. У 75% девушек и 82% юношей 8-9-х классов выявлены усталостные травмы нижних конечностей [3].

По мере профессионального совершенствования стопа подвергается еще большим нагрузкам. Так, обследование учащихся Самарского хореографического колледжа выявило поперечное плоскостопие первой степени у 100% учеников, вальгусную деформацию у 50% учащихся, продольное плоскостопие I степени у 9% , II степени у 18% учащихся, сводчатая стопа отмечена у 18% учащихся [1].

Многочисленные исследования не выявили достоверной взаимосвязи между возрастом танцора и количеством и степенью морфофункциональных нарушений в строении стоп у артистов балета. При этом доказано, что в развитии профессиональных патологий стопы у артистов балета большое значение имеет стаж занятий, а также индивидуальные физиологические особенности танцора и генетическая предрасположенность к заболеваниям опорно-двигательного аппарата [1, 3].

С целью предупреждения развития патологий опорно-двигательного аппарата стопы, а также для дальнейшего успешного продолжения профессиональной карьеры артистам балета необходимо соблюдать ряд профилактических мер, направленных на морфофункциональную реабилитацию костно-суставного и мышечного аппарата стопы. Особое внимание должно уделяться физиопроцедурам, специальному массажу, остеопатическим методам, криотерапии а также лечебной физической культуре с элементами точечной тренировки с помощью электродов и гравитационной терапии. Учитывая тот факт, что чрезмерные нагрузки в балете начинаются уже в детском возрасте, считаем целесообразным применение охранных и профилактических методик оздоровления стопы уже на начальных этапах обучения этому сложному и прекрасному виду искусства.

#### **Литература:**

1. Бахарев Д.В. Анатомо-биомеханические особенности развития стоп учащихся (на примере Самарского хореографического училища) / Д.В. Бахарев, Д.В. Пантелеева // Вестник Академии Русского балета им. А.Я. Вагановой. – 2016. – №6. – С. 162-168.
2. Кудряшова Ю.А. Анатомия и возрастная физиология / Ю.А. Кудряшова, М.Г. Половникова, Т.В. Пономарева. – Краснодар, 2019. – 192 с.
3. Марина А.И. Формирование балетной стопы в системе профессионального и предпрофессионального хореографического образования // Вестник Академии Русского балета им.А.Я. Вагановой. – 2015. – №5. – С. 102-112.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МЕТОДИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА С РАЗЛИЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ

А.А. Ждан, А.В. Казалиева

Научный руководитель профессор И.Н. Калинина

**Аннотация.** В работе описана оздоровительная методика для улучшения физической подготовленности детей к школе.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, дети 6-7-летнего возраста, оздоровительная методика.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества [1].

Цель исследования – разработать оздоровительную методику, позволяющую улучшить физическую подготовленность детей к школе.

Разработанная нами оздоровительная методика предназначена для детей 6-7-летнего возраста с различной физической подготовленностью.

Методика состоит из двух частей. Первая часть направлена на коррекцию выявленных отклонений в состоянии здоровья и подготовку организма к предстоящим физическим нагрузкам [2].

Задачи первой части:

- общеукрепляющее и общеоздоровительное воздействие на весь организм;
- повышение резервных возможностей кардиореспираторной системы;
- повышение защитных сил организма;
- улучшение кровообращения, обменных и трофических процессов в брюшной полости;
- формирование правильной осанки;
- выработка достаточной силовой и общей выносливости мышц туловища, укрепление «мышечного корсета»;
- формирование навыков правильного дыхания, укрепление дыхательной мускулатуры;
- улучшение психоэмоционального состояния;
- адаптация организма к повышению физической нагрузки;
- улучшение координации и функции вестибулярного аппарата.

Вторая часть направлена на развитие двигательных качеств и укрепление здоровья детей.

Задачи второй части:

- общеукрепляющее и общеоздоровительное воздействие на весь организм;
- закрепление сформированных навыков правильного дыхания, укрепление дыхательной мускулатуры;
- развитие двигательных качеств;
- повышение резервных возможностей кардиореспираторной системы;
- улучшение психоэмоционального состояния.

Методика рассчитана на четыре месяца занятий. Занятия проводились два раза в неделю по 30 минут (32 занятия). Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Данную методику можно применять в дошкольных учреждениях с целью коррекции и укрепления здоровья детей 6-7-летнего возраста; целенаправленного развития отдельных

двигательных качеств; повышения общего физического развития; разнообразия проведения уроков физической культуры; повышения интереса детей к занятиям физической культурой.

Включение в занятия физической культуры подвижных игр способствует не только развитию каких-либо двигательных качеств, носит оздоровительный характер, но и способствует умению согласовывать действия в коллективе, воспитанию чувства ответственности, организованности, смелости, развитию быстроты реакции, внимания, выработки решения в определённой ситуации, что поможет ребёнку в преодолении жизненных трудностей.

**Литература:**

1. Шарманова С.Б. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании дошкольников / С.Б. Шарманова, А.И. Фёдоров // Физическая культура. Научно-методический журнал УГАФК. – 1997. – № 3. – С. 197-202.

2. Гайдушенко Н.Е. Особенности коррекционно-развивающей работы учителя-дефектолога в образовательном учреждении с детьми, имеющими расстройства аутистического спектра/ учиться и жить вместе: современные стратегии образования лиц с ограниченными возможностями здоровья: Материалы международной научно-практической конференция ЮНЕСКО. Под редакцией: Н.М. Прусс, Ф.Г Мухаметзяновой, 15-17 мая, 2014 г. – Краснодар, 2014. – С. 93-98.

## ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ СКОЛИОТИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

А.А. Загорская

Научный руководитель доцент Ю.А. Кудряшова

**Аннотация.** В работе, на основе анализа и обобщения литературы, рассмотрены основные причины врожденных и приобретенных сколиозов, учет которых особенно актуален при работе тренеров, учителей и инструкторов по физическому воспитанию.

**Ключевые слова:** сколиотическая болезнь, врожденные и приобретенные сколиозы, этиология.

Сколиоз – это сложное, тяжелое и прогрессирующее заболевание позвоночного столба, характеризующееся искривлением позвоночника во фронтальной плоскости. При тяжелых стадиях данного заболевания возникает торсия позвонков вокруг своей вертикальной оси, что в дальнейшем приводит к ротации отделов грудной клетки и таза [2, 3].

По этиологии различают врожденные и приобретенные сколиозы. Врожденные сколиозы образуются в результате врожденных деформаций позвонков.

Виды деформаций позвонков:

1. Клиновидная форма позвонков;
2. Недоразвитие позвонков;
3. Наличие добавочных позвонков и др.

Врожденные сколиозы, по статистике, достаточно редкое заболевание, которое зачастую сопряжено с рядом других врожденных аномалий, таких как патологии сердечно-сосудистой, мочевыделительной и других систем. В некоторых случаях симптоматически врожденный сколиоз может проявиться только к подростковому возрасту, как правило, после пубертатного скачка роста скелета. Поздняя диагностика врожденных сколиозов говорит о факте недостаточной информированности родителей о важности регулярного диспансерного обследования детей на всех возрастных этапах. Поздняя постановка диагноза значительно снижает степень и возможности реабилитации ребенка и практически не дает надежды на полное выздоровление, даже с учетом постоянной поддерживающей терапии, лечебной физической культуры и оздоровительного плавания. Таким образом, своевременная диагностика врожденных сколиотических изменений является предиктором успешности дальнейшего лечения.

Приобретенные сколиозы по этиологии бывают:

1) Ревматические – сколиозы, возникающие в результате поражения связочно-суставного и мышечного аппарата после ревматической инфекции. Возникают чаще всего внезапно. При наличии миозита и явлений спондилоартрита сколиоз обуславливается мышечной контрактурой на здоровой стороне.

2) Паралитические – сколиозы, которые возникают при одностороннем нервно-мышечном поражении. Могут возникать в результате детского церебрального паралича и при других патологиях нервно-мышечной системы.

3) Рахитические – сколиозы, возникающие при нарушении костеобразования в условиях недостаточной минерализации костей, обусловленной дефицитом витамина D и его метаболитов. Данный вид сколиозов проявляется достаточно рано и сопровождается различными нарушениями со стороны опорно-двигательного аппарата в целом. Прогрессированию и более быстрому проявлению сколиоза также благоприятствует ношение ребенка на руках (преимущественно на левой), слабость мышц, мягкость костей, длительное сидение, особенно в школе.

4) Позиционные – сколиозы, возникающие из-за привычной неправильной позы, с несимметричной нагрузкой на правую и левую части тела. Этот сколиоз часто называют «школьным», в связи с тем, что именно в этом возрасте они становятся наиболее

выраженными. Частой причиной данной патологии являются: неправильное рассаживание школьников, когда не учитывается рост ребенка, номера парт, сами парты зачастую бывают неправильно устроены и не отрегулированы на нужную, комфортную для ребенка высоту, ношение тяжелых портфелей на одной и той же стороне, держание ребенка за одну и ту же руку во время прогулок.

5) Также сколиотическая осанка развивается в результате асимметричной нагрузки в различных видах спорта, таких как: фехтование, гребля, акробатика, теннис и т.д., и при значительных ротационных нагрузках на позвоночник, например, в бальных танцах, гребле, теннис и т.д.[1, 2].

6) Приобретенные сколиозы, по статистике, достаточно частое заболевание в современной популяции. При этом по мере развития заболевания возникают закономерные нарушения функций других органов и систем, в частности дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной.

Больные, страдающие сколиозом, часто склонны к мигрени, быстро утомляются как при физической, так и при умственной деятельности, что снижает не только функциональные возможности организма, но и качество жизни человека в целом. Особенно остро стоит проблема развития сколиотической болезни в асимметричных видах спорта и видах спорта и искусства, связанных с постоянной ротацией позвоночника [1, 2]. Проведение тренировок в данных видах спорта без учета возможных аномалий опорно-двигательного аппарата может привести к тяжелым заболеваниям спортсмена, вплоть до инвалидизации, в связи с чем при организации тренировочного процесса в данных видах спорта особо остро стоит вопрос о необходимости тестирования у занимающихся не только общепринятых морфофункциональных показателей, но и определения индивидуального профиля функциональной асимметрии в качестве одного из определяющих факторов как успешности спортсмена, так и фактора, ведущего к возможным нарушениям симметричности тонуса мышц и приводящего в дальнейшем к развитию нарушений осанки во фронтальной плоскости и сколиозов.

Таким образом, профилактика развития сколиотической болезни включает в себя, в первую очередь, регулярное диспансерное обследование детей на всех возрастных этапах, с целью своевременного выявления патологий ориентации позвонков, недостаточности соединительной ткани и мышечного тонуса. Большое значение в профилактике сколиозов и нарушений осанки имеют систематические дозированные физические нагрузки статического и динамического характера, укрепляющие мышечно-связочный аппарат позвоночника и всего организма в целом.

Грамотный учет всех факторов, обуславливающих возникновение сколиотической осанки, необходим с целью профилактики как при работе с детьми, так и со взрослым населением. Особенно актуален учет данных факторов в работе тренеров, учителей и инструкторов по физическому воспитанию.

#### **Литература:**

1. Кудряшова Ю.А. Показатели асимметричности осанки ватерполистов с учетом индивидуального профиля асимметрии / Ю.А. Кудряшова, Д.А. Ровный, О.В. Маякова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции. – 2020. – С. 217-219.

2. Кудряшова Ю.А. Роль функциональных и морфологических асимметрий в развитии нарушений осанки и их учет при организации занятий лечебной физической культуры / Ю.А. Кудряшова, С.С. Сабурова, Е.М. Бердичевская, М.Г. Половникова, Е.А. Кудряшов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2020. – № 1. – С. 73-79.

3. Скиндер Л.А. Физическая реабилитация детей с нарушением осанки и сколиозом: учеб.-метод. пособие / Л.А. Скиндер. – Брест: БрГУ, 2012. – 210 с.

## **ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ**

**А.А. Загорская**

**Научный руководитель доцент Ю.А. Кудряшова**

**Аннотация.** В работе проанализированы, по данным научной литературы, анатомические, физиологические и социальные факторы, влияющие на формирование осанки, учет которых особенно актуален при работе тренеров, учителей и инструкторов по физическому воспитанию.

**Ключевые слова:** правильная осанка, анатомические, физиологические и социальные факторы.

Под осанкой понимается привычное положение тела, непринужденно стоящего человека. При правильной осанке у человека голова и туловище находятся на одной вертикали, физиологические изгибы позвоночника в сагиттальной плоскости выражены умеренно, плечи развернуты и слегка опущены, лопатки расположены симметрично и не отступают от туловища, живот – плоский и подтянутый, нижние конечности в коленных и тазобедренных суставах разогнуты. Правильно сформированная осанка создает оптимальные условия для функционирования всех внутренних органов и систем организма [2].

Осанка человека подвержена влиянию анатомических, физиологических и социальных факторов [1].

К анатомическим факторам относят:

- форму позвоночника;
- расположение позвоночника относительно его передней срединной оси;
- выраженность физиологических изгибов позвоночника (лордозов и кифозов);
- имеющиеся мышечные деформации и дистрофии;
- расположение и угол наклона таза.

К физиологическим факторам относят:

- характер и темп индивидуального развития статических реакций и двигательных навыков
- уравновешенность основных нервных процессов торможения и возбуждения

Если рассматривать осанку со стороны физиологических закономерностей, то можно сказать, что осанка – это динамический стереотип. Другими словами, это комплекс взаимодействующих выработанных условных рефлексов в определенной внешней среде. Несмотря на стабильность анатомических факторов, осанка ребенка может меняться в виду физиологических особенностей.

К социально-гигиеническим факторам, приводящим к нарушению осанки, относят: отсутствие сбалансированного питания, неблагоприятные условия окружающей среды, недостаточную физическую активность, мягкую постель, малую освещенность рабочего места, несоответствие высоты мебели росту, неудобную одежду, сдавливающая грудную клетку, перетягивающий талию пояс.

Говоря о правильном питании с целью предупреждения нарушений осанки, необходимо уделять внимание не только необходимому количеству минеральных веществ в пище, таких как кальций, фосфор, магний, придающих костям прочность и твердость, но и достаточному количеству витаминов, в частности витамина D. К неблагоприятным условиям окружающей среды, кроме прочих, можно отнести неадекватную физическую нагрузку, особенно в период интенсивного роста скелета [2]. Кроме этого, к нарушениям осанки может привести тесная обувь и обувь на высоких каблуках. Тесная обувь приводит к неправильному формированию стопы, выполняющей главную опорную функцию при всех локомоциях, и дальнейшему нарушению кинематики всей динамической цепи, включая позвоночный столб. Систематическое использование девушками в повседневной жизни туфель, а тем более босоножек на высоком каблуке, приводит к смещению общего центра

тяжести вперед и, как следствие, увеличению нагрузки на передний отдел стопы и дальнейшую деформацию данного отдела, а также к увеличению поясничного лордоза, смещению внутренних органов вперед и дальнейшему нарушению функций данных органов, а также к нарушению кровообращения органов собственно брюшной полости и полости малого таза. Применение всех видов прыжковых нагрузок в период роста организма должно строго соответствовать возрастным физиологическим нормам и требованиям техники безопасности (использование матов, поролоновых ям и т.д.). В противном случае неоссифицированный полностью позвоночник и несросшиеся до 14-16 лет тазовые кости при прыжковых нагрузках могут развиваться с патологическими отклонениями, приводя не только к нарушениям осанки, но и к более тяжелым заболеваниям опорно-двигательного аппарата.

Формирование и поддержание правильной осанки – это важный фактор в определении функционального здоровья всего организма человека. При нарушениях этой сложной мышечно-суставной динамической цепи происходят изменения функций не только опорно-двигательного аппарата, но и всех остальных систем организма. Так, при нарушениях осанки возможны следующие заболевания и патологии опорно-двигательного аппарата: развитие сколиотического искривления позвоночника, образование протрузий и межпозвоночных грыж, нарушения функций, а в дальнейшем и структурные изменения суставов нижней конечности, получающих несимметричную нагрузку и вынужденных адаптироваться под эти изменения. Также нарушения осанки могут приводить к изменениям строения грудной клетки, к ее уплощению или к патологической килевидной форме грудины, смещающей внутренние органы, что в свою очередь, будет приводить к снижению дыхательной способности легких, сократительной способности сердца и, в итоге, к гипоксии тканей всего организма. При таком нарушении осанки, как гиперлордоз поясничного отдела позвоночника, наблюдается смещение органов брюшной полости и в дальнейшем их функциональная недостаточность, проявляющаяся в нарушениях деятельности желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной и половой систем.

Таким образом, правильная осанка определяет нормальное функционирование всех органов и систем организма, что приобретает особую важность в условиях повышенных физических нагрузок при занятиях спортом. Грамотный учет всех факторов, обуславливающих возникновение нарушений осанки, необходим с целью профилактики как при работе с детьми, так и со взрослым населением. При первых заметных изменениях осанки необходимо провести обследование опорно-двигательного аппарата, чтобы изменения не понесли за собой необратимые последствия. Также необходим осмотр специалиста-ортопеда, начиная с раннего возраста ребенка, с целью наблюдения за динамикой роста скелета и выявления возможных аномалий развития. Особенно актуален учет данных факторов в работе тренеров, учителей и инструкторов по физическому воспитанию.

#### **Литература:**

1. Кнаева И.У. Профилактика нарушений осанки у детей, занимающихся спортом / И.У. Кнаева, О.Л. Новиков. – Смоленск: Пресс-инфо, 2006. – 382 с.
2. Кудряшова Ю.А. Анатомия и возрастная физиология / Ю.А. Кудряшова, М.Г. Половникова, Т.В. Пономарева. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 192 с.



## ЭВОЛЮЦИЯ КИСТИ ЧЕЛОВЕКА

Д.В. Кес

Научный руководитель доцент Ю.А. Кудряшова

**Аннотация.** В работе представлено эволюционное сравнение кисти человека с кистью вымершего гоминида.

**Ключевые слова:** верхняя конечность, кисть человека, эволюция.

Эволюция человека – это непрерывный процесс, который привел к появлению человека разумного. Менялись условия и образ жизни, и под воздействием этого менялся внешний облик человека. Изучение данной темы остается актуальной и в наши дни, именно сейчас вопросу об изменении человека в процессе эволюции уделяется особое внимание. Все части тела развивались параллельно и одновременно. Но мы остановимся лишь на одной из них – кисти.

Кисть человека – высокоспециализированная структура. Она состоит из многочисленных сочленяющихся между собой костей, соединенными прочным связочным аппаратом. Кисть одновременно и очень прочна, и эластична [1]. Похожую кисть мы можем увидеть у обезьян. Согласно теории Чарльза Дарвина, люди произошли именно от них, и это объясняет схожесть конечностей. В жизни обезьян кисть играет огромную роль, так как им нужно залезать на ветви, добывать пищу, заботиться о детенышах. Именно поэтому кисть сформировалась таким образом, появился противопоставленный палец, с его помощью удастся легче захватывать и удерживать предметы. В результате эволюции человек приобрел такое умение, как прямохождение. Руки освободились, но строение в общих чертах осталось таким же, как и у предков-обезьян, только теперь человек начал совершенствовать руки, пользовался различными предметами, изготавливал орудия труда.

Для эволюционного сравнения возьмем данные о кисти *Homo naledi* – это вымерший вид гоминида, который, по оценкам, жил в Южной Африке около 2 миллионов лет назад ( $\pm 0,5$  миллиона). Запястье данного гоминида в большей степени похоже на запястье современного человека, отличается лишь шириной. Большой палец толстый и широкий, что свидетельствует о том, что наледцы изготавливали орудия. Пальцы с указательного по мизинец длинные и изогнуты сильнее, чем у большинства австралопитеков, это явно указывает на способности к древолазанию. В общих чертах кисть очень маленькая, меньше чем у современного человека, большой палец относительно третьего просто огромный. Кости запястья почти не отличаются от современных. Необычна форма первой пястной кости, на теле имеются мощные гребни для мускулатуры. Пятая пястная кость утолщена, вследствие этого происходит усиление кисти по краям, что имеет смысл, если кисть держит что-то очень тяжелое [2]. Но на основании третьей пястной кости нет шиловидного отростка. Этот отросток отличает современных людей и горилл от шимпанзе и австралопитеков. Он входит между головчатой и трапециевидной костями запястья и соединяется с похожим выступом на основании второй пястной. За счет этого кисть становится прочнее и может выдерживать большие нагрузки. Древесные черты сочетаются у *Homo naledi* с трудовыми и пересыпаны специализированными.

Сравнивая кисть современного человека и его предков, можно сделать вывод, что эволюция изменяет внешний облик человека, подстраивает под условия жизни. Эволюция способствует приспособлению к окружающей среде, дает новые возможности представителям вида.

### Литература:

1. Кудряшова Ю.А. Анатомия и возрастная физиология / Ю.А. Кудряшова, М.Г. Половникова, Т.В. Пономарева. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 192 с.
2. T.L. Kivell The hand of *Homo naledi* / T.L. Kivell, A.S. Deane, M.W. Tocheri, S.M. Orr, P. Schmid, J. Hawks, L.R. Berger, S.E. Churchill // *Nature Communications*. – 2015. – V.6. – №8431. – pp. 1-9.

## ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ БОЛИ В ПОЯСНИЧНОЙ ОБЛАСТИ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

К.В. Ключкова

Научный руководитель доцент Ю.А. Кудряшова

**Аннотация.** В работе анализируются причины, которые наиболее часто приводят к боли в поясничной области во время беременности. К ним относятся: компенсаторный гиперлордоз поясничного отдела, местное нарушение тонусно-силового баланса мышц, увеличение эластичности суставов и связок, нарушение метаболизма мышц в поясничном отделе.

**Ключевые слова:** боль в пояснице, беременность.

Половина опрошенных женщин (50%) сталкивались с болью в области поясницы во время беременности [1]. Рассмотрим причины болевого синдрома в поясничной области у беременных женщин.

Во-первых, у беременных женщин увеличивается масса тела и смещается общий центр тяжести, что приводит к изменению нагрузки на 4-5 поясничный позвонок и далее на тазобедренный сустав. Это приводит к увеличению поясничного изгиба. Полученный гиперлордоз дает дополнительную нагрузку на позвоночный столб, что может привести к боли [1].

Во-вторых, во время беременности появляется нарушение тонусно-силового баланса мышц из-за увеличения матки. Оно проявляется в двустороннем укорочении мышц-разгибателей спины в пояснично-крестцовом отделе, ослаблении прямых мышц живота и большой и средней ягодичных мышц с правой и левой стороны. Из-за этого появляется дисбаланс мышечно-связочной системы позвоночника, что дает неравное распределение давления на межпозвоночные диски поясничной области, что приводит к боли в ней. [1]

В-третьих, во время беременности у женщин увеличивается эластичность связок и суставов. Например, размягчаются связки между лобковыми костями и лонное сочленение, чтобы расширить тазовые кости и сделать прохождение ребенка более беспрепятственным. Все это происходит за счет значительных изменений в эндокринной системе. Такая повышенная эластичность приводит к увеличению подвижности в крестцово-подвздошных суставах и может стать причиной болевого синдрома в области поясницы [2].

В-четвертых, в поясничной области беременной ухудшается обмен веществ из-за сосудистых изменений. Когда беременная женщина спит на спине, у нее увеличенной маткой сдавливается полая вена. После нескольких таких сдавливаний образуется застой венозной крови, что ведет к гипоксии нервов, которая усиливает поясничную боль.

С целью профилактики болевого синдрома в поясничной области у беременных женщин целесообразно применять: лечебную физическую культуру, физиотерапию, массаж, кинезиотерапию. Наилучший эффект можно получить, если использовать эти средства комплексно.

### Литература:

1. Федоров Д.В. Боли в спине у беременных женщин: причины возникновения, особенности патогенеза и биомеханики / Д.В. Федоров, О.Ю. Киргизова // АСТА BIOMEDICA SCIENTIFICA. – 2019. – №2. – С. 61-62.
2. Кудряшова Ю.А. Анатомия и возрастная физиология / Ю.А. Кудряшова, М.Г. Половникова, Т.В. Пономарева. – Краснодар, 2019. – 192 с.

## МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТОПЫ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

А.А. Курцова

Научный руководитель доцент Ю.А. Кудряшова

**Аннотация.** В работе на основе анализа литературных источников представлена характеристика патологий стопы спортсменов в зависимости от специализации и методы профилактики нарушений и деформаций стоп.

**Ключевые слова:** стопа, профилактика, спорт, деформация стопы.

Стопа играет важную роль в достижении спортивных результатов во всех циклических, игровых, танцевальных видах спорта и единоборствах, и при этом на нее приходится до 35% спортивных травм. Многолетняя спортивная деятельность нередко приводит к деформации стопы, а форма и степень заболевания зависят от специализации спортсмена [1, 2, 3].

Плоскостопие у спортсменов может быть обусловлено большой вертикальной нагрузкой, переутомлением опорно-двигательного аппарата, чрезмерным растягиванием связочного аппарата, отсутствием профилактики плоскостопия в тренировочном процессе. Исследование структурно-функционального состояния стоп спортсменов различных специализаций, таких как: художественная гимнастика, футбол, баскетбол, плавание кролем, легкая и тяжелая атлетика, фигурное катание, выявило, что более 80% юношей имеют признаки развивающегося плоскостопия (из них 50% тяжелоатлеты). Среди девушек 92% имеют плоскостопие.

Исследование девушек, занимающихся художественной гимнастикой, показали, что около 50% спортсменок имеют поперечное плоскостопие 1,2,3 степени. Связано это со специфическими упражнениями данного вида спорта: постоянным переносом веса тела не на всю стопу, а на передний отдел – «носок». Это приводит к уплощению поперечного свода стопы. Также выявлена нестабильность стоп, что говорит о неравномерном распределении нагрузки на своды стопы.

Баскетболистам присущи такие деформации стоп, как плоско-вальгусные стопы, сопряженные с поперечной распластанностью передних отделов стоп, стопы с выраженным полым компонентом, умеренной варусной установкой и поперечной распластанностью 1-2 степени. Это связано с особенностями спортивной деятельности, такими как: частые прыжки, неравномерный непрерывный бег, толчки, травмы [1].

Среди футболистов понижение свода фиксируется у 72,1%, 1-степень продольного плоскостопия выявлена у 20,6%, 2-степень – 5,9%, 3-степень – 1,5% спортсменов. Поперечное плоскостопие наблюдалось у 73% испытуемых [3].

У представителей восточных единоборств наблюдаются выраженные деформации стоп. У 100% спортсменов данного вида спорта – комбинированное продольно-поперечное плоскостопие, а также выраженная вальгусная установка стоп. Наличие многочисленных костных экзостозов в области головки 5-й плюсневой кости и таранно-пяточно-ладьевидного сустава [2].

Среди профессиональных легкоатлетов всех видов (беговые, технические многоборья, ходьба) наблюдается умеренная деформация стоп. Для большинства представителей данного вида спорта характерны: комбинированное продольно-поперечное уплощение сводов и продольное плоскостопие. Так, у 63,3% легкоатлетов обнаружено комбинированное плоскостопие, у 33,3% – продольное плоскостопие и только у 3,3% – поперечное плоскостопие [2].

Любая патология стопы, включая незначительные структурные изменения, нарушает сложную кинематическую цепь локомоторного аппарата, осуществляющего согласованную деятельность мышц, костей и суставов. Стопа человека выполняет опорную, рессорную и

локомоторную функции, при этом нагрузка на отделы стопы при систематических физических нагрузках значительно возрастает, в связи с чем спортсмены различных специализаций находятся в группе риска по патологии костно-суставного аппарата стопы. Однако в большинстве случаев спортсмены не задумываются о последствиях профессиональных заболеваний стопы и крайне мало внимания уделяют их профилактике.

Для продолжения успешной профессиональной деятельности в спорте и сохранения здоровья после окончания спортивной карьеры необходимо постоянно проводить профилактику, направленную на сохранение физиологических свойств мышечно-связочного аппарата стопы, а также регулярно проходить обследования для раннего выявления заболеваний и назначения своевременного лечения. Одним из важных моментов профилактики морфофункциональных нарушений стоп у спортсменов различных специализаций является правильно организованный тренировочный процесс, учитывающий не только особенности дозирования физиологически возможной нагрузки в каждом виде спорта, но и индивидуальные особенности спортсмена.

#### **Литература:**

1. Букина Е.Н. Характеристика структурно-функционального состояния стоп у спортсменов различных спортивных специализаций/ Е.Н. Букина, Р.П. Самусев // Волгоградский научно-медицинский журнал. – 2012. – №2. – С. 8-11.
2. Гуров А.В. Восстановление функций стопы при различных видах плоскостопия с помощью индивидуально конструируемых ортезов: дис. ... канд. биол. наук. – Москва, 2009. – 189 с.
3. Лобов А.С. Особенности функционального состояния опорно-двигательного аппарата и кровообращения нижних конечностей у футболистов: дис. ... канд. биол. наук. – Краснодар, 2006. – 140 с.

## **ВЛИЯНИЕ КАРАТЕ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**А.И. Латоша**

**Научный руководитель доцент М.Г. Половникова**

**Аннотация.** В данной работе на основе анализа литературных источников раскрывается влияние занятий карате на развитие быстроты детей младшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** карате, младший школьный возраст, быстрота.

Скорость двигательной реакции в карате выражается как время реакции на атаку, то есть время от начала действия соперника до начала ответных движений. Его развитие необходимо для быстрой контратаки соперника. Быстрота, по сравнению с другими качествами человека, самое трудно тренируемое качество.

В дисциплине КАТА в карате скорость одиночного мышечного сокращения является оцениваемым критерием, его натренированность говорит об эффективном исполнении.

Подвижность нервных процессов (смена процессов возбуждения и торможения), скорость мобилизации энергетических ресурсов при мышечной деятельности являются физиологической основой быстроты. Также на скоростные способности влияют анатомоморфологические особенности строения, динамическая сила и гибкость, психологические, волевые качества человека [1].

В возрасте 7-11 лет происходит прирост быстроты. Половые различия не сильно сказываются на развитии. Но если рассматривать данное физическое качество в целом, то оно трудно поддается развитию. В детском возрасте необходимо уделять много внимания тренировке быстроты, так как с поступлением в школу активность детей снижается в два раза [1].

Для развития быстроты применяются упражнения с частым повторением.

В карате в ходе отработки техники очень часто наблюдаются столкновения со сложными реакциями, для реализации которых необходимо адекватно оценивать ситуацию, принимать двигательное решение и оптимально его выполнять.

При этом необходимо помнить, что чем разнообразнее варианты при принятии решения, тем сложнее и длительнее время реагирования. Наиболее существенное уменьшение времени сложной реакции наблюдается при сокращении ее моторного компонента.

Во время выполнения простых и более автоматизированных движений, спортсмен испытывает меньше напряжения, в результате укорачивается время реакции, его движения становятся более быстрыми.

В ходе регулярных тренировок отработки техники карате юный спортсмен решает проблемы ускорения принятия решений. Со временем ему будет проще в процессе поединка анализировать происходящее и быстрее реагировать на то или иное действие.

### **Литература:**

1. Анатомия и возрастная физиология: учеб. пособие / Ю.А. Кудряшова, М.Г. Половникова, Т.В. Пономарева. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 187 с.

## ВЛИЯНИЕ КАРАТЕ НА РАЗВИТИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.И. Латоша

Научный руководитель доцент М.Г. Половникова

**Аннотация.** В данной работе на основе анализа литературных источников раскрывается влияние занятий карате на развитие опорно-двигательного аппарата детей младшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** младший школьный возраст, опорно-двигательный аппарат, карате.

Карате для детей является системой общего физического и духовного развития, которая содержит в себе элементы боевого искусства. Этот вид спорта укрепляет тело, развивает двигательные навыки, силу, выносливость, способствует духовному и нравственному развитию, самосовершенствованию ребенка. Однако при этом высокие достижения в спорте с ранних лет, кроме мастерства, во многом зависят от физического развития [2].

Карате оказывает огромное влияние на формирование костно-мышечного аппарата. Рост и развитие костного скелета, мышц, сухожилий и связочного аппарата в младшем школьном возрасте происходит достаточно равномерно. В костях у детей преобладают органические вещества, что делает кости более упругими, менее ломкими. В этом возрасте ускоряется рост костей, формируется окончательный рельеф кости и костно-мозговая полость, продолжается формирование суставов, сухожилий, связок [1].

Мышечная система у детей младшего школьного возраста интенсивно развивается, происходит увеличение объема мышц и мышечной силы. Это обеспечивает высокую подвижность и неутомимость детей, длительное поддержание и быстрое восстановление работоспособности [1]. Поэтому регулярные физические нагрузки позволяют укреплять мышцы всего организма. Постоянные прыжки, передвижение в стойках тренируют мышцы ног; блоки и удары – развивают мышцы верхних конечностей; скручивания, изменения положения тела, работа на пресс – укрепляют мышцы корпуса.

Показателем двигательной активности ребенка является состояние опорно-двигательного аппарата ребенка, в том числе и осанка. Правильная поза сохраняется за счет ее постоянного контроля, напряжения нужных мышц. В карате на это делается большой упор, так как в разделе «ката» структура движения очень важна и выдержанная осанка позволяет создать правильную «картину» выполнения, а также сделать упражнение более рационально. Постоянное обращение внимания на этот пункт позволяет ребенку привыкнуть держать нужные мышцы в напряжении и в повседневной жизни не прилагать усилия для контроля за этим, что помогает лучшему функционированию всех органов ребенка.

Таким образом, занятие карате в полной мере влияет на развитие опорно-двигательного аппарата младших школьников только с положительной стороны. Карате, как боевое искусство, позволяет воспитать не просто хорошо подготовленного спортсмена, а гармонично-развитую личность, сильную духом и легко адаптирующегося к изменяющимся условиям.

### Литература:

1. Анатомия и возрастная физиология: учеб. пособие / Ю.А. Кудряшова, М.Г. Половникова, Т.В. Пономарева. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 187 с.
2. Латоша А.И., Половникова М.Г. Отбор детей в спортивные секции для занятий каратэ // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль-март 2020 г., г. Краснодар): материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – Ч. 1. – С. 42.

## **ВЛИЯНИЕ КАРАТЕ НА РАЗВИТИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**А.И. Латоша**

**Научный руководитель доцент М.Г. Половникова**

**Аннотация.** В данной работе на основе анализа литературных источников раскрывается влияние занятий карате на развитие нервной системы детей младшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** карате, младший школьный возраст, нервная система.

Для младшего школьного возраста характерна слабая уравновешенность нервных процессов, медленное формирование условных рефлексов, процессы торможения более заметны, но возбуждение еще достаточно велико, что объясняет неусидчивость детей этого возраста. Созревание клеток коры больших полушарий создает оптимальные условия для формирования и шлифовки двигательных навыков. В движениях меньшей сложности (упражнение на равновесие, лазание, ползание и др.) двигательный навык вырабатывается за 1-2 занятия, в координационно более сложных (прыжки, метания) – за 3-5 занятий [1].

Сознательная и постоянная дисциплина, на которой строится весь педагогический процесс тренировки по карате, позволяет сформировать правильное отношение процессов возбуждения и торможения. При занятиях физической деятельностью в целом работа и питание центральной нервной системы улучшаются в связи с развитием остальных систем организма. Во время занятия карате в организме ребенка образуется большое количество условно-рефлекторных связей. В данном процессе участвуют все отделы нервной системы. С поступлением новых нервных импульсов и образованием, благодаря этому, новых рефлексов, улучшается функционирование всего организма.

Систематические занятия спортом положительно влияют на силу, уравновешенность, подвижность нервных процессов. Каратист за счет волевых усилий может мобилизовать резервные силы для достижения нужного результата. Тренировки способствуют ограничению чрезмерной возбудимости нервной системы. Это влияет на всестороннюю деятельность ребенка. Дети становятся дисциплинированными в своих движениях, их организм становится более лабильным [1].

В тренировочном процессе преобладают наглядный и словесный методы. У ребенка складывается целостное представление, что лежит в основе восприятия, которое строится на ранее имеющихся ощущениях и накопленных знаниях с использованием мышления и памяти. Во время занятий карате у ребенка улучшаются пространственное восприятие: расстояние, положение в пространстве, направление, размер, форма; временное восприятие: быстрота перемещений и действий, ритм, темп. При регулярных тренировках у ребенка формируются специализированное восприятие: чувство времени, чувство дистанции, чувство противника [1]. Именно оно позволяет каратисту развить такие операции, как анализ, синтез, сравнение полученной информации, абстракция, обобщение. При изучении нового на базе изученного старого, ребенок удерживает в памяти большое количество операций, тем самым развивая оперативную и долгосрочную память. Постоянный контроль этих процессов способствует концентрации и уравновешиванию внимания ребенка.

### **Литература:**

1. Анатомия и возрастная физиология: учеб. пособие / Ю.А. Кудряшова, М.Г. Половникова, Т.В. Пономарева. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 187 с.

## **ВЛИЯНИЕ КАРАТЕ НА РАЗВИТИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**А.И. Латоша**

**Научный руководитель доцент М.Г. Половникова**

**Аннотация.** В данной работе на основе анализа литературных источников раскрывается влияние занятий карате на развитие дыхательной системы детей младшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** карате, младший школьный возраст, дыхательная система.

В настоящее время существует огромное количество видов спорта, которые позволяют развить ребенка. Карате является одним из них, так как его положительное влияние достаточно многогранно. Карате воздействует на все системы организма, что позволяет ребенку обрести высокую физическую подготовленность [2].

Систематически занятия карате развивают органы дыхания и их функции. Выполнение упражнений в интенсивной форме позволяет увеличить жизненную емкость легких. Чем глубже дыхание, тем лучше вентиляция легких, что является благоприятным условием для обеспечения кислородом организма. В результате развития дыхательных мышц и благодаря регулярным тренировкам меняется тип дыхания. Оно становится более глубоким и редким. Глубокое ритмичное дыхание способствует усилению притока крови к сердцу, что очень важно растущему организму. Поскольку в результате этого облегчается работа сердца, оно предохраняется от перенапряжения. Также глубокое дыхание помогает совершенствовать нервную регуляцию движений грудной клетки, уменьшает застойные явления в легких, улучшает их вентиляцию [1]. Это может послужить предупреждению развития различных легочных болезней, таких как бронхит, пневмосклероз, бронхиальная астма, пневмония, а также расстройства кровообращения, зависящего от состояния дыхания.

В карате техника дыхания очень важна, а дыхательным упражнениям, которые используются для мобилизации и расслабления, опытные специалисты посвящают достаточное количество времени. Правильная техника дыхания способствует более удачному выполнению упражнений и является одним из критериев оценивания на соревновательной площадке. Постоянный контроль за правильностью дыхательного процесса (мощный вдох с напряжением всех мышц, плавный и медленный выдох с расслаблением всех мышц) способствует качественному освоению базовой техники, при выполнении которой изменяются ритм, глубина, концентрация дыхания. Координация дыхания с двигательным действием – это необходимое условие для освоения «кимэ» (концентрации всех усилий тела на конечной фазе удара или блока).

Систематические занятия карате позволяют развить дыхательную систему. При занятиях спортом увеличивается потребность в поступающем кислороде, связано это с ростом мышечной системы и улучшением кровотока, облегчающего работу сердца. В ходе тренировок легочная вентиляция улучшается, вырабатывается совершенный тип дыхания, что уменьшает застойные явления в легких.

### **Литература:**

1. Анатомия и возрастная физиология: учеб. пособие / Ю.А. Кудряшова, М.Г. Половникова, Т.В. Пономарева. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 187 с.
2. Латоша А.И. Отбор детей в спортивные секции для занятий карате // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль-март 2020 г., г. Краснодар): материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – Ч. 1. – 42 с.



## **ВЛИЯНИЕ КАРАТЕ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**А.И. Латоша**

**Научный руководитель доцент М.Г. Половникова**

**Аннотация.** В данной работе на основе анализа литературных источников раскрывается влияние занятий карате на развитие выносливости детей младшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** выносливость, карате, дети младшего школьного возраста.

Карате относится к тем видам спорта, которые развивают организм всесторонне. Именно это боевое искусство наилучшим образом формирует в ребенке выносливость.

Выносливость единоборца представляет собой способность организма выполнять движения в высоком темпе на протяжении всего поединка и проводить энергично несколько поединков в течение всего соревновательного процесса без заметного снижения работоспособности. Данное физическое качество имеет тесную связь со способностью организма человека быстро восстанавливаться после перенесенных нагрузок. Выносливость зависит от работоспособности нервных клеток, слаженной работы вегетативных функций организма, системы дыхания и кровообращения. Это физическое качество вырабатывается путем постепенного повышения нагрузки [1].

Преимущественно все движения в ходе поединка должны осуществляться с высокой скоростью, без утомления и нарушения техники, поэтому единоборцу необходимо обладать скоростной выносливостью. Выносливость для каратиста является одним из тех физических качеств, которые определяют успешность поединка, так как спортсмену необходимо провести не один раунд.

На данный момент точной позиции сенситивного периода для развития выносливости нет. Ряд ученых считают, что тренировка выносливости может происходить в любом возрасте, другие специалисты утверждают, что лучший период для начала развития данного физического качества – подростковый период. Особенность возраста младших школьников состоит в том, что процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. В связи с этим иррадиация возбуждения на кору больших полушарий широка, а координация движений – недостаточна. Поэтому утомление после физической нагрузки наступает раньше, однако восстановление происходит быстрее, чем у взрослых, что является положительным пунктом для развития выносливости в младшем школьном возрасте [1].

Для развития этого физического качества тренеры используют не только специальные упражнения, но и упражнения из других видов спорта: бег, подвижные и спортивные игры, плавание. Плюсом использования физических упражнений из разных видов спорта для ребенка будет не только развитие физических качеств, но и разнообразие, благодаря которому у ребенка не пропадет интерес к тренировочным занятиям.

При занятиях карате с младшими школьниками используется игровой метод, что позволяет поддерживать интерес ребенка наряду с эффективной тренировкой на выносливость.

### **Литература:**

1. Анатомия и возрастная физиология: учеб. пособие / Ю.А. Кудряшова, М.Г. Половникова, Т.В. Пономарева. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 187 с.

## КАФЕДРА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК: 796.89

### **ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ У ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ**

**Т.К. Бойченко**

**Научный руководитель доцент М.Б. Бойкова**

**Аннотация.** В работе рассмотрены особенности влияния развития скоростно-силовых способностей на спортивный результат подростков с поражениями опорно-двигательного аппарата, занимающихся пауэрлифтингом.

**Ключевые слова:** скоростно-силовая подготовка, подростки, пауэрлифтинг, нарушения опорно-двигательного аппарата, спорт инвалидов.

Одним из компонентов реабилитации, социализации и интеграции инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата (ПОДА) может выступать адаптивный спорт. Вместе с тем стоит вопрос выбора конкретного вида адаптивного спорта. Наиболее развитым спортивным направлением для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата является пауэрлифтинг. Для инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата этот вид спорта представлен в одной дисциплине – жим штанги лежа [2].

По имеющимся данным научно-методической литературы можно сказать, что в процессе тренировочных занятий спортсмены-пауэрлифтеры развивают преимущественно максимальную силу, тогда как на развитие скоростно-силовых способностей отводится минимальный процент упражнений. На ранних этапах спортивной подготовки данная стратегия будет эффективна только на первых порах. Затем большое количество специальных упражнений затормозит прогрессирование спортивного результата [1, 3].

Некоторые исследователи в области спортивной тренировки в пауэрлифтинге пришли к заключению, что повышение спортивного результата во многом зависит от гармоничного сочетания в учебно-тренировочном процессе упражнений на максимальную силу и на скоростно-силовые способности. При этом рекомендуется начинать целенаправленное развитие скоростно-силовых способностей на ранних этапах спортивной подготовки [3].

Целью исследования является оценка влияния скоростно-силовых способностей у подростков с ПОДА, занимающихся пауэрлифтингом, на их спортивный результат.

В связи с этим была разработана учебно-тренировочная программа для подростков с ПОДА, занимающихся пауэрлифтингом, которая предполагает развитие скоростно-силовых качеств на начальном этапе спортивной подготовки. Основным тренировочным упражнением выступал «жим штанги лежа» на скамье в быстром темпе. Данное упражнение выполнялось с разным весом, но в одинаковом ритме. Главным критерием являлось сохранение ритма и скорости подъема штанги. Необходимо было сохранять следующий ритм 1-1-2, где первая 1 – это секунды, которые необходимы для подъема веса; вторая 1 – это количество секунд, необходимое для задержки веса в наивысшей точке; 2 – количество секунд для возвращения штанги в исходное положение.

Упражнение «жим штанги лежа» на скамье в быстром темпе выполнялось в рамках части программы общей физической подготовки на каждом занятии. Минимально предложенный вес спортсмены поднимали на 21 занятии, средний вес на 14 занятиях и вес 80-85% от максимального на 7 занятиях. Затем вес возвращался к минимальному и выполнение упражнения повторялось. В таблице 1 представлено соотношение веса штанги, количества повторений и количества подходов.

Таблица 1 – Соотношение веса штанги, количества повторений и количества подходов для подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата, занимающихся пауэрлифтингом, экспериментальной группы

№	Вес штанги от максимального результата	Количество повторений	Количество подходов	Интервал отдыха
1	60-65%	4 раза	6	4 мин
2	70-75%	3 раза	5	3 мин
3	80-85%	1 раз	3	2 мин

В исследовании приняли участие 16 спортсменов 13-14 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Испытуемые методом случайной выборки были разделены на 2 группы – контрольную и экспериментальную. Контрольная группа занималась по стандартной учебно-тренировочной программе, экспериментальная – по предложенной нами методике с акцентом на развитие скоростно-силовых способностей.

Результаты проведенного исследования выявили следующую закономерность – повышение уровня развития скоростно-силовых способностей у участников экспериментальной группы повлияло на увеличение личного спортивного результата подростков. В среднем прирост показателя в жиме штанги лежа в экспериментальной группе составил 5,9 кг, в контрольной группе – 4,7 кг. Таким образом, результаты спортсменов с ПОДА, занимающихся пауэрлифтингом, экспериментальной группы выше на 21%. При этом во время беседы с тренерами отмечено, что целесообразно применение разработанной методики именно на начальном этапе тренировок пауэрлифтеров, т.к. в этот период формируются базовые двигательные умения и навыки, необходимые для данного вида адаптивного спорта, а также большее количество времени не уделяется специальной подготовке.

В заключение следует сказать, что этап начальной спортивной подготовки в пауэрлифтинге является важным звеном в становлении спортсмена. Развитие скоростно-силовых способностей позволяет повышать спортивный результат, при этом не перегружая и не травмируя суставы занимающихся, а также не уменьшая время, рекомендуемое для повышения специальной подготовки спортсмена. Следовательно, разработанная методика является эффективной для повышения спортивного результата подростков с ПОДА, занимающихся пауэрлифтингом, на начальном этапе тренировок.

#### **Литература:**

1. Основы пауэрлифтинга в вузе (техническая подготовка, принципы, средства и методы, рекомендации) [Электронный ресурс] / С.Е. Воложанин. – Улан-Удэ: Бурятский государственный университет, 2016. – 172 с.
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст]: учебник для вузов / авт.-сост. О.Э. Евсева, С.П. Евсеев; под общ. ред. С.П. Евсева. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.
3. Эффективность применения скоростно-силовой тренировки пауэрлифтеров на этапе специализированной базовой подготовки / Н.Л. Сулейманов, П.А. Сычев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 9 (139). – С. 181-186.

## ОСОБЕННОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В СВЯЗИ С РИСКОМ РАЗВИТИЯ ФИБРИЛЛЯЦИИ ПРЕДСЕРДИЙ

А.К. Власова

Научный руководитель старший преподаватель Е.А. Иващенко

**Аннотация.** В работе на основе аналитического обзора определены актуальные данные относительно половых различий по показателям сердечно-сосудистой деятельности у мужчин и женщин. Данные приводятся в аспекте оценки рисков развития фибрилляции предсердий у данного контингента исследуемых. Обозначены направления исследований, нуждающиеся в более детальном изучении.

**Ключевые слова:** сердечно-сосудистая система, гендерные особенности, пожилой возраст.

Фибрилляция предсердий (ФП) – это клинически наиболее распространенное нарушение ритма, которое оказывает большое влияние на качество жизни и повышает риск госпитализации и смертности. Под особым контролем по данному аспекту находятся лица, достигшие пожилого возраста (60-75 лет, по нормам ВОЗ). Для профилактики и устранения факторов риска развития ФП важно понимать, насколько в данном вопросе выражены гендерные различия. В последние годы значительно расширились знания об эпидемиологии, факторах риска и патофизиологических механизмах ФП. Выявлены половые различия в распространенности, клинической картине, сопутствующих заболеваниях и результатах лечения ФП. Известно, что возрастная распространенность ФП у женщин ниже, чем у мужчин, женщины имеют худшие и часто атипичные симптомы и более низкое качество жизни, а также более высокий риск развития таких осложнений, как инсульт и смерть. Из обширного метаанализа по данной проблеме стало известно, что имеются выраженные половые различия в механизмах ФП, включая структурные, электрофизиологические и гормональные факторы [2].

Несмотря на широкий интерес и обширные исследования, связь между различными уровнями физической активности (ФА) и риском фибрилляции предсердий (ФП) все еще четко не определена. Известно, что сидячий образ жизни значительно увеличивает, а умеренная физическая активность снижает риск ФП как у мужчин, так и у женщин. Однако интенсивные упражнения имеют гендерно-зависимую связь с риском ФП [1].

Во многих аспектах ФП, таких как распространенность, клинические проявления, заболеваемость, факторы риска, патофизиология, стратегии лечения и осложнения, наблюдается гендерно-специфическая изменчивость, которая требует дальнейших исследований, которые могут помочь в разработке индивидуальных программ реабилитации, тем самым увеличивая эффективность лечения ФП у обоих полов [3].

Одним из мало изученных вопросов являются гендерные различия по показателям сердечно-сосудистой деятельности у пожилых людей, применительно к проблеме профилактики развития ФП.

### Литература:

1. Mohanty, S. Differential Association of Exercise Intensity With Risk of Atrial Fibrillation in Men and Women: Evidence from a Meta-Analysis. / S. Mohanty, P. Mohanty, M.J. Tamaki // *Cardiovasc Electrophysiol.*, 2016. – Sep. -27(9). – P. 1021-9.
2. Odening, K.E. Mechanisms of sex differences in atrial fibrillation: role of hormones and differences in electrophysiology, structure, function, and remodeling / K.E. Odening, S. Deiß, D. Dilling-Boer // *Europace*, 2019. – Mar. -№ 21(3). – P. 366-376.
3. Tian, X.T. Gender Differences in Arrhythmias: Focused on Atrial Fibrillation / X.T. Tian, Y.J. Xu, Y.Q. Yang // *J. Cardiovasc. Transl. Res.* – 2020. – Feb. - №13(1). – P. 85-96.

## РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Е.В. Гончарова

Научный руководитель старший преподаватель Е.А. Иващенко

**Аннотация.** В данной работе на основании результатов научно-аналитического обзора выявлен ряд аспектов, имеющих первостепенное значение для формирования антигравитационных реакций у детей первого года жизни. Приведены рекомендации по профилактике развития нарушений осанки в последующие возрастные периоды.

**Ключевые слова:** дети грудного возраста, рефлекс, рефлекторные упражнения.

Первый год жизни ребенка крайне важен для развития физических и психических функций. Своевременное угасание ряда врожденных рефлексов и формирование новых условно-рефлекторных связей является основой здорового развития детского организма. Стимуляция некоторых рефлекторных реакций может значительно улучшить процесс формирования антигравитационных реакций у ребенка грудного возраста, а также облегчить в будущем формирование новых двигательных умений и навыков. Обзор научно-методической литературы показал, что в современной практике мало внимания уделяется обучению родителей работе по развитию двигательной сферы у детей в раннем детстве. Некоторые упражнения в данном сегменте профилактической работы весьма просты для понимания и выполнения. На наш взгляд, следует внедрить в практику обучение родителей детей грудного возраста эти упражнения и в массовом порядке рекомендовать для использования.

1. Для развития спинного рефлекса (1-3 месяца). И.п. ребенок лежит на левом боку. Слегка нажимая двумя пальцами левой руки, проводить ими вдоль по позвоночнику в сакрально-каудальном направлении. Цель – вызвать у ребенка рефлекторное выгибание спины, благодаря которому происходит укрепление основных мышечных групп, участвующих в удержании спины в вертикальном положении. Дозировка 2-4 раза.

2. Рефлекторное упражнение для стоп (1-3 месяца). И.п. ребенок лежит на спине ногами по направлению к взрослому. После массажа приемами поглаживание и растирание следует концом указательного пальца нажимать на подошвенную часть стопы ребенка чуть ниже основания пальцев. Цель – вызвать рефлекторное подошвенное сгибание стопы ребенка. Далее тем же пальцем нажимать по наружной стороне подошвенной части стопы по направлению от пальцев к пятке. Цель – вызвать у ребенка рефлекторное разгибание пальцев. Дозировка 4-6 раз.

3. Рефлекторное «ползание» (1-3 месяца). И.п. ребенок лежит на животе. Согнуть стопы ребенка и соединить стопы таким образом, чтобы они упирались в ладонь взрослого, который легкими движениями подталкивает их по направлению к тазу. Цель – вызвать у ребенка рефлекторное отталкивание, создавать условия для формирования шагательного рефлекса.

До начала вертикализации (9-10 месяцев) в обязательном порядке следует организовать условия для того, чтобы ребенок ползал на «высоких» четвереньках. Данный методический прием позволяет создать крепкий мышечный корсет и сформировать правильные физиологические изгибы позвоночника в сагитальной плоскости до того момента, как ребенок освоит положение стоя и возникнет существенная осевая нагрузка на позвоночник. По возможности, нужно с помощью игр и пассивных упражнений стимулировать разноименную работу рук и ног. Это важно для развития двигательных нервных центров в коре головного мозга и для формирования активной познавательной деятельности у ребенка.

### Литература:

1. Микляева Н.В. Методики раннего развития / Н.В. Микляева // Педагогический практикум. – С. 26-29.
2. Петрухин А.С. Развитие двигательных функций у здоровых детей первого года жизни / А.С. Петрухин, Н.С. Созаева // Русский журнал детской неврологии. – 2008. – Т. 3. – № 4 – С. 16-25.

## ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ПАТОЛОГИЕЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

П.Г. Заволока

Научный руководитель доцент М.Б. Бойкова

**Аннотация.** В данной работе раскрываются особенности лечебного массажа как средства физической реабилитации детей с патологией опорно-двигательного аппарата.

**Ключевые слова:** опорно-двигательный аппарат, лечебный массаж, физическая реабилитация, лечебная физкультура.

Опорно-двигательный аппарат характеризуется координированной работой костей, мышц и связок. Он выполняет функцию движения и опоры, а также является местом хранения жизненно важных органов, таких как спинной мозг, сердце, крупные кровеносные сосуды и другие [2, с. 14].

Костно-мышечная система детского организма несколько отличается от взрослого быстрым ростом костей, мобильностью суставов, повышенной растяжимостью связок и высокой регенерацией повреждений. В процессе жизнедеятельности ребенок нередко подвергается воздействиям внешней среды, что приводит к возникновению патологий. Также поспособствовать возникновению заболеваний опорно-двигательного аппарата может неправильный образ жизни матери в пренатальном периоде [2, с. 17].

К заболеваниям опорно-двигательного аппарата детей можно отнести: сколиоз, детский церебральный паралич, дисплазию тазобедренного сустава, а также множество других травм, таких как переломы, ушибы и растяжения связок [1, с. 67].

С каждым годом число данных патологий стремительно растет и достигает внушительных цифр. Статистические данные заболеваемости кожно-мышечной системы у детей в России и в Краснодарском крае представлены на рисунке 1.

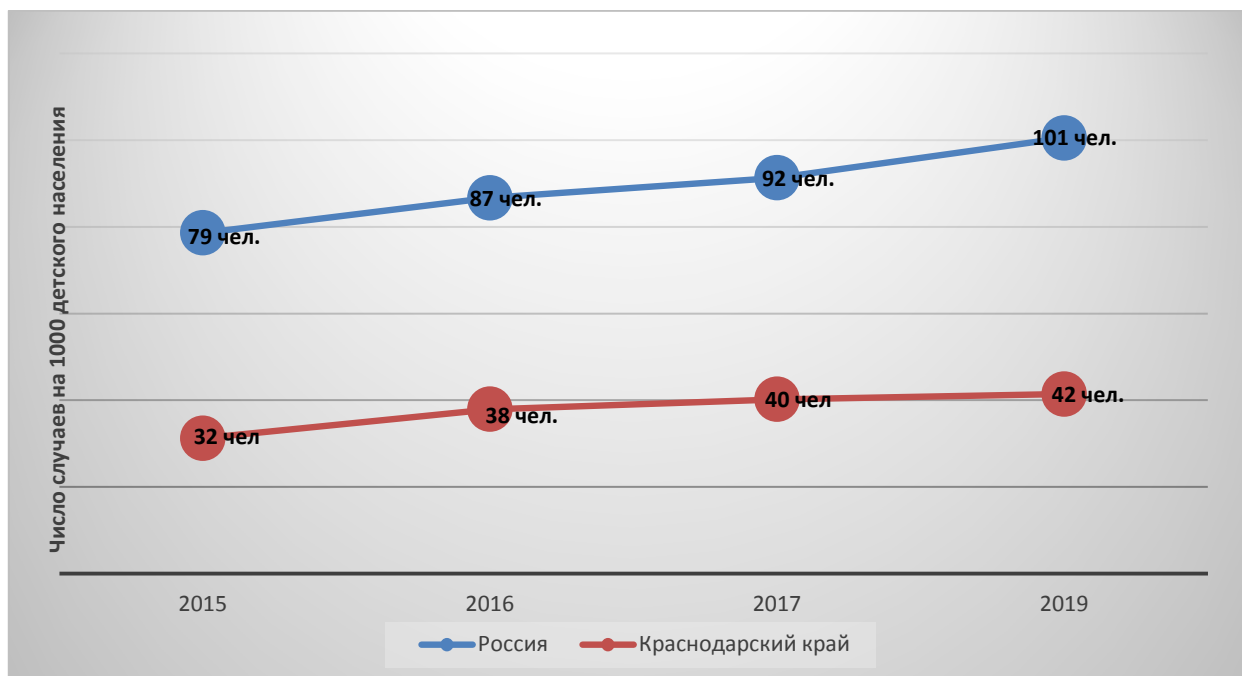


Рисунок 1 – Статистические данные заболеваемости ОДА у детей в период с 2015 по 2019 гг.

Судя по статистическим данным, можно сделать вывод, что в России и в Краснодарском крае число заболеваний кожно-мышечной системы увеличилось почти на 25,9%, что является весьма внушительным показателем [3, с. 5].

Но с появлением проблемы приходит и ее решение – физическая реабилитация для детей с патологиями опорно-двигательного аппарата. Одним из средств физической реабилитации является лечебный массаж. Он способствует улучшению трофики тканей, расслаблению перетруженной мышцы, скорейшему рассасыванию кровоизлияний, уменьшению болей, восстановлению повреждений и, наконец, эмоциональной разгрузке [2, с. 23].

Рассмотрим принцип действия лечебного массажа при сколиозе у детей. Сколиоз может возникнуть вследствие частого пребывания в неправильной позе (стойка, опираясь на одну ногу, ненадлежащее сидение за столом и т.д.). Резкое ухудшение состояния может наступить, в особенности у девочек, с момента наступления полового созревания, а также у младенцев после рахита, паралича или даже радикулита [2, с. 180].

Массаж осуществляется на обеих сторонах, начиная с выпуклой стороны, возникшей вследствие сколиоза, приемом поглаживания, а затем приемом разминания подушечками пальцев.

Массируются крупные мышцы тела, такие как широчайшая мышца спины, трапецевидная, а также особое внимание уделяется нижнему краю ромбовидных мышц. Первые сеансы направлены на расслабление вспомогательных мышц и укрепление основных, а последующие наоборот – на расслабление основных и укрепление вспомогательных.

Используя данную методику, увеличивается кровообращение, нормализуется тонус мышц, уменьшается проявление боли и происходит коррекция искривления позвоночника [3, с. 284].

Также рассмотрим принцип лечебного массажа при дисплазии тазобедренного сустава. Методика массажа при данной патологии такова: массаж нижней части спины, поясничная область, ягодично-крестцовая область, массаж и вращательные движения тазобедренного сустава, которые способствуют возвращению головки бедра в вертлужную впадину тазовой кости, то есть к возвращению таза в нормальное положение. Данный вид массажа выполняется с крайней осторожностью, так как работа ведется с младенцем, сначала в щадящем режиме, затем постепенно усиливаясь [3, с. 270].

Таким образом, можно сделать вывод, что лечебный массаж является одним из эффективных средств физической реабилитации для детей с патологией опорно-двигательного аппарата, так как улучшает общее состояние мышц, корректирует искривления и дает ребенку психологическую разгрузку, а под воздействием нервных импульсов способствует преобладанию процессов возбуждения, тем самым придавая чувство бодрости и энергии.

#### **Литература:**

1. Быковская Т.Ю. Виды реабилитации: физиотерапия, лечебная физкультура, массаж: учеб. пособие / Т.Ю. Быковская, А.Б. Кабарухин, Л.А. Семенов, Л.В. Козлова, С.А. Козлов, Т.В. Бесараб; под общ. ред. Б.В. Кабарухина. – Ростов н/Д.: Феникс, 2010. – 557 с.
2. Травматизм, ортопедическая заболеваемость, состояние травматолого-ортопедической помощи населению России в 2018 году: сборник научных трудов. Вып. 19/ Центральный НИИ травматологии и ортопедии им. Н.Н. Приорова. – Москва: НИИ, 2019. – 101 с.
3. Фокин В.Н. Полный курс массажа: Учебное пособие. – 2-е изд., испр. и доп. / В.Н. Фокин. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2007. – 512 с.

## **ВЛИЯНИЕ САПСЕРФИНГА НА РАЗВИТИЕ ГРЕБНЫХ ВИДОВ СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**А.А. Звягинцев**

**Научный руководитель доцент С.П. Лавриченко**

**Аннотация.** В работе на основе аналитического обзора литературы раскрывается значение спортивных мероприятий, основанных на водных видах спорта, в Российской Федерации, а также подчеркивается необходимость развития инновационного направления в гребле и его возможные перспективы.

**Ключевые слова:** водные виды спорта, гребной спорт, серфинг, сапсерфинг.

Сапсерфинг – относительно новое направление в водном виде спорта, выделившее серфинг и сапсерфинг как отдельные подклассы. Рассекание водного пространства на доске всегда было веянием Запада. Сегодня серфинг частично присутствует и в России, но наибольшую популярность приобрел именно сапсерфинг [1].

В настоящий момент влияние сапсерфинга на развитие гребных видов спорта (гребля на байдарке и каноэ) набирает обороты. Существует около 6 типов сапсерфинга (туристический, гоночный, серфинговский, речной, фитнес-серфинг, серфинг по ветру) [2]. Раньше эти направления имели исключительно развлекательный характер, но сегодня, с учетом доступности оборудования и невысокой цены (от 15 000 до 80 000 рублей), можно приобрести себе полноценный комплект оборудования как для любительской, так и профессиональной подготовки к соревнованиям.

Также, с 23 ноября по 2 декабря 2018 года в Китае проходили соревнования по серфингу на волнах «Isa world sup and paddleboard championship», где присутствовало 286 спортсменов из 42 стран. Наша сборная смогла войти в топ 20 стран [3].

Можно сказать, что развитие данного вида спорта имеет влияние на гребной спорт в целом. Это подтверждается наличием участников из основной сборной по гребным видам спорта, которые представляют нашу страну в новом виде спорта.

Данный вид спорта доступен и возможен в использовании на любом водном пространстве (река или море). В связи с этим допустимо финансирование со стороны Краснодарского края, направленное на развитие нового спортивного направления, что позволит тренироваться на уже имеющихся водных базах и подготавливать молодежь для формирования новой сборной Российской Федерации по сапсерфингу, куда могут входить как уже опытные гребцы, так и люди, имеющие спортивные задатки, но ранее не участвующие в гребном спорте, в том числе и лица с ограниченными возможностями здоровья.

### **Литература:**

1. Приказ Минспорта России от 19.01.2018 № 21 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»» (Зарегистрировано в Минюсте России 15.02.2018 N 50058).

2. Сапсерфинг: URL [Электронный ресурс] //ru.wikipedia.org/wiki/Сапсерфинг (Дата обращения 13.09.2020)

3. Российская сборная вошла в ТОП-20 на чемпионате мира по сапсерфингу: URL [Электронный ресурс] <http://www.extremtv.ru/2018/12/11/> (Дата обращения 13.09.2020)



## ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е.Д. Зуб

Научный руководитель Е.А. Иващенко

**Аннотация.** В данной работе на основе анализа научно-методической литературы разработаны и представлены методические рекомендации по применению доступных для всеобщего употребления профилактических средств физической культуры, направленных на уменьшение риска развития острых респираторных заболеваний.

**Ключевые слова:** острые респираторные заболевания, профилактика, средства физической культуры.

Острые респираторные заболевания (ОРЗ) представляют собой серьезную проблему для здоровья человека, поскольку под их характерными симптомами могут скрываться патологии самой различной этиологии. Известно, что в зависимости от бактериальной либо вирусной природы заболевания коренным образом отличается схема лечения, предъявляются специфические требования к иммунной системе человека. В этой связи представляется актуальным создавать условия для укрепления иммунных способностей организма. В условиях сегодняшнего дня, когда система здравоохранения в Российской Федерации находится в состоянии перенапряжения в связи с активной борьбой с новой коронавирусной инфекцией SARS-CoV-2 (2019-nCoV), необходимо изыскивать и популяризировать средства укрепления иммунитета, доступные для широкого круга пользователей.

В научно-методических источниках имеется широкий спектр средств и методов профилактики острых респираторных заболеваний. В их числе: закаливание водой и воздухом, выполнение специальных комплексов упражнений и особые рекомендации по организации питания. Не умаляя высокую эффективность перечисленных средств, которая была многократно научно доказана, на наш взгляд, современный человек большую часть из представленных средств воспринимает как сложные и затратные по времени процедуры. Ввиду чрезвычайно насыщенного и несбалансированного режима дня, для среднестатистического жителя современного мегаполиса необходимо подобрать такие средства, которые выполнить легко и обучение методике выполнения не сопряжено с особыми сложностями.

С учетом описанных выше требований нами составлена комплексная методика профилактики ОРЗ. В методику включены:

– самомассаж биологически активных точек (по А.А. Уманской) – 2 раза в день (по 1,5 минут) [1];

– ходьба по ортоковрикам утром и вечером (по 3 минуты) [2];

– дыхательные упражнения: 1. Вдох через нос – задержка дыхания (до 10 с) – медленный выдох со звуком «пфффф» (4-6 раз). 2. Вдох – на выдохе быстро обнять себя. 3. Стоя на носках – прогиб назад, руки вверх, кисти в замок – вдох – на выдохе активный наклон вперед со звуком «уффф» – И.п. (4-6 раз). 4. Диафрагмальное дыхание в И.п. лежа на спине с согнутыми в коленях ногами (4-6 раз). 5. Максимальный выдох в воду через трубочку либо без воды упражнение «Насос» (глубокий вдох – выдох порциями через сомкнутые губы (2-3 раза). Выполнять упражнения следует в хорошо проветренном помещении, при ухудшении самочувствия (например, при возникновении головокружения) следует снизить интенсивность выполнения упражнений, сократить дозировку.

### Литература:

1. Уманская А.А. Щит от всех болезней / А.А. Уманская. – Москва: ФИС, 2001. – 160 с.

2. Юрикова Е.В. Использование здоровьесберегающих технологий в детских образовательных учреждениях / Е.В. Юрикова // Здоровье и образование в XXI веке. – 2013. – № 1. – 4 с.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ ОСТРЫМ ПАНКРЕАТИТОМ**

**М.О. Клиндухова**

**Научные руководители д.м.н., профессор, заведующий кафедрой общей и клинической патологической физиологии КубГМУ А.Х. Каде;**

**к.б.н., доцент, заведующая кафедрой адаптивной физической культуры**

**КГУФКСТ С.П. Лавриченко**

**Аннотация.** В данной работе рассматриваются различные подходы к проведению лечебно-восстановительных мероприятий больных острым панкреатитом. Предлагается методика физической реабилитации.

**Ключевые слова:** физическая реабилитация, ТЭС-терапия, острый панкреатит.

Острый панкреатит (ОП) представляет собой асептическое воспаление, в основе которого лежат некроз ацинарных клеток поджелудочной железы и ферментная агрессия с последующим расширяющимся некрозом и дистрофией железы, при которых возможно поражение окружающих тканей, других органов и систем с присоединением вторичной гнойной инфекции.

Различают следующие этиологические формы ОП: – алкогольно-алиментарный составляет 55%; – билиарный, вследствие холелитиаза – 35%; – травматический, вследствие травмы поджелудочной железы, в том числе операционной, от 2 до 4 %; – вследствие других различных причин от 6 до 8%.

Основная роль в патогенезе токсемии при ОП принадлежит ферментам поджелудочной железы: трипсину, липазе, фосфолипазе – А2, лизосомным ферментам. Кроме того, имеет место гипоксия, ацидоз, окислительный стресс, повреждение мембран клеток и эндотелия.

В структуре острых заболеваний брюшной полости ОП занимает второе место и уступает только острому аппендициту. ОП является абсолютным показанием для экстренной госпитализации больного в хирургическое отделение медицинской организации. На стационарном этапе от 11 до 13% больных ОП получают хирургическое лечение, остальным проводится фармакотерапия и диетотерапия [1].

В течение длительного периода в план лечения больных ОП реабилитационные мероприятия не включали. Но возникновение таких осложнений, как пролежни, застойные пневмонии, атрофия и гипотрофия мышц, на фоне выраженного болевого синдрома, стресса и нутритивной недостаточности, мотивировали клиницистов к расширению перечня восстановительных мероприятий. Так, в стандарт оказания специализированной медицинской помощи больным ОП на стационарном этапе, утвержденный приказом МЗ и СР РФ №699 от 13.11.2007 г. было включено использование курса из 10 дыхательных дренирующих упражнений и проведение 20 процедур ингаляционного введения лекарственных средств и кислорода.

Несмотря на наличие действующего стандарта ведущие специалисты ФГУ «Пятигорский государственный НИИ курортологии» ФМБА России Н.В. Ефименко, А.С. Кайсинова, Ю.С. Осипов в национальном руководстве «Физическая и реабилитационная медицина» (2016) утверждали, что физические методы лечения больных в период активного воспалительного процесса не проводят, а применяют их только на санаторно-курортном этапе [2].

В клинические рекомендации «Острый панкреатит», разработанные в 2020 г. общероссийской общественной ассоциацией «Российское общество хирургов» и международной общественной организацией «Ассоциация гепатопанкреатобилиарных хирургов стран СНГ», был введен раздел 4. «Медицинская реабилитация, медицинские показания и противопоказания к применению методов реабилитации», в котором прописано, что медицинская реабилитация рекомендована всем больным ОП, а выбор оптимального

метода реабилитации определяется для каждого конкретного пациента, при этом реабилитационные мероприятия рекомендуется начинать в максимально более ранние сроки от начала заболевания.

Реабилитация больных ОП проводится реабилитационной мультидисциплинарной командой, включающей врача физической и реабилитационной медицины, специалиста по эрготерапии и специалиста по физической реабилитации. При нахождении больного ОП в реанимационном отделении все мероприятия по его реабилитации согласуются с хирургом и врачом анестезиологом-реаниматологом.

К основным задачам, стоящим перед реабилитационной мультидисциплинарной командой, относятся коррекция синдрома последствий интенсивной терапии (Post Intensive Care Syndrome); коррекция иммобилизационного синдрома, связанного с ограничением двигательной и когнитивной активности больного ОП; снижение выраженности стресса и болевого синдрома.

Авторы клинических рекомендаций значительно расширили перечень физиотерапевтических методик, показанных для лечения больных ОП: УФО области живота, индуктотермия области живота, электрофорез препаратов йода на область живота, соллюкс, парафино-озокеритовые аппликации, грязевые аппликации на область живота. Все предложенное относится к физиотерапевтическим методикам локального воздействия.

Для уменьшения интенсивности проявлений стресса и болевого синдрома у больных ОП мы предлагаем выполнение транскраниальной электростимуляции (ТЭС-терапии) от портативного аппарата «Трансаир-03», позволяющего проводить процедуры в условиях палаты интенсивной терапии.

ТЭС-терапия – это метод активации эндорфинергических, серотонинергических и дофаминергических механизмов головного мозга с помощью прямоугольных импульсных токов с частотой  $77,5 \pm 0,5$  Гц и продолжительностью от 3 до 4 мс. Электроды аппарата «Трансаир» фиксируют в области лба и сосцевидных отростков, пациент находится в положении лежа или сидя, при этом силу тока постепенно повышают до появления легкого покалывания, вибрации и слабых зрительных ощущений в виде мелькания света, но без болезненных проявлений. Процедуры ТЭС-терапии применяют в острую и подострую стадию заболевания [3].

Проведенными клиническими исследованиями было установлено, что при использовании импульсных токов с перечисленными характеристиками у больных снижается выраженность болевого синдрома, купируются проявления стресса и депрессии, оптимизируется психофизиологический статус, активируются процессы регенерации, стимулируется иммунитет.

Таким образом, использование ТЭС-терапии в комплексной реабилитации больных ОП повысит эффективность восстановительного лечения данных пациентов, сократит сроки пребывания в стационаре, уменьшит количество рецидивов заболевания, улучшит качество жизни.

#### **Литература:**

1. Абдоминальная хирургия: Национальное руководство: краткое издание / под ред. И.И. Затевакина, А.И. Кириенко, В.А. Кубышкина. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 912 с.
2. Физическая и реабилитационная медицина: национальное руководство / под ред. Г.Н. Пономаренко. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 688 с.
3. Физиотерапия: национальное руководство / под ред. Г.Н. Пономаренко. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. – 864 с.

## АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА У ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

**В.В. Лавриченко**

**Научный руководитель доцент С.П. Лавриченко**

**Аннотация.** В работе на основе анализа литературных источников раскрывается значение средств и методов адаптивной физической культуры для детей с расстройствами аутистического спектра, поскольку в России недостаточно научно обоснованных методических материалов по данной проблеме.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, дети с расстройствами аутистического спектра, социализация, реабилитация.

В настоящее время важное научно-практическое значение имеет изучение различных особенностей психического развития детей, в частности имеющих расстройства аутистического спектра (РАС). В связи с этим актуальной становится разработка всяческих программ и алгоритмов, предназначенных повысить социализацию данного контингента, их коммуникативные способности и уровень двигательной активности, что поможет сделать более эффективной работу дефектологов, психологов и других специалистов, сталкивающихся с такими детьми, а также их родителей [1].

В зарубежной практике с особым успехом применяется поведенческая терапия для социально-бытовой реабилитации детей с РАС, которая подразумевает оперантное обучение и обучение по программе Теасч. Данная терапия направлена на умение ребенка сосредотачиваться на поставленных заданиях и следовать инструкциям взрослого. При этом возникает необходимость адаптировать данный вид терапии к условиям российского образования и воспитания и включать в нее такую важную составляющую, как адаптивная физическая культура.

Основными задачами адаптивной физической культуры для детей с РАС являются: формирование навыков произвольной организации движений, развитие способности к подражанию, коммуникативной способности, умения выполнять предложенные задания, т.е. следовать инструкциям. Для этого используются собственно физические упражнения, помогающие сначала перемещаться ребенку в пространстве, затем осваивать более точные двигательные действия, далее возможно использование упражнений для развития общей и мелкой моторики, имитационных упражнений. Также упражнения применяются в качестве подвижных игр, способных улучшить эмоциональный фон занятий. Для коррекции двигательной сферы возможно использование методики «Моторная азбука», Бобат-терапии, Войта-терапии, иппотерапии, скалолазания, прыжков на батуте, катания на велосипеде, танцевальных движений под музыку, плавания. Все вышеперечисленное направлено на нормализацию физического состояния и психофизического тонуса детей с РАС, снятию их эмоционального напряжения, развитию двигательных локомоций, устранению боязни нового [2].

Эффективность адаптивной физической культуры для детей с РАС возможна при систематичности занятий как в условиях образовательных учреждений, так и в домашних условиях. При этом должна быть обязательная координация действий врачей, педагогов, психологов, реабилитологов и родителей.

### **Литература:**

1. Эскеров Ю.Б. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста / Ю.Б. Эскеров. – М.: АСТРА-ПРЕСС, 2015. – 312 с.
2. Якимова Н.А. Адаптивная физическая культура для детей с расстройством аутистического спектра. Методические рекомендации / Н.А. Якимова. – М.: Академия, 2016. – 211 с.

## **ЭФФЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК В СИСТЕМЕ КОМПЛЕКСНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ПНЕВМОНИЕЙ**

**Д.Н. Масенкова**

**Научный руководитель старший преподаватель Е.А. Иващенко**

**Аннотация.** Работа отражает результаты научно-методического анализа литературных источников по вопросам выбора методик дыхательной гимнастики с целью восстановления респираторной функции у лиц, перенесших пневмонию. Проанализированы механизмы работы отдельных методик, в основе которых лежит выполнение дыхательных упражнений, что может быть полезным в практике подбора средств реабилитации при пневмонии, ассоциированной с COVID-19.

**Ключевые слова:** пневмония, физическая реабилитация, дыхательные методики.

Проведенные ранее исследования показали наличие зависимости между преобладанием физических нагрузок различного характера (аэробного или анаэробного) и особенностями восстановительного периода. В частности, у курсантов-летчиков в системе физической подготовки присутствует значительный объем упражнений и специальных функциональных проб, ориентированных на развитие анаэробной выносливости организма. Сравнивая особенности течения пневмонии у этих курсантов и у курсантов других родов войск (шифровальщики и солдаты срочной службы), было установлено, что у летчиков в большинстве случаев заболевание протекает в более легкой форме и без осложнений. Помимо очевидного превосходства по показателям ЖЕЛ (у летчиков соответствует норме тренированных мужчин), пробы с задержкой дыхания превосходят средние значения нормы, имеются сведения о том, что они обладают более высокой резистентностью к развитию респираторных заболеваний [1].

В имеющейся литературе представлено большое количество дыхательных методик, однако, на наш взгляд, наибольшего внимания заслуживают методики А.Н. Стрельниковой и К.П. Бутейко. Изучая механизм их воздействия, можно выделить несколько важных ключевых моментов, которые имеют большое значение при выборе средств реабилитации.

Методика Стрельниковой ориентирована на укрепление дыхательной мускулатуры, вследствие чего сам процесс дыхания становится более активным, задействует весь объем легких и происходит устранение застойных явлений в них. Методика Бутейко нацелена на создание искусственного дефицита углекислого газа в организме посредством волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД). Следствием является улучшение клеточного и тканевого дыхания: при наличии на клеточно-тканевом уровне достаточного количества углекислого газа. Из-за этого более полноценно происходит его обмен на кислород из тока крови. При попадании достаточного количества кислорода в клетки в них более активно протекает процесс окисления, что приводит к переработке и выведению скопившихся токсинов, улучшению трофики и нормализации функции – то есть выздоровлению [2, 3].

Методика Стрельниковой основана на форсированном вдохе, который выполняется с сопротивлением (при зажатой в различных позах грудной клетке). Из-за этого могут иметь место головокружения, имеются ограничения по поводу риска повышения артериального давления. Методика Бутейко не имеет противопоказаний по физическому статусу занимающегося. Единственным ограничением является неспособность правильно усвоить технику выполнения упражнений (в силу возрастных особенностей или при нарушениях интеллекта). По мере выполнения упражнений по методу ВЛГД организм проходит ряд реакций очищения (саногенеза), которые в большинстве случаев идентичны клинической картине перенесенных ранее заболеваний. Данный процесс требует покоя, создания условий для более комфортного проживания этих состояний, может потребоваться помощь извне [2, 3].

Методика Стрельниковой предполагает курсовую организацию. Начиная с комфортного количества повторений стандартный набор (11 упражнений) выполняется все в большей и большей дозировке до того момента, пока в одной тренировке каждое упражнение не будет делаться в три серии по 32 вдоха (так называемая «стрельниковская сотня»), а общее количество повторений не будет доведено до 1100 коротких вдохов. По Бутейко предполагается, что пациент должен научиться технике «недодышивания» (искусственно создавать эффект недостатка кислорода и накапливать углекислый газ), а затем ему следует постоянно, в течение всей жизни, практиковать этот метод и избегать глубокого дыхания [2, 3].

Учитывая описанные выше особенности, можно заключить, что методика А.Н. Стрельниковой хорошо подходит для экстренного избавления от застойных явлений в бронхолегочной системе и может применяться, с учетом противопоказаний, при развившихся дыхательных заболеваниях. Метод ВЛГД К.П. Бутейко может служить отличным средством профилактики развития респираторных (и не только) заболеваний, поскольку тренирует непосредственно анаэробную выносливость. Использование данного метода в острой фазе заболевания автором также показано к применению. При этом на первой стадии саногенза будут проявляться симптомы очищения дыхательной и выделительной систем, что может сопровождаться всеми клиническими симптомами, вплоть до лихорадочного состояния и значительных выделений из ЛОР-органов.

Следует учитывать, что совмещение различных методик в практике одной программы реабилитации не рекомендовано.

Таким образом, различные подходы к восстановлению дыхательной функции позволяют определиться с выбором дыхательной методики. На наш взгляд, в условиях современной угрозы активного распространения SARS-CoV-2 (2019-nCoV) с частыми осложнениями в виде развития внебольничной пневмонии, более эффективным является применение метода Волевой ликвидации глубокого дыхания К.П. Бутейко. Данный метод повышает анаэробные возможности организма, что, как было указано выше, может давать определенные преимущества при заболевании пневмонией.

#### **Литература:**

1. Бахтина Д.Г. Клинические исследования дыхательной системы в процессе физической реабилитации при пневмонии у военнослужащих / Д.Г. Бахтина, Е.А. Иващенко // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа (февраль-март 2020 г. Краснодар) – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – Часть 1. – 52 с.
2. Лечебное дыхание по Бутейко. – Электронный ресурс, режим доступа: <https://www.buteyko.ru/rus/index.shtml>, свободный. – Дата обращения: 13.12.2020.
3. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Москва, 2007. – 77 с.

**МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ПОСТУПЛЕНИЮ НА НАПРАВЛЕНИЕ  
ПОДГОТОВКИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ  
В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)**

**Д.С. Осипов**

**Научный руководитель доцент И.К. Спирина**

**Аннотация.** В данной работе рассматривается мотивация студентов при поступлении на кафедру адаптивной физической культуры. Базовыми мотивационными ориентирами студентов являются: предмет получения знаний, приобретение профессии, становление профессионалом в дальнейшем. Выявлены основные мотивы: стремление помочь людям с ОВЗ и инвалидам в том числе, желание стать высокооплачиваемыми специалистами, профессионалами в сфере АФК.

**Ключевые слова:** мотивация к поступлению, адаптивная физическая культура, студенты.

С каждым годом растет количество людей-инвалидов в силу приобретенных заболеваний или полученных в ходе жизни травм. И это никак не может не затронуть наше общество.

По результатам исследования Всероссийского НИИ труда в 2019 году, профессия тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре была названа одной из наиболее востребованных на российском рынке труда [1, 2].

Профессиональный труд тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре связан с предоставлением помощи людям с ограниченными возможностями здоровья, а также инвалидам. Важно, чтобы эта помощь оказывалась квалифицированными и профессионально подготовленными специалистами. В настоящее время значительно расширилась доступная среда для людей с ограниченными возможностями здоровья. И это не могло не сказаться на увеличении количества практикующих занятия физической культуры и спорта данной категории лиц. Однако наблюдается дефицит квалифицированных специалистов, знающих, как работать с такими людьми [3].

Именно поэтому мы решили выяснить, чем руководствуются студенты при выборе направления подготовки Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура).

Задача нашей кафедры вырастить достойное поколение специалистов в сфере адаптивной физической культуры (АФК). В повседневной жизни каждый из нас хоть раз, но сталкивался с людьми с отклонениями в состоянии здоровья (ОВЗ), и порой не мог правильно к ним отнестись. Мы же учим здоровых людей правильному отношению к ним, позволяем окунуться в жизнь людей-инвалидов. Пытаемся объяснить жизнь людей с ОВЗ не только диагнозом, но и показать, как все происходит на практике. Мы уделяем много внимания особенностям строения, психическим функциям и физическому развитию людей с ОВЗ. В этом нам помогает изучение важнейших в нашей специальности предметов, таких как: анатомия, физиология, психология, педагогика, адаптивное физическое воспитание и ряд других. Так как в мире стало больше уделяться внимания людям-инвалидам, сфера АФК стала постепенно прогрессировать. Особенно большой вклад внесло то, что люди с ОВЗ проявили себя на Паралимпийских играх, тем самым доказав остальным, что они имеют такие же возможности, что и здоровые люди. И это отразилось на нашем обществе. Теперь студенты, поступающие к нам на обучение, осознают, что данная отрасль будет развиваться и совершенствоваться еще долгое время.

Что же мотивирует студентов поступать именно на эту специальность? Нами была создана и апробирована анкета, которая смогла определить базовые мотивационные ориентиры студентов к поступлению: на предмет получения знаний (разнообразие материалов подготовки, опытность педагогов), получение профессии (самоактуализация, оплачиваемость), становление профессионалом в дальнейшем (престиж профессии).

Желание помогать людям с ОВЗ, в качестве основного мотива, отмечено у всех студентов, участвующих в анкетировании.

Проводя опрос 25 респондентов выяснилось, что 64% считают данную профессию весьма востребованной, 56% хотят быть высокооплачиваемыми специалистами. 72% опрошенных видят себя реабилитологами и хотят помогать людям восстанавливаться после операций с помощью физических нагрузок. 56% студентов нечасто сталкиваются с людьми с ОВЗ. Но когда их попросили выбрать нозологическую группу, с которой они хотели бы работать, то 60% выбрали церебральные нарушения. 80% студентов указали, что хотят стать профессионалами в сфере АФК.

Таким образом, результаты анкетирования определили основные мотивы к поступлению студентов на направление подготовки Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура): стремление помогать людям с ОВЗ и желание стать высокооплачиваемыми специалистами.

#### **Литература:**

1. Батаршев А.В. Учебно-профессиональная мотивация молодежи: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 192 с.
2. Зубков Д.А. Критерии профессионально-психологического отбора молодежи в вузы физкультурного профиля / Д. А. Зубков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка . – 2009 . – №4 . – С. 53-55.
3. Управление человеческими ресурсами организации / Под ред. Ю.Г. Одегова, М.В. Полевой. – М.: Кнорус, 2019. – 584 с.



## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ У МУЖЧИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

**Е.А. Пенчук**

**Научный руководитель доцент М.Б. Бойкова**

**Аннотация.** В работе на основе аналитического обзора рассмотрены возможности лечебной физической культуры при гипертонической болезни у мужчин пожилого возраста как категории, наиболее подверженной заболеванию.

**Ключевые слова:** гипертоническая болезнь, пожилой возраст, лечебная физическая культура.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) обозначила гипертоническую болезнь как проблему мирового масштаба, сравнив ее с безмолвным невидимым убийцей. По данным организации, у каждого пятого взрослого человека в мире наблюдается повышенное артериальное давление, которое при отсутствии действенных мер способствует росту числа больных, в том числе у лиц пожилого возраста. Ежегодно в мире наблюдается 9,4 млн случаев смертей по причине осложнений, возникающих у лиц, страдающих гипертонической болезнью. К основным осложнениям относятся инфаркты и инсульты [1].

Современная медицина не стоит на месте: исследователи разрабатывают новые препараты, нормализующие артериальное давление. Благодаря их использованию населением, относящимся к группе риска, уровень распространенности гипертонической болезни, например, в регионе ВОЗ для стран Америки в 2020 году составил 17%, по сравнению с 31% в 1980 году. Несмотря на такие оптимистические показатели, в странах с низким уровнем дохода, прежде всего странах Африканского региона, по наблюдениям ВОЗ, более 30% взрослого населения уже поставлен диагноз артериальная гипертензия.

В странах Европы и России, несмотря на экономическое благополучие, наблюдается ежегодный рост впервые заболевших гипертонической болезнью. Тревогу вызывает тот факт, что такой рост фиксируется среди лиц молодого трудоспособного возраста. Следовательно, профилактические мероприятия применяются недостаточно эффективно [3].

И все же самой многочисленной категорией среди гипертоников остаются лица старше 60 лет. С достижением пенсионного возраста они выпадают из системы профилактических осмотров и плановых диспансеризаций, что повышает риск инвалидности и смерти от возможных последствий гипертонии. Поэтому важным приоритетом в области здравоохранения во всем мире должно быть медицинское наблюдение за лицами пожилого возраста.

Следует отметить, что мужчины пожилого возраста чаще заболевают артериальной гипертензией, чем женщины, и уже не в силах вести обычную трудовую и повседневную деятельность, что негативно сказывается на их психологическом состоянии. Эта категория людей особенно нуждается в коррекции физического состояния. Без помощи со стороны специалистов адаптивной физической культуры им обойтись практически невозможно.

Однако этого недостаточно. Лечение и профилактика гипертонической болезни должны проводиться комплексно. Борьба с гиподинамией, отказ от курения и других пагубных привычек способствуют оздоровлению и профилактике заболевания [1].

Исследователь В.А. Круглов в борьбе с гипертонической болезнью предлагает активно использовать средства лечебной физической культуры (ЛФК), подбираемые с учетом индивидуальных характеристик и физического состояния человека, его возраста и двигательных способностей, что повышает эффективность решения обозначенной проблемы [2].

Предлагается адаптированная комплексная программа лечебной физической культуры при гипертонической болезни у мужчин пожилого возраста. В нее включены: 4 комплекса упражнений ЛФК с предметами и без них; лечебные физические упражнения, выполняемые в воде; лечебные йога-упражнения. Комплекс достаточно прост для выполнения пожилыми

людьми и рассчитан на постоянное использование в целях профилактики гипертонических кризов, улучшения общего физического состояния, стойкую ремиссию.

Эффективность применения комплексной программы лечебной физической культуры при гипертонической болезни может быть осуществлена путем оценки функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также физической подготовленности мужчин пожилого возраста.

Вышеизложенное подтверждает актуальность и необходимость дальнейших исследований в данной области.

**Литература:**

1. Карпова Ю. Профилактика гипертонической болезни / Ю. Карпова // Доктор-кардиолог. – 2020. – №10. – С.11-12.
2. Круглов А.В. Гипертоническая болезнь. Руководство / А.В. Круглов. – ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 80 с.
3. Пристром М.С. Артериальная гипертензия у пожилых: особенности терапии и реабилитации / М.С. Пристром, В.Э. Сушинский, Л.Э. Пристром. – М.: Кардиология, 2020. – 269 с.

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Д.А. Савенко

Научный руководитель доцент М.Б. Бойкова

**Аннотация.** В работе на основе анализа литературных источников рассматриваются такие вопросы, как спортивная подготовка по легкой атлетике для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, поражение опорно-двигательного аппарата, спортивная подготовка, адаптивная физическая культура.

За последние несколько лет легкая атлетика для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) приобрела огромное значение и получила достаточно широкое распространение как вид спорта в Российской Федерации. В настоящее время спорт для инвалидов с ПОДА имеет целенаправленный процесс на спортивно-оздоровительный, обучающий, а также и воспитательный характер [1, с. 432].

С каждым годом число заболеваний опорно-двигательного аппарата стремительно растет, но люди не опускают руки, а напротив стараются, несмотря ни на что, заниматься спортом и показывать остальным свою силу воли к здоровому образу жизни. Статистические данные лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата, занимающихся легкой атлетикой, представлены на рисунке 1.

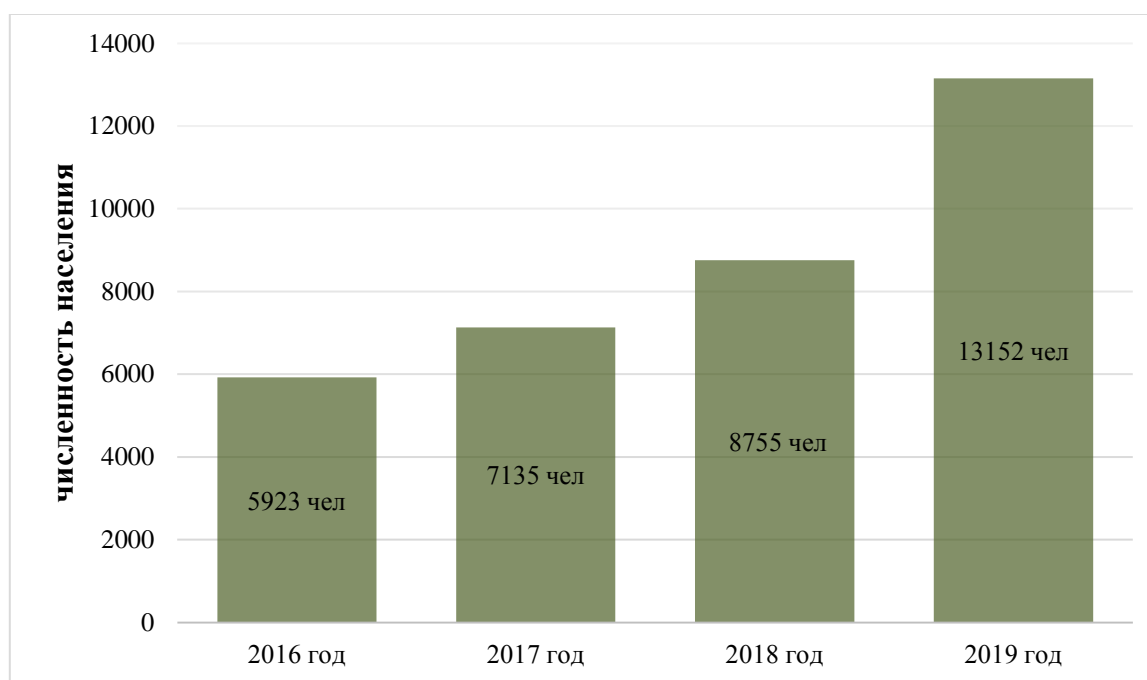


Рисунок 1 – Статистические данные лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата, занимающихся легкой атлетикой

Легкая атлетика объединяет в себе различные дисциплины: спортивная ходьба, метание и прыжки, бег, кросс, многоборье, бег по шоссе [1, с. 22].

В литературе достаточно подробным образом описаны и разобраны этапы обучения, различные элементы и виды техники, а также большинство упражнений из легкой атлетики, но, к сожалению, практически никакого внимания не уделяется практическим рекомендациям по процессу тренировки и устранению недостатков в технике для лиц с ПОДА [3, с. 79].

К сожалению, все тренеры вынуждены самостоятельно подбирать всевозможные упражнения, опираясь на свой опыт. К достоинствам легкой атлетики можно отнести ее доступность, простоту в исполнении и применении, а основой для всех базовых дисциплин в легкой атлетике являются естественные человеческие движения, а именно такие, как присед, наклоны, ходьба, повороты, прыжки. Следовательно, совершенно любой человек может заниматься легкой атлетикой, при том что не надо искать, где приобрести дорогую экипировку и различный инвентарь [2, с. 10].

А что касается организации и оснащения рабочего места по адаптивной физической культуре, то необходимо брать во внимание различные факты, а именно такие, как: необходимо чтобы весь инвентарь отвечал установленным требованиям по беспрепятственному доступу инвалидам к местам тренировки, а также объектам (транспорт, снаряды).

Тренировочные занятия инвалидов-спортсменов имеют свои отличительные особенности: продолжительность занятий и интенсивность нагрузок во время занятий снижается, паузы между упражнениями увеличиваются, а также исходя из педагогического опыта нагрузка подбирается под каждого спортсмена индивидуально, так как спортсмены инвалиды устают на порядок быстрее, в связи с нарушением координации движения [1, с. 457].

Еще одним важным моментом в спортивной подготовке спортсменов-инвалидов является как моральное, так и физическое удовлетворение от своей тренировочной деятельности. Иначе спортсмен с ограниченными возможностями в плохом расположении духа будет ждать немедленного положительного результата от тренировки. Но прогресс должен быть положительным после каждого занятия как в социально-бытовых навыках, так и в лично значимых достижениях спортсмена [3, с. 107].

Таким образом, проанализировав источники спортивной литературы, можно сделать вывод, что при правильно построенном тренировочном процессе лицам с ПОДА и учитывая их медицинские показания, эмоциональный и физический настрой в процессе тренировки, можно добиться высоких спортивных достижений как в спорте, так и для самого спортсмена лично. Но не стоит забывать о практических проблемах и рекомендациях по их устранению, а также недостатках в оборудовании при занятиях легкой атлетикой.

#### **Литература:**

1. Борзяк Э.И. Анатомия человека. Фотографический атлас. В 3 томах. Том 1. Опорно-двигательный аппарат. Учебное пособие / Э.И. Борзяк, Г. фон Хагенс. – Москва: СИНТЕГ, 2019. – 480 с.
2. Евсеев С.П. Анализ Единой всероссийской спортивной классификации, по игровым спортивным дисциплинам адаптивного спорта / С.П. Евсеев, Н.Н. Аксенова // Адаптивная физическая культура. – 2012. – №3. – С. 7-14.
3. Любимова З.В. Возрастная анатомия и физиология в 2-х томах. Том 2. Опорно-двигательная и висцеральные системы. Учебник для академического бакалавриата / З.В. Любимова. – М.: Юрайт, 2018. – 132 с.

## ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЖЕСТОВОГО ЯЗЫКА В СПОРТЕ ГЛУХИХ

С.С. Самойлюков

Научный руководитель старший преподаватель Е.А. Иващенко

**Аннотация.** В работе произведены обобщение и анализ имеющихся в научно-методической литературе публикаций на тему использования русского жестового языка в спорте глухих. Проводится сравнение жестового языка с вербальными языками. Обозначены основные потребности и пробелы в научно-методическом обеспечении спортивной деятельности для спортсменов с нарушением слуха.

**Ключевые слова:** спорт глухих, русский жестовый язык.

Проблема использования жестового языка в спорте глухих мало исследована. Отдельные статьи посвящены в целом русскому жестовому языку, но его применение в спорте глухих в соревновательном и тренировочном периоде рассмотрено фрагментарно и недостаточно. Адаптивный спорт, Сурдлимпийское движение – это возможность для глухих самореализоваться, получить колоссальный жизненный опыт. В этой связи потребность в тренерах и специалистах, владеющих как русским жестовым языком, так и специальными жестами, применяемыми в спорте глухих, чрезвычайно велика.

Жестовый язык используется глухими людьми повсеместно, во всех сферах жизни. Причем у жестового языка есть региональные особенности: «глухие говорят на разных жестовых языках в разных частях света, сегодня насчитывается 142 жестовых языка. Зачастую в странах с одинаковыми звуковыми языками жестовые языки существенно различаются [2]. При этом, используя жестовые языки разных стран, глухие могут понимать отдельные жесты из-за схожести в их показе.

Из-за развития технологий и доступности общения с помощью социальных сетей и интернет-технологий возникает осязаемая необходимость расширения количества жестов. Новые жесты придумываются регулярно [1]. Жесты повсеместно используются в спорте, среди слышащих спортсменов, тренеров и судей. В судействе разных видов спорта специальных жестов, регулирующих игру, используется очень много. Многие жесты одинаковые для разных видов спорта. Чаще всего это происходит в игровых видах спорта, что помогает игрокам команды быстро передать информацию и скоординировать игровую ситуацию. Тренеры могут дать совет, во время игры так, чтобы только игроки команды поняли его. Такие жесты придумываются с нуля, это авторские жесты. Жесты очень активно используются глухими спортсменами и тренерами, поскольку в отличие от слышащих спортсменов, это основная форма общения, доступная всем глухим. Общепринятые международные жесты, в большинстве случаев, заимствованы из американского жестового языка [3].

К сожалению, в русскоязычной научно-методической сфере по спортивному русскому жестовому языку имеется крайне мало информации. Налицо выраженная необходимость в разработке словарей, обучающих пособий, ориентированных на профессиональный спорт, для подготовки высококвалифицированных тренеров и обучения волонтеров.

### Литература:

1. Буркова С.И. Редупликация в русском жестовом языке // Русский язык в научном освещении / С.И. Буркова, Е.В. Филимонова. – 2014. – № 28 (2). – С. 202-258.
2. Зайцева Г.Л. Жестовая речь. Дактилология: Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.:ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
3. Учебно-методическое пособие для изучающих русский жестовый язык. – Электронный ресурс. – Режим доступа: [https://www.researchgate.net/publication/330398276\\_Ucebno Metodicheskoe\\_posobie\\_dla\\_izucavshih\\_russkij\\_zestovyj\\_azyk](https://www.researchgate.net/publication/330398276_Ucebno Metodicheskoe_posobie_dla_izucavshih_russkij_zestovyj_azyk), свободный. – Дата обращения: 11.12.2020.

## СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ИШЕМИЧЕСКОМ ИНСУЛЬТЕ

Б.М. Чиж

Научный руководитель старший преподаватель Е.А. Иващенко

**Аннотация.** На основе научного анализа методик реабилитации постинсультных больных, представленных в современных литературных источниках, данная работа раскрывает основные проблемные моменты в контексте вертикализации указанного контингента. Предлагаются способы оптимизации данного процесса.

**Ключевые слова:** ишемический инсульт, реабилитация, вертикализация; тренажер.

Острые нарушения мозгового кровообращения (ОНМК) занимают второе место по летальности, и самым печальным являются последствия, которые ухудшают качество жизни не только самому индивиду, но и его родственникам. При инсульте отмечается высокая летальность. Во время острого периода умирает, в среднем, 34,6% больных. В течение первого года (по окончании острого периода) умирает 13,4% больных. Выживают после острого периода около 65,4% больных, из которых ограниченно трудоспособны – 56%; требуют постоянного ухода – 20%; полностью восстановлены – только 8%. По причине инсультов значительные убытки несет экономика в масштабах всего государства. По данным Национальной ассоциации по борьбе с инсультом (суммарные данные по первичному и повторному инульту), в Краснодаре на 1000 чел в год общая заболеваемость составляет 3,05 человека, а смертность – 1,28. В научно-методической литературе отмечается широкий круг вопросов, решение которых определяет эффективность реабилитации после ишемического инсульта [1].

Целью настоящей работы является осветить некоторые из них и предложить пути решения. Исследования показали что так называемые вторичные осложнения, такие как тромбоз глубоких вен голени или пневмония, нередко являются причиной более чем половины смертей после инсульта. Общая частота инфекционных осложнений после инсульта составляет около 30%. В палатах общего профиля нозокомиальной пневмонии и нозокомиальной ИВЛ-ассоциированной пневмонии (НИМВП) осложнения развиваются у 1,1 и 1,7% пациентов соответственно. У 81,2% пациентов, перенесших ОНМК, наблюдаются двигательные и координационные нарушения, приводящие к инвалидизации и существенно снижающие качество жизни. В частности, статолокомоторные нарушения у пациентов, перенесших ОНМК, значительно увеличивают риск падения в статике и при ходьбе.

Имеются данные большого (2104 пациента) мультидисциплинарного рандомизированного контролируемого исследования, свидетельствующие о том, что в первые 24 часа с момента инсульта крайне важно как можно раньше начать мобилизацию – в первые две недели после перенесенного инсульта. В этом аспекте можно рассматривать освоение таких навыков, как принятие положения сидя в кровати. В данной работе, а также в ряде других публикаций убедительно показана большая роль вертикализации (как пассивной, так и активной). Данный реабилитационный механизм указывается как один из самых высокоэффективных методов в профилактике и лечении иммобилизационного синдрома пациентов с ОНМК, с черепно-мозговыми и со спинальными травмами, длительно находящихся на постельном режиме (более 24 часов) [2].

Следует отметить, что данная проблема актуальна не только в стационарных условиях, но и при нахождении пациента дома. Пассивная вертикализация направлена, в первую очередь, на профилактику застойных явлений и ортостатических нарушений. Активная вертикализация, помимо этого, также способствует повышению мотивации пациентов к увеличению объема двигательной активности, восстановлению базовых видов двигательных действий (локомоторных и манипулятивных), обретению навыков

самообслуживания, снижению зависимости от окружающих. Задачами пассивной и активной вертикализации являются [3]:

- проведение ортостатической тренировки;
- поддержание адекватного вегетативного обеспечения двигательной активности;
- сохранение афферентации от суставных и мышечно-сухожильных рецепторов при замыкании суставов нижних конечностей и позвоночника;
- сохранение должного влияния на позно-тоническую и динамическую активность вестибулярных и постуральных рефлекторных реакций и автоматизмов;
- улучшение респираторной функции, сохранение рефлекторного механизма опорожнения кишечника и мочевого пузыря;
- увеличение емкости легких.

Вертикализацию не всегда возможно проводить одному специалисту или ухаживающему. По стандартному протоколу на процедуру пассивной вертикализации уходит 40-70 минут при ее проведении квалифицированными специалистами в условиях реанимации или палаты интенсивной терапии. В домашних условиях данная процедура на сегодняшний день практически не применяется. Одной из причин этого является необходимость в дорогостоящем оборудовании. Так, стоимость поворотного стола варьирует в ценовом диапазоне от 58.200 до 624.150 рублей. Вторым негативным моментом для домашней вертикализации является тот факт, что она проводится не всегда методически правильно и безопасно для пациента. Следствием неправильных действий помощника в активной вертикализации для пациента могут являться такие осложнения, как: падения, вывихи, подвывихи плечевых и тазобедренных суставов. Для самого выполняющего помощника при этом высок риск растяжений лучезапястного сустава, протрузий и грыж в позвоночнике.

Решения описанной выше проблемы мы видим в качественно новом подходе к диагностике двигательных дефицитов у постинсультных пациентов и разработке специализированного устройства – вертикализатора, имеющего облегченную конструкцию и значительно более доступную цену, чем имеющиеся в продаже модели поворотных столов.

Методика диагностики, на наш взгляд, должна быть ориентирована на выявление у пациента потенциала для принятия положения сидя. Собственно алгоритм диагностики нацелен на исследование силы мышц, непосредственно задействованных для самостоятельной активной полуортостатической вертикализации. Преимуществом данного подхода является то, что это значительно сократит временные и трудовые затраты персонала и позволит сразу вовлечь пациента в активный процесс реабилитации без сторонней помощи и дополнительных технических средств. Тем самым происходит точный подбор физических упражнений, исключая упражнения, которые не несут прикладного значения, индивидуально под реабилитанта, у пациентов уменьшается риск фрустрации и повышается мотивация к выполнению упражнений. Техническим решением в данном вопросе выступает бифункциональный тренажер (в настоящее время находится в разработке), который позволит тренировать акт перехода из положения лежа в положение сидя при условии недостаточности мышечной силы, а также создаст условия для выполнения пассивной полуортостатической вертикализации в кровати со спущенными ногами.

#### **Литература:**

1. Инсульт: пошаговая инструкция. Руководство для врачей / М.А. Пирадов, М.Ю. Максимова, М.М. Танащян. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: ГЭОТАР – МЕДИА, 2020. – 288 с.
2. Ранняя реабилитация после инсульта / Ян Мерхольц; пер.с англ.; под ред. Проф. Г.Е. Ивоновой. – М.: МЕДпресс – информ, 2014. – 248 с.
3. Физическая и реабилитационная медицина. Национальное руководство. Краткое издание / под ред. Г.Н. Понамаренко. – М. : ГЭОТАР – Медиа, 2019. – 512 с. под ред. Г.Н. Понамаренко. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2019. – 512 с.

## **КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ**

УДК: 796.011.3

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Е.А. Барабанщикова**

**Научный руководитель профессор А.Г. Ахимова**

**Аннотация.** Разработана и реализована методика использования игровых технологий на уроках физической культуры в начальной школе, доказана эффективность ее применения у детей младшего школьного возраста, произошло совершенствование физического развития и физических качеств дошкольников.

**Ключевые слова:** школьники младших классов, физическая культура, игры.

На уроках физкультуры, проводимых с младшими школьниками, несомненно, основным видом деятельности являются игры. Это утверждение подтверждается следующим положением. Если проанализировать программный материал по физической культуре для учащихся младших классов, то можно увидеть, что игры применяются в каждом разделе. Многие ученые, посвятившие свои исследования физическому воспитанию младших школьников, утверждают, что именно игры являются для учеников младших классов основным видом деятельности на уроках физической культуры [2].

Анализ литературных данных свидетельствует о том, что у младших школьников игры развивают основные физические качества – ловкость, гибкость, силу и др. В работах многих ученых показано, что игры способствуют активизации и совершенствованию основных психических процессов в головном мозге, что представляется весьма важным в процессе развития детей в ходе обучения в начальной школе [1]. Игры, проводимые с младшими школьниками на уроках физической культуры, можно рассматривать как средство стимулирования обучающихся к учебной деятельности в целом.

Цель работы – изучить эффективность использования подвижных игр, проводимых со школьниками младших классов на уроках физической культуры.

Широкое использование подвижных игр в системе физического воспитания школьников обусловлено тем, что они являются легко доступным, но в то же время и очень эффективным методом воздействия на организм детей младшего школьного возраста. Весьма ценным в применении игр для детей является тот факт, что в игре естественные движения используются в развлекательной, интересной для них форме.

Также использование игр на уроках физической культуры позволяет сделать урок очень эмоциональным, снять то напряжение, которое накапливается у школьников на других уроках, которые требуют от маленьких детей внимательности, сосредоточенности, усидчивости и т.д. А для детей младшего школьного возраста эти проявления очень сложны и трудны.

Наше исследование показало эффективность применения игр в процессе физического воспитания младших школьников.

#### **Литература:**

1. Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартынов. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.
2. Подольская М.В. Использование игровых технологий на уроках физической культуры в школе. <https://nsportal.ru/nachalnaya>



УДК: 614.8

## **ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ У УЧАЩИХСЯ 5-6 КЛАССОВ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ**

**Е. Белянин**

**Научный руководитель профессор А.Г. Ахимова**

**Аннотация.** Разработана и внедрена в практику работы школы программа внеурочной деятельности «Живи безопасно!» по предмету основы безопасности жизнедеятельности для школьников 5-6 классов.

**Ключевые слова:** школьники, внеурочная деятельность, безопасность.

Введение в практику работы школ ФГОСов начального, основного и среднего общего образования 2 поколения сделало внеурочную деятельность неотъемлемой частью учебного процесса на всех ступенях общего образования. Это касается всех предметов учебного плана, в том числе предмета основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ). В связи с этим перед преподавателями-организаторами ОБЖ встала задача разработки рабочих программ внеурочной деятельности [1]. Целью изучения и освоения программы внеурочной деятельности по предмету ОБЖ является формирование у школьников культуры безопасности. Деятельность учителей в этом направлении осуществляется в соответствии с требованиями, предъявляемыми ФГОС.

Учебный материал по предмету основы безопасности жизнедеятельности для 5 и 6 классов структурирован в два раздела – «Основы безопасности личности, общества и государства» и «Оказание первой помощи и здоровый образ жизни». Эти разделы и взяты нами за основу при составлении программы «Живи безопасно!».

Разработанная нами программа решала следующие задачи: освоение школьниками правил безопасного поведения в повседневной жизни, формирование установок на здоровый образ жизни, понимание ценностей гражданского общества в сфере безопасности жизнедеятельности, формирование алгоритмов безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера, освоение умений использовать различные источники информации и коммуникации для определения угрозы возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций, освоение умений применять средства индивидуальной и коллективной защиты при угрозе или возникновении ЧС, освоение умений оказывать первую помощь пострадавшим при различных патологиях и состояниях, угрожающих жизни. Объем программы составлял 34 часа (1 час в неделю).

При составлении программы мы использовали основные принципы организации внеурочной деятельности. К ним можно отнести учет возрастных особенностей, в нашем случае это были дети 5-6 классов. При проведении занятий было обязательное сочетание индивидуальных и коллективных форм работы. Неотъемлемым моментом в программе была связь теории с практикой, так как в процессе стандартных учебных занятий предпочтение отдается традиционным методам, в частности рассказу и объяснению. Также мы соблюдали такой принцип, как доступность и наглядность.

Внедрение в практику работы школы разработанной нами программы позволяет сделать вывод, что внеурочная деятельность дает обучающимся возможность развивать свои интересы, расширять кругозор, развивать познавательную самостоятельность, а также формировать основы безопасного образа жизни у школьников 5-6 классов.

### **Литература:**

1. <https://videouroki.net/razrabotki/kurs-vnieurochnykh-zaniatii-osnovy-biezopasnosti-zhizni-6-klass.html>

## УДАЛЕННЫЙ МОНИТОРИНГ КАК НОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ ЗАЩИТЫ

Л.Ю. Бескова, К.Д. Питель

Научный руководитель доцент И.Г. Мегрикян

**Аннотация.** Актуальность темы обусловлена значимостью удаленного мониторинга и его влиянием на снижение процента гибели людей при пожарах. Ведь ежегодно происходит до 300 000 пожаров, в результате которых погибают около 16000 человек.

**Ключевые слова:** мониторинг, противопожарная защита, безопасность, МЧС, пожар, ущерб.

На основе анализа литературы мы выяснили, что в зданиях с обычной пожарной сигнализацией сигналы сначала передаются в оперативные службы, а те уже вызывают спасателей пожарной службы, но это недопустимо, когда человеческая жизнь зависит от молниеносных событий. Предотвратить гибель людей и минимизировать материальный ущерб от последствий пожара, на наш взгляд, поможет интеграция новых технологий раннего предупреждения о пожарах, т.е. удаленный пожарный мониторинг. Это новый уровень противопожарной защиты.

Система обеспечения пожарной безопасности – это совокупность сил и средств, а также мер правового, организационного, экономического, социального и научно-технического характера, направленных на профилактику пожаров, их тушение и проведение аварийно-спасательных работ.

Пожар – это очень распространенное явление на объектах различного типа. Они наносят большой материальный ущерб и зачастую сопровождаются гибелью людей. Источники воспламенения бывают разными: открытый огонь, раскаленные или нагретые стенки различных установок, искры электрооборудования, статическое электричество и др. Поэтому защита от пожаров является важной обязанностью каждого гражданина и проводится в общегосударственном масштабе.

На территории РФ в 2019 году произошло 471071 пожар, ущерб от которых составил 13,601 млрд. рублей.

Удаленный мониторинг – это отслеживание дееспособности технических элементов системы безопасности и централизованное обеспечение функционирования объекта.

Перечислим основные задачи, которые реализуются посредством пожарного мониторинга:

- вызов сил пожарной службы и медицинской скорой помощи автоматически на объекты;
- сбор, хранение и передача информации о состоянии систем противопожарного оборудования;
- сбор информации о путях направления распространения опасных факторов.

Охраняемый объект должен быть оснащен оборудованием специальных систем для осуществления пожарного мониторинга, подключенных к информационным каналам общей системы пожарной сигнализации. При возникновении пожара или неисправности на пульт МЧС и на центр мониторинга поступает сигнал.

В городских условиях намного проще и экономичнее организовать централизованную охрану, потому что в городах хорошо развиты телефонные линии сети Интернет. В сельской же местности возникает ряд следующих проблем на пути обеспечения пожарной безопасности, а именно:

- удаленность от районных центров;
- слабый или отсутствующий Интернет;
- отсутствие квалифицированного персонала;
- нестабильное электроснабжение.

Нам видится, что решение вышеперечисленных проблем возможно путем установки недорогих систем охранно-пожарной сигнализации (ОПС), альтернативных систем передачи сигналов на пульт центрального наблюдения (ПЦН), что позволит повысить эффективность средств охраны, сократить количество персонала на объекте, сократить время обнаружения, локализации и ликвидации чрезвычайного происшествия.

Таким образом, системы удаленного мониторинга помогут предотвратить и сократить количество пожаров, минимизировать их последствия и очень важно развивать это направление.

**Литература:**

1. Белов С.В. Безопасность жизнедеятельности: учеб. / под общей редакцией С.В. Белова. – М.: Высшая школа, 2006. – 518 с.
2. Гордиенко Д.М. О статистике пожаров и их последствий // Пожары и пожарная безопасность. – 2019. – №129. – С. 4-125.
3. Собурь С.В. Пожарная безопасность предприятия: Курс пожарно-технического минимума: Учебно-справочное пособие / С.В. Собурь. – М.: ПожКнига, 2017. – 480 с.

## **ПРОВЕДЕНИЕ ВОЛОНТЕРАМИ С МОЛОДЕЖЬЮ МЕРОПРИЯТИЙ, ПРОПАГАНДИРУЮЩИХ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Н.А. Буковцев**

**Научный руководитель профессор А.Г. Ахромова**

**Аннотация.** Разработан проект проведения волонтерами со школьниками 8-9-х классов мероприятий, направленных на формирование основ здорового образа жизни, принятие здоровья как ключевой жизненной ценности, без которой невозможен безопасный образ жизни человека.

**Ключевые слова:** школьники, волонтеры, пропаганда здорового образа жизни.

Известно, что одной из наиболее эффективных форм работы по профилактике в молодежной среде употребления наркотиков, алкоголизации и курения является организация волонтерских отрядов в школьной и студенческой среде. Увеличивают положительный эффект этой профилактической работы такие факторы, как принадлежность молодых людей к одному поколению, их способность говорить друг с другом на одном языке. Немаловажным фактором также является успешность и привлекательный имидж волонтеров, их образованность, чувство самоуважения и ответственности, а также компетентность в избранной сфере деятельности.

Анализ данных литературы позволяет утверждать, что привлечение молодежи к работе в волонтерских отрядах способствует созданию положительных тенденций в формировании здорового образа жизни, как у представителей того контингента, с которым работают волонтеры, так и у самих членов отряда [1].

С учетом вышесказанного нами разработан волонтерский проект «Мы - здоровое поколение!», направленный на пропаганду здорового образа жизни среди учащихся. Проект проводился со школьниками 8-9-х классов. За основу проекта были взяты соответствующие нашей теме положения ФГОС основного общего образования.

Цель проекта: привитие учащимся сознательного отношения к своему здоровью, а также здоровью окружающих людей, осознание молодежью ценности здоровья для дальнейшей жизни и достижения в ней профессиональных успехов.

Задачи проекта: развитие подросткового добровольческого движения на основе индивидуальности школьников, формирование сплоченного коллектива волонтеров, привитие учащимся установок на соблюдение здорового образа жизни как основы безопасного существования в опасном современном мире.

Результаты проекта: формирование в ходе волонтерской деятельности физически и психологически здоровой личности, что, несомненно, снизит вероятность приобщения подростков к таким вредным привычкам, как курение, употребление алкоголя или наркотических веществ, формирование у детей и подростков антиалкогольного и антинаркотического стереотипа мышления и поведения, привлечение школьников к общественно значимой волонтерской деятельности, привитие подросткам идей добра и красоты, стремления к совершенствованию. Все это позволит молодежи в дальнейшей взрослой жизни стать полноценным членом общества, добиться профессиональных успехов.

### **Литература:**

1. Методические рекомендации по организации волонтерских отрядов по пропаганде здорового образа жизни, противодействию распространения наркомании, алкоголизма и табакокурения в молодежной среде [http://gov.cap.ru/SiteMap.aspx?gov\\_id=78&id=1312392](http://gov.cap.ru/SiteMap.aspx?gov_id=78&id=1312392)

## **ЗНАЧЕНИЕ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА УРОКАХ И ВО ВНЕШКОЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБЖ В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Д.И. Бушуева**

**Научный руководитель доцент И.Г. Мегрикян**

**Аннотация.** Поднятая тема приобрела особую важность, т.к. на сегодняшний день обществу необходимы люди с развитой культурой безопасности жизнедеятельности. А как известно, эффективнее всего формировать знания в данной сфере в школьные годы, так как физиологически человек хорошо обучаем именно в этот возрастной период.

**Ключевые слова:** культура безопасности, безопасность, обучение, методы обучения, военно-патриотическое воспитание.

Как известно, каждый день в жизни людей происходят потенциально опасные ситуации, которые могут повлечь за собой серьезные последствия и, если бы не формирование в обществе культуры безопасного поведения, трагедии случались бы ежедневно. Культура безопасности жизнедеятельности – совокупность личностных качеств, обеспечивающих безопасное существование человека как для него самого, так и для людей, его окружающих [1, с. 351].

В основном правила безопасности изучаются в школьном курсе ОБЖ. Существует большое количество методов, средств и приемов обучения для классно-урочной системы. Зачастую используют словесные способы обучения: рассказ, беседа, объяснение, лекция и другие [2, с. 199]. Однако, проведя опрос среди учащихся средних классов школы №47 города Краснодара, удалось узнать, что стандартные уроки не вызывают у них значительной мотивации для качественного изучения предмета. Для них гораздо интереснее практические занятия с использованием соответствующего теме реквизита: автоматов, противогазов, общевойсковых защитных комплектов. В особенности многим ученикам (65% опрошенных) нравятся уроки по военно-патриотическому воспитанию, так как в них обучающиеся максимально включены в учебный процесс: они выполняют различные задания, узнают о биографиях великих людей, которые впоследствии становятся для них примерами, и многое другое.

Военно-патриотическое воспитание начинается в курсе ОБЖ с 5 класса с обобщенного изучения Вооруженных сил Российской Федерации. Этот этап можно назвать введением в патриотизм, ученики формируют основные понятия и ценности, основанные на новой для них информации. И до 10-х классов изучение данной темы постепенно углубляется. В старших классах информационные занятия проводятся в основном в форме рассказа и беседы с использованием схем, плакатов, учебных кинофильмов и других средств наглядности.

В ходе обучения следует стремиться к обеспечению связи изучаемого материала со знаниями, полученными учащимися по курсу истории и обществознания, с важнейшими политическими событиями в нашей стране и за рубежом, с героическим прошлым нашего Отечества, подвигами советских воинов в годы Великой Отечественной войны, а также при наведении конституционного порядка в ходе антитеррористической операции в Чечне.

На практических занятиях школьники учатся владеть оружием и средствами индивидуальной защиты: неполная разборка/сборка автоматов, надевание ОЗК на время и прохождение в нем препятствий и многое другое. Все эти знания помогут ученикам при необходимости использовать данные предметы по назначению и помогать окружающим.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в школах серьезно подходят к формированию у учеников культуры безопасного поведения в жизнедеятельности. В особенности положительно на них влияет военно-патриотическое воспитание, так как благодаря ему у обучающихся формируются представления о доблести, чести и ответственности.

### **Литература:**

1. Яценко Н.Е. Общественно-политический словарь. – 5-е издание, исправленное и дополненное / Н.Е. Яценко. – Санкт-Петербург.: Изд-во Art-Xpress – 2012 – 872 с.
2. Крившенко Л.П. Педагогика: учебник и практикум для академического бакалавриата / Л.П. Крившенко, Л.В. Юркина. – М.: Изд-во Юрайт, 2018. – 364 с. – Серия: Бакалавр. Академический курс

## ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ШКОЛАХ С ЦЕЛЬЮ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Р.А. Верещагин, А.В. Облизов

Научный руководитель доцент И.Г. Мегрикян

**Аннотация.** В работе рассматривается роль спорта в жизни человека, а также показана важность проведения физкультурно-спортивных мероприятий с целью популяризации спорта среди обучающихся в учебных заведениях.

**Ключевые слова:** спорт, физкультурно-массовые мероприятия, исследование, популяризация.

Международный опыт показывает, что средства физической культуры и спорта владеют многоцелевой способностью в комплексе решать трудности повышения здоровья жителей и становления здорового морально-психологического атмосферного климата в коллективах и мире в целом.

Несомненно, физическая культура считается частью общей культуры и в значительной части устанавливает поведение человека в учебе, на работе, в быту, общении, содействует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Немалые социальные возможности физической культуры и спорта нужно в полной мере использовать на благо развития государства, так как это менее накладный и более результативный рычаг быстрого морального и физического оздоровления цивилизации.

Беседуя с тренерами спортивных школ, специальных секций, был сделан вывод, что среди детей школьного возраста все меньше желающих заниматься спортом. С каждым годом количество детей, приходящих в тот или иной спорт, уменьшается, хотя забота о процветании физической культуры и спорта считается важнейшим элементом социальной политики государства, обеспечивающей претворение в жизнь гуманистических эталонов, ценностей и норм, предоставляющей обширный простор для раскрытия способностей людей, улаживания их потребностей и интересов, активизации человеческого фактора.

Таким образом, осуществление физкультурно-массовых и спортивных событий – ключевая составная часть процесса физического воспитания обучающихся. Цели этих событий – популяризация физической культуры и спорта, приобщение обучающихся к периодическим занятиям физическими упражнениями и разными видами спорта.

Во время прохождения практики в школе мы решили провести небольшое исследование среди учащихся 6-7 классов, смысл которого состоял в опросе учащихся о том, занимаются ли они спортом, если да, то каким и на каком уровне, как они в него пришли и хотелось бы им, чтобы в течение учебного года проводилось больше активно-массовых мероприятий по различным видам спорта. Всего в исследовании было опрошено 50 человек.

На вопрос «занимаетесь ли вы спортом?» 37 учеников, что составляет 74% опрошенных, ответили «да», что уже является хорошим показателем активности детей. Следующими вопросами были: «каким видом спорта вы занимаетесь?» и «на каком уровне?». Тут уже ответы были разными, но в основном это плавание, баскетбол, волейбол, футбол. Из 37 учеников, занимающихся спортом, большая часть, а именно 24 опрошенных, занимаются в специальных секциях или спортивных школах, что составляет приблизительно 65%.

Следующий вопрос был о том, как именно они решили заняться этим спортом, что их подвигло на это. Из 37 учеников 30 ответили, что основной причиной их желания заняться спортом стали различного рода спортивные мероприятия в школах, а 7 из них – родители привели в данный спорт.

Исходя из данного опроса четко видно, что 81% из 37 учеников, занимающихся тем или иным видом спорта, попали в него в результате проведения физкультурно-массовых мероприятий. Из данного соотношения абсолютно понятно, что количество учащихся,

занимающихся спортом, напрямую зависит от проведения физкультурно-массовых мероприятий, а именно от их количества.

Поскольку перед нами стояла цель популяризации отдельных видов спорта, то мы считаем целесообразным организовывать в школах больше мероприятий, связанных с данной направленностью. Такими мероприятиями могут быть школьные соревнования среди классов по баскетболу, волейболу, футболу. Также можно проводить различные эстафеты, связанные с данными видами спорта.

В заключение хотелось бы отметить, что массовый спорт является необходимым условием успешного развития современного российского общества и достижения национальных стратегических интересов. Одним из важнейших факторов развития массового спорта является государственная политика в области пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни. По результатам исследований и отзывам участников соревновательного праздника выявлена тенденция положительной динамики роста числа участников проекта и повышение численности занимающихся в клубах и секциях.

#### **Литература:**

1. Филиппов С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутов. – М.: Советский спорт, 2004.

2. Белоножкин О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. – Волгоград: Изд-во «Учитель», 2007.

3. Акилов М.В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни цель обучения в системе физкультурного образования / М.В. Акилов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – №2.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ИХ СРЕДСТВ НА УРОКАХ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ШКОЛЕ**

**Е.Ю. Ворошина**

**Научный руководитель старший преподаватель А.И. Величко**

**Аннотация.** Данная работа содержит научный эксперимент, раскрывающий пользу использования ИКТ на уроках ОБЖ, а также дает научное обоснование отдаваемого приоритета данной технологии.

**Ключевые слова:** информационно-коммуникативные технологии, безопасность жизнедеятельности, VR- оборудование, наглядный материал.

Использование информационно-коммуникативных технологий можно определить необходимостью компьютеризации образовательного процесса в школе [1]. Факт, доказанный учеными: «человек на 83% лучше запоминает информацию, если ее видит». А используя информационно-коммуникативные технологии, можно очень подробно и понятно раскрыть тему урока ОБЖ любой тематики.

Предмет ОБЖ предполагает включение большого количества наглядного материала, такого как: презентации, видеофильмы, фотографии, тесты и тому подобное. Но также в обучение с ИКТ технологией можно включить использование VR-оборудования, которое еще более подробно раскроет содержание материала учебника, презентации и т.д [2].

Научный факт: дети запоминают материал, если они им заинтересованы, если то, что они учат, вызывает у них яркие эмоции, ученики отлично запоминают данные им знания и помнят их гораздо дольше. Чем необычнее урок, тем вероятней запоминание материала. Именно с опорой на этот факт был выполнен научный эксперимент, показанный в этой работе.

В лицее № 90 города Краснодара среди учеников 8-х классов был проведен ряд экспериментов. В 8 «а» классе урок, нацеленный на изучение наводнений и действий при них, был проведен в обычном режиме. Дети в 8 «а» классе слушали учителя и учились по книгам. В 8 «б» классе та же тема урока была преподнесена другим способом: дети выслушали объяснения учителя и просмотрели короткий видеофильм и презентацию. Самым последним был 8 «г» класс, которому предлагалось изучение наводнения и действий при нем с помощью VR-оборудования.

Результаты оказались вполне предсказуемыми. Проведя тестирование на усвоение материала среди учеников, появились такие статистические данные: в 8 «а» классе тест был написан на средний бал – 4,3; в 8 «б» классе на 4,6; и именно в 8 «г» классе ученики сдали тестирование на 4,85.

Таким образом, данный эксперимент достаточно ярко показывает, что использование ИКТ очень положительно влияет на процесс обучения школьников. Также можно отметить, что введение в обучение виртуальной реальности только укрепит знания учащихся.

Опираясь на эти статистические данные, можно сделать вывод о том, что использование информационно-коммуникативных технологий необходимо в образовании XXI века.

### **Литература:**

1. Соловьева Л.Ф. Компьютерные технологии для преподавателя. – СПб.: БХВ-Петербург, 2008. – 453 с.
2. Ставрова О.Б. Применение компьютера в профессиональной деятельности учителя. – М.: Интеллект-Центр, 2007. – 144 с.



## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С УЧАЩИМИСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Я.Э. Гетманская

Научный руководитель старший преподаватель К.Р. Саакова

**Аннотация.** В работе на основе анализа учебно-методической литературы была раскрыта важность и необходимость учета индивидуальных особенностей учащихся на уроке физической культуры при использовании традиционных средств оздоровительной тренировки. Исследовано и проанализировано влияние оздоровительных упражнений на организм учащегося. К тому же сказано о повседневных занятиях физической культурой вне школы. Описаны двигательные режимы нагрузок на занятиях физической культуры, относящиеся к определенным уровням подготовленности (физического состояния) детей.

**Ключевые слова:** культура здоровья личности, учащиеся среднего школьного возраста, теория и методика обучения оздоровительным упражнениям, традиционные средства оздоровительной тренировки, урок физической культуры, физическая активность.

В современном мире предпочтение отдается здоровому образу жизни. Поэтому одной из задач физического воспитания в общеобразовательном учреждении является формирование физически культурной, гармоничной, всесторонне развитой и здоровой личности. Ведь человеку необходимо заботиться о своем здоровье, о его сохранении и укреплении. Речь идет не только о физическом здоровье, но и о психическом, духовном. Отсюда следует, что «здоровье» имеет комплексный характер, что важно всегда его поддерживать различными физическими упражнениями на все группы мышц самостоятельно в повседневной жизни, систематически и регулярно использовать традиционные средства оздоровительной тренировки. Конечно, многие исследования в сфере физической культуры и спорта подтверждают, что результат такой деятельности будет нести несколько положительных эффектов, а именно: экономизирующий (экономичная работа сердечно-сосудистой системы), антистрессовый (повышение устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды) и психоэнергетизирующий (положительные эмоции, рост активной работоспособности) [1].

Важно отметить, что решению задач физического воспитания будут способствовать такие традиционные средства оздоровительной тренировки с учащимися среднего школьного возраста, как различные виды гимнастики (атлетическая и ритмическая, хатха-йога, степ-аэробика), бега, ходьбы, подвижных и спортивных игр.

Потребность в движении – одна из общебиологических потребностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности и формировании человека на всех этапах его эволюционного развития. Развитие происходит в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью [1, 2].

На основе научно-методической литературы было проанализировано, что в подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. Целесообразно дозировать нагрузку в тех или иных видах деятельности [1, 3].

В настоящее время выделено три группы подготовленности (физического состояния) учащихся, что немаловажно учитывать при работе с детьми среднего возраста. Итак, специальная медицинская группа, подготовительная и основная. Каждая из них имеет свои особенности. К специальной группе относятся учащиеся, имеющие низкий уровень или ниже среднего; к подготовительной – учащиеся, имеющие уровень физического состояния средний; к основной учащиеся, имеющие уровень физического состояния выше среднего [4].

Можно добавить к сказанному о двигательных режимах, которые в своем арсенале имеют: режим малой нагрузки, средней и большой, которые применимы в определенных

этапах построения занятия. Следовательно, после определения одной из групп физического состояния учащихся и выбора режима нагрузки выстраивается методика обучения традиционным средствам оздоровительной тренировки. Обратим внимание, что оздоровительные средства (упражнения) имеют весьма эффективное, благоприятное влияние на организм учащегося. Доказывается это тем, что у учащихся на уроке физической культуры повышается психоэмоциональный фон, улучшаются функции опорно-двигательного аппарата, органы и системы организма [2].

Таким образом, проанализировав научно-методическую литературу, следует сделать вывод о большой роли оздоровительной физической культуры, с применяемыми традиционными средствами, на уроке. Сущность вышеизложенного сводится к тому, что главными целями и задачами являются формирование и развитие здорового образа жизни и физической культурной личности. Ведь это ценность – быть счастливым и здоровым человеком [3].

И несомненным положительным эффектом в развитии физических качеств школьников будет являться использование методики не только в учебное, но и во внеурочное время.

#### **Литература:**

1. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учеб. пособие / Л.А. Боярская; [науч. ред. В.Н. Люберцев]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с. ISBN 978-5-7996-2157-5
2. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: Учеб. пособие для вузов / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Академия, 2007. – 256 с.
3. Федорова И.В. Использование современных образовательных технологий на уроках физической культуры (СОТ). <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/11/08/ispolzovanie-sovremennykh-obrazovatelnykh-tehnologiy>
4. Филимонова О.С. Современные физкультурно-оздоровительные технологии: Учеб. пособие для вузов / О.С. Филимонова, Н.И. Романенко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 76с. – 4,42 печ.л. – 58.00.

## РОССИЙСКАЯ СЕЛЬСКАЯ ШКОЛА КАК СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН

М.А. Гладкова

Научный руководитель старший преподаватель А.И. Величко

**Аннотация.** В данной работе рассмотрена проблема социализации, перспективах и динамичности развития российской сельской школы на примере МБОУ СОШ №2 с. Арзгир. Проанализирована деятельность и программа школы.

**Ключевые слова:** культура, перспективы, социально-культурная среда, технологии.

В настоящее время довольно актуальной считается проблема сохранения села и его социокультурного пространства. Состояние и перспективы развития сельских школ России можно рассматривать в выводах о результатах педагогических, социологических и других важнейших факторов. В результате исследования МБОУ СОШ №2 с. Арзгир были собраны данные с помощью сравнительного анализа документации школы и органов управления образованием. В школе активно действует 37 кружков и секций, более 50 факультативов внеурочной деятельности. Далеко за пределами района известен хореографический ансамбль. За свои достижения организация в 2018 году получила статус лучшей сельской школы, оснащение новым оборудованием и организовала форму центров «Точка роста», получила серебряный орден по итогам краевого конкурса «Качество Ставрополья». Также производится активное использование новых педагогических технологий, что резко повышает качество обучения, а следовательно, результативность итоговых аттестаций, в том числе ОГЭ и ЕГЭ [1].

Деятельность многих программ школы направлена на восстановление духовных ценностей, оздоровление социально-исторических корней культуры, формирование у населения бережного отношения к истории и традициям края, приобщение молодого поколения к истокам духовности. В МБОУ СОШ №2 сейчас деятельный и динамичный процесс влияния школы на развитие социально-культурной среды села, при этом сама школа стала открытым учреждением, выступая в роли очага и сосредоточения культуры. В последние годы стали проводиться важные районные мероприятия, такие как муниципальная научно-познавательная игра «Наука 0+», которые повысили статус школы и ее список заслуг. Сложившаяся система в результате анализа успеваемости и участия образовательной организации в культурной жизни села на протяжении многих лет показывает отличные результаты, при этом совершенствуется во всех направлениях [1, 2].

Таким образом, мы видим, что школа в сельской местности стала восприниматься как место сосредоточения образования, которое повышает социокультурный потенциал села, совершенствует технологии и формы организации учебного процесса и включает интеграцию школы в социальную среду [3]. На сегодняшний день школа на селе – является уникальнейшим социальным институтом, содействующим динамичному развитию общества и его совершенствованию.

### Литература:

1. Официальный сайт МБОУ СОШ №2 с. Арзгир: <http://arzgirschool22010.ru/>
2. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/mezhdistsiplinarnoe-obobshchenie/2014/02/13/selskaya-shkola-kak-sotsio-kulturnyy>
3. [https://portalus.ru/modules/shkola/rus\\_readme.php?subaction=showfull&id=1191423109&archive=&start\\_from=&ucat=&](https://portalus.ru/modules/shkola/rus_readme.php?subaction=showfull&id=1191423109&archive=&start_from=&ucat=&)

## ВОЗМОЖНОСТИ И ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

М.А. Гладкова

Научный руководитель старший преподаватель К.Р. Саакова

**Аннотация.** В данной работе на основе анализа научной литературы рассмотрен вопрос о возможностях и проблемах электронного образования, а также его актуальность в современном обществе.

**Ключевые слова:** компьютерные технологии, информационные технологии, электронное обучение, учебная деятельность.

В педагогической среде не так давно появился термин «электронное обучение». Под электронным обучением понимается реализация образовательных программ с использованием информационно-образовательных ресурсов, информационно-коммуникационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу информационно-образовательных ресурсов и взаимодействие участников образовательного пространства. Электронное обучение на базе ИКТ отображает интеграцию дистанционной и классической организации учебного процесса.

Данное обучение используется весьма широко, особенно в современном обществе, потому как компьютеры внедряются в жизни людей все больше. Также из-за пандемии COVID-19 в 2020 году многим учебным организациям пришлось перейти на дистанционное обучение, что послужило глобальному обращению к информационным технологиям.

Использование электронного обучения имеет ряд положительных возможностей. Оно позволяет уравнивать возможности обучения, обеспечивает понижение учебной нагрузки, увеличивает притягательность к изучаемому материалу с помощью нестандартных решений, также электронное обучение способствует совершенствованию всей педагогической системы и выработке новых технологий обучения.

Как в любой сфере деятельности в электронном образовании есть и недостатки. Главной проблемой развития дистанционного обучения является пассивное потребление информации учащимися, обеспечение и гарантия качества материала, отсутствие социального взаимодействия, защита авторских прав, борьба с информационным пиратством, отсутствие навыков самоорганизации учебной деятельности вне прямого контакта с преподавателем, а также дефицит персонала, обладающего компьютерной грамотностью.

Дистанционное обучение в системе российского образования в настоящее время ускоренно развивается и совершенствуется, а также все шире внедряется в образовательных организациях, демонстрируя свою эффективность, надежность и практичность.

### Литература:

1. Захарова И. Информационные технологии в управлении образовательными учреждениями. – М.: Academia, 2015.
2. Саутина А.Е. Электронное обучение: плюсы и минусы // Современные проблемы науки и образования. – №1.
3. Бухаркина М. Дистанционное обучение в профильной школе / М. Бухаркина, А. Петров. – М.: Academia, 2016.

## **РАБОТОСПОСОБНОСТЬ УЧИТЕЛЯ И УЧЕНИКА И ПУТИ ЕЕ ПОВЫШЕНИЯ**

**М.Г. Гладкова, Е.Ю. Ворошина, Е.Д. Лукин**

**Научный руководитель доцент И.Г. Мегрикян**

**Аннотация.** В данной работе рассмотрен актуальный вопрос о способах повышения уровня работоспособности учителя и учащихся в процессе обучения в современном обществе.

**Ключевые слова:** учитель, учащийся, работоспособность, образовательный процесс, эмоциональное напряжение.

В современном обществе тема работоспособности человека, а именно учителя и ученика в условиях процесса обучения является довольно актуальной. Несмотря на то что в области данного вопроса проводилось множество исследований, проблема по-прежнему остается до конца неизученной. Именно в связи с введением в структуру нынешнего образования норм ФГОС вопросы повышения компетенции учителей и обучаемости учеников стали наиболее важными в современной школе, ведь именно педагог является важнейшим звеном в образовательном процессе и от него зависит успеваемость и уровень знаний обучающихся.

В данной работе мы рассмотрим причины понижения работоспособности ученика и учителя и способы ее повышения. Сейчас к педагогу предъявляется очень много требований, кроме воспитания и обучения детей, он должен заниматься документацией, профилактическими беседами с родителями и постоянно совершенствоваться в образовательной сфере. Работоспособность учителя зависит от множества факторов, таких как психологическое и физическое здоровье, его профессиональные умения в сфере обучения детей и многое другое. Но если хоть один из них нарушен, то падает работоспособность, а следовательно, и качество проделанной работы. Часто при такой «энергозатратной» работе происходят сбои в поведении учителя, такие как:

- нервные срывы (нередко в учебное время);
- депрессивное или пассивное поведение;
- неприятие себя, своей деятельности или поведения учеников;
- неоправданные всплески агрессии в любом ее проявлении;
- тревожное состояние или чувство вины.

Такие симптомы могут отражать синдром эмоционального выгорания учителя, поэтому существует множество видов тактик, направленных на их лечение и профилактику. Например, увеличение мотивации к работе; сброс эмоционального напряжения.

При увеличении профессиональной мотивации к работе у учителя появляются силы, уверенность в себе и наибольшее стремление к достижению высоких результатов в своей деятельности, повышается качество обучения, и образовательный процесс становится наиболее интересным. При сбросе эмоционального напряжения педагога налаживается контакт как учителя и ученика, так и между воспитанниками, так как атмосфера в коллективе во многом напрямую зависит именно от преподавателя. Тактик борьбы с эмоциональным выгоранием педагога и понижением работоспособности существует довольно много, но самыми важными, простыми и действенными способами избавления от эмоционального выгорания и падения мотивации к работе по опросам множества педагогов являются здоровый сон и приятная физическая нагрузка. Полноценный здоровый сон – это важнейшая составляющая не только высокой работоспособности, но и уровня здоровья, энергии и психологической устойчивости любого человека. Второй вариант более индивидуален, но легкая физическая нагрузка или танцевальная пауза отлично помогают как расслабиться, поднять настроение, так и повысить тем самым работоспособность. Предупреждая утомление, можно заранее выполнить несколько физических упражнений, потереть уши, нос,

затылок, сделать массаж лица, шеи, воротниковой зоны и так далее, восстанавливая тем самым кровоток и тонус сосудов и мышц и наполняя мозг кислородом.

Таким образом, мы можем сделать выводы, что основная причина упадка работоспособности педагога кроется в эмоциональном выгорании и его можно преодолеть различными способами, которые каждый педагог может выбрать индивидуально для себя, опираясь также на общие правила.

Что касается работоспособности учащихся, в первой половине учебных занятий она сохраняется на довольно высоком уровне, но далее внимание снижается, падает мотивация и интерес к процессу, что впоследствии ведет к снижению уровня знаний. По многим наблюдениям, у учащихся среднего и старшего школьного возраста за одно время занятий выявлены менее глубокие сдвиги функционального состояния нервной системы, чем у школьников начальных классов. Наиболее заметное изменение примерных величин показателей умственной работоспособности, координации движений и зрительно-моторных реакций в сторону ухудшения.

На наш взгляд, чтобы повысить работоспособность у учащихся, необходимо, в первую очередь, чередовать различные методы и приемы, так как при использовании лишь одного ученик будет утомляться, вследствие чего он перестанет воспринимать информацию, которую преподносит ему учитель, потеряет желание слушать и начнет отвлекаться на всевозможные посторонние действия, все чаще наблюдается высокая утомляемость и отсутствие интереса к работе. Анализ динамики умственной работоспособности показал, что к факторам утомления, в первую очередь, относятся порядок, номер урока, т.к. показатели умственной работоспособности у учащихся подвержены изменению в течение учебного дня.

Главной составляющей качественного повышения работоспособности учащегося в процессе обучения является способность педагога творчески мыслить и умение применять различные методы, развивая интерес у детей. Также повышение работоспособности в большей степени зависит от умений педагога услышать и понять учеников, определить правильный темп урока и ритмично провести его, не дав детям заскучать. Анализ различных методов повышения работоспособности среди учеников показал, что наиболее действенными и результативными являются такие, как обеспечение психофизического комфорта ребенка на уроке, включение физминуток, релаксация для снятия мышечного напряжения.

Подводя итоги, можно сказать, что единого метода для повышения работоспособности учащихся не существует, так как на это одновременно влияет очень большое количество факторов, которые чаще всего зависят от педагога. Главное, что необходимо от учителя в процессе обучения, – умение объединять и сочетать несколько методов и приемов в течение урока одновременно, а лучше всего – методы из каждой представленной группы.

#### **Литература:**

1. Базарный Ф.В. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. – Москва: АРКТИ, 2005.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – Москва: ВАКО, 2007.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – Москва: ВАКО, 2004.

## **ПРОФИЛАКТИКА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ МОЛОДЕЖЬЮ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ**

**Н.А. Етимян**

**Научный руководитель профессор А.Г. Ахромова**

**Аннотация.** Разработан проект привлечения молодежи к занятиям скейтбордингом, внедрение которого позволит улучшить физическую подготовку молодых людей, их психологическую устойчивость к экстремальным ситуациям, а также сформирует установки на здоровый образ жизни, неприятие вредных привычек, в том числе употребление наркотиков.

**Ключевые слова:** молодежь, скейтбординг, здоровый образ жизни, психоактивные вещества, профилактика.

Наркомания – одна из ключевых проблем современного общества. Такое утверждение базируется на том факте, что огромном количестве как лечебных, так и профилактических мероприятий в этой сфере не изменяет ситуацию с употреблением наркотиков молодежью в течение десятилетия [1]. Появляются новые виды наркотических веществ, которые вызывают интерес у подростков, студентов, работающей молодежи. Совершенствуются, к сожалению, способы привлечения молодых людей к приему наркотиков, методы их распространения [2].

Все вышеназванное свидетельствует о том, что антинаркотическую работу нельзя останавливать ни на минуту. Назрела необходимость решительных и активных действий в организации профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде. Как известно, последняя является «лакомым куском» для распространителей наркотиков, так как молодому поколению всегда свойственен интерес ко всему новому, неизвестному. Этот интерес может проявляться как в желании молодых людей сделать мировые открытия, так и, к сожалению, в желании изведать незнакомые чувства, применяя запрещенные препараты.

Анализ данных литературы свидетельствует о том, что основными причинами сдерживания использования физической культуры и спорта в профилактике наркомании являются недостаточное количество спортивных сооружений и скудное финансирование, низкие темпы развития клубной системы занятий физической культурой и спортом с учетом потребностей и возможностей населения, а также интересов молодежи к занятиям нетрадиционными видами спортивной деятельности.

В связи с этим нами был разработан проект вовлечения молодежи в занятия скейтбордингом, приобщение через эти занятия молодых людей к здоровому образу жизни и формирование у них антинаркотических установок.

Внедрение проекта позволит не только улучшить физическую подготовленность молодых людей, их психологическую устойчивость к экстремальным ситуациям, но и позволит сформировать у них установки на здоровый образ жизни, неприятие вредных привычек, в том числе употребление наркотиков.

### **Литература:**

1. Овсянников А.О. Методические рекомендации по профилактике наркомании средствами физической культуры и спорта / А.О. Овсянников, Н.А. Решетняк. – Светлый Яр, 2017. – 18 с. <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/284255-profilaktika-narkomanii-sredstvami-fizichesk>
2. <https://infourok.ru/narkomaniya-i-ee-profilaktika-v-molodezhnoy-srede-3238066.html>

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ К СЛУЖБЕ В РОССИЙСКОЙ АРМИИ

К.К. Затула

Научный руководитель профессор А.Г. Ахромова

**Аннотация.** Разработан проект подготовки юношей к службе в Российской армии через организацию и проведение военно-патриотических соревнований, оценено его влияние на морально-психологическую и физическую подготовку школьников.

**Ключевые слова:** школьники, морально-психологическая подготовка, физическая подготовка, служба в рядах Российской армии.

Как известно, защита Отечества от внешних и внутренних врагов является долгом и обязанностью граждан России. За последние десятилетия произошли существенные изменения в социально-экономической, политической и других сферах жизни общества, снижение потенциала российской культуры в отношении воспитания у подрастающего поколения чувства патриотизма [1]. К сожалению, патриотическое сознание у определенной части молодежи претерпело негативные изменения – на первое место вылез культ денег, насилия, незаконного обогащения. Свой вклад в этот процесс внес зарубежный кинематограф, а также то, что дети перестали читать книги, которые во многом формируют у человека духовные ценности.

Социальная дифференциация общества, девальвация духовных ценностей внесла свою лепту в утрату нашим обществом российского патриотического сознания. Кроме этого, в силу ряда причин патриотизм у определенных слоев общества стал превращаться в национализм, было утрачено истинное понимание интернационализма.

Составной частью патриотического воспитания является военно-патриотическое воспитание молодежи, которое во многом направлено на формирование готовности к военной службе как особому виду государственной службы, для которой необходим высокий уровень как морально-психологической, так и физической подготовки.

С учетом вышесказанного нами разработан проект «Подготовка юношей к службе в Российской армии через проведение военно-патриотических соревнований».

Цель проекта: повысить уровень морально-психологической и физической подготовки юношей к службе в Российской армии.

Задачи проекта:

1. Разработать план подготовки и нормативно-правовую базу проведения соревнований военно-патриотического направления.

2. Провести соревнования с юношами в рамках внеклассной работы. Данные мероприятия в процессе обучения должны сформировать качества юношей, необходимые им для прохождения военной службы.

Проект был внедрен в практику внеклассной работы по предмету основы безопасности жизнедеятельности в МБОУ СОШ № 15 станицы Гостагаевская Анапского района. Доказано положительное влияние мероприятий на морально-психологические качества и уровень физической подготовки юношей, что можно рассматривать как педагогический вклад в их подготовку к службе в рядах РА.

### Литература:

1. Кузнецова Л.Э. Формирование психологической готовности юношей к прохождению обязательной военной службы в ВС РФ с точки зрения ресурсного подхода / Л.Э. Кузнецова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2012. – № 3 (38). – С. 324-327. – URL: <https://moluch.ru/archive/38/4394/>



## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

**А.Ю. Кондратенко**

**Научный руководитель старший преподаватель А.И. Величко**

**Аннотация.** В работе на основе анализа научной литературы и проведенных наблюдений рассмотрены все положительные и отрицательные стороны занятий физической культурой и спортом, влияющие на учебный процесс. Проанализировано поведение в образовательном учреждении обучающихся, занимающихся физической культурой, а также влияние спорта на организм обучающихся.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, здоровье, обучающийся, обучение, поведение.

Физическая активность и занятия спортом в жизни обучающегося – насколько они важны и как влияют на нашу жизнь? Для обучающихся занятия физической культурой и спортом во время обучения очень полезны и важны. Занимаясь физической культурой, обучающийся укрепляет свое физическое здоровье, поддерживает осанку и приводит свое тело в хорошую форму [1].

Обучающийся в процессе занятий занимаясь физической культурой и спортом выплескивает всю негативную энергию, расслабляется после занятий или наоборот набирается сил. Также, выполняя ежедневно обычную зарядку или пробежку, обучающийся намного лучше себя чувствует, находясь на полтора-двух часовых парах, проявляет активность и энергичность, при проведении учебных занятий [3].

Занимаясь физической культурой и спортом, обучающийся имеет возможность общаться с разными людьми, находить новых знакомых, заводить друзей.

Обучающийся может принимать участие в различных спортивных олимпиадах, эстафетах, спартакиадах, тем самым получая большое уважение от одноклассников и преподавателей. Психическое здоровье также во многом зависит от занятий спортом и физической культурой. Обучающийся становится более уравновешенным, менее агрессивным, адекватно воспринимает проблемы, встречающиеся на его пути, и активно находит пути их решения [2].

Таким образом, мы выяснили, что занятия физической культурой оказывают весьма существенное влияние на образ жизни обучающегося. Занимаясь физической культурой, большинство молодых людей отказываются от курения, наркотиков и алкоголя, что в целом способствует здоровому образу жизни.

Поэтому очень важно в каждом учебном заведении, на занятиях по физическому воспитанию, стимулировать у обучающихся желание активно заниматься спортом.

### **Литература:**

1. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании. – СПб.: Союз, 2002. – 271 с.
2. Ахметжанова Г.В. Повышение уровня мотивации обучаемых к здоровому образу жизни. – 2014. – С. 265-268.
3. Ильин А.А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой. – 2012. – 114 с.

УДК: 373.103.71

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

**Е.А. Лозко**

**Научный руководитель профессор А.Г. Ахромова**

**Аннотация.** Изучены морально-волевые качества личности подростков, разработан проект физкультурных занятий, направленных на улучшение данных качеств, оценено его влияние на изучаемые показатели.

**Ключевые слова:** подростки, морально-волевые качества, физическая культура.

Общеизвестен постулат, что главной функцией школы является образование детей, получение ими суммы знаний по предметам. Было бы неверным утверждать, что эта функция является единственной. Четкое представление о задачах школы на современном этапе развития общества дают ФГОСы начального, основного и среднего общего образования 2-го поколения. В их основе лежит парадигма развития творческого потенциала ребенка, в том числе через организацию учебно-воспитательной работы [1]. В содержании последней определенное место отводится воспитанию моральных качеств подрастающего поколения. Для этого в общеобразовательной школе применяются различные формы работы, позволяющие привить школьникам такие моральные качества, как воспитанность, дружелюбность, вежливость, аккуратность, пунктуальность, уверенность, справедливость, преданность, общительность, решительность, смелость, бережливость, ответственность, скромность.

Анализ литературы позволяет утверждать, что воспитание моральных и волевых качеств является одной из задач физического воспитания, наряду с такими задачами, как формирование всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования, укрепление здоровья, воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности и др. Все это происходит комплексно, однако физическая культура имеет широкий арсенал средств, при этом, выбирая часть из них, можно целенаправленно воздействовать на определенные моменты в развитии личности, в том числе и ребенка.

Цель исследования – изучить морально-волевые качества личности подростков, разработать проект физкультурных занятий, направленных на улучшение морально-волевых качеств, оценить его влияние на изучаемые показатели.

Для достижения поставленной цели нами использовались следующие методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы, методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков, методика «Социальная смелость», которая является фрагментом методики многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (фактор Н), тест «Самооценка силы воли», описанный Н.Н. Обозовым (1976).

В исследовании принимали участие школьники 8-х классов МБОУ СОШ № 90 г. Краснодара в количестве 30 человек, 15 из которых составили контрольную группу, а 15 – экспериментальную группу. Последняя посещала организованную нами на базе школы спортивную секцию. Были проведены констатирующий эксперимент (в начале учебного года) и контрольный эксперимент (в конце учебного года).

Результаты двух исследований показали, что изучаемые показатели в контрольной группе возросли недостоверно, в экспериментальной группе наблюдались статистически достоверные положительные изменения морально-волевых показателей.

### **Литература:**

1. [https://studopedia.ru/11\\_195250\\_formi-i-metodi-formirovaniya-moralno-volevih](https://studopedia.ru/11_195250_formi-i-metodi-formirovaniya-moralno-volevih).

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ГРУППОВОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

Ю.А. Мацко

Научный руководитель профессор А.Г. Ахромова

**Аннотация.** На основе результатов проведенного теста общей оценки психологического климата в коллективе оценены факторы, наличие которых определяет психологическую устойчивость группы в спортивном туризме, изучена динамика показателя в ходе тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** спортивный туризм, групповая эффективность.

Под туристической группой понимают общность людей, которые поставили перед собой цель совместной деятельности в области туризма. В спортивном туризме этой целью является не просто интересный и полезный досуг, а достижение определенных спортивных результатов и победа в соревнованиях различного уровня. Именно цель достижения победы отличает группу людей, занимающихся спортивным туризмом, от группы людей, объединенных целью посмотреть красоты этого мира. Это и определяет психологические факторы во взаимоотношениях членов команды [1].

Обычная туристическая группа является неформальным коллективом, она создается на основе добровольного объединения людей. В спортивную туристическую команду собраны люди, показавшие высокие результаты на определенных соревнованиях по спортивному туризму и решивших добиться более высоких результатов, объединившись в новую команду.

Из трудов спортивных психологов известно, что в группах между ее членами складываются коллективные и личные отношения [2]. В случае формирования группы для участия в соревнованиях по спортивному туризму на первое место выходит первый фактор, при этом личные отношения каждого члена команды в полной мере подчиняются интересам коллектива, а именно – достижению победы в соревнованиях.

Студенты выполняли тест общей оценки психологического климата в коллективе. В начале эксперимента средний коэффициент субъективных оценок в группе составлял  $3,82 \pm 0,54$ , что соответствует нижней границе среднеблагоприятного, через 9 месяцев занятий он составил  $5,64 \pm 0,62$ , т.е. стал благоприятным, здоровым.

Таким образом, наше исследование позволяет утверждать, что занятия туризмом в течение 6 месяцев положительно повлияли на психологический климат в коллективе студентов. Мы связываем это с рядом факторов. Во-первых, это вера каждого участника в себя. Этот фактор в таких группах, как правило, имеет место, так как для того, чтобы попасть в группу, ее участникам необходимы победы на предыдущих соревнованиях. Во-вторых, это уверенность каждого участника в победе своей группы. Для этого немаловажное значение имеет роль капитана команды. Как правило, это самый опытный участник группы, обладающий опытом участия во многих соревнованиях. Это лидер, способный внушить уверенность в победе другим членам команды. В-третьих, это доверие группы своему лидеру. Этот фактор тесно связан со вторым. На основе проведенного нами исследования можно утверждать, что учет вышеуказанных психологических факторов позволяет предсказать команде успешное выступление на соревнованиях по спортивному туризму.

### Литература:

1. <https://pandia.ru/text/78/222/64650.php>
2. <https://psy.wikireading.ru/122019>

## **ФОРМИРОВАНИЕ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НАВЫКОВ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ АВТОНОМНОГО ВЫЖИВАНИЯ**

**С.С. Петухов**

**Научный руководитель профессор А.Г. Ахромова**

**Аннотация.** Разработан элективный курс «Приказано выжить!» для школьников 9-х классов, направленный на формирование у обучающихся умений и навыков выживания в природной среде.

**Ключевые слова:** школьники, выживание, условия автономного существования.

Известно, что, получив блага цивилизации, человек потерял навыки выживания в условиях автономии. Многие потребности людей в современном обществе обеспечивают специально обученные специалисты, в неблагоприятной ситуации люди всегда могут рассчитывать на помощь таких структур, как МЧС, скорая медицинская помощь, полиция и т.д.

Следует признать, что в современных условиях родители все чаще берут детей, в том числе несовершеннолетних, в путешествия по миру. В связи с этим повысилась вероятность попадания школьников, в результате сложившихся обстоятельств, не только в знакомые им климатические условия, но и в такие природные зоны, как пустыня, тайга, джунгли, северные широты и др. В таких обстоятельствах простое применение базовых принципов безопасности, а также знаний о том, что делать в экстренных ситуациях, делает путешествия людей более безопасными. Требование времени – это быть готовыми к любой экстремальной ситуации, в том числе к условиям автономного выживания [1].

В последние десятилетия обучение детей безопасному поведению в экстремальных ситуациях на природе осуществляется в процессе обучения по предмету основы безопасности жизнедеятельности, однако часов, предназначенных на изучение данной темы, явно недостаточно. В связи с этим нами был разработан элективный курс «Приказано выжить!» для школьников 9-х классов, позволяющий ликвидировать пробелы в знаниях школьников по этому вопросу. О пробелах в знаниях школьников, о способах и методах выживания в природе свидетельствуют и результаты участия учеников в олимпиадах по основам безопасности жизнедеятельности различного уровня, на которых учащиеся не всегда правильно отвечают на вопросы, касающиеся выживания в условиях автономного существования. Это говорит о необходимости дополнительных занятий со школьниками по данным вопросам.

Цель элективного курса – сформировать у обучающихся в условиях организованного обучения в рамках внеклассных занятий по предмету основы безопасности жизнедеятельности умения и навыки выживания в условиях автономного существования.

Внедрение элективного курса в процесс обучения школьников позволило подготовить их к таким ситуациям во время путешествий или стихийных бедствий, когда человек может рассчитывать только на свои силы, а от его умений и навыков быстро и грамотно действовать в чрезвычайных ситуациях будет зависеть как его здоровье и жизнь, так и благополучие окружающих людей.

### **Литература:**

1. Скрипницына В.Ю. Правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования URL: <https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2013/11/08/pravila-bezopasnogo-povedeniya-v>

## АНТРОПОГЕННЫЕ ЗАГРЯЗНЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ КАМЧАТСКОГО КРАЯ

К.Д. Питель

Научный руководитель старший преподаватель А.И. Величко

**Аннотация.** На основе анализа научной литературы и проведенного исследования в работе рассматриваются антропогенные загрязнения Камчатского края, проанализированы проблемы воздействия данных факторов на окружающую среду.

**Ключевые слова:** загрязнение, экологическое бедствие, природные и техногенные явления.

В ходе проведенного исследования мы выяснили, что вода в прибрежных районах стала непригодна для жизни морских обитателей, так как, по словам жителей, появился резкий запах, была резь в глазах, на берегу стали находить погибших морских животных. Территория загрязнения находится от бухты Авачинская до мыса Налычева, это примерно 53 км. Гринпис начал обращаться в разные государственные органы с требованием разобраться с источником загрязнения и ликвидировать его. Минприроды РФ провело исследование проб воды, результаты которого показали, что было превышено в 4 раза содержание нефтепродуктов в воде, в 2,5 раза фенола [1]. Через время были проведены новые результаты проб и впоследствии были выявлены следующие загрязнения: фталаты, диметилсульфит, кремнийорганические.

Предполагают такие теории загрязнения, как: топливо, вулкан, водоросли, ядохимикаты.

Специалисты предположили, что если говорить о топливе и разливе каких-то нефтепродуктов с танкера, то это кажется маловероятным, потому что когда нефть разливается, она идет по поверхности, а на берегу находят вынесенные с дна глубоководные организмы. Говоря о том, что те симптомы, которые ощущали люди после контакта с водой, можно предположить, что они связаны с более ядовитыми веществами, чем нефтепродукты [1].

По некоторым данным ученых была рассмотрена версия загрязнения воды водорослями, но она не подтвердилась, потому что водоросли не могут отравить токсинами такой объем морских организмов, что так как цветут в другое время года. Водоросли - это природная катастрофа, она должна была быть циклична, а такого не было до этого, поэтому кажется, что это техногенный источник, случившийся в результате какой-то аварии или утечки.

Следующая версия – вулканы. Свою позицию привели вулканологи. Они считают маловероятной причиной экологического бедствия у берегов Камчатки последствия сейсмической или вулканической деятельности. Скорее всего это не природные, а техногенные явления. Есть Козельский полигон, склад ядохимикатов и пестицидов. В 2010 году его накрыли мембраной, через четыре года она повредилась с одной стороны. Есть предположения, что все это находится в вулкане Козельский, и может быть что-то попадает в эту почву, потому что там нет защитных ограждений [2].

Проблема заключается в том, что некоторые люди, живущие на нашей планете, не задумываются о природе и живых организмах. Можно привести в пример еще одно загрязнение воды. Экспедицию этого же года проводили на Бугазской косе Черного моря. Было найдено около 40 кг мусора. Вместе с пластиковым мусором были найдены морские обитатели, поселившиеся в крышках и других кусках пластика, попадались раковины морских желудей и фрагменты, обжитые мидиями. Не меньше мидий из-за пластика страдают рыбы и морские млекопитающие. Черное море является одним из самых загрязненных водоемов. Люди должны быть ответственны за природу, стараться не загрязнять ее, нужно задумываться о последствиях и принимать меры [2].

Главной задачей в данный момент является не только найти источник загрязнения, но и разобраться в причине и предотвратить повторение ситуации. Предполагается, что в 2021

году в Камчатском крае запустят экологический мониторинг, который позволит в реальном времени отслеживать состояние воды и воздуха. Затем систему распространят на всю страну.

Таким образом, природоохранным ведомствам нужно регулярно мониторить и проверять особо опасные объекты и склады, усиливать экологический надзор и ликвидировать проблемы безопасным способом.

**Литература:**

1. Солтаева А.М.-Х. Генотоксические последствия нефтяного загрязнения окружающей среды / А.М.-Х. Солтаева, П.М. Джамбетова, А.В. Рубанович. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2016. – 975 с.

2. Антропогенные влияния на водные экосистемы. – М.: КМК, 2020. – 158 с.

## **ФОРМИРОВАНИЕ У УЧАЩИХСЯ 11-12 ЛЕТ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Э. Семушкин**

**Научный руководитель профессор А.Г. Ахромова**

**Аннотация.** Изучены показатели физического развития, функционального состояния и уровень развития двигательных качеств школьников 6-х классов, проведен социологический опрос, выявивший предпочтения учеников в занятиях тем или иным видом спорта.

**Ключевые слова:** школьники, здоровый образ жизни, занятия спортом.

Для полноценной жизни человека, его высоких достижений в профессиональной деятельности, несомненно, требуется хороший уровень здоровья, психологическая устойчивость, соответствующее возрасту физическое развитие и функциональное состояние. Все это закладывается в детстве, поэтому именно в школе следует воспитывать гармонично развитую, здоровую морально и физически личность [1].

В последние десятилетия здоровье детей рассматривается государством как приоритетная ценность. Большая роль в реализации условий формирования здоровой личности принадлежит школьным учителям, прежде всего, учителям предметов основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) и физической культуры.

Цель исследования – изучить особенности работы преподавателя-организатора ОБЖ по формированию здорового образа жизни у школьников.

Формирование ЗОЖ у школьников строится с учетом нескольких моментов. Во-первых, необходима грамотная, доступная информация. Во-вторых, это обучающая и воспитательная деятельность педагогов, направленная на создание мотивации на ведение ЗОЖ. В-третьих, это устранение возможностей начала курения и приема алкоголя и наркотиков. В-четвертых, это побуждение школьников к занятиям тем или иным видом спорта, в процессе которых исключается возникновение вредных привычек и появляется мотивация на соблюдение основ здорового и безопасного образа жизни.

Работа учителя ОБЖ по формированию ЗОЖ основывается на таких принципах, как нанесение вреда, формирование ответственности учащихся за свое здоровье и др.

Данная работа строится на принципе учета возрастных особенностей детей при реализации с учащимися программ по формированию здорового образа жизни. В исследовании принимали участие школьники 11-12 лет. При составлении программ мы учитывали физиологические и психологические особенности детей данного возраста.

Нами изучены показатели физического развития, функционального состояния и уровень развития двигательных качеств школьников 6-х классов МБОУ СОШ № 51. Также проведен социологический опрос, касающийся предпочтений учеников в занятиях тем или иным видом спорта, на основании которого были даны рекомендации занятий разными видами спорта. После этого половина детей стали заниматься в спортивных секциях. В конце учебного года было проведено повторное исследование изучаемых параметров, которое свидетельствовало о положительных сдвигах в организме детей, что может быть индикатором улучшения состояния их здоровья.

### **Литература:**

1. <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2015/04/02/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-shkolnika>

УДК: 614.8

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Е.А. Трегубова**

**Научный руководитель профессор А.Г. Ахромова**

**Аннотация.** Разработаны для школьников темы проектов по разделу «Основы здорового образа жизни», учащиеся выполнили их в виде презентаций и публично защитили, что способствовало повышению уровня знаний по данному разделу.

**Ключевые слова:** школьники, предмет основы безопасности жизнедеятельности, метод проектов.

В последние десятилетия в нашем обществе произошли радикальные экономические, социальные и культурологические изменения. В этих условиях к средней школе стали предъявляться иные требования, чем те, которые были определены для школьного обучения долгие годы. Это нашло свое отражение в принятии новых федеральных государственных стандартов (ФГОС) начального общего, основного общего и среднего общего образования.

В основе ФГОС 2-го поколения лежит личностно ориентированное обучение, обеспечивающее глубокую разностороннюю подготовку учеников к последующей профессиональной творческой деятельности. Благодаря переходу на новые ФГОС, школьное обучение стало направленным на организацию учебно-воспитательной работы, в основе которой лежит развитие творческого потенциала ребенка [1]. Для современной школы стала характерна парадигма воспитания творческой личности. Причем это характерно и для учебной деятельности по предметам учебного плана, и для внеучебной работы. Это и обуславливает актуальность темы исследования.

В 2021 году, завершая обучение по программе бакалавриата по направлению подготовки Педагогическое образование, направленность (профиль) «Безопасность жизнедеятельности», во время прохождения производственной практики: педагогической практики в МБОУ МО г. Краснодар лицей № 90 были разработаны для школьников темы проектов по разделу 2 «Основы здорового образа жизни», модуля «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». На изучение данного раздела в программе отводится 8 часов. Этого времени явно недостаточно, чтобы привить школьникам основы здорового образа жизни. Так как не представляется возможным изменить это количество часов, перед учителем основ безопасности жизнедеятельности стоит задача повышения продуктивности обучения в рамках выделенных по программе часов. Школьники в процессе нашего исследования выполнили предложенные им проекты в виде презентаций и публично защитили их.

На основании проведенной со школьниками работы можно сделать заключение, что применение метода проектной деятельности стимулирует обучающихся к осуществлению поиска необходимой информации в разных источниках, ее анализа и обобщения, формирует умение выдвигать гипотезы и проводить исследования, развивает инициативу, творческий потенциал, коммуникативные способности.

Эффективность использования школьниками метода проектов при обучении по предмету основы безопасности жизнедеятельности подтверждена статистикой повышения уровня знаний школьников по изучаемому разделу.

### **Литература:**

1. <https://fgos.ru>



## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ К ДЕЙСТВИЯМ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА

А.А. Трибилустов

Научный руководитель старший преподаватель А.И. Величко

**Аннотация.** В данной работе рассмотрена методика проведения занятий по подготовке учащихся к действиям в чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Изучены и проанализированы разные методики обучения, и найден современный усовершенствованный, эффективный метод обучения.

**Ключевые слова:** безопасность, ЧС техногенного характера, обучение, учащиеся, методы обучения.

Современный мир активно развивается, стремясь удовлетворить все потребности людей. Как следствие, увеличивается строительство потенциально опасных технических сооружений. Для полноценной жизни среди них обществу необходимо знать приемы защиты от ЧС техногенного характера, а также способы их предупреждения. Дети, не имея значительного опыта в данной сфере, легче поддаются обучению верным действиям в таких ситуациях, нежели взрослые. Поэтому необходимо подготавливать учащихся, чтобы в будущем мы получили прогрессивное в сфере безопасности общество.

В настоящее время используется большое количество методов, приемов и средств по подготовке учащихся к действиям в чрезвычайных ситуациях техногенного характера, но по большому счету они не являются эффективными, так как не создают у учащихся мотивов к изучению данной темы. Темп обучения должен определяться индивидуальными особенностями каждого из учеников, а не только содержанием программы [1, с.13]. Использование словесных и практических методов не всегда может дать ученику полноценное знание об изучаемой теме, им необходимо вникать полностью в процесс обучения. Для этого нужно создавать новые прогрессивные методы и формы обучения.

Изучив и проанализировав разные методики обучения, нам удалось найти современные усовершенствованные и эффективные методы обучения. Одними из популярных методов обучения являются активные способы обучения, к примеру, анализ конкретных ситуаций. При ситуационной организации занятий ученики могут получать знания за счет ошибок (неправильных действий) других людей, попавших в чрезвычайные ситуации техногенного характера [2, с. 98]. В подобных ситуациях учащиеся учатся аналитически мыслить и могут предвидеть опасность, спрогнозировать их развитие и предпринять благовременные целесообразные действия, с целью предотвращения опасности.

Другими усовершенствованными методами обучения действиям в чрезвычайных ситуациях техногенного характера являются программные методы – с использованием программированного учебного материала и осуществляющиеся с помощью обучающего устройства. Их особенность в том, что ученик имеет возможность самостоятельно выбирать уровень сложности или тему, исходя из своих потребностей. В то же время современным учащимся интереснее проводить занятия с использованием компьютеров и других технических устройств. Самыми лучшими программами по изучению данной темы являются:

- комплексная оценка обстановки при ЧС;
- программа прогнозирования масштабов поражения СДЯВ при авариях на опасных химических объектах и транспорте;
- контрольно-обучающая программа «UTAN» [1, с. 274]

Таким образом, проанализировав, мы пришли к выводу, что существует большое количество методов обучения, однако мир меняется очень стремительно, из-за чего необходимо часто обновлять структуру и содержание методов обучения, в особенности по

темам безопасности учащихся. На сегодняшний день самыми прогрессивными являются методы активного и программного обучения.

**Литература:**

1. Маренчук Ю.А. Методика обучения и воспитания безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / Ю.А. Маренчук. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2016. – 323 с.

2. Кузнецова Н.В. Методика обучения и воспитания по безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / Н.В. Кузнецова. – М.; Берлин: Изд-во Директ-Медиа, 2016. – 252 с.

## **ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ**

**В.В. Трубникова**

**Научный руководитель профессор А.Г. Ахромова**

**Аннотация.** Проанализирована работа педагогического коллектива школы, направленная на здоровьесбережение сотрудников, в плане планирования и проведения мероприятий, обеспечивающих безопасность сотрудников на рабочем месте, проведения спортивно-оздоровительных мероприятий, соблюдения ими здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** учителя общеобразовательных школ, здоровьесберегающие технологии.

Одной из основных задач в работе школьных учреждений является охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование основ здорового образа жизни. Это происходит в течение всего времени обучения ребенка в школе. Но общеизвестно, что здорового ребенка может воспитать только здоровый человек. Поэтому к здоровью педагогов на современном этапе развития общества предъявляются высокие требования [1].

Профессия педагога предъявляет к нему такие требования, как высокая стрессоустойчивость, образованность, высокая эффективность профессиональной деятельности и т.д. Все это невозможно без обладания хорошим физическим и психическим здоровьем, грамотного распределения времени на труд и отдых.

Исследования ученых показывают, что для профессии педагога характерен феномен эмоционального выгорания. Чтобы предотвратить его возникновение у учителей общеобразовательных школ, необходим комплекс мер, в первую очередь, здоровьесберегающих, которые позволят педагогам долгие годы сохранять физическое и психическое здоровье, в результате чего проводить эффективную и плодотворную деятельность в избранной сфере.

Цель исследования – изучить средства и методы формирования здоровья педагога, а также создание здоровьесберегающих условий организации образовательного процесса на рабочем месте.

Анализ литературы и материалов Интернета показал, что основными воздействиями, направленными на здоровьесбережение педагогов, являются физический или физкультурный, медицинский, психологический, педагогический, управленческо-методический.

В своем исследовании мы выбрали физический или физкультурный блок. Работа проводилась на базе МБОУ СОШ № 5 им. Н.М. Хорь, станицы Иркиевской Краснодарского края, в которой я работаю учителем основ безопасности жизнедеятельности. Коллектив школы имеет 35 сотрудников, из них – 25 педагогов.

Планируя работу с педагогами и сотрудниками школы в рамках реализации вышеназванного блока, мы ориентируемся на обеспечение безопасности на рабочем месте, здоровый образ жизни, закаливание, активную двигательную деятельность, физкультуру и спорт, в частности занятия в спортивных секциях и др.

### **Литература:**

1. <https://vscolu.ru/articles/zdrovoesberegayushhie-texnologii-v-rabote-s-pedagogicheskimi-kadrami.html>

## **ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА**

**А.О. Тынянов**

**Научный руководитель профессор А.Г. Ахромова**

**Аннотация.** Введение в уроки, касающиеся чрезвычайных ситуаций техногенного характера, определенных вербальных, визуальных и практических методик позволило повысить эффективность обучения школьников, что нашло отражение в успеваемости по предмету основы безопасности жизнедеятельности.

**Ключевые слова:** школьники, чрезвычайные ситуации техногенного характера.

Статистика чрезвычайных ситуаций на территории РФ [1] свидетельствует о том, что, несмотря на большое количество профилактических мероприятий и материальных вложений в сферу предупреждения ЧС техногенного характера, их количество на протяжении уже нескольких лет существенно не снижается. В связи с этим необходимо обучать население всех возрастов грамотным действиям как в плане их профилактики, так и в плане безопасного поведения при их возникновении.

Как известно, в ЧС техногенного характера попадают как взрослые, так и дети. Но, в отличие от взрослых, дети не обладают жизненным опытом, который позволяет осуществлять перенос знаний с одних ЧС, с которыми они уже сталкивались в течение жизни, на другие. Поэтому чрезвычайно важным для уменьшения жертв при возникновении ЧС техногенного характера является обучение именно детей. Для этого в 1991 году в учебный план школьного обучения введен предмет основы безопасности жизнедеятельности [2].

Это стало прорывом в практике обучения школьников безопасному образу жизни. ЧС техногенного характера это касается в полной мере, так как родители в основном обучают детей правилам поведения в ЧС социального характера, о них много говорится на телевидении в различных передачах, Интернет наполнен примерами мошенничества, грабежей, воровства и других негативных социальных явлений. О техногенных катастрофах в медийном пространстве говорится очень мало. Поэтому именно предмету ОБЖ принадлежит ведущая роль в обучении школьников грамотным действиям по профилактике ЧС техногенного характера, а также правильным алгоритмам поведения при их возникновении.

Основной формой организации учебного процесса является урок. Мы не можем изменить учебный план предмета ОБЖ, но мы можем повысить эффективность усвоения школьниками материала за счет применения активных методов обучения.

В процессе обучения по предмету ОБЖ мы применяли вербальные, визуальные и практические методики. Из вербальных методов обучения мы отдали предпочтение объяснению, рассказу, беседе, диалогу, из визуальных – использованию видеоматериалов, фильмов, слайдов, плакатов, фотографий, муляжей, из практических – моделированию ситуаций, решению кейс-задач. Внедрение этих методов в процесс проведения уроков, касающихся ситуаций техногенного характера, повысило их эффективность, что нашло отражение в успеваемости школьников, которая достоверно повысилась.

### **Литература:**

1. Государственный доклад «О состоянии защиты населения и территорий Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в 2019 году». – М.: МЧС России. ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ), 2020. – 239 с.
2. <https://base.garant.ru/70188902/8ef641d3b80ff01d34be16ce9bafc6e0/>

**ОБУЧЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ  
ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА**

**А.О. Тынянов**

**Научный руководитель профессор А.Г. Ахромова**

**Аннотация.** Нами разработана программа обучения безопасности при чрезвычайных ситуациях природного характера в процессе внеурочной деятельности, она внедрена в практику работы со школьниками, доказана ее результативность.

**Ключевые слова:** школьники, внеурочная деятельность, чрезвычайные ситуации природного характера.

Анализ статистических данных МЧС за 2019 год свидетельствует о том, что количество чрезвычайных ситуаций (ЧС) природного характера в России остается приблизительно на одном уровне с 2018 годом [1].

Федеральные государственные стандарты (ФГОС) основного и среднего общего образования [2] говорят о необходимости получения школьниками 5-11 классов опыта практической деятельности в чрезвычайных ситуациях различного характера. Ведущая роль в реализации данной задачи обучения школьников принадлежит предмету основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ). Учебный курс ОБЖ строится так, чтобы достичь цели «безопасного поведения школьников в ЧС природного, техногенного и социального характера».

Целью нашего исследования являлся поиск средств и методов эффективного обучения школьников безопасному поведению при угрозе или возникновении ЧС природного характера.

Цель работы может быть реализована как в ходе уроков по ОБЖ, так и в процессе проведения внеучебной деятельности. Итогом этой работы должно быть формирование у школьников модели безопасного поведения в различных ЧС природного происхождения.

ФГОС основного и среднего общего образования содержит метапредметные результаты обучения по ОБЖ. К ним для темы нашего исследования относятся анализ причин возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций, умение обобщать и сравнивать их последствия, выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций, оценивать их влияние на безопасность человека.

Как известно, предмет ОБЖ построен по модульному принципу. Мы изучили модули и темы, посвященные безопасности в ЧС природного характера. Был сделан вывод, что эта тема пролонгировано изучается в течение нескольких лет обучения, но итогом этого обучения являются в основном знания школьников. Достаточно трудно в процессе школьных уроков сформировать у обучающихся умения и навыки действий в ЧС природного характера. Это возможно осуществить в процессе внеклассной работы по ОБЖ. Именно это и стало целью нашего научного исследования. Разработана программа внеклассных занятий, направленная не только на улучшение уровня знаний школьников по вопросам безопасного поведения в ЧС природного характера, но и формирования у них умений сохранить жизнь и здоровье в условиях их возникновения.

**Литература:**

1. Государственный доклад «О состоянии защиты населения и территорий Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в 2019 году». – М.: МЧС России. ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ), 2020. – 239 с.
2. <https://base.garant.ru/70188902/8ef641d3b80ff01d34be16ce9bafc6e0/>

## РОЛЬ МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

И.А. Шадрин

Научный руководитель старший преподаватель А.И. Величко

**Аннотация.** В данной работе на основе анализа научной литературы определена роль мобильного телефона в образовательном процессе. Использование учителем для мотивации современного доступного технического оборудования является одной из важнейших составляющих. К сожалению, современная школа пока не готова полностью обеспечить учебный процесс современным оборудованием, поэтому использование доступных средств обучения, а главное – современных необходимо рассматривать как один из мотивационных компонентов.

**Ключевые слова:** мотивация, школа, Интернет, информация, оборудование.

Современная система образования слабо готова к использованию в образовательном процессе мобильных телефонов. Тому есть несколько причин. Учителя не готовы работать с мобильными телефонами во время урока, т.к. в отношении телефонов сложились определенные стереотипы – «дети будут заниматься всем, кроме учебных занятий», «мобильный телефон ни в коей мере не сможет заменить книгу» и т.д. Также далеко не каждый учитель пока готов преодолеть психологический барьер, далеко не все педагоги воспринимают мобильный телефон как полноценное средство получения информации. Есть и технические трудности – оснащение школы. Не все школы способны на современном этапе развития образования и оснащения педагогического процесса предоставить высокоскоростной Интернет [2].

На самом деле при недостаточном оснащении современной школы учитель вполне сам может применить на уроках работу с мобильным телефоном. Многие родители с интересом относятся к таким идеям, понимая, что их детям эти уроки нравятся намного больше, чем традиционный урок. Умение найти нужную информацию, проанализировать ее или просто посмотреть энциклопедические данные также вполне могут пригодиться современному ребенку в будущем, т.к. большинство организаций, компаний давно уже компьютеризировано и деятельность многих сотрудников связана с современными технологиями и использованием сети Интернет.

В одной из школ г. Архангельска на уроках географии учитель разрешает школьникам выполнять определенные виды заданий с использованием мобильных телефонов и сети Интернет. Озвучивается проблема, для решения которой недостаточно материала в учебнике. Учитель дает время для решения поставленной задачи. Дети ищут дополнительный материал с помощью мобильного телефона, в конце урока отчитываются о проделанной работе и подводят итоги [1].

На самом деле использование телефонов в современном образовании очень удобно. Многие видеофильмы, схемы, таблицы, графики, тесты дети могут наблюдать на современных электронных платформах. Современному ребенку будет намного интересней получать, добывать информацию с помощью современных гаджетов, а не листая книги 80-90-х годов XX века. Далеко не у всех школ есть возможность заменить стареющий библиотечный фонд на современную или переизданную литературу [3].

Никто не уменьшает роль книги, но в условиях развития современного общества необходимо искать всевозможные способы заинтересовать подрастающее поколение, и это, действительно, можно сделать, используя мобильный телефон.

### Литература:

1. Гуслова М.Н. Инновационные педагогические технологии: Учебник / М.Н. Гуслова. – М.: Academia, 2013. – 672 с.
2. Морозова Н.Г. Учителю о познавательном интересе // Психология и педагогика. – 2014. – №2. – С. 51-60.
3. <https://nsportal.ru/ap/library/nauchno-tekhnicheskoe-tvorchestvo/2018/02/03/mobilnyy-telefon-v-shkole>

## ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

И.А. Шадрин

Научный руководитель доцент И.Г. Мегрикян

**Аннотация.** В работе речь идет о проблеме, которая в современном обществе занимает лидирующее положение. Это проблема наркомании. Возраст наркотически зависимых людей очень сильно «помолодел» и достигает 14 лет. К сожалению, наркоманию очень сложно вылечить, гораздо проще ее предотвратить, но это достаточно сложный процесс.

Наркомания влечет за собой очень тяжелые последствия, начиная от физических недугов, заканчивая физическими и психическими травмами, передозировками, суицидами. К сожалению, с каждым годом количество наркоманов неуклонно растет.

Школе необходимо уделять пристальное внимание вышеуказанной проблеме, чтобы в будущем развивалось здоровое общество, чтобы люди воспроизводили здоровое потомство.

**Ключевые слова:** наркомания, здоровье, общество, школа, диагностика, тестирование.

Общеизвестно, что профилактика наркомании является составной частью государственной социальной политики. На основании утвержденной Указом Президента Российской Федерации Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года, в ее реализации участвуют федеральные органы государственной власти, Государственный антинаркотический комитет, органы государственной власти субъектов Российской Федерации, антинаркотические комиссии в субъектах Российской Федерации и органы местного самоуправления.

Наркотики – это природные и синтетические вещества, которые приводят к чувству эйфории, наркотическому опьянению и потере ощущения реальности.

Применение наркотиков способствует к повреждению в работе всех органов и тканей человека, поэтому наркоманы – больные люди. Наркоман редко доживает до 30 лет [1].

Изучение поднятой проблемы позволило констатировать, что в настоящее время наблюдается тенденция роста новых видов наркотических веществ, причем природные наркотики уходят на задний план, ведущими являются синтетические химические соединения, спайсы, снюсы и многие другие. Химически синтезированные наркотики вызывают очень быстрое привыкание организма к ним, поэтому человек начинает увеличивать дозировку, в итоге все это влечет за собой гибель организма.

Как считают многие наркологи, наркомания почти не поддается лечению. По данным ученых Шергера Ф.Э, Арефьева А.Л., Зайцева С.Б., доля людей, проходивших лечение от наркозависимости, очень велика в возрасте от 18 до 22 лет. В возрастной группе от 18 до 22 лет вылечился один из четырех лечившихся, а в возрастной группе от 13 до 17 лет из каждых двух – один. Из тех, кто самостоятельно принял решение о лечении, вылечивается одна третья часть, по уговору родителей – каждый десятый, по уговору друзей – каждый шестой, по принуждению – каждый четвертый [1].

Мы уверены, что к борьбе с подростковой наркоманией должны быть подключены медицинские учреждения, школы, средние специальные и высшие учебные заведения. Очень важно проводить профилактические мероприятия, мониторинг, выявлять лиц, подверженных этой болезни.

Методы борьбы с наркоманией в школе включают профилактические беседы, медицинскую диагностику, а также наблюдение. Профилактические беседы проводят классные руководители, социальные педагоги школы, медицинские работники, также для этих целей могут привлекаться специалисты из медицинских профильных учреждений.

Немаловажную роль играет тестирование подростков на наркотики. Изменился перечень запрещенных веществ. При отрицательных анализах врач, который заподозрил

наркотическое опьянение у старшеклассников, может их направить на повторное обследование [3].

О результатах тестирования несовершеннолетних будут оповещать родителей, хотя еще совсем недавно, если ребенку исполнилось 15 лет, врачебная тайна касалась и ближайших родственников обследуемых. Изменения были приняты на основании нового приказа Минздрава.

Социальный педагог в школе также проводит тестирование школьников, выявляя детей, которые сильно подвержены влиянию друзей и обладают слабой волей. Такие школьники являются определенной группой риска, на которую надо обратить особое внимание. Тестирование проводится анонимно, с полученными данными, как правило, проводит работу социальная служба в школе.

Учебные заведения должны создавать благоприятные развивающие среды, обеспечивать развитие творческих особенностей подростков.

В средних профессиональных и высших учебных заведениях существуют службы и отделения, которые занимаются проблемами наркомании.

Таким образом, на основании вышеизложенного, мы делаем вывод о том, что эффективная педагогическая профилактика наркомании среди учащихся возможна при комплексном, многоаспектном подходе. Ранняя психолого-педагогическая, медицинская диагностики позволяет снизить уровень наркозависимых подростков.

#### **Литература:**

1. Горбатенко Л.С. Родителям и педагогам: все о наркомании: эффективные программы профилактики, сценарии и материалы для классных занятий / Л.С. Горбатенко. – 2-е издание – Ростов н/Дону: Феникс, 2005 . – 352 с.

2. Ленская Т. Первичная профилактика наркомании подростков: моногр. / Татьяна Ленская. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. – 188 с.

3. Наркомании у подростков / В.С. Битенский и др. – М.: Здоровья, 2008. – 216 с.

4. Свищева Т. Наркомания стучится в каждый дом. Профилактика и лечение / Тамара Свищева. – М.: Диля, 2009. – 416 с.



## АНАЛИЗ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ПРОФЕССИЙ

С.К. Шапранов

Научный руководитель профессор А.Г. Ахромова

**Аннотация.** Проведен сравнительный анализ профессий на предмет возникновения у их обладателей в процессе многолетней профессиональной деятельности синдрома эмоционального выгорания.

**Ключевые слова:** профессии, стрессы, синдром эмоционального выгорания.

Как известно, разные профессии предъявляют к их носителям самые разные требования. Среди них есть те, которые требуют от их обладателя высокой устойчивости к стрессам, которыми систематически сопровождается данная профессия. Длительное воздействие стрессов средней интенсивности, как показали ученые, приводит к развитию эмоционального выгорания [1]. Термин «эмоциональное выгорание» был введен американским психиатром Х.Дж. Фрейденбергером в 1974 году. Он употреблял его для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

Ученые-психологи установили, что при развитии данного синдрома у человека не только снижается эффективность его профессиональной деятельности, что само по себе плохо, но и происходит ухудшение состояния здоровья. Медициной давно доказано, что отрицательные факторы среды вначале вызывают у человека, который им подвергается, функциональные расстройства, а затем происходит возникновение различных органических патологий. Кроме того, неблагоприятные психические сдвиги могут провоцировать неадекватное определенным ситуациям поведение людей. При этом утрачивается сдержанность, умение прогнозировать ситуацию, навыки саморегуляции, способность принимать профессионально грамотные решения и т.д. [2].

Нами была выдвинута гипотеза, что синдром эмоционального выгорания присущ представителям таких профессий, как врач, педагог, медицинская сестра.

Цель исследования – проанализировать профессии, владение которыми существенно увеличивает у людей вероятность развития синдрома эмоционального выгорания.

Анализ литературы и материалов Интернета показал, что существует деление профессий по следующему признаку: «человек-человек» (врачи, педагоги, продавцы), «человек-техника» (инженеры, строители), «человек-знаковая система» (юристы, экономисты) и «человек-художественный образ» (фотографы, артисты, парикмахеры). Научные исследования свидетельствуют о том, что СЭВ присущ не только представителям профессий из разряда «человек-человек», как мы предполагали в нашей гипотезе, но и представителям профессий «человек-техника» и «человек-знаковая система». Только люди, относящиеся к профессиям «человек-художественный образ», в меньшей степени испытывают систематические стрессы среднего уровня и меньше страдают синдромом эмоционального выгорания.

### **Литература:**

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
2. Психогенные заболевания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psyhiat.ru/psihogennie>

## СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПАСАТЕЛЕЙ

С.К. Шапранов

Научный руководитель профессор А.Г. Ахромова

**Аннотация.** Проведен анализ проявлений синдрома эмоционального выгорания у представителей профессии, которая характеризуется систематическим влиянием на организм стрессовых факторов – спасателей. Показано наличие у многих из них той или иной степени выраженности проявлений данного синдрома.

**Ключевые слова:** синдром эмоционального выгорания, стрессы, спасатели.

Ученые разных стран считают, что синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. Он имеет много проявлений, интенсивность и продолжительность которых зависят от большого числа факторов, среди которых немаловажное значение имеет длительность пребывания человека в определенной профессии [1].

В условиях чрезвычайных ситуаций спасательные и восстановительные работы, в первую очередь, ложатся на плечи спасателей. Спасатели, проводя неотложные работы в очаге поражения, непосредственно сталкиваются с проявлениями человеческого горя, травмами и даже смертью пострадавших, потерей людьми имущества, дома и т.д. Конечно же, при этом спасатели испытывают сильные, продолжительные стрессовые воздействия [2].

Как известно, существует деление профессий на разряды в зависимости от того, с кем или с чем взаимодействует работающий человек. На наш взгляд, профессия спасатель находится на стыке 2 групп профессий – это «человек-человек» и «человек-машина». Первое взаимодействие осуществляется в процессе непосредственного общения спасателей с людьми, пострадавшими во время чрезвычайных ситуаций, так как квалифицированные психологи прибывают на место происшествия гораздо позже. Второе обусловлено тем, что проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ в современных условиях осуществляется с применением разнообразных, достаточно сложных технических средств. И именно от умений спасателей владеть различной техникой зависит успех спасательной операции, а это значит – спасение жизни людей. Все вышеперечисленное является провоцирующим фактором для проявления синдрома эмоционального выгорания.

Целью исследования было изучение проявлений синдрома эмоционального выгорания у спасателей одной из служб г. Краснодара.

Нами была выдвинута гипотеза, что те или иные проявления СЭВ можно обнаружить у некоторых спасателей, и их интенсивность будет зависеть от стажа профессиональной деятельности.

В процессе исследования гипотеза полностью подтвердилась. Более половины спасателей имели проявления СЭВ. Мы сопоставили выраженность симптомов эмоционального выгорания у спасателей с их удовлетворенностью профессией. Здесь не наблюдалось такой однозначной зависимости, как в случае со стажем работы.

### Литература:

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
2. Учебник спасателя / С.К. Шойгу, М.И. Фалеев, Г.Н. Кириллов и др.; под общ. ред. Ю.Л. Воробьева. – Краснодар: Сов. Кубань, 2002. – 528 с.

# **КАФЕДРА БИОХИМИИ, БИОМЕХАНИКИ И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН**

УДК: 796.01:004.9

## **ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**К.О. Алимбиева**

**Научный руководитель доцент Е.Г. Костенко**

**Аннотация.** В данной работе был проведен аналитический обзор научной литературы и анализ возможности использования информационной системы в осуществлении различной спортивной деятельности. Приводится характеристика этапов создания информационной системы управления, предоставляется пояснение к их технической составляющей. Указываются нормы результатов работы информационной системы.

**Ключевые слова:** спорт, система, информация, технологии, этапы, деятельность.

Для выявления и устранения всевозможных неполадок на различных этапах и в различных секторах спортивной деятельности необходима информация. Также необходимо понимать, что своевременное и верное принятие важнейших решений напрямую зависит от того, насколько верно и быстро передается информация, насколько достоверными являются источники этой информации.

В наши дни особенно четко видно, что высочайшая степень информационной поддержки, а также наличие и применение различных способов технической автоматизации приема, анализа и дальнейшего перенаправления информации крайне положительно сказываются на центральных направлениях работы стремительно прогрессирующих спортивных организаций.

Сегодня можно совершенно точно сказать, что использование информационных систем внутри спортивных клубов, ассоциаций и всевозможных организаций не просто имеет место быть, но и попросту необходимо [3].

Совокупность данных элементов может как значительно повысить результативность применения различных ресурсов и управления, так и улучшить экономическую составляющую спортивной деятельности.

Но необходимо изучить поэтапность информационного обеспечения спортивных организаций, ведь она обладает набором своеобразных особенностей [1]:

– система контроля и регулирования информационных данных, относящихся как к спорту в целом, так и в частных случаях;

– информационная система для повышения уровня всех сотрудников спортивной индустрии и, разумеется, самих спортсменов;

– информационная система, способствующая анализу стратегических решений касательно конкуренции в лиге (чемпионате, организации), вариативности состава, деталей соревнований и т.д.;

– информационная система для возможности полноценного контроля и регулирования всего этапа подготовки к соревнованиям и выступления спортсменов;

– информационная система, выполняющая вспомогательную роль в решении важнейших вопросов формирования, управления и развития спортивной деятельности.

Каждый этап обладает конкретной информационной основой, которая отвечает за надлежащее исполнение обязанностей управления спортивной организацией.

Создание информационной системы, которая будет способна помогать в управлении спортивной деятельностью организации, требует соблюдения некоторых параметров [2]:

– своевременное получение информации для скорейшего решения вопросов управления;

- уверенность в подлинности получаемой информации;
- получение своевременной информации для продуктивного развития сотрудников организации;
- получение информации, способствующей решению финансовых вопросов путем сокращения расходов и увлечения эффективности управления финансовыми каналами;
- оперативного получения актуальной и стратегически важной информации для дальнейшего планирования способов роста и расширения спортивной деятельности.

Таким образом, аналитический обзор научной литературы и анализ функций использования современных технологий позволили утверждать, что при соблюдении определенных норм информационная система управления спортивной деятельностью способна оказать значительную помощь всем сотрудникам, а особенно руководящим лицам, при создании системы управления и принятии решений, связанных со спортивной частью организации.

**Литература:**

1. Ковин М. Информационные технологии в профессиональном спорте // СБК. Спорт Бизнес Консалтинг. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://sbc.ru/news/informacionnye-tehnologii-v-professionalnomsporte.html>.
2. Куделко В.Э. Эффективность организационной деятельности в системе спортивных клубов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2004. – № 3.
3. Толстых О.С. Информационные технологии: учебно-методическое пособие Microsoft Access / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко. – Краснодар, 2018.

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЕДИНОБОРСТВАХ

Д.Р. Анахасян

Научный руководитель старший преподаватель О.С. Толстых

**Аннотация.** В процессе анализа существующей практики использования информационных технологий в единоборствах и спорте выявлено их влияние на тренировочный и на соревновательный процесс.

**Ключевые слова:** спорт, информационные технологии, ПК.

Прежде чем переходить к теме информационных технологий в единоборствах, следует понять, а что же означает понятие «информационные технологии». Информационные технологии – это совокупность методов и устройств, используемых людьми для обработки информации. Разобравшись с понятием, можно уже судить о том, какую роль информационные технологии играют в спорте, а именно в единоборствах [1].

В процессе анализа различных источников были выявлены примеры и перспективы использования информационных технологий в единоборствах. Как мы знаем, научно-технический прогресс не стоит на месте, поэтому в спорт все больше и больше внедряются различные технологии. Так, уже сегодня жеребьевка в художественной гимнастике производится с помощью генератора случайных чисел на ПК. Подведение текущих итогов множества соревнований, от биатлона до спортивной гимнастики, и выведение результата на экран невозможно представить без использования компьютера. Практически везде компьютер используется для оформления документации соревнований. Но возможности, которые представляются компьютерными технологиями, гораздо шире, и самая главная проблема состоит в том, что отсутствие соответствующих компьютерных программ не позволяет использовать их в полной мере. Это вызвано отсутствием определенной нужды в этих программах, а ведь они дают возможность решать наболевшие проблемы в любом виде спорта. Рассмотрим внедрение информационных технологий в единоборства на примере спортивной (вольной) борьбы. Вольная борьба – это динамически, технически сложный, индивидуальный вид спорта, в котором важна каждая деталь. Именно поэтому в ней используются различные технические приспособления, потому что зачастую движение спортсменов происходит мгновенно и судья не успевает разглядеть некоторые составляющие выполненного действия и оценить их правильно. Для этого судья обращается либо к главному судье, либо прибегает к использованию технологических приспособлений, таких как видеоповторы, на которых четко видно качество выполнения движения и его результат. Но это используется зачастую на крупных соревнованиях [2].

Рассмотрим другой пример внедрения ИТ в единоборства. Для любых соревнований отправляется положение, в котором прописывается список участников соревнований, их год рождения и т.д. Бывают случаи, в основном они происходят на мелких соревнованиях, когда тренер заявляет своего участника старшего возраста. В таких случаях и происходит вмешательство информационных технологий. С помощью них получается предотвращать такие случаи. Занимая возраст своих воспитанников, тренер порой забывает о том, что за это не только может лишиться категории, это в лучшем случае, а в худшем – может попасть под уголовную ответственность. На примере спортивной (вольной) борьбы мы рассмотрели суть внедрения информационных технологий в единоборствах. Также информационные технологии участвуют не только в соревновательном процессе, но и в тренировочном в качестве представления информации в форме баз данных. В единоборствах, как в индивидуальном виде спорта, работа представляет себя не только тренировку над собственными физическими качествами, но и изучение противника. Используется метод изучения противника с помощью видеоматериала, который транслируется на ПК. Также информационные технологии используются во время тренировочного процесса,

непосредственно для показа тех или иных движений или теоретического материала, потому что это помогает ускорять тренировочный процесс и упрощать его [3].

Информационные технологии также используют для контроля здоровья спортсменов. Используются различные пульсометры, термометры, тонометры и др. Ведь если на тренировке пульс у спортсмена или давление повышаются выше нормы, то его необходимо подвергнуть обязательному медицинскому обследованию. Так происходит в любом профессиональном спорте, будь то единоборство либо другие виды спорта.

Таким образом, аналитический обзор показал, что данное новшество пойдет на пользу современному спорту. Ведь именно информационные технологии помогают делать спортивные результаты более честными, а тренировочный процесс более продуктивным.

**Литература:**

1. <http://sportfiction.ru/articles/kompyuternye-tekhnologii-i-sportivnaya-borba/>
2. <https://navigator.dvpion.ru/program/16253-volnaya-borba>
3. Толстых О.С. Информационные технологии. Microsoft Access: учебно-методическое пособие / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко. – Краснодар, 2018.

## БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЫЖКА В ДЛИНУ

Г.С. Белевская

Научный руководитель старший преподаватель Л.М. Алдарова

**Аннотация.** В данной работе на основе анализа литературных источников раскрываются основные особенности биомеханики прыжка в длину, ее роль в технической подготовке спортсменов и предотвращении возможных травм.

**Ключевые слова:** прыжок в длину, отталкивание, биомеханика, ОЦМТ (общий центр массы тела), техника прыжка.

К сложнокоординационным техническим видам легкой атлетики, или горизонтальным прыжкам, относят прыжок в длину. Технику прыжка в длину принято делить на четыре составляющие: разбег, отталкивание, полет и приземление. Главной целью является достижение наибольшей горизонтальной длины прыжка.

Три основных способа прыжка используются в настоящее время: это «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги».

На спортсмена во время прыжка действуют: сила тяжести, сила реакции опоры, инерционные силы движений маховой ноги и рук, силы сопротивления внешней среды, сила трения и упругой деформации.

В технической подготовке прыгунов в длину необходимо учитывать биомеханические показатели, влияющие на дальность прыжка:

- скорость разбега;
- ритмо-темповая структура разбега;
- углы постановки ноги на отталкивание и вылета ОЦМТ;
- время отталкивания;
- скорость вылета после отталкивания.

В большинстве случаев результат прыжка определяют такие характеристики, как начальная скорость вылета ОЦМТ и угол вылета.

В момент отрыва толчковой ноги от опоры определяется начальная скорость вылета ОЦМТ прыгуна, которая зависит от:

- набранной горизонтальной скорости разбега;
- величины мышечных усилий при переводе горизонтальной скорости в вертикальную;
- время действия данных усилий;
- угла постановки толчковой ноги на отталкивание.

Можно выделить оптимальные показатели биомеханических характеристик прыжка в длину:

- время разбега – 3-4 с;
- скорость разбега – 10 м/с (основная часть разбега);
- скорость разбега – 11 м/с (подготовка к отталкиванию);
- угол вылета – 19-24°;
- начальная скорость полета – 9,7 м/с;
- высота полета – 50-70 м/с;
- время отталкивания – 0,11-0,13 с;
- угол постановки ноги – 65-70°;
- угол в тазобедренном суставе – 165-170° (постановка ноги на отталкивание);
- угол в коленном суставе – 175-178° (постановка ноги на отталкивание);
- во время отталкивания, постановка ноги на опору, на спортсмена действует до 700-850 кг.

Разбег в прыжках в длину подразделяется на предварительную часть и подготовку к отталкиванию (сам разбег и заключительную часть). В данной части прыжка в длину прыгуну необходимо достигнуть наибольшей оптимальной скорости, при этом очень важно сохранить контроль за своими движениями и избежать их скованности, напряжения. Количество беговых шагов в разбеге у мужчин составляет 18-24, у женщин – 16-22.

Важной биомеханической характеристикой разбега в прыжке в длину, по данным литературных источников, является его ритмо-темповая структура – соотношение трех последних шагов разбега. На последних трех шагах разбега осуществляется подготовка к отталкиванию, то есть спортсмен совершает небольшое подседание в последнем шаге перед отталкиванием. Данное действие понижает расположение ОЦМТ прыгуна, что благоприятно влияет на выполнение качественного отталкивания.

Следующая фаза прыжка в длину – это отталкивание, его задачей является перевод горизонтальной скорости разбега в вертикальную. Нога на отталкивании, как правило, ставится либо с пятки, либо со всей стопы. При отталкивании прыгун создает давление на дорожку за счет сил инерции маховых звеньев и движения своего тела. Растяжение мышц-разгибателей ноги приводит их к последующему сокращению и сгибанию в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Очень важно во время отталкивания одновременно разогнуть все суставы ноги, иначе при закреплении тазобедренного сустава произойдет значительная потеря высоты прыжка, т.к. плечи прыгуна будут излишне наклонены вперед, что в свою очередь приведет к закреплению махового движения.

После отталкивания начинается фаза полета. Ее главной задачей является удержание равновесия и выполнение эффективного приземления. Фазу полета можно разделить на взлет, продолжение полета с движениями ног и рук (которые соответствуют стилю прыжка) и приземление. Очень важно в полете стараться как можно дольше удерживать туловище в вертикальном положении, это действие продлит фазу полета, а следовательно, и улучшит результат прыжка. Также важным элементом этой фазы является вынесение таза вперед после отталкивания, это предотвратит вращение, потерю равновесия и преждевременное приземление.

Фаза приземления также очень важна, ведь при неправильной технике этого элемента можно значительно ухудшить результат прыжка. В конце фазы полета выполняется группировка, для которой характерно поднимание колен вперед-вверх, наклон туловища вперед и движение рук вперед, вниз и назад. Первыми песком касаются натянутые «на себя» стопы, туловище немного выпрямляется и далее необходимо подать таз вперед с целью приземления в месте первого касания стопами.

В технической подготовке спортсменов очень важно уделять внимание правильной биомеханике двигательных действий, ведь от этого напрямую зависит результат прыжка. Также соблюдение рациональной техники движений ведет к предотвращению получения возможных травм.

Существует ряд травм, которые прыгуны в длину получают чаще всего. К ним относятся травмы и заболевания коленного сустава, голеностопного сустава, стопы.

Наиболее часто диагностируются повреждения менисков, боковых и крестообразных связок коленного сустава, а также всевозможные повреждения капсулы данного сустава. Нередко встречаются ушибы, трещины, переломы в области голени и стопы, повреждение ахиллова сухожилия. Реже встречаются травмы мышц и позвоночника.

Чаще всего в прыжке в длину спортсмены травмируются в фазах отталкивания и приземления, но нередко травмируется и задняя поверхность бедра в фазе разбега. При отталкивании очень важно правильно ставить толчковую ногу на опору. Если ставить ногу на опору с носка появляется большая вероятность травмировать коленный и голеностопный сустав. При приземлении встречаются всевозможные ушибы, ссадины и раны (шипами специальной обуви), также возможны переломы костей предплечья при неудачном приземлении на вытянутую руку. В тренировочном процессе необходимо уделять внимание правильной технике приземления, чтобы избежать возможное получение травм.

Очевидно, что в спорте невозможно обойтись без травм. Но при соблюдении правильной биомеханики движений можно минимизировать вероятность их получения.

#### **Литература:**

1. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ./ под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – С. 460-465.
2. Алабин В.Г. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике / В.Г. Алабин, М.П. Кривонос. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 222 с.
3. Визуальная оценка техники бега с максимальной скоростью / В.В. Тюпа, И.Н. Мироненко, А.А. Джалилов [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 6. – С. 21 -23.



## ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ЮНЫХ ГИМНАСТОК НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Д.А. Блохина

Научный руководитель профессор Н.К. Артемьева

**Аннотация.** В работе представлены особенности подготовки гимнастов, сведения о влиянии сбалансированного питания на процессы роста и развития гимнасток, подчеркнута необходимость потребления всех групп продуктов разной химической направленности.

**Ключевые слова:** гимнастика, питание, нутриенты, начальный этап подготовки.

Спортивная гимнастика – это вид спорта, предъявляющий повышенные требования к развитию всех двигательных качеств спортсмена. Отличительной чертой этого вида спорта является то, что гимнастки начинают свой путь, в среднем, с 4 лет и заканчивают спортивную карьеру к 18 годам. В столь юном возрасте на этапе роста и развития организма предъявляются высокие требования в процессе совершенствования спортивного мастерства.

Подготовка спортсмена включает этапы: начальной подготовки, специализации, спортивного совершенствования, высших спортивных достижений. Важнейшим в тренировочном процессе является этап начальной подготовки, поскольку именно в этом периоде закладываются основы техники выполнения гимнастических упражнений, раскрываются таланты и все это происходит на фоне интенсивного роста и физиологического развития ребенка. В этой связи правильно организованное питание является важнейшим фактором эффективного решения педагогических задач конкретного этапа подготовки и восстановления организма [1]. Основными нутриентами в рационе питания являются: белки, жиры, углеводы [2].

В процессе анализа актуальных исследований установлено, что наилучшее соотношение их в рационе спортсменов составляет 1:0,8:4, в процентном выражении это соответствует 15:24:61 (по калорийности) и слегка отличается от формулы сбалансированного питания меньшей долей жира (1:1:4 или 14:30:56). Это можно объяснить некоторыми принципами выполнения спортивных упражнений, при которых окисление углеводов происходит за счет использования меньшего количества кислорода, чем при окислении жира. По химической направленности группы пищевых продуктов подразделяют на шесть основных групп продуктов [3], которые между собой дополняются ценными качествами друг друга и в генеральной совокупности смогут обеспечить организм в достаточном количестве необходимыми энергетическими запасами, минеральными элементами и витаминами.

Таким образом, для адекватного снабжения организма пищевыми веществами, обеспечивающими поддержание энергетического баланса, необходимо повышать уровень знаний в области пищевого поведения как тренеров, так и родителей, и самих юных спортсменов.

### Литература:

1. Артемьева Н.К. Общая нутрициология: Курс лекций / Н.К. Артемьева; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 100 с.
2. Молчанова Е.Н. Физиология питания: учебное пособие / Е.Н. Молчанова. – СПб.: Троицкий мост, 2014. – 240 с.
3. Нутрициология: учебник / Л.З. Тель, Е.Д. Даленов, А.А. Абдулдаева, И.Э. Коман. – М.: Литтерра, 2016. – 534 с.

## ПРОФИЛАКТИКА НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ

О.А. Бондар

Научный руководитель старший преподаватель, Л.М. Алдарова

**Аннотация.** В данной работе предложены способы профилактики и улучшения неправильной осанки, которые помогут избавиться или предупредить возможные проблемы, связанные со здоровьем у детей, на основе анализа литературных источников.

**Ключевые слова:** осанка, нарушение осанки, профилактика, методические рекомендации, опорно-двигательный аппарат (ОДА).

С точки зрения биомеханики осанка обуславливается:

- устойчивым положением скелета;
- распределением центров тяжести отдельных звеньев тела;
- выравниванием тела, объединяя в себе позиции всех суставов тела в определенный момент времени.

Нарушением осанки принято считать:

- отклонение позвоночного столба от анатомической нормы в переднезадней или поперечной плоскостях;
- изменение формы тела [1].

Основной задачей осанки является равновесие мышц, правильное выравнивание частей тела.

Процесс формирования осанки – очень долгий, начинается он с первого года жизни человека и заканчивается примерно к 25 годам. В связи с этим важное значение приобретают методы профилактики и лечения нарушений осанки, дающие требуемый результат без побочных эффектов для здоровья человека.

В период первого и второго детства желательно научить ребенка плавать, играть в подвижные игры, кататься на коньках. То есть попытаться положительно повлиять на развитие осанки ребенка. Правильно организованная активная физическая нагрузка – это основа правильного развития ОДА [2].

Когда ребенок делает первые шаги, важно научить ребенка удерживать вертикальную ось тела, стопы ног необходимо ставить параллельно друг другу.

Необходимо обратить внимание на посадку ребенка. Выработать привычку сидеть прямо, это позволит в школе избежать проблем со здоровьем. Плечи должны находиться на одном уровне. Нельзя облакачиваться на одну руку и поворачивать плечо. Нарушение этих правил формирует стойкую привычку и может привести к сколиозу.

Большое внимание необходимо уделить ночному отдыху ребенка. Рекомендуется спать на упругом, полужестком матрасе с учетом массы ребенка. Главную роль играет подушка, она должна быть упругой и небольшой. Письменный стол, стул, шкаф с одеждой или книгами должны соответствовать росту ребенка [3].

Для того чтобы выработать правильную осанку, мы рекомендуем применять общеразвивающие упражнения для укрепления мышечного корсета:

- без предметов;
- с предметами.

Специальные упражнения, направленные на выработку правильной осанки, – это упражнения:

- на равновесие;
- в вертикальной плоскости;
- направленные на развитие статической выносливости.

Научно доказано, что человек с нарушением осанки более уязвим, у него страдают жизненно важные органы, это откладывает отпечаток на здоровье и трудоспособность.

Правильная осанка дает больше уверенности в себе, привлекает к себе внимание окружающих.

Все должны знать, что правильная осанка – залог крепкого здоровья, уверенности и красоты.

**Литература:**

1. Осанка. Средства и методы оценки коррекции. Учебно-методическое пособие для вузов. Составители: И.В. Рубцов, Т.В. Кубышкина, Н.В. Лукшина. – Воронежский государственный университет. – 2008. – С. 2-16.

2. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры. – Изд. 7-е. – М.: Олимпия, 2008. – 624.

3. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений: Избранные психологические труды / Н.А. Бернштейн; Под ред. В.П. Зинченко. – 3-е изд., стер. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК». 2008. – 688 с.

## ДИСТАНЦИОННОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

А.С. Бондаренко

Научный руководитель доцент Е.Г. Костенко

**Аннотация.** Анализ научной литературы и реальность современной жизни указывают на необходимость дистанционного психологического консультирования. В работе рассматривается дистанционное консультирование как новейшая технология психологического консультирования, которая стоит на этапе научного изучения и является удобным способом как для психологов, так и для клиентов [2].

**Ключевые слова:** дистанционное консультирование, Интернет, режим Online, «Телефон доверия».

Современный мир – это мир технологий, мир Интернета, мир, который переносится в режим online. Люди все больше погружаются в свои гаджеты. Какое это чудо видеть, разговаривать с близкими людьми, которые находятся за сотни километров. Пандемия в 2020 году особенно показала, что в Интернете возможно не только общаться, но и учиться, обучать, помогать и зарабатывать деньги. Когда вся страна ушла на карантин, люди попали в такую стрессовую ситуацию, в которой никогда ранее не оказывались. У них начали возникать семейные конфликты, страхи будущего и множество других психологических проблем, которые требовали помощи специалистов. Но как оказать психологическую помощь, когда все человечество сидит дома? Ответ очень прост, нужно перенести консультации в режим online.

В Российской Федерации и странах СНГ дистанционная психологическая помощь называется «Телефон доверия». «Телефон доверия» занимается экстренной психологической помощи [3], а именно:

- снятием напряжения;
- разрешением конфликтов как с окружающими (внешние конфликты), так и с самим собой (внутренние конфликты);
- помогает выйти из кризисных состояний;
- помогает найти себя, полюбить себя, стать уверенным в самом себе, гармоничным с самим собой;
- обрести духовность;
- выявить специфику психологической проблемы и направить к нужным специалистам;
- обеспечить доступность и своевременность психологической помощи для всех граждан, независимо от их социального статуса и места жительства [1].

Помимо «Телефона доверия» существуют психологи, которые всегда работают дистанционно и способны помочь людям из любой точки мира. Консультация психолога проходит online, анонимно и в удобное для вас время. Консультанта можно выбрать также через Интернет, посмотрев, на чем он специализируется, какова его вступительная речь, и прочитав отзывы других людей, прошедших у него консультацию. На всех сайтах, у всех психологов существуют первые бесплатные консультации, поэтому люди могут выбирать специалиста, пообщавшись с ним и при этом не против зря свои материальные средства.

Реалии современной жизни и анализ научной литературы показали, что дистанционное психологическое консультирование создано для того, чтобы помочь человеку решить его психологические проблемы, не тратя на это много времени (человек не тратит время на сборы к психологу, на дорогу и т.д.), экономно, не выходя из дома, что, для нынешней ситуации в мире очень хорошо и полезно для здоровья. Также помогает отпустить прошлое, избавиться от обид прошлого и закрыть неразрешенные конфликты как с другими

людьми, так и с самим собой. А самое главное, с помощью дистанционного консультирования человек моментально начинает менять свою жизнь в лучшую сторону сразу же после окончания звонка. Это очень быстрый и эффективный способ решения проблем [2].

**Литература:**

1. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – М: Класс, 1999. – 208 с.
2. Глэддинг С. Психологическое консультирование. – СПб.: Питер, 2002. – 736 с.
3. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования: уч. пособие. – М: Академический проект, 2000. – 239 с.

## СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В РЕЖИМЕ ТРУДОВОГО ДНЯ

Н.О. Букреева

Научный руководитель преподаватель Д.Н. Микова

**Аннотация.** Низкая работоспособность населения является глобальной проблемой человечества. Повышение работоспособности является актуальной темой в современном мире.

**Ключевые слова:** работники преимущественно умственного труда, повышение работоспособности, двигательная активность.

У каждого человека в определенный момент времени наступает психическое или эмоциональное выгорание в процессе его трудовой деятельности. Причины могут быть самыми разными: физические, физиологические, личностные, материальные и многие другие [1].

Существует ряд рекомендаций для повышения эффективности и работоспособности, которые разработаны экспертами, а именно:

1. Полноценный сон. Сон – это залог хорошего настроения, прекрасного самочувствия и повышенной работоспособности. При качественном сне вы будете больше успевать, и не будете чувствовать хроническую усталость [2].

2. Визуализация целей. Визуализация целей поможет правильно расставить приоритеты, поможет увеличить желание достижения целей. Когда вы четко представляете себе результат, то выбираете правильные методы для его достижения.

3. Получение новых знаний. Новые знания и навыки помогают вам самореализоваться и расширить свои горизонты. Запишитесь на интересные курсы, научитесь чему-нибудь новому [1].

4. Постоянная физическая нагрузка. Хроническая гиподинамия снижает работоспособность, что отрицательно сказывается на бодрости и энергичности. Чаще проводите небольшую разминку. Именно физическая нагрузка поможет увеличить вашу эффективность и работоспособность [2].

Часто снижение работоспособности наблюдается у категории населения с очень низкой физической активностью, а именно у работников преимущественно умственного труда.

В связи с этим был проведен опрос среди работников министерства физической культуры и спорта Краснодарского края. Целью исследования явилось выявление способов повышения работоспособности у сотрудников данной сферы деятельности [2].

Был проведен опрос среди 19 человек: из них 8 респондентов считают, что нужно проводить физкультурные минутки 2 раза в день, так как «сидячая работа» очень утомляет организм и ему нужна разгрузка; 9 – что нужно внести в рабочее время упражнения с дыхательной гимнастикой, что положительно влияет на все функциональные системы организма; 2 – что нужно чередовать умственную и физическую активность, занимаясь спортом в перерывах от рабочего времени, тем самым повышая двигательную активность.

Таким образом, выявлено, что современному человеку не хватает двигательной активности и занятий физической культурой в целом [1].

### Литература:

1. Агаджанян Н.А. Ваша работоспособность сегодня / Н.А. Агаджанян, М.М. Горшков, Л.А. Котельник и др. – М.: Советская Россия, 2019. – 935 с.

2. Ссылка на online-статью М. Петрова Как повысить работоспособность.URL: <https://russianyellpages.us/ru/articles/psychology/5536-.html>

## ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ. ВАНТОВАЯ СИСТЕМА. ИНДЕКС ДЕЛЬМАСА

Д.Л. Булах

Научный руководитель старший преподаватель Л.М. Алдарова

**Аннотация.** В наши дни нарушение осанки является очень распространенной проблемой. Им страдают все возрастные группы людей, чуть ли не каждый человек в своей жизни сталкивается с болью в спине, пояснице, шейном отделе позвоночника. В этой статье мы проанализируем литературные источники и выявим источники нарушения осанки.

**Ключевые слова:** нарушения осанки, вантовая система, естественные изгибы позвоночника, причины появления заболеваний.

Статистика заболеваний, связанных с позвоночным столбом, вызывает у медиков и населения особую озабоченность, так как данные нарушения негативно сказываются на работе всего организма и причиняют дискомфорт в быту. Для понимания причин нарушения осанки в первую очередь нам нужно вспомнить о существовании вантовой системы. Эта система обусловлена взаимосвязью мышц с позвоночником. Природа создала ее таким образом, что мышцы играют роль канатов, а скелет играет роль опоры. Нарушение одного звена ведет к нарушению во втором звене этой конструкции, что в очередной раз нам напоминает о единстве организма [1].

Существует две группы причин появления нарушения осанки: внутренние и внешние. Внутренние характеризуются неврологическими патологиями, изменением тонуса мышц, травмами опорно-двигательного аппарата. Внешние причины связаны с организацией отдыха и труда человека: сон, статические положения на работе, чрезмерные физические нагрузки на органы опоры и т.п.

Самое главное в поддержании здоровья осанки – сохранение естественных изгибов позвоночника, а именно шейного и поясничного лордоза, грудного и крестцового кифоза. Существует индекс Дельмаса, или соотношение между длиной позвоночника и его высотой (измеряется от основания верхней поверхности крестца до атланта) который равен  $L/H$   $R=N^2+1$ , где R-резистентность, а  $N^2$  – количество изгибов. В норме он равен 94-96%. Благодаря этой формуле мы можем высчитать, каково будет сопротивление позвоночника к компрессионным нагрузкам [2]. Но не стоит забывать, что все хорошо в меру и большой показатель в этом вычислении говорит нам о большой подвижности позвоночника, а большая подвижность – это большой риск получения травмы. При силовых нагрузках мы увеличиваем давление в межпозвоночных дисках посредством их сжатия. Неоптимальная компрессионная нагрузка повышает риск образования протрузии диска, а в дальнейшем формирования грыжи межпозвоночного диска. Механизм повышения давления в межпозвоночных дисках образован стремлением к устранению неестественной позы человека, а при использовании отягощения в руках мы дополнительно увеличиваем это давление в три раза. Поэтому, когда мы собираемся поднять с пола большой груз, нам следует подсесть, чтобы попытаться максимально сохранить естественное положение осанки. Позвоночник постоянно амортизирует движения, и когда повреждается межпозвоночный диск, за ним следует нарушение фасеточных суставов, что может привести к защемлению нерва, так как пережимается межпозвоночное отверстие и канал корешка спинномозгового нерва, а также заболеваниям в виде остеофита, фасеточного синдрома, остеоартрита. При неправильном постоянном положении тела за рабочим столом, неравномерной нагрузке при ношении сумки или рюкзака может возникнуть гипертонус мышц. По данным статистики, у всех людей, которые не уделяют должного внимания уходу за своим телом, присутствуют триггерные точки [3].

Исходя из сказанного, можно сделать вывод о том, что гипертонус мышц, то есть нарушение в мышцах, повлечет за собой нарушения в суставах позвоночника и

межпозвоночных дисках. Заболевания, связанные с осанкой, могут также появляться из-за врожденного или приобретенного плоскостопия, перекоса таза, нарушения питания, нарушения водно-солевого баланса.

**Литература:**

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры. – Изд. 7-е. – М.: Олимпия, 2008. – 624 с.
2. Осанка. Средства и методы оценки коррекции. Учебно-методическое пособие для вузов / Составители: И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Н.В. Лукшина. – Издательско-полиграфический Воронежского государственного университета 2008. – С. 2-16.
3. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений: Избранные психологические труды / Н.А. Бернштейн; Под ред. В.П. Зинченко. – 3-е изд., стер. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008. – 688 с.



**ТРЕНИРОВКА ПО СИСТЕМЕ ИЗУМИ ТАБАТА**  
**Д.Л. Булах**  
**Научный руководитель преподаватель Д.Н. Микова**

**Аннотация.** Какую эффективную систему функциональных тренировок выбрать? Их существует огромное множество. Сейчас мы рассмотрим одну из таких тренировок, которая имеет преимущество над другими.

**Ключевые слова:** функциональная тренировка, Табата, интервальные тренировки, табата-раунды, выносливость.

Немного об истории, физиолог Изуми Табата придумал интервальный вид тренировки и провел исследование ее эффективности в 1996 году. Было две контрольные группы конькобежцев, одни тренировались по своей системе, другие по системе Табата. Около двух месяцев проходили исследования, каждый раз группы выполняли одни и те же нормативы. Силовые, возрастные и антропометрические данные были примерно одинаковыми у обеих групп. В итоге, сравнив результаты, команда исследователей Изуми выяснила, что у второй группы силовые показатели были немного выше, чем у первой группы. Соответственно, после этого все знаменитые источники опубликовали данные исследования, и таким образом многие стали практиковать эту систему [1].

Схема тренировки построена так: 20 секунд мы выполняем упражнение с максимальными усилиями, работая с предельной нагрузкой, и следом мы отдыхаем 10 секунд. Выкладываться мы начинаем с первого подхода. Работаем в таком темпе 8 подходов – один табата-раунд. В подходах может быть один вид упражнений, а может быть несколько упражнений, разбитых по блокам, которые будут чередоваться. Между табата-раундами предполагается отдых одна-две минуты. Общая длительность тренировки 15-20 минут. Суть тренинга заключается в том, чтобы выполнить интенсивную нагрузку на организм в течении 20 секунд [1].

Табата-тренинг подойдет людям, которые имеют дефицит времени, тем, кто хочет привести себя в отличную форму или поддержать себя в тонусе, разнообразить свои тренировки, повысить выносливость и физическую подготовку. Табата-тренировку можно давать людям с повышенным жировым процентом, но она должна быть щадящей, например можно дать человеку функцию – выкладываться каждый 2-3 отрезок, если у занимающегося хорошее состояние. Как и любая функциональная тренировка, табата требует подготовки, поэтому первым противопоказанием будет отсутствие элементарной физической подготовки, малый опыт тренировок. Людям, придерживающимся низкокалорийных диет (кетодиеты, монодиеты), также не стоит увлекаться табата-тренингом, так как запас углеводов напрямую связан с мышцами, а табата-тренинг задействует всю быструю энергию и иссякает наш запас, что ведет к падению давления, соответственно, плохому самочувствию и предобморочным состояниям.

Табата-тренировка – это своеобразный вид ВИИТ (высокоинтенсивный интервальный тренинг), который включает в себя огромный спектр силовых упражнений с отягощением легкими весами и с собственным весом тела. Заминка после табата-тренинга может быть в виде кардиотренировки низкой интенсивности, например ходьба в спокойном темпе 10-15 минут, либо растяжка с дыхательной гимнастикой. Протокол табата-тренинга был протестирован научно, была доказана его эффективность. Он является отличным способом повышения выносливости и улучшения физических качеств. Поэтому, выбирая себе вид функциональной тренировки, стоит обратить внимание на эту систему [1].

**Литература:**

1. Коротаева М.Ю. Методика тренировки «Табата» как начальный этап подготовки к внедрению методики «Кроссфит» на занятиях по физической культуре в медицинском вузе / М.Ю. Коротаева, Е.В. Быкова. – Текст: <http://moluch.ru/archive/139/39037/> (дата обращения: 15.12.2020).

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИИ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Е.В. Вид

Научный руководитель старший преподаватель О.С. Толстых

**Аннотация.** В процессе анализа существующей практики использования информационных технологий, связанной с изменившимися условиями жизни в результате пандемии, в различные учебные организации вводится и устанавливается система дистанционного обучения. Она охватывает все сферы образования и получила большое распространение в ведении и организации уроков по физической культуре и спорту.

**Ключевые слова:** дистанционное программное обучение, программное обеспечение, урок физической культуры, информационные технологии.

Дистанционное обучение – это общение, обмен информацией, сотрудничество между учителем и учеником на расстоянии, которое отражает присущие учебному процессу компоненты (цели, задачи, составы, способы, методы) и которое осуществляется с помощью интернет-технологий или других средств взаимодействия. Дистанционное образование основано на использовании коммуникационных технологий, которые позволяют создать мультисенсорную интерактивную среду обучения с почти неограниченными возможностями, которые оказываются в распоряжении и в пользовании занимающихся, и таких элементов, как: электронная почта, онлайн-курсы, всевозможные веб-страницы сайты, блоги, чаты, видеосвязь, социальные сети. Проводить занятия по физической культуре в удаленном формате можно через специальные платформы проведения занятий. Примерами таких платформ могут служить следующие приложения:

- 1) Teams (платформа, объединяющая в рабочем пространстве чат, встречи, вложения, видеосвязь);
- 2) Zoom (платформа, которая используется для осуществления и проведения онлайн-видеоконференций и видеовеберов в формате высокой четкости);
- 3) Moodle (платформа, используемая для управления курсами и виртуальным обучением) [2].

Кроме того, онлайн-занятия по физической культуре можно проводить при помощи видеохостинга YouTube. Данный видеохостинг дает возможность учащимся просматривать различные видеоролики на те темы, которые были подняты в ходе урока и для понимания которых необходимым просмотр всевозможных роликов, фильмов, видео. Очень важны информационные технологии в дистанционном обучении при объяснении теоретической части урока, так как просмотр различных видео, анимаций, графиков помогает обучающемуся лучше понять тактику и технику выполнения данного упражнения, что способствует закреплению освоенных двигательных навыков и действий. Для самостоятельной работы учащихся существует также большое количество платформ [2].

Примеры:

- 1) Stepic
- 2) Darebee.com
- 3) Национальная платформа открытого образования.

Некоторые задачи по физической культуре и спорту предоставляются для выполнения учащимся в электронном виде, а после того, как ученик выполнил задание, он обязан отослать его руководителю личным сообщением. Кроме того, выполнение работы можно оформить в виде текстового документа и разместить в разделе Файлы. У дистанционного обучения есть положительные и отрицательные стороны. Сначала раскроем все положительные стороны такого типа обучения [1]:

- 1) Процесс обучения осуществляется в удобной для занимающегося атмосфере, каждый выбирает ту обстановку и те условия, в которых ему комфортнее всего находиться;

2) В процессе обучения используются современные технологии и поэтому при их использовании у учащегося развиваются навыки управления и владения программным обеспечением, которые будут полезны в будущем;

3) Главное достоинство такого типа обучения – это его относительно невысокая стоимость;

4) Ребенок учится саморазвиваться, а это очень важно в современном мире;

5) Не нужно тратить время на линейки, дежурства в школе;

6) Интернет содержит очень много яркого, красочного и увлекательного материала, благодаря этому удерживается внимание учащегося и развивается мышление.

7) При повседневном обучении преподавателю очень трудно уделить внимание всем учащимся группы, класса и т.д. Дистанционные технологии помогают решить эту проблему, они помогают подобрать индивидуальный подход для каждого занимающегося.

Теперь пришло время поговорить об отрицательных сторонах дистанционного обучения:

1) Процесс обучения по физической культуре и спорту предполагает большое количество практических занятий, и поэтому даже современные информационные технологии не смогут и заменить живую практику с преподавателем.

2) Для проведения дистанционного обучения нужна хорошая техническая оснащенность, но, к большому сожалению, не все учащиеся имеют компьютер и выход в Интернет.

3) Отсутствует систематический контроль над обучающимся, а ведь он является очень сильным стимулом в процессе обучения [1].

4) В онлайн-уроки и различные конференции очень трудно включить всех обучающихся в общее обсуждение. Обычно в дискуссии участвуют 15-20% присутствующих.[1]

5) Из-за недостаточного опыта дистанционного обучения много времени приходится тратить на техническую подготовку организацию урока. Поэтому качество онлайн-уроков намного ниже, чем обычного школьного урока.

6) Ну и самый главный недостаток такого типа обучения – это то, что дети могут выполнять задания не самостоятельно, а с помощью вспомогательных средств и предметов.

Во время проведения удаленного обучения учащимся предлагается большое разнообразие задач: разгадывание кроссвордов и ребусов, написание сочинений, рефератов, докладов, тестовых заданий, выполнение заданий олимпиад, подготовка презентаций, разработка статей по предмету «Физическая культура и спорт». После выполнения всех заданий ученик сдает их в виде: Microsoft PowerPoint, Microsoft Office Publisher, Microsoft Word. При выполнении различных творческих работ учащийся активно использует информацию, которая расположена на различных сайтах Интернета. Творческие работы по физической культуре могут выполняться на различные темы [3].

Примеры:

1) Для чего нужны систематические и регулярные тренировки?

2) Почему после бега появляется отдышка?

3) Почему при беге учащается дыхание?

4) Значение зарядки в жизни человека.

5) Как развить выносливость?

6) Как развить гибкость?

7) Что такое спорт?

8) Влияние утренней гигиенической гимнастики на здоровье человека.

Как показал анализ различных источников литературы, важное место в дистанционном обучении занимает проверка и учет знаний занимающихся. Оценить знания учеников по физической культуре и спорту можно различными способами. В свою очередь программные системы контроля знаний имеют как плюсы, так и минусы. Их преимущество – это быстрая и удобная обработка полученных данных. Их недостаток – это маловариативная

система ответов, которая не позволяет занимающемуся проявить свои способности. Для проверки знаний используются всевозможные компьютерные тесты с достаточным количеством вопросов и заданий, что позволяет выявить уровень теоретической подготовленности в данном разделе программы. Тесты в процессе обучения применяются как на начальном этапе получения знаний, так и на завершающем. При получении знаний с помощью дистанционного урока мы проводим очень много времени за компьютером, это оказывает негативное влияние на наше зрение, приводит к зрительной нагрузке и снижению зрения, поэтому в течение, а также после занятий необходимо выполнять гимнастику на глаза, чтобы сохранить свое здоровье. Также не стоит забывать про осанку во время занятий, так как неправильное положение тела в процессе обучения может привести к нарушению осанки и развитию такого заболевания, как сколиоз. Исходя из всего вышесказанного, становится понятно, что без ИКТ невозможно обойтись, так как на уроках по физической культуре они дают возможность организовывать прохождение теоретического материала, спортивных викторин, конкурсов. Ну и в завершение хочется сказать, что данное обучение пользуется большим спросом не только в различных регионах, но и за рубежом. Поэтому дистанционные уроки имеют очень большие перспективы развития, потому что оправдывают себя и являются действительно удобными в современном мире!

#### **Литература:**

1. [https://vogazeta.ru/articles/2020/4/17/distant/12609-distantionnoe\\_obuchenie\\_\\_plyusy\\_i\\_minusy](https://vogazeta.ru/articles/2020/4/17/distant/12609-distantionnoe_obuchenie__plyusy_i_minusy)
2. <https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-v-usloviyah-distancionnogo-obucheniya-4418091.html>
3. Толстых О.С. Актуальность использования компьютерных технологий в учебном процессе физкультурных вузов / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - 2018. - № 1. - С. 297-298

## КРИПТОГРАФИЯ КАК СПОСОБ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ В ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Д.А. Володина

Научный руководитель старший преподаватель О.С. Толстых

**Аннотация.** В работе на основе аналитического обзора показано применение криптографии в военной сфере, а также сфере образования, в особенности в области физической культуры, где ранее не могли себе позволить использование шифрования информации. Простые граждане не всегда или вообще не имели возможность защищать свою личную жизнь от вмешательств со стороны. Но за последние 15-25 лет ситуация изменилась. Теперь каждый человек может зашифровать свои данные от посторонних глаз.

**Ключевые слова:** криптография, шифр, информация, алфавит, буквы, иероглифы.

Анализ различных источников литературы позволил выявить области знаний и профессиональные сферы, где используется понятие криптография. За сложным словом «криптография» скрыто желание спрятать какую-либо информацию от посторонних глаз. Слово это греческое и переводится буквально как «скрытый» + «пишу». Эта наука, с помощью которой можно обеспечить конфиденциальность информации, то есть невозможность прочтения посторонними переданных данных. Как в дальнейшем доказали ученые, тексты шифровали еще в древности. Если говорить о первоначальной письменности, то можно предположить, что она сама была криптографической системой. Такой вывод можно сделать исходя из того, что ей могли пользоваться только грамотные люди. Дальше, во время распространения письма, стала возникать потребность в сложных шифрах. С древнейших времен шифрованием пользовались чиновники, купцы, хранители священных писаний и военнотруженики.

Древнеегипетский папирус времен фараона Аменхета II стал одним из древнейших доказательств использования криптографии. В данном документе автор видоизменял иероглифы, известные на тот момент. Это делалось для того, чтобы не было возможности другим людям прочитать информацию из папируса.

Еще одно доказательство использования криптографии – сообщения Юлия Цезаря. Он пользовался одной из самых простейших форм криптографии, которая называлась – «шифр сдвига». Каждая буква в те времена используемого алфавита была заменена на третью следующую в алфавите. Вместо А писали Д. Адресат должен был знать этот шифр, для прочтения переданной информации.

Свои методы шифрования выделялись и в Древней Руси. Основным способом считается Литорей. Она подразделялась на 2 версии: мудрая и простая. В мудрой литорее буквы могли заменяться символами, например точки, палочки и др. В простой версии, которая также могла называться тарабарской грамотой, все согласные буквы кириллицы располагались в 2 ряда. Иногда в шифр добавляли математические действия. Из-за этого шифр было очень непросто разгадать [2].

Эпоха Возрождения – период формальной криптографии. Это связано с разработкой более надежных шифров. Пытаясь разгадать тайну этих шифров, ученые работали над ними столетиями.

В Италии Леон Альберти в 1466 году изобретает специальный шифровальный диск. Он состоял из двух частей: внешний диск был неподвижным, на нем располагались буквы и цифры, а внутренний диск был наоборот подвижен и содержал те же буквы и цифры, но в другом порядке. Он и был разгадкой к шифру. Для его использования нужно было отыскать букву текста на внешнем диске и найти ей замену на внутреннем диске. Шифр Альберти по праву можно считать многоалфавитной заменой, которая основывалась на принципах комбинаторики. Также Альберти в своих сообщениях использовал стенографию. Если с помощью шифра можно было спрятать смысл информации, то стенография позволяла скрывать сам факт хранения или передачи данных.

Прорывом в криптографии, в период промышленной революции, стало изобретение первого криптографического устройства. Им стал так называемый дисковый шифр, автором которого по праву можно считать Томаса Джефферсона.

Далее огромное влияние на шифровальное дело оказало изобретение телеграфа. Потребность в новом, более качественном шифровании информации с годами только росла, нужны были никому не известные шифры, так как прежние устаревали и не представляли собой ценности.

В XIX-XX веках основными пользователями криптографии были военные спецслужбы. С 1854 года они начинают применять шифр Плейфера, в основе которого лежало шифрование биграмм или парами символов.

В годы Второй мировой войны применяли мобильные электромеханические шифраторы. Первой и самой знаменитой такой машиной стала «Энигма», которую в своих шифрах использовали нацисты. Ее работа состояла из того, что при нажатии на клавишу буква несколько раз изменялась по принципу шифра Юлия Цезаря, приводя в работу роторы. После в окошке был виден результат. Шифры, набранные на этой машине, считались самыми стойкими для взлома. Количество комбинаций, которые могли получиться с помощью этой машины, превышало 14 квадриллионов [2].

Долгое время информация о шифровальных машинах в СССР была засекречена. Узнать, чем же пользовались советские люди, было практически невозможно. Известно только, что до 90-х годов СССР и многие союзные страны использовали машину под названием «Фиалка». В отличие от «Энигмы», которую использовали противники, шифр выводился сразу на бумагу.

Криптография выходит на новый уровень во время применения компьютерной техники. Благодаря мощности новых устройств начинают создаваться новые, наиболее сложные шифры. Общение между компьютерами осуществляется с помощью шифров и кодов. Разрабатывается стандарт шифрования DES, в 80-х годах XX века. Именно этот стандарт становится основой для многих современных криптографических алгоритмов.

Криптографию в области физической культуры начинают применять во время распространения Интернета. Начиная использовать такие методы шифрования, как: 1) симметричное шифрование (данный метод предотвращает перехват данных третьими лицами и базируется на том, что отправитель и получатель данных имеют одинаковые ключи для разгадки шифра), 2) хэширование (метод основывается на преобразовании исходной информации в байты заданного образца), 3) электронная подпись (это преобразование информации с использованием закрытого ключа, позволяющее подтвердить подлинность документа и отсутствие искажений данных) [3].

Очень сложно представить все количество шифров, придуманное за эпоху человечества. Во все времена власти стран пытались удерживать контроль над использованием криптографии. Все новые разработки засекречиваются, остаются только так называемые черные ходы для доступа спецслужб. В то же время разрабатываются другие способы шифрования, которые могут использоваться всеми. Созданная в 1977 году по алгоритму RSA криптосистема стала первой системой с открытым ключом. Вслед за этим в 1991 году программист Филипп Циммерман разработал один из самых популярных пакетов PGP с открытым кодом для шифрования электронной почты [1].

Таким образом, анализ существующей практики использования криптографии показал, что на сегодняшний день сложно представить хотя бы одну сферу деятельности без нее. Это связано с распространением сети Интернет по всему миру. С криптографией каждый из нас сталкивается ежедневно. Из всего перечисленного выше можно сделать вывод, что криптография прошла нелегкий путь от самых простых шифров до сложнейших криптосистем. Но она не собирается останавливаться, продолжая совершенствоваться и в наши дни. Очередная революция в шифровании скоро произойдет, благодаря появлению квантовых суперкомпьютеров. Нам же остается только наблюдать за всеми изменениями в области криптографии.

#### **Литература:**

1. Толстых О.С. Информационные технологии. Microsoft Access: учебно-методическое пособие / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко. – Краснодар, 2018.
2. <https://news.rambler.ru>
3. <https://psiheya--market-ru>.

## МЕТОД ГАЗОРАЗРЯДНОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ В СПОРТЕ

А.А. Волошенко

Научный руководитель старший преподаватель О.С. Толстых

**Аннотация.** Анализ существующей практики применения метода газоразрядной визуализации (ГРВ) в исследовании физического и психологического состояний спортсменов позволил выявить основные преимущества и недостатки данного метода в спортивных исследованиях.

**Ключевые слова:** метод газоразрядной визуализации (ГРВ), диагностика, спортсмены.

Анализ литературных источников показал, что метод Газоразрядной Визуализации (ГРВ) можно охарактеризовать как современный метод биоэлектрографии, используя его, можно отследить изменение биологических полей человеческого организма.

Биоэлектрография является совершенно новой методикой исследования, уникальность которой заключается в быстром, безвредном и наглядном оценивании как процессов, происходящих во внутренней среде организма, так и во взаимодействии его с внешним миром. Если общепринятые методы диагностики анализируют уже появившиеся отклонения в организме человека, то метод ГРВ-биоэлектрографии способен устанавливать паталогические изменения еще до их обнаружения, что дает возможность заблаговременно принять меры по лечению и предупреждению заболевания [3].

При диагностике человека, используя медицинский прибор газоразрядной визуализации, можно с высоким уровнем достоверности провести исследование состояния организма исследуемого на двух уровнях: физическом (состояние внутренних органов и систем) и психоэмоциональном (уровень, на котором испытуемый находится в настоящий момент).

### Проведение процедуры

Процедура проводится с помощью пальца руки испытуемого, который размещает его на специальное оборудование – электрод, на который подается напряжение в виде импульсов. Подаваемый разряд порождает свечения, именно это свечение и появляется на ГРВ-камере. Далее проводится анализ ГРВ-граммы основанный на диагностике функционального состояния организма человека и его психоэмоционального состояния.

Используя дополнительную программу «ГРВ-Спорт», можно вычислить *параметры психофизиологического состояния* спортсмена, что поможет тренерам и спортивным врачам узнать уровень готовности спортсмена с психологической стороны подготовки:

– функционально-энергетический индекс (ФЭИ) – характеризует уровень моральной и физической подготовленности спортсмена к соревнованиям;

– функционально-энергетический баланс (ФЭБ) – распределение всей энергии спортсмена; если распределение симметрично, то спортсмен обладает высоким функциональным резервом использования этой энергии в соревновательной обстановке; чем сильнее асимметрия, тем выше психологическая, а в более серьезных случаях – и физиологическая неустойчивость;

– энергодефицит (ЭД) – нехватка энергетического запаса организма характеризует перевыполнение физической нагрузки, утомляемость. Высокий уровень энергодефицита может говорить о нестабильном психологическом состоянии спортсмена, наличии иммунодефицита, появлении спортивных травм. При условии снятия физических нагрузок должно происходить восстановление ФЭИ и энергодефицита;

– симметрия энергодефицита (СЭД) – уровень распределения энергодефицитных условий между некоторыми функциональными системами, что характеризует энергообмен и различные отклонения [1].

Вид воспроизводимых ГРВ-изображений меняется в зависимости от изменения состояния человека. ГРВ-свечение пальцев человека *позволяет:*

- ✓ провести комплексную диагностику за короткое время;
- ✓ предупредить заболевания, которые могут возникнуть в дальнейшем, и при их наличии выявить их;
- ✓ осуществлять наблюдение за состоянием всех органов и систем организма, следить за нервно-психологическим состоянием исследуемого, контролировать изменение состояния в организме человека до и после лечения.

Для оценки функционального состояния организма спортсмена не обязательно изучать изображения анатомических структур организма, можно сделать заключение, основываясь на математических методах и концепции, что характерно для метода газоразрядной визуализации.

*Преимущества метода ГРВ:*

- объективность информации;
- четкость, доступность информации и ее обработки, поиска хранения;
- неинвазивность (исследования, не связанные с проникновением через естественные внешние барьеры организма), безопасность и чистота исследования;
- отслеживание изменений функциональных изменений и их динамики;
- соответствие всем требованиям к объективным методам оценки состояний организма человека [2].

В процессе анализа существующей практики применения метода газоразрядной визуализации можно сделать вывод, что в настоящее время все больший интерес вызывают методы, с помощью которых можно быстро, просто и объективно получить необходимые данные, к таким методам относится и метод ГРВ. Данный метод в течение небольшого промежутка времени можно проводить несколько раз, что позволяет корректировать психоэмоциональное состояние спортсменов перед и во время соревнований [4].

**Литература:**

1. Короткова А.К. Биотехническая система мониторинга психофизиологического состояния и прогнозирования результатов соревновательной деятельности спортсменов училищ олимпийского резерва: Сб. научных трудов аспирантов и соискателей СПбНИИФК. – СПб.: СПбНИИФК, 2004. – С. 68-72.
2. Петрицкая Е.Н. Использование метода газоразрядной визуализации в медицине / Е.Н. Петрицкая, Л.Ф. Абаева, Н.В. Карташова. – М.: МОНИКИ им. М.Ф. Владимирского, 2005. – С. 213-216.
3. Столов И.И. Метод газоразрядной визуализации биоэлектрографии и его программное обеспечение для спорта. – М.: Росспорт. Весть науки, 2006. – С. 34-36.
4. Толстых О.С. Учебно-методическое обеспечение процесса профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту по дисциплине «информационные технологии в физической культуре и спорте» / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – №1. – С. 299-300.



## ПРОБЛЕМЫ СОЗДАНИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА

М.Г. Грабко

Научный руководитель доцент Е.Г. Костенко

**Аннотация.** В современном мире все чаще исследуется искусственный интеллект, вследствие чего происходят споры о рисках его применения. Основываясь на анализе научной литературы, в работе рассматриваются проблемы создания искусственного интеллекта и его использования в физической культуре.

**Ключевые слова:** искусственный интеллект, задачи, разум, машина, проблемы, человечество, физическая культура.

В прошлом люди не могли и подумать, что создание телефонов, компьютеров и всевозможных электронных устройств возможно. Данные задачи казались нереальными, а сейчас это повседневная норма и кажется незаменимой вещью. Мы можем на расстоянии в сотни и тысячи километров общаться с людьми из разных городов и стран. За несколько часов полета на самолете оказать в другом уголке страны, что раньше казалось фантастикой. Электронные технологии являются хорошим помощником в решении разных задач и вопросов. С электронными устройствами человеку нет необходимости сидеть над разным видом работы часами, так как компьютер решит большинство задач без труда.

Таким образом, опираясь на анализ научной литературы, можно говорить о том, что некоторые виды деятельности можно полностью заменить электронным механизмом, создать такое устройство, которое будет иметь мышление, сознание и высокий интеллект. Исключением не является и деятельность в сфере физической культуры и спорта.

Аналитический обзор научной литературы свидетельствует о том, что разум – это мыслительная деятельность, способная анализировать, высказывая свое мнение, рассуждать и поступать в соответствии со своим видением происходящего и размышлениями; интеллект – это в основном способность решать сложные логические задачи, опираясь на анализ. В физической культуре искусственный интеллект может быть применен в оздоровительных целях, для подробного анализа самочувствия человека и его способностей. Также поспособствовать обучению физической культуре подрастающего поколения.

Таким образом, следует отметить следующие проблемы:

### 1. Психологические проблемы

Для того чтобы создать искусственный интеллект необходимо, чтобы он мог не только решать логические задачи, но также уметь рассуждать и самосовершенствоваться. Самообучение основывается на анализе, синтезе и сравнении. Далее идет этап, закрепляющий способность к осознанию. На данном этапе развития речь идет даже не о создании независимых машин, а о развитии уже созданных до этого. Но все же нужно понимать разницу между человеком и искусственным интеллектом, которая заключается в мотивации. Любую мотивацию деятельности человека можно поделить на три вида:

- деятельность, которая осуществляется из-за страха наказания;
- деятельность, которая впоследствии ведет к поощрению;
- деятельность, которая исполняется на основе своих внутренних убеждений и принципов.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что пока у искусственного интеллекта нет мотивации, он остается обычной машиной. [2]

### 2. Прикладные проблемы искусственного интеллекта

#### 2.1. Увеличение числа безработных

Роботы неоднократно приходят на помощь в создании чего-либо, не снижая качества продукта и не прикладывая лишних усилий на его реализацию. Таким образом, люди могут наткнуться на проблему с рабочими местами.

#### 2.2. Уменьшение человеческого интеллектуального прогресса.

Так как появится искусственный интеллект, то человек перестанет активно использовать собственный разум, что может привести к деградации людей. Также не стоит

забывать, что если искусственный интеллект станет идеализирован, то люди потеряют собственную мотивацию для развития, так как за них эту работу будет осуществлять робот, потеряет смысл образовательная значимость искусственного интеллекта в физической культуре.

### 2.3. Появление большого количества свободного времени.

У этой проблемы есть два исхода. Либо свободное время приведет к применению насилия к себе подобным, либо к появлению большого количества произведений искусства. Либо развитие физических качеств человека, что может также не произойти из-за однообразности повседневных действий [2].

## 3. Практические и теоретические проблемы

### 3.1. Проблемы нейронных сетей

Нейроны в человеческом мозге устроены гораздо сложнее, нежели нейроны, созданные в нейронных сетях. А создать подобные клетки человечество пока не способно. Даже если это станет возможным, то смоделировать человеческий мозг, все равно не вышло бы, так как его структура достаточно сложная.

### 3.2. Проблемы экспертных систем

Проблема состоит в том, что они используются в узкой области. Им требуется регулярное обновление, а изменения в системе обычно способствуют полному ее пересмотру. Без обновления такая система теряет смысл.

### 3.3. Проблемы многоагентных систем

Можно создать несколько групп агентов, которые бы управляли отдельными центрами. Проблема такой идеи заключается в несогласованности действий таких центров, что ведет к выходу системы из строя.

### 3.4. Проблемы генетических алгоритмов

Внесение в искусственный интеллект алгоритма естественного отбора, то есть выживание сильнейшего, может привести к проблеме, на основе которого машина такого алгоритма решит, что она доминирующий вид, вследствие чего человечество окажется в опасности.

### 3.5. Проблемы моделей представления знаний

Такие модели нужны, чтобы создать связь с компьютером и окружающей средой. Проблема в том, что такая машина работает с точными величинами, а окружающая среда такой не является. Также после создания такой машины в сравнении с человеком происходит еще больше проблем, так как человек как существо потеряет свой смысл [3].

Таким образом, анализ научной литературы позволил сделать вывод о том, что разработка искусственного интеллекта включает в себя достаточно много проблем как на пути его создания, так и после его создания. Следует отметить тот факт, что его развитие в физической культуре не подает больших надежд, так как все же для полноценного понимания физической культуры и его значения необходимо использовать человеческий разум, нежели искусственный интеллект.

## **Литература:**

1. Толстых О.С. Актуальность использования компьютерных технологий в учебном процессе физкультурных вузов / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 297-298.

2. Хант Э. Искусственный интеллект. – М.: МИР, 1. -2. (1978). Искусственный интеллект. – М.: МИР. – 281 с.

3. Толстых О.С. Учебно-методическое обеспечение процесса профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту по дисциплине «Информационные технологии в физической культуре и спорте» / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 299-300.

## АНАЛИЗ РЕЖИМА ПИТАНИЯ ГИМНАСТОК 8-10 ЛЕТ

М.В. Гребеник

Научный руководитель доцент А.А. Колесникова

**Аннотация.** В работе проведено исследование режима питания спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой. Определены отклонения от рекомендуемых норм, требующими коррекции.

**Ключевые слова:** юные гимнастки, организация питания, режим питания.

Режим питания играет важную роль в жизнедеятельности как обычных людей, так и спортсменов. Спортсмены должны особенно тщательно относиться к питанию, потому что это одна из составляющих частей их физического состояния, здоровья и результативности.

Питание у гимнасток в период второго детства (8-11 лет) должно быть правильно составлено, т.к. данный возраст относится к предпубертатному периоду, который предъявляет особенные требования к режиму питания, сбалансированности и разнообразию рациона. Питаться необходимо часто, в определенное время, в зависимости от количества и времени проведения тренировок, насыщая свой организм достаточным резервом энергии.

Целью данной работы явился анализ режима питания гимнасток. Исследование проводилось среди спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, в возрасте 8-10 лет. Был проведен опрос юных гимнасток в области организации их питания.

Результаты исследования показали, что чаще всего распределение суточного потребления пищи по приемам у всех респондентов не более 3 раз в сутки, что не соответствует рекомендуемым нормам для спортсменов. У большинства завтрак состоит в основном из разнообразных каш. Но 30% участников опроса отметили, что в утренний прием пищи потребляют бутерброды с колбасой и сыром, а 20% вообще пренебрегают данным приемом пищи. У всех обследуемых на обед присутствует только первое блюдо. Ужин часто состоит из картофеля или вермишели с мясом или мясными изделиями (котлеты, тефтели и т.д.). Все участники опроса любят сладости, в основном шоколад, употребляя его в небольших количествах 2-3 раза в неделю. Большинство гимнасток знают о том, время приема пищи должно быть согласовано с общим режимом дня, особенно с тренировочными занятиями, поэтому прием пищи осуществляют до тренировки за 1,5-2 часа.

Таким образом, можно сделать вывод, что режим питания юных спортсменок имеет отклонения с точки зрения рациональности и организации во временном диапазоне, что не позволяет эффективно использовать энергию в тренировочном процессе и может повлиять на уровень работоспособности. Это требует необходимости проведения коррекционных мероприятий в области организации питания гимнасток.

### Литература:

1. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии / А.В. Скальный. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2011. – 258 с.
2. Рольф Унзорг. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание. – М.: Кристина и Ко, 2012. – 234 с.
3. Сорока Н.Ф. Питание и здоровье. – Минск, 2010. – 242 с.

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

В.В. Грищенко

Научный руководитель старший преподаватель О.С. Толстых

**Аннотация.** В работе представлен анализ практики применения информационных технологий как средства, позволяющего минимизировать количество времени на решение той или иной задачи и достижение назначенной цели. Оснащение учебного процесса компьютерными программами всегда происходило одновременно с разработкой теоретических и практических идей для их высокоэффективного использования в учебно-тренировочной деятельности.

**Ключевые слова:** информационные технологии, спорт, эффективность, развитие.

Анализируя практику применения и развития компьютерных технологий, можно увидеть, что увеличивается качество спортивной деятельности, честное и безоговорочное определение результатов в физической культуре и спорте (ФКиС). Информационные технологии позволяют сделать тренировочный процесс более продуктивным для спортсменов. Совершенствование индивидуальных и командных видов спорта нуждается в строгом соблюдении правил игры и стабильной способности спортсменов совершенствоваться с помощью информационных технологий.

Любой вид спорта несет в себе большой объем теоретического материала, на который не выделяется определенное количество часов, поэтому применение современных информационных технологий дает возможность эффективно решать эту задачу. Давайте подробнее рассмотрим программные средства, которые можно использовать в обучении. Электронные презентации, например, позволяют иллюстративно и динамично афишировать безошибочное выполнение двигательных действий и выработку игровой тактики.

В отсутствие необходимых условий для подготовки команды по футболу компания «Nike» выпустила проект под хэштегом #mipista на испанском языке «Моя площадка». «Nike» построил мини-автобус с встроенной в него лазерной установкой. Автобус, перемещающийся от адреса к адресу, может производить проекцию голографических меток на любую поверхность. Главное – наличие достаточного места, которое всегда можно найти на пустых улицах, стоянках, площадях, дворах и т. д. Информационная ценность этой спортивной технологии заключается в том, что, во-первых, она бесплатна для любого человека, а во-вторых, все действия по вызову мини-автобуса предпринимаются с помощью смартфона [3].

Для повышения самоотдачи в футболе компания «Adidas» выпустила уникальный мяч «Smart Ball» с введенными в него передовыми разработками. Он помогает отслеживать такие показатели, как качество исполнения ударов, силу удара, скорость вращения и траекторию полета мяча, а также выводит на экран смартфона информацию о том, в какое место нужно произвести удар по мячу, чтобы забить гол. В баскетболе тоже есть мяч, который измеряет каждое движение баскетболиста, силу броска и направление, он был разработан в 2013 году под названием «94Fifty» [1].

Для принятия решения в сложном и неоднозначном эпизоде в футболе или когда главный судья не заметил эпизода, в 2018 году на чемпионате мира была использована технология «VAR», которая позволяла главному судье запрашивать информацию у помощников во время матча. Они либо сами принимают решение, либо выводят все требующие видео на дополнительный экран на краю поля. Главный судья останавливает игру, изучает эпизод на видео в течение 15-20 секунд и принимает решение. Система работает следующим образом: в отдельном помещении на стадионе, где организованы мониторы, сидят помощники главного судьи. Обычно это 3-4 человека. Их задача – осведомить судью о неочевидных эпизодах, которые они видят на экранах онлайн [1].

Для детального разбора эпизода в спорте, где человеческий глаз не всегда замечает мелкие предметы, летящие с большой скоростью, было разработано новое поколение «Phantom» камер, которые устанавливаются на детских площадках, кортах или полях, они предоставляют возможность проглядывать самые замедленные повторы, в зависимости от скорости игры, или электронные системы «Cyclops», которые фиксируют касание мяча сеткой, затем издадут звук и останавливают игру (эта технология в основном используется в теннисе).

Весомое значение имеют информационные технологии в керлинге, где основной сутью игры является свайпинг, то есть растирание льда кистями, не касаясь камня. Не многие понимают смысл этих действий, а смысл в том, что при свайпе лед нагревается и это позволяет осуществлять контроль над скоростью скольжения камня. Не только производители спортивного инвентаря, но и ученые, а именно физики, проявляют интерес к тому, как повысить результативность растирания льда, техникой и материалами щетки. На данный момент допускается играть щетками с ручками из любых материалов (пластика, дерева, карбона), а для щетины используются свиная щетина, конский волос или синтетическое волокно. Конский волос жестче, щетки из него практикуют для очистки от наледи поверхности льда. Синтетические щетки особенно распространены, потому что они имеют наименьший вес. Подушка для щетки обычно производится из нейлона, хотя подходит любая ткань [2].

Аналитический обзор показал, что все описанные технологии тесно связаны между собой и применимы во многих игровых видах спорта. С каждым днем повышается уровень спортсменов, а также информационные технологии, которые помогают добиваться самых высоких результатов и затмевать прошлые. Все новейшие технологии повышают качество и работоспособность спортсменов, упрощают работу судей и сокращают количество неверно принимаемых решений.

#### **Литература:**

1. <https://qwizz.ru/информационные-технологии-спорте/>
2. <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/kerling/>
3. Толстых О.С. Учебно-методическое обеспечение процесса профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту по дисциплине «Информационные технологии в физической культуре и спорте» / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 299-300.

## ПРИМЕНЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

С.А. Дорошенко

Научный руководитель доцент А.А. Колесникова

**Аннотация.** В рамках настоящей работы исследовались аспекты применения биологически активных добавок в рационе беременных женщин.

**Ключевые слова:** биологически активные добавки (БАД), беременность.

Зачастую во время беременности будущие мамы прибегают к приему биологически активных добавок (БАД), а иногда на этом настаивают и сами врачи. Это аргументируется тем, что уже вначале беременности будущим мамам не хватает трех и более нутриентов.

Опасность терапии с помощью специализированных средств функционального назначения во время беременности весьма велика. Следует избегать употребления биологически активных добавок на всех этапах беременности, а особенно в первом триместре, без назначения специалистов. На протяжении всей беременности нужно использовать минимум лекарственных средств [1, 2].

Целью работы явилось исследование применения БАД женщинами в период беременности. В процессе нашего исследования мы провели анкетирование среди 24 беременных женщин в возрасте 18-40 лет.

Результаты анкетирования показали, что 54% опрошенных девушек принимают во время беременности БАД, но половина из них делают это самостоятельно, без назначения и наблюдения врачей. А 46% девушек посоветовали бы своим знакомым добавить в свой рацион БАД без консультации врача. 30% опрошенных женщин не заметили результата после приема БАД, а 17% вовсе остались недовольны.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что в большинстве случаев БАД не оказывает заявленного «волшебного» действия, а иногда вовсе может нанести вред здоровью плода и будущей мамы. Исходя из этого, хотелось бы подчеркнуть, что применение БАД на любом сроке беременности должно обязательно контролироваться специалистом.

В период беременности организм женщины подвергается значительным морфофункциональным и биохимическим изменениям, поэтому будущим мамам категорически не рекомендуется добавлять в свой рацион БАД самостоятельно [3].

А также следует помнить, что при назначении БАД специалистом не стоит пренебрегать положенной дозировкой. Многие думают, что БАД не могут нанести вреда, и, не соблюдая дозировку, принимают большее количество. А некоторые принимают БАД бесконтрольно. Однако это ошибочное мнение. Неблагоприятное воздействие БАД на плод может произойти на любом сроке беременности.

### Литература:

1. Абрамченко В.В. Фармакотерапия беременности, родов и послеродового периода. – Санкт-Петербург: СОТИС, 2003. – 384 с.
2. Белоконь О. Я беременна, что делать? – Москва: АСТ, 2020. – 384 с.
3. Михайлов И.Б., Ярославский В.К. Основы фармакотерапии в акушерстве и гинекологии: Руководство для врачей / И.Б. Михайлов, В.К. Ярославский. – Санкт-Петербург: Фолиант, 2001. – 256 с.

## БИОДИНАМИКА ПОДЪЕМОВ И ОПУСКАНИЙ В ЕВРОПЕЙСКИХ ТАНЦАХ

Д.Д. Елизарьева

Научный руководитель старший преподаватель Л.М. Алдарова

**Аннотация.** В работе на основе аналитического обзора представлен анализ биомеханических движений, таких как опускания и подъемы в европейских танцах танцевального спорта.

**Ключевые слова:** опускание, подъем, сила реакции опоры, потенциальная энергия, кинетическая энергия, стопа, фаза работы мышц.

В настоящее время все больше возникают споры о том, как правильно исполнять тот или иной элемент в танцевальном спорте. Из поколения в поколение передаются знания технического исполнения движений, однако мир танцевального спорта развивается, тем самым с каждым годом модернизируются и двигательные действия, исполняемые спортсменами-танцорами.

Согласно терминам специалиста в области танцевального спорта Гай Говард, понятия опускание и подъем в европейских танцах можно определить так: подъем – это работа мышц ног, при которой колени принимают выпрямленное состояние, корпус вытягивается вверх, за счет подъема каблука или каблуков от паркета; снижение – это работа ног, при которой колени принимают согнутой состояние в момент опускания опорной ноги на каблук [1].

Для правильного описания техники исполнения опусканий и подъемов нужно учитывать: силы, действующие на тело человека, накопление и использование энергии, а также фазы работы мышц.

Такие внешние силы, как сила тяжести, силы реакции опоры, сила сопротивления внешней среды и сила инерции, постоянно действуют на тело человека.

Главную роль в работе стоп человека играет сила реакции опорной поверхности. При двигательном перемещении индикатором действий всех сил на организм является величина опорных реакций. Во время активного действия мускулатуры, в момент работы опорной ноги, тело человека получает необходимый импульс. Опорные реакции неравномерно распределены. Например, вначале опорная реакция воздействует на пятку, затем возникает в плюсневых костях, а в момент отталкивания от опоры достигает максимального значения давления на стопу [2].

Тело, движущееся в направлении опоры, обладает кинетической энергией, максимальное значение которой наблюдается в момент прекращения опускания в опорной ноге. Во время подъема тело использует накопленную потенциальную энергию рекуперации.

Различают шесть фаз работ мышцы при выполнении опусканий и подъемов, такие как: удерживающая фаза – моменты сил тяжести и выталкивания равны; укрепляющая фаза – сила воздействия равна силе сопротивления; баллистическая фаза – момент силы воздействия больше момента силы сопротивления (взрывного характера); уступающая фаза – момент силы воздействия меньше момента силы сопротивления; преодолевающая фаза – момент силы воздействия больше момента силы сопротивления; фиксирующая фаза – мышцы-антагонисты фиксируют тело (или сустав) [3].

Учитывая все критерии анализа, можно дать следующую рекомендацию по исполнению спусков и подъемов в европейских танцах танцевального спорта: первый вариант подразумевает подъем в конце счета раз, продолжить на счет два и три, снижение в конце счета три. Такой тип подъема и опусканий можно использовать при исполнении приставки маховой ноги к опорной ноге с переносом веса. Во втором варианте происходит подъем в конце счета раз, на счет два идет продолжение подъема, на счет три наблюдается максимальная точка головы в высоту, опускание в конце счета три. Этот тип спусков и подъемов используется, когда не происходит приставка маховой ноги к опорной ноге, то есть стопы остаются на расстоянии.

### **Литература:**

1. Базовая терминология европейских танцев / Гай Говард // Техника европейских танцев. – М.: Артис, 2003. – 12 с.
2. Биомеханика спортивного танца как необходимая методическая составляющая тренерской и судейской работы / С.Н. Кошелев // Современный спортивный бальный танец: исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития: Межвузовская научно-практической конференции, 22 февраля 2013 г. – СПб.: СПбГУП, Материалы конференции. Редколлегия: Орлов О.Л. [и др.]. – 2013. – 16 с.
3. Спортивно-техническое мастерство и его эффективность с точки зрения биомеханики / О.А. Коробов // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции. Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. – 2020. – 142 с.



**Аннотация.** В работе рассматривается важность компьютерных технологий в физической культуре и спорте. Проведен сравнительный анализ систем хронометража для легкой атлетики. Поднимается проблема важности внедрения компьютерных технологий в спортивную индустрию. В ходе исследования выявлено, что цифровые технологии являются ключевым звеном в спортивной сфере.

**Ключевые слова:** компьютерные технологии, статистика, моделирование, телеметрия, спорт.

Распространение компьютерных технологий привело к революционным скачкам в различных сферах нашей жизни: экономике, производстве, медицине и образовании. В настоящее время можно наблюдать рост массовой сетевой коммуникации и глобализации, важным направлением государственной политики становится развитие компьютерных технологий. Спорт и спортивная наука не стали исключением.

Компьютерные технологии в спортивной индустрии в настоящее время стали применяться на государственном уровне: национальный проект «Спорт – норма жизни» дает стимул вовлечь к 2024 году в повсеместные занятия спортом 55% граждан нашей страны.

Многие стали замечать, что компьютерные технологии внедрились не только в профессиональный спорт, но и в любительский. Это является ключом к мотивации людей заниматься физической культурой и спортом. Этому могут поспособствовать различные вспомогательные мобильные приложения и трекеры, которые помогают не только сформировать полноценный рацион, помогающий правильно питаться, но и отслеживать частоту сердечных сокращений, уровень воды в организме, помогают сравнить процент жировых отложений и процент мышц [2].

В профессиональном спорте компьютерные технологии используются тренерами повсеместно: для компиляции базы данных, сравнения и анализа своих сил, а также производительности своих оппонентов.

Важным компонентом в спорте является современная статистическая база данных, целью которой является хранение различного уровня информации. В спорте это сохранение эфиров различных матчей и соревнований. Это позволяет спортсменам посмотреть на себя «со стороны» и учесть свои ошибки. А фанатам таких спортсменов насладиться матчем и соревнованиями в любое время [3].

Но наибольшую полезность представляют такие базы для тренеров. Статистика для них является важным средством контроля. Такие данные помогают отслеживать уровень готовности спортсмена к различным соревнованиям, помогают понять, как спортсмен чувствует себя в определенных условиях, улучшились или пошли на спад его показатели за сезон. Также помогают существенно поменять методику подготовки и организацию высококвалифицированных спортсменов, тренеров и судей [1].

А в любительском спорте – это проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий с гражданами нашей страны.

Еще одним из компонентов компьютерных технологий в спорте является моделирование. Больше всего симуляторы необходимы в автогонках. Чем быстрее водитель привыкнет к конкретной машине, тем больше у него шансов выиграть гонку. Команды тратят миллионы на самые реалистичные симуляторы.

Также имеют место официальные сайты команд. Такого рода сайты и спортивные новости являются одними из самых посещаемых в Интернете. Поклонники любят оставаться на связи со своими командами.

Следующим компонентом является телеметрия. Компьютерные технологии позволяют обеспечить мгновенный поиск информации о любой части действия в игре. Она может показать скорость мяча, спринтеров или пловцов, или прочие технические данные. Телеметрия особенно полезна в автоспорте, где баланс гонки может измениться за считанные секунды.

Примером широкого применения компьютерных технологий в высших достижениях спорте является хронометраж и фотофиниш в легкой атлетике.

«Спорт-Инновация» – эксклюзивный представитель компании «Lynx System Developers» в России. Они продают, настраивают, обслуживают оборудование систем электронного хронометража.

Если провести сравнительную характеристику комплектов систем хронометража для различных типов соревнований, то можно выявить три уровня:

1. Система хронометража для региональных соревнований по легкой атлетике	<b>Competition:</b> -Камера Vision (2000 к/с) -Все необходимые аксессуары и ПО	<b>Competition Elite:</b> -Камера Vision (2000 к/с) -Все необходимые аксессуары и ПО -Моторизированный объектив -Беспроводная стартовая система RadioLynx
2. Системы хронометража для крупных соревнований (зональные или Первенства страны)	<b>Championship:</b> Все опции комплекта Competition Elite с улучшениями: -Моторизированный позиционер -Измеритель скорости ветра -Табло «бегущая строка» -Камера видеопознания финиша IdentiLynx	<b>Championship Elite:</b> Все позиции комплекта Championship с улучшениями: -Основная камера Vision (2000 к/с) поставляется с набором опций -Резервная камера Vision (2000 к/с) для обратного обзора (без хронометра) -Профессиональная тренога 3 м -Беспроводной коммутатор SerialLynx
3. Международные соревнования	<b>Grand Prix:</b> Все позиции комплекта Championship Elite с улучшениями: -Основная беспроводная камера Vision Pro (3000 к/с) с набором опций -Резервная камера Vision (2000 к/с) с опциями -Беспроводная связь AirLynx -Видеоэкран Lynx 2x1м -Две беспроводные стартовые системы RadioLynx -Табло для скорости ветра	<b>Grand Prix Elite:</b> Все позиции комплекта Grand Prix с улучшениями: -Основная беспроводная камера Vision Pro (6000 к/с) со всеми опциями -Резервная камера Vision (2000 к/с) с опциями -Видеоэкран Lynx 2x1м - 3 шт -Двусторонний видеоэкран Lynx 2x1м - 1 шт -Комплект фотоэлементов

Благодаря таким компьютерным технологиям, вложения в соревнования для создания достойного ресурса стали значительно меньше и время создания значительно сократилось. Естественно, что вкладываться в спорт и физическую культуру могут не только крупные инвесторы, но и любительские федерации.

Понятно, что индивидуализация каких-либо компонентов компьютерных технологий не останется забытой, но это будет прослеживаться только среди крупнейших инвесторов спортивной индустрии, которые могут делать крупные вклады для создания уникальных онлайн-проектов. Остальные же будут использовать уже внедренные решения, которые будут находиться среди крупных платформ, причем их проекты будут создаваться по принципу конструктора.

#### **Литература:**

1. Костенко Е.Г. Обработка и статистический анализ результатов измерений в сфере физической культуры и спорта / Е.Г. Костенко, В.В. Лысенко // *Фундаментальные и прикладные исследования по приоритетным направлениям биоэкологии и биотехнологии. Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции* / Гл. редактор Е.И. Антонова. 2020. С. 105-109.

2. Костенко Е.Г. Компьютерные технологии обработки и анализа результатов измерений в области физической культуры и спорта / Е.Г. Костенко, О.С. Толстых // Краснодар, 2019.

3. Толстых О.С. Информационные технологии. Microsoft Access: учебно-методическое пособие / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко. – Краснодар, 2018.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А.В. Киселева

Научный руководитель старший преподаватель О.С. Толстых

**Аннотация.** В работе представлен анализ и оценка существующей практики применения дистанционного обучения в современных реалиях. Перечислены платформы для организации учебного процесса онлайн. Выявлена необходимость использования дистанционного обучения в наше время.

**Ключевые слова:** дистанционное обучение, студенты, платформы, спортсмены, физическая культура, спорт.

Анализ и оценка существующей практики применения дистанционного обучения показали, что оно гарантирует высокий уровень доступности образования, при этом сохраняет его качество. Дистанционная форма обучения считается более прогрессивной формой, чем классическая форма заочного обучения. Оно отличается содержанием изучаемого материала и организацией учебного процесса. Образование, включающее в себя различные формы обучения, является формой перспективного образования [1]. Важную роль играет платформа, с помощью которой будет осуществляться связь между преподавателями и студентами.

В наше время существует огромное количество платформ для организации дистанционного обучения, которые используют вузы физической культуры и спорта.

- Такой программой с исходным кодом является **Moodle**. Moodle позволяет настроить систему согласно особенностям вашего образовательного проекта, а также встроить в нее новые модули.

- Также некоторые ВУЗы используют технологии видеосвязи **TrueCont** – лидера среди поставщиков ПО для видеоконференцсвязи и современной работы в России и Восточной Европе.

- Электронная образовательная среда **Е-СТАДИ**. Платформа для организации дистанционного обучения Е-СТАДИ, предназначенная не только для ВУЗов и колледжей, а также для обучения персонала и повышения квалификации.

- Также существует сервис **Zoom**, используемый не только в образовательной области, но и в финансовой отрасли, органах власти и здравоохранения.

Использование компьютерных технологий как дополнительного инструмента для качественного обучения студентов – это необходимость настоящего и будущего времени. Основной акцент при проведении дистанционного обучения необходимо сделать на распределении рабочего времени преподавателей и обучающихся, поскольку именно этот фактор затрудняет учебную работу в связи с необходимостью индивидуального подхода к каждому студенту, что увеличивает рабочее время [2].

Анализ литературных источников показал, что сейчас дистанционное обучение в спортивных вузах является неотъемлемой частью заочного обучения и частично введено на очной форме, чаще всего проблемы возникают при преподавании дисциплин, направленных на изучение различных видов спорта, поскольку обучающиеся в домашних условиях под дистанционным руководством преподавателя не могут выполнять ряд практических упражнений из-за стесненных условий и отсутствия необходимого инвентаря, что показывает неэффективностью данной формы обучения в этом направлении [3].

### Литература:

1. Толстых О.С. Учебно-методическое обеспечение процесса профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту по дисциплине «Информационные технологии в физической культуре и спорте» / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 299-300.

2. Лотарев А.Н. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – Вып. 1. – С. 105-111.

3. Бордовский П.Г. Создание дистанционного обучения в образовательном учреждении сферы физической культуры и спорта // Физическая культура: воспитание образование, тренировка. – 2018. – № 1. – С. 61-63.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

М.В. Кисель

Научный руководитель доцент Е.Г. Костенко

**Аннотация.** В работе проведен анализ использования современных информационных технологий в легкой атлетике. Современные технологии устраняют погрешности в измерении результата, а также уменьшают погрешность в судействе.

**Ключевые слова:** стартовый пистолет, стартовые колодки, табло, лазерный измеритель.

В современном мире все чаще используются информационные технологии в окружающих нас видах деятельности. Они представляют собой технические механизмы, которые упрощают физические потребности и помогают в разрешении спорных ситуаций [1]. Легкая атлетика не стала исключением.

Анализ научной литературы и практический опыт показали, что в легкой атлетике для эффективности судейства применяется множество электронных приборов. Одним из таких является электронный стартовый пистолет, который подключается непосредственно к электронной стартовой системе, что в свою очередь, исключает временные задержки в отсчете секундомеров, так как они включаются в момент электронного выстрела. Не менее важным является и то, что в момент выстрела автоматически включается таймер, что не дает спортсменам усомниться в точности результатов забега, так как ранее многие спортсмены подавали апелляцию на неправильное судейство из-за недоверия к честности судейства.

Другим электронным устройством считаются стартовые колодки, которые оборудованы системой фальстарта и датчиками начала движения, т.е. данный вид устройства помогает судьям определять время старта спортсменов, что дает возможность своевременно увидеть фальстарт на мониторе и дисквалифицировать участника соревнования.

Также на соревнованиях используют мониторинг линии финиша, камера позволяет определить последовательность пересечения финишной линии спортсменами. Данная камера делает серию снимков высокого качества, что уменьшает погрешность в судействе.

Для удобства участников соревнования используется информационное табло, на которое выводят информацию до забега о стартующих спортсменах и номерах их дорожек, а после финиширования отображаются их результаты на экран [3].

В прыжках в длину существует лазерный измеритель дистанции, который фиксирует и отображает результат на экране, тем самым устраняет погрешность в измерении результата [2].

А самым масштабным примером можно считать телевидение, оно позволило наблюдать за спортивными событиями из любой точки мира в любой момент времени. При помощи телевидения, т.е. информационных технологий, спорт обретает популярность в обществе.

Проведенный анализ применения информационных технологий в спортивной индустрии говорит о том, что современные технологии облегчили и усовершенствовали множество измерений в легкой атлетике, а также позволили решать спорные вопросы, возникающие на соревнованиях, при помощи высококачественных технических устройств [1]. Технические средства позволили улучшить неоспоримость судей и подтвердить решения судейской коллегии фактами при помощи фиксирования компьютерных технологий.

### Литература:

1. Костенко Е.Г. Актуальность использования информационных технологий при подготовке резерва для спорта / Е.Г. Костенко, О.С. Толстых // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – № 1. – С. 273-274.
2. Костенко Е.Г. Компьютерные технологии обработки и анализа результатов измерений в области физической культуры и спорта / Е.Г. Костенко, О.С. Толстых // Краснодар, 2019.
3. Толстых О.С. Информационные технологии. Microsoft Access: учебно-методическое пособие / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко. – Краснодар, 2018.

## АНАЛИЗ СБАЛАНСИРОВАННОСТИ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Н.А. Князев

Научный руководитель профессор Н.К. Артемьева

**Аннотация.** В работе анализируются современные литературные данные о нарушениях сбалансированного питания спортсменов.

**Ключевые слова:** сбалансированное питание, энергетический баланс, спортсмены.

В современных условиях особое внимание следует уделять питанию спортсменов, имеющих сверхинтенсивные нагрузки и значительные энерготраты [1]. Наиболее распространенным нарушением сбалансированности питания в спортивной практике является стремление тренера повысить энергетическую емкость рационов за счет повышения количества калориенов: белков, жиров, углеводов для удовлетворения энергетического баланса. Несбалансированное потребление продуктов с высокой энергетической ценностью приводит к снижению потребления биологически активных веществ, что, несомненно, вызывает нарушение метаболического фона [4]. Нарушения принципов рационального, сбалансированного питания составляют 30-50% причин развития алиментарнозависимых заболеваний [2], приводящих к снижению эффективности тренировочных занятий. При этом необходимо помнить, что суточная потребность в каждом пищевом веществе находится в диапазоне физиологической нормы при употреблении выше этой нормы, существует риск побочных эффектов. Любое питательное вещество, даже вода, может быть токсичным, если принимать его в количествах, превышающих норму. Передозировка некоторых минеральных веществ, таких как железо, может вызвать отравление и даже смерть [3]. Как показали результаты анализа современных исследований, наиболее распространенными нарушениями сбалансированности питания спортсменов является дефицит таких пищевых веществ, как: балластные вещества, сложные углеводы, серосодержащие аминокислоты, моносенасыщенные жирные кислоты, витамины группы В, Д. При этом существенный избыток отмечен для моно- и дисахаридов, белков и жиров животного происхождения. Подобные нарушения теории сбалансированного питания создают риск неблагоприятных последствий для здоровья спортсменов и препятствуют достижению желаемых спортивных результатов.

### Литература:

1. Артемьева Н.К. Анализ адекватности фактического питания спортсменов в условиях тренировочных сборов / Н.К. Артемьева, А.В. Истомина, С.П. Лавриченко и др. // Вопросы питания. – Том 89. – № 6. – 2020. – С. 112-121.
2. Спиричев В.Б. Обогащение пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами. Наука и технология [Текст] / В.Б. Спиричев, Л.Н. Шантук, В.М. Позняковский. – 2-е изд. – Новосибирск, 2005. – 548 с.
3. Weininger J. Nutritional disease / J. Weininger // Encyclopædia Britannica. – November 11. – 2020.
4. Ansari M.A. Obesity and their correlates-role of nutritional education, A longitudinal study among medical students of India / M.A. Ansari // 3th International Conference on Childhood Obesity and Nutrition. - March 16-17. – 2020.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОФИСНОЙ ТЕХНИКИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В.А. Кожевникова

Научный руководитель доцент Е.Г. Костенко

**Аннотация.** В работе проведен анализ литературы, связанной с историей возникновения принтеров, основных типах и принципах их работы. Информационный обзор научных источников позволил определить значение и применение офисной техники в спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** принтер, классификация, метод печати, способ подключения, режим работы.

Компьютер – это самостоятельное устройство, с помощью которого можно выполнять сложнейшие задачи в различных областях деятельности человека. Анализ литературы говорит о том, что первые компьютеры были созданы исключительно для различных вычислений. Со временем они стали использоваться для создания более сложных баз данных и применялись для хранения всевозможной информации. Когда возникла необходимость распечатки данных с компьютера, стали использовать такое устройство, как принтер. Он также стал необходим для изготовления бумажных копий документов.

Сегодня принтер можно увидеть в любом государственном учреждении, в каждом офисе, у многих дома. Это устройство, существование которого кажется нам настолько же естественным, как то, что мы дышим воздухом. Но он прошел долгий и непростой путь развития, чтобы стать той лаконичной коробочкой с впечатляющими возможностями печати, которой он является сейчас.

Функцией моей работы значится анализ всех особенностей новоизобретенных принтеров. Элементом анализа являются основные типы современных принтеров. Необходимость работы вызвана большим количеством современных моделей, технологий их производства и наборами различных технических характеристик.

Мы, студенты, никогда не задумывались, как появилась компьютерная техника. Часто историю возникновения прототипа «принтера» соотносят с именем естествоиспытателя Чарльза Бэббиджа. В 1822 году он стал разрабатывать машину, которая сама печатает. Он думал, что этот аппарат будет активно применяться в разных сферах. Через 12 лет Чарльз Бэббидж начал дело по действительному созданию рассчитанного им устройства, но так и не закончил. И только через 150 лет служащие Британской галереи решили сделать этот аппарат по сохранившемуся плану. Как обнаружилось, машина Бэббиджа являлась работоспособной, она судя по всему выполняла простейшие вычисления и выводила результаты на бумагу. Но машина получилась не идеальной и недочеты у нее все же имелись, причем предельно большие для современного общества: если принтер имеет вес, в лучшем случае, пару килограмм и его можно взять в руки и отнести, то машина весит пару тонн, высот – со шкаф и создана из 10000 деталей.

Аналитический обзор научной литературы свидетельствует о том, что принтер – это отдаленное устройство компьютера, рассчитан для печати на программонителе малыми изданиями и без производства печатной формы.

Принтеры являются самой развитой группой ВУ ПК, содержащей до 1000 различных вариантов.

Существуют различные типы принтеров:

1. Литерные принтеры
2. Ромашковый принтер
3. Барабанный принтер
4. Цепной (гусеничный) принтер
5. Термопринтеры

Самыми нужными и нередко попадающимися принтерами в спорте считаются 3D-принтеры.

3D-принтеры – это самые современные печатающие приборы, которые применяются для объемной печати конструкций. 3D-принтеры находят свое применение в спорте. Например, в 2018 году в Корее, на зимних Олимпийских играх, создатель 3D-принтеров облегчил выступление команды американских саночников, используя технологию 3D-печати, они модифицировали конструкцию формы саней. В 2012 году фехтовальщики из Японии выиграли серебро, рукоятка фехтовального оружия была сделана на 3D-принтере [3].

Это лишь малая часть того, как 3D-технологии уже сейчас меняют спорт в лучшую сторону. От бега до футбола или фехтования, 3D-печать – это инновация в производстве спортивных товаров.

Кроме 3D-технологий в спортивной деятельности также используется и другое мультимедийное оборудование:

- компьютер или ноутбук;
- чипы;
- видеокамера;
- планшетный сканер.

Такое оснащение способно сохранять документы в электронном виде; проектировать программы и руководства по ЗУН.

Офисная техника находит свое применение не только в принтерах, но и в системе видеонаблюдения, IT-технологий, тепловизионной технике.

Большое применение цифровых технологий обнаружилось в системах видеонаблюдения и видеофиксации (видеоповторы). Они помогают на спортивной арене, а также применяются как техника для защиты от терроризма: механизм действия заключается в том, что происходит распознавание лиц участников и гостей от террористов и преступников. Эта система делает возможным обнаружить оставленные или забытые предметы, таким же образом она производит подсчет гостей. Видеокамеры охватывают все поле и фиксируют движение. С помощью специального софта данные с камер собираются и анализируются, а затем выдается результат. В начале XXI века в разных видах спорта стал использоваться цифровой фотофиниш. Все системы фотофиниша имеют таймер, как только звучит стартовый сигнал. Эти системы способствуют получению порядка финиша, а также дают точный результат участников, пересекших финишную прямую. Образы с камеры фотофиниша появляются на компьютере. Так, появившиеся кадры высокой четкости показывают положение спортсмена во время пересечения финишной прямой.

Особо стоит обратить внимание на применение IT-технологий в спорте, в частности на комплекс Hawk-Eye. Наибольшую популярность он приобрел благодаря теннису. Эта система возникла как попытка облегчить работу судей, потому как возникали ситуации, в которых обычные камеры были бессильны. Чипы в кроссовках. Их уже продают в магазинах, с помощью чипов можно узнать расстояние, темп ходьбы, даже количество шагов и количество калорий.

Использование офисной техники является востребованным при представлении результатов тепловизионной, функциональной диагностики в физической культуре, поскольку именно эти инфракрасные методы позволяют определить качество проведенной тренировки, показать работу мышц и наглядно представить их спортсменам в различных видах спорта.

Новейшими технологиями спортсмены пользуются не только во время занятий, но и во время отдыха. Различные виды отдыха составляются с помощью информационных систем на основе потребностей спортсмена, допуская скорое восстановление как физически, так и психологически, что позволяет тренироваться чаще и эффективнее. Результаты исследований с применением всех перечисленных IT-методов наглядно можно представить с помощью офисной техники: принтеров, сканеров, плоттеров, что оказывает влияние на совершенствование тренировочного процесса, на повышение спортивного результата.



Снаряжение и тренировочный процесс спортсменов, в значительной мере, были улучшены с помощью технологий.

Таким образом, анализ научной литературы позволил сделать вывод о том, что число принтеров и других внешних устройств увеличивается, они совершенствуются и изменяются: используются новые технологии, старые модели реализуются с использованием каких-либо новшеств. Цифровые технологии все чаще встречаются в спортивном мире. Цифровой спорт делает тренировочный процесс безопасным, обеспечивает честное судейство, вовлекает людей в здоровый образ жизни.

#### **Литература:**

1. Толстых О.С. Актуальность использования компьютерных технологий в учебном процессе физкультурных вузов / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 297-298.

2. <http://blog.3dbot.ru/raznoe-o-3d/3d-printery-v-sporte.html>

3. Толстых О.С. Учебно-методическое обеспечение процесса профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту по дисциплине «информационные технологии в физической культуре и спорте» / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 299-300.

## СЕТЬ ИНТЕРНЕТ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И КИБЕРПРЕСТУПНОСТЬ

Е.К. Костеркина

Научный руководитель старший преподаватель О.С. Толстых

**Аннотация.** В работе представлен анализ практики использования интернет-технологий и влияния киберпреступности на деятельности преподавателей по физической культуре.

**Ключевые слова:** киберпреступность, компьютер, преподаватель ФК, интернет, провайдер, атака отказа в обслуживании, атака с распределенным отказом в обслуживании.

Аналитический обзор различных источников информации показал, что в настоящее время Интернет является важной составляющей жизни почти каждого человека. Его использует большое количество людей различного возраста и различных направлений деятельности. На сегодняшний день войти в этот ресурс возможно почти с любого устройства, даже с «умного» телевизора.

Интернет – всемирная система объединенных компьютерных сетей для хранения и передачи информации [1]. Миллиарды взаимодействующих между собой устройств и иных сетей объединены в одну большую – глобальную сеть и могут обмениваться данными между собой в ней. Для передачи данных используются различные протоколы, благодаря которым есть возможность передавать и получать информацию в любое время, что очень упрощает обмен данными. 8 компьютеров в одну сеть обеспечивают кабели, которые принадлежат провайдерам. С их помощью передается весь трафик. В отдельных случаях доступ в Интернет может предоставляться и через спутники. Центры обмена трафика именуется как Internet Exchange (IX), они обрабатывают основной трафик большинства стран и соединены большими кабелями. Кабели расположены в морях или океанах, на большой глубине между континентами. Провайдеры – владельцы этих кабелей в основном не предоставляют доступ к Интернету напрямую, а продают его через других локальных провайдеров.

В деятельности преподавателя физической культуры Интернет играет немаловажную роль. С помощью сети он может отслеживать новые методики образования или быстро оформлять подписки на научные журналы, для расширения своего научного кругозора. Оформить подписку можно и на бумажные версии популярных изданий, но от написания статьи до публикации ее в интернет-сборнике уходит гораздо меньше времени, нежели на печать и доставку бумажного образца. Также преподаватель с помощью сети может быстро находить новые редакции правил спортивных игр и обучать по новым правилам. А с недавних пор слова преподаватель и Интернет стали вовсе неразлучны из-за эпидемической ситуации. Практически все встречи преподавателей с обучающимися проходят в онлайн-формате. У такого формата, несомненно, есть и плюсы, и минусы, к примеру из плюсов: преподаватель может задавать студентам необычные домашние задания, такие как съемка видео правильной утренней зарядки, а дополнительным заданием может служить публикация этого видео в социальной сети. Подобные задания приводят к популяризации физической культуры у молодежи. Из минусов можно выделить невозможность физического контакта преподавателя с обучающимися, так как для объяснения правильного выполнения некоторых упражнений требуется показать студентам на себе, а также скорректировать движения обучающихся.

Вместе с развитием Интернета, появлялось множество сервисов, с помощью которых происходит оборот электронных денежных средств и данных. Конечно, этот фактор привлек внимание мошенников, которые придумывают, как обойти системы безопасности банков и сайтов. Их вовсе не пугают трудности, которые необходимо преодолеть для обхода этих систем. Количество мошенников не перестает увеличиваться. Поэтому в сети, как и в жизни, существует огромное множество случаев мошеннических действий.

Через несколько лет количество киберпреступлений может вырасти на 30%. В сети довольно сложно найти преступника, он может маскировать свое местоположение или задействовать ранее взломанные устройства. Чтобы повысить раскрываемость, требуются передовые способы раскрытия преступлений. Только такие способы повысят раскрываемость преступлений по их цифровому следу. На сегодняшний день количество раскрытых киберпреступлений, по сравнению с 2018-2019 годами, выросло в полтора-два раза. По данным Генпрокуратуры, за январь–ноябрь 2019 года органы правопорядка зарегистрировали более 261 тысячи киберпреступлений – это седьмая часть от всего количества уголовных расследований. Прирост по сравнению с 2018 годом превысил 67%, а раскрыто менее 60 тысяч преступлений [2].

Киберпреступление – это преступная деятельность, целью которой является незаконное использование компьютера, компьютерной сети или иного устройства [2]. Сейчас борьба с киберпреступностью очень распространенное явление. Органам правопорядка сложно полностью обеспечивать контроль над киберпреступностью, и, в связи с этим, количество киберпреступлений возрастает день за днем. Кроме того, способы мошенников с каждым днем становятся все более хитрыми, что и затрудняет пользователям распознавание преступников. Большинство киберпреступлений совершаются отдельными лицами, а некоторые преступления совершаются с помощью объединившихся в организованные группы киберпреступников и хакеров, которые используют новые методы и обладают высокими навыками в IT-сфере. Это помогает им зарабатывать деньги на киберпреступлениях. Киберпреступники чаще взламывают вычислительные устройства, для того чтобы заработать деньги, и гораздо реже государственные серверы, но такие преступления все же случаются. В такой ситуации преступник взламывает государственный или частный сайт с целью нарушения работы сетей и сайтов. Компании и государственные службы теряют возможность предоставлять услуги онлайн, так как сервер перестает отвечать на запросы. Такое киберпреступление называется атакой отказа в обслуживании (DoS).

Также существуют преступления, основной целью которых является распространение вирусного ПО. Для осуществления этого правонарушения достаточно «заразить» один компьютер, подключенный к общей сети. В случае, если сеть не оснащена антивирусными программами, любой обмен данными между сетевыми компьютерами повлечет за собой «заражение» адресата. Еще одним типом преступления является атака с распределенным отказом в обслуживании (DDos). Для выполнения такой атаки используется множество компьютеров, которые объединены сетью. Именно взлом сразу нескольких устройств отличает атаку отказа в обслуживании от атаки с распределенным отказом в обслуживании. Самой редкой категорией преступлений является использование компьютера как хранилища незаконных изображений, вирусных программ или украденной информации [2].

В образовательной сфере тоже встречаются киберпреступления. В середине 2019-2020 учебного года служба информационной безопасности НИУ ВШЭ заметила попытку изменения оценок в системе выставления учебных результатов у двенадцати студентов. Всех студентов подозревали в киберпреступлении, связанном со взломом систем высшего образования. Администрация НИУ ВШЭ обратилась в полицию для расследования преступления. На сегодняшний день дело расследуется.

4 декабря 2017 года в России появился новый отдел МВД России – отдел «К». В этом отделе в основном расследуются киберпреступления, а также в сферу деятельности отдела «К» входит:

- борьба с нарушением авторских и смежных прав;
- выявление незаконного проникновения в компьютерную сеть, борьба с распространителями вредоносных программ;
- выявление нарушений правил эксплуатации ЭВМ, системы ЭВМ или их сети;
- выявление использования подложных кредитных карт;
- борьба с распространением порнографии посредством сети Интернет и компакт-дисков;
- выявление незаконного подключения к телефонным линиям;

- борьба с незаконным оборотом радиоэлектронных и специальных технических средств.

Интернет развивается с большой скоростью. Сотни миллионов людей ежедневно обмениваются данными, делают новые публикации, совершают покупки на просторах сети. Каждую минуту в социальной сети «VK» отправляется около 3,5 миллиона сообщений, в YouTube пользователи смотрят примерно 4,2 миллиона видео, а Google провел 3,6 миллиона операций поиска.

Среди проверенных сайтов для обмена данными или покупок могут скрываться сайты, созданные злоумышленниками с целью незаконного заработка денег. Чаще всего мошеннические схемы, цель которых кража денежных средств, построены не обмане пользователей. Это может быть фальшивый сайт, почти не отличающийся по дизайну от официального, созданного интернет-магазином или сервисом по оплате, более того, кибермошенники публикуют рекламу своих сайтов в популярных социальных сетях. Зачастую при покупке на подобных сайтах просят предоставить полные сведения о банковской карте и защитные коды, которые приходят пользователю в онлайн-режиме. Несмотря на предупреждение платежной системы никому не сообщать пришедший код подтверждения люди все равно сообщают все коды злоумышленникам. После полного предоставления данных с карты списывается некоторое количество средств. Обычно эта сумма не ниже одной тысячи рублей.

Ежеминутно пользователям отправляется 103,5 миллиона спам-сообщений. Мошенники под видом банков и иных компаний предлагают перейти по ссылке для получения очень привлекательного предложения или участия в заманчивой акции. Такие ссылки могут нести большую угрозу – от частичной или полной кражи личных данных до полного вывода из строя устройства, с которого был произведен переход по ссылке.

В деятельности преподавателя существуют достаточно высокие шансы попасть в ловушку киберпреступника, ведь таковым может быть и недобросовестный студент, который пришлет на электронную почту преподавателя файл, содержащий вирус. Преподаватель откроет файл для проверки, в этот момент вирус и попадет на компьютер. Конечно, такое деяние может быть расценено как киберпреступление, но доказать, что студент умышленно заразил вирусом файл, будет крайне сложно.

Чтобы не попасться на обман киберпреступника, необходимо пользоваться только проверенными ресурсами, не заходить по подозрительным ссылкам и не оставлять на странице сайта личные данные. Сейчас любая оплата производится вне сайта в специальной защищенной платежной системе.

Другим способом решения проблемы кибермошенничества может быть социальная реклама по телевидению или раздача информационных листовок, в которых описано, как распознать мошенников и каков алгоритм действий в различных ситуациях.

Чтобы повысить раскрываемость киберпреступлений, связанных с посягательством на секретную государственную информацию или атакой на государственные интернет-сервисы, необходимо расширить возможности правоохранительных органов новейшим оборудованием и высококвалифицированными специалистами.

#### **Литература:**

1. Использование правоохранительными органами интернета и телекоммуникационных систем для получения информации о криминальном событии. Михед Антон Дмитриевич, Безгубова Анна Александровна [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24898691>, свободный. (09.12.2020).
2. Что такое киберпреступление. АО «Лаборатория Касперского» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.kaspersky.ru/resource-center/threats/what-is-cybercrime>, свободный. (10.12.2020).
3. Толстых О.С. Информационные технологии. Microsoft Access: учебно-методическое пособие / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко. – Краснодар, 2018.

## АНАЛИЗ УРОВНЯ ЗНАНИЙ МОЛОДЕЖИ В ОБЛАСТИ ПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ С ПОМОЩЬЮ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

П.Р. Куадже

Научный руководитель доцент А.А. Колесникова

**Аннотация.** В данной работе представлены результаты анкетирования молодежи в области питания и здоровья. По результатам можно сделать вывод, что уровень знаний о питании и здоровье высокий и большинство респондентов обладают правильной информацией на данную тему.

**Ключевые слова:** питание, здоровье, анкетирование, белки, жиры, углеводы, нутрициология.

Знания о рациональном питании, об огромной его значимости могут предостеречь от отрицательных последствий. Правильное соотношение поступающих в организм пищевых веществ является залогом здоровья.

Автором было проведено анкетирование среди молодых людей в возрасте 19-22 лет в социальной сети «ВКонтакте», которая является одной из самых популярных площадок для общения. Целью опроса являлся анализ уровня знаний молодежи в области питания и здоровья. В опросе приняли участие 11 человек: 6 девушек и 5 парней. Анкета состояла из вопросов, которые по большей части были построены на основе знаний о принципах рационального питания и его роли в поддержании здорового образа жизни.

На основе полученных данных можно сделать выводы: 90,9% опрошенных знают, что в пище животного происхождения содержится холестерин, который может увеличить риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы. Но при этом 36% респондентов не знают о более высокой энергетической ценности жиров, по сравнению с углеводами, а 18% и вовсе затруднились в ответе. Хорошие результаты были в области здорового образа жизни: 72,7% знают, что рациональное питание, гигиена, двигательный режим и закаливание являются слагаемым здорового образа жизни.

Последним этапом данной работы была беседа с каждым участником анкетирования. Беседа включала в себя вопросы о сложности прохождения, о заинтересованности и понимании теста. Около 80% участвующих в опросе были заинтересованы анкетой в данной области. 90,9% посчитали его несложным, так как имели определенные познания в области нутрициологии, а также были заинтересованы в дальнейшем получении знаний в вопросах питания и здоровья.

Общий процент правильных ответов составляет 81,8%, следовательно, большая часть молодого населения эрудированы в области питания и здоровья и показали достаточно высокий уровень знаний.

### Литература:

1. Тель Л.З. Нутрициология. Учебник для ВУЗов / Л.З. Тель, И.Э. Коман, А.А. Абдулдаева, Е.Д. Даленов. – ЛигТерра, 2017. – 544 с.
2. Тутельян В.А. Эволюция и революции на пути формирования современной нутрициологии. Интегративная и цифровая нутрициология как ближайшее будущее // Вопросы питания. – 2018. – Т. 85, вып. 5.
3. Dariush Mozaffarian. History of modern nutrition science—implications for current research, dietary guidelines, and food policy // Science and politics of nutrition. – 2018. – Вып. 461, № k2392. – С. 1–6.
4. Joint WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. – Geneva, Switzerland, 2003. – ISBN 924120916.

## ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

В.Р. Кубышкин

Научный руководитель старший преподаватель О.С. Толстых

**Аннотация.** В работе на основе аналитического обзора представлены основные проблемы, возникающие при создании искусственного интеллекта, представлена историческая справка о его возникновении и развитии в современных условиях.

**Ключевые слова:** искусственный интеллект, ЭВМ, нейронные сети, нечеткая логика, нанотехнологии, эволюционные вычисления.

Сегодня над созданием искусственного интеллекта работают тысячи человек по всему миру. Его появление предрекают в этом столетии. Действительно, на сегодняшний день уже создано огромное количество аппаратно-программных средств, позволяющих людям решать свои насущные задачи.

Однако перед разработчиками стоит вопрос о возможности изобретения искусственной модели головного мозга человека. Сможет ли искусственный интеллект мыслить так же нестандартно и широко, как человек? Способен ли искусственный разум соперничать с человеческим? Изучением этого вопроса занимаются специалисты из самых разных областей науки: инженеры, математики, кибернетики, философы. Обсуждают как задачи искусственного интеллекта, методы проектирования, так и возможные опасности и угрозы для человечества (на эту тему уже даже появилось несколько кинокартин).

Вопросы эти не новые: они возникли одновременно с появлением в 40-х годах цифровых вычислительных машин. Тогда ученые были уверены, что создание искусственного интеллекта – это не просто задача достижимая, но и времени займет немного: всего 20-30 лет. Однако искусственный интеллект, как известно, не создан до сих пор.

Сегодня существуют голосовые помощники, вроде «Алисы» или «Сири», роботы, выполняющие различные задачи, однако эти изобретения – всего лишь промежуточный результат. Безусловно, современные «интеллектуальные машины» могут имитировать некоторые мыслительные и психические процессы человека. Они научились распознавать речь, выполнять многие задачи и даже управлять электроникой дома, однако они не обладают такой же эмоциональностью и мышлением, как человек.

Таким образом, сейчас разработчики по большей части заняты тем, чтобы научить «интеллектуальные машины» решать конкретные задачи.

Приближает ли это разработчиков к созданию искусственного интеллекта, равного по силе и возможностям человеческому? Вероятнее всего – нет.

Такой «застой» объясняется тем, что перед изобретателями стоит все та же проблема: они не уверены, возможно ли создать искусственный аналог человеческого мозга. На данный момент человеческий интеллект изучен не до конца, а уж воссоздать его намного тяжелее.

Ученые предполагают, что человеческий интеллект состоит из алгоритма, определенного механизма, выполняющего огромное количество «функций». Если это так, то направление, избранное сегодня разработчиками роботов и программ, должно увенчаться успехом, и искусственный интеллект сможет решить самостоятельно любую (или почти любую) задачу.

Понятие «искусственный интеллект» появилось относительно недавно. Его ввел английский ученый А. Тьюринг. После создания в 1945 году первой электронной цифровой вычислительной машины ЭНИАК он всячески поддерживал создание искусственного интеллекта. Тьюринг говорил: «Мы можем надеяться, что машины, в конце концов, будут успешно соперничать с людьми во всех чисто интеллектуальных областях». Для выполнения данной задачи в своей статье он выдвинул следующую идею: нужно «снабдить машину

хорошими органами чувств, а затем научить ее понимать и говорить по-английски. В этом случае машину можно будет обучать, как ребенка».

В 1952 году А. Эткинд предпринял попытку реализации программы на машине. Так, изобретатель хотел создать «понимающую» машину. Однако, несмотря на обнадеживающее начало, разумным поведение машин назвать было нельзя.

Вторым важным шагом к созданию искусственного интеллекта стала идея «эвристического программирования» Г. Саймона и А. Ньюэлла. На основе этой идеи в дальнейшем появилась программа «Общий решатель задач» (GPS), а будущие исследования разделились на несколько направлений: доказательство теорем и решение задач, естественные языки и их машинное понимание, экспертные системы и т.д.

Аналитический обзор показал, что для дальнейшего развития в 1991 году стали проводить турниры для программ. Основная задача: пройти тест Тьюринга. Однако все, на что способны такие программы, – применять на практике те знания, которые «вложил» в них разработчик. И хотя сегодня роботы могут ассистировать врачам во время сложных операций, играть в футбол и шахматы, они по-прежнему не способны самостоятельно принимать решения и делать какие-либо выводы. Принцип действия таких машин – перебор вариантов и использование собранных знаний. И хотя любая область умственной деятельности человека может быть преобразована в алгоритм и внедрена в машину, новые варианты решения задач машины изобрести самостоятельно не могут. Во всяком случае, пока.

#### **Литература:**

1. Толстых О.С. Актуальность использования компьютерных технологий в учебном процессе физкультурных вузов / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 297-298.
2. <https://centtin.ru/internet-tekhnologii/iskusstvennyj-intellekt>
3. Тьюринг А. Может ли машина мыслить? М., 1960.

## БИОХИМИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ЧЕЛОВЕКА В УСЛОВИЯХ ВЫСОКОГОРЬЯ

В.С. Кузнецов

Научный руководитель преподаватель Д.Н. Микова

**Аннотация.** В работе на основе анализа литературных источников рассматривается биохимическая адаптация альпинистов к гипоксии и другим факторам, вызванным условиями высокогорья.

**Ключевые слова:** адаптация, альпинизм, горный туризм, индивидуальные особенности, биохимия, горная болезнь.

При занятиях альпинизмом и горным туризмом человек попадает в экстремальные условия, вызванные факторами высокогорной среды: пониженным барометрическим давлением, пониженным парциальным содержанием  $O_2$  во вдыхаемом воздухе, резкими колебаниями температур и т.д. К индивидуальным факторам относят функциональную подготовленность восходителей: состояние функциональных систем, уровень аэробно-анаэробного обмена и др.

По мере восхождения в организме возникают различные функциональные сдвиги, направленные на адаптацию. В связи с тем, что при наборе высоты атмосферное давление уменьшается, парциальное возрастает, а процентное содержание  $O_2$  в воздухе остается неизменным (20,96%), человек получает меньше  $O_2$  при вдыхаемом воздухе. Чтобы на высоте 6000 м. над уровнем моря получить то же количество кислорода при вдохе, что и на уровне моря, необходимо прокачать через легкие в 3 раза больший объем воздуха. Вследствии чего наступает гипоксия [1]. В первую очередь происходит экстренная адаптация, во время которой главным процессом является активация гормонов катехоламинов и глюкокортикоидов, которые задействуют запасы углеводного депо печени, что приводит к гипергликемии, которая является адаптивной реакцией организма, а выделенная глюкоза закрывает энергетические потребности тканей [2]. Под действием нервно-гормональной регуляции увеличивается синтез энергии, так как происходит изменение направленности метаболизма в клетках. Анаболические процессы замедляются, в то время как катаболические ускоряются, следовательно, повышается ресинтез АТФ. Также к повышенной выработке АТФ приводит увеличение аэробно-анаэробного окисления гликогена мышц, а под действием адреналина возрастает его использование, как источника энергии [2].

Исследования, проведенные среди восходителей на г. Эльбрус (5642 м), показали, что трехкратный прием «Гипоксена» обеспечивает более быструю адаптацию человека к высокогорью, так как препарат является антиоксидантом, обеспечивает снижение потребления кислорода при значительных нагрузках и повышает тканевое дыхание [2].

Исходя из вышесказанного, можно понять, что первичной реакцией организма на условия высокогорья является активация глюкокортикоидов и активное использование глюкозы для восполнения энергетических затрат. Также наблюдается изменение в процессах ресинтеза АТФ, а при приеме определенных препаратов можно обеспечить более быструю адаптацию организма за счет повышения тканевого дыхания.

### Литература:

1. Байковский Ю.В. Факторы, определяющие тренировку спортсмена в условиях высокогорья и среднегорья / Ю.В. Байковский, Т.В. Байковская. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 280 с., ил.

2. Адаптация человека к высокогорью [Электронный ресурс]. URL:<https://helpiks.org/7-57695.html> (дата обращения 18.11.2020).



## ЗНАЧЕНИЕ И ОСОБЕННОСТИ ПИТЬЕВОГО РЕЖИМА

А.А. Лавенек

Научный руководитель доцент А.А. Колесникова

**Аннотация.** Оптимальный питьевой режим обеспечивает нормализацию водно-солевого обмена, создает благоприятные условия для жизнедеятельности организма.

**Ключевые слова:** питьевой режим, студенты, спорт.

Питьевой режим – это режим потребления воды, устанавливаемый с учетом индивидуальных особенностей организма, характера физической активности и условий окружающей среды. Организм важно обеспечивать необходимым количеством воды, так как она участвует во множестве жизненно важных процессов: усвоении питательных и минеральных веществ, терморегуляции, безопасном выведении продуктов жизнедеятельности из организма, процессах пищеварения, работе мышц и многом другом. Оптимальный питьевой режим способствует нормализации водно-электролитного баланса, регулирует деятельность всех систем и органов.

Цель работы: анализ научно-методической литературы по теме и выявление среди студентов тенденции соблюдения питьевого режима.

Суточной нормой потребления является то количество воды, которое необходимо для поддержания водно-электролитного баланса в организме на оптимальном уровне в течение дня. При этом учитывается не только жидкость, которую мы пьем, но и та, которая содержится в потребляемых продуктах питания. Для определения нормы потребления жидкости для каждого человека необходимо 30 мл (у женщин) или 40 мл (у мужчин) умножить на количество килограмм массы тела. Также учитывается коэффициент активности человека, температура, влажность окружающей среды и другие факторы. При высоких нагрузках на свежем воздухе потребление воды может достигать 6,5 литра в сутки.

В современном спорте в условиях тренировочных и соревновательных нагрузок спортсмен подвергается обезвоживанию, в первую очередь за счет обильного потоотделения, что приводит к снижению работоспособности [1]. Некоторые исследования показали, что баланс воды в организме после физических нагрузок необходимо восстанавливать до дорабочего уровня в минимальные сроки, особенно в условиях повышенной влажности и температуры окружающей среды [3]. Дегидратация уменьшает объем крови, что является причиной увеличения вязкости крови и, как следствие, замедления таких процессов, как доставка кислорода и питательных веществ к мышечной ткани, выведение метаболитов химических процессов, происходящих в мышцах во время и после нагрузок. Это ведет к снижению функциональной активности организма, спортивной работоспособности и скорости восстановительных процессов после мышечной деятельности [2].

Для выявления среди студентов тенденции соблюдения питьевого режима нами было проведено исследование. Оно заключалось в опросе студентов КГУФКСТ 1-4 курса (было опрошено около 100 студентов в возрасте от 17 до 23 лет на предмет того, «какое количество жидкости они употребляют в течение дня»).

В результате проведенного нами опроса было выявлено, что около 42% опрошенных студентов не соблюдают питьевой режим (употребляют жидкость менее или более нормы), 21% студентов соблюдают питьевой режим, а 37% студентов не следят за употреблением жидкости.

На основании проведенного нами исследования можно сделать вывод, что большинство студентов пренебрегают соблюдением питьевого режима. Нужно учесть тот факт, что контроль жидкости в организме больше присущ студентам спортивного университета, чем студентам других вузов, в силу того, что в их деятельности присутствует активная мышечная деятельность. Результаты опроса студентов других вузов, возможно, выявили бы еще более низкие показатели. Студентам следует уделять больше внимания

питьевому режиму для поддержания здоровья, работоспособности и предупреждения различных нарушений обменных процессов.

**Литература:**

1. Арансон М.В. Питание для спортсменов / М.В. Арансон. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 224 с.

2. Коваль И.В. Механизмы дегидратации при интенсивной мышечной деятельности и способы ее коррекции в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов / И.В. Коваль // Спортивная медицина – 2007. – № 2. – С. 111-117.

3. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности: Пер. с англ. / Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Кретил. – К.: Олимпийская литература. – 1997. – 503 с.

## КАРДИОТЕСТЫ КАК СПОСОБ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ

Е.Г. Лиманская

Научный руководитель старший преподаватель О.С. Толстых

**Аннотация.** В работе представлен анализ существующей практики применения кардиотестов как метода функциональной диагностики организма спортсмена, а также технологии, позволяющие данный процесс автоматизировать.

**Ключевые слова:** тест, проба, кардиотест, информация, данные.

Анализ информационных источников показал, что с помощью кардиотестов производится оценка систем организма, таких как: сердечно-сосудистая, дыхания и газообмена. Данные собирают с помощью специализированной техники. Обрабатывают и хранят данные тестов в табличных программах. Для того чтобы тренировки приносили положительные результаты в решении целей и задач, тренерам надо правильно подбирать нагрузки для каждого спортсмена индивидуально. Перед соревновательным сезоном тренеру необходимо знать возможности подопечных. Для этого используются функциональная диагностика (тесты). Один из используемых видов функциональных проб в спорте – это кардиотест [1].

Кардиотест – это исследование, при котором проводятся измерения результатов с последующим их анализом, а также измерением артериального давления, частоты дыхания, частоты сердечных сокращений и изучением состояния сердечно-сосудистой системы, систем дыхания и газообмена во время и после нагрузки.

Также пробы разделены на две группы исследования: во время воздействия физической нагрузки или после прекращения физической нагрузки [1].

Измерение параметров во время нагрузки и сразу после ее прекращения дает разную информацию. В первом случае по полученным данным судят об адаптации организма к физическим нагрузкам, а во втором – о закономерностях восстановительных реакций. Следует добавить, что для увеличения точности результатов надо добавлять приборы информационных технологий, такие как пульсометры, ритмокардиоскопы с автоматическим отображением результатов на ПК [3].

Кардиотесты, используемые для сбора информации:

1) Нагрузочный тест – это метод, позволяющий провести целостную оценку кровообращения, дыхания и обмена веществ в мышцах во время нагрузки. Одновременно он отслеживает адаптацию процессов сердечно-сосудистой системы [2].

2) Кардиореспираторный тест – это метод регистрирует насыщения кислородом гемоглобина крови, ЭКГ, АД, выраженность одышки, а также анализируется потребление кислорода и выделение углекислого газа [2].

3) Wingate-тест – этот тест определяет способность скелетной мускулатуры развивать пиковую нагрузку [2].

Все эти тесты непосредственно связаны со сбором информации у испытуемого во время нагрузки.

Сбор происходит с помощью такой техники, как:

- 1) Аппарат ЭКГ;
- 2) Тонометр;
- 3) Газоанализатор;
- 4) Датчики;
- 5) Пульсометр;
- 6) Велозргометр;
- 7) Беговая дорожка и т.д.

Вся информация обрабатывается и хранится в базах данных. Для этого используются такие программы, как Microsoft Excel и Microsoft Access.

У каждой из этих программ есть свои преимущества в зависимости от типа используемых данных.

Их можно использовать отдельно друг от друга, но лучше использовать эти программы в совокупности, применяя сильные стороны каждой. В программе Access лучше управлять данными: они систематизированы, легко искать данные и быть доступны сразу нескольким пользователям. Excel обычно лучше всего для анализа данных: выполнения сложных вычислений, изучения возможных результатов и создания высококачественных диаграмм. Если вы используете Access для хранения данных и Excel для их анализа, вы сможете воспользоваться преимуществами обеих программ.

**Литература:**

1. Толстых О.С. Актуальность использования компьютерных технологий в учебном процессе физкультурных вузов / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 297-298.
2. <https://studopedia.org/6-96580.html>
3. <https://support.microsoft.com>

**ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА НА БИОХИМИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ  
В ОРГАНИЗМЕ РЕБЕНКА МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДЕТСКИМ  
ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ**

**Д.Э. Логачева**

**Научный руководитель преподаватель Д.Н. Микова**

**Аннотация.** В работе на основе аналитического обзора показано, что один из способов лечения ДЦП – это массаж, который является пассивным воздействием на организм.

**Ключевые слова:** детский церебральный паралич, спастичность мышц, лечебный массаж, центральная нервная система, лечебная физическая культура.

Детский церебральный паралич (ДЦП) – это патология развития детей, проявляющаяся в первые 1,5 месяца жизни ребенка в виде спастичности мышц, косоглазия, нарушения в системе опорно-двигательного аппарата (ОДА), а также нарушений центральной и периферической нервных систем [2].

Массаж при ДЦП имеет разновидности:

– классический лечебный массаж – его суть заключается в растирании, разминании кожи, что ведет к уменьшению спастичности, улучшению кровообращения и метаболизма. Массаж способствует расширению сосудов, увеличивая тем самым приток крови к коже. Ускоренный метаболизм ведет к повышению температуры тела, что стимулирует такие биохимические процессы, как выработка эластина и коллагена, которые повышают кожно-мышечный тонус и улучшают общее состояние кожи [2];

– точечный массаж (акупрессура) - является направлением рефлексотерапии. Его суть заключается в воздействии на рефлекторные центры. Акупрессура активизирует рефлекторные центры, улучшает приток кислорода к мышцам, увеличивает кровоснабжение суставов, обогащая их синовиальной жидкостью. Массаж приводит к ускорению тока крови и лимфы. Кровь не только обогащает мышцы необходимым кислородом и энергией, но и выводит из них накопившиеся конечные продукты распада (молочную кислоту, недоокисленные продукты обмена) [2];

– логопедический массаж – оказывает влияние не только на состояние ОДА, но и играет роль в развитии головного мозга. Суть данного способа заключается в расслаблении мышц шеи, мимической и артикуляционной мускулатуры. Воздействие на кожные покровы повышает секреторную функцию потовых и сальных желез, за счет расширения пор и очищения их от токсинов и шлаков. Воздействие на ЦНС проявляется в улучшении функционального состояния проводящих нервных путей, усилении рефлекторных связей коры головного мозга с мышцами, сосудами и внутренними органами [1].

В заключение можно сказать, что массаж благотворно влияет на биохимические процессы, протекающие в организме ребенка с ДЦП, и способствует выздоровлению.

**Литература:**

1. Дьякова Е.А. Логопедический массаж: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений – 2-е изд. испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 96 с., ISBN: 5-7695-0543-5.

2. Реабилитация детей с ДЦП: обзор современных подходов в помощь реабилитационным центрам / Е.В. Семенова, Е.В. Ключкова, Л.Е. Коршикова-Морозова, А.В. Трухачева, Е.Ю. Заблоцкис. – М.:Лепта Книга, 2018. – 584с. – (Серия «Азбука милосердия»: метод. и справ. пособия.), ISBN: 978-5-91173-531-9.

## ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНОГО ТРЕНАЖЕРА SCATT В СТРЕЛКОВЫХ ВИДАХ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ

О.В. Лукьяненко

Научный руководитель доцент Е.Г. Костенко

**Аннотация.** В работе представлены основные характеристики электронного тренажера SCATT, проанализировано влияние современных компьютерных технологий на развитие стрелковых видов спорта. Дана краткая характеристика данных, формируемых и предоставляемых приложением, продемонстрирована их роль в повышении эффективности тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** SCATT (СКАТТ), электронный тренажер, электронная мишень, программа, стрелковые виды спорта, пулевая стрельба.

SCATT (СКАТТ) – это профессиональный оптико-электронный стрелковый тренажер, разработанный олимпийским чемпионом и призером, неоднократным победителем и призером чемпионатов мира по стрельбе из пневматической винтовки, заслуженным мастером спорта России Артемом Александровичем Хаджибековым в 90-х годах.

Работа тренажера СКАТТ базируется на обмене данных между специальным датчиком, электронной мишенью и программой, установленной на ПК. Датчик, вес которого совсем не ощущается стрелком, крепится на ствол оружия, будь то пистолет или винтовка, по направлению к мишени. На огневом рубеже бумажную мишень заменяет электронная, снабженная инфракрасным излучателем. В то время, когда спортсмен производит холостой выстрел по электронной мишени, вся информация о технике выстрела отражается на экране компьютера или ноутбука, на котором установлена соответствующая программа [3]. С помощью такой технологии становится возможным выявление даже самых незаметных ошибок во время прицеливания и нажатия на спуск. СКАТТ обладает довольно высокой чувствительностью и различает колебания до 1/2000 градуса.

Анализ использования такого прибора при тренировке не сковывает движения спортсмена, поступающая информация обрабатывается и поступает на экран монитора почти мгновенно. На сегодняшний день СКАТТ считается самым эффективным, информативным и удобным в использовании тренажером для спортсменов, специализирующихся на стрелковых видах спорта (пулевая стрельба, биатлон, пятиборье).

Для осуществления контроля за техникой выполнения выстрела рекомендуется отслеживать такие данные, как средний результат выстрела, среднее время выполнения выстрела, стабильность темпа стрельбы, поперечник рассеивания выстрелов, стабильность прицеливания, точность прицеливания, скорость движения точки прицеливания и эллиптический коэффициент [1].

Аналитический обзор научной литературы позволил утверждать, что, отслеживая основные показатели, регистрируемые программой, занимающийся может решить вопросы, касающиеся:

- отслеживания уровня утомления спортсмена по мере выполнения упражнения;
- грамотного выбора экипировки и стрелкового костюма (размера, жесткости, толщины материала);
- внесения поправок в изготовку для повышения результативности стрельбы;
- контроля устойчивости и принятия мер по ее улучшению.

Во время тренировки основным объектом в окне приложения является мишень, где сначала проявляется линия, отражающая прицеливание стрелка, а затем – результат выстрела с точностью до десятых долей.

Справа от мишени в приложении располагается поле, с выстрелами, выполненными ранее. Выстрелы сгруппированы в серии, по 10 в каждой. Сверху над каждой серией расположена мишень в уменьшенном масштабе, на которой отмечен каждый выстрел данной

серии. Благодаря полю с этой информацией можно не только отследить динамику устойчивости спортсмена и среднее время выполнения выстрелов, но и визуально оценить кучность предыдущих выстрелов и их среднюю точку попадания, чтобы своевременно исправить ошибки в изготовке или прицеливании стрелка [2].

Для наглядности линия прицеливания, отражаемая на основной мишени, отражается несколькими цветами, в зависимости от временного интервала:

- зеленый (период: вход прицела в область мишени – 1 секунда до выстрела) – линия позволяет отследить направление и характер перемещения точки прицеливания;
- желтый (период: от 1 до 0,2 с до выстрела) – по данному интервалу судят об устойчивости и о характере прицеливания в общем;
- синий (период: от 0,2 с до выстрела до момента выстрела) – отрезок отражает среднее время реакции человека на внешний раздражитель. Именно в этот момент непосредственно производится выстрел, по этому участку линии можно судить о контроле стрелком своего положения в момент выстрела;
- красный (период: сразу после момента выстрела) – позволяет анализировать положение точки прицеливания после выстрела.

Анализ применения современных технологий в спорте показал, что включение работы на электронном тренажере SCATT в процесс подготовки к соревнованиям на регулярной основе позволяет спортсменам не только снизить затраты на пули и патроны и «продлить жизнь» оружию за счет снижения количества производимых выстрелов, но и дает возможность эффективнее управлять процессом спортивного совершенствования спортсменов любого уровня подготовленности.

#### **Литература:**

1. Костенко Е.Г. Компьютерные технологии обработки и анализа результатов измерений в области физической культуры и спорта / Е.Г. Костенко, О.С. Толстых. – Краснодар, 2019.
2. Профессиональные стрелковые тренажеры [Электронный ресурс] URL <https://www.scatt.ru> (дата обращения: 19.11.2020).
3. Толстых О.С. Информационные технологии. Microsoft Access: учебно-методическое пособие / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко. – Краснодар, 2018.

## АНАЛИЗ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ О ВЕГЕТАРИАНСТВЕ В СПОРТЕ

А.К. Малая

Научный руководитель доцент А.А. Колесникова

**Аннотация.** Вегетарианство – это популярная система питания, которая только набирает обороты. Был проведен анализ знаний обучающихся Кубанского государственного университета физической культуры спорта и туризма (КГУФКСТ), направленности (профиля) подготовки «Тренировка в избранном виде спорта» о влиянии вегетарианства на результативность и работоспособность в спорте.

**Ключевые слова:** вегетарианство, спорт, сбалансированное питание.

Вегетарианство – образ жизни, отличающийся питанием, исключающим потребление плоти любых животных. Вегетарианцы не используют в своем рационе мясо, птицу, рыбу и морепродукты животного происхождения. Лишь часть вегетарианцев категорично отказываются от яиц и молочных продуктов. Несмотря на то, что спортивные диетологи утверждают, что для спортсменов наиболее целесообразно смешанное питание, которое включает в себя все группы продуктов: молочные продукты, яйца, мясо рыбы и птицы, крупы, хлебобулочные и макаронные изделия, овощи, свежие фрукты и жиры животного и растительного происхождения, многие спортсмены разного уровня и квалификации придерживаются данной системы питания.

Абсолютно очевидно, что вегетарианцам необходимо скрупулезнее планировать свой рацион питания, чтобы предотвратить нехватку эссенциальных веществ, которая в ином случае неизбежно отразится на спортивных результатах. Спортсмены-вегетарианцы, в особенности в тех видах спорта, где необходима выносливость, как правило, потребляют существенно больше энергии за счет углеводов, чтобы возместить запасы гликогена. При этом возможно воздействие вегетарианской диеты на гормоны, что способствует нарушению менструации и прочности костей у женщин-спортсменок. Противопоказано проводить эксперименты с вегетарианством в спорте в подростковом возрасте, это связано с тем, что организм сформирован неполноценно и все еще продолжается его активный рост. В данный период недостаток питательных веществ особо опасен.

В работе был проведен мониторинг знаний обучающихся 4 курса КГУФКСТ (46 респондентов) о вегетарианстве в спорте.

Проанализировав результаты тестирования обучающихся факультета спорта КГУФКСТ о том, возможно ли совмещение вегетарианства со спортом, было выявлено, что 100% студентов знают, что такое вегетарианство. Вегетарианцы-спортсмены должны осознавать возможность недостатков питательных веществ и пытаться возмещать их дефицит (в особенности, протеина, витамина В<sub>12</sub>, цинка, кальция, железа). 5% респондентов не осведомлены о том, как вегетарианская диета влияет на организм человека, и 12% затруднились ответить на этот вопрос.

Несмотря на то, что 93% обучающихся ответили, что знают как питаться спортсменам-вегетарианцам, для того, чтобы сократить нехватку питательных веществ в их рационе питания, многие не смогли дать правильные рекомендации в этом вопросе.

Таким образом, вегетарианство в спорте позволительно в том случае, когда спортсмен намерен всецело окунуться в вопрос и разобраться в том, как варьировать растительные продукты и в каких объемах их потреблять, чтобы создать сбалансированный рацион.

### Литература:

1. Себастьянович П.В. Новая книга о сыроедении, или Почему коровы хищники. – СПб.: Питер, 2014. – 184 с.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ

А.А. Мартиросов

Научный руководитель доцент Е.Г. Костенко

**Аннотация.** В работе проведен аналитический обзор научной литературы, связанный с информационной безопасностью в профессиональном спорте. Рассмотрены основные методы информационной безопасности в спортивной индустрии.

**Ключевые слова:** конфиденциальность информации, защита методик тренировок, спортивные организации, массовый оборот данных.

Информационный обзор научных источников говорит о том, что с 90-х годов наша страна поменяла приоритеты в сторону рыночной экономики, тем самым это коснулось и спортивных организаций, которые перенесли на себе реструктуризацию и реорганизацию. Взгляды на тренировочный процесс и соревновательную деятельность кардинально изменились. Возрос уровень конкуренции среди спортсменов, ведь коммерческие отношения на их заданном уровне позволяют взаимодействовать с различными спонсорами. Множество популярных спортсменов, получая кубки, медали и различные спортивные сувениры, выступают в роли объектов интересов криминальных структур. Все материальные награды являются очень популярными на черном рынке, ведь стоят немалых средств. Поэтому резко возросло количество случаев краж, нападений и прочего [1].

Анализ научной литературы свидетельствует о том, что во избежание раскрытия секрета успешного достижения максимальных результатов выдающимися спортсменами необходимо всячески препятствовать потере информации. А ведь в наше время все спортивные залы оснащены камерами, спортсмены используют множество приложений на смартфонах для измерения различных показателей. То есть попыток взлома может быть великое множество, как с внешней, так и с внутренней, сетевой стороны. Поэтому нужно совершенствоваться и возможно создавать новые средства и методы информационной безопасности.

Спортсмены – это публичные и всеми узнаваемые люди. Все их заслуги в спортивной деятельности публикуются средствами массовой информации. Поэтому следует понимать, какую информацию можно рассказывать, а какую стоит держать в секрете. Решение вопросов информационной защиты и построения системы безопасности должно обеспечиваться с использованием современных технологий, которые позволяют исключить потерю информации и несанкционированный доступ к ее носителям [2].

Аналитический обзор научной литературы позволил выделить ряд методов информационной безопасности, используемых в профессиональной спортивной сфере.

1. Если говорить о СМИ, то методом защиты выступит подготовка спортсмена к конференции, обсуждение заранее возможных вопросов или же отвечать на вопросы следует менеджеру, тренеру, либо ответственному лицу.

2. В целях предотвращения потери информации о секретных средствах и методах тренировок следует исключать использование гаджетов на тренировках, отключение камер в спортивном зале и не допускать присутствия посторонних лиц, в частности СМИ.

3. Также нужно следить и за базами данных и реестрами, в которые вносят сведения о тренировках и достижениях спортсменов. Для решения данной задачи используются следующие методы: 1) резервное копирование и удаленное хранение наиболее важных данных в компьютерной системе; 2) дублирование и резервирование всех подсистем сетей; 3) установка программного обеспечения, которое обеспечивает защиту баз данных и другой информации от несанкционированного доступа [3].

Таким образом, анализ научной литературы показал, что информационная безопасность – это необходимая структура, позволяющая сохранить и предотвратить потерю важных данных известных спортсменов о накопленных достижениях.

### **Литература:**

1. Защита конфиденциальной информации. Учебное пособие / В.Я. Ищейнов, М.В. Мецатунян. – Москва: Форум, 2009.
2. Скрипник Д.А. Обеспечение безопасности персональных данных. – М.: Интернет университет информационных технологий «Интуит», 2011 [электронный курс].
3. Толстых О.С. Актуальность использования компьютерных технологий в учебном процессе физкультурных вузов / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 297-298.

## СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ КАК СПОСОБ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

Г.А. Муталлимова

Научный руководитель старший преподаватель О.С. Толстых

**Аннотация.** В работе представлен анализ практики использования социальных сетей как элемента взаимодействия при дистанционном обучении. Рассматриваются проблемы многообразия социальных сервисов и сетей и трудности их использования преподавателями и студентами в процессе обучения.

**Ключевые слова:** дистанционное обучение, социальные сети, Интернет, режим online.

Сегодняшняя ступень развития вузовского образования предполагает функциональное введение в него информативных и коммуникационных технологий, разрешающих скорректировать обучение в очном и дистанционном формате. Использование данных технологий – это развитие и продвижение возможностей учебного процесса и совершенствование свойств обучения [1].

Сеть Интернет непосредственно является неотъемлемой частью коллективной жизни. На данный момент она используется в различных службах, учебе, партнерстве, а также для развлечений. Преимущественно знамениты в наше время такие общественные узлы, как: ВКонтакте, Instagram. По достоверным сведениям ВЦИОМ, каждодневно линию ВКонтакте навещает приблизительно 80% юношей и девушек, это можно использовать как перспективный связующий компонент в дистанционном обучении [2].

Дистанционное образование необходимо людям в связи с карантинными обстоятельствами, удаленной работой. Предположим, обучающимся различных учебных заведений: школ, вузов, колледжей из разных уголков нашей страны и других стран мира комфортно решать учебные задачи дистанционно, потому что для данного обучения имеются общественные узлы с видеозвонками, комплексными конференциями. Хитросплетение пакетных и индивидуальных конфигураций служб способствует лучшему штудированию и соображению тренировочного материала, а также созданию портфолио. Портфолио – это индивидуальные достижения студента в научной или спортивной деятельности, в которой накапливаются и оцениваются его преимущества. Заниматься дистанционно позволяют такие знаменитые программы, как: MicrosoftTeam, ZoomCloudMeetings, Discord. Общаться и работать дистанционно также можно через сети: ВКонтакте, Одноклассники, WhatsApp, Telegram. Эти приложения больше используют студенты вуза, так как у них есть общие беседы и они могут меняться информацией друг с другом.

Социальные сети дают вероятность разделять свои мысли и информацию со всеми партнерами учебного и тренировочного процесса. У множества людей есть шанс приобретать онлайн-курсы и упражняться точно посредством массовых социальных сетей в различных областях знаний, учебной деятельности, спорте. Благодаря всем этим новым технологиям человек может не выходить из дома и заниматься как обучением, так и саморазвитием [3].

На основе проведенного анализа можно сделать вывод, что социальные сети и Интернет дают нам огромную возможность учиться, работать, саморазвиваться. Продвижение в жизни человечества информационных и коммуникационных технологий позволяет все больше расширять образовательные возможности.

### Литература:

1. Толстых О.С. Актуальность использования компьютерных технологий в учебном процессе физкультурных вузов / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 297-298.

2. Архипова Т.Л. Социальные сети как средство организации учебного процесса / Т.Л. Архипова, Н.В. Осипова, М.С. Львов.

3. Использование электронных ресурсов: <http://elar.uspu.ru>, <http://rrpedagogy.ru/journal/article/1208/>

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС СПОРТСМЕНОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ КГУФКСТ ПО ПЛАВАНИЮ

Д.В. Онищенко

Научный руководитель доцент А.А. Колесникова

**Аннотация.** В работе проведен анализ энергетического баланса спортсменов сборной команды КГУФКСТ по плаванию на этапе спортивного совершенствования.

**Ключевые слова:** плавание, спортивная нутрициология, энергетический баланс.

Плавание – один из наиболее массовых и популярных видов спорта. Он включает шесть дисциплин – вольный стиль, брасс, кроль на спине, баттерфляй, комплексное плавание, эстафеты [1].

Питание в значительной части обусловлено уровнем работоспособности пловцов, эффективностью протекания восстановительных реакций и адаптационных реакций, стимулированных тренировочным процессом [2].

Как известно, организм пловца не только должен выдержать сверхнагрузки, но и еще поддерживать терморегуляцию в воде. Калорийность рациона питания спортсмена должна соответствовать энергетическим затратам, что позволяет обеспечить организм всеми необходимыми пищевыми веществами [3]. Важно учитывать специфику вида спорта, объема, характер нагрузок, а также индивидуальные особенности. С учетом этих факторов тщательно и индивидуально рассчитывать энергетическое потребление спортсмена и корректировать рацион питания.

Цель исследования – определение соотношения суточной энергетической ценности рациона питания с энергозатратами спортсменов, членов сборной КГУФКСТ по плаванию.

Определение суточных энергозатрат проводилось с помощью хронометражно-табличного метода, исследование фактического питания – методом 24-часового воспроизведения среднесуточного рациона питания. В исследовании приняли участие спортсмены, являющиеся членами сборной команды КГУФКСТ по плаванию (I разряд – КМС).

В зависимости от возраста, пола, массы тела, роста нормы энергетических затрат в плавании составляют 4237,75–4554,12 ккал. Результаты исследования показали, что у спортсменов суточные энергозатраты в среднем составили 3293,88 ккал, что существенно отличается от рекомендуемых норм. Возможно, это связано с напряженной учебной деятельностью, т.к. все респонденты являются обучающимися всех курсов КГУФКСТ.

Было выявлено, что, находясь в одних условиях тренировочного и образовательного процессах, все члены команды не обеспечивают энергетические затраты с помощью питания. Энергетическая ценность рационов в среднем составила 1982,13 ккал, что на 1311,75 ккал не соответствует суточным энергозатратам. Был выявлен отрицательный энергетический баланс и неправильное соотношение по основным пищевым веществам.

Таким образом, по результатам исследований можно сделать вывод, что энергетический баланс обследуемых пловцов не соответствует принципам рационального и сбалансированного питания. Это требует разработки индивидуальных рекомендаций и оптимизации питания.

### Литература:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание: учеб. пособие для вузов / А.И. Погребной [и др.]; под общ. ред. А.И. Погребного; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 7 с
2. Основы спортивной нутрициологии / А.В. Дмитриев; А.М. Гунина. – Санкт-Петербург. – 2018. – 295 с.
3. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1 – В.Н. Платонов. – Советский спорт, 2012. – 486 с.

## АНАЛИЗ ДАННЫХ МЕТОДАМИ ТЕОРИИ ВЕРОЯТНОСТЕЙ В СПОРТИВНОМ МЕНЕДЖМЕНТЕ

Я.И. Пархачева

Научный руководитель доцент Е.Г. Костенко

**Аннотация.** В работе раскрываются возможности применения методов теории вероятностей для анализа данных в спортивном менеджменте.

**Ключевые слова:** компьютерные технологии, теория вероятностей, менеджмент.

В социуме главным составляющим научно-технического прогресса являются современные технологии. В настоящее время мы встречаемся с ними в разных сферах деятельности, в том числе в спортивном менеджменте. Человек не располагает достаточным размером физических и интеллектуальных ресурсов для анализа разрастающихся массивов информации. Для удобства разбора многообразной информации используют компьютерные технологии, решая профессиональные задачи в том числе методами теории вероятности.

В спортивном менеджменте теория вероятностей используется как инструмент для целей планирования, т.е. просчета вероятностей наступления того или иного сценария развития будущего [2]. Например, изменение цен на товары или услуги и поведение потребителей на данные изменения.

Методы теории вероятностей применяют для выявления вероятных последствий принятия тех или иных управленческих решений, чтобы заранее предвидеть исход данной ситуации и сократить издержки производства.

Для оперативного руководства организацией, управленцы в первую очередь оценивают финансовую устойчивость предприятия, дают оценку вероятности банкротства и определяют вероятность успеха и неудачи выхода продукта, либо услуги на рынок труда. На начальном этапе устанавливается контроль качества любой продукции: производится выборка, чтобы выявить, соответствует ли данная партия продукции установленным требованиям. По конечным результатам выборки производится решение обо всей партии. Эти меры позволяют прогнозировать технические возможности и экономические ситуации в будущем, т.е. если продукт соответствует установленным стандартам, то люди будут приобретать этот товар и тем самым приносить высокую прибыль предприятию.

При анализе точности и устойчивости научно-технических процессов необходимо проверить показатели качества как среднее значение контроля товара и мера его разброса в процессе, т.е. степень отклонения от нормы [2]. Согласно теории вероятностей в качестве среднего значения случайной величины рационально использовать ее математическое ожидание, а в качестве статистической характеристики разброса – среднее квадратическое отклонение или дисперсию [3].

Эффективность управления спортивной организацией безотрывно связана с анализом данных методами теории вероятностей, применяемыми для построения прогнозов и принятия управленческого решения, во избежание неудач и извлечения выгоды для предприятия.

### Литература:

1. Костенко Е.Г. Обработка и статистический анализ результатов измерений в сфере физической культуры и спорта / Е.Г. Костенко, В.В. Лысенко // *Фундаментальные и прикладные исследования по приоритетным направлениям биоэкологии и биотехнологии: Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции* / Гл. редактор Е.И. Антонова. – 2020. – С. 105-109.
2. Костенко Е.Г. Практические рекомендации применения компьютерных технологий в обработке и анализе результатов измерений в области физической культуры и спорта / Е.Г. Костенко, В.В. Лысенко // *The Scientific Heritage*. – 2020. – № 47-3 (47). – С. 25-27
3. Костенко Е.Г. Компьютерные технологии обработки и анализа результатов измерений в области физической культуры и спорта / Е.Г. Костенко, О.С. Толстых. – Краснодар, 2019.

## ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТИВНОМ МЕНЕДЖМЕНТЕ

Е.А. Пенькова

Научный руководитель доцент Е.Г. Костенко

**Аннотация.** В работе представлены теоретические аспекты применения информационных технологий в менеджменте.

**Ключевые слова:** менеджмент, управление, информационные технологии.

На сегодняшний день невозможно отвергать важную роль информационных технологий в каждой сфере социальной деятельности, включая спортивный менеджмент. Больше всего ощутимы достоинства информационных технологий в руководстве организациями.

В менеджменте на сегодняшний день применяются автоматизированные информационные технологии, которые осуществляются посредством инженерных и компьютерных средств. Информационные технологии осуществляют механизм утверждения управленческих задач.

Для того чтобы создать действенную систему информационных технологий в управлении предприятием, нужно выполнить подробный анализ управляемого объекта, поставить задачи руководства, выработать его конструкцию, взять нужные данные [2].

После того как выполнится подробный анализ, нужно разработать информационный пример руководства предприятием, которое будет замечать взаимосвязь между задачами обработки данных и принципиально новыми потоками информации. Далее избираются технические средства, создается информационная технология [3].

В менеджменте информационные технологии все время выходят на принципиально новые уровни и дают использовать более новые способы обработки данных, нужных для утверждения управленческого решения [1]. Расходы на продвижение этих технологий окупаются и дают прибыль. Информационные технологии выступают источником для общественных, производственных и иных технологий. Они способствуют уменьшению расходов других социальных ресурсов.

В спортивном менеджменте информационные технологии разделяют на следующие принципы: принцип оперативного управления – это руководство, выполняемое в настоящем времени; принцип сквозного управления и контроля заключается в возможности обнаруживать все возможности, которые необходимы для любых задач, наблюдать за их состоянием и руководить ими; принцип адаптивного управления включает в свой состав адаптацию технологии руководства под влиянием внешней и внутренней среды; принцип сетевого управления – это руководящая система, в которой элементы управления изолированы через сеть. В том случае, если управляющая система создана на указанных принципах, она исполняет функцию мыслительного конвейера.

Современные информационные технологии являются одним из основных фактором эффективности в управлении спортивных организацией.

### Литература:

1. Костенко Е.Г. Актуальность использования информационных технологий при подготовке резерва для спорта / Е.Г. Костенко, О. С. Толстых// Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – № 1. – С. 273-274
2. Костенко Е.Г. Компьютерные технологии обработки и анализа результатов измерений в области физической культуры и спорта / Е.Г. Костенко, О. С. Толстых. – Краснодар, 2019.
3. Толстых О.С. Информационные технологии. Microsoft Access: учебно-методическое пособие / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко. – Краснодар, 2018.

## ОСОБЕННОСТИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО БАЛАНСА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ

Г.В. Пепеляева

Научный руководитель преподаватель Д.Н. Микова

**Аннотация.** В работе на основе аналитического обзора рассмотрены вопросы здорового питания спортсменов, занимающихся спортивными видами гимнастики (спортивная гимнастика, спортивная акробатика), с основными расчетами калорийности на основе суточных энергозатрат и специфики вида спорта.

**Ключевые слова:** спортивная акробатика, спортивная гимнастика, питание, калорийность, обмен веществ, расчет калорийности.

Основная цель спортсменов – достижение высоких результатов на соревнованиях. Этому способствуют интенсивные тренировки, сила воли, самоотдача и многое другое. Но все это невозможно без хорошего здоровья.

Здоровье – широкое понятие, которое включает в себя множество компонентов (рисунок 1).

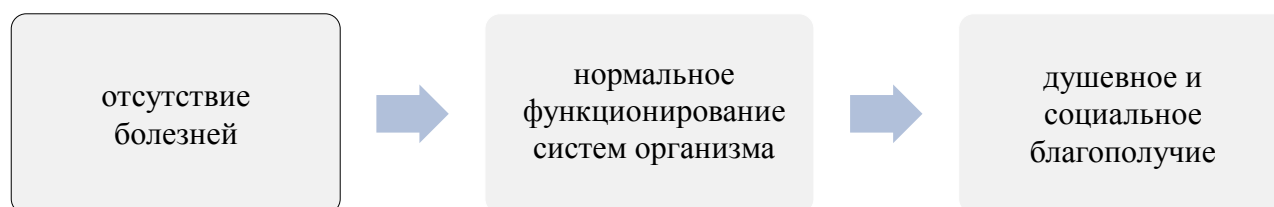


Рисунок 1 – Компоненты здоровья

Здоровье на 50% зависит от образа жизни человека. Он складывается из многих факторов, но самый основной – это рациональное питание. Питание обеспечивает организм необходимой для жизнедеятельности энергией.

Считается, что энергозатраты организма полностью компенсируются энергией поступившей пищи. Поэтому основной принцип здорового питания – полное удовлетворение энергетических потребностей организма, поступление необходимого количества витаминов, микроэлементов, пищевых волокон и других необходимых компонентов пищи (нутриентов).

На основе данного принципа нормальная деятельность организма возможна только при условии поступления необходимого количества энергии, которая равна его суточным тратам энергии. Суточные энергозатраты складываются из основного обмена веществ, специфического динамического действия пищи (ССДП), пола и возраста, физической нагрузки.

Основной обмен веществ – минимальное количество энергии, необходимое человеку для поддержания жизнедеятельности в состоянии покоя. Эта энергия тратится на физиологические процессы организма (рисунок 2).

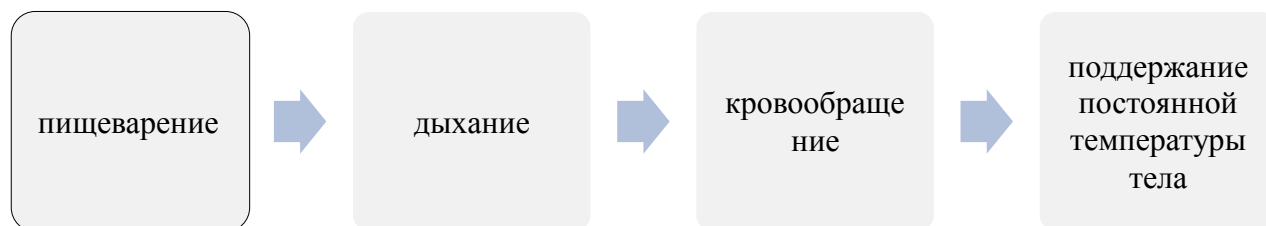


Рисунок 2 – Основные виды деятельности затрат энергии на физиологические процессы работы организма человека

Основной обмен – относительно постоянный показатель, так как определяется генетически (у женщин на 5-8% ниже, чем у мужчин). Однако он может изменяться под действием внешних факторов и образа жизни:

- при изменении внешней температуры;
- продолжительного стресса;
- перетренированности;
- некачественное (низкокалорийное, непостоянное) питания или полного его отсутствия.

В среднем величина основного обмена у взрослых людей рассчитывается по формуле:  $0,6-1,2 \text{ ккал} \times \text{массу тела} \times \text{в 24 часа}$  (720-1440 ккал/сутки для 50 кг) [2].

Специфическое динамическое действие пищи (ССДП) – усиление обмена веществ после приема пищи по сравнению с уровнем основного обмена. У человека усиление обмена происходит уже через 15-20 минут после приема пищи, достигает максимума через 3-6 часов и сохраняется в течение 10-12 часов. Больше всего ускоряют основной объем белки – на 30-40%, меньше жиры – на 4-14%, и углеводы – на 4-7%.

Необходимо описать процессы именно для спортсменов-гимнастов.

Физическая нагрузка также ускоряет метаболизм. Это происходит за счет ускорения процессов окислительно-восстановительных реакций и скорость пластического обмена в клетках при интенсивной нагрузке и активном мышечном сокращении. При сидении метаболизм ускоряется на 12-15%, при стоянии – на 20%, небыстрая ходьба увеличивает показатель обмена на 80-100%, бег – на 400%. Тренировки спортсменов увеличивают энергозатраты в более чем 20 раз.

С увеличением возраста метаболизм постепенно замедляется. Это связано с возрастным уменьшением мышечной массы. Поэтому у детей обмен веществ выше, чем у взрослых (при работе на единицу массы тела), а у пожилых людей – на 10-15% ниже, чем у молодых.

Следовательно, суточный расход энергии взрослого мужчины составляет 2400-2900 ккал/сутки, у женщин – 2100-2400 ккал/сутки. В гимнастике и акробатике норма калорийности питания определяется по формуле:  $60-65 \text{ ккал} \times \text{вес спортсмена} + 10\%$  [1].

Так как в данных видах спорта нередко стоит вопрос о снижении веса, то для безопасного похудения, без потери энергии для тренировок из нормы вычитают 10-15%, причем в рацион необходимо включать большое количество белка, 150-200 г/сутки. Данная калорийность позволит создать необходимый дефицит для снижения веса и ускорить метаболизм за счет значительного поступления белков.

Таким образом, здоровое рациональное питание спортсменов должно учитывать энергозатраты организма, учитывать динамику изменения физической активности и скорость обменных процессов.

#### **Литература:**

1. Амельченко И.А. Физиологические основы здоровья студентов (биоритмический аспект). – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2003. – 95 с.
2. Полиевский С.А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – С. 383-384.



## ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ В СПОРТИВНОМ МЕНЕДЖМЕНТЕ

А.С. Рыбникова

Научный руководитель доцент Е.Г. Костенко

**Аннотация.** В работе представлены особенности применения статистических методов обработки данных в спортивном менеджменте для принятия правильного решения.

**Ключевые слова:** математическая статистика, гипотеза, критерий, менеджмент.

В спортивном менеджменте необходимо принимать правильные решения по различным вопросам, тогда процесс работы организации будет стабильным и эффективным. Неточности в принятии решений могут привести к значительным последствиям, поэтому на помощь менеджеру приходит математическая статистика [2]. Математическая статистика позволяет сэкономить время, силы, ресурсы и избежать серьезных ошибок в управлении персоналом и организацией.

Часто встречается, что одна группа менеджеров применяет систему «управление по ощущениям», а другая – «управление на основе данных». Но правильное управление будет зависеть от единства ощущений и данных. Ощущения, представления, характер управления должны совпадать с результатами обработки данных.

Менеджер, который действует, полагаясь исключительно на интуицию и собственный субъективный взгляд на различные ситуации и вещи, не сможет добиться большего успеха, чем тот, кто может математически точно оценить вероятность проявления какого-либо события.

Когда математическая статистика стала доступна для многих работников благодаря тому, что теория рассказывалась простыми словами, а примеры различных ситуаций оказались наглядными, тогда обучение персонала стало более качественным и систематическим. Работники повышали свою квалификацию, получали новые знания, умения и опыт, что для организации стало огромным плюсом в плане качества на реализацию их деятельности.

Особенностью математической статистики в спортивном менеджменте является приложение теории к практике, то есть исследование связано с точными данными и идет от практики к гипотезе и ее обязательной проверке. Примерами могут служить такие критерии, как t-критерий Стьюдента, F-критерий Фишера – Снедекора или ранговый T-критерий Уайта [1].

Невозможно быть в чем-то уверенным на сто процентов. Поэтому даже проверка статистической гипотезы не всегда исследователем принимается с максимальной надежностью, часто есть риск принять неправильное решение [3]. Но в любом случае, если не применять методы математической статистики, тогда обработка данных, которая получена практическим путем, невозможна. Важные выводы и решения для спортивного менеджмента будут недоступны.

Каждый специалист, работающий в области физической культуры и спорта, в том числе спортивный менеджер, в ходе своих работ получает фактический экспериментальный материал. Если данный первичный цифровой массив не будет обработан с помощью методов математической статистики, то смысл их работы теряется.

### Литература:

1. Костенко Е.Г. Математика и математическая статистика / Е.Г. Костенко // Краснодар, 2020.
2. Костенко Е.Г. Обработка и статистический анализ результатов измерений в сфере физической культуры и спорта / Е.Г. Костенко, В.В. Лысенко // Фундаментальные и прикладные исследования по приоритетным направлениям биоэкологии и биотехнологии. Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции / Гл. редактор Е.И. Антонова. – 2020. – С. 105-109.
3. Костенко Е.Г. Компьютерные технологии обработки и анализа результатов измерений в области физической культуры и спорта / Е.Г. Костенко, О.С. Толстых. – Краснодар, 2019.

## БИОМЕХАНИКА ГИБКОСТИ

А.С. Рыбникова

Научный руководитель старший преподаватель Л.М. Алдарова

**Аннотация.** В данном тезисе представлена биомеханическая характеристика физических качеств гибкости на примере положения «Мост» на основе анализа литературных источников.

**Ключевые слова:** мост, суставы, подвижность, гибкость, мышцы, силы.

Гибкость является важным физическим качеством для любого спортсмена, в независимости от его вида спорта. Благодаря физическим упражнениям для развития гибкости, спортсмен после тяжелой тренировки может расслабить мышцы, улучшить их эластичность и придать движениям большую амплитуду. Гибкость – это с точки зрения биомеханики двигательной деятельности, выполнение упражнений с большей амплитудой или подвижность суставов. Для того чтобы предотвратить появление различных травм, необходимо регулярно и систематически развивать гибкость, то есть увеличивать подвижность суставов. Суть гибкости – это, когда мускулатура растянута на максимальную длину, но она так или иначе обязательно сокращается.

«Мост» является основным статическим положением при развитии гибкости, на его основе выполняются более сложные упражнения. Благодаря данному положению улучшается подвижность и гибкость позвоночника, что повышает кровообращение тканей организма. Тело человека приобретает форму выгнутой дуги, а опора происходит на кисти и стопы, другими словами на дистальные звенья.

Положение «мост» является неустойчивым равновесием, так как ОЦМ (общий центр массы) тела располагается немного ниже поясничного отдела позвоночника, то есть за пределами тела человека. Влияют и различные силы на организм, такие как внешние (сила тяжести, сила трения) и внутренняя (сила эластической тяги). Удивительно, что сила тяжести действует больше на верхние конечности тела человека, нежели на нижние конечности [1].

Форму выгнутой дуги образуют разгибания и сгибания суставов. В первую очередь, это разгибание позвоночника, а также тазобедренного сустава. Многие люди думают, что при выполнении представленного упражнения необходимо увеличивать подвижность лишь позвоночного столба. Однако тазобедренный сустав также важен, его подвижность увеличивает изгиб тела человека. Поэтому миф, который гласит, что необходимо развивать только гибкость спины, недостоверен. Сгибания возникают в голеностопном и коленном суставах.

«Мост» – это сложное упражнение, в котором работают множество различных мышц. Так как опора происходит на верхние и нижние конечности человека, соответственно, их мышцы получают большую нагрузку. Все отделы позвоночного столба, а также голову, удерживают мышцы позвоночника и туловища. Мышцы стопы не дают наклониться голени вперед [2].

Таким образом, благодаря положению «мост» можно укрепить мышцы всего тела человека, повысить подвижность суставов, исправить осанку, а также развивать координационные способности. Регулярное выполнение данного упражнения предотвращает получение серьезных травм.

### Литература:

1. Донской Д.Д. Биомеханика физических упражнений. – 1957. – С. 204-207.
2. Дубровский В.И. Биомеханика: Учеб. для сред. и высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский, В.Н. Федерова. – 2003. – С. 290-293.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАДЖЕТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

М.С. Титова

Научный руководитель старший преподаватель О.С. Толстых

**Аннотация.** В работе на основе аналитического обзора показано, что в наше время значение гаджетов в процессе обучения в вузе физической культуры и спорта наиболее актуально, так как внедрение компьютерных технологий позволяет сделать весь образовательный процесс наиболее интересным и насыщенным.

**Ключевые слова:** фитнес-браслет, телефон, компьютер, студент, физическая культура.

Анализ существующих возможностей использования различных технологий, устройств, оборудования, а также мобильных приложений в спорте и на занятиях в вузе физической культуры и спорта показал, что использование гаджетов в процессе физического воспитания происходит в нескольких направлениях: создание новых образовательных ресурсов, адаптированных к Интернету, внесение в образовательный процесс технологий, которые выполняют педагогические цели, а также использование фитнес-браслетов [3].

### **Фитнес-браслет.**

Появление таких гаджетов дает возможность использовать их на занятиях физической культурой у студентов и на учебно-тренировочных занятиях спортсменов, с целью осуществления контроля для определения функциональных показателей организма участников, например: пульс, давление, насыщение крови кислородом, объем нагрузки (количество шагов, пройденных километров), растрата калорий, показатели усталости, сна и т.д. [2]. Также в данный браслет встроена функция режима бега, ходьбы, плавания, что позволит пользователю сбалансировать его тренировку. В целях удобства и оптимизации занятий спортом гаджет можно синхронизировать с мобильным приложением, которое необходимо установить на свой смартфон [1].

### **Расширенные возможности коммуникации.**

Информационные технологии помогают преподавателям связываться, контактировать со своими учениками. Появление таких мессенджеров позволяет проводить пары в дистанционном режиме, а также сдавать зачеты и домашние задания, не выходя из дома

Примеры программ: Teams, Skype, Zoom.

Также с помощью таких информационных технологий, как телефон, ученики могут читать методические материалы, выполнять различные работы, смотреть описание физических упражнений или изучать биографию известных спортсменов.

### **Компьютер на парах в вузе физической культуры и спорта?**

Рассматривая технологию применения компьютера в аудитории, следует учесть, что он необходим в обучении лишь тогда, когда доставляет знания и умения, которые сложно донести при традиционных технологиях. Преподаватель ставит главной целью: не как рассказать учебный материал, а как его показать [3].

В заключение хочу сказать о том, что благодаря современным технологиям можно добиться максимального эффекта получения знаний и умений в образовательном учреждении. Наилучшей является разработка мультимедийных средств обучения, а также использования гаджетов для контроля внутренних и внешних показателей данных [1].

### **Литература:**

1. <https://scienceforum.ru/2017/article/2017030608>
2. Толстых О.С. Актуальность использования компьютерных технологий в учебном процессе физкультурных вузов / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 297-298.
3. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/29/primenenie-gadzhetrov-na-uroke-fizicheskoy-kultury>

## ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

Л.А. Горсунов

Научный руководитель старший преподаватель О.С. Толстых

**Аннотация.** В работе представлен анализ существующей практики использования информационно-коммуникационных технологий в фитнес-индустрии с точки зрения маркетинговых исследований.

**Ключевые слова:** информационно-коммуникационные технологии, фитнес-центры, информационные технологии, маркетинг.

В период компьютерных технологий Интернет является неотъемлемой частью в физической культуре и спорте, в том числе и в фитнес-центрах. Фитнес-центры в наше время имеют всю информацию на своих веб-сайтах. Также фитнес-тренера для составления плана питания и тренировок используют различные информационные таблицы.

Анализ информационных источников показал, что в настоящее время фитнес-тренеры проводят тестовую диагностику клиентов с помощью моделирования тренировочного процесса и научного исследования тестовых систем организма человека, а также питания и тренировок. В сфере фитнеса люди опираются на результаты научных исследований, телепередач, бодибилдеров, которые пришли к успеху, тем самым моделируя тренировочный процесс и анализируя свои достигнутые результаты [2].

**Научное исследование** – познание какой-либо узкой области с определенной целью. В фитнес-центрах используют различные методы научных исследований, которые помогают определить тренерам индивидуальные особенности человека для дальнейшего построения тренировочного процесса.

**Моделирование** – процесс изучения свойств оригиналов посредством исследования свойств их аналогов или представлений, называемых моделями. Ярким примером моделирования в сфере фитнеса является построение тренировочного процесса, учитывая различные особенности человека.

В области физической культуры, спорта и в фитнес-центрах применяются различные методы исследования, к которым относятся способы получения и обработки различной информации с целью установления взаимосвязей между тестами и методами наблюдения. [2]

Среди педагогических методов исследования имеются такие, как: методический анализ, состоящий из изучения литературы и методики с представлением, содержанием и обобщением данных с последующим обзором пособий по теме данного исследования. Хранилищами такой информации является библиотека, в которых литература сформирована по разным каталогам [2].

Ко второму методу относят педагогические наблюдение, т.е. осмотр процесса с определенной целью. С помощью материала испытатель имеет конкретный материал или данные, и с помощью данного метода изучают конкретные данные и их структуру, содержание, интенсивность и темп тренировки, а также восстановление и т.д. Действительно, данный метод позволяет педагогам не только выявить недостатки и пробелы спортсмена, но и подобрать для них лучшую программу тренировок.

К третьей группе педагогических методов относят испытания, проводимые с целью контроля испытуемого, которые включают в себя диагностику различных данных спортсмена, включая антропометрические данные, проведение нормативов и тестов. На основании данных тестов мы можем понять физическую подготовленность человека и его функциональное состояние, и дальнейшее улучшение выносливости, скорости, ловкости, гибкости, координационных способностей, то есть данные испытания решают ряд необходимых для фитнеса задач, среди которых: выявление общей и специальной тренированности спортсмена, выявление динамики развития и роста спортивных результатов в процессе тренировки и изучение системы планирования и распределения тренировочного процесса, плана питания, восстановления и т.д. [2].

На сегодняшний день маркетинг играет огромную роль в сфере фитнес-центров. Современный рынок фитнес-услуг также ориентирован на удовлетворение духовных

потребностей человека, так как современный рынок предлагает определенный механизм, ориентированный на реализацию фитнес-услуг. Также огромное влияние на маркетинг в сфере фитнеса оказывают реклама на телевидении, радио и с помощью интернет-технологий. [1]

В маркетинге услуг в фитнес-центрах большую роль играет метод и философия предпринимательства, механизм, оказывающий влиятельное действие на организации, которые тесно связаны с рыночными потребностями. Философия маркетинга является основой управления фитнес-центрами, и подразумевают сбор, передачу, обработку и получение информации.

Рынок фитнес-услуг развивается стремительно. На данном этапе качество предоставления услуг является неотъемлемой частью в сфере системы управления качеством. Данная система позволяет понять качество предоставления фитнес-услуг с целью улучшения сервиса и качества предоставления услуг фитнес-центрами [1].

Мониторинг и диагностика услуг состоит из двух параметров. Первый – мера выполнения целей и задач, т.е. педагогический процесс и его параметры. Второй – характер двигательной активности с точки зрения всестороннего развития личности, т.е. культурная оценка данного результата, которая позволяет оценить результаты и достижения клиентов фитнес-центров, в случае чего на основании данного мониторинга можно и улучшить качество предоставления услуг для фитнес-центров, также обучение педагогических кадров с целью улучшения сервиса в сфере фитнеса [1].

Фитнес-центры используют различные системы моделирования, описывая статические и динамические информационные модели в процессе исследования. Статические системы – состояние организма человека в данный момент времени. В каждый момент времени системы человека находятся в разных состояниях и характеризуются значениями, свойствами, величиной и характером взаимодействия между ними. Динамические системы описывают различные процессы изменения и развития систем человека. Динамические модели могут работать в реальном масштабе времени, используя практику ускорения и замедления времени.

В фитнес-центрах эти системы могут применяться также фитнес-тренерами. С помощью статической системы тренеры оценивают состояние спортсмена в разные моменты времени, например в начале тренировки, во время выполнения упражнения или во время восстановления, контролируют, к какому моменту времени пульс человека будет возвращаться в исходное состояние. С помощью динамических систем тренеры узнают, какие системы спортсмена меняются и развиваются [1].

Как видим, фитнес сегодня – это неотъемлемая часть физической культуры и спорта. На современном этапе своего развития можно иметь представление о качестве предоставления фитнес-услуг с помощью отзывов клиентов и общей оценки качества предоставления услуги [1].

Аналитический обзор литературных источников показал, что информационные системы в фитнес-центрах развиваются стремительно, ведь в данный момент идет бурное развитие IT-технологий. Данные технологии помогают фитнес-центрам оценивать качество предоставляемых услуг с помощью сбора, обработки и получения информации, также помогают педагогам оценивать физические и морфологические состояния их клиентов [2].

#### **Литература:**

1. Осик В.И. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий и фитнеса: учебное пособие. Ч. 1 / В.И. Осик, О.Г. Лызарь, Н.И. Романенко. – Краснодар: КГУФКСТ: Экоинвест, 2017. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.kgufkst.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2603>

2. Научно-методическая деятельность в физкультурно-оздоровительных технологиях: учебно-методическое пособие / авт. сост. Л.А. Якимова; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ 2018. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.kgufkst.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2025>

3. Толстых О.С. Обработка экспериментальных данных в физической культуре и спорте средствами современных информационных технологий / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко, А.П. Костенко // Педагогические науки. – 2018. – № 4 (91). – С. 29-31.

## БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СТРУКТУРЫ ДВИЖЕНИЙ В ФУТБОЛЕ

Д.Е. Халимов

Научный руководитель старший преподаватель Л.М. Алдарова

**Аннотация.** Вопросы, касающиеся структуры футбола, всегда имели существенное значение для комплексного понимания спортивной жизни нашей страны. Актуальность данного исследования состоит в высокой значимости футбола и анализе того, какое же место он занимает в структуре жизни человека, основываясь на литературных источниках.

**Ключевые слова:** комплексные особенности, спортивно-технические вопросы, движения в футболе, футбольный тренировочный процесс, комплекс движений.

Целью данной работы явилось описание комплексных особенностей исследования биомеханики движений в футболе, при этом выделив и описав характерные особенности представленной структуры.

Спортивно-технические вопросы подготовленности футболиста и осуществления контроля за данными составляющими всегда являлись отличительной особенностью структуры, непосредственно входящей в футбольный тренировочный процесс. Отличительной чертой человека является то, что он имеет комплекс разнообразных движений. Наряду с собственным передвижением тела, на нас действуют законы вращательного и поступательного движения, а также законы механики. Как мы знаем, произвольное движение не что иное, как набор кинематических структур, которые преобразуют существующие показатели движения и силы. Второй особенностью произвольного движения является и то, что оно служит суммой вращательного и поступательного движения [1].

Просмотреть биомеханическую структуру движений можно с помощью существующих на данный момент времени процедур измерения. Анализ соответствующих биомеханических показателей двигательной деятельности необходим для регулирования тренировочного цикла занятий. Тестирование включает в себя комплекс средств общей, универсальной и специальной направленности [2].

Вследствие всего этого, многие спортивные организации были наделены соответствующими установками, позволяющими провести разбор и оценку структуры двигательных действий. Данные устройства состоят, в основном, из набора определенных датчиков и систем различного рода чипов и микросхем, позволяющих осуществлять анализ необходимых особенностей движений футболиста. Представленные приборы устанавливаются на любом участке тела спортсмена и передают все необходимые результаты циклических и ациклических движений футболиста. Несомненно, данная система направлена на полный учет всей структуры биомеханической основы движений спортсмена. К таковым относятся: различие скорости бега футболиста, его сила и ускорение, изменяющее направление собственного движения [3].

Вместе с тем, надо учесть две задачи, играющие существенное значение: скорость реализации каждого компонента и их взаимосвязь при чередовании.

Таким образом, описанные выше особенности исследования биомеханической структуры движений позволяют точно описать комплекс двигательных действий футболиста и параллельно с этим проследить за целостностью каждого компонента двигательной структуры.

### Литература:

1. Тихомиров Ю.В. Биомеханический контроль физической и технической подготовленности футболистов разной квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.В. Тихомиров. – М., 2006. – 22 с.
2. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх/ И.Г.Максименко. – Луганск: Знание, 2000. – 276 с.

## ИНФОРМАТИЗАЦИЯ В СФЕРЕ ФУТБОЛЬНОЙ ИНДУСТРИИ

Д.Е. Халимов

Научный руководитель доцент Е.Г. Костенко

**Аннотация.** В работе описываются особенности применения информационных технологий в футболе. Роль данных средств рассматривается как неотъемлемая часть футбольной индустрии.

**Ключевые слова:** информационные технологии, система, футбольная индустрия.

В настоящее время все более очевидной становится тенденция внедрения информационных технологий во все сферы жизни человека. Казалось бы, все это появилось совсем недавно, но сейчас непросто найти область жизни, в которой бы не прослеживалось заметное присутствие данных систем. Десятилетие назад мы и представить не могли, что наш мир будет столь зависим от различных электронных установок, без которых сейчас тяжело представить нашу жизнь. Правильно, ведь их применение сильно облегчает повседневную жизнь, в какой-то степени заставляет нас быть более ленивыми и подвластными данным аппаратам. Процесс широкой популяризации автоматизированных машин сыграл выдающуюся роль и в развитии футбольной индустрии. Благодаря внедрению информационных технологий возникла масса эффективных приспособлений и различных изобретений, позволяющих облегчить жизнь как самим футболистам, так и всему огромному штабу, работающему в околофутбольной сфере.

В данный момент существует разделение информационных технологий по сфере их применения в футбольной индустрии.

Под информатизацией на самих футбольных матчах понимается вся структура технических компонентов, которые применяются во время игры. Последние годы европейского футбола были ознаменованы появлением некоторых очень интересных новшеств, привлекающих к себе пристальное внимание.

VAR – данная система играет значительную роль при просмотре спорных эпизодов на поле. При возникновении такового судья обращается к специальной установке, которая находится на кромке футбольного поля за боковой линией. Данная технология позволяет рассмотреть противоречивый эпизод с множества ракурсов, в замедленной съемке, проконсультироваться с запасным арбитром, находящимся в специальной VAR-комнате. Система видеопомощи очень многогранна и позволяет со стопроцентной вероятностью рассудить эпизод, приняв верное решение.

Система определения взятия ворот – технология, которая помогает главному судье матча определить взятие ворот. Данная установка включает в себя множество высокоскоростных камер, весь матч направленных на действия мяча. При пересечении линии ворот система оповещает арбитра о взятии, посылая сигнал на часы, находящиеся на руке главного судьи. Система определения взятия ворот позволяет решить множество неоднозначных эпизодов, возникающих во время футбольного матча.

Система беспроводной связи для судей – главному судье матча необходимо быть в постоянном контакте со своими помощниками, которые находятся на достаточном расстоянии от арбитра встречи. Новая система беспроводной связи позволяет рассмотреть любой эпизод матча и получить оперативную информацию. Данная технология дает возможность для мгновенной и постоянной коммуникации, позволяющей в конечном итоге принять согласованное верное решение в спорных моментах.

Использование современных технологий в футбольных клубах занимает одно из центральных звеньев в их структуре [3]. Различные спортивные организации каждый день совершают новые открытия, которые помогают командам подходить к началу турниров в более качественной форме. Новые установки направлены на оптимизацию режима тренировок, процессы восстановления игроков, их питание и так далее [1].

Одной из таких является электронная система отслеживания производительности – технология, оснащенная многочисленными камерами и датчиками, находящимися на теле спортсмена, которые позволяют передать точную информацию о физических кондициях и функциональном состоянии футболиста. Используется во время тренировочного занятия для оценки работы определенного игрока и позволяет наставнику принять правильное решение для совершенствования индивидуальных качеств футболистов [2]. Благодаря показаниям технических средств, представленных данным нововведением, информационные технологии позволяют увеличить безопасность проведения тренировочных занятий и матчей.

Таким образом, влияние информационных технологий на международном футбольном рынке и их внедрение в организацию футбольных матчей увеличивается с каждым годом. В последнее время появляется все больше технологий, оказывающих как незначительное, так и существенное влияние на футбольную индустрию. Сейчас очень трудно представить, каков же будет футбол в ближайшем будущем. Некоторые говорят, что технологические инновации убивают футбол. С другой стороны, информатизация спорта – неизменный процесс, на который мы никаким образом не сможем повлиять. Надеемся на то, что с каждым годом футбольная индустрия будет лишь совершенствоваться и новые информационные технологии будут оказывать на нее только положительное влияние.

#### **Литература:**

1. Костенко Е.Г. Обработка и статистический анализ результатов измерений в сфере физической культуры и спорта / Е.Г. Костенко, В.В. Лысенко // *Фундаментальные и прикладные исследования по приоритетным направлениям биоэкологии и биотехнологии. Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции* / Гл. редактор Е.И. Антонова. – 2020. – С. 105-109.

2. Костенко Е.Г. Компьютерные технологии обработки и анализа результатов измерений в области физической культуры и спорта / Е.Г. Костенко, О.С. Толстых // Краснодар, 2019.

3. Толстых О.С. Информационные технологии. Microsoft Access: учебно-методическое пособие / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко. Краснодар, 2018.



## КАФЕДРА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

УДК: 796.032

### **THE MODERN OLYMPIC MOVEMENT: SOME DEVELOPMENT TRENDS**

**A.A. Vasilyeva**

**Scientific adviser associate professor Zh.A. Terpelets**

**Abstract.** The development of the modern Olympic movement is directly related to the crisis events and phenomena that are taking place in the world. Anyway, specialists in the field of Olympism and society need to find solutions to emerging problems, develop a new strategy and priorities, build a new model for the development of Olympism.

**Keywords:** modern Olympic movement, development of Olympism, educational values of sports, humanistic values of sports, problems of sports.

The Olympic Movement is a movement in society based on the principles, ideas and ideals of Olympism, which unites not only people, but also organizations, regardless of their social status, political and religious views, race, gender and age, contributing to the development of national and world sports.

The modern Olympic movement dates back 110 years. Based on the rapid development of sports in the 19th century, international and national sports associations were created, as well as international meetings of athletes were held, and theoretical and practical issues of physiological education were developed in many countries. All these factors were the key factors that led to the emergence of the modern Olympic movement. In particular, the huge interest of the sports community in the Olympic Games of antiquity was stimulated by the results of archaeological excavations in Olympia [1].

At the end of the 19th century, the French baron Pierre de Coubertin put forward and justified the idea of introducing the Olympic Games into the modern world. Coubertin and his supporters comprehended that they would not be able to develop the Olympic idea without the support of the world community. To do this, the reformer goes to England, Germany, Greece, Australia, etc. In 1893, Pierre de Coubertin opened a committee to prepare for the convocation of the constituent congress. Preliminary meetings were held with representatives of the countries where sports life was actively developing [3].

On June 16, 1894, thanks to all the events held at the Sorbonne University, the Founding Congress was held with representatives of France, England, Russia, the United States, Belgium, Italy, Sweden, Hungary and Greece. All the delegates swore allegiance to the principle of amateur sports and created the International Olympic Committee. This day is rightfully an international holiday for physical culture and sports. Traditionally, every 4 years, the Olympic Flame is lit, and with it, Olympic champions are born and new sports associations are formed [2].

Modern professional sports are very different from other historically preceding forms, as they have become a subdivision of modern show business. Professional sports have a public significance and occupy an important place in the system of public interests.

Due to the fact that the Olympic movement is being commercialized, there are obstacles to the further development of this activity. Advertisers, as well as television companies, dictate the time and conditions of the competitions, which should be determined by the interests of the participants of the Olympic Games, creating optimal conditions.

The Olympic movement plays an important role in the social life and culture of our world. The founders of the modern Olympic movement wanted to create a sphere of human activity that would be based on cooperation and universal values. But the development of the Olympic movement was contradictory, and its history is full of compromises and deviations even from its own principles [3].

The modern Olympic movement is experiencing a crisis. This crisis is a reflection of the events that are taking place in the world. But this does not mean that the Olympic movement is

gradually losing its position. Specialists in sports and society as a whole need to find solutions to emerging problems, develop a new strategy and priorities, i.e. build a new paradigm for the development of Olympism.

**References:**

1. Formation of the modern Olympic Movement [Электронный ресурс]  
URL:<https://www.stud24.ru/sport/stanovlenie-sovremennogo-olimpijskogo-dvizheniya/124123-364857-page2.html> (дата обращения 18.12.2020)

2. Olympic Movement [Электронный ресурс]  
URL:[https://revolution.allbest.ru/sport/00508585\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/sport/00508585_0.html) (дата обращения 15.12.2020)

3. Trends in the development of the modern Olympic Movement [Электронный ресурс]  
URL: [https://studwood.ru/628649/sotsiologiya/tendentsii\\_razvitiya\\_sovremennogo\\_olimpiyskogo\\_dvizheniya](https://studwood.ru/628649/sotsiologiya/tendentsii_razvitiya_sovremennogo_olimpiyskogo_dvizheniya) (дата обращения 10.01.2021)

## PERSPEKTIVEN DER ENTWICKLUNG DES ARCHÄOLOGISCHEN TOURISMUS AUF DER HALBINSEL KRIM

A.V. Zaitsev

Doktorvater dozent I.P. Nazarova

**Annotation.** In der Arbeit wurde eine der am weitesten verbreiteten Arten des Tourismus auf der Krim-Halbinsel betrachtet. Der archäologische Tourismus ist unter den Touristen Dank des reichen Erbes jener Völker bekannt geworden, die in Krim vor vielen, vielen Jahrhunderten gelebt haben.

**Stichworte:** archäologische Tourismus, Halbinsel Krim, archäologische Stätten, die Geschichte der Krim, archäologische Ausgrabungen.

Die Krim hat eine ziemlich alte Geschichte, während der es das Territorium der nomadischen Völker, die Griechische Kolonie, die Wiege der Russischen Orthodoxie, Das krimkhanat, die italienische Kolonie und so weiter. Dank einer so reichen Geschichte erinnert die Halbinsel an einen «geschichteten Kuchen», bei dem jede Schicht hilft, zu bestimmen, wer, wie und wann in einem bestimmten Gebiet lebte. Die archäologischen Stätten, die etwa 25 000 Jahre alt, sind die skel-Menhire (freistehende große Felsbrocken, entfernte «Verwandte» der Dolmen und kromlechov).

Auf der Halbinsel gibt es mehr als 6000 archäologische Stätten, von denen einige jährlich eine große Anzahl von Touristen anziehen. Archäologische und historische Denkmäler haben alle Bedingungen für die Organisation des archäologischen Tourismus auf der Halbinsel geschaffen. Teilen Sie diese Sehenswürdigkeiten in mehrere Epochen [1].

In Krim gibt es viele Denkmäler, die sich auf die Stein und Kupfer – Bronzezeit beziehen: die Parkplätze der alten Menschen – Kiik-Koba, die Wolfsgrotte, der Hügel Kemi-Oba und viele andere.

Die Denkmäler der Epoche des Frühen Eisens in Krim beziehen gewöhnlich: die Denkmäler kimmerizew (zum Beispiel, die Alimovski Siedlung); die Denkmäler tawrow (die Heiligtümer und die Steinkisten für die Bestattung - Tash-jargan); die Denkmäler skythov (die Ruinen der Städtchen und die Hügel - Kul-Oba, den Goldenen Hügel, Neapel Skythien – Ihre Hauptstadt).

Denkmäler der Antike in der Krim genießen beträchtliche Berühmtheit: Chersones, Kerkinitida, Kolos-Limen, Beljaus, Pantikapai, die Reste Asandrova Welle, die Ruinen der Kutlaski Festung, Feodossija – alle diese Städte wurden von den alten Griechen (Kolonisten). Die Städte selbst sind jetzt in Trümmern, aber nur die einzige Stadt Feodossija wuchs und ging nicht in die Verwüstung. Die Überreste der Festungsbauten – Kharacks, die von den alten Römern während des Krieges mit den Skythen gebaut wurden, sind auch bekannt.

Die Zahl der Denkmäler des Mittelalters in Krim überschreitet die Zahl aller anderen Sehenswürdigkeiten zusammen. Die bekanntesten: Höhlenstädte und Klöster (Tschufut-Kale – die bekannteste und gründlich studierte Höhlenstadt, Eski-Kermen, Katschi-Kalon und andere); die byzantinischen Festungen, die Klöster, die Tempel und die Ansiedlungen; die Armenischen, jüdischen Tempel in Jewpatoria; die genuesischen Festungen (Sie haben die Italiener in vielen Stellen der Südküste Krim während der Kolonisation gebaut); die Moscheen, die Medrese, das Kloster derwishej und andere Bauten das Krimkhanat (hauptsächlich befinden sich in Bachtschissarai (diese Stadt war die Hauptstadt des Khanats), Jewpatoria, Starij Krim); Gebäude Karaimov (kenasi, Wohnhäuser, Friedhof befinden sich in Tschufut-Kale, Jewpatoria); türkische Festungen aus der Zeit Der Osmanischen Herrschaft (Yeni-Kale, Arabat) [2].

Als Ergebnis könne sagen, dass derzeit der archäologische Tourismus in der Krim gewinnt große Popularität und dies ist aufgrund der Tatsache, dass viele Menschen interessieren sich für Altertümer, Artefakte, alte Strukturen. Touristen wollen einfach nur die Geschichte selbst berühren (sich an der Stelle derer präsentieren, die einst in einer bestimmten Epoche gelebt haben, oder einfach nur Ihren Horizont erweitern). Sie können diese Sehenswürdigkeiten selbst oder als Teil

von Exkursionen besuchen. Außerdem können Touristen ungehindert an archäologischen Expeditionen und Ausgrabungen teilnehmen, was die größte Attraktion hinzufügt, da die Menschen die volle Interaktivität mögen. Und deshalb kann diese Art des Tourismus sogar in der Rentabilität mit dem strandtourismus konkurrieren. Deshalb ist die Weiterentwicklung dieser Richtung auf der Krim vielversprechend.

**Literatur:**

1. Киселев Д.В. Крым. Путеводитель / Д.В. Киселев – М.: Эксмо-Пресс, 2016. – 352 с.
2. KVN. Историко-археологический туризм в Крыму: [Электронный документ] URL <http://www.crimea-kvn.ru/tourism/archaeology.html> (дата обращения 10.01.2021).

**THE KUBAN – THE LAND OF SPORT**  
**A.V. Zaitsev, D.V. Savinov**  
**Scientific adviser professor L.G. Yarmolinet**

**Annotation.** The main moments related to sports life in the Kuban region were considered in this work.

**Keywords:** Krasnodar territory, sport, competition, contest, medals, sports facilities, training of scientific and pedagogical personnel, educational and sports complex.

Krasnodar territory (the Kuban) is famous for its divers climatic conditions, that create an excellent opportunity for development of both summer and winter sports.

Basic sports in Krasnodar region cover:

- 1) 26 summer and 9 winter sports included in the program of the Olympic Games;
- 2) Paralympic and Deaflympic sports;
- 3) 3 sports, that are not included in the program of the Olympic Games: Underwater sport, Sambo, Sports acrobatics.

The most popular sports in the Kuban are football, athletics, volleyball, basketball, wrestling, judo, swimming, boxing, chess and rhythmic gymnastics.

Over the last 2 years Kuban athletes took part in competitions of different levels, having won 2103 medals in total. Moreover, athletes from Krasnodar region successfully performed at the II European Games of 2019 in Minsk and came back with 8 medals [2].

New sports facilities are being built so that as many Kuban people as possible make their choice in favor of a healthy lifestyle. More than 890,000 people have participated in the implementation of the Ready for Labor and Defense standards.

Nowadays, there are large sports facilities in various places in the region, such as famous after the Olympic Games in Sochi «Fisht» Stadium and «Big Ice Palace», “Sanki” sledging center, Athletics complex “Olympiets”, Football Club «Krasnodar» Stadium, Swimming Center in Krasnodar, as well as many gyms and open-air courts. In total, 591 sports grounds have already been built in the Kuban.

In 2019 according to the National Sports Award contest, the Kuban territory was in the top three regions for the development of physical culture and sport! Besides participating in the “Region of Russia” nomination, the Kuban also became a finalist in the “Overcoming” nomination awarded for contribution to the development of adaptive sports [1].

The Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism (KSUPhEST), one of 14 universities under the Ministry of Sports of the Russian Federation, has been the forge of physical education personnel in the Kuban for 50 years.

KSUPhEST provides education for specialists in 4 programs of secondary professional education, 20 higher education (undergraduate and graduate programs), 3 programs for training of scientific and pedagogical personnel (postgraduate course).

A multi-level training system is formed at the university, which includes an Olympic reserve school, College, 8 faculties, including magistracy, postgraduate and doctoral studies.

Over the period of its existence, the university has educated more than 36 thousand highly qualified specialists for the social sphere, primarily for physical education and sports.

Students and graduates from this university successfully represent Russia in world sports arenas. The latest news: the team of this university has become a winner of the 7-th all-Russian university game among sports teams of institutions of higher education. In 2019 and 2020 KSUPhEST became a winner in a total scoring in All-Russia Students Game (Universiade).

At present a new modern educational and sports complex is being built at KSUPhEST. It is obvious that the university is developing [3].

Kuban-Sport-KSUPhEST!

**References:**

1. Администрация и городская Дума Краснодара. «Развитие физической культуры и спорта в муниципальном образовании город Краснодар»: [Электронный документ] URL <https://krd.ru/dokumenty/dokumenty-administratsii/normativnye-pravovye-akty/munitsipalnye-programmy/munitsipalnye-programmy/razvitie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-munitsipalnom-obrazovanii-gorod-krasnodar/> (дата обращения 15.01.2021).
2. Кубанский спорт: [Электронный документ] URL <http://kubsport.ru/2020> (дата обращения 15.01.2021).
3. Официальный сайт КГУФКСТ: [Электронный документ] URL <https://kgufkst.ru/> (дата обращения 16.01.2021).

**EVENT-TOURISMUS IN DEUTSCHLAND**  
**A.S. Ivonina**  
**Wissenschaftlicher Berater dozentin I.P. Nazarova**

**Annotation.** Der Beitrag analysiert den aktuellen Stand des Eventtourismus, sowie die Objekte des touristischen Interesses.

**Stichworte:** Tourismus, Event-Tourismus, Tourist, Objekt von touristischem Interesse, Festival.

Eventtourismus ist eine touristische Aktivität, die gesellschaftlich bedeutsame Ereignisse, Massenveranstaltungen, Festivals, Maskeraden, Konzerte und seltene Naturphänomene umfasst. Wegen ihrer Einzigartigkeit, Identität und Originalität ziehen diese Veranstaltungen Touristen aus der ganzen Welt an. Der Eventtourismus umfasst nicht nur den Kulturtourismus, sondern auch den Sport-, Ethnographie-, Ausstellungs-, Folklore- und andere Arten von Tourismus. [1]

Die wichtigsten Ereignisse in Deutschland:

\* Jedes Jahr im Februar finden in Deutschland die Internationalen Filmfestspiele Berlin statt. Das Festival begann seine Geschichte im Jahr 1951. Heute ist es ein Großereignis in Deutschland, die wichtigste Veranstaltung in Europa, das zentrale Weltfilmfestival. Die Internationalen Filmfestspiele Berlin stehen auf einer Stufe mit den Festivals in Cannes und Venedig.

Das Berliner Festival zeichnet sich seit jeher durch guten Geschmack und Kultiviertheit aus.

\* Jedes Jahr im September findet in München das OCTOBERFEST statt. Es ist ein Bierfestival, das Millionen von Menschen aus der ganzen Welt anzieht. Das Festival findet unter freiem Himmel statt. Im Vorfeld werden Zelt pavillons aufgebaut, in denen Sie viele Biersorten probieren und die berühmte Schweinekeule essen können. Wer möchte, kann auch tanzen. Ab zwei Uhr lassen die Organisatoren keine neuen Besucher mehr rein, da die Zelte eine so große Anzahl von Menschen nicht aufnehmen können.

Das Fest geht auf das 19. Jahrhundert zurück, und zwar auf den 12. Oktober 1810. Anlass für die Feierlichkeiten war die Hochzeit des zukünftigen Königs Ludwig von Bayern und der Prinzessin Therese von Sachsen. Seitdem ist das Oktoberfest das größte Volksfest der Welt. Es wird von Menschen aller Altersgruppen besucht, wobei die größte Gruppe junge Menschen sind.

\* «Fünfte Jahreszeit» (November, jährlich).

Am 11. November um 11:11 Uhr beginnt die «Fünfte Jahreszeit» in Köln, Bonn, Düsseldorf, Mainz, Berlin und anderen Städten. Dies ist die traditionelle Jahreszeit des Winterkarnevals in Deutschland. Das Fest wird von den verkleideten Männern besucht, die die Basis des Karnevalsumzugs sind. Die Veranstaltung ist immer sehr massiv und zieht eine große Anzahl von Menschen an. Nach Angaben der Organisatoren, in einer Stadt allein, etwa 40 Tausend Hexen, Wachen, und skomorokhovars nehmen an der Eröffnung des Festivals. Die Festivalteilnehmer stürmen das Rathaus, um «die Macht zu übernehmen». Traditionell gipfelt die Karnevalssaison im «Rosenmontag». Am 7. Februar versammeln sich an diesem Tag bei den Karnevalsumzügen weltweit rund zwei Millionen Menschen.

\* Lange Nacht der Museen.

Seit 1997 findet in Berlin zweimal im Jahr die Lange Nacht der Museen statt. Das bedeutet, dass rund hundert Galerien, Ausstellungshallen und Kulturzentren in der deutschen Hauptstadt bis

2 Uhr nachts geöffnet sind, mit zusätzlichen Ausstellungen, Workshops und Konzerten mit klassischer und Jazz-Musik. 2] Die Opernhäuser übertragen Aufführungen auf riesigen Bildschirmen direkt auf der Straße. In den letzten Jahren haben sich auch große Restaurants der langen Nacht angeschlossen und bieten den Besuchern ein spezielles «kultuhistorisches» Menü an. Und zum Abschluss der Feierlichkeiten werden auf der Museumsinsel eine echte Lichtshow und ein buntes Feuerwerk inszeniert. (September, jährlich).

Der Berlin-Marathon ist neben dem London-, New-York-, Chicago- und Boston-Marathon eine der größten Sportveranstaltungen dieser Art weltweit. Am ersten Tag finden Rollschuhrennen und ein Kindermarathon statt. Der zweite Tag bietet Rennen für Erwachsene und einen Rollstuhlmarathon. Mehr als 40.000 Teilnehmer aus 120 Ländern laufen die 42 Kilometer lange Strecke, die jedes Jahr am Brandenburger Tor startet.

\* Transmediale - Home of the World's Cultures (Januar-Februar, jährlich)

Ein Festival für zeitgenössische Kunst und digitale Kultur. So nennen es die Organisatoren. Das Festival repräsentiert, was an der Schnittstelle zwischen moderner Technologie und Kunst liegt. Das Festival wurde 1988 gegründet. [3]

**Literatur:**

1. Donskih, S.V. Event-Tourismus: Tutorial / S.V. Donskih. Minsk RIPO, 2014. - 112c.

Bulganina S.V., Lopatkina N.S. Event-Tourismus: Geschichte und Entwicklungsperspektiven //

2. Internet-Journal «Naukovovedenie» Vol. 7, No3 (2015) [ELECTRONIC RESOURCE] <http://naukovovedenie.ru/PDF/168EVN315.pdf> (free access). (Zugang frei). Russisch, Englisch DOI: 10.15862/168EVN315

3. Babkin A. V. Spezielle Arten des Tourismus: Lehrbuch / A. V. Babkin. - Rostov n/D: Phoenix, 2008. - 251c.



## **DIE ROLLE DES REISEVERANSTALTERS UND REISEBÜROS AUF DEM TOURISMUSMARKT**

**A.V. Krasheninnikova**

**Wissenschaftlicher Berater dozentin I.P. Nazarova**

**Annotation.** Tourismus und Reisen sind ein wesentlicher Bestandteil der Hotellerie. Unterschiede in Zeit, Entfernung, Wohnort, Zweck und Aufenthaltsdauer sind nur charakteristische Elemente des Tourismus. Im Allgemeinen ist der Tourismus ein Mehrzweckphänomen, das gleichzeitig Elemente des Abenteuers, die Romantik langer Reisen, ein bestimmtes Geheimnis, den Besuch exotischer Orte und gleichzeitig die irdischen Belange des Unternehmertums, der Gesundheit, der persönlichen Sicherheit und der Sicherheit von Eigentum kombiniert.

**Stichworte:** Reiseveranstalter, Reisebüro, Tourismus, Tour.

Die Zusammenarbeit mit Reisebüros ist derzeit eine der Hauptrichtungen der aktuellen und strategischen Aktivitäten eines Reiseveranstalters. Die Rolle von Reisebüros für den Wohlstand und den Erfolg des Geschäfts des Betreibers kann nicht überschätzt werden, denn egal wie berühmt der Reiseveranstalter ist, welche interessanten Touren er anbietet, ohne ein effizient funktionierendes erweitertes Agentennetzwerk könnte er im Tourismussektor nichts erreichen. Aus diesem Grund gibt es in der Struktur eines Betreibers entweder eine verantwortliche Person oder sogar eine ganze Abteilung, die mit Agenten zusammenarbeitet und neue Wege entwickelt, um die Effizienz der Agenturaktivitäten zu stimulieren und zu steigern [1].

Die Begriffe «Reisebüro» und «Reiseveranstalter» definieren die Geschäftsrichtung eines Reiseunternehmens oder -unternehmens. Ein Reiseveranstalter ist eine Organisation, die sich mit der Verpackung von Touren und der Bildung einer Reihe von Dienstleistungen für Touristen befasst.

Der Reiseveranstalter entwickelt touristische Routen, sättigt sie mit Dienstleistungen durch Interaktion mit Dienstleistern, stellt das Funktionieren von Touren und die Bereitstellung von Dienstleistungen sicher, bereitet Werbe- und Informationspublikationen für seine Touren vor, berechnet Preise für Touren, überträgt Touren an ein Reisebüro für den weiteren Verkauf an Touristen. Reiseveranstalter beschäftigen sich mit der Verpackung eines touristischen Produkts, d.h. Bildung, Förderung und Implementierung einer Reihe von Dienstleistungen (Tour). Der Reiseveranstalter führt differenzierte Tourismusprodukte von bestehenden Dienstleistungen entsprechend den Bedürfnissen und Wünschen der Kunden aus. Das Reisebüro verkauft dem Kunden ein touristisches Produkt in Form von Komplexen (einschließlich Touren) oder in Form einer kostenlosen Reihe von Dienstleistungen (benutzerdefinierte Touren). Der Reiseveranstalter entwickelt touristische Routen, sättigt sie mit Dienstleistungen durch Interaktion mit Dienstleistern, stellt das Funktionieren von Touren und die Bereitstellung von Dienstleistungen sicher, bereitet Werbe- und Informationspublikationen für ihre Touren vor, berechnet Preise für Touren, überträgt Touren an ein Reisebüro für den anschließenden Verkauf an Touristen.

Das Reisebüro fördert die vom Reiseveranstalter gebildeten Touren: Er erwirbt Touren vom Reiseveranstalter und verkauft sie an den Verbraucher. Das Reisebüro fügt der gekauften Tour die Reise von Touristen von ihrem Wohnort zum ersten Unterkunftspunkt entlang der Route, vom letzten Unterkunftspunkt auf der Route und zurück hinzu [1].

Tourismusunternehmen führen Komponenten-, Service- und Garantiefunktionen aus. Die Abschlussfunktion ist ein vollständiger Satz einer Tour aus separaten Diensten für einen empfänglichen Reiseveranstalter Paket kombinierter Touren mit empfänglichen Touren für einen Initiativreiseveranstalter; komplettes Paket von Touren mit Transport und einigen anderen Arten von Dienstleistungen für ein Reisebüro [2].

Reisebüros und Reiseveranstalter können verschiedene Eigentumsformen haben - privat, staatlich, Aktien.

Hauptunterschiede zwischen Reiseveranstalter und Reisebüro:

1. Einkommenssystem. Der Reiseveranstalter kauft ein touristisches Produkt und sein Gewinn ergibt sich aus der Differenz zwischen Kaufpreis und Verkaufspreis. Oft kauft ein Reiseveranstalter einzelne Dienstleistungen, aus denen er dann ein komplexes touristisches Produkt mit einem eigenen Preismechanismus bildet. Das Reisebüro fungiert als Einzelhändler und sein Gewinn wird aus Provisionen für den Verkauf des Tourismusprodukts eines anderen gebildet. Das Reisebüro verkauft ein touristisches Produkt (einschließlich individueller Dienstleistungen, z. B. Flugtickets, Hotelzimmer) zu den tatsächlichen Preisen von Reiseveranstaltern oder Dienstleistern.

2. Zu einem touristischen Produkt gehören. Ein Reiseveranstalter hat immer einen Vorrat an einem touristischen Produkt zum Verkauf, und ein Reisebüro lädt ein bestimmtes Produkt (eine bestimmte Dienstleistung) ein, wenn der Kunde ein Verbraucherinteresse bekundet [3].

Ein Reisebüro verkauft also ein touristisches Produkt in Form von Komplexen (einschließlich Touren) oder in Form von kostenlosen Dienstleistungen (benutzerdefinierte Touren) an einen Kunden.

**Literatur:**

1. Aktivitäten von Reiseveranstaltern und Reisebüros // Putzenteilo PR Wirtschaft und Organisation des Tourismus- und Hotelgeschäfts. URL: [https://tourlib.net/books\\_ukr/pucentejlo52.htm](https://tourlib.net/books_ukr/pucentejlo52.htm).

2. Themen der technologischen Prozesse der touristischen Aktivität. URL: [http://studopedia.com.ua/1\\_32950\\_rol-turagenta-i-turoperatora-v-tehnologich%20nih-protsesah-turistichnoi-diyalnosti.html](http://studopedia.com.ua/1_32950_rol-turagenta-i-turoperatora-v-tehnologich%20nih-protsesah-turistichnoi-diyalnosti.html).

3. Die Rolle des Reisebüros und Reiseveranstalters. URL: [https://tourlib.net/books\\_tourism/zorin08.htm](https://tourlib.net/books_tourism/zorin08.htm).

## THE ROLE OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGY

A.A. Leshko

Scientific adviser associate professor F.N. Sharikova

**Abstract.** The paper deals with the purpose, role and function of educational psychology. It involves different aspects of learning and education that closely connected with the development of teaching methods. It studies the power of human execution in learning. The main aim of educational psychology is the advancement of teaching and learning methods.

**Keywords:** educational psychology, educational psychologist, skill, teaching and learning methods.

There are different areas in the field of psychology. The interest to the educational psychology has been grown rapidly for the last decades. It is an independent branch of psychological science, most closely related to such branches as age psychology and labor psychology. Both of these sciences are close due to the common object of study, which is a person in the process of his development, but their subjects are different. The subject of educational psychology is not just the mental development of a person, as in age psychology, but the role of certain types of activities in this process of training and education.

Educational psychology is considered as the branch of psychology dealing with the scientific study of human process of learning. The study of learning processes, from both cognitive and behavioral perspectives, allows researchers to understand individual differences in intelligence, cognitive development, affect, motivation, self-regulation as well as their role in learning [1].

The goal of educational psychology is to basically cover an involvement with how humans learn and what teaching methods are required.

A psychologist focuses on how efficient teaching and learning take place. They should deal with different a variety of things and factors including student capabilities, their motivation.

The role of educational psychology in the process of learning is very different from each other. Educational psychologists provide advice and assistance to those students who find difficult to learn, understand or communicate with others or have behavioral difficulties.

School psychologists collaborate with public and private schools. They assess the capabilities of students, discuss problem in learning with parents and school staff.

They work at schools or nurseries or any other places where the child possibly needs an educational psychologist and they will give a report to the SENCO in the schools about how the child is developing, how they feel they could further their education by observing child. They sometimes do some assessments. They also have some standardized tests they can do which are quite problematic with very young children. One of the key things is to identify discrepancies between verbal and non verbal skills in children. Many educators consider educational psychology as a tool of effective teaching. They apply appropriate psychological assessment, intervention and evaluation: identifying needs and promoting change with individuals and groups through the application of psychological knowledge of child and adolescent development and specialist knowledge including those related to special educational needs and disability

### References:

1. Snowman, Jack (1997). Educational Psychology: What Do We Teach, What Should We Teach? «Educational Psychology», 9, 151-169.
2. Case, R. (1985). Intellectual development: Birth to adulthood. New York: Academic Press.
3. steemit.com> science...the...of-educational-psychology

## IMPROVEMENT OF SPECIAL PHYSICAL QUALITIES IN ELITE SWIMMERS

M.S. Malinovskiy

Scientific advisers: associate professor A.V. Arishin, professor L.G. Yarmolinets

**Abstract.** The purpose of this study is improving the level of functional fitness of elite swimmers by including the author's sets of exercises in the training process. Twenty elite swimmers performed a set of tests in the gym. The results of the tests proved the effectiveness of the developed set of exercises in improving special physical qualities into the training process of qualified swimmers.

**Keywords:** qualified swimmers, special physical qualities, set of exercises, training.

Classes in the gym are an integral part of the training process of swimmers at all stages of training. Improving special physical qualities at the stages of sports improvement and advanced skill acquisition is one of the main tasks that are set for specialists in the field of sports swimming [1]. The existing contradictions in the planning and application of means of physical qualities the enhancement in elite swimmers determine the need to correct the training programs of swimmers in the gym, as well as the search for links of the water exercises [2, 3]. That is why the development of means of physical qualities enhancing in the sports hall is the most relevant.

The study involved 20 individuals, candidate master of sports qualification, the chosen style of swimming is crawl on the chest. The athletes were divided into two groups of 10 people – control (CG) and experimental (EG). Prior to the study, initial testing was performed. Classes in the CG were conducted according to the generally accepted method of training, and in the EG, the training program included an experimental method for improving special managerial qualities aimed at improving the competitive result. The subjects performed 3 tests on land: 1) throw a stuffed ball (1 kg), shuttle run 4x10 m, which was modified based on the tasks of the study, 3) standing jump. Control tests were conducted in 2 stages: intermediate testing was performed after the first half of the study, and final testing was performed at the end. After analyzing the data of tests in the gym, complexes of exercises in the gym were developed, aimed at improving special physical qualities using the VASA ERGOMETER simulator. Analyzing the indicators of the stuffed ball throw test (1 kg), a positive dynamics of the results from the initial to the final test was found in both EG and KG. However the indicators in the EG are significantly higher, which indicates the effectiveness of the use of exercise complexes in the training process. Already during the second test, the improvement in EG results was  $7.3 \text{ m} \pm 0.6$ . Exercises aimed at the development of the power component in the EG allowed to significantly improve this indicator by the end of the second part of the cycle. Thus, during the final test, the average result of EG swimmers was  $8.9 \text{ m} \pm 0.9$ , which is 3.2 m further than at the beginning of the study. When analyzing the results of the long jump test from a place, a positive dynamics was revealed in the EG. The training process of took place with the introduction of the developed exercise complexes into the training process in the hall. In the second test, the jump range was improved by 13.5 cm ( $196.7 \text{ cm} \pm 13$ ). By the final test, the improvement in the standing jump of the jump from a place in the EG swimmers reaches 24.7 cm ( $207.9 \text{ cm} \pm 17$ ). The improvement of the result in KG is also observed, it is 18.7 cm, which is significantly less compared to the results of EG.

Thus the conducted research and its results indicate that the training process of qualified swimmers in the gym with the inclusion of complexes of exercises to improve special physical qualities contributes to their improvement. The first half of the study took place at training swimmers for the Championship of the Krasnodar Territory. EG swimmers showed an improvement from their best results by 1.5-3 %, and KG swimmers by 1%. The second part of the study took place in training swimmers for the Championship of the Southern Federal District. EG swimmers showed results that exceeded the baseline by 5 %. At the same time, KG swimmers were able to improve their results by only 1.5%. These results suggest that the training process of EG is

more effective, and the inclusion of complexes of exercises aimed at improving special physical qualities will contribute to improving the competitive result.

**References:**

1. Arishin A.V. New in the system of training swimmers: domestic and foreign experience / A.V. Arishin, A. I. Pogrebnoy., translator: E. V. Litvishko. Krasnodar: Ekoinvest, 2011. 188s.
2. Vaitsekhovsky S. M. Physical training of a swimmer. Ed. 2nd, reprint. and add. / S.M. Vaitsekhovsky. M.: Physical Culture and sport, 2006. 140 p.
3. The system of training highly qualified athletes in swimming: A course of lectures: Textbook. Guide/Ed.-comp. K. Egida, A. And Pogrebnoi. Krasnodar, 2008. 144c.

## RESORT CITIES

V.S. Masenko

Scientific adviser associate professor F.N. Sharikova

**Abstract.** Turkey has been among the top countries in terms of the number of tourists for several years. Resorts in Turkey, their best and most beautiful cities, the sea and infrastructure, contribute to a comfortable, unforgettable beach holiday. Also, tourists are attracted by excellent service, a large selection of hotels, reasonable prices, beautiful nature and diverse excursions.

**Keywords:** resort, tourist center, historical cultural and natural attractions, holidaymakers, guesthouse, archaeological remains, guest lounge, excursion boats.

Turkey has been among the top countries in terms of the number of tourists for several years. Resorts in Turkey, their best and most beautiful cities, the sea and infrastructure, contribute to a comfortable, unforgettable beach holiday. Also, tourists are attracted by excellent service, a large selection of hotels, reasonable prices, beautiful nature and diverse excursions. Turkish hotels provide good amenities with beautiful modern rooms with amazing views, wonderful pools and spas and a huge breathtaking beach with special bungalows. There are various choices of restaurants, bars and cafes offering generous quantities of tasty and delicious food. Turkey provides amazing family beach vacations. Children can visit the waterparks, amusement parks and sightseeing attractions.

One of the most popular and crowded cities in Turkey and the main tourist centers, fully meets the expectations of an ideal vacation is Bodrum. The city is attractive for nature, landscapes, spacious and well-groomed beaches, modern hotels, a large number of entertainments, historical, cultural and natural attractions.

The Turkish Riviera's biggest town is Antalya. For most holidaymakers, Antalya is no more than a name on air ticket, forgotten the moment they are bused to hotels outside town upon landing. They don't what they are missing. Antalya, a harbor point well defended by cliffs, was founded in ancient times by the King of Pergamon. Above the harbor, where excursion boats berth nowadays, Kaleici, the fortified old towns, rises up on a hill dominated by old stately homes with lavish gardens. It is worth climb to consider the place close up, while a longer stay is all the more rewarding if you are looking simply to contemplate.

The dense foliage of a rubber tree arches across the turquoise pool. Guest lounge on sunbeds before three hundred-year-old walls, built in part from Roman and Byzantine archaeological remains. Once used as guesthouse for wealthy merchants' families, several of these so-called "konaks" have now been combined to create the Alp Pasa Boutique Hotel. History meets design here, as ancient finds-wonderful mosaics, the foundations of Doric columns-melt seamlessly into Ottoman elements such as heavy wooden doors and walled chimneys, creating history whole, to which a trendy interior with ancient Turkish touch has seen skillfully added. The narrow lane outside is a Mediterranean painting of timeless beauty. Historic homes with wooden gazebos, palms and cypresses peeping out from their gardens, flowers in huge pots. A deathly quiet reigns. It is a remarkable quiet; until a few years ago, Kaleici was slowly crumbling into dust. Then, four years ago, the local council began rebuilding the district. The revitalization continued until recently, and is now gradually beginning to take effect.

### References:

1. [destination360.com>europe/turkey/resorts](http://destination360.com/europe/turkey/resorts)
2. [touroptia.com>turkey-beach-resorts/](http://touroptia.com/turkey-beach-resorts/)
3. [tripadvisor.com>Hotels-g293969-zff8-Turkey...](http://tripadvisor.com/Hotels-g293969-zff8-Turkey...)
4. [booking.com>resorts/country/tr.en-gb.html](http://booking.com/resorts/country/tr.en-gb.html)

## NEUSCHWANSTEIN ALS ENTWICKLUNGSFAKTOR FÜR DEN BINNENTOURISMUS IN BAYERN

A.G. Potapova

Wissenschaftlicher Leiter dozentin I.P. Nazarova

**Annotation.**Schloss Neuschwanstein ist eine der bekanntesten und beliebtesten Reiseziele in Bayern, so dass diese Region die beliebteste unter den Touristen, die Deutschland besuchen.

**Stichworte:** Neuschwanstein, Schwanenfels, Schloss, Exkursionen, Bayern, Füssen.

Neuschwanstein ist eine der beliebtesten Attraktionen Bayerns. Dieses Gebäude besticht durch seine Schönheit und unglaubliche Lage. Jedes Jahr kommen rund 1,2 Millionen Touristen, um das «Schloss des Märchenkönigs» zu besichtigen. Im Sommer steigt die Zahl der Touristen auf 6 Millionen Besucher pro Tag.

Das schöne Neuschwanstein ist ein romantisches Schloss am Fuße der Alpen. Ein Meisterwerk der neoromanischen Architektur, das an eine Märchenfigur erinnert, zieht Touristen an. Schloss Neuschwanstein verkörpert die Liebe König Ludwig II. zu den Werken des großen Richard Wagner. Das architektonische Konzept des märchenhaften Baus spiegelte die Schwanenmotive der Opern des Komponisten wider, die raffinierten Träume des romantischen deutschen Herrschers.

Diese Region in Südbayern ist nicht nur berühmt für die Burg Neuschwanstein, sondern auch für Ihre schönen Wanderwege in den Ausläufern der Alpen.

Das Schloss liegt auf einem Felsen über Der Pollat-Schlucht. Das Gefühl seiner erstaunlichen Höhe wird durch seine Sehnsucht nach dem Himmel betont. Schöne Türme, eine große Anzahl von Fenstern und Layout schaffen ein Gefühl von einem bezaubernden Ort.

Das Schloss Neuschwanstein wurde auf Wunsch von König Ludwig II. gebaut. Er liebte das Mittelalter und Wagners Werk und begann 1869 mit dem Bau der Burg Neuschwanstein. Ludwig war von der mittelalterlichen Geschichte fasziniert, besonders unter dem Einfluss der versteckten subtexte in den Opern von Richard Wagner, und beschloss, für sich selbst ein Schloss zu bauen, ein Refugium, das an den Charme der Ritterzeit erinnern wird.

Das märchenhafte Bild von Schloss Neuschwanstein entsprach den wünschen des Königs. Der wichtigste Teil des Schlosses ist der große Palast mit einer großen Anzahl von Räumen, die übereinander liegen. Das Interieur ist sehr luxuriös: Marmor, Fresken, Gold, riesige Säulen-all dies schafft die Atmosphäre der geräumigen Säle. Die Themen von Fresken und Skulpturen, wiederkehrende Motive, die auf das alte wissen zurückgehen, Dominieren alles andere.

Das nächste große Touristenzentrum mit dem Flughafen in Neuschwanstein ist München. Von dieser Stadt zum Schloss kommt eine große Anzahl von Touristen.

Eine Tour durch das Schloss kann in Hotels gebucht werden, in denen der Tourist übernachtet hat. Alternativ können Sie ein Zimmer auf der offiziellen Website buchen und mit dem Zug oder mit dem Auto dorthin gelangen.

Zwischen München und Neuschwanstein gibt es keine direkte Bahn-oder Busverbindung. Das Schloss kann nur durch Verbindung mit der Stadt Füssen erreicht werden, die mit Zügen vom Münchner Hauptbahnhof bedient wird. Wenn Sie eine Reise planen, sollten Sie sich im Voraus mit dem Zeitplan vertraut machen. Es variiert je nach Wochentag.

Das Schloss Neuschwanstein liegt etwa 3,5 km vom Bahnhof Füssen entfernt. Auf dieser Strecke fahren rote Busse. Sie sind schwer zu übersehen, Ihr Parkplatz befindet sich direkt neben dem Bahnsteig.

Sie bringen Touristen zur Haltestelle Hohenschwangau Neuschwanstein. Die Straße dauert etwa 5-7 Minuten. Zurück nach Füssen müssen Sie mit diesem Bus zurück. Es geht ziemlich oft, der gesamte Zeitplan ist darauf ausgelegt, Touristen in 15 bis 20 Minuten mit dem Zug nach München zu bringen.

Die Bushaltestelle ist noch nicht Neuschwanstein, sondern nur die Gemeinde Schwangau. Obwohl von hier aus das Schloss sichtbar ist. In diesem Fall gibt es drei Möglichkeiten, mit denen ein Tourist nach Neuschwanstein kommen kann:

- zu Fuß. Die häufigste Option. Überwinden müssen etwa 1,5 km.;
- Kutsche mit Pferden. Bezahlt wird direkt an den Kutscher.
- Bus. Er erreicht nicht das Schloss, sondern die Aussichtsplattform, von der Sie noch etwa 5-10 Minuten gehen müssen.

Nach Neuschwanstein gelangen Sie nach etwa 1 Stunde und 50 Minuten.

Wenn Sie das Schloss selbst besuchen, können Sie den Tripster-Service nutzen. Es ermöglicht Ihnen, eine individuelle Tour mit einem russischsprachigen Reiseleiter zu buchen.

Bevor Sie zum Schloss gehen, muss der Tourist sofort entscheiden, ob er dort einsteigt oder nicht. Das liegt daran, dass sich die Ticketautomaten im Dorf Schwangau befinden, wo Touristen mit dem Bus aus Füssen gebracht werden. Bei Neuschwanstein selbst kann man keine Tickets kaufen.

Schloss Neuschwanstein ist eine Symbiose von drei verschiedenen, in Bezug auf die Nutzung, Teile: es ist die zentrale Struktur des Schlosses – Palast und die Flügel, die sich von ihm. Die linke trägt den Namen Kemenate Building (Eingang zum Schloss), die Rechte – das Haus der Ritter.

Insgesamt gibt es rund 360 Zimmer und Räumlichkeiten im Schloss, aber da der Bau nicht vollständig abgeschlossen war, wurde die endgültige Fertigstellung nur in einigen von Ihnen durchgeführt.

Derzeit finden in der Sängerhalle Konzerte klassischer Musik statt.

Neuschwanstein wurde im 19. Jahrhundert zu einem Ort des öffentlichen Besuchs und der Anziehungskraft in Bayern. Seitdem ist der Zustrom von Touristen in das Gebäude, das nach dem Plan des Kunden für isolierte Träume und Flucht vor der Realität der Welt bestimmt ist, mehr und mehr Jahre im Jahr gegangen. Nach diesem Indikator ist der «Schwanenstein» dem Eiffelturm in Paris unterlegen.

Interessanterweise hat die Existenz von Neuschwanstein Walt Disney inspiriert, die Residenz von «Dornröschen» zu schaffen - ein Märchenreich aus dem gleichnamigen Cartoon. Das ist einer der Gründe für die Beliebtheit des Schlosses, das Touristen nach Bayern anzieht.

#### **Literatur:**

1. Официальный сайт замка Нойшванштайн: [Электронный ресурс] <https://neuschwanstein.de/> (дата обращения 10.12.2020)
2. Гачев Г. Д. Национальные образы мира. Эллада. Германия. Франция. / Г.Д. Гачев. - М.: Логос, 2017. - 324 с.
3. Коляда Н. А. Страноведение: Германия. / Н. А. Коляда. – Ростов н/Д.: Феникс, 2018. – 318 с.



## FOOTBALL HISTORY AND ITS DEVELOPMENT IN KRASNODAR REGION

A.A. Sarkisyan

Scientific adviser, senior teacher E.I. Getman

**Abstract.** The paper presents information and development of football in Krasnodar region. The main historical milestones in the regional development of the game and the current state of football are also revealed.

**Keywords:** football, team, players, champion-ship, Krasnodar region.

Football is one of the most popular among other games for more than a hundred years. The roots of the game go back to old Japan and to ancient China where it was very popular. The modern version of football began in medieval England [2] and was widely spread among peasants and English common people.

The history of modern football dates from the end of the XIX<sup>th</sup> century. In October 1863 representatives of several football clubs gathered in London to discuss some rules of the game which were added with new ones almost every year. It is interesting to know that the numbers of the players' shirts appeared only in 1939. The International Football Federation (FIFA) was formed in 1904 in Paris, France. World football championships began to be held only in 1930.

The downing of the era of football came to Russia in the end of the XIX<sup>th</sup> century when the first football teams appeared in Petersburg in 1897. There were more than 30 Russian towns where football was played then and about 160 football clubs with more than seven thousand sportsmen before the First World War. After the Second World War the football team "Dynamo" began to take part in some international matches. These were years when our famous forwards Beskov, Bobrov, Kartsev and the world-known goal-keeper Yashin and other footballers greatly impressed all football fans. In the meantime the Russian Football Union (RFU) includes about 80 regional football federation and 10 international associations. According to the latest statistics two and a half million people in our country are directly involved in the sport. Among major international competitions of the days the World Cup, the Olympic championship, the European Cup – winners' Cup, European Champions Cup and some others are widely known. At present football is played everywhere in Russia.

Krasnodar region is one of the most active participants in our country doing much for the development of football. The RFU plays considerable attention to the growth of mass football in Krasnodar region where this kind of sport is developing swiftly and vigorously both at the professional and amateur levels. As for the recent statistics it shows that about three hundred thousand people, i.e. 5,3% of the total population of Kuban are interested in football and play it. Archival documents and memories of players of those times indicate that people of Ekaterinodar (Krasnodar's former name) found out about football at the turn of the XIX<sup>th</sup> and XX<sup>th</sup> centuries. The first intercity football match in the history of Kuban was held in August 1912 in Ekaterinodar. The original football club in Krasnodar region is considered to be the "Dynamo". The "Dynamo" team was founded in 1928 and in 1930 it became one of the strongest teams in the North Caucasus. In the course of the time football is spread in many cities, towns and villages of the Krasnodar territory [1]. Professional Football Clubs (FC) of Krasnodar, Novorossiisk, Sochi, Tuapse, the village of Pavlovskaya, FC "Novokubansk Biologist" are well-known in the region. FC "Krasnodar" (the so-called Bulls), belonging to the highest League, and FC "Kuban" (yellow-greens), belonging the 2<sup>nd</sup> League play in the Champions' League (FC Krasnodar) and in the European League (FC Krasnodar, FC Kuban). Kuban leading football teams' played in international matches with such teams as Portu (Portuguese), Paok (Greece), Renn (France), Sevilla (Spain), Chelsea (UK) and some others. The best Krasnodar region goal-keepers M. Safonov, V. Pilgui, A. Artemenko, O. Kuz defended the goal-posts of Kuban teams. It is notably that all Football Clubs "Krasnodar" are the offsprings of a prominent Kuban investor and businessman Sergei Galitsky. More than that, he is the founder of the Football Academy "FC Krasnodar". A children sports school was established at

the basis of the Academy; the first branches of the Academy were opened in 2010. Now there are about three dozens of them in the region. In 2011 FC “Krasnodar” joined the Russian Football Premier League (RFPL). Moreover, it is worth mentioning the existence of woman’s football in the Krasnodar region. Woman’s Football Club (WFC) “Kubanochka” founded by T. Zaitseva turned into the WFC “Krasnodar” under the S. Galitsky’s wing performing both in zonal, national and international Championships.

Students and graduates of the Krasnodar State University of Physical Education Sport and Tourism (KSUPhEST), of the Faculty of Sport are also players of Kuban football teams and clubs. The names of Magomed-Shapi Suleymanov, the winner of the Russian youth championship of 2017/2018, Ivan Ignatiev, the top scorer of the Russian youth championship and the top scorer of the UEFA youth League in 2017/2018 are the pride of the Krasnodar region football [3]. The motto “football has been central in my life” is the key leading light in true highly qualified footballers’ sports activity.

So, it is necessary to note that the governing body of the Kuban region cares much about the physical education of the people, about the promotion of the development of football as one of the urgent kinds of sport, about the organization and popularization of the sport favorite by thousands of football lovers.

#### **Literature.**

1. Gaidashev I. Kuban football . - Krasnodar: Tradition, 2014. – 312 p.
2. Osadchaya V. P., Getman E. I. Foreign language: English in the field of physical education Olympic summer sports textbook. Krasnodar: KSUPhEST, 2017. -246 p. .
3. <https://fckrasnodar.ru>

**THE MAIN DIFFERENCES BETWEEN TRADITIONAL EASTERN AND WESTERN  
SYSTEMS OF KNOWLEDGE TRANSFER IN THE JAPANESE MARTIAL  
ART OF AIKIDO**

**N.O. Slokhova**

**Scientific adviser associate professor O.B. Anisimova**

**Abstract.** The article identifies the key prerequisites for the formation of specific principles of education in the oriental culture and describes the main difference between the methods of knowledge transfer of eastern and western cultures.

**Keywords:** aikido, teacher, knowledge, student, martial arts.

Aikido has deep roots in the ancient Japanese martial arts, which are based on the principles of Bushido, the «samurai code» [2]. Training was not limited to the transmission of technical skills, as in modern martial arts. Socially important elements of oriental philosophy, such as etiquette, came to the fore. In Tamura's treatise, it is emphasized that in a society where technique, strength and power are most important, the rules of etiquette allow us to feel that there are values that simply must be respected [1]. It was also important that the strongest martial arts schools were secretive and few in number: most often a master would pass on his knowledge to only a few students during his lifetime.

This could not but leave a mark on the system of traditional oriental education. The number of those wishing to acquire knowledge was massive, as martial arts skills were a necessary condition of survival in feudal Japan. This in turn eliminated the question of students' motivation: any action of the teacher was perceived by students with high attention. All this allowed sensei to transmit knowledge by any effective methods, sometimes rather eccentric.

From the point of view of Morihei Ueshiba, the creator of aikido, the teacher (sensei) when giving knowledge of martial arts to the student, is also responsible for the influence of this knowledge on the student and on society in general, namely on how the knowledge received by the student will influence him and other people around him. In the concept of aikido training, there is the notion that the student is «raw material» and it is impossible to «penetrate» into the essence of aikido even if the student has mastered the techniques of the martial art perfectly [2].

With the arrival of oriental martial arts in the western culture, the initial goal was to gain mass appeal (eastern teachers sent their senior students to the west to attract adherents for economic reasons). This was the main factor behind the transformation of oriental teaching principles. The masters themselves were interested in development of their schools, which induced them to «search for the keys» to the western mentality. Therefore, elements of training accustomed to Western culture appeared in their teachings: clarification, explanation of reasons for performed actions, giving analogies through actions comprehensible to European everyday life.

All this did not replace Oriental philosophy, but merely transformed the original presentation of knowledge. Those students who are interested in comprehending the fundamental principles of aikido have to be «retrained» in one way or another in the traditional oriental communication with the master.

It is necessary to understand that since the time when Aikido began to occur in Russia, no more than 50 years have passed, and many fundamental principles begin to reveal their true meaning only after decades of practice. Therefore, Russian instructors who have managed to look at the teaching through the eyes of their oriental teachers return to the basic issues of etiquette, tradition, and moral education of their students. This, in turn, affects the behavior of students of Aikido in society.

**References:**

1. Tamura N. Aikido. Etiket i peredacha tradicii [Aikido. Etiquette and the transmission of tradition]. K.: «Sofiya», 2002, 176 p.
2. Chekhonin A. D. Pedagogika ajkido: monografiya [Pedagogy of Aikido: a monograph]. Tyumen, Publishing house of the Tyumen state University, 2018, 120 p.

## SKI-MOUNTAINEERING HISTORY

N.A. Philippov

Scientific adviser associate professor M.S. Dushko

**Abstract.** This article deals with the history of ski-mountaineering. This sport is tantamount to cross-country skiing in Russia. It is a sport event with competitions requiring lighter and more expensive equipment. This kind of competition became the basis for biathlon. In 2020 ski-mountaineering was included in the Youth Olympic Games. This sport is one of the most promising sports events.

**Keywords:** ski-mountaineering, equipment, sports event, competition, athlete, ski.

Ski-mountaineering is an activity like downhill and cross-country skiing. This is a kind of combination of these sports, part of the way you go on foot, and part of the way down.

Skiing originated in Scandinavia in the mid-18th century. At that time, skiing was the only means of transportation for peasants who lived in the mountains. The skis themselves looked a little different than modern ones: they were shorter, and instead of two familiar ski poles there was one elongated with an extended end. The oldest surviving skis are in the Oslo Museum (110 cm long, 20 cm wide).

The popularity of ski-mountaineering in the Alps is tantamount to cross-country skiing in Russia. Unfortunately, we live in a flat country. Therefore, for Russians, a ski tour turns out to be a rather expensive sport. Ski tour is distinguished as a recreational type of activity, it contains more walking elements. The sporting direction is called ski mountaineering. It is no longer just a walk, ski mountaineering is a sport with competitions requiring lighter and more expensive equipment. Ski mountaineering is a discipline, where athletes ascend on special skis with ski poles and other equipment, like certificated helmet, ski boots, ski skins (used for ascending on skis), backpack with crampons, anti-avalanches equipment. Athletes descend also by skis. Skis are based on the main technology of alpine skis, where the heel is free when athlete ascends, but when he descends heel is fixed. Ski-mountaineering is a part of mountaineering federation and also is sponsored by this federation. The history of the ski tour goes back to the distant past.

Once in Italy, Switzerland and France people for various reasons began to walk up the mountains on wooden skis with simple bindings, similar to crepes with cables with loose heels. They had to go up and down on skis regularly. In fact, these trips have become the backbone of all skiing. It is believed that the ski tour originated in late 19th century. Further all the equipment was improved, the skis became smoother, the movements were clearer. Only after the appearance of more or less comfortable guided skis people wanted not only to walk on them as needed, but also to ride. The legend says that the brainchild of the ski tour is biathlon. On the eve of World War II, the military organized a kind of a race. It was something like ski pass through mountains but in addition to all the equipment they had guns. Whenever possible, such competitions were held regularly. In the post-war period this kind of competition became the basis for biathlon, it added entertainment and lowered it to the plains, put athletes on cross-country skis. Today the patrol race also takes place regularly every two years - Patrol de glace.

In 2020 ski-mountaineering was included in the program of the Youth Olympic Games. The author was lucky to participate in these competitions and get to the final. The IOC President Thomas Bach was present at these competitions and he said that ski-mountaineering could be included in the Olympic Games-2026.

### References:

- a. <http://www.ismf-ski.org/webpages/official-texts/sport-regulations/>
- b. <http://www.greatestsportingnation.com/content/history-ski-mountaineering>
- c. <https://skiinghistory.org/history/timeline-ski-mountaineering>
- d. <https://www.loudawson.com/ski-mountaineering-history/timeline-north-american-ski-touring/>

## RECREATIONAL SWIMMING IN KRASNODAR: INFANT SWIMMING

Y.N. Chevyuk

Scientific adviser associate professor O.B. Anisimova

**Abstract.** This paper deals the role of recreational swimming; the development of swimming in the previous century and nowadays, attention is paid to the development of recreational swimming and the impact of training on the child's body.

**Keywords:** swimming, swimming lessons, infant swimming, health centers, professional instructors, swimming pool.

Swimming strengthens the human immune system, prevents inflammatory and colds, develops the respiratory and cardiovascular, nervous and locomotor system. In addition, swimming forms in the child such strong-willed qualities as: purposefulness and perseverance. [1] In the last century, swimming in Krasnodar was not in demand. The successful development of swimming was hindered by a weak material base and an insufficient number of coaches. But now day in Krasnodar, the government pays a lot of attention to the development of sports, especially swimming. Compared to the previous century, many different complexes were built, where people have opportunities to do professional sports swimming and also there were different facilities for recreational swimming. At the moment in Krasnodar there are such sports complexes: Dynamo, CSKA, Pashkovsky, Swimming Center. These complexes offer classes in sports swimming, wave aerobics, swimming with elements of physical therapy. In addition, classes for children are in demand in Krasnodar.

Swimming lessons at an early age allow kids to develop harmoniously physically and psychologically. The main goals of infant swimming are to strengthen the body, develop the Central nervous system, strengthen muscle groups and joints, and develop the respiratory and cardiovascular systems. As a result of regular activities, children get a healthy appetite and sleep. Since the development of the baby took place in an aquatic environment, after birth, he still has swimming reflexes for several months. The child can swim and breathe properly at the same time. Therefore, supporters of infant swimming believe that in the first months of a child's life, the swimming reflex and the ability to hold your breath should be developed and fixed, otherwise they will simply be forgotten and in the future the baby will have to learn everything again. Classes in infant swimming can be started a few weeks after the birth of the child.[3] Swimming classes for baby are held in the swimming pool with specially prepared water, which is cleaned every 30 minutes. On the territory of the pool there are special devices designed for air disinfection and disinfection. Classes are conducted by professional instructors individually or in a group. When drawing up the program, it is necessary to take into account the age, mood and individual characteristics of the child. Most often, classes are held in a playful way. This allows children not to be afraid of water. During swimming lessons, the coaches conduct health-improving gymnastics, water massage and various exercises aimed at developing early swimming skills with the child. The first classes last no more than 10 minutes. After a few sessions, the duration can increase to 30 minutes. [2]

At the moment, there are many health centers in the city of Krasnodar. In all centers of infant swimming there are professional instructors who help to strengthen the health of children, as well as stimulate their development. Infant swimming is one of the most important areas of recreational swimming, which allows you to raise outstanding athletes from a young age.

### References:

1. <https://kidsman.ru/razvitie-rebenka/grudnichkovoe-plavanie>
2. [https://studwood.ru/1124470/turizm/ozdorovitelnoe\\_znachenie\\_plavaniya](https://studwood.ru/1124470/turizm/ozdorovitelnoe_znachenie_plavaniya)
3. <https://beautiful-mama.ru/>

## WALPURGISNACHT ALS ENTWICKLUNGSFAKTOR FÜR DEN EVENTTOURISMUS IN DEUTSCHLAND

A.V. Jarostschuk

Wissenschaftlicher Berater dozentin I.P. Nazarowa

**Annotation.** Der Event Tourismus ist in Deutschland seit dem letzten Jahrhundert weit verbreitet. Die Festivals sind bis heute relevant und ziehen große Touristenströme ins Land. Deutschland bietet eine große Auswahl an Festivals. Die Walpurgisnacht ist eines der beliebtesten Feste in Deutschland. Touristen werden die spannende Legende kennen lernen, in die Atmosphäre der Hexerei, Streiche, Tänze und Explosionen von Feuerwerk eintauchen.

**Stichworte:** Event Tourismus, Festival, Deutschland, Walpurgisnacht, Touristen, Urlaub, Show.

Das Hauptmerkmal des Event Tourismus ist der Besuch verschiedener Veranstaltungen wie Festivals oder Konzerte. Der Event Tourismus ist in Deutschland seit 1951 schon seit Beginn der Aktivitäten des Berliner internationalen Festivals weit verbreitet. Dieses Festival in seiner Bedeutung kann mit dem Festival in Cannes gleichgesetzt werden. In Deutschland gibt es jedes Jahr viele interessante Veranstaltungen, die Touristen aus der ganzen Welt anziehen, was die Breite Entwicklung des Festival Tourismus im Land beweist.

Deutschland ist voller Geheimnisse, Rätsel, Hexerei und vielen Burgen. Eines der besten und beliebtesten Festivals, das die Entwicklung des Event Tourismus in Deutschland markieren und fördern wird, ist die Walpurgisnacht. Hexerei und das Sakrament der Hexen wecken immer großes Interesse bei Touristen, weshalb viele versuchen, jedes Frühjahr das Festival zu besuchen. Neben Touristen, auch die einheimischen lieben dieses Frühlingsfest und nimmt immer daran aktiv teil. [1]

Die erste Nacht im Mai gilt für alle Ureinwohner und Gäste Deutschlands seit jeher als fest der Hexerei und des Frühlingsfestes. Die Nacht hat drei Namen: Hexennacht, Beltaine, Hexen Feuer, Fest der Lichter. Die Deutsche Legende besagt, dass es in dieser Nacht ist, dass Sie den Herrscher der Finsternis treffen können und er einen Wunsch erfüllen wird. Im Laufe der Jahre hat sich die Walpurgisnacht zu einem der beliebtesten Feste entwickelt, an denen Menschen unterschiedlichen Alters Spaß haben, miteinander scherzen, Lagerfeuer zünden und Feuerwerks Shows veranstalten.

Die Nacht vom 30. April auf den 1. Mai ist ein beliebtes Frühlingsfest der Deutschen, das einen Sieg über Kälte und schlechtes Wetter bedeutet. Dieser Urlaub in Deutschland hat eine besondere Färbung und Volkstraditionen erworben, die von Deutschen und Touristen bis heute respektiert und geliebt werden. [3] Das wichtigste Symbol der Walpurgisnacht ist das Feuer. Nach der Tradition glauben, dass das Feuer wärmt und hilft, das Haus von überschüssigem Müll zu befreien, weshalb in der letzten Nacht im April im ganzen Land brennen GOST, explodieren Feuerwerkskörper und feuern Feuerwerkskörper ab.

In der Regel traditionell während des Urlaubs Jugend in thematischen Kostümen mit voller Lautstärke hört fröhliche Musik und singen Lieder durch die Straßen der Städte, beschmutzen die Türen der Nachbarn mit Zahnpasta, Graffiti auf die Wände der Häuser. Touristen sind sehr beeindruckend, wie die einheimischen Städte schmücken Ihre Häuser und Straßen. In der Nacht des ersten Mails schmücken die Deutschen das Territorium Ihrer Häuser mit mystischen Skulpturen und frisch gemähtem Gras. Das wichtigste ist, das Haus in grünen und roten Farben zu dekorieren, die Wiedergeburt und Liebe symbolisieren. Die Legende besagt, dass je schöner das Haus geschmückt wird, desto besser wird die Ernte im Herbst sein.

In der Walpurgisnacht wird traditionell die Königin des Festes gewählt und der Gastgeber der Feier geehrt, zu Ehren dessen die Lagerfeuer entzündet werden, um die Bewohner und Touristen tanzen. Während der ganzen Nacht, bis zum Morgen geht das Fest weiter, so dass die Touristen gut schlafen müssen, bevor Sie das Festival der Walpurgisnacht besuchen. Denn am Morgen des 1. Mai geht das Fest auch weiter. [1] Am Morgen wird entlang der Straßen ein

Maibaum getragen, der ein Symbol für den Sieg der Frühlings Hitze über Frost und Matsch ist. Es ist wichtig, den Baum mit sieben Bändern in verschiedenen Farben zu dekorieren, da Sie zusammen einen Regenbogen nach dem Regen und Erntewetter symbolisieren.

Touristen, die an der Walpurgisnacht teilnehmen möchten, fahren unbedingt nach Berlin, wo alle Wunder der Nacht des ersten Mais stattfinden. In Berlin, im Mauerpark, der vorab zur Walpurgisnacht geschmückt wird, findet alles «Zauberei» und fest statt. Männer und Frauen in Kostümen zünden Lagerfeuer direkt im Park an und verherrlichen den Frühling. Das Programm der Veranstaltung garantiert Spaß: Lichterfest, Live-Musik-Konzert, Schlagzeuger-Show, Tanz, Feuerwerk und viele andere Unterhaltung. Die Walpurgisnacht ist ein wahres Hexenfest – das Fest der deutschen Hexen, das jeder nach Deutschland Reisende Besucher besuchen muss [2].

Die Walpurgisnacht zieht jedes Jahr mehr und mehr Touristen an, weshalb eine große Anzahl von nicht nur einheimischen, sondern auch Gästen der Städte und des Landes an dem fest teilnimmt. Die erste Maifeier ist eine ausgezeichnete Interpretation und ein Beweis dafür, wie weit der Event-Tourismus in Deutschland entwickelt ist. Die Walpurgisnacht ist eines der beliebtesten und begehrtesten Festivals des Landes, was als hervorragender Faktor für die Entwicklung des Event Tourismus in Deutschland dient.

**Literatur:**

1. Walpurgisnacht Hexennacht [Электронный ресурс] Режим доступа – <https://www.walpurgisnacht-hexennacht.de/>
2. Официальный сайт Fest & Feiern Ratgeber Tricks Rezepte [Электронный ресурс] Режим доступа – <https://www.fest-und-feiern.de/>
3. Официальный сайт Ferien Wiki [Электронный ресурс] Режим доступа – <https://www.ferienwiki.de/>

## КАФЕДРА ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ

УДК:37.048.45

### **ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ОСНОВНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ**

**А.В. Анищенко, Н.А. Амбарцумян**

**Научный руководитель доцент Е.А. Пархоменко**

**Аннотация.** Анализ научно-методической литературы показал, что вопрос профориентационной работы является актуальным на сегодняшний день. В данной публикации рассматривается вопрос анализа профориентационной работы в общеобразовательных школах с 1-11 классы.

**Ключевые слова:** мониторинг, дискриминационная практика, состояние здоровья, удаленная занятость, инновационная деятельность.

По мнению Шапранова С.К. (2020), «...об актуальности профориентационной проблематики свидетельствуют как стратегические решения, принятые на различных уровнях управления, так и усиливающееся внимание к ней различных социальных институтов – предприятий бизнес-сферы, образовательных организаций, родительской общественности» [4].

В рамках двух инвариантных направлений работы по реализации данных программ были предусмотрены мероприятия по развитию региональных систем профессиональной ориентации и педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся: – направление «Повышение эффективности реализации программ профессионального образования, ориентированных на потребности рынка труда субъекта Федерации», предполагающее активизацию профориентационной работы ПОО со школьниками, ориентированной на повышении привлекательности профессий, востребованных на региональном рынке труда; – направление «Повышение востребованности выпускников профессиональных образовательных организаций субъекта Федерации на региональном рынке труда», предполагающее развитие инструментов, обеспечивающих профессиональную адаптацию и идентификацию студентов ПОО, формирование у них компетенций, обеспечивающих их профессиональную мобильность и профессиональное саморазвитие [1, 3].

Таким образом, начало работ по реализации в ряде субъектов РФ комплексных региональных программ развития профессионального образования можно считать значимым этапом в процессе формирования региональных систем профессиональной ориентации школьников.

Стратегической целью государственной молодежной политики является «создание условий для успешной социализации и эффективной самореализации молодежи, развитие потенциала молодежи и его использование в интересах инновационного социально ориентированного развития страны» [1].

Начальная ступень получения образования (1-4 классы).

Цель: формирование у обучающихся ценностного отношения к труду, понимание его роли в жизни человека и в обществе; развитие интереса к учебно-познавательной деятельности, основанной на посильной практической включенности в различные ее виды, в том числе социальную, трудовую, игровую, исследовательскую.

Основная ступень получения образования 5-7 классы.

Цель: развитие у обучающихся личностного смысла в приобретении познавательного опыта и интереса к профессиональной деятельности; развитие представлений о профессиях, о собственных интересах, возможностях в области тех или иных профессий (формирование образа «Я») и соотнесение своих возможностей с требованиями, предъявляемыми



профессиональной деятельностью к человеку; приобретение первоначального опыта в различных сферах социально-профессиональной практики: технике, искусстве, медицине, сельском хозяйстве, экономике и культуре и др. через формирование трудовых и коммуникативных навыков. Расширение познания перечня профессий.

8-9 классы.

Цель: оказание обучающимся психолого-педагогической поддержки и помощи в формировании и принятии осознанного решения о выборе профиля обучения, направления дальнейшего получения образования и возможного трудоустройства с учетом ситуации на региональном рынке труда; создание условий для повышения готовности подростков к социальному, профессиональному и культурному самоопределению через факультативные занятия и другие курсы по выбору, групповые и индивидуальное консультирование, социальные и профессиональные пробы, знакомство с региональным рынком труда и востребованными профессиями.

Старшая ступень получения образования 10-11 классы.

Цель: обучение действиям по самоподготовке и саморазвитию, самореализации, формирование профориентационных компетенций, профессиональных планов, обучение навыкам построения индивидуальной профессиональной траектории и навыкам корректировки профессиональных планов. Общая тема профориентационной работы в 10–11 классах – «Моя карьера» (развитие мотивов самоактуализации, ознакомление с особенностями современного рынка труда, современными критериями оценки специалистов; анализ профессиональных учебных заведений, изучение юридических аспектов поступления и обучение принципам карьерного проектирования и выработка индивидуальной профессиональной траектории).

Таким образом, инновационная деятельность, с одной стороны, это особый вид деятельности, а с другой – элемент, присутствующий в каждом виде деятельности. Одновременно и управление системой образования полимерно: оно является, во-первых, социальным институтом, во-вторых, специфическим профессиональным слоем, в-третьих, властной структурой. Как социальный институт, управление формируется, прежде всего, в рамках организационной деятельности, затем – в инновационной деятельности. Инновационная деятельность является инвариантной любой сферы деятельности, в том числе и управленческой.

#### **Литература:**

1. Амбарцумян Н.А. Формирование профессиональных умений у студентов, обучающихся на спортивных специальностях, как фактор конкурентоспособности / Н.А. Амбарцумян // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации». Ред. С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Г.А. Макарова. – 2014. – С. 6-9.

2. Вершинина Ю.А. Направленность личности и ценностные ориентации как факторы готовности будущих специалистов к профессиональной деятельности / Ю.А. Вершинина, Е.А. Пархоменко // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. – 2020. – С. 538-542.

3. Горская Г.Б. Организация самостоятельной работы обучающихся / Г.Б. Горская, С.В. Фомиченко, С.В. Шукшов // учебно-методическое пособие для обучения по направлениям подготовки: 49.04.01 «Физическая культура» и 49.04.03 «Спорт». – Краснодар, 2018.

4. Шапранов С.К. Готовность студентов направления подготовки педагогическое образование к профессиональной деятельности / С.К. Шапранов, А.Г. Ахромова, Н.В. Иванова // Молодежь и XXI век – 2020: Материалы 10-й Международной молодежной научной конференции. В 4-х томах. Ответственный редактор А.А. Горохов. – 2020. – С. 289-292.

## МЕТОДИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕВУШЕК 25-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ПЛАВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-ЦЕНТРА

А.С. Белкова

Научный руководитель старший преподаватель Н.А. Амбарцумян

**Аннотация.** В данной публикации рассматривается вопрос эффективности оздоровления женщин 25-летнего возраста средствами плавания в условиях фитнес-центра.

**Ключевые слова:** плавание, фитнес-центр, методика оздоровления, здоровый образ жизни, оценка уровня физического здоровья.

По мнению Седышевой Н.Н. (2020), «...главной задачей профилактического направления современной системы охраны здоровья населения является предупреждение самого развития заболеваний, а точнее – снижение биоэнергетического потенциала, иммунодефицита, нарушения обмена веществ, предупреждение невротизации и повышение неспецифической устойчивости человека к неблагоприятным условиям внешней среды через формирование здорового образа жизни» [3].

По мнению Васецкой А.А. (2020), «...в возрасте 18-25 лет у студентов и молодых специалистов наблюдается постепенное снижение двигательной активности, повышение массы тела, развитие различных заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, увеличивается риск раннего появления заболеваний опорно-двигательного аппарата. Этому особенно подвержены молодые женщины» [1].

Необходимо комплексное использование разнообразных упражнений, поиск новых средств и форм ведения занятий, а также что, немаловажно, широкая агитация в различных кругах, использование СМИ для большего процента осведомленности женской половины населения и для дальнейшего приобщения к физическим нагрузкам. Путем частой, систематической агитации и пропаганды физической активности можно поднять спрос на занятия. А как известно, когда растет спрос предложений становится больше, потребность будет увеличиваться в геометрической прогрессии, если правильно выбрать момент для агитации и привлечь как можно больше заинтересованных людей.

В исследовании приняли участие девушки 25-летнего возраста, посещающие фитнес-центр, расположенный в городе Краснодаре. Были сформированы две группы обследуемых: контрольная (10 девушек) и экспериментальная (10 девушек).

Исследование проводилось на базе Orange Fitness в городе Краснодаре.

Контрольная группа занималась на групповых занятиях по оздоровительной и степ-аэробике 6 раз в неделю по 55 минут. Экспериментальная группа занималась степ-аэробикой и аквааэробикой, также 6 раз по 55 минут (3 раза степ-аэробикой и 3 раза-аквааэробикой).

Для определения оценки уровня физического здоровья применялась методика, разработанная Беловым В.И. Полученные результаты переводились в баллы.

В ходе применения методов педагогической диагностики мы получили следующие результаты. Показатели физического здоровья двух групп обследуемых варьируются в пределах 1,5-4,8 балла. В каждой группе по 30% испытуемых имели низкий уровень здоровья, а остальные 80% – средний уровень здоровья.

В контрольной группе с участием учащихся девушек 25-летнего возраста существенного прироста показателей физического здоровья за тот же период времени не произошло.

Таким образом, после трех месяцев педагогического эксперимента девушки экспериментальной группы, занимающиеся по специально разработанной методике, превзошли по уровню физического здоровья девушек контрольной группы, занимающихся оздоровительной и степ-аэробикой.

### Литература:

1. Васецкая А.А. Методика занятий семейных физкультурно-оздоровительных групп по месту жительства / А.А. Васецкая, Н.А. Амбарцумян // Тезисы докладов XLVII научной

конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции. Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. – 2020. – 189 с.

2. Гладкова Д.В. Функциональные тесты для оценки специальной выносливости в плавании / Д.В. Гладкова, Д.С. Чистяков // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции. Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. – 2020. – 26 с.

3. Седышева Н.Н. Элементы психофизической тренировки в оздоровительных занятиях со студентами / Н.Н. Седышева, Н.А. Амбарцумян // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции. Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. 2020. С. 209

## СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ 2015-2020 гг.

О.А. Быкова, Н.А. Амбарцумян

Научный руководитель доцент В.Л. Соколов

**Аннотация.** В данной публикации представлены результаты мониторинга здоровья дошкольников Краснодарского края за последние пять лет.

**Ключевые слова:** здоровье, воспитанники, кардиореспираторная система, мониторинг, профилактика заболеваний, дошкольники, дошкольные образовательные учреждения.

Уровень здоровья воспитанников ДОУ определяет качественный показатель системы дошкольного образования. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи (г. Москва), уровень заболеваемости дошкольников за последние 5 лет увеличился более чем в 2 раза.

По системе медицинских и психолого-педагогических критериев к учебе в школе не готовы до 20% детей 6-летнего возраста, потому что у 50-60% таких детей выявлены функциональные отклонения, у 40% проявляется функциональная неполноценность кардиореспираторной системы. В целом, у более 70% дошкольников России имеются начальные признаки патологии различных звеньев опорно-двигательного аппарата, у большей половины детей 3-6 лет отмечается низкий уровень физической и двигательной подготовленности [3].

В целом по России среди новорожденных – 85% имеют недостатки развития и нарушение здоровья; (30% нуждаются в реабилитации). Дошкольный возраст – 30-40% очевидные расстройства нервно-психической сферы. К 7 годам – свыше 60% детей относятся к «группе риска». По распространенности хронических заболеваний у детей 5-7 лет по России: 1 место – болезни органов дыхания (астма и др.); болезни костно-мышечной системы (сколиоз, плоскостопие); 2 место – болезни кожи (дерматиты и др.); 3 место – болезни эндокринной системы (аллергия и др.) [1].

Сравнение данных состояния здоровья современных дошкольников с дошкольниками 70-80-х годов выявило тенденцию к уменьшению числа детей с нормальным физическим развитием и увеличенной с избыточной массой тела и низким ростом. Особую тревогу вызывает увеличение числа невротической реакции у детей с 4 до 6 лет. В г. Краснодаре и Краснодарском крае сложилась крайне тревожная ситуация по состоянию здоровья детского дошкольного возраста [2].

Так, до 96% детей рождаются с различными формами патологий. По уровню нервно-психических заболеваний у детей дошкольного возраста Краснодарский край занимает 2 место в РФ (у 80% новорожденных имеются нервно-психические нарушения). У половины дошкольников отмечается задержка психического развития разной степени. На Кубани отмечен рост у детей дошкольного возраста количества эндокринных заболеваний (3 место в РФ). Вместе со значительным процентом нарушений состояния опорно-двигательного аппарата у дошкольников города и края, в последние годы педиатры отмечают рост количества детей, страдающих ДЦП и имеющих дисплазию.

Мониторинг физической подготовленности детей дошкольного возраста Кубани показал, что низкий уровень имеют 50% обследованных детей, 39% – средний и 11% – выше среднего. Отмечено явное ухудшение состояния иммунной системы у дошкольников, ведущее к высокой заболеваемости инфекционной патологией, в первую очередь острыми респираторно-вирусными заболеваниями. В среднем каждый дошкольник г. Краснодара болеет 78 дней в году.

Таким образом, показатели здоровья, а также физической и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста свидетельствуют о чрезвычайно тревожных

отрицательных тенденциях, которые продолжают усугубляться. Здоровый дошкольник характеризуется как жизнерадостный, активный, любознательный, устойчивый к неблагоприятным внешнесредовым факторам, выносливый и сильный, с высоким уровнем физического и умственного развития.

**Литература:**

1. Аршинник С.П. К вопросу о подготовке детей старшего дошкольного возраста к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / Р.А. Шакир, С.П. Аршинник // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2018. – С. 281-282.

2. Соколов В.Л. Методические аспекты модернизации занятий в группе «здоровья» с детьми младшего школьного возраста / В.Л. Соколов, Е.Г. Костенко, А.П. Костенко // Педагогический журнал. – 2018. – Т. 8. – № 5А. – С. 28-35.

3. Чудесникова Т.А. Мониторинг социально-коммуникативного развития дошкольников с ограниченными возможностями здоровья / Т.А. Чудесникова // Специальная педагогика и психология: традиции и инновации: Материалы II всероссийской научной конференции молодых ученых и студентов с международным участием. Московский педагогический государственный университет. – Москва, 2020. – С. 78-82.

## ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ УЧАЩИХСЯ 7-Х КЛАССОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ КОМПЛЕКСОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

К.П. Зотова, Н.А. Амбарцумян

Научный руководитель доцент В.Л. Соколов

**Аннотация.** В данной публикации рассматривается вопрос воспитания выносливости у учащихся 7-х классов в процессе выполнения комплексов специальных физических упражнений на уроках физической культуры.

**Ключевые слова:** выносливость, школьная программа по физической культуре, констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, подростки, физические упражнения.

По мнению Мельчукова О.Д. (2020), «...с рождения ребенок наделен соответствующей совокупностью физических потенций, заложенных в него наследственными программами индивидуального развития. В ходе биологического созревания органов и структур организма данные потенции развиваются, определяя различные физические свойства человека» [3].

Несмотря на различия в выносливости в специальных группах спортивных упражнений, существуют и общие черты выносливости, свойственные любой работе. Эти черты связаны с состоянием центральной нервной системы [1]. Именно нервная система больше всего подвергается влиянию утомляющих факторов, ей в первую очередь приходится бороться с утомлением, охватывающим организм. Поэтому тренировку выносливости нервной системы следует считать основным условием тренировки выносливости спортсмена [2].

В качестве документальных данных были изучены: школьная программа по физической культуре, классные журналы, медицинские карты учащихся и личные карточки спортсмена.

Сущность эксперимента заключается в следующем:

1. Выявить наиболее эффективные комплексы специальных физических упражнений для развития выносливости у подростков.

2. Провести тестирование и сравнить результаты.

Для участия в эксперименте мы пригласили 20 мальчиков одного возраста (13-14 лет) и примерно одного уровня развития выносливости из двух 7-х классов (7-а и 7-б), не занимающихся спортом. Из них сформировали две группы по 10 человек в каждой:

1. Экспериментальная (7-а кл.).

2. Контрольная (7-б кл.).

Тестирование проводилось два раза (сентябрь и октябрь 2020 год). При сравнении результатов тестирования использовался подсчет среднего арифметического значения в каждом из тестов в каждой группе [4]. Эксперимент проходил в три этапа: 1. Констатирующий. 2. Формирующий. 3. Заключительный.

На первом этапе эксперимента для определения степени выносливости обследуемым были предложены следующие тесты:

1. Подтягивание (для измерения динамической выносливости).

2. Бег 60 м (для измерения анаэробной (скоростной) выносливости).

3. 6-минутный бег (для измерения аэробной (общей) выносливости).

Показатели выносливости экспериментальной и контрольной групп до эксперимента в обеих группах были одинаковы ( $P > 0,05$ ). На втором этапе экспериментальной группе (7-а кл.) на уроке физической культуры было предложено включить разработанные нами комплексы специальных физических упражнений:

1 – упражнения с преимущественно аэробной направленностью;

- 2 – упражнения с преимущественно анаэробной направленностью;
- 3,4 – упражнения, рекомендуемые для урока легкой атлетики;
- 5,6 – упражнения, рекомендуемые для уроков гимнастики;
- 7 – упражнения, рекомендуемые для уроков баскетбола.

Также несколько упражнений из разработанных нами комплексов были предложены экспериментальной группе в качестве самостоятельных занятий. Каждый школьник сможет самостоятельно развивать выносливость, если будет иметь понятие о видах выносливости, механизмах, обеспечивающих развитие этого качества, правилах, которые нужно соблюдать при выполнении упражнений на выносливость, способах контроля за ее изменением. Школьникам необходимо усвоить общие правила, которые следует соблюдать, развивая выносливость. Во-первых, постепенно увеличивать объем и интенсивность нагрузки. Во-вторых, при выполнении упражнений дышать ритмично. В-третьих не допускать переутомления. На третьем этапе эксперимента было проведено итоговое тестирование развития выносливости у испытуемых экспериментальной и контрольной групп.

Сравнивая исходные и итоговые показатели выносливости испытуемых экспериментальной и контрольной групп, мы видим, что показатели развития выносливости в экспериментальной группе значительно выросли: подтягивание – было 5 раз, стало – 9 раз; 6-минутный бег – было 1050 м, стало – 1450 м; бег 60 м – было 9,5 сек, стало – 9,2 сек.

Таким образом, следует, что разработанные нами комплексы специальных физических упражнений эффективны, и это дает возможность рекомендовать их учителям физической культуры для широкого использования как на уроках, так и на тренировочных занятиях по видам спорта.

#### **Литература:**

1. Амбарцумян Н.А. Эффективность современного урока физической культуры на основе данных хронометрирования / Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник, Г.Н. Дудка // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – № 1. – С. 209-210.
2. Артеменко Н.В. Рейтинг общеобразовательных учреждений города краснодара, по данным мониторинга 2016-2017 учебного года / Н.В. Артеменко, Н.А. Амбарцумян // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2018. – № 1. – С. 7-9.
3. Мельчуков О.Д. Формирование мотивов к занятиям физической культурой обучающихся 7 классов / О.Д. Мельчуков, Н.А. Амбарцумян // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции. Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. – 2020. – 201 с.
4. Толстых О.С. Учебно-методическое обеспечение процесса профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту по дисциплине «Информационные технологии в физической культуре и спорте» / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – №1. – С. 299-300.

## **ВЛИЯНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА НА ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (15-17 ЛЕТ)**

**Е.С. Козырь**

**Найчный руководитель старший преподаватель Н.А. Амбарцумян**

**Аннотация.** В данном исследовании наблюдалась динамика показателей, характеризующая воспитание физических качеств у детей 15-17 лет с учетом типа темперамента в условиях применения экспериментальной методики.

**Ключевые слова:** темперамент, старший школьный возраст, психология, физическое воспитание, ребенок, физическое образование, физическая культура, урок физической культуры.

Физическое развитие детей старшего школьного возраста протекает относительно спокойно и равномерно в отдельных органах и системах организма, замедляется рост тела и прирост в массе тела. Появляются значимые различия в росте, весе и телосложении между юношами и девушками. В старшем школьном возрасте процесс окостенения большей части скелета практически заканчивается [3].

Главным отличием данного периода созревания является открытие своего внутреннего мира, внутреннего «Я». В возрасте 15-17 лет активно формируются различные новообразования, меняется мировоззрение, появляются профессиональные интересы, мечты уже о чем-то более серьезном. Ко всему прочему, дети данного возраста очень часто испытывают стресс, это связано с ближайшим переходом на новую жизненную ступень – серьезный этап в жизни каждого выпускника [2].

Тип темперамента учеников старших классов достаточно устойчив, при наблюдении за поведением учеников можно с уверенностью определить склонность к тому или иному типу темперамента. Поведение детей данного возраста в большей степени зависит от среды обитания, от круга общения и от социальных условий жизни [1].

Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ МО г. Краснодара «Средняя общеобразовательная школа №52 имени Героя Советского Союза Якова Кобзаря». В ходе данного эксперимента были организованы две группы: контрольная и экспериментальная.

Контрольная группа включала в себя 12 обследуемых (6 мальчиков, 6 девочек), экспериментальная группа также 12 обследуемых (6 мальчиков, 6 девочек).

Для выявления типа темперамента был использован личностный опросник Ганса Айзенка. Согласно предложенному опроснику достаточно легко определить тип темперамента человека с учетом интроверсии и экстраверсии личности, а также эмоциональной устойчивости. Каждый участник эксперимента получил анкету, в которую входили 57 вопросов. Данная анкета помогла распределить всех участников на 4 группы: холерики, сангвиники, меланхолики и флегматики.

В экспериментальной группе было выявлено 4 холерика, 4 сангвиника, 3 флегматика и 1 меланхолик.

Следующим этапом работы было определение исходного уровня физической подготовленности детей, было проведено педагогическое тестирование по следующим тестам: бег на 60 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, челночный без 4x9 м, бег на 2 км, прыжок в длину с места.

Дети контрольной группы занимались по комплексной программе физического воспитания В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Дети контрольной группы также занимались по данной программе, но с небольшими изменениями в виде карточек с заданиями на 10 минут в конце каждого урока, которые выдавались детям исходя из ранее определенного типа темперамента.

Сравнение показателей физической подготовленности ЭГ до и после эксперимента (n=24): бег на 60 м (с) в начале эксперимента  $9,6 \pm 0,3$  в конце эксперимента -  $8,7 \pm 0,06$  где



$t=2,94$  при  $P<0,001$ ; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) в начале эксперимента-  $11,8 \pm 1,3$  в конце эксперимента -  $17,0 \pm 1,3$  где  $t=2,83$  при  $P<0,001$ ; челночный бег 4х9м (с) полученные результаты варьировались от  $9,9 \pm 0,1$  до  $9,5 \pm 0,1$  где  $t=2,83$  при  $P<0,001$ ; бег на 2 км (мин)  $10,0 \pm 0,4$  и  $8,9 \pm 0,2$   $t=2,46$  при  $P<0,001$ ; в тесте прыжок в длину с места (см) наблюдалась следующая картина:  $164,6 \pm 7,4$  и  $186,7 \pm 5,2$  где  $t=2,44$  при  $P<0,001$ .

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что во всех пяти показателях произошли достоверные изменения. Причем в экспериментальной группе положительная динамика гораздо выше, чем в контрольной группе. Это доказывает эффективность выбранной методики воспитания физических качеств детей старшего школьного возраста.

#### **Литература:**

1. Амбарцумян Н.А. Влияние темперамента на воспитание физических качеств у детей дошкольного возраста (5-6 лет) / Н.А. Амбарцумян, Е.С. Козырь // Материалы к всероссийской научно-практической конференции с международным участием «теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста»: Материалы конференции. – Краснодар, 2020. – С. 15-16.

2. Аршинник С.П. Актуализация нормативов физической подготовленности обучающихся в соответствии с требованиями комплекса ГТО / С.П. Аршинник, В.В. Лысенко, Н.А. Амбарцумян, А.Д. Фаддеева, С.В. Фаддеева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2020. – № 2. – С. 9-16.

3. Соколов В.Л. Анализ динамики уровня физической подготовленности учащихся при различных вариантах прохождения видов программного материала / В.Л. Соколов, Е.Г. Костенко, В.В. Лысенко, О.С. Толстых, Н.А. Амбарцумян // Современный ученый. – 2020. – № 1. – С. 89-93.

## ПОНЯТИЕ ОБ УПРАВЛЕНИИ И ФОРМИРОВАНИИ КОЛЛЕКТИВА У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Д.М. Пешкова

Научный руководитель старший преподаватель Н.А. Амбарцумян

**Аннотация.** В данной публикации рассматривается вопрос анализа методической литературы по вопросам рассмотрения и раскрытия понятий «управления» и «формирования» коллектива у детей 6-летнего возраста, посещающих секцию футбола.

**Ключевые слова:** коллектив, юные футболисты, тренер, тренировка, личные способности, эмоциональная разрядка.

Футбол – это увлекательнейшая игра-соревнование, способная объединить людей разных стран, национальностей, вероисповедания, занимающих разное должностное положение. Футбол – это игра. Футбол – это жизнь. Но, прежде всего, футбол – это спорт. А каждый вид спорта должен приносить пользу организму, улучшать физическое состояние и самочувствие человека. Спортсмены способны анализировать разные ситуации, принимать быстрые и правильные решения, продумывать ход своих действий и их последствия [2].

Занятия футболом также благотворно сказываются не только на физическом, но и на психологическом состоянии спортсменов. Благодаря разнообразным нагрузкам, они становятся выносливы и крепки телом и духом. Они практически не поддаются внушению, так как всегда имеют свое собственное мнение. Футболисты привыкли добиваться желаемого, стремиться к победе. Это касается не только футбольных матчей, но и повседневной жизни, так как благодаря интенсивным тренировкам, приходит эмоциональная разрядка [1, 4].

Но, прежде всего, футбол – это командная игра, поэтому игроки учатся действовать сообща, прислушиваться к мнению других членов команды. Эгоистам здесь нет места. Футболисты общительны, у них хорошо развиты лидерские качества [3].

А детский спортивный коллектив – это сплоченная группа (команда) юных спортсменов, которые, проявляя большой интерес к избранному виду спорта, стремятся не только максимально развивать в нем свои личные способности, но и одерживать общеконандные победы в соревнованиях, на основе сотрудничества и взаимной поддержки друг друга. На сегодняшний день в футболе происходят тенденции омоложения. Возрастной ценз набора в группы начальной подготовки снизился до дошкольного возраста. Именно в этом возрасте воспитывается умение жить в коллективе.

В спортивной деятельности команда не достигнет успехов, если нет сплоченности, ответственности личности перед членами команды за свои действия, поведение. Невозможно представить спортсмена вне коллектива. Вся спортивная деятельность протекает в спортивном коллективе, где спортсмен подвергается различным воздействиям. Новичок, вступивший в коллектив, усваивает традиции коллектива, стиль деятельности коллектива, он учится заниматься спортом, выступать на соревнованиях, учится согласовывать свои личные интересы с интересами коллектива и, если это необходимо, подчинить свои интересы коллективным. С другой стороны, коллектив содействует всестороннему развитию личности. Здесь воспитывается дружба между спортсменами, сплоченность, дисциплинированность, воля и другие черты личности. Задача тренера – умело использовать влияние коллектива в целях воспитания спортсмена.

Исходя из этого, детский спортивный коллектив – это свободная и спортивная группа юных спортсменов, осуществляющих активную и творческую совместную деятельность для достижения единой общественно значимой цели и вытекающих из нее задач, имеющих органы управления, достигнувших высокого уровня сознательной дисциплины, организованности и ответственности за свои дела.

Способы формирования и укрепления спортивного коллектива и воспитания коллектива различны, важно всегда помнить, что даже наилучшие приемы воспитания

применяются с учетом конкретной обстановки, педагогического и социального опыта тренера, с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Так как личность игрока, пришедшего в спортивную секцию, разнообразна и многогранна, обратим внимание еще на несколько особенностей, характерных для юного футболиста.

Особенности ребенка 6 лет:

- не может долго держать внимание на одном объекте или на действии команды;
- ориентирован на себя (я, мне, мой);
- всегда в движении, любит прыгать и бегать, но быстро выдыхается, так как не может распределить свои силы;
- психологически легко раним;
- физически и психологически развитие мальчиков и девочек почти одинаково;
- предпочитает большие мягкие мячи, либо надувные;
- плохо работают хватательные движения.

Особенности ребенка 8 лет:

- период внимания выше, чем у предыдущего возраста, но все еще не широк;
- так же в движении и не может беречь силы;
- по-прежнему очень раним;
- начинает развиваться координация движений (умение кататься на двухколесном велосипеде);
- начинает тянуться к тяжелым мячам, копируя взрослых (появляются кумиры).

Особенности тренировок

Время тренировок и их количество в неделю:

- 6 лет – 45 минут каждая тренировка. Одна или две, плюс одна игра в неделю.
- 8 лет – 1 час каждая тренировка. Одна или две, плюс одна игра в неделю.

Но футбол для детей не должен ограничиваться только тренировками, юного футболиста необходимо поощрять делать гораздо больше самостоятельно.

Упражнения:

- 6 лет – каждое упражнение не должно занимать много времени.
- 8 лет – такой же принцип, как и для предыдущего возраста.

Таким образом, тренеру следует знать естественные составляющие тренировки: ободрять своего подопечного, поощрять его, обязательно короткие демонстрации приемов, игрок как можно больше во всем участвует сам.

**Литература:**

1. Амбарцумян Г.Г. Особенности проведения уроков физической культуры с элементами футбола / Г.Г. Амбарцумян, Н.А. Амбарцумян // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции. – 2018. – 133 с.

2. Гакаме Р.З. Лидерство как фактор развития сплоченности в футбольной команде / Р.З. Гакаме, С.А. Ольшанская, В.В. Ермаков // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 30-32.

3. Гакаме Р.З. Позитивное влияние стресса в педагогической деятельности тренера по футболу / Р.З. Гакаме // Теоретико-методические аспекты современного футбола: коллективная монография, посвященная 10-летию Межрегионального Центра подготовки специалистов в сфере футбола «Юг». Краснодар, 2019. – С. 18-22.

4. Каргальсков С.А. Определение уровня развития выносливости у футболистов 14-15 лет / С.А. Каргальсков, Н.А. Амбарцумян // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции. Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. – 2020. – 196 с.

## ВОСПИТАНИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Е.С. Старовойтова, Н.А. Амбарцумян  
Научный руководитель доцент Т.А. Банникова

**Аннотация.** В данной публикации рассматривается вопрос взаимосвязи воспитания творческих способностей и физической подготовленности занимающихся спортивными танцами на этапе начальной подготовки.

**Ключные слова:** творчество, юные танцоры, физическая подготовленность, творческие способности, начальный этап подготовки.

По мнению Соколова В.Л. (2020), «...творчество – это индивидуальный процесс, направленный на решение поставленной задачи, решение новым, необычным способом. В творчестве проявляется то, что ранее было неизвестно, актуализируются собственные творческие способности, раскрывающиеся у каждого человека по-разному» [3]. Для реализации процессов самовоспитания и самообразования необходимо акцентировать особое внимание на формировании творческих возможностей и творческой активности обучающихся [1].

В исследовании приняли участие дети, занимающиеся спортивными танцами, 6-7-летнего возраста, в количестве 40 человек. Были сформированы две группы обследуемых: контрольная – 20 человек (девочек) и экспериментальная – 20 человек (девочек).

Исследование проводилось на базе Музыкальной академии города Краснодара.

Для определения уровня воспитания творческих способностей и оценки уровня принятия решений в нестандартных ситуациях мы до и после педагогического эксперимента проводили тестирование, рекомендованное Алчиновой Е.Л. (2016).

До начала эксперимента 25 человек из контрольной и экспериментальной групп получили характеристики неуверенных в себе людей, а также очень замкнутых, которым необходимо повышать свой уровень творческого потенциала. 15 человек респондентов были отнесены к категории необщительных, но обладающих определенными качествами, которые позволяют им творчески мыслить и рассуждать.

Было проведено 50 тренировочных занятий с юными танцорами с применением разработанной нами методики, направленной на повышение творческого потенциала девочек, занимающихся спортивными танцами.

После проведенного педагогического эксперимента результаты воспитания творческого потенциала были следующие: 38 девочек стали очень активными на тренировочных занятиях, проявляли творческую инициативу в подготовке домашнего задания, которое подразумевало разработку разнообразных упражнений, юные танцоры стали в общении открытыми и лидерами в группах.

Главной особенностью и рабочей гипотезой исследования было установление взаимосвязи воспитания творческих способностей и физической подготовленности занимающихся спортивными танцами в группе начальной подготовки. В нашем исследовании акцентированное внимание уделялось реализации блока воспитательных задач [2].

До начала педагогического эксперимента мы определили уровень физической подготовленности девочек 6-7-летнего возраста, занимающихся спортивными танцами в группе начальной подготовки. Набор тестов состоял из нормативов школьной программы по физической культуре. До эксперимента группы были подобраны однородные и не отличались по показателям ( $P < 0,05$ ). По всем показателям уровень физической подготовленности характеризовался как ниже среднего.

После эксперимента достоверно улучшились ( $P > 0,05$ ) три показателя из пяти в следующих тестах: «челночный бег 3x10 м», «наклон вперед из положения стоя» и «бег 30 м».

Такие результаты после проведенного педагогического эксперимента мы получили, потому что у занимающихся повысился интерес к тренировочным занятиям, к занятиям, проводимым самостоятельно в домашних условиях.

Таким образом, экспериментально доказана эффективность разработанной нами методики, направленной на улучшение творческого потенциала и, соответственно, уровня физической подготовленности девочек 6-7-летнего возраста, занимающихся спортивными танцами в группе начальной подготовки.

#### **Литература:**

1. Амбарцумян Н.А. Динамическое моделирование педагогических объектов как цель и средство образовательного процесса / Н.А. Амбарцумян // Тезисы докладов XXXXI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции. – 2014. – С. 10-12.

2. Амбарцумян Н.А. К вопросу изучения двигательной активности современных дошкольников / С.П. Аршинник, Н.А. Амбарцумян // Материалы X всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста»: Материалы конференции. – Краснодар, 2020. – С. 22-23.

3. Соколов В.Л. Анализ динамики уровня физической подготовленности учащихся при различных вариантах прохождения видов программного материала / В.Л. Соколов, Е.Г. Костенко, В.В. Лысенко, О.С. Толстых, Н.А. Амбарцумян // Современный ученый. – 2020. – № 1. – С. 89-93.

## КОММУНИКАТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ

А.Н. Фликова

Научный руководитель старший преподаватель А.И. Соколова

**Аннотация.** Анализ литературных источников показал, что в результате тренировочной и соревновательной деятельности люди неизбежно воздействуют друг на друга. Общение и коммуникации непосредственно влияют на процесс и результативность соревновательной деятельности и имеют важную роль в спортивной жизни в целом. Спортивная карьера спортсмена зависит в том числе от того, как у него складываются взаимоотношения с тренером, как он чувствует себя в команде, как проявляет себя как лидер, насколько грамотно получает информацию о соперниках. Во всем этом ему помогают развитые в течение жизни и тренировок коммуникативные способности. Общение особенно важно для представителей командных видов спорта, а именно для спортивных акробатов.

**Ключевые слова:** коммуникативные способности, общение, спортивная акробатика, спортсмен, группа/пара, соревновательная деятельность.

Коммуникативные способности – это собирательное понятие, объединяющее в себе волевые, моральные, нравственные, умственные и этические качества, невозможно рассматривать их отдельно от вышеназванных качеств [3].

Коммуникативные способности являются важной и неотъемлемой частью спортивной деятельности. Во всех видах спорта, а спортивная акробатика не является исключением, необходимо общение спортсмена с тренером, командой, соперниками, а также судьями. Эффективность и результативность этого общения зависит от уровня развития коммуникативных способностей занимающегося, приобретенного им в течение жизни [2].

В процессе многолетней подготовки спортсмен непрерывно контактирует с тренером или тренерами. Для того чтобы подготовка спортсмена была наиболее эффективной, коммуникации «спортсмен-тренер» и «тренер-спортсмен» должны быть хорошо налажены. Безусловно, в выстраивании данных отношений большую роль играет уровень компетентности тренера и выбранные им способы и методы воспитания у спортсмена необходимых качеств и умений.

Спортивную акробатику можно назвать командным видом спорта, так как в выполнении соревновательного упражнения принимают участие от 2 до 4 человек [1]. Успешность той или иной команды складывается из сплоченного взаимодействия всех членов команды друг с другом и из успешного функционирования каждого конкретного члена команды. Акробаты должны взаимодействовать друг с другом, работая во время тренировок и соревнований как слаженный коллектив. Это позволяет оттачивать в ежедневном общении навыки сглаживания конфликтов и нахождения компромиссов.

Акробаты, выполняя тренировочные и соревновательные упражнения, непрерывно взаимодействуют между собой, доверяют свою жизнь друг другу, поэтому между членами команды должны быть дружеские, доверительные отношения, объединенные одной целью – достижением максимального результата в соревновательной деятельности. Как и в любых командах в группах/парах могут возникать конфликты, которые спортсмены должны уметь решать. Этого можно добиться только в случае хорошо развитых коммуникативных способностей каждого из членов команды, а также усердной работы тренера.

Необходимость поддерживать благоприятный психологический климат в команде непроизвольно толкает тренера и самих спортсменов на шаги по повышению сплоченности коллектива. Уровень владения коммуникативными навыками играет решающую роль в эффективности командного взаимодействия.

### **Литература:**

1. Костенко Е.Г. Модернизация методики воспитания свойств личности акробатов, специализирующихся в мужских парах / В.Л. Соколов // E-Scio. – 2019. – № 6 (33). – С.711-714.
2. Соколов В.Л. Анализ свойств личности квалифицированных акробатов, специализирующихся в парах / Е.Г. Костенко, В.В. Лысенко, О.С. Толстых, Ю.В. Почитальнов // Современный ученый. – 2019. – №3. – С. 80-84.
3. Соколов В.Л. Психологическая совместимость в мужских акробатических группах на этапах высшего спортивного мастерства / А.И. Соколова, А.В. Мозговой // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – №1. – 268 с.

## ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БОКСЕРОВ 20-21-летнего ВОЗРАСТА

В.К. Шипков, Н.А. Амбарцумян

Научный руководитель доцент В.Л. Соколов

**Аннотация.** В данной публикации рассматривается вопрос изучения коррекции тренировочного процесса боксеров 20-21 года, с учетом воспитания скоростно-силовой выносливости.

**Ключевые слова:** боксеры, скоростно-силовая выносливость, физические качества, поединок, атакующие действия.

Стремительное развитие средств коммуникации приводит к более доступному способу изучения технико-тактических особенностей ведения поединков боксеров, что бесспорно отражается на действиях боксеров в соревновательной деятельности, которая становится более динамичной, насыщенной атакующими действиями в сложных и неожиданных ситуациях боя [1]. В связи с увеличением атакующего арсенала технико-тактических действий боксера в поединке, повысились и требования к уровню развития физических способностей [2]. Многие специалисты отмечают, что благополучный результат боя возможен только при условии точности, стабильности и быстроты проведения ударов [4].

Целью нашего исследования явилась коррекция тренировочного процесса боксеров 20-21 года, с учетом воспитания физических качеств, на основе полученных в ходе педагогической диагностики данных.

В педагогическом эксперименте приняли участие 16 респондентов 20-21-летнего возраста.

Для получения данных по тактико-технической деятельности юных боксеров в процессе поединка был использован метод педагогических наблюдений. В связи со стремительными и молниеносными действиями боксеров во время поединка фиксация их тактико-технических действий была затруднена, было принято решение анализировать видеозаписи прошедших боев. На специальном бланке фиксировались в зашифрованном виде технико-тактические действия боксеров, из всего многообразия нами были выделены следующие технические действия: выброшенные удары; удары, дошедшие до цели; атаки, дошедшие до цели; контратаки, проведенные боксером. Так же замерялся хронометраж действий, проведенных на дальней, средней и ближней дистанции [3].

По-нашему мнению, атакующую манеру ведения боя на всем его протяжении может вести только спортсмен с высоким уровнем развития выносливости, отсутствие надлежащего проявления данных способностей не дает шансов для активности в поздних раундах. Низкий уровень развития выносливости замедляет спортсмена в процессе поединка, вследствие чего уменьшается количество атакующих действий, соответственно и количество выброшенных эффективных ударов. Результат бега на 1500 метров и 3000 метров имеет положительную взаимосвязь с средним временем, проведенным спортсменом на дальней дистанции, показатели составляют ( $t=2,31$  при  $P < 0,05$ ) и ( $t=2,24$  при  $P < 0,05$ ).

Полученный результат можно толковать как способность юного боксера, при должном развитии выносливости, в процессе боя совершать необходимые для победы перемещения по рингу, активно маневрировать, менять углы атаки для более удобного нанесения ударов, недостаточное развитие выносливости сближает спортсменов, приводит к клинчам, замедляется темп поединка.

Однако следует отметить, план на поединок и действия соперника в ринге могут изменить прослеживаемые взаимосвязи, но изменить ход поединка будет невозможно, если не будет на это сил.



Таким образом, необходимо уделить особое внимание при распределении объемов, отводимых на развитие физических качеств боксеров разных возрастных категорий и уровня квалификации, а также акцентированное внимание должно быть нацелено на воспитание выносливости, и при этом стараться подбирать такие упражнения и методики их применения в тренировочном процессе, которые будут соответствовать режиму соревновательной деятельности боксера. При планировании тренировочных нагрузок обратить внимание на тактический рисунок ведения боя, используемый спортсменом и по возможности подводить его физическую форму под его особенности.

#### **Литература:**

1. Минасян Ш.А. Физические нагрузки в боксе / Ш.А. Минасян // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции. – 2019. – 134 с.

2. Соколов В.Л. Анализ динамики уровня физической подготовленности учащихся при различных вариантах прохождения видов программного материала / В.Л. Соколов, Е.Г. Костенко, В.В. Лысенко, О.С. Толстых, Н.А. Амбарцумян // Современный ученый. – 2020. – № 1. – С. 89-93.

3. Толстых О.С. Учебно-методическое обеспечение процесса профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту по дисциплине «Информационные технологии в физической культуре и спорте» / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – №1. – С. 299-300.

4. Шулика Ю.А. Бокс. Теория и методика / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов, В.А. Таймазов, В.А. Макаров, В.Г. Киркоров, И.Г. Малазония, Ю.М. Схалыхо, Л.М. Ширин, А.А. Близнюк, Н.В. Павлов, М.В. Антонюк, С.А. Быков // Краснодар, 2018. (2-е издание)

## КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

УДК: 796.01:159.9+796.332

### **РОЛЬ КОГНИТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ В ОСВОЕНИИ ТЕХНИКИ ФУТБОЛА В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

**А.А. Абраамян**

**Научный руководитель доцент А.А. Дубовова**

**Аннотация.** В работе рассматриваются особенности когнитивных процессов у юных спортсменов младшего школьного возраста. Младший школьный возраст является сенситивным периодом в развитии когнитивных способностей, которые имеют большое значение на становление техники юного футболиста, а качество двигательной базы существенно влияет на дальнейший рост спортивного мастерства.

**Ключевые слова:** футбол, когнитивные процессы, юные спортсмены, техническая подготовка, младший школьный возраст.

Установлено, что определенный уровень физической подготовленности, а также развитие психомоторных способностей позволяют ребенку осваивать различные спортивные виды деятельности. В связи с тем, что спортивная деятельность отличается большой динамичностью движений, многообразием действий, спортсмену важно иметь определенный уровень развития проприоцептивной чувствительности к движениям, двигательной памяти, высокий уровень произвольности поведения, помехоустойчивости [1, 3].

Начало занятий многими видами спорта приходится на младший школьный период. Этот период также является сенситивным не только для развития физических качеств, но и когнитивных процессов.

Футбол является командным видом спорта, цель которого – забить мяч в ворота соперника. Набор детей в спортивные школы, в секцию футбола начинается с 6-7 лет. В младшем школьном возрасте у детей, занимающихся футболом, наблюдается наиболее высокий, богатый и разнообразный объем движений, предполагающих высокую вариативность беговых упражнений, что предполагает включение когнитивных процессов в их освоение [2].

Одной из основных задач тренера на этапе начальной подготовки является физическая, техническая подготовка юного спортсмена, при этом должного внимания не уделяется развитию познавательных процессов: память, внимание, мышление. Из-за такой «ошибки», часто игроки, которые обладают хорошей скоростью, выносливостью и прочими физическими свойствами, вовсе не понимают, как действовать в сложившемся игровом моменте, у них отмечается невнимательность, низкая помехоустойчивость.

В футболе наблюдается широкий простор для творчества и проявления когнитивных способностей. Таким образом, во время тренировочного процесса особое внимание тренера должно быть непременно направлено на развитие когнитивных процессов, их произвольности у юных спортсменов младшего школьного возраста.

Установлено, что развитие когнитивных способностей у юных спортсменов младшего школьного возраста оказывает положительное влияние на уровень технической подготовленности, с одной стороны, но и также оказывает долговременное влияние на эффективность спортивной подготовки спортсменов на последующих этапах многолетней спортивной подготовки [1, 3]. Однако следует отметить, что в большинстве случаев при занятиях футболом детей младшего школьного возраста тренерами не учитывается роль когнитивных процессов в освоении техники футбола, что снижает эффективность тренировочного процесса в целом.

Таким образом, актуальность данного исследования представляет изучение особенностей сформированности когнитивных процессов у юных футболистов младшего школьного возраста и их связи с показателями физической подготовки и уровнем технической подготовленности.

### **Литература:**

1. Дубовова А.А. Психологическое сопровождение подготовки юных акробатов-прыгунов на этапе начальной подготовки: автореф. ... канд. псих. наук: 13.00.04 / А.А. Дубовова. – Краснодар, 2015. – 24 с.
2. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 272 с.
3. Распопова А.С. Развитие психомоторики на уроках физической культуры у младших школьников / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко, Е.И. Берилова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 575-578.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

**Д.Б. Альтгаузен**

**Научный руководитель доцент А.С. Распопова**

**Аннотация.** В работе представлен теоретический обзор связи ценностно-смысловых установок с жизнестойкостью в юношеском возрасте. Проанализированы положения основных концепций, изучающих ценностно-смысловую сферу в юношеском возрасте, рассмотрены понятия жизнестойкости и устойчивости к трудным ситуациям.

**Ключевые слова:** ценности, смысл, жизнестойкость, юность, стрессоустойчивость.

В современном обществе существует ряд проблем, обусловленных средовыми факторами, провоцирующими стресс, аффекты, эмоциональные проблемы молодого поколения. В этой связи на первое место выступает научная актуальность конструктивного формирования ценностно-смысловой сферы личности и жизнестойкости в юношеском возрасте [2].

Множественные эмпирико-теоретические исследования акцентируются на проблематике становления ценностей и смыслов, а также устойчивости к трудностям в юношестве. Это сопряжено с тем, что современный жизненный путь молодого поколения обусловлен средовым стрессогенным воздействием. К тому же, если личность в юношестве опирается на искаженные ценностные ориентации и смыслы, возрастает риск негативных проявлений. Понимая важность проблемы ценностно-смыслового конструкта и жизнестойкости отмеченного возрастного периода, психологическая наука сфокусировала взгляд на данных феноменах, в результате чего стало очевидно, что сопротивляемость трудностям опосредована смысловым ценностным содержанием личности.

Процесс концептуального изучения феноменов «смысл-ценности», «устойчивость» находится на границе интересов различных психологических школ, и несмотря на существование достаточного эмпирического материала, современной психологией не создано согласованной психолого-теоретической системы.

Наряду с этим, работы Д.А. Леонтьева и Е.И. Расказовой, изучающих жизнестойкость, занимают лидирующее положение в психологической науке. Д.А. Леонтьев и Е.И. Расказова, получив одобрение С. Мадди, базировались в научно-аналитических исследованиях на его опроснике «Hardiness Survey», провели разработку и апробацию русскоязычной версии теста жизнестойкости (ТЖ). Соавторы позиционируют субъектно-юношескую устойчивость как противодействие актуальным раздражителям неблагоприятной среды. Последняя определена российскими учеными-психологами как оппозиционная прочность сознания по отношению к стрессу в юности [3].

Неоспоримо мнение Л.С. Выготского, освещающего ценностно-смысловые параметры в данный период жизни. Исследователь постулирует параметры психической жизни выделенного цикла как акт интеграции ценностных установок с экзистенциальными смыслами [1].

Таким образом, согласно Выготскому, структурируется спектр параметров ценностно-смыслового уровня, характеризуемый динамикой рефлексии.

Эволюция научных позиций Д.А. Леонтьева, Е.И. Расказовой, Л.С. Выготского отражает наличие взаимосвязи в ранее представленной диаде, объединяющей смысл ценности и стрессоустойчивости в процессе присвоения жизненного опыта, принятие личных норм и ценностей социума [1, 3].

Параметры личности, интегрирующие противодействие стрессорам, в совокупности с когнитивным содержанием личных высокозначимых ценностей, определяют степень успешности проявления жизнестойкости. Подобный союз этих параметров выступает условием успешного формирования жизнестойкости в трудных условиях современной жизни.

Теперь очевидно, что в юношеском возрасте ценностно-смысловая сфера имеет самое большое влияние на качество и продуктивность жизнестойкости личности. Если в юношеском возрасте сохраняется активность, личностные убеждения и ценностные ориентации, то проявление конструктивной жизнестойкости неизбежно.

Именно качественное содержание характеристик ценностно-смысловой сферы юношеского возраста напрямую взаимосвязано с жизнестойкостью, формирующей ее реакции на стрессовые ситуации.

**Литература:**

1. Зинченко В.П. Наследие Л.С. Выготского / В.П. Зинченко, Е.Б. Моргунов // Сибирский психологический журнал. – 2018. – № 40. – С. 13-23.

2. Кузьмин М.Ю. Стратегии совладающего поведения в юношеском возрасте и их связь с ценностными ориентациями / М.Ю. Кузьмин, М.А. Бодаева, Е.И. Миронова // Проблемы теории и практики современной психологии: Материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2019. – С. 97-98.

3. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.

## ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ РИСКА БУЛЛИНГА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Т.А. Безрукова

Научный руководитель доцент А.С. Распопова

**Аннотация.** В работе представлен анализ особенностей проявления риска буллинга у обучающихся подросткового возраста. В исследовании доказано, что риску буллинга мальчики и девочки подвержены в неравной степени. Приведены рекомендации по снижению риска виктимизации в школах.

**Ключевые слова:** буллинг, подростковый возраст, травля, благополучие, разобщенность, виктимизация.

Буллинг – это деструктивный способ реализации естественной потребности подростков в создании определенной иерархии внутри класса. Он представляет собой психологический феномен, который основан на доминировании. Буллинг возникает в результате стремления обидчика повысить собственный социальный статус, самоутвердиться за счет одноклассников. В результате данного желания возникает устойчивая социальная система с четким определением ролей, в ходе которой каждый подросток должен выбирать роль обидчика или жертвы. Определение ролей происходит согласно психологическим особенностям подростков [2].

Анализ теории, касающейся проблематики буллинга, указывает на масштабность данной проблематики. Помимо этого, выяснено, что учителя, родители и школьные психологи не представляют, насколько проблема буллинга серьезна и какое она имеет распространение в школах. Последствия травли трагичны и не всегда обратимы: жертвы травли способны к проявлению актов массового террора или же к суициду.

Возникновение риска буллинга обусловлено различным социальным контекстом, а именно: существованием в семье жертв травли или домашнего насилия, наличием гиперопеки, выученной беспомощности ребенка. Дети, которые выступают инициаторами травли, часто подвергаются жестокому обращению в семье. Буллинг отчасти можно назвать следствием проявления девиаций [1].

В исследовании приняли участие 40 человек: 20 мальчиков и 20 девочек от 15 до 16 лет. Выборку составили две категории испытуемых: мальчики и девочки, учащиеся 9 «А» и 9 «Б» классов МБОУ гимназии №72 города Краснодара.

Автором были выявлены различия между мальчиками и девочками по шкалам благополучия и разобщенности. Как выяснилось, девочки склонны к вербальному, неявному, косвенному буллингу, который воздействует на эмоциональный и психологический фон подростков, что объясняет низкий уровень благополучия и разобщенности. Учитывая тот факт, что девочкам чаще всего свойственны такие виды буллинга, как сплетни, сарказмы и насмешки, это увеличивает возможность проявления агрессии, так как контролировать и замечать учителям неявную агрессию очень тяжело, особенно во время перемен или после уроков. В свою очередь, у мальчиков-подростков травля проявляется в основном в физическом плане, так как такие конфликты легче замечать. Больше половины учеников становились свидетелями буллинга в классе, что дает авторам убедиться в наличии феномена травли среди подростков. Показатель непосредственного участия в буллинге другого человека у мальчиков ниже, чем у девочек, и проявляется реже.

Таким образом, после проведения исследования и сравнения показателей девочек-подростков и мальчиков-подростков, можно сделать вывод, что проявление буллинга больше характерно девочкам-подросткам, чем мальчикам, это связано с разницей в психологических характеристиках учащихся и с проявлением травли с учетом гендерных различий. У девочек феномен буллинга несет косвенный, скрытый характер, что способствует большему его

проявлению в отличие от мальчик-подростков, для которых характерен буллинг прямого проявления в виде физического насилия, легкого для предотвращения.

В проявлении подросткового буллинга можно выделить следующие тенденции – девушки более склонны к высмеиваниям, интригам против «жертвы», наклеиванию ярлыков и присвоению кличек, распространению сплетней и слухов, причем эта особенность с возрастом только усиливается; юноши склонны к физической агрессии и расправе, а клички: высмеивание и скрытая агрессия являются лишь сопутствующими элементами травли. Буллинг может мгновенно вспыхнуть абсолютно в любом образовательном учреждении. Предотвращение процесса травли возможно только с помощью информирования педагогов и родителей и профилактической работы.

Для снижения показателей риска буллинга А. Реан, профессор, руководитель лаборатории профилактики асоциального поведения Института образования НИУ ВШЭ, советует пользоваться известными программами (например, созданными в США, Великобритании, странах Скандинавии). Стандартно в такие программы входят стратегии на нескольких уровнях: всей школы, класса, отдельных учеников. В документе должна быть строго определена неприемлемость травли со стороны взрослых и меры по защите потенциальных жертв.

Помимо этого, школам необходимо заниматься следующими направлениями:

1. Улучшение школьного климата: создание четких правил поведения между учениками, формирование доверительного отношения между учителями и детьми.

2. Если школьник не соблюдает кодекс и инициирует ситуацию буллинга, это должно нести определенные последствия. Если в коллективе агрессия осуждается, ее проявлений становится меньше.

3. Помощь жертвам травли. Такая помощь не должна ограничиваться советами «постоять за себя». Жертве нужна реальная поддержка учителя или родителя. Ребенок боится обращаться ко взрослым по трем причинам: неодобрение одноклассников, нежелание показать слабость, желание самостоятельного решить проблему. Именно поэтому важно относиться серьезно к любым упоминаниям о буллинге.

4. Поиск подходящего круга общения. Если ребенок ощущает крайнюю незащищенность, стоит подыскать ему подходящий круг общения, чтобы он ощутил чувство команды, принадлежности, сопереживания. Варианты могут быть даже вне школы. Поддержка со стороны сверстников снижает агрессию в адрес учеников с высокими рисками виктимизации.

5. Работа с агрессором. Нужно донести всю серьезность вреда, который он наносит жертве. Агрессору также рекомендуется вернуть ответственность за буллинг и дать возможность исправить ситуацию: опровергнуть сплетни, извиниться.

Оптимальным способом станет превращение агрессии в продуктивную деятельность. Часто у агрессоров отличные коммуникативные способности, их можно использовать в школьной деятельности.

Работать с учениками необходимо на основе данных: гендерных и психологических характеристик. Только в этом случае можно снизить риск проявления подросткового буллинга в школах.

#### **Литература:**

1. Габрелян С.Г. Особенности школьной тревожности в подростковом возрасте / С.Г. Габрелян, А.С. Распопова // Актуальные проблемы реализации социального, профессионального и личностного ресурсов человека: Материалы III Всероссийской (заочной) научно-практической конференции с международным участием. – 2015. – С. 26-30.

2. Петросянц В.Р. Проблема буллинга в современной образовательной среде / В.Р. Петросянц // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2016. – № 6. – С. 151-154.

## САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ КАК ВАЖНЕЙШАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

А.С. Бондаренко

Научный руководитель доцент А.А. Дубова

**Аннотация.** В данной работе представлены результаты исследования самооффективности и мотивации у баскетболистов как наиболее значимые показатели в достижении высоких результатов и успешности спортсмена. Было установлено, что показатели самооффективности имеют корреляционную связь с мотивацией спортсменов-баскетболистов.

**Ключевые слова:** самооффективность, мотивация, спортсмены, баскетбол, студенты.

Самооффективность – это способность спортсмена показывать все более высокие результаты на соревнованиях, несмотря на стресс, конфликты и давление со стороны окружающих. Самооффективность влияет на выбор спортсменом конкретных действий, уровня усилий и терпения [1]. При выполнении какой-либо деятельности большую роль играет степень сформированности мотивации. Поэтому мотивация спортсмена является важным личностным показателем, определяющим желание спортсмена к профессиональному росту, а также стремление к высокой результативности и работоспособности [2]. Показатели самооффективности имеют тесную связь со степенью сформированности мотивации, независимо от вида спорта. Самооффективность и ее сопоставление с мотивацией в рамках спортивной психологии очень важны для повышения достижений [1, 3]. В спортивной деятельности восприятие собственной эффективности и ожидание являются важными факторами, влияющими на поведение спортсмена [2]. Таким образом, актуальность данного исследования представляет изучение особенностей связи показателей самооффективности и мотивации у спортсменов юношеского возраста.

Методы диагностики: «Диагностика самооффективности», «Мотивы занятий спортом». В исследовании принимали участие 25 студентов, обучающиеся направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» (специализация баскетбол). Возраст исследуемых 19-21 год.

Полученные нами результаты исследования по показателю самооффективности свидетельствуют, что у студентов, специализирующихся в баскетболе, показатели самооффективности в сфере предметной деятельности и межличностного общения находятся на высоком уровне. Анализ результатов по показателю мотивации свидетельствует о том, что доминирующим мотивом к занятиям спортом является гражданско-патриотический мотив. Самый низкий показатель имеет рационально-волевой (рекреационный) мотив, что означает отсутствие желания заниматься спортом для компенсации дефицита двигательной активности при умственной (сидячей) работе.

Установлены особенности связи между показателями самооффективности и мотивации у студентов, специализирующихся в баскетболе, чем больше сформирована мотивация к занятиям спортом, тем меньше времени уделяется межличностному общению, возможно, это связано с ограниченными временными рамками. Таким образом, достижение успеха в спорте имеет тесную связь с мотивационными показателями, а также отношением к собственным достижениям, успеху, самооффективностью.

### Литература:

1. Бандура А. Механизм самооффективности в человеческом обществе // Американский психолог. – 1982. – С. 122-147.
2. Харитонов И.В. Психология физической культуры и спорта / И.В. Харитонов, Ю.М. Босенко, А.С. Распопова. – Краснодар, 2019. – 70 с.
3. Чехунова А.А. Особенности самооффективности спортсменов высшего мастерства // Молодой ученый. – 2018. – №47. – С. 326-330.



## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ У РАЗЛИЧНЫХ СУБЪЕКТОВ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

О.Г. Букреева

Научный руководитель доцент Е.И. Берилова

**Аннотация.** В работе рассматриваются вопросы, связанные с освещением теоретических подходов к проблеме, касающейся особенностей психологического выгорания у спортсменов, спортивных тренеров и судей.

**Ключевые слова:** психологическое выгорание, спортсмен, тренер, профессиональная деятельность, судья.

На сегодняшний день состояние психологического выгорания может наблюдаться не только у спортсменов различных квалификаций, но также у тренеров и судей. Можно с уверенностью сказать, что данное состояние может испытывать совершенно любой человек, на которого оказывается влияние различного характера.

Спортивная деятельность характеризуется постоянными физическими и психическими перегрузками. Каждый год рост спортивных рекордов увеличивается, соответственно, увеличиваются и требования к спортсменам. Техничко-тактическая и физическая подготовка, соревновательные условия, отсутствие должного отдыха после перегрузок, могут спровоцировать накопление физической и психической усталости, которая в конечном итоге перейдет в хронический стресс и закончится психологическим выгоранием.

Существуют определенные факторы, способствующие развитию психологического выгорания у спортсменов. Все из них могут воздействовать как в частности, так и в совокупности. К внешним факторам будут относиться: неблагоприятные тренировочные условия, эмоциональные перегрузки спортсмена во время соревнований, плохие взаимоотношения спортсмена с тренером, отсутствие моральной поддержки со стороны семьи, неблагоприятные отношения в команде. К внутренним факторам – уровень личностной тревожности, мотивация, уровень притязаний, локус контроля и самооценка [2].

Также особое внимание необходимо уделить деятельности тренера. Он в такой же степени может быть подвержен психологическому выгоранию, как и спортсмены.

В исследовательской деятельности принято выделять две группы причин возникновения психологического выгорания у тренеров: индивидуальные и профессиональные особенности, также их могут называть внутренними и внешними. Также многие исследователи считают, что успешность спортивной деятельности тренера, будет зависеть от таких факторов, как: развитие «Я-концепции», устойчивая система сформированных взглядов, уровень профессиональной подготовки.

Еще к одним из причин психологического выгорания тренеров можно отнести условия трудовой деятельности, снижение мотивации на дальнейшее профессиональное развитие, обесценивание своего труда, а также проблемы в коммуникативной сфере [3].

Особое внимание хочется уделить возникновению и развитию синдрома психологического выгорания у спортивных судей. Их деятельность связана с постоянными эмоциональными перегрузками, которые требуют наличия у судьи устойчивости нервных процессов.

Работа спортивного судьи состоит из постоянного его контакта со спортсменами, тренерами и болельщиками. Как и во всем спорте, на соревнованиях могут возникать определенные конфликты, связанные с нарушением правил. В подобных случаях судья подвергается колоссальному психическому давлению со стороны всех участников спортивного мероприятия. Также судья постоянно контролирует и оценивает происходящие ситуации во время соревнований. От его решения может поменяться исход игры, что с большой вероятностью повлечет за собой недовольство со стороны болельщиков, тренеров и

самых спортсменов. Поэтому любой судья должен обладать хорошей помехоустойчивостью, чтобы несмотря на внешние помехи продолжать свою работу.

Многие авторы настаивают на необходимости наличия у судьи таких качеств, как: целеустремленность, выдержка, мужественность, смелость и решительность, которые помогут успешно осуществлять профессиональную деятельность. Также советуют особое внимание уделять развитию волевой сферы, так как это дает возможность в наступлении трудных обстоятельств, принимать устойчивые и обдуманые решения [1].

#### **Литература:**

1. Берилова Е.И. Личностные регуляторы профессионального выгорания у спортивных тренеров и судей / Е.И. Берилова, А.В. Мищенко, О.В. Дорошина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 2. – С. 24-29.

2. Берилова Е.И. Развитие устойчивости к психическому выгоранию как фактор повышения конкурентоспособности спортсменов / Е.И. Берилова // Материалы Третьей Международной научной конференции: Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы. – 2018. – С. 77-79.

3. Воронова В. Особенности проявления выгорания личности тренера в процессе профессиональной деятельности / В. Воронова, В. Ковальчук // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 1. – С. 46-50.

## ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Д.А. Вареникова

Научный руководитель доцент И.В. Харитонова

**Аннотация.** В данной работе рассматриваются результаты диагностики эмоционального выгорания обучающихся КГУФКСТ. У большинства обследуемых сформирована фаза «резистенция». Достоверных различий между показателями эмоционального выгорания юношей и девушек не обнаружено.

**Ключевые слова:** юношеский возраст, эмоциональное выгорание, гендерный аспект.

Эмоциональное выгорание – характеристика психического состояния здоровых индивидов, окруженных постоянным близким общением с другими людьми [2]. Несмотря на то, что эмоциональное выгорание возникает в профессиональной сфере у работников в сфере «человек-человек», этот синдром также может возникнуть и в студенческой среде. Неравномерно распределенная учебная нагрузка, постоянная подготовка к занятиям, волнение перед грядущей сессией – все это может привести к эмоциональному истощению [3].

Цель исследования – выявить наличие эмоционального выгорания в юношеском возрасте. В исследовании приняли участие 54 человека, среди которых 27 юношей и 27 девушек, в возрасте от 18 до 23 лет. В исследовании использовалась методика В.В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания» [1].

Фаза «резистенция» сформирована у 40% обследуемых девушек и у 37,03% юношей, еще формируется у 26% девушек и у 33,33% юношей и несформирована у 33% девушек и у 29,62% юношей. Фаза «истощение» сформирована у 14,81% девушек и у 14,81% юношей, еще формируется у 44,44% девушек и у 25,92% юношей и отсутствует у 40,74% девушек и у 59,25% юношей. Фаза «напряжения» сформирована у 14,80% девушек и у 3,70% юношей, еще формируется у 22,20% и у 11,11% юношей, не сформирована у 63% девушек и у 85,18% юношей. Достоверных различий между показателями эмоционального выгорания юношей и девушек не обнаружено.

Таким образом, данные результаты дают возможность наметить дальнейшие направления профилактики и коррекции данного синдрома у студентов.

### Литература:

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб., 2002. – 130 с.
2. Freudenberger, H.J. Staff burn-out //Journal of social issues. – 1974. – Т. 30. – №. 1. – С. 159-165.
3. Malakh-Pines, A.; Aronson, E.; Kafry, D. Burnout: From tedium to personal growth. – Free Pr, 1981. – 229 с.

## ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Л.А. Волкова

Научный руководитель доцент Ю.М. Босенко

**Аннотация.** В данной работе рассматриваются вопросы, связанные с освещением теоретического аспекта проблемы, касающейся специфики появления феномена перфекционизма у людей, профессионально занимающихся спортивной деятельностью.

**Ключевые слова:** спортивная деятельность, перфекционизм, здоровый перфекционизм, патологический перфекционизм, психическое состояние, физический перфекционизм.

Спортивная деятельность предполагает систематическое стремление к запредельно высоким достижениям в условиях соревновательной борьбы и острой спортивной конкуренции. Занятия спортом требуют от передового спортсмена не только больших физических усилий, но и сильного психического напряжения [3]. Данные литературных источников отечественных и зарубежных авторов свидетельствуют о несогласованности оценки воздействия перфекционизма на деятельность спортсменов и на их соревновательные психические состояния, рассматривая его как с положительной, так и с отрицательной стороны [3]. Так, занятия спортом, с одной стороны имеют все шансы содействовать увеличению позитивного психологического состояния спортсмена, а с другой стороны, излишнее увлечение спортивными достижениями с очевидными признаками одержимости способно приводить к сильному утомлению, появлению депрессивных расстройств и даже преждевременному завершению спортивной карьеры.

Американский клинический психолог М. Холлендер первым в 1978 году применил термин «перфекционизм», он ввел его для обозначения проблемы предъявления к себе чрезмерно высоких требований, чем того требуют жизненные обстоятельства и социальные требования [2]. Феномен «перфекционизм» – это та черта индивида, которая проявляется в сильном влечении к безукоризненности, склонности следовать завышенным эталонам общества, выдвигать к собственной личности и людям из его ближайшего окружения излишние требования [1, 3].

Канадские ученые П. Хьюитт и Г. Флетт предложили концепцию проявления перфекционизма в трех различных компонентах: перфекционизм, ориентированный на других; перфекционизм, ориентированный на себя, а также социально предписанный перфекционизм [2]. Эти формы могут служить, с одной стороны, стимулом, направленным на достижение высоких спортивных результатов, а с другой стороны они могут негативно влиять на спортсмена, вызывая сильный эмоциональный всплеск. Во многих научных источниках имеется точка зрения о том, что перфекционизм, ориентированный на себя, – это здоровый перфекционизм, а социально предписанный перфекционизм является патологическим. В отечественной психологии, в своих научных исследованиях Н.Г. Гаранян впервые описала типы перфекционизма, она теоретически обозначила критерии оценки различия между здоровым и патологическим перфекционизмом. Здоровый перфекционизм спортсменов проявляется в позитивном отношении к своей деятельности, в умении контролировать свое психическое состояние во время соревнований. Патологический перфекционизм может неблагоприятно влиять на спортивные результаты, он проявляется в увеличении напряженности, агрессивности, тревожности, постоянном чувстве вины и недовольстве самим собой.

В исследованиях зарубежных ученых Р. Фроста, П. Хьюитта и Г. Флетта явление «перфекционизм» взаимодействует с такими личностными особенностями спортсменов, как самооценка, целеполагание, мотивация к достижению успеха и избеганию неудач. Весомыми факторами, напрямую взаимосвязанными с перфекционизмом, являются: влияние родителей,

тренеров, оценка окружающих, соревновательные условия, поэтому многие авторы считают их основными причинами формирования перфекционизма, которые проявляются в профессиональной деятельности спортсменов. Одновременно эти факторы могут и оказывать психологическую поддержку спортсменам, и оказывать на них сильное психологическое давление в виде завышенных требований [1, 2].

Многие авторы, основываясь на научных исследованиях, пишут о том, что спортсмены, у которых наблюдается высокий уровень перфекционизма, напрямую взаимосвязаны со страхом «оступить» во время соревнований, хоть как-то показать себя не с лучшей стороны перед зрителями, особенно, если это уже произошло однажды. Спортсмены, которые принимают личные неудачи, ориентируясь на приобретение спортивного мастерства и спортивного опыта, представляют собой образец здорового перфекционизма. А также в современной психологии рассматривается такое явление, как «физический перфекционизм», который тоже имеет место быть в деятельности спортсменов, особенно там, где важна эстетическая красота тела, где оценкой спортивного результата являются баллы. Физический перфекционизм – это комплекс личностных представлений и установок, связанных с собственным наружным обликом, такая личность болезненно относится к любым критическим замечаниям по поводу своего внешнего вида. Он имеет свойство проявляться в эмоциональной дезадаптации, патологической неудовлетворенности своим внешним видом, необъективной конкуренции и постоянным сравнением себя с другими, более титулованными спортсменами. В данном случае спортивная деятельность служит способом подкрепления перфекционистской установки [2].

Подводя итоги, можно сделать вывод о том, что под феноменом «перфекционизм» понимают определенную установку, которая формируется, в первую очередь, семейным воспитанием и социальным окружением, проявляющаяся в излишнем стремлении спортсмена выполнять все безукоризненно. Перфекционизм появляется в результате чрезмерно завышенных ожиданий общества к работе спортсмена. Первое, на что обращает внимание социум, – это внешние очертания человека (явление физического перфекционизма). Также главным критерием оценки общества является спортивный результат спортсмена. Возникновение неблагоприятных состояний психологического характера у спортсменов возникает вследствие доминирования патологического перфекционизма, который ведет за собой повышенный уровень тревожности, появление боязни, прокрастинации, появление признаков эмоционального выгорания, депрессии, полной неспособности оперативно справляться с большим количеством задач, поставленных перед ним, появление одержимости ожиданиями и оценками окружения. «Здоровый» перфекционизм, напротив, проявляется в независимости от оценки окружающих и ориентации на собственные ожидания, проявлении решительности, уверенности как в бытовой обстановке, так и в ситуациях во время занятий спортивной деятельностью, что оказывает положительное влияние на дальнейший рост спортивной карьеры спортсмена.

#### **Литература:**

1. Босенко Ю.М. Взаимосвязь перфекционизма и отношений с ближайшим социальным окружением у спортсменов подросткового возраста / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 3. – С. 94-99.
2. Золотарева А.А. Перфекционизм и перфекционистская самопрезентация как проблема нормы и патологии личности и возможность их измерения // Материалы XVI Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов-2009». Секция «Психология». – М.: МГУ, 2009. – С. 154-155.
3. Распопова А.С. Особенности взаимосвязи перфекционизма и личностных свойств спортсменов // Материалы Всероссийского форума «Молодые ученые-2010». – М.: Физическая культура, 2010. – С. 171-172.

## **ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У ПОДРОСТКОВ**

**В.А. Гебгардт**

**Научный руководитель доцент Ю.М. Босенко**

**Аннотация.** В работе рассматриваются теоретические аспекты развития коммуникативных умений и субъективного благополучия в подростковом возрасте. Выборку исследования составили мальчики и девочки, учащиеся 9-11 классов, в возрасте от 15 до 17 лет. Корреляционный анализ показал устойчивые прямые связи между шкалами агрессивности и степенью удовлетворенности повседневной деятельностью у девочек; между показателями агрессивности и изменением настроения, агрессивности и самооценкой здоровья у мальчиков.

**Ключевые слова:** коммуникативные умения, субъективное благополучие, агрессивность, степень удовлетворенности повседневной деятельностью, изменение настроение, самооценка здоровья.

Социальная природа человека обуславливает значимость развития коммуникативных умений личности в разные периоды онтогенеза как условие эффективного вступления в ситуацию общения [3]. Особенно актуально влияние включенности в референтное окружение в подростковом возрасте, психологические особенности развития в котором определяют эмоциональную нестабильность и коммуникативную зависимость личности. Способность подростка вступать в коммуникацию и достигать своих целей во многом зависит от внутреннего настроения субъекта общения, что предопределяет возможную взаимосвязь констант контактности и субъективного благополучия личности.

Ряд авторов определяют коммуникативные навыки готовностью личности к взаимодействию с окружающими, описывая данное личностное образование с психологического ракурса. При этом готовность к взаимодействию не означает механическое использование речи как инструмента коммуникации – концепция Е.А. Быстровой раскрывает внутриличностную природу межсубъектного взаимодействия, определяя коммуникативные умения внутренним чувством готовности общаться и вступать в отношения [1]. Коммуникативная готовность личности не является врожденной характеристикой: формирование установок в общении начинается в дошкольном возрасте в благоприятных для общения с ровесниками условиях. Наличие таких условий подчеркивает Т.П. Гаврилова, исследование которой показывает неэффективность коммуникативных стратегий, агрессивность и равнодушие взрослых, подверженных депривации общения со сверстниками в раннем детстве и младшем школьном возрасте [2].

Количество и качество социальных связей подростка преломляется его сознанием в оценочное суждение о себе и своей жизни. Психическая характеристика, основанная на оценке себя, своих личностных качеств, способностей, компетентности и возможностей самореализации с точки зрения социальных норм в психологической науке получила определение субъективного благополучия личности. Оценочное суждение формируется на основе самоанализа удовлетворенности личности в пяти важнейших сферах жизни: социальной, духовной, физической, материальной и психологической. Внешними индикаторами субъективного благополучия, относящимися к эмоциональной сфере подростка, служат настроение в последние дни, ощущение счастья, удовлетворенность социальным положением, чувство усталости, чувство отверженности и т.д.

Изменение социальной ситуации развития и трансформация эмоциональной сферы в подростковом возрасте определяют актуальность исследования взаимосвязи уровня развития коммуникативных навыков и субъективного благополучия у подростков. В качестве инструментария исследования были выбраны: методика «Шкала субъективного благополучия» в адаптации М.В. Соколовой и опросник «Тест коммуникативных умений» Л.

Михельсона в адаптации Ю.З. Гильбуха. Выборку составили учащиеся 9-11 классов (n=42) в возрасте от 15 до 17 лет. Мальчики (n=21) и девочки (n=21).

Корреляционный анализ полученных в ходе исследования данных показал, что у девочек в подростковом возрасте существует прямая взаимосвязь показателей агрессивности и степени удовлетворенности повседневной деятельностью ( $r=0,5$ ). Высокий уровень оценки повседневной деятельности девочек стимулирует рост агрессивной реакции на попытки изменить привычный ход жизни.

Результаты исследования особенностей взаимосвязи уровня развития коммуникативных навыков и субъективного благополучия у мальчиков определили сразу две устойчивые связи между показателями агрессивности и изменением настроения ( $r=0,52$ ), агрессивности и самооценкой здоровья ( $r=0,58$ ). Обратные связи обнаружены между показателями компетентности и изменения настроения ( $r=-0,60$ ), компетентность и самооценка здоровья ( $r=-0,71$ ). Чем выше субъективная удовлетворенность повседневной жизнью, динамичность эмоциональных состояний и самооценка физического состояния, тем выше склонность подростка агрессивно реагировать на окружающих. Это связано со стремлением подростка к самоидентификации и некоторой степени самоизоляции, в которой высокая оценка своей жизни и здоровья побуждает подростка остро реагировать на попытки вмешаться в его личное пространство. С другой стороны, высокая амплитуда настроений объясняет яркость агрессивной реакции.

Обратная связь между шкалами изменения настроения и компетентности объясняется тем, что резкие перепады настроения подростка снижают адекватность (компетентность) его реагирования в различных ситуациях общения. Подросток не способен справиться со своими эмоциями и конструктивно вести диалог.

Обратная связь между шкалами самооценки здоровья и компетентности свидетельствует о том, что высокий уровень самооценки собственного физического состояния ведет к обострению реакций на обращение с просьбой (мальчики меньше сопереживают и чаще отказывают), резко негативному реагированию на несправедливость и критику, снижает восприимчивость подростка к проявлению в его адрес сочувствия и поддержки.

Таким образом, в рамках исследования были выявлены особенности взаимосвязи уровня коммуникативных навыков и субъективного благополучия в подростковом возрасте: уровень агрессивности прямо связан с уровнем удовлетворенности повседневной деятельностью, в то время как компетентность подростка снижается при увеличении эмоциональных колебаний и по мере усиления неадекватности самооценки здоровья, что связано с половозрастными особенностями личности.

#### **Литература:**

1. Быстрова Е.А. Коммуникативная методика в формировании коммуникативных навыков / Е.А. Быстрова // Воспитание в детском саду. – 1996. – № 1. – С. 3-8.
2. Гаврилова Т.П. Развитие навыков общения у подростков с отклоняющимся поведением в учреждении дополнительного образования посредством коммуникативных игр / Т.П. Гаврилова, Н.С. Трящина // Психологические и педагогические науки. – 2015. – №2. – С. 64-69.
3. Распопова А.С. Изучение коммуникативных регуляторов конфликтного поведения обучающихся подросткового и юношеского возраста в работе службы школьной медиации / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко // Прикладная психология на службе развивающейся личности: Сборник научных статей и материалов XVI научно-практической конференции с международным участием. – 2019. – С. 151-155.

## НАРУШЕНИЯ РЕЧИ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Д.Н. Голушева

Научный руководитель доцент А.С. Распопова

**Аннотация.** В работе представлены особенности речевого развития детей с задержкой психического развития. Выявлено, что для них свойственна низкая развитость слухового восприятия, разделение звуков речи, а также недостаточный уровень звукового восприятия слова.

**Ключевые слова:** задержка психического развития, речевое нарушение, дошкольный возраст.

Важная задача образования – обеспечить в процессе учебы и воспитания всестороннее развитие каждого ребенка [1]. Педагоги дошкольного учреждения часто сталкиваются с наличием у детей затруднений в процессе обучения, которые приводят к неуспеваемости этих детей в школе [2].

Анализ литературы свидетельствует об увеличении числа ребят с разными трудностями формирования. Большинство из них дети с задержкой психического развития, у которых измененные процессы речевого выражения. У этих детей искажается естественный ход разделения различных видов интонирования, их повторение и индивидуальное воспроизведение. По большей части, нелегкими для разделения и повторения оказывается восклицательный тон, не так трудно у детей с ЗПР протекает процесс разделения и применения в разговоре повествовательной интонации.

Дети с ЗПР обладают неполным развитием эмоциональности, что влечет за собой определенное влияние на умение детей показать собственные эмоции в разговоре с помощью интонации. У дошкольников с ЗПР не сформирована цепочка как речевых, так и неречевых механизмов, которые вызывают отклонения звукопроизношения стороны речи. Звукопроизносительные отклонения у детей с ЗПР, обладающими диагнозами нарушения речи, таких как: дислалия и дизартрия, различаются как по уровню выраженности, так и механизмам.

Самыми популярными среди звуковых нарушений у умственно отсталых малышей являются неточность воспроизведения звонких звуков [Л], [Р], за которыми следуют недочеты выговаривания свистящих и шипящих звуков. Преобладают звуки, из-за чего вербальный дефект можно отнести к фонетическому. В общей сложности нарушению произношения звука немаловажным фактором способствует совмещение звуков. Самыми часто встречающимися являются совмещения свистящих и шипящих звуков [с-ш]; [з-ж]; [с-ч]; [с-щ], а также звонких [р-л]. Иногда у детей с ЗПР встречается неправильное воспроизведение звуков, больше всего межзубный сигматизм свистящих и увулярный и велярный ротацизмы. Происходит замена с одного звука на другой [р-л]; [л-ль]; [л-в]; [ш-с]; [ж-з]. Были замечены случаи отсутствия сонорного звука [р]. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что детям с ЗПР свойственна нехватка сформированности слухового восприятия, разделение звуков речи, низкий уровень развитости понимания звуков.

### Литература:

1. Босенко Ю.М. Использование средств физической культуры при работе с детьми старшего дошкольного возраста с различными проявлениями дезадаптации / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова, Е.Н. Сулова // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2019. – С. 60-61.

2. Крайнова А.М. Особенности сенсомоторного развития у детей дошкольного возраста с общим недоразвитием речи / А.М. Крайнова, А.С. Распопова // Материалы X Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста»: Материалы конференции. – Краснодар, 2020. – 146 с.



## ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ, ИМЕЮЩЕЙ РЕБЕНКА С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

М.И. Гулак

Научный руководитель доцент Ю.М. Босенко

**Аннотация.** В исследовании представлены особенности детско-родительских отношений в семьях, воспитывающих ребенка с расстройством аутистического спектра (РАС), особенности развития и коммуникации детей с РАС.

**Ключевые слова:** расстройство аутистического спектра (РАС), аутизм, детско-родительские отношения, семья, стресс.

Центр по контролю и профилактике заболеваний США представил новую статистику. В 2020 году расстройство аутистического спектра (РАС) наблюдается у каждого 54-го ребенка. Это на 10 % больше, чем статистика 2018 года. Данное расстройство у мальчиков диагностируется в три раза чаще, чем у девочек.

Согласно МКБ-10, аутизм – это специфическое нарушение психического развития, которое проявляется в первые месяцы жизни ребенка. Одним из основных признаков аутизма является нарушение контакта с людьми: зрительный контакт практически отсутствует, указательного жеста, как правило, тоже нет, не наблюдаются эмоции и живая мимика. Дети избегают телесного взаимодействия, им комфортнее находиться в одиночестве. Предоставленный самому себе, он может совершать повторяющиеся движения, прыгать на носочках, махать руками перед глазами, крутить предметы, а также вокализовать, резко выкрикивая звуки, которые не имеют никакого смысла. Если же взрослый пытается вступить в коммуникацию, в основном ребенок сильно напрягается, перевозбуждается и становится агрессивным [2, 4].

Умственное развитие при РАС в одних случаях может быть в пределах нормы, в других случаях диагноз ребенка в коморбидности с умственной отсталостью (УО). Речевое развитие у одних детей выше нормы, у других детей речь развивается с задержкой, либо она вовсе отсутствует. Однако во всех случаях наблюдается искажение модуляции. Речь содержит набор шаблонных фраз и повторяющихся эхололий (неосознанные повторения услышанного ранее).

Дети с аутизмом сложно адаптируются при изменениях в окружающей среде. Испытывают острый дискомфорт при виде незнакомых предметов, часто боятся, казалось бы, обычных предметов обихода. Например: звук электроприборов, смывание бочка унитаза, закрытые двери, реакция на определенные запахи. В большинстве случаев возникают трудности со сменой гардероба по сезону (смена длинного рукава на короткий, ношение или отсутствие верхней одежды, тактильный дискомфорт к определенным видам ткани). Это связано с дисфункцией сенсорной интеграции.

Аутизм может возникнуть по ряду причин. Вследствие перинатального поражения центральной нервной системы (ППЦНС) и поражения головного мозга. В основном у всех детей присутствует генетическая предрасположенность [4].

Семья играет важную роль в формировании и развитии ребенка с РАС. С помощью родителей ребенок приобретает социальные, бытовые, коммуникативные навыки, элементарные знания об окружающей среде и навыки жизни в обществе. От семьи зависит успешность абилитация ребенка [1].

У родителей, воспитывающих ребенка с РАС, ярко выраженные ощущения безысходности, отрешенности и чувства вины, которые усугубляются недостаточной информированностью о проблеме аутизма и боязнью, что общество не захочет принять их ребенка таким, каковым он является. Личные психологические изменения родителей усугубляют отношения с ребенком, образуя в них дисгармонию [3].

На развитие ребенка будут влиять четыре фактора:

1. Правильная постановка диагноза для точного маршрута коррекционно-реабилитационной работы, с учетом первичных и вторичных нарушений и индивидуально подобранное медикаментозное лечение. Потому как аутизм коморбиден с другими симптомокомплексами, именно поэтому важна ранняя диагностика. Успешность развития аутичного ребенка во многом зависит от раннего вмешательства (с первых месяцев жизни), коррекционно-реабилитационной работы с ним.

2. Изменение условий в окружающей среде (дома), необходимых для ребенка (убрать гаджеты, исключить определенные продукты). Позитивная и благоприятная атмосфера в окружении ребенка с РАС, родители акцентируют свое внимание на положительные качества, поддерживая и помогая приобретать новые навыки.

3. Для ребенка с расстройством аутистического спектра очень важна поддержка и принятие со стороны родителей и близких, что проявляется в постоянных эмоциональных взаимодействиях в виде игры, но не как обучение, а эмоциональное общение на уровне ребенка (делать то, что ему нравится).

4. Важно, чтобы в семье была благоприятная атмосфера, необходимо посещать психотерапевта для здорового «климата» в семье. По возможности, приглашать няню, чтобы родители могли отдохнуть и заняться своими делами. Найти любимое дело, которое доставляет удовольствие (спорт, рисование и т.д.), чтобы супружеская пара была в ресурсе помочь ребенку и сохранила свой брак.

Ребенок с РАС от мамы требует больше физической нагрузки и внимания, чем нормотипичный ребенок. Очень часто матери жалуются на повседневную рутину, связанную с ребенком, не успевая уделять время себе и близким. В итоге это все приводит к эмоциональному выгоранию. Радость в жизни исчезает, все свое время посвящает ребенку, погружаясь в его особенности и отказывается от карьеры. У отца наблюдаются другие личностные изменения, в основном отец не принимает ребенка с особенностями в развитии и отдаляется от семьи, избегает общения с семьей, погружаясь в работу, становится холодным. Такое отношение отца к ребенку причиняет сильную боль матери и пробуждает в ней чувство вины за сложившуюся ситуацию, формирует нервозность. Из-за того, что отец не принимает ребенка, супруги постепенно отдаляются друг от друга, что в итоге приводит к разводу [1]. Родители тщательно стараются скрывать от общества поведенческие особенности и задержку развития своего ребенка. Приписывая несуществующие навыки, сами родители охотно начинают верить в нормальность своего ребенка, чем только усугубляют свое состояние. Тратя много сил и энергии на убеждение окружающих и самих себя в том, что все хорошо и скоро все пройдет, родители упускают возможность ранней реабилитации своего ребенка.

#### **Литература:**

1. Давидович Л. Логопедия: семейное воспитание детей с нарушениями в развитии // Здоровье дошкольника. – 2015. – №10. – С. 42-66.

2. Дячкина А.Ю. Особенности агрессивности у родителей, воспитывающих детей с нормативным развитием и ОВЗ / А.Ю. Дячкина, Ю.М. Босенко // Наука молодых – будущее России: Сборник научных статей 4-й Международной научной конференции перспективных разработок молодых ученых: в 8 томах. – 2019. – С. 82-85.

3. Левченко И.Ю. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии / И.Ю. Левченко, В.В. Ткачева. – М., 2018. – 240 с.

4. Морозова С.А. Аутизм: методические рекомендации по коррекционной работе: материалы к спецкурсу. – М.: Сигнал, 2014. – 247 с.

## РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРЕОДОЛЕНИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В.Н. Дыбина

Научный руководитель доцент Е.И. Берилова

**Аннотация.** В данной работе анализируется роль психологической культуры в преодолении школьной тревожности у младших школьников. У большинства младших школьников наблюдается средний и высокий уровень тревожности, уровень выраженности компонентов психологической культуры у детей находится на среднем уровне.

**Ключевые слова:** психологическая культура личности, школьная тревожность, младший школьный возраст, самооценка, страх, тревожность.

Проблема тревожности в младшем школьном возрасте занимает особое место в современных научных проблемах. Динамика увеличения числа тревожных детей в образовательных учреждениях характеризуется повышенной тревожностью, нерешительностью, эмоциональной неустойчивостью. Таким образом, возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка, и возникает от ряда факторов: высокая тревожность родителей, высокие требования к освоению школьной программы, физиологическая предрасположенность. Выявление причин повышенной тревожности на начальном этапе позволяет своевременно проводить коррекционную работу, способствует снижению тревожности и формированию правильного поведения школьников [3, 4, 5].

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что феномен психологической культуры личности как регулятора школьной тревожности у младших школьников недостаточно изучен в психологии и других смежных науках.

Также в условиях целенаправленного освоения психологической культуры у младших школьников не только повышается уровень психологических знаний и умений (в частности, коммуникативных), но и возникают качественные изменения в мотивационно-потребностной сфере и самосознании.

Цель исследования – изучение психологической культуры как регулятора школьной тревожности у младших школьников.

Для проведения исследования в опросах принимали участие школьники младших классов, в возрасте 9-10 лет, в количестве 40 человек: 20 мальчиков и 20 девочек. Выбраны методики О.И. Моткова «Психологическая культура личности» и Филиппса «Школьная тревожность».

Изучив особенности психологической культуры детей младшего школьного возраста, было установлено, что фактор самопонимание и самоанализ у группы детей на среднем уровне гармоничности, он составил 18,97 балла. Это говорит о том, что ребенок изучает себя как личность, собственные психические и физические особенности. Также был установлен средний уровень по фактору конструктивность общения и составил 19,67 балла, можно говорить о способности детей донести до собеседника объективно свои мысли, без оценочных суждений, с уважением к чужой точке зрения. Установлен средний уровень психической саморегуляции, в связи с чем дети могут самостоятельно управлять психическим состоянием, наблюдается способность достижения детьми состояния релаксации и мобилизации. Наибольшее значение у младших школьников имеет показатель наличия творчества, это говорит о высоком уровне гармоничности. Таким образом, у большинства младших школьников присутствует способность выходить за пределы обычного, стереотипного, привычного. Уровень самоорганизации имеет у детей высокий уровень гармоничности и составляет 21,37 балла, что существенно помогает детям в обучении, умении организовать свое время, своевременно выполнять задания. Уровень саморазвития у детей 17,6 балла, ниже всех исследуемых показателей, это говорит о том, что ребенок с трудом самостоятельно взаимодействует с объектами внешнего мира.

Исследования проявлений тревожности показали, что большинство обследованных детей имели высокий и повышенный уровни тревожности.

Возможно, высокий уровень тревожности обусловлен плохой подготовкой к урокам, боязнью выражать эмоции, низкой самооценкой, высокими требованиями учителя. Показатель «Страх самовыражения» создает негативные эмоциональные переживания, связанные с потребностью в самораскрытии, демонстрации способностей.

Исследование показало, что большинство изученных детей было подвержено страху самовыражения (43%).

На основании анализа полученных данных необходимо принять меры по коррекции эмоционального состояния ребенка со стороны педагогов и родителей. Можно проводить работу в следующих направлениях: повышение самооценки, обучение ребенка управлять собой в наиболее тревожных для него ситуациях, снятие мышечного напряжения [1, 2].

#### **Литература:**

1. Берилова Е.И. Развитие эмоционально-волевой сферы дошкольников средствами физической культуры // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2019. – С. 43-44.

2. Босенко Ю.М. Особенности мышления и коммуникативно-личностных характеристик детей дошкольного возраста / Ю.М. Босенко, М.М. Тарасенко // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2019. – С. 58-59.

3. Маркелова М.Ю. Взаимосвязь стиля родительского отношения и готовности детей к обучению в школе / М.Ю. Маркелова, А.А. Дубовова, Е.А. Пархоменко // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2018. – С. 161-162.

4. Распопова А.С. Психологические факторы атрибуции успехов и неудач у спортсменов младшего школьного возраста // Спортивное движение: опыт, проблемы, развитие: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2020. – С. 77-80.

5. Харитоновна И.В. Взаимосвязь социального интеллекта и нравственного развития в дошкольном детстве // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2019. – С. 350-351

## ОСОБЕННОСТИ АНТИСОЦИАЛЬНОЙ КРЕАТИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ

Д.Д. Заводина

Научный руководитель доцент Ю.М. Босенко

**Аннотация.** В исследовании представлен анализ особенностей антисоциальной креативности в группе респондентов подросткового возраста (n=60), которые были разделены на 3 группы: 10-12 лет (n=20 ч), 13-15 лет (n=20), 16-17 лет (n=20). Во всех возрастных группах выявлен средний уровень проявления данного типа поведения. В группах подростков 13-15 лет и 16-17 лет выявлены различия по показателю «злые шутки».

**Ключевые слова:** антисоциальная креативность, нанесение вреда, ложь, злые шутки, подростковый возраст.

В современном обществе значительно вырос спрос на креативных людей. Умение нестандартно найти подход к решению различных задач становится одним из главных критериев успешности личности в различных сферах жизнедеятельности [3]. Однако в этой связи важной становится проблема использования необычного мышления в противоправных и негативных целях. Проблематика антисоциальной, вредоносной креативности активно разрабатывается психологами в рамках изучения и профилактики деструктивных форм активности [1]. Особенность антисоциальной креативности состоит в том, что креативное мышление используется для сознательного и намеренного нанесения вреда другим людям. Формированию антисоциальности способствует родительская безучастность, физическое насилие, враждебность в отношении детей, насмешки [2]. Особенно остро такие проблемы звучат в подростковом возрасте.

В проведенном исследовании с целью выявления антисоциальной креативности у подростков разных возрастных групп установлены статистически значимые различия между группами испытуемых 13-15 лет и 16-17 лет по показателю «злые шутки». В целом, не наблюдается сформированности уровней антисоциальной креативности во всех возрастных группах. Можно отметить, что средние значения в группе подростков 16-17 лет несколько выше по сравнению со средними показателями по группам испытуемых 10-12 лет и 13-15 лет. По показателю «нанесение вреда» среднее значение в группе 16-17-летних подростков выше, по сравнению с группой испытуемых 10-12 лет. Это указывает на более сильную тенденцию проявлять данный вид поведения – стремления испортить, сломать что-то, нанести вред окружающим предметам и людям, хотя при статистической проверке это не подтверждается – различий между группами не наблюдается. Притом что максимально приближенные к повышенному значению показатели в группе старших подростков. Точно также и по остальным исследуемым показателям – значения в группе старших подростков выше, чем в группе младших подростков. Исследования таких особенностей поведения подростков способствует развитию понимания и коррекции различных способов антисоциального поведения в отношении окружающих, улучшает качество межличностных контактов.

### Литература:

1. Бочкова М.Н. Поведенческие особенности негативной и антисоциальной креативности на примере подростков / М.Н. Бочкова, Н.В. Мешкова // Психолого-педагогические исследования. – 2019. – Том 11. – № 1. – С. 93-106.
2. Мешкова Н.В. Адаптация опросника «Поведенческие особенности антисоциальной креативности» / Н.В. Мешкова, С.Н. Ениколопов, О.В. Митина, И.А. Мешков // Психологическая наука и образование. – 2018. – Т. 23. – № 6. – С. 25-40.
3. Распопова А.С. Изучение коммуникативных регуляторов конфликтного поведения обучающихся подросткового и юношеского возраста в работе службы школьной медиации / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко // Прикладная психология на службе развивающейся личности: Сборник научных статей и материалов XVI научно-практической конференции с международным участием. – 2019. – С. 151-155.

## РОЛЬ ТРЕНЕРА В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИОННОГО КЛИМАТА ФУТБОЛИСТОВ

А.О. Захаренко

Научный руководитель доцент Ю.М. Босенко

**Аннотация.** Современный спорт диктует необходимость нахождения не используемых ранее способов повышения конкурентоспособности спортсменов и поддержания мотивации. Одним из них является формирование мотивационного климата, ориентированного или на задачу, или на себя. Анализ отечественных и зарубежных исследований показывает, что главную роль в этом процессе играет тренер.

**Ключевые слова:** мотивационный климат, ориентация на задачу, ориентация на себя, мотивация, футбол.

В настоящее время в спорте вместе с усилением конкуренции начался поиск новых ресурсов, позволяющих спортсменам выступать более успешно. Одним из них стал мотивационный климат, который представляет собой систему ожиданий, ценностей, одобрений и порицаний, создаваемую социальным окружением спортсмена, а также влияющую на его мотивацию. В современных исследованиях выделяют два вида мотивационного климата: ориентированный на задачу и ориентированный на себя. Зачастую поведение зависит от мотивационного климата человека. Так, для спортсменов, имеющих склонность к ориентации на задачу, характерно более активное включение в спортивную деятельность, получение удовольствия от самих тренировок, меньшая подверженность эмоциональному выгоранию. А у тех, кто в большей степени ориентирован на себя, чаще встречается потеря интереса к спорту, внутренняя напряженность во время занятий, низкая стрессоустойчивость [1].

Существенное влияние на мотивационный климат оказывают значимые для спортсмена люди из его ближайшего окружения. К ним относятся родители, тренер, сверстники. Поскольку занятия спортом подразумевают частые тренировки, выезды на соревнования, то тренер вносит наибольший вклад в формирование мотивационного климата в команде. В зависимости от квалификации, опыта, стиля руководства и общения тренера у спортсменов формируется или мотивационный климат, ориентированный на достижение цели, или мотивационный климат, ориентированный на себя.

Согласно теории самодетерминации, если тренер удовлетворяет потребности спортсменов в автономии, компетентности и причастности к группе, то у них формируется ориентация на задачу. Такие спортсмены уверены в себе, готовы прикладывать усилия для достижения результата, трудности на пути к цели их не пугают, они могут в нужное время мобилизоваться и выполнить то, что от них требуется. Тренер, который хочет привить своим спортсменам ориентацию на выполнение задачи, должен уделять внимание всем спортсменам, вне зависимости от их успехов в соревнованиях, поддерживать стремление к взаимопомощи в команде, сотрудничеству между спортсменами. В зарубежных исследованиях отмечают, что футболисты с мотивационным климатом, ориентированным на задачу, имеют устойчивую внутреннюю мотивацию к занятиям спортом, а также намереваются продолжать играть в футбол и в дальнейшем, т.е. не собираются уходить из спорта [3].

В ситуациях, когда тренер обращает внимание только на лучших спортсменов, открыто выделяет любимчиков, поощряет соперничество внутри команды и отсутствие взаимовыручки, у спортсменов формируется мотивационный климат, ориентированный на себя. В таком случае они стремятся показать собственное превосходство в несложных ситуациях, боятся совершить ошибку, часто находятся в состоянии напряжения и стресса из-за постоянного сравнения себя с окружающими. Отечественные и зарубежные исследователи отмечают, что в такой среде падает внутренняя мотивация к занятиям спортом, снижается активность во время занятий, появляется неуверенность в собственных силах.

Таким образом, можно сказать, что от поведения тренера, особенностей его взаимоотношений со спортсменами во многом зависит, какой мотивационный климат будет сформирован в команде. Если тренер помогает спортсменам понять, что каждый игрок вносит свой вклад в развитие команды и достижение ею высоких результатов, поощряет взаимовыручку, отмечает усилия каждого члена команды, то он ориентирует игроков на выполнение задачи, а не показ собственного превосходства над другими. Когда тренер наоборот способствует усилению конкуренции и соперничества внутри команды, неравномерно распределяет среди спортсменов свое внимание и исключает из игры за ошибки, формируется ориентированный на себя мотивационный климат, который спортсмены ассоциируют со скукой, отсутствием мотивации. Исследователи отмечают, что для игровых видов спорта, в т.ч. футбола, более эффективно формировать у занимающихся мотивационный климат, ориентированный на задачу [2].

**Литература:**

1. Горская Г.Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов / Г.Б. Горская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – №4. – С. 85-91.
2. Китова Я.В. Особенности мотивационного климата спортсменов в разных видах спорта/Я.В. Китова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2018. – N 1. – С. 111-113.
3. Alvarez M.S. The coach created motivational climate, youth athletes well-being, and intension to continue participation / M.S. Alvarez, I. Balaguer, I. Castello, J.L. Duda // Journal of clinical sport psychology. – 2012. – V. 6. – Pp. 166-179.

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

С.А. Исмаилов

Научный руководитель доцент А.А. Дубова

**Аннотация.** В данной работе автором рассматриваются личностные ресурсы юных спортсменов в достижении успеха. Рассмотрены особенности влияния спортивной мотивации, тревожности, психологической устойчивости (помехоустойчивость) юных баскетболистов на показатели результативности соревнований.

**Ключевые слова:** баскетбол, мотивация, тревожность, юные спортсмены.

Соревнования являются составной частью спортивной деятельности. Баскетбол относится к игровым видам спорта и характеризуется как повышенными требованиями к подготовленности юных спортсменов, так и наличием постоянных воздействующих помех внешнего и внутреннего происхождения. Юные баскетболисты регулярно подвергаются воздействию различных отвлекающих факторов: поведение зрителей на трибунах, судьи, особенности взаимодействия в команде, физическое и психическое состояние игрока. В связи с этим актуальность представляет изучение личностных ресурсов спортсмена.

Для того, чтобы быть конкурентоспособным и добиваться высоких спортивных результатов, юному баскетболисту важно поддерживать свое психическое состояние на приемлемом уровне, использовать личностный потенциал как ресурс конкурентоспособности, включающий в себя эмоциональную устойчивость, выражающуюся в умении преодолевать чрезмерное эмоциональное возбуждение, а также противостоять неблагоприятным факторам без снижения эффективности выполняемой деятельности, мотивацию достижения успеха, оптимальную степень тревожности [1].

Спортивная мотивация сопровождает успешного баскетболиста от его первого взятия мяча в руки. Преобладающая внутренняя мотивация способствует формированию умения добиваться поставленной задачи, в том числе эффективности выступления на соревновании [2]. Тревожность, как индивидуальная психологическая особенность, выражена в склонности баскетболиста к частым переживаниям. Однако не следует ее определять категорично нежелательным состоянием личности юного спортсмена: типичным проявлением подобного на этапе начальной подготовки становится школьная тревожность, которая, в свою очередь, с точки зрения процесса возбуждения не только влияет на эмоциональный компонент школьника, но и накладывает на него специфические черты, обусловленные современными тенденциями спортивной подготовки в целом, что тем самым подчеркивает естественность адаптационного механизма баскетболистов младшего школьного возраста к учебным и спортивным нагрузкам [3]. Следовательно, наилучшим для достижения соревновательного успеха является ощущение «адекватной тревожности», состояние оптимального возбуждения.

Таким образом, актуальность данного исследования представляет изучение показателей мотивации, тревожности, помехоустойчивости юных баскетболистов младшего школьного возраста.

### Литература:

1. Камиллов М.А. Личностные качества, определяющие успешность спортсмена / М.А. Камиллов // Вопросы науки и образования. – 2018. – № 2 (14). – С. 138-142.
2. Китова Я.В. Преобладание внутренней мотивации у спортсменов как фактор успешности / Я.В. Китова // Молодой ученый. – 2018. – № 15 (201). – С. 199-201.
3. Ширванова Ф.В. Особенности проявления школьной тревожности / Ф.В. Ширванова, Д.Н. Каримова // Санкт-Петербургский образовательный вестник. – 2019. – № 1-2 (29-30). – С. 74-79.



## ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ

П.А. Карнаух

Научный руководитель доцент А.С. Распопова

**Аннотация.** В работе представлены данные исследования взаимосвязи психологической безопасности и психологического благополучия студентов. Выявлено, чем выше параметры защищенности и удовлетворенности студентов в вузе, тем выше психологическое благополучие.

**Ключевые слова:** психологическая безопасность, благополучие, юношеский возраст, образовательная среда, удовлетворенность, защищенность.

В атмосфере образовательной среды студенты встречаются с ситуациями нестандартного содержания, оказывающими различное влияние на личность [3]. В связи с этим особую актуальность приобретает изучение психологического благополучия и безопасности в условиях образовательной среды. Постановка проблемы психологической безопасности и благополучия по данной тематике все более актуализируется в последние годы в связи с тем, что ее решение выступает также залогом психологического здоровья обучающихся [2].

Цель исследования – изучение особенностей взаимосвязи психологической безопасности и психологического благополучия студентов [1]. Психологическое благополучие в юношеском возрасте характеризуется средним уровнем. Независимо от пола, восприятие чувства счастья нивелировано – все счастливы, как следствие самостоятельны, последовательны в личных целях, ожидают позитивного отношения к себе от окружающих, принимают «себя и другого». В равной степени характерна готовность к заключению социальных контактов, определенный уровень независимости суждений и общий средний уровень удовлетворенности. Образовательная среда вуза оценивается удовлетворительной, если ее оценка в юношеском возрасте преимущественно выражена в позитивном отношении. Студенты удовлетворены качеством образования, ценят свой вуз, испытывают стремление самореализации в нем. Данные исследования, характеризующие образовательную среду вуза, определены как благоприятные.

Следовательно, таким образом определяется наличие психологической безопасности для студентов. Обозначенные факторы подтверждаются конкретными результатами исследования психологического благополучия в юношеском возрасте среди студентов. Вышесказанное может стать основой для проведения мониторинга психологического здоровья обучающихся на этапе профессионального обучения в вузе. Исследование взаимосвязи психологической безопасности и психологического благополучия в образовательной среде показало наличие связи между ними. При высоком уровне таких параметров, как защищенность от одноклассников, защищенность от педагогов и удовлетворенность образовательной средой, студенты ощущают себя удовлетворенными, принимают свою уникальность, что способствует установлению и поддержанию долговременных отношений в условиях образовательной среды.

### Литература:

1. Карнаух П.А. Особенности проявления агрессивности у студентов // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: Материалы конференции. Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. – 2020. – 236 с.
2. Распопова А.С. Психологическая безопасность образовательной среды как предпосылка конструктивного самоотношения студентов военного и спортивного вузов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – № 1. – С. 285-286.
3. Босенко Ю.М. Динамика субъектных показателей личности спортсменов на разных этапах обучения в вузе / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Материалы XIV Международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. В 2-х томах. – Уфа, 2020. – С. 272-276.

**ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМЫХ ПОДРОСТКОВ****О.А. Кубарева****Научный руководитель доцент Ю.М. Босенко**

**Аннотация.** В последние годы очень быстро растет востребованность интернет-пространства. Мировая паутина в качестве информационного, коммуникативного, экзистенциального, игрового места становится обязательным элементом жизнедеятельности современного подростка. Это довольно весомый и мощнейший параметр влияния, обуславливающий становление и проявление личных черт подрастающего поколения.

**Ключевые слова:** интернет-зависимость, подростковый возраст, социальная сеть, реальный мир.

Интернет-зависимость на сегодняшний день является одной из самых быстроразвивающихся социальных проблем [3]. Интернет стал для подростка не только источником информации, но и виртуальным проводником в общении со сверстниками, и является на сегодняшний день более востребованным, чем просто реальное общение. Социальные сети в жизни подростка играют важную роль, корректируя весь процесс жизнедеятельности. Результаты исследования влияния цифровых технологий на личностное развитие подростков говорят о глубоких, системных трансформациях в отношении формирования интернет-зависимости. Особое значение в развитии зависимости у подростков имеют индивидуально-психологические свойства личности, а также особенности воспитания, восприятия и переработки информации, поступающей из реального мира [2].

Развитие подростков подвергается воздействию информационного пространства, что приводит к возникновению социальной дезориентации [1]. Становясь более зависимыми от социальных сетей, они становятся агрессивными, что приводит к проблемам в социальном окружении. В виртуальном пространстве они получают искаженное представление о себе как о личности [3]. Интернет зачастую искажает взгляд на действительность, представление о самом себе, что определяет неправильное восприятие и развитие отношений. Переизбыток информации мешает критическому суждению и не дает подростку самоопределиваться.

Подростки, имеющие проблемы с взаимодействием с окружающим миром, часто ищут помощь в сети. Испытав издевательства со стороны одноклассников, подросток погружается в виртуальный мир, упрочняя зависимость от сети. Такие подростки ищут поддержку в виртуальном мире. Они отдаляются от реального мира, в мир Интернета, потому что там они могут найти интернет-друзей, рассказать обо всем, и получить поддержку от них. Ведь в реальности они не могут найти общий язык со сверстниками. Подросток чувствует себя уверенней с интернет-друзьями, так как ему комфортнее общаться, когда он не видит лица своего собеседника и может персонифицировать себя в любой роли.

**Литература:**

1. Габрелян С.Г. Особенности тревожности и социально-психологической адаптации современных подростков / С.Г. Габрелян, А.С. Распопова // Гуманитарный вестник (Горловка). – 2015. – № 2. – С. 231-237.

2. Распопова А.С. Изучение коммуникативных регуляторов конфликтного поведения обучающихся подросткового и юношеского возраста в работе службы школьной медиации / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко // Прикладная психология на службе развивающейся личности. Сборник научных статей и материалов XVI научно-практической конференции с международным участием. – 2019. – С. 151-155.

3. Рогова Е.Е. Интернет-зависимость – проблема современной молодежи / Е.Е. Рогова, Е.В. Суворова // Science Time. – 2015. – № 12 (24). – С. 641-646.

## **ФЕНОМЕН ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ г. КРАСНОДАРА**

**Е.В. Кузьмина**

**Научный руководитель доцент Е.И. Берилова**

**Аннотация.** В тезисе проанализирована проблема экзаменационной тревожности у старшеклассников. Рассмотрено понятие «тревожность» как личностная особенность подростка.

**Ключевые слова:** экзаменационная тревожность, подросток, старшеклассники, личностные особенности, тревожность, экзамены, ЕГЭ.

В связи с современным положением подростков в образовательной системе Российской Федерации, с постоянными нововведениями в программу обучения, с давлением со стороны общества детям нового поколения свойственна повышенная тревожность. Быстро меняющийся мир заставляет бросать все психические ресурсы подростков на адаптацию к новому сложному миру, из-за чего распространено тревожное состояние у старшеклассников. В связи с тем, что в 2001 году Министерство образования РФ ввело Единый государственный экзамен (ЕГЭ), как новую форму выпускного экзамена в школе, произошло повсеместное увеличение уровня экзаменационной тревожности у старшеклассников.

Кандидат педагогических наук Б.Б. Айсмонтас характеризует понятие «тревожность» так: «тревожность – это специфическое переживание, сопровождающееся чувством опасности, связанное с индивидуальными особенностями личности» [1].

А.М. Прихожан описывает несколько видов тревожности, а именно: учебная (в частности школьная), а также связанная с межличностным взаимодействием и уровнем самооценки. Она говорит об учебной тревожности так: «Экзаменационная тревожность – временное психическое состояние, возникающее под влиянием стрессовых факторов» [4].

В книге «Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция» А.В. Микляева и П.В. Румянцева пишут: «Школьная тревожность – это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений» [3].

А.Ю. Лихачева выделяет факторы, влияющие на уровень экзаменационной тревожности мешающие эффективности и результативности обучения; неправильный подход преподавателя к психологической и практической подготовке старшеклассников к экзамену; проблемы, связанные с нервнопсихическими особенностями ученика; недостаточность знаний и навыков по отношению к представленным требованиям; психологическая обстановка напряжения при подготовке и сдачи ЕГЭ [2].

Многие российские психологи считают, что тревожность негативно сказывается на учебной и познавательной деятельности, разрушая личностные структуры. Тревожность в подростковом возрасте уже не является ситуативным проявлением или реакцией на стрессовые ситуации, а становится личностной особенностью подростка. В случае повышенной тревожности чувство опасности и тревоги выражается уже по незначительным поводам.

Экзаменационная тревожность тесно связана с уровнем самооценки обучающихся, а также зависит от того, соответствует ли уровень самооценки уровню притязаний. Т.е. если притязания завышены, подросток, не осознавая этого, сам провоцирует тревогу, потому что изначально думает, что у него ничего не получится. Подростки с неадекватно завышенным

уровнем притязаний бояться критики, бояться сделать ошибку, пытаются постоянно контролировать себя, тем самым подвергая себя сильной эмоциональной нагрузке.

**Литература:**

1. Айсмонтас Б.Б. Общая психология: Схемы. – М.: Владос-пресс, 2003. – 288 с.
2. Лихачева, А.Ю. Психологическая готовность старшеклассников к сдаче единого государственного экзамена / А.Ю. Лихачева // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2016. – № 42. – С. 121-126.
3. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – СПб.: Речь, 2004. – 248с.
4. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика: учебн. пособие / А.М. Прихожан. – М.: Московский психолого-социальный институт. – Воронеж: Издательство «МОДЭК», 2000. – 304 с.

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АЙКИДО НА ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА С СИНДРОМОМ ДАУНА (АНАЛИЗ ОТДЕЛЬНОГО СЛУЧАЯ)

Д.С. Летин

Научный руководитель профессор Г.Б. Горская

**Аннотация.** Приведены результаты исследования влияния занятий айкидо на двигательное развитие ребенка с синдромом Дауна. Показано, что применение соответствующих возможностям ребенка методов обучения (совместного выполнения действий, использование способности ребенка с синдромом Дауна к подражанию, большой объем индивидуальной работы) позволяет существенно продвинуть ребенка в двигательном развитии, несмотря на специфичные для детей с синдромом Дауна проблемы в двигательной сфере.

**Ключевые слова:** ребенок с синдромом Дауна, двигательное развитие, занятия айкидо, индивидуализация методов обучения.

Особенностью детей с синдромом Дауна являются такие признаки, как пониженный мышечный тонус, недостаточная сила мышц и чрезмерная подвижность суставов [2, 4]. Наряду с дефицитом речевого и когнитивного развития это создает определенные трудности в их обучении, хотя исследования показывают наличие у этой категории детей потенциала продвижения в развитии. В связи с этим приобретает актуальность проблема подбора адекватного задачам двигательного развития детей с синдромом Дауна вида двигательной активности [1].

Целью данного исследования была оценка влияния занятий айкидо на двигательное развитие ребенка с синдромом Дауна.

В педагогическом смысле целесообразность занятиями восточными единоборствами и айкидо объясняется тем, что тренировки направлены на устойчивость следующих качеств:

1. становление и закрепление первичных навыков дисциплинированности;
2. нормализацию мышечного тонуса и улучшение координации движений;
3. улучшение двигательной культуры;
4. общее укрепление здоровья;
5. регуляцию психоэмоционального состояния;
6. приобретение и закрепление правильных моральных принципов;
7. умение ставить и достигать цели;
8. коммуникативность;
9. социализацию.

Программа айкидо включает в себя упражнения и общетехнические действия в виде передвижений, страховок, ударных и бросковых техник.

В ходе тренировок у занимающихся детей проявляются тенденции к укреплению здоровья; развивается мышечный корсет, укрепляются суставы, приобретает выдержка, улучшается концентрация внимания, память. У учеников также закрепляется адекватная самооценка, уверенность в собственных силах, развивается терпение и стремление к креативному сотрудничеству, прививается любовь к нашей Родине и традициям [3].

Вовлечение ребенка с синдромом Дауна в занятия айкидо позволяет создать для него ситуации успеха, которые повышают мотивацию занятий и вместе с тем стимулируют когнитивное развитие.

Данное исследование проведено методом анализа отдельного случая и содержит ретроспективный анализ эффекта занятий айкидо с мальчиком Кириллом, имеющим синдром Дауна. На момент начала занятий ему было семь лет. Отсутствие у Кирилла активной речи, трудности в понимании обращенной речи потребовали подбора методов обучения, соответствующих его возможностям. К числу таких методов отнесены: совместное выполнение осваиваемых двигательных действий, использование хороших способностей

Кирилла к подражанию, развитие положительной мотивации занятий за счет создания ситуаций успеха, большой объем индивидуальной работы.

Рассмотрим результат трехлетних занятий айкидо, направленных на двигательное развитие Кирилла.

Основной характеристикой в процессе обучения и становления Кирилла являлась и является осуществление индивидуального подхода к ребенку. В действительности это определило главный методический индикатор, который корректировал процесс обучения через сложные и несложные упражнения и задания на тренировках. Процесс организации коррекционной работы строился на условиях умеренной трудности, от простого к сложному.

Таким образом, одним из важнейших элементов учебно-воспитательного процесса является единство требований и настойчивость всех педагогов и сопровождающих ребенка специалистов, что обусловило создание условий для улучшения возможностей развития ребенка в целом и организации помощи ребенку там, где ему сложно (в данном случае я имею в виду постоянный контакт на занятии, в том числе и визуальный, отработка приемов и упражнений в паре со мной, в буквальном смысле слова «рука за руку»). Становление Кирилла в физиологическом и психологическом смыслах как раз началось с таких парных упражнений от простого к сложному. Например, кувьрки на месте, изначально мы пробовали тренировать их вместе, когда я стоял рядом, взяв за руку Кирилла и просто под счет падали и вставали, раз за разом.

Мной и матерью Кирилла ставилась кратковременная цель, для достижения необходимого результата, которая была значимая для Кирилла. Например, выполнение технического действия, которое делают многие ребята рядом. Сам результат непременно поощрялся похвалами, хлопаньем в ладоши других детей и конечно мной лично. Более того, по завершении того или иного упражнения мы с Кириллом обязательно жмем руки. Сейчас это стало уже хорошей доброй традицией.

Конечно, я не мог не учитывать такой момент в социализации ребенка, как переживание успеха от достигнутых положительных результатов. По истечении определенного количества времени в школе айкидо проходят экзамены на цветные пояса с присваиванием ученических мастерских степеней. Выражается это в виде изменения цветовой гаммы нового пояса и вручения диплома японского образца. Естественно, Кирилл не стал исключением, более того, он стал в какой-то степени олицетворением нашей школы, примером для всех, что необходимо трудиться для достижения победы. Стоит сказать, что Кирилл не стеснялся в проявлении эмоций от полученного нового пояса. Но суть тут даже не столько в эмоциях, сколько в том, что успех и вкус успеха сделали то, что сегодня не поддается логическому объяснению. Кирилл вырос над собой, он стал крепче, суставы перестали смещаться в той степени, когда я впервые увидел его, выпрямилась осанка, стабилизировалась координация движений. Шаг стал крепче и уверенней, сила копирования со стороны усилилась через визуальный и тактильный контакт в процессе отработки парных с ним приемов. Заметно улучшилась речь, в настоящее время он пытается говорить короткими предложениями, отвечать и спрашивать.

К слову сказать, думаю, что одним из основных двигателей развития ребенка стало еще и отсутствие формального подхода в процессе занятий, мы горели одной идеей. Каждая победа, каждое правильно сделанное упражнение и техническое действие в процессе основывалось на индивидуальном подходе к решению поставленных вопросов и задач, т.е. не носило формальный характер.

Конечно, одними только кувьрками, страховками и приемами процесс занятий и взаимоотношений не заканчивался. Как и со всеми обычными детьми, идея становления Кирилла строилась на разбавлении тренировочной рутины играми, весельем, смехом и поощрением за чувствительность Кирилла к проблемам окружающих его детей. Например, он всегда уступает место рядом с ним, особенно девочкам, подает руку, если необходимо помочь подняться с матов, даже тянет сам руку, ну, знаете, когда на уроке в школах мы

тянули руки для ответа преподавателю, если кто-то из рядом сидящих детей тянет руку для вопроса.

Еще интересное наблюдение было сделано мной в части возникновения ситуаций, когда я вынуждал Кирилла к диалогу. Так бывает в момент тренировки, отработки приемов, я задавал вопрос или объяснял то или иное, ожидая ответной реакции. И Кирилл всегда старался ответить, и у него получилось. А сегодня у него получается говорить маленькими предложениями из трех-четырёх слов.

Почти всегда после, но чаще перед началом следующей тренировки мы с мамой Кирилла обсуждали прошлое занятие, успехи и неудачи в общеобразовательной школе и тенденции возможностей развития или работы на ошибках пройденного. Сегодня мы стоим на рубеже базового этапа социализации Кирилла, его развития как в физическом, так и в психологическом смыслах. Как я радуюсь его победам, так он радуется моим праздникам, например моему дню рождения, с которым всегда поздравляет, читая мне стихи. Ну разве это не прекрасно.

Не проходите мимо таких детей, в своем внутреннем мире они прекрасны и одарят вас нескончаемым потоком любви и преданности.

#### **Литература:**

1. Брискин Ю.А. Адаптивный спорт / Ю.А. Брискин, А.В. Передерий, А.В. Евсее. – М.: Советский спорт. 2010. – 310 с.
2. Махов А.С. Психофизическая и социальная реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивного спорта и туризма: монография / А.С. Махов. – Шуя: Шуйский филиал ИвГУ, 2017. – 203 с.
3. Палмер В. Интуитивное тело. Мудрость и практика айкидо / В. Палмер. – М.: ОАО «Издательская группа «Весь», 2011. – 230 с.
4. Поле Е.В. Ребенок с синдромом Дауна и особенности его развития. Книга для родителей / Е.В. Поле, П.Л. Жиянова, Т.П. Нечаева. – М.: Даунсайд Ап, 2020. – 247 с.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПОЗИТИВНОГО ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ  
АЙКИДО НА ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА С СИНДРОМОМ ДАУНА  
(АНАЛИЗ ОТДЕЛЬНОГО СЛУЧАЯ)**

**Д.С. Летин**

**Научный руководитель профессор Г.Б. Горская**

**Аннотация.** В исследовании проведен ретроспективный анализ эффекта занятий айкидо на двигательное, когнитивное развитие и социальную адаптацию ребенка с синдромом Дауна. Показано, что создание на занятиях ситуации успеха, поддержка уверенности ребенка в своих силах, постоянный контакт с тренером не только продвинули ребенка в двигательном развитии, но и способствовали появлению активной речи, повышению мотивации увеличения активного словаря, социальной адаптации ребенка.

**Ключевые слова:** анализ отдельного случая, синдром Дауна, занятия айкидо, когнитивное и двигательное развитие, социализация.

Основной тенденцией отношения к детям с ограниченными возможностями здоровья является поддержка имеющихся у них возможностей и адаптация их в социуме [1, 2]. Это в полной мере относится к детям с синдромом Дауна, отличающимся специфическими особенностями двигательного и когнитивного развития [2].

Целью настоящего исследования является ретроспективный анализ опыта работы с ребенком с синдромом Дауна и выявление основных психологических условий успеха трехлетней работы с ним.

В исследовании применен метод анализа отдельного случая, что обусловлено спецификой сочетания показателей двигательного и когнитивного развития ребенка, с которым проводилась работа. Особенностью исследования является то, что в нем проведено сопоставление описания эффекта занятий айкидо матерью ребенка с синдромом Дауна и тренером, работавшим с ребенком. Словесное описание процесса занятий и их эффекта дополнялось анализом видеозаписей занятий, которые сделала мама ребенка. На момент начала занятий мальчику Кириллу с синдромом Дауна было семь лет.

Вот как мама ребенка описала его статус на момент начала занятий: «Немного расскажу о своем сыне: зовут его Кирилл, ему на тот момент было полных 7 лет и у него синдром Дауна (СД). Он замечательный ребенок, такой же, как все обычные дети, но со своим характером и пониманием. На тот момент он еще практически не говорил, и не было полного понимания обращенной речи, но при этом он знал алфавит и мог читать, были небольшие пробелы в дисциплине, но при правильном подходе он довольно быстро включается в игру и готов учиться и взаимодействовать. Он очень общительный, любознательный и дружелюбный (открытый) ребенок. Любит прыгать, бегать, гонять на самокате, играть в футбол, танцевать, собирать пазлы, рисовать – в общем-то как и все обычные дети. Отсутствие большого опыта взаимодействия в коллективе отразилось на его поведении и непослушании».

Мама довольно подробно описывает сильные и слабые стороны своего ребенка: «Начнем с того, что у Кирилла есть свои сильные стороны, разберем их: – подражание – способность к переработке зрительно-пространственной информации, а именно хорошо развита зрительная память, зрительно-моторная координация, в том числе и зрительное копирование. Он хорошо повторяет все действия за окружающими, особенно за детьми, фаворитами у него становятся девочки; – старательность и трудолюбие. Что касается его слабой стороны, то он, как особенный ребенок, испытывает значительные трудности при усвоении и закреплении знаний, умений и навыков. Прежде всего, это связано с недостатками вербальной памяти и экспрессивной речи; недостаток пространственной памяти и мышления, требующий анализа и планирования, приводит к недопониманию обращенной речи, что в свою очередь затрудняет понимание и восприятие окружающих, а



также затрудняет процесс самовыражения. При этом он весьма успешно способен общаться с помощью языка жестов, так сказать невербальных средств. Что касается его физической подготовки, то несмотря на свои генетические особенности (пониженный мышечный тонус, недостаточную силу мышц и чрезмерную подвижность суставов) для 7-летнего ребенка с СД он был в достаточно хорошей физической форме».

Анализ описания занятий с Кириллом его мамой показывает, что для нее главным условием успеха продвижения Кирилла в развитии является нахождение педагога, готового взаимодействовать с «особым» ребенком, учитывать его особенности, проявлять терпение в нахождении контакта с ребенком. Как важную предпосылку успеха обучения ребенка мама отмечает демонстрацию тренером веры в своего ученика, которая повышает уверенность ребенка в выполнении изучаемых действий и мотивацию занятий. Вот как пишет об этом мама Кирилла: «Было ощущение, что мы встретили наставника, советника и, может быть, друга и товарища, который поддержит в трудные моменты, а самое главное он поверил в него. Кирилл, как я уже писала, очень общительный и любознательный ребенок, но практически к каждому ребенку существует свой индивидуальный подход, ведь они уникальны и талантливы по-своему. И этот подход нужно найти и помочь ему раскрыться. И наш Учитель его нашел. Это происходило незаметно, в игровой форме позволяя ребенку раскрыть в процессе собственное «Я», проявить свои сильные стороны, свою самостоятельность и активность».

Как важный для Кирилла стимул его мама выделяет веру тренера в возможности ребенка: «В жизни всегда бывают моменты, которые запоминаются на всю жизнь, так вот это как раз тот случай, который кардинально изменил отношение и восприятие Кирилла к айкидо. Как-то посреди тренировки Учитель снял с себя черный пояс и повязал бегающему по залу Кириллу, я тогда очень сильно удивилась этому действию или решению, но реакция последовала незамедлительно, Кирилла как будто подменили, он тут же встал в ряд с занимающимися ребятами и начал повторять за ними движения!»

Мама Кирилла пишет, что за время занятий он стал более подтянутым, более дисциплинированным, у него появилось чувство равновесия и координации движений. Он обрел уверенность в себе, стал более ловким и самостоятельным. Наметился прогресс и в обращенной речи – ранее он общался преимущественно жестами, сейчас же он начал называть и запоминать имена, счет, команды. Пускай это было не совсем понятно, но самое главное ведь, у него появился стимул, интерес и желание высказаться!

Мнение тренера об условиях успеха занятий с Кириллом во многом совпадает с мнением его мамы. Главное условие успеха занятий – это доверительный контакт с ребенком, взаимопонимание, готовность к совместным действиям, подбор педагогом методов обучения ребенка с синдромом Дауна, соответствующих его возможностям.

Таким образом, существенным условием реализации ресурса занятий айкидо для развития ребенка с синдромом Дауна является вера педагога и родителей ребенка в его возможности, вовлеченность в раскрытие этих возможностей.

Особо следует отметить значимость создания для ребенка с синдромом Дауна ситуаций успеха, которая отмечена как мамой ребенка, так и тренером, работающим с ним.

#### **Литература:**

1. Бочарова Е.А. Ранняя реабилитация детей с отклонениями в развитии / Е.А. Бочарова // Экология человека. – 2002. – № 2. – С. 17-24.
2. Иванова Н.Н. Современные подходы к социальной адаптации и реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья / Н.Н. Иванова // Социально-гуманитарные знания. – 2003. – № 4. – С. 54-59.
3. Максимова С.Ю. Особенности психофизической сферы детей с синдромом Дауна / С.Ю. Максимова, И.В. Федотова, И.С. Таможникова, Д.С. Федорова. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2019. – 185 с.

## ПРЕОДОЛЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СТРЕССА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Е.И. Макеева

Научный руководитель доцент А.С. Распопова

**Аннотация.** Рассмотрены проблемы отрицательного влияния стресса в спортивной деятельности, возникающего в связи с участием в соревнованиях. Обозначены способы развития навыков самодиагностики предстартовых состояний спортсменов и приведение в оптимальное боевое состояние.

**Ключевые слова:** стресс, соревновательная деятельность, предстартовые состояния, психическая саморегуляция.

Соревновательная деятельность – один из важнейших компонентов спортивной деятельности атлета, своеобразный «экзамен», способный выявить тактико-техническую, физическую, психическую и теоретическую подготовленность спортсмена на данном этапе и пути дальнейшей работы над ошибками, оттачивания технических элементов, совершенствование морально-волевой и психологической подготовки, в том числе в работе над неблагоприятными предстартовыми состояниями, выявленными в ходе соревновательной деятельности [2].

Спортсмену необходимо понимать и уметь самодиагностировать свое предстартовое состояние и, исходя из этого, применять техники, способствующие переходу к своему оптимально боевому состоянию, при этом уметь ослаблять предстартовую лихорадку и активизировать предстартовую апатию [1].

Тренером организуются тренировки соревновательного типа с участием спортсменов из других клубов и школ, а также выезд на другие площадки для создания максимально приближенной соревновательной атмосферы.

Возникающая предстартовая лихорадка корректируется путем освоения навыка расслабления (релаксации), дыхательных практик, а с помощью приседаний, выпрыгиваний (плиометрических упражнений), отжиманий корректируется предстартовая апатия, путем активизации своего состояния. Ежедневная практика самостоятельного введения спортсменом себя попеременно в состояние расслабления и активизации способствует формированию навыка психической саморегуляции и помогает спортсмену успешнее справиться с дисгармоничными предстартовыми состояниями и введением себя в оптимально боевое состояние [2, 3].

Путем просмотра видеозаписей удачных и технически грамотных элементов выступлений спортсменов высокого уровня визуализировать воспроизведение двигательных действий от первого лица через воображение, войдя в состояние расслабленности и дремоты, таким образом, скорректировать техническую и психическую составляющую в тренировочной и соревновательной деятельности [1, 2].

### Литература:

1. Алексеев В.А. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – М.: Феникс, 2006. – 803 с.
2. Бабушкин Г.Д. Психология физической культуры: учебник для вузов / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин, Е.А. Науменко и др. – М.: Спорт, 2016. – 2337 с.
3. Босенко Ю.М. Предпосылки устойчивости к соревновательному стрессу у яхтсменов высокого класса / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Спортивный психолог. – 2019. – № 3 (54). – С. 31-34.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ И ФОРМИРОВАНИЕ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКА**

**С.Н. Максимова**

**Научный руководитель доцент А.А. Дубовова**

**Аннотация.** В работе рассматривается проблема взаимосвязи отношений между ребенком и родителем и самооценкой подростка, влияние родителей на развитие личности ребенка. Анализируется важность формирования адекватной, позитивной самооценки для ментального здоровья детей подросткового возраста и успешного взаимодействия с обществом. Выделены факторы, приводящие к формированию низкой, высокой и адекватной самооценки.

**Ключевые слова:** детско-родительские отношения, самооценка, подросток, семья.

Большое воздействие на формирование личности подростка оказывают взаимоотношения в семье. Именно среди родителей и близких родственников ребенок находит свои первые примеры для подражания, видит первую реакцию людей на свои поступки.

Самооценка – это комплексная характеристика, которая показывает, как ребенок воспринимает себя, свои положительные и отрицательные качества. Именно от нее зависит успех взаимодействия с социальной средой, отношение, требовательность к себе, к своим успехам и неудачам. Поведение подростка обуславливается стилем, методами, условиями воспитания. Если родители постоянно винят, ругают, упрекают ребенка, вырастают дети с низкой самооценкой. И наоборот, высокая самооценка у ребенка может возникнуть в семьях, где его перехваливают. Для адекватной самооценки характерна «золотая середина», некий баланс между одобрениями и порицаниями, поощрениями и наказаниями. Неблагоприятными факторами в развитии подростка является отчужденность, чрезмерная требовательность, строгость со стороны родителей. Это приводит к обидам, агрессии, протестам, низкой самооценке, замкнутости ребенка.

О.У. Гогицаева, исследуя взаимоотношения между детьми и родителями и самооценку ребенка, отметила: чем выше семья предъявляет к ребенку требования, тем ниже будет у него самооценка, чем больше родители показывают свое неодобрение, тем менее увереннее в себе будет подросток [1, 2].

Таким образом, родители оказывают сильное влияние на развитие самооценки подростков. Формированию адекватной самооценки содействуют доверительные, теплые взаимоотношения с родителями, сочетающие строгость с уважением и относительной самостоятельностью подростка [3]. Человек с завышенной самооценкой часто вызывает негативную реакцию у окружающих, имеет проблемы в отношениях с друзьями. А дети с низкой самооценкой часто чувствуют себя некомфортно, они замкнуты и не уверены в любом коллективе. Поэтому родителям очень важно создать благоприятные условия для формирования у подростка позитивной, адекватной самооценки.

### **Литература:**

1. Гогицаева О.У. Детско-родительские отношения и самооценка подростка / О.У. Гогицаева, А.В. Небежева, Д.А. Шибзухова // БГЖ. – 2018. – №3.
2. Павлова Т.С. Влияние родителей и структуры семьи на самооценку ребенка // Бюллетень науки и практики. – 2019. – №12.
3. Шуркина Е.В. Взаимосвязь эмоционально-личностного развития и стиля родительских отношений / Е.В. Шуркина, А.А. Дубовова, Е.А. Пархоменко // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2018. – С. 392-395.

## СООТНОШЕНИЕ КОМАНДНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ И САМОЭФФЕКТИВНОСТИ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Ю.А. Мацко

Научный руководитель профессор Г.Б. Горская

**Аннотация.** В данной работе проверялось предположение о несовпадении феноменов индивидуальной самооффективности спортсменов и групповой эффективности в командных видах спорта.

**Ключевые слова:** командная спортивная деятельность, спортсмены.

В настоящее время в современном спорте поле деятельности психологической науки разносторонне и многогранно. Психологическая составляющая подготовки спортсменов все больше приобретает значимость, необходимо нахождение и использование психологических ресурсов роста спортивных результатов. Такую возможность дает исследование проблемы групповой эффективности как фактора результативности спортивной деятельности. Поэтому проблема групповой эффективности спортсменов особо актуальна в условиях роста мировых рекордов и жесткой соревновательной борьбы в различных видах спорта. От спортсменов требуется не только физическая подготовленность, но и гибкость мышления и поведения [1].

Понятие групповой эффективности изучается в основном в контексте когнитивной психологии, поскольку в самом понятии содержится когнитивная составляющая, которая относится к способностям к манипулированию абстрактными объектами, прогнозированию ситуаций и восприятию в целом. Групповая эффективность определяется как «разделяемое членами группы убеждение в ее способности организовать и осуществить действия, необходимые для выхода на определенный уровень достижений» [3]. Исследование командной эффективности стало направлением развития исследований индивидуальной самооффективности как предпосылки уверенности спортсменов в своих силах. Понятие самооффективности введено в психологическую науку А. Бандурой, который определял ее как осознание личностью своей способности справиться со стоящими перед ней задачами. По мнению А.Бандуры, оценка личностью самооффективности предопределяет ее готовность ставить и решать задачи той сложности, которая соответствует оценке самооффективности [1, с. 390]. Следовательно, для спортсмена она оказывается фактором готовности к полноценной реализации своего потенциала.

Концепция групповой самооффективности и возможности ее практического применения в прикладных областях психологии, в том числе спортивной, остается малоизученной, соответственно остается недостаточно изученным вопрос о влиянии групповой эффективности на успешность в спортивной деятельности, о ее особенностях и механизмах. Остается неясным вопрос о соотношении индивидуальной самооффективности спортсменов и командной эффективности в командных видах спорта. По мнению А.Бандуры, эти феномены являются взаимосвязанными, но не совпадающими. Командную эффективность некорректно рассматривать как сумму самооффективности спортсменов, входящих в команду. Все же то, в какой степени взаимосвязаны самооффективность и командная эффективность в командных видах спорта, остается недостаточно исследованным.

Целью настоящего исследования было установление соотношения индивидуальной и командной эффективности в командных видах спорта. В исследовании приняли участие спортсмены, занимающиеся спортивным туризмом (27 человек), и спортсмены, занимающиеся игровыми видами спорта (73 человека).

Командная эффективность определялась по методике Шорта и соавторов [5], адаптированной нами. Индивидуальная самооффективность устанавливалась по методике Маддукса и Шеера, позволяющей определить самооффективность в деятельности и в общении. Для установления специфики исследуемых феноменов дополнительно

исследовались показатели уровня развития спортивных команд как социальных групп и групповая мотивация, а также показатели структуры мотивации личности. Полученные данные подвергались корреляционному анализу.

Соотношение индивидуальной и командной эффективности оценивалось по данным корреляционного анализа, который проводился отдельно в группах спортсменов, занимающихся спортивным туризмом, и в группе спортсменов, специализирующихся в командных видах спорта. Такой подход был избран в связи с различиями командных взаимодействий в спортивном туризме и командных игровых видах спорта.

В первой группе отсутствуют корреляционные связи показателей групповой эффективности и индивидуальной самооффективности спортсменов. Это говорит в пользу положения о различии этих феноменов. В первой группе установлена отрицательная корреляционная связь ( $r=-0,495$ ,  $p<0,05$ ) показателя групповой эффективности «способности» (убежденность группы в наличии способностей, необходимых для решения поставленных задач) с показателем стремления отдельных спортсменов к комфорту. Эта корреляционная связь говорит о вероятности снижения готовности к реализации способностей группы у спортсменов, стремящихся к комфорту.

Во второй группе выявлена достоверная положительная корреляционная связь показателя групповой эффективности «усилия» (убежденность группы в готовности прилагать усилия для достижения групповой цели) с показателем самооффективности спортсменов в общении ( $r=0,240$ ,  $p<0,05$ ). Единственная корреляционная связь показателя групповой эффективности и самооффективности указывает на то, что если эти феномены и взаимосвязаны, то они все же отличаются друг от друга. Косвенным подтверждением такого вывода являются две отрицательные корреляционные связи показателя групповой мотивации с показателями индивидуальной мотивации дефицитарного характера «стремление к жизнеобеспечению» ( $r=-0,239$ ,  $p<0,05$ ), «стремление к общению» ( $r=-0,294$ ,  $p<0,085$ ), а также две отрицательные корреляционные связи показателя групповой мотивации с показателями мотивации бытийного характера, отражающего стремление личности к самореализации, «стремление к творческой активности» ( $r=-0,329$ ,  $p<0,05$ ) и «стремление к социальной полезности» ( $r=-0,305$ ,  $p<0,05$ ) [2].

Результат исследования не позволяет дать однозначный ответ о соотношении групповой эффективности и самооффективности спортсменов. Для получения ответа на него изучались показатели в командах, а не в выборке спортсменов – представителей командных видов спорта, как это сделано на данном этапе исследования, который рассматривается как предварительный [4].

#### **Литература:**

1. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб: Питер, 1999. – 608 с.
2. Шварцер Р. Русская версия шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема / Р. Шварцер, М. Ерусалем, В. Ромек // Иностранная психология. – 1996. – № 7. – С. 71-76.
3. Llewellyn D. J., Sanchez X., Asghar A., Jones G. Self-efficacy, risk taking and performance in rock climbing // Personality and Individual Differences. – 2008. – Vol. 45 (1). – P. с. 75-81.
4. Martinez S.R., Guillen F., Feltz D. Psychometric properties of the Spanish version of the collective efficacy for sport. //Psicothema, 2011, v.3, p. 503-509.
5. Short S.E., Sullivan P., Feltz D. Development and validation of the collective efficacy questionnaire for sport. //Measurement in physical education and exercise science. 2005. 9(3, p. 181-202.

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

В.М. Михаелян

Научный руководитель доцент А.А. Дубова

**Аннотация.** В работе проанализирована проблема развития перфекционизма у старшеклассников. Приведены данные по формированию перфекционизма. Автором рассмотрены причины, способствующие развитию перфекционизма у старшеклассников. К основным причинам были отнесены особенности учебной деятельности, родительский стиль воспитания.

**Ключевые слова:** перфекционизм, старшеклассники, стиль воспитания, идеализированный образ.

Под перфекционизмом рассматривается стремления к совершенству. Проявление невротического психического расстройства – сравнительно недавно стало предметом исследований в клинической психологии.

К. Хорни утверждала, что перфекционизм – неотъемлемая часть «идеализированного образа». Согласно Хамачек, многим обучающимся свойственно развитие невротического перфекционизма, на формирование которого влияют несогласные или непоследовательные родители. Так, проявление родительской любви всегда обусловлено, зависит от поведения ребенка, от его достижений [3].

На современном этапе большое внимание уделяется изучению особенностей перфекционизма у школьников старших классов. На формирование перфекционизма школьников оказывает большое влияние учебная деятельность, что проявляется в постоянном стремлении ребенка быть лучшим в классе, школе, получении только отличных оценок, способности побеждать во всевозможных олимпиадах и соревнованиях, а значит, смысл жизни заключается в достижении стабильно высокого результата [1, 2]. Но также влияние оказывает выбранный родителем стиль воспитания. Так, авторитарный стиль воспитания способствует постоянному развитию у юношей и девушек желания быть лучше, для того чтобы оправдать родительские надежды, избежать ошибок. Родители, которые хотят воспитать ребенка сильной личностью, часто дают ему установки: «Ты можешь! Ты достигнешь успеха!». Данные фразы негативно влияют на формирование адекватного перфекционизма, они создают в ребенке иллюзию всемогущества. После тяжелого столкновения с реальностью у юношей и девушек развивается чувство неудовлетворенности собой, тревога и еще они склонны проявлять еще большее усилие для достижения поставленной (навязанной) цели.

Таким образом, перфекционизм – это чрезмерное стремление человека к совершенству в действиях, поступках и поведении, которое определяется как образованием, так и влиянием окружающей средой [1]. Показатели перфекционизма связаны с эмоциональной сферой, тревожностью, мотивацией к учебе [2].

Поэтому изучение особенностей сформированности перфекционизма у старшеклассников, а также их связи с показателями успеваемости в учебной деятельности представляется актуальным.

### Литература:

1. Босенко Ю.М. Взаимосвязь перфекционизма и психической устойчивости спортсменов / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. – 2017. – С. 116-120.
2. Воликова С.В. Современные исследования детского перфекционизма Социальная и клиническая психиатрия. – 2012. – № 2. – 97 с.
3. Филатова Е.А. Исследование характеристик идеального Я при перфекционизме / Е.А. Филатова, Е.П. Пчелкина // Серия Гуманитарные науки. – 2016. – № 28. – С. 180-184.

## СЕМЬЯ КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СФЕРУ ПОДРОСТКА

А.О. Москаленко-Свидзинская

Научный руководитель доцент А.С. Распопова

**Аннотация.** Подростковый возраст является важным периодом развития в жизни каждого человека. Организм и психика человека претерпевают кризис, подросток испытывает кризис, который проявляется в частой смене настроений, нестабильности суждений и поведения. Особенно нестабильны семейные взаимоотношения между родителями и подростком. Именно в этот возрастной период наиболее остро поднимается проблема эмоциональных нарушений (высокой тревожности, неуверенности, частой смены эмоций и т.д.), связанная с негативными аспектами семейного воспитания.

**Ключевые слова:** родители, эмоции, семья, подросток, воспитание.

С самого детства каждый ребенок проявляет и ощущает внешние и внутренние переживания – эмоции. Эмоции являются той сферой личности человека, на которую оказывает огромное влияние окружение и семья ребенка [3]. Именно в этой системе – семье – при проблемах во взаимоотношениях между ребенком и родителями могут возникнуть дисфункции, которые по мере взросления ребенка могут вызывать эмоциональные проблемы.

Одной из самых распространенных причин эмоциональных проблем является неправильный стиль воспитания.

Под стилем семейного воспитания понимается то, какие способы и методы воздействия применяются при воспитании. В нынешнее время были выделены такие стили воспитания, как: авторитарный, либерально-попустительский, гиперопекающий, отчужденный, хаотичный и демократический [2].

Авторитарный – его также называют «контролирующий стиль», характеризуется высоким контролем, четким выполнением всех требований. Родители держатся от ребенка на расстоянии, не идут с ним на контакт и не проявляют никаких чувств. При таком воспитании по мере достижения подросткового возраста, ребенок может начать бунтовать, конфликтовать, враждебно относиться к окружающим. Робкие и неуверенные в себе подростки, имеющие проблемы с самооценкой, опираются на мнение родителей, не пытаются разобраться со своими проблемами самостоятельно, вследствие чего по жизни им сложно брать на себя ответственность, они начинают полагаться в этом на взрослых.

Либерально-попустительский известен своей вседозволенностью и низким уровнем контроля и дисциплины. Ребенок не знает границ поведения, капризничает, предъявляет свои требования, использует демонстративные обиды в качестве манипуляции, игнорирует требования родителей. Зачастую этот стиль приводит к эгоистичности, конфликтности, невозможности вступать в прочные эмоциональные связи. Человек становится недоволен всем, что его окружает.

Гиперопекающий стиль полностью лишает самостоятельности в физическом, психическом, в социальном развитии и во всех остальных планах. Родитель считает правильным решать все за ребенка, который лишается права на принятие собственных решений. Подавляется инициатива, воля, познавательная активность, свобода и самостоятельность. Дети в подростковом возрасте пытаются вырваться от чрезмерного контроля и опеки родителей, подавляя агрессию, становясь непослушными и своевольными. Чрезмерная опека и контроль, ограничения и запреты прививают у ребенка умение хитрить, обманывать и скрывать. Ложь в данном случае проявляется как средство самозащиты от родителей, которые пытаются контролировать личную жизнь, что в итоге приведет к отчуждению от них. В итоге формируется зависимость от чужого, а также негативного влияния других людей.

В отчужденном стиле выражается абсолютное безразличие родителей к личности ребенка. Они не проявляют интерес к его развитию и личности, стараются держаться на расстоянии. Чаще всего такое наблюдается в неблагополучных семьях. Ребенок вырастает одиноким, неуверенным в себе, несчастным. У него нет желания общаться, проявляется агрессия к людям.

В хаотичном стиле семейного воспитания наблюдается отсутствие единого подхода к воспитанию: нет четких требований к ребенку. Возникает на фоне разногласий родителей в выборе средств и методов воспитания. У подростка нет чувства стабильности из-за нестабильности реакций родителей, появляется неуверенность, импульсивность, тревожность, агрессивность, неуправляемость, социальная дезадаптация. Во взрослом возрасте у тех, кто рос в семье с таким стилем воспитания, не формируется самоконтроль, чувство ответственности за себя и других людей.

Демократический стиль отличается тем, что любое действие, проявление инициативы и самостоятельности поощряется. В семье чувствуется взаимопонимание между родителями и детьми, они открыто проявляют теплые чувства, часто общаются. Полная гармония. Дисциплина умеренная. Вырастают такие дети активными, любознательными, самостоятельными, независимыми полноценными личностями с развитым чувством собственного достоинства [1].

Воспитывая ребенка, каждому родителю обязательно нужно изучить все аспекты воспитания и выбора стиля воспитания, осознавая, к чему может привести любое действие. Над этим стоит задумываться еще до появления ребенка, чтобы потом не сталкиваться с трудностями.

Именно поэтому эмоциональные отношения в семье занимают важную позицию, благодаря которой подростки ощущают себя единым с семейной системой и чувствуют теплоту и поддержку родителей. Отношения любви и взаимопонимания способствуют уменьшению вероятности возникновения эмоциональных трудностей подростков в будущем.

#### **Литература:**

1. Валикина Ю.Р. Стили воспитания ребенка в семье / Ю.Р. Валикина, В.Н. Черепанова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – 447 с.
2. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: [учеб. пособие для вузов по направлению и специальностям психологии]. – М.: Гардарики, 2004. – 126 с.
3. Марченко А.И. Семейные аспекты уважения к родителям у подростков // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции. Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. – 2020. – 243 с.



## ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ И ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

А.О. Москаленко-Свидзинская

Научный руководитель доцент А.С. Распопова

**Аннотация.** Подростковый период – завершающий этап детства, человек подходит к границе между детством и взрослой жизнью. В этот период подросток чувствует себя взрослым и хочет, чтобы и окружающие признавали его самостоятельность. В самом начале переходного возраста появляется его первый симптом – чувство взрослости. В этот период начинается половое созревание и зачастую появляется много проблем.

**Ключевые слова:** подросток, личность, поведение, переходный возраст, воспитание.

Принято считать, что подростковый возраст является самым сложным периодом в жизни ребенка. Он начинается с 10-11 лет и заканчивается на 14-15-году жизни, и именно он открывает путь к формированию взрослости.

Д.Б. Эльконин под чувством взрослости подразумевал новообразование сознания, через которое подросток сравнивает себя с другими людьми, находит образцы для усвоения, строит свои отношения с другими людьми, перестраивает свою деятельность [1].

Переходный возраст характеризуется бурным ростом организма и физиологической перестройкой. У подростков могут возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, депрессия. Появляется чувство неуклюжести и неловкости, из-за того, что у каждой части тела разный темп развития, на фоне этого иногда снижается самооценка. У подростка нестабильное чувство идентичности, из-за чего возникает много личных проблем. Одна из таких проблем связана с появлением полового влечения, которое перестраивает всю систему мотивов и переживаний [2].

В подростковом возрасте начинаются поиски новых друзей, выяснение отношений, появляются конфликты, часто меняется окружение, появляется первая влюбленность. Но главной доминантой является сфера отношений подростка.

На фоне всех перемен появляется главный источник и проблем и наиболее западающая сфера в этом периоде – взаимоотношения с родителями. Родители не пытаются войти в положение подростка и понять переживания и мотивы поведения их ребенка. Наблюдая за развитием подростка, они часто «придумывают» в этом процессе негативные стороны: непослушание, скрытность, а иногда и снижение успеваемости в школе. И совершенно не замечают ростки позитивного, нового, не пытаюсь «пойти вглубь» и помочь ребенку преодолеть этот кризис.

Наряду с непонимающими родителями, начинаются проблемы с учебой, отставания и затруднения в получении знаний. Зачастую причиной плохого усвоения знаний в средних классах является отсутствие адекватной мотивации учения, подросток не понимает, для чего и зачем ему это нужно. Еще одной главной проблемой, связанной с обучением подростков, состоит в игнорировании познавательной мотивации. Для современных детей характерно смещение внимания с познавательной деятельности на формальные элементы учебной деятельности (успеваемость, оценки и т.п.).

Но несмотря на это, переходный возраст приносит не только проблем – происходит множество положительных изменений психики и сознания. У ребенка закладываются понятия о социальном поведении, появляются и формируются социальные установки и нравственные представления [3]. В качестве ведущей позиции лидирует общественно-полезная деятельность, формируются элементы творческого мышления, развивается механическое запоминание, внимание становится произвольным, развивается самосознание.

В конце концов подростковый возраст является важным и ответственным периодом, так как именно он имеет большее влияние на дальнейшую жизнь человека. Утверждение независимости, формирование личности, построение планов на будущее – все эти аспекты формируются именно в подростковом возрасте.

### Литература:

1. Выготский Л.С. Педология подростка / [учеб. пособие для вузов по направлению и специальностям психологии]. – 2000. – 132 с.
2. Боброва В.Г., Вахрушев М. Общая характеристика развития личности подростка / В.Г. Боброва, М. Вахрушев. – Ростов н/Дону, 2001. – 147 с.
3. Остапова А.В. Психологические особенности подросткового возраста / А.В. Остапова. – М., 2014. – 3 с.

**ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАРЬЕРНОЙ ОРИЕНТАЦИИ,  
ПРЕДПОЧТЕНИЯ ТИПОВ ПРОФЕССИИ И МОТИВАЦИИ ОБУЧЕНИЯ  
У СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ**

**Нгуен Нгок Туан**

**Научный руководитель профессор Г.Б. Горская**

**Аннотация.** В данном исследовании рассматриваются особенности взаимосвязи показателей карьерной ориентации, предпочтения типов профессии и мотивации обучения у студентов вуза физической культуры разных направлений. При этом результат анализа позволил выявить доминирующую карьерную ориентацию и доминирующую мотивацию обучения у студентов различных направлений подготовки.

**Ключевые слова:** карьерная ориентация, мотивация обучения, типы профессии, профессиональное самоопределение, студенты вуза физической культуры.

Неувязка профессионального самоопределения личности – междисциплинарная, так как она исследуется по мнению психологии, социологии и педагогики. Изучение теоретической литературы показало наличие в образовательных науках гигантского числа дел по профессиональному самоопределению, в коих, собственно, разъясняется выбор студентами своей профессиональной работы [1].

Собственно, что касается профессионального самоопределения обучающихся, то Л.А. Пьянкова оценивает его как устройство вовлечения человека в сферу грядущей профработы, в том числе в учебную, производственную, практическую и внешкольную деятельность, основанную на самопознании, соотнесении личности человека, способности с притязаниями профессии к человеку, реализации потенциала, самосознания [2].

Многочисленные теоретические и практические работы показали, что главная задача по улучшению образования представляет собой формирование мотивации для овладения выбранной профессией в качестве ядра для высоких результатов обучения и обеспечения благоприятного внедрения обучающихся в будущую профессиональную работу. Проблема профессионального самоопределения представляет собой один из главных научных и действительных пробелов, так как проблема выбора профессии, уточнения такого выбора появляется в промежутке всей жизни.

Итогами квалифицированного самоопределения в представленном возрасте являются: выбор профессии (выбор грядущей профессии и учебного заведения для ее развития), долговременные цели и намерения карьеры, надлежащие целям, личностной и ценностной структуре людской жизни, а также меры по достижению данных целей и намерений [3].

Считается, что карьерные ориентации являются одним из факторов личности, оказывающих существенное влияние на карьерный рост. Они отражают как ценности карьеры, так и путь к успеху в ее построении.

В исследовании приняли участие студенты факультетов спорта (50 человек) и психологии (50 человек), в возрасте 18-23 лет. В процессе исследования проведена методика диагностики ценностных ориентаций в карьере «Якоря карьеры» Эдгар Шейн. По результатам выявлено, что доминирующее значение для студентов направления подготовки и «Спорт», и «Психология» имеет шкала «Служение» (7,48 и 7,16).

Для выявления мотивации обучения и отбора по разным видам профессии были проведены опросник «Почему учусь» и опросник (ДДО) Климова.

По полученным данным прямые корреляционные взаимосвязи были выявлены в группе спортсменов между показателями «человек – знак» и «вызов» ( $r=0.29$ ,  $p < 0,05$ ) и показателями «человек-человек» и «автономия (независимость)» ( $r=0.45$ ,  $p < 0,05$ ). Это означает, что люди с предпочтением профессий, связанных с цифровыми и буквенными знаками, с большой вероятностью склонны к конкуренции, стремлению к победе над другими, преодолению препятствий и решению трудных задач. Вместе с тем, люди,

выбирающие профессии, связанные с обслуживанием людей и общением, с большой вероятностью склонны к освобождению от организационных правил, предписаний и ограничений.

Кроме этого, были выявлены отрицательные корреляционные взаимосвязи в группе спортсменов между показателями «человек-техника» – «вызов» ( $r=-0.34$ ,  $p < 0,05$ ), «служение» ( $r=-0.36$ ,  $p < 0,05$ ) и показателями «человек-природа» – «интеграция стилей жизни» ( $r=-0.33$ ,  $p < 0,05$ ). Таким образом было выявлено, что люди, выбирающие технические профессии, с большей вероятностью не склонны к конкуренции, ожесточенной борьбе и служению другим людям. Люди, отдающие предпочтение профессиям, связанным с растениеводством и животноводством, вероятнее всего будут выделять свою карьеру среди прочих сфер жизни.

В группе психологов была выявлена прямая корреляционная взаимосвязь между показателями «человек-человек» – «служение» ( $r=0.33$ ,  $p < 0,05$ ), объясняющая, что люди, которые занимаются общением с людьми, высоковероятно будут ориентироваться на общечеловеческие ценности: помощь другим, служение человечеству при своей работе.

При исследовании мотивации спортсменов были выявлены прямые корреляционные связи между показателями «человек-человек» – «внутренняя мотивация (знания)» ( $r=0.29$ ,  $p < 0,05$ ), и «внутренняя мотивация (компетентность)» ( $r=0.34$ ,  $p < 0,05$ ), что может свидетельствовать о том, что люди, выбирающие профессию общения с людьми, с большей вероятностью стремятся к повышению своей компетентности за счет получения новых знаний.

При исследовании мотивации психологов были выявлены отрицательные корреляционные взаимосвязи между показателем «человек-человек» - «внешняя мотивация (интроекция)» ( $r=-0.28$ ,  $p < 0,05$ ), что свидетельствует о том, что чем больше люди предпочитают работу, связанную с помощью другим людям, тем менее вероятно, что они будут заниматься этой деятельностью из-за внутреннего давления или чувства вины.

По результатам исследований можно заключить, что спортсмены и будущие психологи сделали правильный выбор в том, что отдали предпочтение данным профессиям, так как наиболее выраженным показателем диагностического опросника ДДО был показатель «человек-человек». Кроме того, можно сделать вывод о том, что доминирующее значение для студентов направления подготовки и «Спорт», и «Психология» имеет шкала «Служение». У будущих спортсменов высоковероятна мотивация, направленная на обретение новых знаний и повышение компетентности. Спортсмены испытывают удовлетворение при открытии новых методов тренировки или при овладении новых тактико-технических комбинаций. А психологи, занимаясь своей деятельностью, маловероятно, что будут ориентироваться на чувство вины и долга.

#### **Литература:**

1. Мулендейкина Т.А. Сопровождение профессионального самоопределения студентов-спортсменов высокого класса на этапе завершения спортивной карьеры // Вестник ТГПУ. – 2013. – №6 (134). – С. 18-22.
2. Пьянкова Л.А. Индивидуальный подход к проблеме формирования профессионального самоопределения студентов педагогического колледжа // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (Tomsk State Pedagogical University Bulletin). – 2011. – Вып.4 (106). – С. 10-13.
3. Орлова Е.А. Развитие мотивации профессионального самоопределения студентов вуза / Е.А. Орлова, Н.Т. Колесник // Гуманитарные науки. Вестник Финансового университета. – 2012. – №2 (6). – С. 54-59.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

**А.В. Нитаева**

**Научный руководитель доцент Ю.М. Босенко**

**Аннотация.** В данном исследовании показаны особенности взаимосвязи перфекционизма и учебной мотивации школьников подросткового возраста, которые используются для определения путей, способов коррекции учебной активности учащихся и влияния изучаемых объектов исходя из специфики образовательной среды.

**Ключевые слова:** подростки, перфекционизм, мотивация, учебная мотивация, ведущий мотив, эффективность учебной деятельности.

На данный момент проблема перфекционизма широко распространена в социальной сфере [1, 2]. Для подростка-перфекциониста отличительным признаком служит чрезмерное стремление к идеалу, постановке сложных целей и предъявление высоких требований как к себе, так и к окружающим. Перфекционизм – актуальное для современного человека психологическое свойство.

Учебная мотивация – явление, активно развивающееся, она изменяется в течение жизни индивида и обозначает в каждой возрастной группе свою специфику. Для включения учащегося в работу требуется, чтобы цели, которые встанут перед ним в ходе учебной деятельности, не только были понятны, но и внутренне приняты.

Учебная мотивация и перфекционизм действительно тесно связаны между собой: свойства личности оказывают влияние на специфические особенности мотивации, утвердившись, становятся свойствами личности [3]. Побудителями учебной деятельности считается система мотивов, органично включающая в себя: познавательные потребности, задачи, эмоциональное взаимоотношение, интересы. Учебная деятельность абсолютно всегда будет полимотивирована. Мотивы учебной деятельности не будут существовать в обособленном виде. В большинстве случаев они возникают в уникальном переплетении. Одни из них имеют основное значение в стимулировании учебной деятельности, другие – дополнительное.

В своем исследовании, посвященном изучению взаимосвязи перфекционизма и учебной мотивации в подростковом возрасте, А.А. Мухлыгина [3] показала, что подросток упускает из виду свою конечную цель, становясь заикленным на организации своей деятельности, тем самым фокусируясь на установке перфекционизма. Если подросток одержим только лишь достижением цели, он перестает уделять должное внимание проблемам организационного типа. Данное поведение в будущем может приводить к понижению уровня качества уже достигнутой цели или не приводит к ее реализации.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что знание мотивов учебной деятельности, а также их взаимодействие между собой и таким личностным фактором, как перфекционизм, помогает фокусироваться и предвидеть поведение и стимулировать данную деятельность.

### **Литература:**

1. Босенко Ю.М. Взаимосвязь перфекционизма и отношений с ближайшим социальным окружением у спортсменов подросткового возраста / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 3. – С. 94-99.
2. Босенко Ю.М. Взаимосвязь перфекционизма и психической устойчивости спортсменов / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. – 2017. – С. 116-120.
3. Мухлыгина А.А. Взаимосвязь перфекционизма и учебной мотивации в подростковом возрасте / А.А. Мухлыгина // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции. Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. – 2020. – С. 248.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА**

**А.А. Носков**

**Научный руководитель доцент Е.И. Берилова**

**Аннотация.** В работе излагаются психологические факторы эмоционального выгорания у спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта. Основу работы составляет анализ научной литературы и публикаций авторов, занимающихся исследованием феномена эмоционального выгорания в спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, спортсмены, эмоциональный интеллект, перфекционизм, самооценка, притязания.

Эмоциональное выгорание в спортивной деятельности, как и в любой другой профессиональной сфере, имеет крайне негативные проявления, такие как обесценивание собственных достижений, депрессия, избегание деятельности, снижение мотивации, снижение самочувствия, в некоторых случаях возможны физиологические нарушения и развитие отрицательного восприятия деятельности, ранее приносящей удовольствие.

Данный феномен первоначально изучался в рамках помогающих профессий, однако с 1980-х гг., из-за изменений системы организации спорта, достижения спортсменами предельных результатов и развития спорта как профессии, начались исследования психологического выгорания именно в спортивной деятельности. Однако до сих пор имеется крайне мало исследований на эту тему, потому как, учитывая специфику спорта, крайне тяжело переносить исследовательские данные из других профессий.

Наиболее точная модель выгорания в спорте была предложена Р. Смитом «Когнитивно-аффективная модель». Согласно ей, эмоциональное выгорание – это реакция психики на хронический стресс, состоящая из ситуационных, когнитивных, физиологических и поведенческих компонентов, которые прогрессируют в четыре предсказанных этапа [3].

У спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта, эмоциональное выгорание чаще всего наступает на этапе спортивного совершенствования и может проявляться на протяжении всей дальнейшей спортивной карьеры [3]. Это обуславливается тем, что спортсмен, в течение своей соревновательной деятельности, не имеет командной поддержки, зачастую должен самостоятельно совладать с поражением, уметь самостоятельно мотивировать себя, регулировать психические состояния и т.п. Стоит учитывать и общие стрессовые факторы, характерные для всех спортсменов, социальное давление, частые командировки, большинство видов спорта имеют круглогодичный соревновательный период, череда вида и нагрузки тренировочных циклов. Из-за сильного влияния стрессоров на личность спортсмена ему неизбежно потребуется помощь специалиста, необходимо будет принять психологические меры, учитывая индивидуально-личностные качества, и в дальнейшем свести к минимуму неблагоприятные воздействия и обучить его самостоятельной психической регуляции [1].

Важным компонентом феномена эмоционального выгорания являются психологические факторы, мы предполагаем к рассмотрению следующие: низкий эмоциональный интеллект, неадекватная самооценка, завышенный уровень притязаний и перфекционизм.

Эмоциональный интеллект является одним из основных личностных ресурсов, его высокие показатели означают лучший контроль и распознавание эмоций, успешную саморегуляцию психического состояния. Тесная взаимосвязь данных компонентов обеспечивает адаптационный потенциал спортсмена. Следовательно, чем ниже эмоциональный интеллект, тем ниже стрессоустойчивость и выше риск эмоционального выгорания.

Неадекватная самооценка и высокий уровень притязаний свидетельствуют об отсутствии критичности в мышлении и восприятии как самого себя, так и социального окружения, предмета его деятельности. Высокая самооценка и повышенный уровень притязаний способствуют переоценке своих навыков, техники исполнения, физической подготовки, и необъективной оценке конкурентов. Низкая самооценка влияет на уверенность в выступлении, целеустремленность и уровень тревожности. Под влиянием данных факторов, спортсмен, будет испытывать неудовлетворенность своей деятельностью, что в дальнейшем может привести к эмоциональному выгоранию.

Рассматривая перфекционизм как фактор эмоционального выгорания, мы можем заметить, что: спортсмен, добиваясь определенных успехов в спортивной деятельности, стремится быть лучшим и в других видах деятельности; для успешных выступлений, и достижения высоких результатов, спортсмены вынуждены достигать предельно максимальных результатов, соответствовать высоким стандартам, что формирует личность спортсмена как перфекциониста [1]. По этим причинам отмечается сильное эмоциональное реагирование на критику, отсутствие успехов, расхождения между реальным и идеальным образом Я-личности.

Перечисленные психологические факторы эмоционального выгорания, позволяют сделать вывод, о сложной составляющей этого феномена, необходимости дальнейшего изучения всех его компонентов, наличие корреляционных взаимосвязей между ними, и его специфику у спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта.

#### **Литература:**

1. Барабанщикова В.А. Профессиональные деформации в спорте высших достижений / А.В. Барабанщикова, О.А. Климова // Национальный психологический журнал. 2015. №2. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnye-deformatsii-v-sporte-vysshih-dostizheniy> .

2. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: Учеб. пособие / Г.Б. Горская. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.

3. Босенко Ю.М. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса / Ю.М. Босенко, Е.И. Берилова // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова // Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2015. – Т. 21. – № 2. – С. 106-110.

## ОСОБЕННОСТИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

К.А. Олейник

Научный руководитель доцент И.В. Харитонова

**Аннотация.** Представлены результаты исследования с помощью методики диагностики самоактуализации личности А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина особенностей самоактуализации в юношеском возрасте. Выборку составляли 50 студентов КГУФКСТ. В результате исследования самоактуализации выяснилось, что все шкалы находятся на среднем и высоком уровне, за исключением такой шкалы, как спонтанность, которая находится на низком уровне. Достоверные различия были выявлены только по показателю «Потребность в познании».

**Ключевые слова:** самоактуализация, юношеский возраст.

Самоактуализация предполагает процесс и результат использования человеком имеющихся у него задатков, превращение их в способности [2]. А. Маслоу под самоактуализацией понимал «полное использование талантов, способностей, возможностей» [1]. Ее обозначают следующими чертами: креативность, разделение собственных средств и целей, независимость и автономия, принятие себя, других и природы, непринужденность, натуральность и другие.

Цель исследования – выявить особенности самоактуализации в юношеском возрасте.

В результате исследования уровня самоактуализации в юношеском возрасте были получены следующие данные. Взгляд на природу человека, который говорит об устойчивом основании веры в людей и могущество человеческих возможностей, а также компонент ориентации во времени, определяющий ценность жизни «здесь и теперь», находятся на высоком уровне. Компонент спонтанности образуется из совокупности таких качеств, как уверенность в себе и доверие к окружающему миру. Находится он на низком уровне. Это говорит о том, что самоактуализация является для человека только мечтой, но далеко не образом жизни.

Остальные компоненты, такие как ценности, потребность в познании, креативность, автономность, самопонимание, аутосимпатия, контактность и гибкость в общении, находятся на среднем уровне.

Сравнивая различия в самоактуализации юношей и девушек, нами было установлено, что потребность в познании у юношей достоверно выше, чем у девушек. Юноши более открыты новым знаниям и впечатлениям, им присущ интерес к объектам, не связанный с удовлетворением каких-либо потребностей. Различий в остальных показателях самоактуализации у юношей и девушек не найдено.

Таким образом, мы выяснили, что практически все компоненты самоактуализации в выборке находятся на среднем и высоком уровне, и можем сказать, что на данном возрастном этапе она обладает огромной значимостью.

### Литература:

1. Маслоу А. Мотивация и личность. – 3-е изд. / А. Маслоу. – СПб., 2003. – 352 с.
2. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. / Кн. 1: Общие основы психологии / Р.С. Немов. – М.: Владос, 2001. – 688 с.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ У СПОРТСМЕНОВ: ОСОБЕННОСТИ И РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ

К.В. Оноприенко

Научный руководитель доцент Е.И. Берилова

**Аннотация.** В работе ведется речь о психологическом выгорании у спортсменов и о ресурсах, которые способствуют преодолению данного феномена. Также рассматривается влияние внутренних ресурсов атлетов при выборе копинг-стратегий, помогающих совладать с проявлениями стресса.

**Ключевые слова:** психическое выгорание, копинг-стратегии, ресурсы преодоления психического выгорания, спорт высших достижений.

В настоящее время спорт высших достижений обусловлен высокой степенью физических и эмоциональных перегрузок у спортсменов, что способствует развитию психологического перенапряжения и преобладанию негативных переживаний, которые в последующем могут привести к психологическому выгоранию атлетов [3].

На сегодняшний день ученые выделяют несколько компонентов психологического выгорания: эмоциональное истощение, проявляющееся в обеднении эмоционального состояния; деперсонализация, которая проявляется в искаженном отношении с окружающими; редукция, проявляющаяся в недооценке своих возможностей и достоинств, отрицательном отношении к собственным профессиональным достижениям.

Профессиональное выгорание в спорте определяется реакцией на хронический стресс, который содержит в себе поведенческие, когнитивные и физические составляющие. Физическая, эмоциональная и психологическая активность, которая положительно воспринималась спортсменом, приобретает отрицательное воздействие и является наиболее ярким проявлением психологического выгорания [2].

Психологическое выгорание у спортсменов может обуславливаться внутренними и внешними проявлениями. К внешним проявлениям относятся повышенная физическая активность, обусловленная непосильными физическими нагрузками; неприемлемые условия во время тренировок; недостаточная поддержка со стороны близкого окружения; несовершенные и зачастую конфликтные взаимоотношения с тренером или с командными товарищами. Внутренние проявления обуславливаются личностными характеристиками самого атлета, к ним можно отнести самооценку, мотивационную сферу, уровень тревожности и притязаний, а также локус контроля спортсмена [1].

В тревожных ситуациях оптимальное поведение определяется тем, какой тип стратегии преодоления стресса будет выбран самим индивидом. На этот выбор, прежде всего, влияет специфичность ситуации, ее главенствующая позиция для самого субъекта, степень осознаваемости и подвластности.

Ученые выделяют основные способы совладания со стрессом: проблемно-стратегический, эмоционально-ориентированные копинги, а также избегание проблем, то есть уход от их решения. К копинг-стратегиям относят: конфронтативный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, избегание, планирование решения проблемы, позитивная переоценка.

Внутренние ресурсы человека, в первую очередь, влияют на уровень эффективности копинга. К таким ресурсам можно отнести гармоничное соотношение ценностной и мотивационной сферы, владение навыками саморегуляции, коммуникативная и эмоциональная способность, приспособленность к адаптации, оптимизм, внутренний локус контроля, адекватная самооценка и средний уровень тревожности.

Опираясь на исследования ученых, к основным внутренним регуляторам, которые определяют уровень психического выгорания у действующих спортсменов, можно отнести уровень личностной тревожности, локус контроля, мотивационный аспект и самооценку.



Наиболее подвержены профессиональному выгоранию те спортсмены, у которых ярко выражена высокая тревожность, низкая самооценка, высокий уровень притязаний, преобладающая мотивация избегания неудач, а также слабо выраженный интернальный локус контроля.

К ресурсам преодоления психологического выгорания относят также уровень развития эмоционального интеллекта спортсмена. Высокий уровень эмоционального интеллекта может способствовать формированию у спортсмена оптимального уровня личностной тревожности, реалистичной самооценки, конструктивной мотивации и внутреннему локусу контроля.

В целях повышения эмоционального интеллекта, формирования реалистичной самооценки, развития интернального локуса контроля, снижения тревожности, а также развития навыков целеполагания, спортсменам рекомендуются различные упражнения и тренинговые программы, которые направлены на снижение уровня психологического выгорания [2].

#### **Литература:**

1. Босенко Ю.М. Предпосылки устойчивости к соревновательному стрессу у яхтсменов высокого класса / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Спортивный психолог. – 2019. – № 3. – С. 31-34.
2. Гринь Е.И. Личностные ресурсы преодоления психического выгорания у спортсменов: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 13.00.04 / Гринь Елена Игоревна. – К., 2009. – 22 с.
3. Рассохатская Л.В. Синдром эмоционального выгорания у спортсменов-стрелков: личностные факторы, способствующие его развитию, способы профилактики / Л.В. Рассохатская // Экстремальная деятельность человека. – 2017. – № 5. – С. 72-79.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГОВ В РАЗЛИЧНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СРЕДАХ

Д.А. Осипова

Научный руководитель доцент Ю.М. Босенко

**Аннотация.** Исследование посвящено аспектам деятельности педагога в образовательной сфере: знаниям, педагогическим умениям и способам деятельности и, конечно, личностным особенностям. Во многом профессиональный и личностный потенциалы, успешность труда специалиста могут быть раскрыты через его психические состояния и их динамику.

**Ключевые слова:** педагог, психологические особенности, образовательная среда.

Социальная среда, в которой личность проводит большую часть своей жизни, оказывает фундаментальное влияние на формирование и трансформацию личностных образований человека [1]. Такой средой, помимо семьи, может являться среда профессиональной реализации как общность социальных условий труда. Закономерным следствием этого факта может служить гипотеза о влиянии образовательной среды, как профессиональной среды педагога, на его личностную организацию. Так, Е.Б. Лактионова [2] в своем исследовании особенностей личностного развития педагога в контексте образовательной среды эмпирически обосновала существование взаимосвязи между психологическими характеристиками образовательной среды и показателями личностных характеристик педагогов. В зависимости от типа образовательной среды школы, в структуре личности педагога преобладают различные личностные характеристики: в неблагоприятной образовательной среде у педагогов выявлен высокий показатель целеустремленности и социальной толерантности, им чаще приходится прилагать усилия для достижения профессиональных целей. В свою очередь, в школах с высокими показателями психологических характеристик среды педагоги выше оценивают свое самочувствие, выше смысложизненные ориентации и удовлетворенность трудом, выше коммуникативные навыки и субъективное благополучие.

М.Г. Синякова приводит следующие черты в структуре личности педагога, необходимые для осуществления эффективной профессиональной деятельности в условиях среды: стабильная самооценка и адекватный уровень притязаний, развитая эмпатия, целенаправленность и ориентация на процесс, высокий уровень коммуникативных и организаторских умений, социальная адаптивность и гибкость [3].

Таким образом, психологические особенности педагогов в различных образовательных средах заключаются в зависимости компонентов субъективного благополучия и самоотношения педагога от психологических характеристик среды. Требования к личностной организации педагога предъявляются средой и заключаются в необходимости обладать высоким уровнем стрессоустойчивости, адекватной самооценкой, развитыми педагогическими, коммуникативными и организаторскими способностями, высоким уровнем эмоционального интеллекта и эмпатии. Чем выше уровень психологической безопасности среды, тем выше параметры субъективного благополучия и рефлексии педагога.

### Литература:

1. Кривко С.Д. Психологическая культура современного педагога / С.Д. Кривко // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции. Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. – 2020. – 239 с.
2. Лактионова Е.Б. Образовательная среда как условие развития личности и ее субъектов / Е.Б. Лактионова // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2010. – №128. – С. 165-169.
3. Синякова М.Г. Педагог в поликультурной образовательной среде: субъектно-средовой подход: Монография / М.Г. Синякова. – М., 2011.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ САООТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

А.Р. Перминова

Научный руководитель доцент Е.И. Берилова

**Аннотация.** В работе представлен теоретический обзор проблемы самооотношения подростков, занимающихся спортивной деятельностью. Данная проблема на сегодняшний момент остается недостаточно изученной в психологии спорта, поэтому важно изучить положительное и отрицательное влияние спорта на формирование самооотношения подростков.

**Ключевые слова:** самооотношение, подростки, самооценка, спортивная деятельность, ценностные ориентации, Я-концепция.

В современном мире спорт становится важной частью жизни, особенно у подрастающего поколения. Успешность в жизни человека определяет образ жизни – именно активное включение в спортивную деятельность становится приоритетным фактором в развитии современной личности. Перспективным становится изучение психологических особенностей формирования самооотношения юных спортсменов.

В настоящий период темп жизни человека велик, и чтобы проследить за урочной и внеурочной деятельностью ребенка требуется повышенное внимание. Для того чтобы ребенок после уроков реализовал свои возможности, особое значение стоит уделять спортивному развитию. Именно спортивные школы помогают реализовать потенциал учеников. Так, например, развитию морально-волевых качеств способствует соревновательная деятельность. А многие подростки могут увидеть смысл личностного развития в занятиях спортом [1, 2].

Самоотношение в подростковом возрасте оказывает результат как на эмоциональное состояние личности, так и на спортивные достижения. Подростковый возраст выступает сенситивным периодом в формировании самооотношения. Именно в этот период происходит активное развитие всех личностных качеств подрастающего поколения, где вспомогательным звеном выступает межличностное общение, которое влияет и на спортивную деятельность. По мере развития самооотношения происходит становление ценностных ориентаций. А близкое окружение и стиль воспитания – выступают значимыми факторами в становлении самооотношения.

Исследования, которые затрагивают самооотношение, становятся наиболее ценными в психологии, их количество растет, а значимость не теряет актуальность в течение продолжительного времени. Вопрос самооотношения наиболее обсуждаем в современной науке. Именно структура и этапы развития самооотношения являются наиболее значимыми и вызывают активный интерес исследователей, что приближает нас к пониманию механизмов формирования личности [3].

Проблема самооотношения выступает главной в психологии личности и самосознания. В педагогической психологии самооотношение рассматривают с точки зрения развития в подростковом возрасте, и какое место оно занимает в структуре личности. Как в отечественных, так и в зарубежных исследованиях самооотношение изучают в структуре влияния познания на человека. Как происходит становление картины мира и как человек проявляет себя с окружающей реальностью. Картина мира способствует лучшему восприятию человека во всех его взаимосвязях, которые не зависят от внешних и внутренних проявлений [2].

Самоотношение выступает звеном Я-концепции, оно также влияет на развитие самооценки, рефлексии, уровень притязания человека. И от этих компонентов будет зависеть то, как человек относится к себе, насколько у него развито самоуважение. При адекватном формировании самооотношения в подростковом возрасте происходит становление субъектности личности [1, 3].

Несмотря на активное изучение психологических особенностей подростков, особенности формирования их самооотношения все же мало изучены. Поэтому становится главной задачей изучение психологических особенностей формирования феномена самооотношения в подростковом возрасте и в спортивной среде. Подводя итог вышесказанному, следует выделить, что сознательное отношение к собственному физическому развитию становится значимым фактором в формировании положительного самооотношения подростка и увеличивает интерес к занятию профессиональным спортом. Вот почему важно изучать самооотношения подростков в контексте физического воспитания.

**Литература:**

1. Берилова Е.И. Особенности социально-психологической адаптации и интернальности у подростков, занимающихся и не занимающихся спортом / Е.И. Берилова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. - 2019. - № 1. - С. 54-55.
2. Гущина Т.И. Развитие самооотношения как фактора психологического здоровья детей подросткового возраста / Т.И. Гущина, И.Г. Андреева // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2016. – № 6. – С. 157-158.
3. Харитоновна И.В. Особенности взаимосвязи самооценки физического развития, социально-психологической адаптации, самооотношения и субъективного благополучия спортсменов подросткового возраста / И.В. Харитоновна, Ю.М. Босенко Ю.М., А.С. Распопова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2019. – Т. 25. – № 4. – С. 240-244.

## ВЛИЯНИЕ РАННЕЙ ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ НА ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ

А.Р. Перминова

Научный руководитель доцент Е.И. Берилова

**Аннотация.** В работе рассматривается влияние ранней профессионализации на личность подростка. В спортивной деятельности для достижения высоких результатов характерно раннее включение детей в занятия спортом. Высокие требования к мастерству спортсменов способствуют приобретению сложной профессии в подростковый период, когда сверстники над этим вопросом только начинают задумываться.

**Ключевые слова:** спорт, подростки, ранняя профессионализация, личностное развитие, соревнование.

Спортивная деятельность в современном обществе играет важную роль. В спортивных состязаниях проигрываются жизненные обстоятельства, это позволяет юным спортсменам выработать свою стратегию деятельности. Одна из важнейших задач, которую ставит наше общество, – приобщить молодежь к спортивной культуре.

Ранняя профессионализация в спортивной деятельности способствует достижению высоких результатов атлетами. Становление в профессии одновременно происходит с личностным развитием человека и с его обучением. В многочисленных психологических исследованиях говорится о положительном и отрицательном воздействии на подрастающую личность раннего включения в профессию. В подростковый период на первый план развития выходит сфера социальных отношений. Именно в подростковом возрасте формируется самосознание и Я-концепция. При рассмотрении возрастных норм данные компоненты личности формируются у молодых людей и девушек при приобретении социального опыта. В рамках спортивной деятельности подростки вовлечены в ежедневные многочасовые тренировки, которые совмещаются с обучением в школе, и на общение со сверстниками очень часто не остается времени. А взаимодействие с товарищами по команде, по мере вступления в профессиональный спорт, становится соревновательным, при котором подростки начинают проявлять конкуренцию [1, 2].

Подростковый возраст – активное накопление социального опыта, которому способствует неформальное общение со сверстниками. В этот период подростки стремятся отделиться от взрослых, а с другой стороны, хотят наладить с ними доверительные отношения. У спортсменов немного иначе. У спортсменов-подростков значимым окружением выступает семья. Именно семья оказывает необходимую поддержку. Настороженность по отношению к сверстникам вызывает нарушение правил честной борьбы [3].

Отмечена и положительная черта влияния раннего включения в подростковом возрасте – формирование адекватной самооценки. Становление реалистичной самооценки происходит во время получения обратной связи в результате своей соревновательной деятельности. Самооценка является одним из важных новообразований в подростковый период. У подростков во время профессионального становления в спорте происходит дисгармоничное развитие самосознания, с позитивным влиянием на формирование самооценки. Теоретический анализ формирования Я-концепции отмечается в ее сужении. Сужение ее происходит из-за недостаточного включения подростка в социальную жизнь из-за большой загруженности в спорте. При занятиях спортивной деятельностью в подростковый период высока вероятность формирования негативного самоотношения. Самоотношение формируется на основе достижений. У спортсмена могут быть высокие спортивные достижения, но общая школьная успеваемость снижается, по мере включения в спортивную карьеру. В формировании самоосознания важную роль играет полоролевая социализация. Активные занятия в спортивной секции могут оказать влияние на развитие

гендерной идентичности обеих полов. Несмотря на то, что спорт в современном обществе доступен всем, сохраняется стереотип, что больше такие занятия подходят мальчикам [2,3].

**Литература:**

1. Горская Г.Б. Прогнозирование психологических эффектов ранней профессионализации детей в спорте: теоретические основания / Г.Б. Горская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2009. – № 1. – С. 3-8.

2. Босенко Ю.М. Ресурсы преодоления сложностей на пути профессионального развития спортсмена / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова, Е.И. Берилова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 470-472.

3. Пархоменко Е.А. Гендерные аспекты социального становления личности спортсмена в условиях ранней профессионализации / Е.А. Пархоменко // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2016. – № 1. – С. 173-180.

## ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ У СТАРШЕКЛАСНИКОВ

И.А. Пиндус

Научный руководитель доцент Е.И. Берилова

**Аннотация.** В исследовании было установлено, что у старшеклассников низкий уровень эмоционального интеллекта, высокий уровень развития организаторских способностей и средний уровень развития коммуникативных навыков.

**Ключевые слова:** старший школьный возраст, эмоциональный интеллект, коммуникация, коммуникативные навыки, организаторские способности.

Эмоциональный интеллект – это явление, сочетающее в себе способность различать и понимать эмоции, управлять своим эмоциональным состоянием и эмоциями своих партнеров по общению. Область исследований эмоционального интеллекта относительно молода.

Уровень эмоционального интеллекта играет особую роль в межличностном общении старшеклассника. Он проявляется в способности понимать чувства и настроение других людей, распознавать как чужие, так и собственные намерения и желания. Это способствует более продуктивному умению старшеклассника контролировать смену эмоционального фона в процессе общения [3].

Эмоциональный интеллект нужно активизировать посредством развития составляющих его элементов в повседневной жизни. Развитие эмоционального интеллекта имеет особое значение в образовательном учреждении. Именно в школьном возрасте наблюдается прогрессирующее эмоциональное становление учеников, повышение их самопознания и самосознания, гибкость всех мыслительных процессов, а также большая заинтересованность в сфере ощущения своего внутреннего мира.

Эмоциональный интеллект необходим для создания дружеских отношений в ученическом коллективе, чтобы все участники проявляли сочувствие, а также знали, как быть оптимистичным, получать удовольствие от простых вещей и сохранять позитивное отношение к другому человеку. Радость как преобладающее чувство в команде создает плодотворные отношения и поддерживает психическое здоровье старшеклассников [1].

Различают внутриличностный и межличностный типы эмоционального интеллекта. Внутриличностный предназначен для понимания своих эмоций и управления ими, межличностный – для понимания и регулирования эмоций другого человека.

Коммуникативные навыки в самом общем виде представляют собой способность человека при взаимодействии с другими людьми правильно интерпретировать получаемую информацию, воспроизводить и передавать ее.

Процесс формирования коммуникативных навыков является частью общего процесса развития личности, цель которого – создание предпосылок для творческой самореализации и самоактуализации личности. Суть процесса формирования коммуникативных навыков старшеклассника заключается в количественном и качественном изменении этого системного свойства в целом и отдельных его элементов. Формирование коммуникативных навыков у старшеклассников может происходить как естественным путем (приобретением определенного опыта взаимодействия), так и посредством психологического и педагогического воздействия на старшего школьника [2].

Исследование с участием старшеклассников обоих полов, обучающихся в 10 классах, показало, что опрошенные старшеклассники имеют низкий уровень эмоционального интеллекта. Они не могут контролировать интенсивность переживаемых эмоций или переключаться между эмоциями. Им свойственны неуверенность и близость, склонность защищать свои чувства, нежелание эмоциональной близости.

В ходе изучения коммуникативных и организаторских навыков у старшеклассников были диагностированы следующие результаты: средний уровень по шкале «коммуникативные способности» и высокий уровень по шкале «организаторские

способности». В результате чего можно сделать вывод, что старшеклассники обладают коммуникативными навыками и могут участвовать в процессе активного общения. И мальчики и девочки старшего школьного возраста обладают организаторскими способностями. Они могут проявлять инициативу в решении проблем, а также могут организовать других людей для мероприятий.

Таким образом, можно сделать вывод, что эмоциональная осведомленность и эмпатия – основа общения и организации окружающего пространства представителей старшего школьного возраста. Осведомленность и понимание собственных эмоций, а также эмоционального фона других людей позволяют им устанавливать коммуникативные контакты с другими людьми.

#### **Литература:**

1. Андреева И.Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и тезауруса эмоциональных переживаний в юношеском возрасте // Психология и современное общество: взаимодействие как путь взаиморазвития. – 2006. – С. 17-21.

2. Кутовая Т.И. Особенности общения старшеклассников как составляющая коммуникативной компетентности // Приоритетные направления развития науки и образования. – 2019. – С. 180-182.

3. Берилова Е.И. Эмоциональная компетентность спортсменов как фактор эффективного командного взаимодействия / Е.И. Берилова Е.И., И.В Харитоновна // Социально-экономические и гуманитарные аспекты физической культуры и спорта: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. – 2020. – С. 24-27.



## **ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ТЕНДЕНЦИЙ В ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЙ У СТУДЕНТОВ**

**А.В. Погорелова**

**Научный руководитель доцент А.С. Распопова**

**Аннотация.** Представлены, описаны результаты исследования копинг-стратегий у студентов с разными тенденциями в принятии решений

**Ключевые слова:** копинг-стратегии, принятие решений, максимизация, сатисфизация (стремление к удовлетворенности), минимизация.

Термином «копинг-стратегии» принято обозначать действия, которые совершает человек, с целью преодоления трудных жизненных ситуаций, приводящих к возникновению стрессовых состояний. Исходя из наиболее часто используемых стратегий совладания, субъект регулирует свое поведение, меняет тактику действий в соответствии с требованиями, предъявляемыми ситуацией [2]. Принятие решения – это познавательный процесс, сутью которого является рассмотрение множества альтернатив исхода события и, как следствие, выбор наиболее благоприятного пути разрешения ситуации [1]. Принятие решения является центральным процессом на всех уровнях переработки информации человеком, который охватывает различные аспекты. Психологическая составляющая данного вопроса связана с анализом роли и значения процессов принятия решений в системе сознательной деятельности человека. В настоящий момент исследователями было предложено три типа тенденций принятий решений: максимизация, минимизация и сатисфизация [2]. Актуальность темы исследования обусловлена недостаточностью информации о взаимосвязи копинг-стратегий и тенденций в принятии решений у студентов. Период поздней юности (студенчество) характеризуется повышенным уровнем воздействия стрессовых факторов на личность. К ним можно отнести принятие новой социальной роли, возрастание ответственности и процессы формирования ценностных ориентиров и убеждений. Анализ и оценка собственных ресурсов, а также возможных путей решения проблемы – это одни из важнейших умений, необходимых для благополучного преодоления ситуаций, характеризующихся субъектом как трудные.

Анализ результатов показал, что в исследуемой группе у студентов обоих полов диагностируется средний уровень проявления копинг-стратегий, что говорит об адекватной адаптации респондентов в ситуации стресса. В ходе изучения тенденций в принятии решений в выборке студентов было выявлено, что значение показателей «сатисфизация» и «максимизация» среди девушек достоверно выше, чем у юношей. Это говорит о том, что девушки более склонны к активизации собственных личностных ресурсов для решения возникших задач (проблем), стремясь к удовлетворенности, в то время как юноши нацелены на достижение результата путем наименьших энергетических затрат. Корреляционный анализ полученных результатов показал, что больше всего, преимущественно прямых, связей как у юношей, так и у девушек обнаружено с показателем копинг-стратегии «планирование решение проблемы», что можно объяснить доминирующим выбором данного способа совладания со стрессом у обоих полов. Кроме того, количество как прямых, так и обратных связей у девушек превалирует над количеством связей у юношей. Проведенное исследование подтверждает наличие взаимосвязи между копинг-стратегиями и тенденциями в принятии решений.

### **Литература:**

1. Босенко Ю.М. Личностные предпосылки преодоления стресса оценивания в спортивной деятельности // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2014. – №2. – С. 26-28.
2. Распопова А.С. Личностные предпосылки стрессоустойчивости спортсменов разного пола как ресурс повышения их конкурентоспособности // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2017. – № 7. – 218 с.

## ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

М.А. Ротор

Научный руководитель доцент Е.И. Берилова

**Аннотация.** В работе рассматриваются особенности развития детерминантов жизнестойкости в юношеском возрасте. Выборку составили 40 студентов Тимашевского техникума кадровых ресурсов: 20 юношей, 20 девушек в возрасте 15-16 лет. Эмпирически обоснованы гендерные различия в уровне развития жизнестойкости в юношеском возрасте.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска, юноши, девушки.

Миллионы лет эволюции человечества сформировали механизм психологической защиты от стрессогенности окружающей личност действительности в виде ресурса жизнестойкости как фактора выносливости и «выживаемости» человека. Жизнестойкость в современной науке представлена, как правило, в двух ипостасях: как мера стрессоустойчивости личности и как ресурс развития личности при неблагоприятных условиях [1]. Так, Т.В. Наливайко определяет жизнестойкость как специфический паттерн системы поведения личности, обуславливающий активацию самореализации индивида в условиях стресса [4]. И.В. Боязитова и М.М. Эркенова, напротив, рассматривают жизнестойкость в качестве формы саморегуляции личности, определяющей успешность выполнения индивидом своей социальной роли в независимости от внешних условий среды, их благоприятности или вредности [2]. Структурными элементами жизнестойкости выделяют включенность, контроль и принятие риска. Некоторые классификации включают: жизнестойкое поведение и жизнестойкое отношение, смысловую регуляцию, адекватную самооценку, развитые волевые качества, высокий уровень социальной и коммуникативной компетентности [3].

Развитие жизнестойкости особенно важно в юношеском возрасте, как периоде профессионального становления и смыложизненного определения личности. Начало профессиональной деятельности и возникновение связанных в этом трудностей общения и самореализации становятся причиной развития стресса и факторов депрессии. Высокие показатели жизнестойкости обеспечивают высокий уровень соматического и психологического здоровья, ощущение полноты жизни и позитивную оценку ее качества [5].

Ввиду необходимости установления специфики формирования стрессоустойчивости в юношеском возрасте было проведено исследование особенностей развития жизнестойкости у юношей и девушек. Инструментарий исследования: методика диагностики жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. Леонтьева. В исследовании приняли участие 40 человек: 20 юношей и 20 девушек в возрасте от 15 до 16 лет.

Диагностика особенностей развития жизнестойкости у юношей показала высокие значения показателей жизнестойкости по шкалам: контроль (31,1), принятие риска (17,2), интегральный показатель жизнестойкости (83,8). Вовлеченность (35,5) развита на среднем уровне. Данные свидетельствуют об способности юношей безболезненно справляться со стрессом и сохранять спокойствие в непредвиденных ситуациях за счет уверенности в собственных силах.

Проведенное исследование особенностей жизнестойкости девушек в юношеском возрасте показало выраженность среднего уровня по всем параметрам: вовлеченность (30,8), контроль (26,5), принятие риска (14,2), интегральный показатель жизнестойкости (71,4). Выраженность среднего уровня жизнестойкости (60%) определяет девушек, в целом, устойчивыми к стрессу за счет стойкого отношения к неблагоприятным условиям и восприятия их как менее значимых.

Сравнительный анализ результатов исследования показал существенные различия всех параметров развития жизнестойкости у юношей и девушек: юноши более устойчивы к

стрессу за счет высокой вовлеченности в деятельность ( $p \leq 0,05$ ); юноши лучше девушек контролируют свои действия и лучше прочих ощущают контроль над ситуацией ( $p \leq 0,05$ ); девушки менее терпимы к риску и не готовы действовать без гарантий успеха ( $p \leq 0,05$ ). В целом, жизнестойкость у юношей выше, чем у девушек ( $p \leq 0,05$ ).

Таким образом, в целом по выборке показатели жизнестойкости отмечаются в значениях нормы (развиты на среднем уровне). В своем большинстве студенты устойчивы к стрессовым ситуациям за счет стойкого отношения к неблагоприятным условиям и восприятия их как менее значимых. Жизнестойкость юношей выше, что у девушек.

#### **Литература:**

1. Александрова Л.А. О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2014. – № 7. – Том 51. – С. 57-86.

2. Боязитова И.В. Личностный потенциал как основа жизнестойкости в студенческом возрасте / И.В. Боязитова, М.М. Эркенова // Российский психологический журнал. – 2018. – №12. – С. 94-102

3. Дубовицкая Д.А. Значение жизнестойкости в учебно-профессиональной деятельности студента / Д.А. Дубовицкая, Е.А. Уваров // Вестник Армавирского государственного педагогического университета. – 2019. – №2. – С. 267-273

4. Наливайко Т.В. Связь жизнестойкости со стилевой саморегуляцией поведения у студентов, обучающихся в малом и большом городах // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. – 2018. – №2. – С. 346-353.

5. Сысоева И.В. Особенности развития личности в юношеском возрасте в контексте культурно-исторической теории // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». – 2012. – №15 (95). – С. 74-84.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Е.А. Рыженко

Научный руководитель доцент А.С. Распопова

**Аннотация.** Проблема спортивной мотивации изучается психологами на протяжении многих лет. С каждым годом в художественной гимнастике возрастает конкуренция, и борьба за награды становится труднее. В публикации представлены психологические факторы, которые необходимо учитывать на всех этапах подготовки в художественной гимнастике.

**Ключевые слова:** спортивная мотивация, мотивы, художественная гимнастика.

В связи с произошедшими изменениями правил и критериев оценки изменились и особенности спортивной мотивации. Художественная гимнастика – это сложнокоординационный вид спорта, который требует включения всех сил: физических, технических, психических, а также психологических. Для успешного выступления на соревнованиях и ведения тренировочного процесса необходимо учитывать внутренние психологические особенности каждого спортсмена и развивать их на всех этапах подготовки.

Мотивацию спортивной деятельности в видах спорта образуют потребности и цели соревновательной и тренировочной деятельности. В зависимости от этапа подготовки выделяют различные уровни мотивов по степени устойчивости, по связи с целями спортивной деятельности, по мотивации к достижению успеха и др. Н.Б. Станбулова предлагает классификацию мотивов спортивной деятельности, которую можно применять на протяжении всей спортивной карьеры гимнасток. Существуют различные виды мотивов, которые изменяются в зависимости от этапа подготовки [3].

Уровень спортивной мотивации к спортивной деятельности является одним из проявлений личностных черт спортсмена. Ведущая мотивация, как и характер, формируется в течении всей спортивной деятельности, начиная с этапа начальной подготовки. Природу мотивации достижения успеха (потребность везде быть первым, потребность в признании личных достижений и др.) определяют особенности психики спортсмена. Большое влияние на формирование мотивации достижения успеха оказывают внешние критерии [2].

Среди мотивов, побуждающих заниматься спортом, американский психолог Б.Дж. Кретти выделяет следующие мотивы: стремление к стрессу и его преодолению; стремление к совершенству; повышение социального статуса; потребность в коллективе; получение материальных поощрений.

Достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях, а также успешное ведение тренировочной деятельности возможно только при соотношении общественного и индивидуального мотивов. Пренебрежение тем или иным мотивом приводит к негативным результатам [1].

Таким образом, развитие мотивации необходимо для достижения не только высоких спортивных результатов, но и для формирования гармонично-развитой личности. Для формирования устойчивой мотивации необходимо учитывать психологические факторы каждого этапа подготовки.

### Литература:

1. Босенко Ю.М. Ресурсы преодоления сложностей на пути профессионального развития спортсмена / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова, Е.И. Берилова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №7 (185). – С. 470-472.
2. Кузнецов С.А. Особенности мотивации спортсменов командных и индивидуальных видов спорта // Социальная психология и общество. – 2013. – Том 4. – № 4. – С. 106-113.
3. Кулдашев М.М. Психологические особенности мотивации спортсменов // М.М. Кулдашев, Я.Т. Санаев // Национальная ассоциация ученых. – № (9). – 2015. – С. 139-141.

## ОСОБЕННОСТИ СКЛОННОСТИ К РИСКУ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

К.А. Сиянок

Научный руководитель доцент И.В. Харитонова

**Аннотация.** В исследовании изучалась склонность к риску в юношеском возрасте. Выборку составили 50 обучающихся КГУФКСТ. В результате исследования было выявлено, что 52% девушек и 52% юношей имеют средний уровень готовности к риску. Достоверных различий выявлено не было.

**Ключевые слова:** риск, склонность к риску, юношеский возраст.

Риск – действие, которое направлено на достижение поставленной цели, но при этом несет определенную угрозу и возможные потери для человека и его окружения [1].

Готовность к риску следует рассматривать как значимое свойство личности, которое описывает благополучие его деятельности. Недостаток решительности и слишком большая осторожность в принятии решений или совершении каких-либо действий может помешать в достижении поставленных целей.

Цель исследования – выявление уровня развития готовности к риску в юношеском возрасте. Для диагностики использовалась методика степени готовности к риску Шуберта, позволяющая оценить особенности поведенческих реакций человека в ситуациях, требующих нарушения установленных норм, правил.

В результате исследования уровня склонности к риску в юношеском возрасте были получены следующие данные.

Высокий уровень склонности к риску был выявлен у 28% девушек и низкий уровень готовности к риску отмечается у 20% девушек. У 52% исследуемых девушек выявлен средний уровень готовности к риску. Исследуемые с такими показателями готовы пойти на риск только при наличии острой необходимости, учитывая при этом возможные последствия и рассчитав заранее свои действия.

У юношей, как и у девушек, преобладает средний уровень готовности к риску, он составляет 52% от числа исследуемых. Высокий уровень склонности к риску был выявлен у 32% юношей. Для обладателей такого результата характерна демонстративность, импульсивность и нерациональность мышления. Они очень амбициозны и всегда упорно отстаивают свои идеи и убеждения в спорах, ставят перед собой большие цели, которые они порой не могут выполнить, и всегда допускают возможность ошибок в принятых решениях. Низкий уровень готовности к риску отмечается у 16% юношей. Обладатели такого результата могут испытывать трудности в условия неопределенности и не могут сами принимать решения. Они стремятся избегать возможных рисков и опасностей, испытывают сложности в поиске новых способов решения проблем [2].

Достоверных различий между показателями готовности к риску у юношей и девушек не обнаружено.

Исходя из этого следует, что большинство юношей и девушек готовы рисковать при условии учета всех возможных последствий своих действий.

### Литература:

1. Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – СПб.: Питер, 2003. – 563 с.
2. Пугачев В.П. Тесты, деловые игры, тренинги в управлении персоналом: учеб. для студентов вузов / В.П. Пугачев. – М.: Аспект Пресс, 2003. –185 с.

**Аннотация.** Работа посвящена рассмотрению вопроса о том, различаются ли профессионально важные качества спортсменов маскулинных и феминных специализаций в зависимости от гендерного аспекта.

**Ключевые слова:** спортивная деятельность, гендерный аспект, феминность, маскулинность, спортивно важные качества, профессионально важные качества, спортивная успешность.

В настоящее время среди одной из наименее разобранных проблем в отечественной психологии выступает проблема значимости гендерного аспекта профессионально-важных качеств спортсменов. Существует расхожее мнение, что занятия спортом помогают в формировании мужских черт личности, что также подтверждается и в ряде исследований [1, 3]. Однако следует отметить, что у спортсменов мужчин данный процесс не привязан к конкретному виду спорта, в то время как у женщин спортсменов процесс формирования мужских черт личности происходит лишь в отдельных спортивных дисциплинах, которые признаются в основном мужскими (бокс, борьба, хоккей, футбол и т.д.). При этом в настоящее время все еще остается не раскрытым вопрос о том, как гендерные свойства личности людей занимающихся разными спортивными дисциплинами (мужскими и женскими) влияют на результативность спортсменов, а также на развитие навыков, которые свидетельствуют об их определенной степени мастерства.

Существующие на данный момент исследования наглядно демонстрируют тенденцию того [1, 2], что в зависимости от возрастания квалификации в спортивной деятельности, у мужчин спортсменов начинают ярче проявляться такие качества, как: самообладание, психологическая гибкость, сосредоточенность и др. В то же время среди женщин, занимающихся спортом, наблюдается ослабление таких свойств личности, как: легкомыслие, импульсивность, нервозность, перепады настроения. Из чего можно сделать вывод, что на результативность в спорте среди мужчин спортсменов оказывают благоприятное влияние характеристики, которые как правило считаются «мужскими», а на успешность женщин, занимающихся спортом, – слабое проявление характеристик, которые также как правило являются «женскими» [2, 3].

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать предположение, что наличие у спортсмена свойств личности, которые считаются «мужскими», способствуют его успешности и развитию мастерства в спорте.

В настоящее время в спортивной отрасли психологии еще не разработана психограмма видов спорта, учитывающая гендерный аспект. Данный фактор способен негативно повлиять на процесс формирования команд для различных спортивных мероприятий, а также на особенности обучения и тренировки спортсменов разного пола, это обусловлено тем, что набор личностных свойств важных для определенной спортивной дисциплины у людей разного пола может значительно различаться. При этом к полоспецифичным предпосылкам эффективности в спортивной деятельности относят ряд качеств личности, которые также имеют различия как у мужчин спортсменов, так и у женщин спортсменок [1]. Так, например, среди мужчин к подобным качествам можно отнести пониженный уровень тревожности и сниженные показатели нейротизма, при этом отмечаются повышенные показатели радикализма, твердость, стремление доминировать над другими. Стоит обратить внимание на то, что приведенные выше характеристики как правило рассматриваются как «мужские» качества. Можно предположить, что спортсмены, у которых присутствуют «мужские» характеристики, имеют в своем расположении большее количество ресурсов для психологического влияния на своего оппонента, отсюда и

возникают прецеденты, в которых один спортсмен может сломить своего соперника еще до начала самого состязания и тем самым выиграть его. Среди женщин, занимающихся спортом, к полоспецифичным характеристикам личности, помогающим добиваться высоких результатов в спорте, можно отнести такие характеристики, как: развитую гибкость в общении, устойчивость и красноречие, но сниженную практичность. Следует подчеркнуть тот факт, что в женских спортивных дисциплинах исключительно женские свойства личности спортсменок являются благоприятным фактором, это значит, что спортсменки имеют возможность достигать спортивного успеха и при помощи личных специфических личностных особенностей (развитую гибкость в общении, устойчивость и красноречие) [2]. Также важно заметить, что среди спортсменок такие личностные свойства, как беспокойность и невротизм, не выступают в качестве ограничения к достижению успеха в спортивных видах деятельности. Подвергая анализу описанное нами выше, мы можем сделать вывод, что часть «мужских» свойств личности спортсмена оказывает более значительное влияние на успешность в спортивной деятельности. Среди личностных характеристик спортсменок, которые отказывают влияние на спортивную успешность, также большую значимость имеют «мужские» свойства личности, однако отдельные из них могут быть причислены к «общим» с точки зрения гендерного аспекта, и лишь отдельная доля качеств личности, необходимых для достижения высоких результатов в спорте, можно назвать специфическими, или «женскими». Из этого следует, что женщины в спортивной деятельности применяют отдельные феминные методы приспособления, но роль данных методов в спортивной деятельности сравнительно мала.

Значительная часть названных характеристик соотносится с существующими характеристиками личности спортсменов, которые отказывают влияние на спортивную успешность, всех полов, не беря в расчет конкретную спортивную дисциплину. Среди недавно открытых характеристик можно выделить такие, как: лабильность, стремление к доминированию, дерзость и твердость [1, 3].

Специфичными для мужчин, занимающихся спортом, которые реализовывают себя в типично мужских видах спортивной деятельности, выступают такие свойства личности, как сниженный уровень тревожности и повышенная готовность к принятию опасных или радикальных решений, для женщин в свою очередь – строгость, направленная на других людей и повышенный уровень внутренней напряженности. При этом среди качеств, необходимых для достижения высоких результатов в спортивной деятельности, у женщин, занимающихся маскулинными спортивными дисциплинами, не имеются качества, которые относятся к числу «женских». Из чего можно сделать вывод, что у спортсменок результативность в мужских видах спорта главным образом зависит от наличия у них мускулильных свойств в личности.

Следующие профессионально важные качества личности спортсменов, такие как психологическая резилентность, энергичность и умение находить общий язык, относятся к списку качеств, которые определяют результативность спортсменов вне зависимости от пола в женских спортивных дисциплинах. Обратим внимание на тот факт, что эти качества существенно расходятся со списком профессионально важных свойств личности спортсменов обоих полов «в общих» и мужских спортивных дисциплинах.

Характерными качествами для спортсменок женщин в феминных спортивных дисциплинах выступают те, которые оказывают влияние на результативность в спорте, являются – гласность с другими, беспокойство, возбудимость, аккуратность и практичность [1].

К характерным спортивно значимым характеристикам личности, которые свойственны мужчинам спортсменам, занимающимся феминными видами спорта, причисляются: гибкость нервных процессов и стремление доминировать.

Подытожим, ведущее значение в достижении высоких результатов в спортивной деятельности занимают те характеристики, которые считаются маскулинными, при этом, немаловажную роль здесь играет критерий специфики самой спортивной дисциплины. То

есть в типичных мужских спортивных дисциплинах маскулинность личности спортсмена занимает ведущую роль для успешности и реализации возможностей у спортсменов обоих полов, а в женских спортивных дисциплинах результативность в спортивной деятельности во многом зависит от степени развития феминных свойств личности спортсменов.

**Литература:**

1. Гордон С.М. Оценка личности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на примере циклических, игровых видов и спортивных единоборств) / С.М. Гордон, А.Б. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 24-26, 39-40.
2. Горская Г.Б. Развитие субъектных свойств личности в условиях спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 8. – С. 47-49.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.



**ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ  
И ЗНАЧИМЫХ ЛИЦ БЛИЖАЙШЕГО СОЦИАЛЬНОГО ОКРУЖЕНИЯ  
В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

**Н.А. Стрельченко**

**Научный руководитель доцент И.В. Харитонова**

**Аннотация.** В работе рассматриваются особенности взаимосвязи толерантности к неопределенности и значимости лиц ближайшего социального окружения в юношеском возрасте. У девушек были обнаружены прямые корреляционные взаимосвязи между изучаемыми явлениями, а у юношей обратные, за исключением прямой корреляции между интолерантностью в межличностных отношениях и доверием к отцу.

**Ключевые слова:** толерантность к неопределенности, интолерантность, межличностная интолерантность к неопределенности, юношеский возраст, значимость лиц ближайшего социального окружения.

Толерантность к неопределенности – это способность воспринимать адекватно и преодолевать неопределенные ситуации, стойкость в противостоянии вызовам окружающей действительности [2]. Изучение данного феномена особенно актуально в юношеском возрасте, когда молодые люди планируют построение своего жизненного пути [1].

Для выявления особенностей взаимосвязей толерантности к неопределенности и значимости лиц ближайшего социального окружения в юношеском возрасте было проведено исследование, в котором приняли участие 47 человек: 24 юноши и 23 девушки, учащиеся 10-х классов МБОУ СОШ № 39 города Краснодара. Использовались методики: опросник толерантности-интолерантности к неопределенности Т.В.Корниловой; методика анализа социально-психических связей учащегося Н.В.Кузьминой.

В результате исследования взаимосвязи толерантности к неопределенности и значимости лиц социального окружения у юношей и девушек, мы получили следующие данные: чем выше у девушек развита толерантность к неопределенности, тем больше они доверяют другу из класса и уверены, что им помогут. Чем больше развита интолерантность к неопределенности, тем выше значимость для них отца и матери. У юношей, чем выше толерантность к неопределенности, тем меньше они доверяют деду и родственникам. Чем выше интолерантность к неопределенности, тем меньше юноши доверяют другу из школы, могли бы довериться и не уверены, что им помогут. Чем выше у юношей показатели межличностной интолерантности к неопределенности, тем меньше они доверяют матери, но больше доверяют отцу.

Таким образом, для юношей и девушек разные категории значимых лиц являются ресурсом к преодолению в жизни непредвиденных ситуаций.

**Литература:**

1. Корнилова Т.В. Толерантность к неопределенности и интеллект как предпосылки креативности / Т.В. Корнилова // Вопросы психологии. – 2010. – № 5. – С. 3-13.
2. Frenkel-Brunswick E. Tolerance towards ambiguity as a personality variable // The American Psychologist. 1948. № 3.

## ОСОБЕННОСТИ ДИСПОЗИЦИОННОГО ОПТИМИЗМА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

О.О. Хисамиева

Научный руководитель доцент И.В. Харитонова

**Аннотация.** Представлены особенности диспозиционного оптимизма и психологической устойчивости в юношеском возрасте, у девушек достоверно выше оптимизм, вовлеченность и жизнестойкость, чем у юношей. Достоверности различий по шкале «Психологическая устойчивость» не обнаружено.

**Ключевые слова:** диспозиционный оптимизм, психологическая устойчивость, жизнестойкость, юношеский возраст.

Диспозиционный оптимизм рассматривается как система положительных ожиданий человека, которая в большей или меньшей степени характеризует всю его жизнь [2]. Исследование диспозиционного оптимизма и психологической устойчивости является актуальным, так как именно эти качества личности дают возможности реализации в современном социально нестабильном мире, что особенно важно для лиц юношеского возраста [1].

Цель исследования – выявить особенности диспозиционного оптимизма и психологической устойчивости в юношеском возрасте. Методики исследования – тест диспозиционного оптимизма (ТДО), методика исследования жизнестойкости С. Мадди, методика исследования психологической устойчивости «Прогноз». В исследовании приняли участие студенты «Горячключевского медицинского колледжа», 25 девушек и 22 юноши. В возрасте от 16 до 19 лет.

Мы можем констатировать, что средние значения показателей оптимизма у девушек достоверно выше, чем у юношей, это говорит о том, у девушек более оптимистичное мировоззрение, чем у юношей, так как оптимизм дает возможность преодолевать сложности на своем жизненном пути за счет активизации собственных ресурсов. Достоверности различий по шкале «Психологическая устойчивость» нет. Сравнительный анализ компонентов жизнестойкости у лиц юношеского возраста показал, что достоверные различия были выявлены по шкалам «Вовлеченность» и «Общая жизнестойкость». Выраженность этих компонентов говорит о том, что девушки наиболее выносливы в стрессовых ситуациях и наиболее убеждены в том, что активная жизненная позиция дает максимальную возможность найти для себя лучшие жизненные перспективы. Достоверности различий по шкалам «Контроль» и «Принятие риска» нет.

Таким образом, полученные результаты позволяют сделать вывод о большем оптимизме и жизнестойкости обследуемых девушек.

### Литература:

1. Афанасьева А.Н. Предпосылки формирования и развития оптимизма личности // Молодой ученый. – 2013. – № 9 (56). – С. 341-344.
2. Сычев О.А. Взаимосвязь познавательной активности и диспозиционного оптимизма // МНКО. – 2017. – №5. – С. 26-30.

## ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ САМОУТВЕРЖДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Д.П. Чистикова

Научный руководитель доцент Ю.М. Босенко

**Аннотация.** В данной работе рассматривается понятие «самоутверждение» и особенности самоутверждения личности юношей и девушек в подростковом возрасте.

**Ключевые слова:** подростковый возраст, самоутверждение личности, гендер, гендерные особенности.

Подростковый возраст – переходный период, характеризующийся рядом психологических изменений. В это время происходит интенсивное развитие личности, ее возрождение. Стремление к самореализации и выражение своей уникальности / индивидуальности, которое характерно почти для каждого человека, в основном является отражением основного желания – стремления к самоутверждению, которое, в свою очередь, выражает движение реального «Я» к идеальному «Я». [3]. В подростковом возрасте проблема гендера и выбора средств самоутверждения становится особенно актуальной [1].

Цель исследования – изучить гендерные особенности самоутверждения личности в подростковом возрасте.

Теоретический анализ литературных источников показывает, что подростки хотят доказать свою независимость, заявить о ценности своей личности в мире взрослых и заявить о себе. В этот период дети уделяют особое внимание своему физическому «Я». Именно поэтому мальчики активно начинают заниматься спортом. Особый подтекст этих занятий – набирать «мужской» образ, набирать силу [2]. По этой же причине девочки-подростки начинают танцевать, чтобы обрести женственность, стройность, гибкость. Получение желаемого имиджа связано с самоутверждением личности подростка, способствует развитию социальной зрелости ребенка. Кроме того, подтверждение собственной личности связано как со знанием «Я» человека, так и с такими понятиями, как поиск себя, самоактуализация, самопрезентация.

### Литература:

1. Бендас Т.С. Гендерная психология: учебное пособие / Т.С. Бендас. – СПб.: Питер. 2006. – 431 с.

2. Босенко Ю.М. Гендерные особенности личностных свойств спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой / Ю.М. Босенко, И.В. Харитоновна, А.С. Распопова, Ж.А. Стоянова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2018. – Т. 24. – № 4. – С. 266-270.

3. Посадская М.В. Особенности конфликтности и агрессивности подростков в процессе самоутверждения / М.В. Посадская, Е.И. Берилова // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции. – 2019. – 179 с.

## ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ТИПА САМОУТВЕРЖДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

А.С. Шавкунова

Научный руководитель доцент Ю.М. Босенко

**Аннотация.** В исследовании представлен анализ взаимосвязи таких личностных ресурсов, как эмоциональный интеллект и тип самоутверждения личности, в подростковом и юношеском возрасте. В исследовании участвовали 120 респондентов, из них 60 в возрасте 12-13 лет (26 девочек, 34 мальчика), и 60 в возрасте 16-17 лет (32 девушки и 28 юношей). Выявлено наличие значимых корреляционных связей между изучаемыми параметрами эмоционального интеллекта и типами самоутверждения: прямые с конструктивным, обратные - с деструктивным типом самоутверждения, как у подростков, так и у юношей.

**Ключевые слова:** подростковый возраст, юношеский возраст, эмоциональный интеллект, самоутверждение, личностные особенности.

Эмоциональный интеллект и тип самоутверждения приобретают все большее значение в современном мире, построенном на успешных коммуникациях [2]. Их исследования на различных возрастных этапах позволяют педагогам, родителям и самому ребенку вовремя заметить и осознать возможные особенности и проблемы.

Эмоциональный интеллект представляет собой совокупность когнитивных способностей к определению, пониманию и управлению собственными и чужими эмоциями [1]. Самоутверждение личности – это удовлетворение потребности человека в осознании собственной значимости, весомости.

Самоутверждение личности имеет, как минимум, два пути осуществления: в первом случае это реальные действия и достижения, во втором – лишь идея, результат которой или выдуман, или переоценен. Потребность в самоутверждении – это необходимость в выявлении и реализации своей уникальности, стремление почувствовать значимость собственной личности. Человек стремится к удовлетворению желания получить социальное признание, обрести уверенность в себе [3].

Проведя корреляционный анализ, мы установили, что независимо от возраста конструктивный тип самоутверждения напрямую связан с умением осмысливать, разбираться и регулировать как свои эмоциональные проявления, так и считывать эмоциональные сигналы окружающих. Также имеется связь и с интегральным показателем эмоционального интеллекта. Деструктивный тип самоутверждения у подростков предполагает снижение возможности управлять своими эмоциями, пониженную самомотивацию и эмпатию. В юношеском возрасте деструктивный тип самоутверждения приводит к снижению эмоциональной осведомленности и эмпатии. Отказ от самоутверждения, независимо от возраста, снижает эмпатические способности респондентов. Исследования их взаимосвязи помогают как понять реальную ситуацию в среде подрастающего поколения, так и создавать педагогические программы, учитывающие условия и требования формирования человека нового типа.

### Литература:

1. Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. – СПб., 2012. – 288 с.
2. Распопова А.С. Изучение коммуникативных регуляторов конфликтного поведения обучающихся подросткового и юношеского возраста в работе службы школьной медиации / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко // Прикладная психология на службе развивающейся личности. Сборник научных статей и материалов XVI научно-практической конференции с международным участием. – 2019. – С. 151-155.
3. Харламенкова Н.Е. Самоутверждение подростков / Н.Е. Харламенкова. – М.: ИП РАН, 2007. – 384 с.

## ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ИНТЕГРАЛЬНОЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ТРУДОМ И ПОТРЕБНОСТИ В САМОРАЗВИТИИ ПЕДАГОГОВ ДООУ

В.А. Шеуджен

Научный руководитель доцент И.В. Харитонова

**Аннотация.** В работе рассматриваются особенности взаимосвязи интегральной удовлетворенности трудом и потребности в саморазвитии педагогов ДООУ, в результате проведенного исследования было выявлено, что у педагогов, работающих более 5-ти лет, чем выше интерес к работе и удовлетворенность взаимоотношениями с сотрудниками, тем выше самооценка. У педагогов со стажем работы менее пяти лет, чем выше общая удовлетворенность трудом, тем выше уровень стремления к саморазвитию.

**Ключевые слова:** интегральная удовлетворенность трудом, саморазвитие, самообразование, педагоги ДООУ.

Удовлетворенность – системная характеристика взаимоотношений индивидуума с миром. Категория удовлетворенности связана с мотивационно-потребностной сферой. Интегративным показателем, отражающим неблагополучие или благополучие личности в трудовом коллективе, выступает удовлетворенность трудом, которая включает интерес к выполняемой деятельности, удовлетворенность взаимоотношениями с коллегами и руководством, уровень притязаний в профессиональной деятельности, удовлетворенность условиями, организацией труда. Удовлетворенность работой формирует потребность в профессиональном саморазвитии [2, 3, 4].

Саморазвитие – это целенаправленный процесс, направленный на положительное изменение внутреннего мира самого индивидуума [1].

Развитие личности педагога напрямую связано с его стремлением к самостоятельному обогащению своих знаний, повышению психологической культуры и педагогического мастерства. На сегодняшний день, в связи с введением федеральных государственных образовательных стандартов, самообразование, саморазвитие педагогов выступает как одна из важнейших форм повышения квалификации, актуальность самообразования возрастает с введением новых технологий развития и воспитания детей.

Цель исследования – выявить особенности взаимосвязи интегральной удовлетворенности трудом и уровня саморазвития педагогов ДООУ с разным стажем работы.

Методики исследования – методика «Интегральная удовлетворенность трудом» А.В. Батаршева, методика «Диагностика уровня саморазвития и профессионально-педагогической деятельности» Л. Н. Бережнова.

Для выяснения особенностей во взаимосвязях между показателями интегральной удовлетворенности трудом и уровня саморазвития педагогов ДООУ был проведен корреляционный анализ Пирсона. В исследовании приняли участие 37 педагогов МБДОУ МО г. Краснодар детский сад комбинированного вида №179 «Дюймовочка». Выборку составили две категории испытуемых: педагоги, работающие менее и более пяти лет.

По результатам корреляционного анализа педагогов ДООУ с разным стажем работы были выявлены положительные корреляционные связи. По результатам корреляционного анализа удовлетворенности трудом и уровня саморазвития педагогов со стажем работы более пяти лет, было выявлено, что чем выше интерес к работе и удовлетворенность взаимоотношениями с сотрудниками, тем выше самооценка. Таким образом, если сотруднику интересна его работа, он удовлетворен взаимоотношениями с коллегами, у него высокая самооценка, он будет стремиться достичь еще большего успеха в профессиональном плане и соответственно у него будет выше потребность в саморазвитии.

По результатам корреляционного анализа удовлетворенности трудом и уровня саморазвития педагогов со стажем работы менее пяти лет было выявлено, что чем выше общая удовлетворенность трудом, тем выше у работника уровень стремления к

саморазвитию. Постоянное стремление к самообразованию, к саморазвитию позволяет педагогу самосовершенствоваться, изменяться, стимулирует педагога полностью реализовать себя как профессионала. Удовлетворенность трудом – составная часть отношения к труду. Она формирует внутреннее состояние педагога в процессе выполняемой работы и связана с его оценкой собственной деятельности, желанием профессионального саморазвития. Соответственно, чем выше уровень профессионализма педагога, тем выше его удовлетворенность трудом, осознание значимости и ценности выбранной профессии для общества.

Таким образом, проведенное исследование показало наличие прямой связи между самооценкой личности своих качеств, интересом к труду и удовлетворенностью взаимоотношениями с сотрудниками, у педагогов со стажем работы более пяти лет. Также была выявлена прямая связь между общей удовлетворенностью трудом и уровнем стремления к саморазвитию у педагогов со стажем работы менее пяти лет.

#### **Литература:**

1. Артюхова Т.Ю. Психология саморазвития: учебное пособие. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017. – 230 с.
2. Иванова Т.Ю. Структура и диагностика удовлетворенности трудом: разработка и апробация методики // Организационная психология. – 2012. – № 3. – 2 с.
3. Семенов М.Ю. Удовлетворение и удовлетворенность // Омский научный вестник. – 2000. – № 13. – 154 с.
4. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Институт Психотерапии, 2002. – 490 с.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СТИЛЯ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

**Д.М. Якубовская**

**Научный руководитель доцент Е.И. Берилова**

**Аннотация.** В работе представлены результаты исследования стилей поведения и особенностей психологической культуры как регулятора поведения в конфликте в подростковом возрасте.

**Ключевые слова:** психологическая культура, стили поведения в конфликте, подростки, личность, ценностные ориентации.

Особенную важность для развития психологической культуры представляет собой подростковый возраст. Высокая конфликтность, приводящая к деструктивным и асоциальным формам поведения, не может быть устранена только посредством педагогической коррекции. Необходимо понимание психологических механизмов развития психологической культуры и ее связи со способами поведения в конфликте у подростков [3, 4].

Цель исследования – изучить психологическую культуру как регулятор поведения в конфликте в подростковом возрасте. В исследовании приняли участие 30 подростков, обучающихся в 8 классе, в возрасте 13-14 лет, среди которых 12 мальчиков и 18 девочек.

Результаты исследования показали, что подростковый возраст, в целом, характеризуется высокой конфликтностью поведения. В рамках теоретического анализа было установлено, что ценностные ориентации и идеалы подростка, а также процесс его социализации будут напрямую зависеть от выбора стиля поведения в конфликтной ситуации. В свою очередь, развитие психологической культуры позволяет ориентировать свое поведение в сторону конструктивного взаимодействия и поведения в конфликте [1,2].

В ходе исследования было выявлено, что большинство подростков использует в конфликтных ситуациях такой стиль поведения, как соперничество, что, в целом, является закономерной тенденцией в подростковом возрасте.

В свою очередь, развитие психологической культуры имеет низкий уровень, а большинство компонентов данного показателя развиты дисгармонично.

По результатам проведенного корреляционного анализа было выявлено, что существует статистически значимая взаимосвязь между пятью компонентами психологической культуры и стилями поведения в конфликтной ситуации у подростков, а именно: обратная взаимосвязь между конструктивностью общения и стилем поведения «уклонение»; прямая взаимосвязь между показателем психологической культуры «наличие творчества» и стиля поведения «компромисс»; обратная взаимосвязь между компонентом «самоорганизованность» и стилем поведения «конфронтация»; прямая взаимосвязь между показателем психологической культуры «саморазвитие» и стиля поведения «сотрудничество»; прямая взаимосвязь между компонентом «самоорганизованность» и стилем поведения «сотрудничество».

Результаты исследования особенностей психологической культуры подростков показали высокий уровень гармоничности только по компоненту «наличие творчества». На наш взгляд, для подростков это является характерным проявлением, так как в данном возрасте они осваивают все новые формы поведения и пути решения в разных ситуациях, однако иногда данное стремление к творчеству может приобретать деструктивный характер, без гармоничного развития других компонентов психологической культуры.

Средний уровень гармоничности был выявлен по шкале «самопонимание и самопознание». В данном случае можно говорить о наличии способности к самоанализу, остановке и осуществлению целей и задач собственного развития. При этом развитие данных способностей, а также самооценки и рефлексии находится не на высоком уровне, что не позволяет быть до конца объективным в контексте понимания самого себя подростком.

Все остальные компоненты психологической культуры, по результатам проведенного исследования, развиты в данной группе подростков на низком уровне. Кратко проанализируем их. Конструктивность общения, низкая гармоничность данного компонента свидетельствуют о невозможности продуктивного общения со сверстниками, а также взрослыми. Решение различных вопросов может иметь деструктивный и агрессивный характер. В плане психической саморегуляции можно говорить об отсутствии умения поддерживать положительный эмоциональный тон, а также сохранять нервно-психическое и эмоциональное спокойствие в стрессовых ситуациях. Такие подростки практически не способны быть гибкими в случаях, когда задача или предмет общения для них затруднительны. При низкой гармоничности данного компонента подростки, как правило не способны доводить любые и особенно трудные дела до конца, у них отсутствует волевая регуляция собственной деятельности. Помимо этого, такие подростки испытывают трудности с грамотным распределением времени и иных значимых ресурсов. Гармонизирующее саморазвитие, в данном случае речь идет преимущественно о способности к самовоспитанию и поддержанию собственного физического и психического здоровья, на высоком уровне. В случае низкого уровня следует говорить об отсутствии данной способности у подростка.

Также анализ теоретических источников позволил сделать вывод, что психологическая культура особенно необходима человеку, вступившему в подростковый возраст, для построения его «Я» как проявления в неповторимости и индивидуальности сущностных человеческих свойств. В этом возрасте формируется идентичность, означающая становление творческого и независимого «Я», гармонично соединяющего различные компоненты его личности [2].

#### **Литература:**

1. Берилова Е.И. Особенности эмоциональной сферы спортсменов юношеского возраста // Рудиковские чтения-2020: Материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под общей редакцией Ю.В. Байковского, В.Ф. Сопова, В.А. Москвина. – 2020. – С. 45-49.
2. Босенко Ю.М. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и личностных особенностей юных футболистов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – № 1. – С. 217-218.
3. Пархоменко Е.А. Особенности сформированности саморегуляции как компонента психологической культуры у спортсменов подросткового и юношеского возраста / Е.А. Пархоменко, А.А. Дубовова // Рудиковские чтения-2020: Материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под общей редакцией Ю.В. Байковского, В.Ф. Сопова, В.А. Москвина. – 2020. – С. 192-195.
4. Пожиткина Н.В. Исследование психологической культуры подростков / Н.В. Пожиткина, Е.В. Селезнева, Е.А. Капустина // Психология, социология и педагогика. – 2017. – С. 41-49.



*Научное издание*

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

**ЧАСТЬ 1**

Ответственный редактор  
Технический редактор  
Корректор  
Оригинал-макет подготовила

А.А. Витер  
Г.А. Ярошенко  
С.А. Савенко  
Л.И. Просоедова

Подписано в печать 25.05.2021

Формат 60x90/16.

Бумага для офисной техники.

Усл. печ. л. 17,2. Тираж 22 экз. Заказ 51.

Отпечатано на множительной технике.

Редакционно-издательский отдел  
Кубанского государственного университета  
физической культуры, спорта и туризма  
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.



