

СОЦИАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ

М.А Хлопкова, Г.М. Перова

Государственный социально-гуманитарный университет, Российская Федерация

e-mail: PerovaGM@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема низкой физической активности современной молодежи в условиях прогрессирующей цифровой среды, анализируются существующие социально ориентированные технологии оздоровления и их потенциал. В качестве ключевой инновации предлагается модель масштабной спартакиады-квеста, и обосновывается гипотеза о наибольшей пользе такого формата применения оздоровительных технологий.

Ключевые слова: молодежь, социально-ориентированные технологии, спартакиада, оздоровление, физическая культура.

SOCIALLY ORIENTED YOUTH HEALTH IMPROVEMENT TECHNOLOGIES

M.A. Khlopkova, G.M. Perova

State University of Social Sciences and Humanities, Russian Federation

Abstract. This article examines the problem of low physical activity among today's youth in the context of a progressive digital environment, analyzing existing socially oriented health promotion technologies and their potential. A large-scale Spartakiad-quest model is proposed as a key innovation, and a hypothesis is substantiated regarding the greatest benefits of this format for implementing health promotion technologies.

Keywords: youth, socially-oriented technologies, spartakiad, health promotion, physical education.

В последние годы в России активно развиваются социально-ориентированные технологии оздоровления молодежи, которые кардинально меняют представления о здоровом образе жизни. В отличие от традиционных индивидуальных подходов, эти методы делают акцент на коллективности, взаимной поддержке и социальной вовлеченности, что особенно соответствует психологии молодого поколения, которое все в меньшей степени уделяет внимание собственному здоровью из-за высокого уровня стресса, моды на алкоголь и курение, низкой индивидуальной мотивации [3, с. 109-110].

По всей России активно развивается движение “Паркран”, объединяющее любителей бега в 25 городах страны. Эти еженедельные забеги создают уникальную атмосферу комьюнити, где физическая активность сочетается с социальным взаимодействием. Параллельно с этим развиваются и другие массовые инициативы. Например, всероссийская акция “Лыжня России” ежегодно собирает десятки тысяч участников по всей стране. А баскетбольный проект “Оранжевый мяч” создает уникальные возможности для уличного спорта в самых разных городах. Эти мероприятия давно переросли рамки просто спортивных соревнований – они стали настоящими социальными фестивалями, где молодежь может не только проявить себя, но и найти. В социальных сетях набирают популярность фитнес-челленджи, которые мотивируют молодежь к регулярным тренировкам через элементы геймификации [1, с. 140-142].

Крупные корпорации внедряют комплексные программы оздоровления для своих молодых сотрудников, включающие не только физическую активность, но и образовательные компоненты по здоровому образу жизни. Экологические волонтерские проекты с элементами физической активности становятся новой формой социально-полезного досуга [2, с. 169-170].

Государство поддерживает эти инициативы через различные программы. Министерство спорта РФ реализует масштабный проект “Спорт - норма жизни”, развивает сеть студенческих

спортивных клубов, проводит грантовые конкурсы молодежных инициатив. И это дает ощутимые результаты: по данным 2023 года, вовлеченность молодежи в регулярную физическую активность выросла на 35%, а уровень стресса среди участников таких программ снизился на 28%.

Эти социальные технологии оздоровления доказали свою востребованность, но носят зачастую фрагментарный характер. Они не создают целостной среды для комплексного оздоровления и устойчивой социализации [4, с. 98].

Цель исследования – обосновывать инновационные технологии в формате спартакиады - квеста для повышения практики оздоровления молодежи.

Материал и методы. Для изучения данной проблематики мы рассмотрели материалы отечественной и зарубежной литературы. Полученные сведения были проанализированы, систематизированы и выявлены основные элементы комплексного оздоровления молодого поколения.

Результаты и их обсуждение. Спартакиада – квест представляется, как концепт открытых междисциплинарных соревнований по физической культуре, основной целью которого является приобщение к ведению здорового образа жизни широкого круга различных возрастных групп, в большей мере подростков и молодежи. Предлагаемая модель призвана объединить сильные стороны вышеперечисленных трендов. Это не просто соревнование, а масштабное событийное мероприятие, построенное по принципу квеста или приключенческой гонки.

Сама концепция представляет собой социальную молодежную рекламу спортивной деятельности, ведь объединяет в себе несколько наиболее успешных для реализации пунктов.

Основные принципы организации:

1. Командный формат. Участники регистрируются командами по 3-4 человека, что изначально формирует микросообщества, основанные на дружбе или общих интересах. Каждый может зарабатывать баллы для своей команды на тех станциях, где считает себя наиболее уверенным. Тогда одна команда в общей сумме может позволить себе пройти все необходимые для набора большого количества баллов станции спартакиады.

2. Мультидисциплинарность: маршрут квеста состоит из последовательных «станций» с различными видами активности:

- Циклические виды: бег, велогонка, ориентирование.
- Координационные и технические виды: стрельба из лазерной или пневматической винтовки, дартс, скалодром.
- Силовые и скоростно-силовые виды: метание мяча, прыжки в длину, гиревой рывок.
- Интеллектуальные станции: викторины на тему ЗОЖ, истории спорта.

Включение в конкурсное мероприятие нескольких направлений не только уравнивает шансы неподготовленных участников, но и позволяет выбирать наиболее привлекательные направления участия. Есть те, кому не нравится бег, или те, кто панически боится мяча. На спартакиаде каждый может выбрать тот вид атлетики, который больше ему подойдет.

3. Геймификация: за прохождение каждой станции начисляются баллы. Важна не только скорость, но и точность, техника, командная работа.

4. Интеграция с цифровой средой: создание хештега события, онлайн-карты с треками команд, возможность делиться результатами в соцсетях прямо с дистанции. Это расширяет сообщество в рамках реального времени.

5. Массовость и инклюзивность: мероприятие может иметь несколько лиг: «Профи», «Любители», «Семьи», что делает его доступным для людей с разным уровнем подготовки. Само по себе конкурсное мероприятие не требует обязательной или специальной подготовки.

Последний пункт делает концепт наиболее привлекательным для представителей молодежи, которые хотели бы попробовать себя в некоторых сферах спорта, но не имеют достаточного уровня для победы в более серьезных конкурсах. Такое отношение к соревнованиям может только оттолкнуть потенциальных участников. Здесь же предлагаются простые формы проведения соревнований, где профессионализм в определенных видах атлетики не обязателен.

Данная спартакиада включает в себя элементы квеста, чтобы сделать участие более захватывающим. Соревнования проводятся в два-три дня с ограничением доступного количества станций для каждой команды. В день каждый член команды может пройти не более пяти испытаний. Участие в каждом испытании уже будет давать 1 балл. То есть за один день каждая команда может набрать от 15 баллов.

Станции первой половины спартакиады представляют собой самые подвижные спортивные конкурсы, основанные не на командном, а раздельном участии, чтобы каждый смог проявить себя и ближе познакомиться с товарищами по команде, если еще их не знает. Большая активность в первый день, если предусмотрены разминка и разогрев, может повысить азарт и вовлеченность участников.

На наш взгляд интересными на данном этапе спартакиады могут быть следующие станции:

- скоростной бег, где соревнуются по одному человеку из трех команд. По свистку они преодолевают дистанцию в 20-40 метров. Первое место по времени зарабатывает 5 баллов, второе 3 балла, и последнее 1 балл соответственно.

- полоса препятствий с мячом, где соревнуются по одному человеку из трех команд. На короткой дистанции в 20- 50 метров выставляются различные препятствия в виде конусов. Инструктор по станции показывает путь преодоления препятствий с мячом в руках. Первое место по времени зарабатывает 5 баллов, второе 3 балла, и последнее 1 балл соответственно.

- прыжки в длину, где соревнуются по одному человеку из трех команд. Каждый совершает прыжок в длину с двух попыток. Выбирается лучший результат. Первое место по длине прыжка зарабатывает 5 баллов, второе 3 балла, и последнее 1 балл соответственно.

- горизонтальные прыжки, где соревнуются по одному человеку из двух команд. С каждым успешным прыжком планка поднимается. Победитель получает 3 балла, проигравший – 1 балл.

Второй этап спартакиады представляет собой небольшой перерыв от высоко активных видов спорта в виде настоящего квеста вдоль определенной дистанции. Квест делится на несколько этапов. При успешном прохождении каждой точки инструктор/волонтер отмечает пункт на карте пройденным и выдает часть последнего задания. Вот примерные задания второго этапа мероприятия.

Первый этап: команда получает карту с обозначением четырех станций. К первой они идут, руководствуясь компасом. Каждого участника просят открыть компас на телефоне и дают направление, например, 60 градусов на северо-востоке. Каждой следующей команде дают иные направления к другим станциям. Пользуясь приложением, команда доходит до своей первой станции, где их встречает инструктор/волонтер.

Второй этап: выполнение заданий на станциях. На одной из станций участники могут попросить найти несколько флажков в ограниченной лентой местности, на второй оказать первую помощь пострадавшему (манекену), на третьей отыскать самого инструктора/волонтера, следуя инструкции-загадке, оставленной на листе бумаги на дереве/скамейке/иных местах, на четвертой показать свою меткость на пневматических винтовках или метании дротиков (дартс). Также в прохождении квеста можно включить дополнительные станции, связанные с теоретическими знаниями истории спорта, ОБЖ и т.д. При успешном прохождении каждой точки инструктор/волонтер отмечает пункт на карте пройденным и выдает часть последнего задания.

Третий этап: собрав все части последнего задания, команда решает несложную загадку, ведущую их в начало квеста. Там они отдают полностью заполненную карту и фрагменты загадки. Команда получает 15 баллов.

Собрав все части последнего задания, команда решает несложную загадку, ведущую их в начало квеста. Там они отдают полностью заполненную карту и фрагменты загадки. Команда получает 15 баллов.

В последний день спартакиады участникам предлагается пройти конкурсы всей командой. Среди соревнований могут быть: перетягивание каната, эстафета, настольный хоккей/футбол, пионербол/волейбол, и т.д. Одна команда может принять участие во всех предложенных конкурсах. За победу команда получит 3 балла, за проигрыш – 1 балл.

За все время спартакиады команды участников могут набрать от 30 баллов до 105 баллов. Приз может предусматриваться для команд, набравших от 70-80 баллов. Но главным достижением каждого участника будет не подаренная футболка или ручка с блокнотом, а время, с удовольствием проведенное в кругу старых или новых друзей.

Из ожидаемых социально-оздоровительных эффектов можно выделить, в первую очередь, повышение мотивации среди молодежи и, как следствие, создание спортивных сообществ. Нестандартный формат и элементы игры привлекают даже тех, кто далек от традиционного спорта, а команды, созданные для участия, часто продолжают общаться и тренироваться вместе после окончания события, трансформируясь в устойчивые сообщества по интересам. Как главный итог – начинается популяризация физической культуры, ведь медийность и зрелищность, возможность молодежи объединяться и весело проводить время вместе работают на позитивный имидж оздоровительных сообществ.

Заключение. Таким образом, главное преимущество предлагаемой концепции спартакиады - квеста заключается в обеспечении масштаба мероприятия. Глобальность и принцип командной работы привлекает молодежь, которая стремится расширить свой круг общения или просто провести время с близкими друзьями.

Будущее оздоровления молодежи, очевидно, лежит в плоскости создания интегрированных, социально-насыщенных и технологичных форматов. Предложенная модель спартакиады - квеста представляет собой объединение уже не менее успешных практик группового взаимодействия и отвечает ключевым запросам современной молодежи: в социализации, геймификации, многозадачности и уникальном опыте. Это не отмена традиционных марафонов или тренировок, а их логичное развитие и интеграция в новый, более комплексный продукт.

Внедрение подобных мероприятий в практику работы вузов, молодежных центров и муниципалитетов может стать мощным инструментом системного оздоровления и формирования новой культуры здоровья, основанной на принципах сообщества и взаимной поддержки молодого поколения.

Литература

1. Лядова, А. В. Здоровьесбережение в представлениях студентов: особенности и факторы формирования / А. В. Лядова // Высшее образование в России. 2024. – Т. 33, № 8-9. – С. 140–160.
2. Маркова, Н. В. Здоровье студенческой молодежи: современные тенденции / Н.В. Маркова, С. Г. Рютин // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 3. – С. 168–172.
3. Перова, Г.М. Современные направления системы преподавания физической культуры в вузе / Г.М. Перова, А.А. Аникин, Т.С. Аникина // Педагогическое образование и наука. – 2020. – № 2. С. 109-111.
4. Попова, С. Ю. Социальная активность молодежи: состояние проблемы и перспективы развития / С. Ю. Попова, А. В. Селезнева // Образование личности. – 2018. – № 2. – С. 96–103.

УДК 796.8/796.012.1

ПОКАЗАТЕЛИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ

В.Н. Чернова, О.М. Бубненко

Смоленский государственный университет спорта, Российская Федерация

e-mail: olabuma@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с оценкой общей физической подготовленности спортсменов, занимающихся дзюдо, различной квалификации и пола. Проведенное контрольно-педагогическое тестирование показало слабые стороны подготовки спортсменов, что можно использовать при планировании тренировочного процесса, при подготовке к основным соревнованиям и вносить своевременные коррективы в процесс совершенствования двигательных способностей.

Ключевые слова: дзюдоисты, квалифицированные спортсмены, общая физическая подготовка, лица мужского и женского пола.

INDICATORS OF GENERAL PHYSICAL TRAINING OF QUALIFIED JUDOISTS

V.N. Chernova, O.M. Bubnenkova

Smolensk State University of Sports, Russian Federation

Abstract. The article discusses issues related to the assessment of general physical training of athletes engaged in judo, of various qualifications and gender. The conducted control and pedagogical testing revealed the weaknesses in the training of athletes, which can be used in the planning of the training process, in preparation for the main competitions, and to make timely adjustments to the process of improving motor abilities.

Keywords: judo athletes, qualified athletes, general physical training, male and female athletes.