

ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ФИЛИАЛ

МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

*Сборник статей и тезисов докладов
Всероссийской научно-практической конференции*

19–20 мая 2021 г.



Санкт-Петербург
2021

УДК 796
М53

Рецензенты:

Сытник Г. В., к. псих. н., заведующий сектором научно-технической информации научно-исследовательского отдела Национального государственного университета им. П. Ф. Лесгафта

Нестеров Ю. И., заслуженный мастер спорта СССР, олимпийский чемпион по гандболу, директор СДЮСШОР Кировского района Санкт-Петербурга, директор Санкт-Петербургской школы гандбола

Редакционная комиссия:

Креер М. Я., к. пед. н., доцент, заведующий кафедрой «Межкультурные коммуникации и общегуманитарные науки» Санкт-Петербургского филиала Финуниверситета

Рагозина Н. А., к.ю.н., доцент кафедры «Межкультурные коммуникации и общегуманитарные науки» Санкт-Петербургского филиала Финуниверситета

Островская Н. В., к. полит. н., доцент кафедры «Менеджмент» Санкт-Петербургского филиала Финансового университета при Правительстве Российской Федерации

М53 Место и роль физической культуры в современном мире: сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции (19–20 мая 2021 г.). Санкт-Петербургский филиал Финуниверситета. — СПб.: Издательство Скифия-принт, 2021. — 268 с.

ISBN 978-5-00197-014-9

Рабочие языки: русский, английский.

В рамках конференции организована работа секций:

Секция 1. Роль здорового образа жизни как одна из целей устойчивого развития общества.

Проблемное поле: история развития и современное состояние отечественного спорта, современные популярные виды спорта, актуальные проблемы совершенствования физической подготовки студенческой молодежи, здоровое питание.

Секция 2. Физическая культура и спорт как часть жизни общества и личности (аспекты права, экономики и психологии).

Проблемное поле: нормативно-правовое регулирование физической культуры и спорта в Российской Федерации, национальный проект «Спорт — норма жизни»: развитие массового спорта, корпоративного спортивного движения, развития ФСК ГТО, инновационные образовательные технологии в системе физической культуры и спорта, спортивное право и Конституция Российской Федерации, ЗОЖ (здоровый образ жизни), психологическое сопровождение ФКиС.

Секция 3. Самоменеджмент — управление своим личностным и профессиональным развитием.

Проблемное поле: применение знаний и технологий саморазвития и самоуправления для эффективности выполнения социально значимой деятельности, самоорганизация, умение управлять собой, спорт как инструмент самоменеджмента, управление временем.

УДК 796
М53

ISBN 978-5-00197-014-9

© Авторы статей, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1. «РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ОДНА ИЗ ЦЕЛЕЙ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА»

Д. М. Альмашев

Проблема подготовки молодежи к этапу профессиональной карьеры в отечественном спорте 7

Д. М. Ахмедов, С. Н. Шошин

Противодействие вейпингу как социально-негативному явлению 16

А. Н. Бактикова

Спонсорство спортивных мероприятий и ассоциаций как один из способов популяризации здорового образа жизни в России 22

И. Н. Бебинова, А. С. Четчина

Роль корпоративного спорта в компании. 28

А. И. Буга

Влияние здорового образа жизни на деятельность человека 33

Е. М. Шувалова, Н. В. Бурцева

Ментальное здоровье в компании в условиях пандемии COVID-19 39

К. Д. Есакова

Проблемы образа жизни и питания студентов 44

Н. В. Казак, Т. А. Поздеева

Здоровый образ жизни во время COVID-19 52

К. Д. Карпицкая

Диетический капкан 59

И. Ю. Клестова, А. Ф. Павлова

Влияние снижения физической активности на внимание и память 63

К. Д. Мельникова, Е. А. Змеева

Влияние биоритмов на работоспособность человека. 71

<i>А. А. Семенова</i>	Влияние употребления спиртных напитков студенческой молодежью на реализацию целей устойчивого развития и здоровье будущего поколения	77
<i>А. С. Сидорович</i>	Развитие спортивного менеджмента в России	88

СЕКЦИЯ 2. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ЧАСТЬ ЖИЗНИ ОБЩЕСТВА И ЛИЧНОСТИ (АСПЕКТЫ ПРАВА, ЭКОНОМИКИ И ПСИХОЛОГИИ)»

<i>Д. М. Альмашев, А. С. Сидорович</i>	Психология тревоги и страха в спорте	92
<i>Вит. В. Андреев, Вл. В. Андреев, Г. В. Сытник</i>	Психологические особенности смысложизненных ориентаций спортсменов	99
<i>А. А. Антонов, А. И. Михайлова</i>	Особенности правового статуса спортивных судей	105
<i>А. А. Антонова, Г. В. Сытник</i>	Влияние спорта на психоэмоциональное состояние человека	110
<i>А. С. Банникова</i>	Защита прав субъектов отношений в области спорта в судах общей юрисдикции	119
<i>В. Л. Буняк, Г. П. Голубничая</i>	Учетно-аналитические информационные аспекты регулирования экономики спорта	124
<i>А. А. Вайгачева</i>	Спортивное право как отрасль российского права	132
<i>А. О. Васильева</i>	Тенденции развития рыночных отношений в области спорта в России. Бизнес-концепции спортивной индустрии	136
<i>Н. В. Виноградова</i>	Предпринимательство в сфере физической культуры и спорта	143
<i>Д. Р. Заббарова</i>	Нормативно-правовое регулирование физической культуры и спорта в Российской Федерации	152

<i>О. А. Ключевская</i>	
Совершенствование правового регулирования в сфере молодежной политики, физической культуры, спорта и туризма	159
<i>В. С. Никитина</i>	
Налогообложение в спорте в России и за рубежом	166
<i>Ю. С. Никитина</i>	
Государственная политика Китая в сфере физической культуры и спорта	171
<i>А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина</i>	
О правовой концепции развития физической культуры и спорта.	176
<i>Г. В. Сытник</i>	
Социально-психологический тренинг как инновационная форма психолого-педагогического сопровождения в подготовке спортивного резерва.	181
<i>С. П. Феер</i>	
Поддержание здорового образа жизни в Германии в процессе занятия физической культуры и спорта: нормативно-правовое обеспечение	187
<i>С. А. Фирсова</i>	
Развитие индустрии физкультуры и спорта как индикатор развития экономики	194
<i>М. Р. Шардина</i>	
Спонсорство в области спорта и инвестиции в спорте	200
<i>В. А. Юдина, А. А. Страхова</i>	
Правовое регулирование предпринимательской деятельности в области спорта, спортивного менеджмента и спортивного маркетинга	205

**СЕКЦИЯ 3. «САМОМЕНЕДЖМЕНТ — УПРАВЛЕНИЕ СВОИМ
ЛИЧНОСТНЫМ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ РАЗВИТИЕМ»**

<i>Ю. Ю. Козырева, М. В. Рябцева</i>	
Сторителлинг — педагогический потенциал образования	210
<i>П. С. Мошарова</i>	
Совершенствование саморегуляции в значимых ситуациях	216

<i>У. Т. Попцова, Ю. С. Хлыст</i>	
Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма	226
<i>П. С. Салтыкова, А. Ф. Павлова</i>	
Цифровые инструменты тайм-менеджмента в период дистанционного обучения	231
<i>А. Е. Серова</i>	
Самомотивация и мотивы занятий спортом	239
<i>П. В. Сосновская</i>	
Пауэрлифтинг как эффективное средство развития физических качеств и укрепления здоровья у женщин	246
<i>Д. С. Ерофеев, М. Д. Шеметилло</i>	
Киберспорт как альтернатива традиционным видам спорта в условиях пандемии COVID-19	252
<i>С. П. Полякова</i>	
Модель экономической устойчивости компании. Информационная устойчивость	259
<i>С. П. Полякова</i>	
Информационные технологии реализации стратегических проектов.	264

СЕКЦИЯ 1. «РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ОДНА ИЗ ЦЕЛЕЙ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА»

УДК 796

Д. М. Альмашев

Санкт-Петербургский филиал Финуниверситета

Научный руководитель: *В. В. Петрова*

ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ К ЭТАПУ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ В ОТЕЧЕСТВЕННОМ СПОРТЕ

Аннотация. Объектом исследования данной работы является подготовка молодых спортсменов к этапу профессиональной карьеры в отечественном спорте. В статье проанализировано нынешнее положение России в командных видах спорта на мировой арене, выявлены основные тенденции и проблемы процесса подготовки молодежи ко вступлению в «большой спорт», а также предоставлены пути их решения. Показано, что на фоне снижения количества молодых талантов нашей страны результаты российских команд заметно ухудшились.

Ключевые слова: российский спорт, молодежь, подготовка, профессиональная карьера, футбол, баскетбол, хоккей, таланты, проблемы, тенденции.

D. M. Almashev

St. Petersburg branch of the Financial University
under the Government of the Russian Federation
Scientific director: V. V. Petrova

THE PROBLEM OF PREPARING YOUNG PEOPLE FOR THE PROFESSIONAL CAREER STAGE IN RUSSIAN SPORT

Abstract. The object of this study is the preparation of young athletes for the professional career stage in Russian sport. The article analyzes the current position of Russia in team sports on the world stage, identifies the main trends and problems in

the process of preparing young people to join the «big sport», and provides ways to solve them. It is shown that due to the reduction in the number of young talents of our country, the results of Russian teams have become much worse.

Keywords: Russian sport, young people, preparation, professional career, football, basketball, hockey, talents, problems, trends.

Physical culture and a healthy lifestyle in our country over the past century have played a huge role in the formation of the entire society. Without them, we would not have reached the development stage at which we are now. In addition to it, both amateur and professional sports are important for a healthy lifestyle of the general population. People often start playing sports when they see the achievements of their teams in big tournaments. Winning inspires people.

For this reason, each country tries to train young talents for the «big sport». The government wants to nurture strong personalities who will inspire the rest of the population to lead a healthy lifestyle. For this purpose, sports training is provided for people of all ages and children can go in for sports from an early age. Sports grounds are built in cities, sports clubs are opened, and special courses are held to teach basic sports skills. Nevertheless, this is not enough to prepare young people for the professional stage of their careers and bring Russia's results to a higher level on the world stage. Unexpectedly for many people, our country has fallen behind in many team sports, and the new generation is not even ready to maintain our status, let alone achieve better results. For this reason, the research topic is particularly relevant.

The purpose of this work is to analyze the current practices of preparing young athletes for the professional career stage in our country and identify the main problems and trends.

In this paper, the following tasks are solved:

- analyzing the current position of the Russian Federation in the main team sports on the world stage;
- analyzing the process of preparing young people for a conscious choice of their future career and entry into the «big sport»;
- identifying the main trends and problems in the preparation of athletes for the stage of professional career in our country and ways to solve them.

The hypothesis of the study — the sports results of Russian teams largely depend on the number of successful young athletes of our country.

The research is based on methods of systematization, comparison, study of information, analysis of all available documentation and personal experience, observation, etc.

Speaking about Russian sports, first of all, it is worth focusing on the position of our country on the world stage in team sports. Over the past few years, the most striking negative results have been noted in football. In this sport, Russia has never historically been in the lead. However, after the 2018 World Cup, when our team reached the quarterfinals, football completely collapsed. Of course, many people call the COVID-19 pandemic, the lack of time for training and a busy schedule of athletes the sources of problems, but the systemic crisis began even before all these events, and 2020 only confirmed these problems. Russian teams performed extremely poorly in European tournaments, winning only one game out of twenty-four. The players lost even to the teams from Georgia and Israel.

Besides, at the end of this season, Russia dropped in the UEFA ranking by two lines and took the 8th place, being placed behind Portugal and the Netherlands. For this reason, only five teams from our country can participate in the European tournaments next year instead of six. (Fig.1) The results of the Russian national team also decreased. Our team did not get out of the group in the League of Nations, simultaneously losing to Serbia 0:5. [1]

Country	16/17	17/18	18/19	19/20	20/21	Total	Teams	Champions League	Europa League	Conference League
1 England	14.928	20.071	22.642	18.571	22.785	98.997	4/7	4	2	1
2 Spain	20.142	19.714	19.571	18.928	19.071	97.426	2/7	4	2	1
3 Italy	14.250	17.333	12.642	14.928	16.000	75.153	1/7	4	2	1
4 Germany	14.571	9.857	15.214	18.714	15.214	73.570	7	4	0	1
5 France	14.416	11.500	10.583	11.656	7.916	56.081	1/6	3	2	1
6 Portugal	8.083	9.666	10.900	10.300	9.600	48.549	5	3	1	2
7 Netherlands	9.100	2.900	8.600	9.400	9.200	39.200	5	2	1	2
8 Russia	9.200	12.600	7.583	4.866	4.333	38.382	6	2	1	2
9 Belgium	12.500	2.600	7.800	7.800	6.000	36.500	5	2	1	2
10 Austria	7.375	9.750	6.200	5.800	6.700	35.825	5	2	1	2

Fig. 1. UEFA country rankings as of April 30, 2021 [1]

It is also worth noting that the average age of our national team members is almost 30 years now. Older players can be found only in the national team of Andorra. The age limit of Russian football players has been held for more than 5 years at the level of 28.4–29.3 years. In comparison, the French

national team, which is the world champion, keeps this figure at the level of 27.3 years. The Belgian national team, which is ranked first in the FIFA rankings, has the same indicators. The silver medalists of the 2018 World Cup from Croatia are slightly younger — 27.2. [2–3] Germany traditionally presents a very young team — 26.1. The squad of the Russian national team is almost not updated. There are no young people ready to join the ranks of the team.

As for hockey in our country, its level is also falling. The national team has not won the World Youth Championship for ten years. It will soon be seven years since Russia won the Senior World Cup. For a country that positions itself as a hockey power and invests huge amounts of money and effort in this sport, this is considered a huge setback. Moreover, the results of the national team largely depend on the players who are actively engaged in the NHL tournaments. It is a significant fact that at the 2018 World Cup in Copenhagen, when many Russian players from the united championship of Canada and the United States could not come to the tournament, our team was eliminated in the quarterfinals. [4]

Basketball, in turn, is also losing ground in our country. The Russian backbone of the top VTB United League clubs mainly relies on players over the age of 26. The main stars of the league are already 32 years old and more. It will not be possible to get the maximum result from them for a long time in the future. A new generation has not been formed yet. The same situation is observed with less popular team sports, such as volleyball, rugby, water polo, and others.

Football, basketball, hockey, volleyball — almost every team sport needs a change of generations. Nevertheless, most young athletes are not ready to play at the level of the major teams. This is largely due to the difficulties of the transition stage of a sports career, when a teenager is just entering a «big sport».

It is worth noting that the career of an athlete begins quite early. This usually happens already in preschool age. It ends just as early by the standards of traditional public professions that have nothing to do with sports. The average duration of a sports career is only about 10.5–11 years. During this time, athletes overcome a huge number of difficulties. However, the most difficult stage is often the transition to the «big sport». Teenagers who have been working for more than a decade have to make a tough choice: sports or something else.

The career of a young Russian athlete often slows down significantly during this period. This is due to the huge number of problems that

exist in our sport. The lack of training facilities, the lack of advertising and promotion of certain sports, the promotion of athletes on a financial basis, the lack of proper funding, the lack of interest of teams in young athletes and the lack of training — all this negatively affects the process of becoming athletes.

For example, children who have enough money can make their way into adult football, but the big teams continue to ignore bright talents who have no financial support. For this reason, it is very difficult for young people from low-income families to make the transition to professional sports, remaining in a team of the appropriate level.

In addition to it, when young Russian football players join the major teams, they are offered very high salaries from the start. For this reason, they lose the stimulus to further development. Big money distracts them from sports, and athletes begin to think about extraneous things, such as alcohol, drugs, and just about enjoying good life. For the same reason, Russian football players remain virtually without competition from foreign athletes. Players who are only «paid for a passport» will never progress.

Lastly, it is worth emphasizing the differences between our coaching school and the foreign one. The PRO coaching crust is more likely to be given to a former popular football player than to a specially trained employee, while in Europe any worthy candidate can become a coach. The examples of Schwarz, Tedesco, and Nagelsmann prove this. [5]

A similar situation is observed in Russian hockey. There is also a promotion of athletes on a financial basis in sports schools for children and young people. Almost every youth team has children who do not have any talent for hockey. Nevertheless, they play in the main teams and get a huge amount of playing time, and more talented children, whose parents have lower income, sit on the bench and watch others play. According to the same principle, there is a transition of teenagers to professional sports, which greatly affects the results of Russian teams.

Besides, nowadays there is a very small number of children's and youth tournaments in both football and hockey, as well as in other sports. The more games are held, the more interesting it will be for young people. With the help of games, teenagers can be better prepared for adult sports. [6]

As for Russian basketball, its main problem is a terrible lack of training premises. After the release of the film «Three Seconds», many people began to send their children to basketball, but due to the lack of infrastructure in many regions of Russia, not all children were able to enroll in sports clubs.

However, even for those who have been practicing for many years, it is quite difficult to break into the «big sport». This is due to a huge gap between student and professional sports, as, for example, in the United States. In America, a huge number of students get into the draft of the National Basketball Association. In our country, no one from Russian student basketball plays in the United League or even the Super League.

In Russia, about 25–30 thousand people from 12 to 17 years old are engaged in playing basketball. For comparison, in the United States, about a million children play basketball in high schools. This is data from about five years ago. In total, about 20 million people play basketball in the United States. Basketball should become a national sport in our country. Only then will it be possible to reach the same level as in the United States and facilitate the transition of teenagers to the professional stage of their career.

Among other things, most players stop developing during the transition from youth basketball to adult basketball. This is because athletes play with their peers until the last moment, and not with adult men. Going out on the floor with huge sweaty men for the first time in 19–20 years, young players are lost without revealing their talent. [7]

Speaking about other team sports, such as volleyball, rugby, water polo, handball and others, it is emphasized that they lack media coverage, fans and financial support. There are few well-known personalities here. Little is said about these sports. They are almost unknown in our country. All this is perfectly illustrated in Table 1. For this reason, teenagers often do not enter the stage of a professional career, choosing more profitable or interesting life paths.

The main problem of our country is a broken sports development system. Each province or region has one or two football, basketball, or hockey schools. Other sports are given even less attention. For this reason, it is necessary to increase the interest of the population in such sports as volleyball, rugby, water polo, and handball. This is possible with the help of motivational films, TV series or TV shows.

It is also necessary to facilitate the entry of young athletes into adult sports. To do this, we should find ways to solve the problems outlined above. In order to eradicate corruption at the youth level and increase the number of sports tournaments, it is necessary to change the system of development of children's and youth sports. Russian sports need to raise the level of academies of big clubs, and scouts¹ need to view youth tournaments more often. It is

¹ A scout is a person in professional sports who collects information, monitors, scouts, and recruits athletes for their club.

Table 1
Rating of the leading regions of Russia in terms of the level of development of team game sports as of January 1, 2020. [8]

Region	Points	Football	Hockey	Basketball	Volleyball	Handball	Mini-football	Rugby	Water Polo
Moscow	92 885	48 150	17 840	10 010	6 105	3 200	1 195	820	1 200
Tatarstan	57 825	14 400	21 330	7 275	10 125	—	—	120	1 200
Saint-Petersburg	47 573,5	16 445	15 262	6 604	5 733	2 080	260	117	910
Krasnodar region	45 683	29 374	3 770	5 720	2 009	3 120	—	1 690	—
Moscow area	42 410,5	14 102	7 986	10 472	2 079	39 545	467,5	1 232	605

necessary to introduce a salary cap, especially for young athletes, so as not to distract them with extraneous things and not to take away the incentive to develop further.

Besides, children's coaches are in deep despair due to low salaries and lack of prestige in their profession. Moreover, it is very difficult for an ordinary person to get a coaching license. This problem should be treated with special attention. It is necessary to provide equal coaching training for everyone, and not give priority to former players of Russian clubs. Finally, adult teams should allow young people at an earlier age to play in the main team. This will make it easier to bear the difficulties of adapting to professional sports.

To sum up, the problem of preparing young people for the stage of a professional career in «big sports» is becoming more and more urgent every day. Of course, the Russian Sports Ministry is already working in this direction. In our country, the infrastructure is improving, sports films are starting to be released, and the number of sports clubs is increasing. Nevertheless, it is necessary to solve other problems in the national sports culture outlined in the article. The main ones are developing various programmes to increase public interest in sports, changing the system of children's and youth sports, holding more children's competitions, providing the possibility of equal training in coaching, increasing the number training premises. We should remember that the results of our teams in the future will largely depend on what athletes Russia will prepare now.

REFERENCES

1. Russian sports Internet portal «Championat». Rejting UEFA (UEFA Rating) Available at: <https://www.championat.com> (accessed 20 April 2021) (in Russ.).
2. Official website of the All-Russian Federal sports TV channel «Match TV». Sbornuyu Rossii zhdet smena pokolenij (The Russian national team is waiting for a change of generations) Available at: <https://matchtv.ru> (accessed 23 April 2021) (in Russ.).
3. Russian sports website about football «Euro football». Srednij vozrast sbornoj Rossii prevysil 30 let (The average age of the Russian national team exceeded 30 years) Available at: <https://www.euro-football.ru> (accessed 23 April 2021) (in Russ.).
4. Russian sports website «Sport24». Kto otvetit za proval rossijskogo hokkeya? (Who will be responsible for the failure of Russian hockey?) Available at: <https://sport24.ru> (accessed 24 April 2021) (in Russ.).

5. Russian sports Internet portal «Championat». Problemy nashego futbola: korrupciya, vysokie zarplaty i limit (The problems of our football: corruption, high salaries and the limit) Available at: <https://www.championat.com> (accessed 29 April 2021) (in Russ.).
6. Russian popular sports website «Sports». Aktual'nye problemy razvitiya detsko-yunosheskogo hokkeya Rossii (Current problems of youth hockey development in Russia) Available at: <https://www.sports.ru> (accessed 29 April 2021) (in Russ.).
7. Russian popular sports website «Sports». Sprosili, kak mozjno spasti russkij basketbol (They asked how to save Russian basketball) Available at: <https://www.sports.ru> (accessed 29 April 2021) (in Russ.).
8. The leading sports Internet portal «Sport-Express». Moskva snova pervaya. Tatarstan oboshel Sankt-Peterburg (Moscow is again the first. Tatarstan bypassed St. Petersburg) Available at: <https://www.sport-express.ru> (accessed 1 May 2021) (in Russ.).

Д. М. Ахмедов, С. Н. Шошин

СПб филиал Финансового университета при Правительстве РФ

Научный руководитель: *М. Я. Креер*

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ВЕЙПИНГУ КАК СОЦИАЛЬНО-НЕГАТИВНОМУ ЯВЛЕНИЮ

Аннотация. Курение среди молодежи — серьезная проблема в современной России. Ситуация осложняется современными тенденциями, а именно вейпом и электронными сигаретами. Статья посвящена определению степени опасности новых сигарет, рассмотрению причин популярности вейпа среди молодежи и последствий курения вейпа.

Ключевые слова: вейп, никотин, сигареты, курение, заболевания дыхательных путей.

Akhmedov Deniz, Shoshin Sergey

St. Petersburg branch of the Financial University under the Government
of the Scientific supervisor: *Kreer Michael*

COUNTERACTING VAPING AS A SOCIALLY NEGATIVE PHENOMENON

Abstract. Smoking among young people is a serious problem in today's Russia. The situation is complicated by modern trends, namely vape and electronic cigarettes. The article is devoted to determining the degree of danger of new cigarettes, considering the reasons for the popularity of vape among young people and the consequences of vape smoking.

Key words: vape, nicotine, cigarettes, smoking, respiratory diseases.

Making attempts to quit smoking, people are trying to find alternatives to traditional cigarettes. In recent years, smoking tool called “mini-hookahs” or devices for exhaling steam is getting popular. Although a large part of Russian smokers prefer traditional cigarettes, the state policy aimed at struggling with smoking regular increase the excise tax rate on tobacco products thus inclining consumers to more economical options. The new type of smokers was called “vapers” from the word vaping, and the smoking device came into name as a vape.

In our research we want to disclose a new problem that has developed in recent years in the Russian Federation. Smoking (vaping) electronic cig-

arettes is a very popular activity among young people in our country. We believe that this is due to the growing supply, insufficient legal regulation of this issue, and scale advertising, which poses a threat to the state policy in the field of health care and a healthy lifestyle of the population.

Thus, the relevance of the study is due to the wide spread of electronic cigarette systems around the world and the growing interest in this product from young people.

The purpose of the study is to determine the degree of danger of using vape for the human organism.

Tasks:

1. define vape;
2. determine the degree of popularity of electronic cigarettes around the world and in Russia;
3. determine the harm of vape and the diseases that it causes.

In the course of the work, the following research methods were used: analysis, comparison, synthesis of information, review of specialized literature.

Initially, vape was promoted as a safe alternative to nicotine cigarettes, many people still believe that vape is absolutely safe for the human. However, it's not true.

Vape is a relatively new device which hasn't proved to be harmless. The scheme of operation of the device is similar to the operation of an inhaler, where the liquid is heated and boils, resulting in the formation of vapour for inhalation.

The only advantage of vape is that when the liquid vaporizes no harmful tars are released as with traditional smoking. These tars cause cancer during long-term smoking. However, vaping substances include chemicals that are harmful to the human organism such as glycerin, which, when vaporized, decomposes into a mass of carcinogens. Thus, the traditional nicotine in vapes is replaced by chemical, which may be more dangerous. And so, lung diseases associated with vaping are being diagnosed by doctors more and more often.

Some types of vape liquids contain nicotine, the effect of which on the organism is well studied. It slows down the development of the brain, has a bad effect on memory, concentration, self-control and learning ability. Other side effects, including from the constant smoking of vape with nicotine-free liquids, are weakened immunity, damage to the lung and heart tissues, as well as cognitive impairment.

E-cigarettes provoke the risk of developing cardiovascular diseases, and so vape can't be considered as a less harmful alternative to cigarettes. In addition, scientists have identified a low level of nitric oxide molecules in the cells of vapers, which directly affects the function of respiration. So,

vape, like nicotine cigarettes, negatively affects not only the lungs, but also other organisms' systems and general health.

The thesis that vape helps to quit smoking is also not true, because there is no clear data on this. People are just switching from cigarettes to vape. And this is clearly shown by the statistics.

The number of “vapers” around the world is steadily growing year by year (Picture 1). The majority is young people under 23. At the same time, it is important to note that in the United States, the number of people who first tried vape before the age of 14 increased 3 times as much from 2014 to 2018. [2]

According to Euromonitor forecast, the number of users of vape by the end of 2021 will exceed the value of 55 million people. Research firm CFRA predict that nicotine cigarette consumption will fall by an average of 3% each year, which will eventually lead to the vast majority of smokers around the world using vape and e-cigarettes.



Picture 1. Dynamics of e-cigarette consumers from 2015–2018. [5]

In Russia, according to Euromonitor International, the number of vapers from 2016 to 2020 increased by 170% to 2.7 million people. The growth is driven by the shift of smokers from traditional cigarettes to vaping and high demand among young people, as well as around the world. Vapes are popular among young people due to their almost unlimited availability, a variety of tastes and bright advertising. [3]

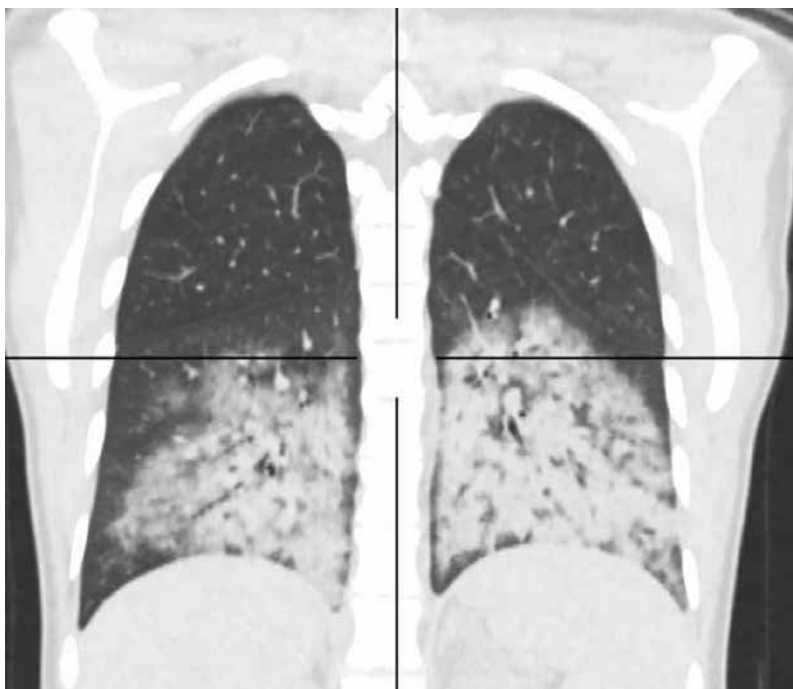
Aggressive marketing policy actively suggests that vape is modern, fashionable, so it's particularly popular to teenagers. And this can be called

a serious problem for the country, because they start using vape firstly, then they may switch to cigarettes, and so on. Today, 9% of vape smokers are people aged 14–17 years.

Vaping increases arterial pressure and the risk of myocardial infarction and insult. The US Department of Health's federal agency has given the official name of a new affection — E-cigarette, or vaping, product use associated lung injury (EVALI).

Typical preys to disease are young men and women who use an e-cigarette. The main symptoms are shortness of breath, chest discomfort, cough and fatigue. In the United States, as of October 2020, 1299 people had diseased EVALI. Of these, 26 people between the ages of 17 and 75 died.

Flavorings, which are part of vaping liquids, damage the lungs at the cell level. As a result of long-term use of vape, young people develop pneumonia, asthma and cardiovascular failure. Picture 2 shows the radiography of a 20-year-old girl from Russia who has been using vape for a long time.



Picture 2. The consequences of long-term use of vape [4]

According to picture 2, the young girl has the lower parts of each lung affected. The condition of the lungs is similar to that of a heavy smoker, which indicates that vaping isn't a safe substitute for nicotine cigarettes.

People believe that vaping is safer than traditional smoking, since nothing burns when vaping. But when you vaping, no less dangerous chemicals are released for the human organism. In addition, the glycerin contained in vape liquids can accumulate in the lungs. So, the claim that vape is less harmful than nicotine cigarettes is erroneous.

To reduce the new type of addiction, the responsible authorities should take the following measures:

- it is necessary to clearly explain to young people that using vape is not safe, because no matter how you get nicotine, it still forms a nicotine addiction;
- increase the excise tax on vaping liquids and tax the production of smoking devices, thus limiting the production and consumption of such products by tax measures.
- the sale of e-cigarettes should be allowed to persons over the age of 18, because they may have a nicotine;
- setting limits on the nicotine content in vape liquids of 60 mg per milliliter (modern liquids have 100–120 mg per milliliter). It allows to decrease risks of intoxication of nicotine.

Today, advertising campaigns for brands such as IQOS, Glo or Juul Labs allow companies to quickly capture the e-cigarette market. So, Government of the Russian Federation should make a decision on their regulation on a par with traditional cigarettes. Then, manufacturers will lose the opportunity to advertise and sell products online, and this is a very important point, because the most teenagers buy vape on the Internet.

REFERENCES

1. I. Vinogradov Prodazhi elektronnyh sigaret i vejпов rastut / Il'ya Vinogradov / Vedomosti — 2020g. [Elektronnyj resurs] URL: <https://www.vedomosti.ru/business/articles/2020/08/25/837765-prodazhi-sigaret>.
2. L. Dzhons Rost populyarnosti elektronnyh sigaret / Lora Dzhons / BBC Newc — 2018 g. [Elektronnyj resurs] URL: <https://www.bbc.com/russian/features-44314394>.
3. Tabachnaya kompaniya prognoziruuet dvukratnyj rost chisla vejperov v Rossii [Elektronnyj resurs] URL: <https://ria.ru/20170810/1500155560.html>.

4. Telegram-kanal Denisa Procenko [Elektronnyj resurs] URL: https://t.me/D_N_Pdoc.
5. Trends in E-Cigarette, Cigarette, Cigar, and Smokeless Tobacco Use Among US Adolescent Cohorts, 2014–2018 [Elektronnyj resurs] URL: <https://ajph.aphapublications.org/doi/full/10.2105/AJPH.2019.305421>.

А. Н. Бактикова

Санкт-Петербургский филиал Финуниверситета

Научный руководитель: *В. В. Петрова*

СПОНСОРСТВО СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И АССОЦИАЦИЙ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В РОССИИ

Аннотация. В статье рассмотрены аспекты спортивного спонсорства в России и его значение в популяризации здорового образа жизни в обществе. Автором также рассмотрены примеры российского спортивного спонсорства. В результате исследования были сформулированы основные перспективы развития спортивного спонсорства в России и определены основные преимущества.

Ключевые слова: спортивное спонсорство, спонсор, финансирование, спортивные мероприятия, спортивные ассоциации, здоровый образ жизни.

A. N. Baktikova

St. Petersburg branch of the Financial University
under the Government of the Russian Federation

Scientific director: *V. V. Petrova*

SPONSORSHIP OF SPORTING EVENTS AND ASSOCIATIONS AS A WAY TO PROMOTE A HEALTHY LIFESTYLE IN RUSSIA

Abstract. The article deals with the aspects of sports sponsorship in Russia and its importance in promoting a healthy lifestyle in society. The examples of Russian sports sponsorship were also considered by the author. As a result of the study, the main prospects for the development of sports sponsorship in Russia were formulated and the main benefits were identified.

Key words: sports sponsorship, sponsor, funding, sporting events, sports associations, healthy lifestyle

It cannot be denied that sport has always been an integral part of our society and now covers almost all spheres of our life. For example, sports can

help people to socialize, have a significant impact on international relations, and shape the lifestyles of many people and affect trends in various industrial sectors. Experience has shown that when major sporting events are held in some countries, attitudes towards this type of activity change, new habits emerge and important economic transformations take place. This is undeniable proof that physical activity and sports play a major role in people's lives.

For this reason, many businesspeople and entrepreneurs have always been inclined to give financial or other forms of material support to sports in general and to individual athletes in the form of charity. Due to this, they can craft a positive brand identity and raise brand awareness by providing publicity for the goods and services they sell.

In addition, maintaining a healthy lifestyle and well-being by doing sports is one of the Sustainable Development Goals (SDGs). Sports' growing contribution to the development and peace must be noted, as it promotes tolerance and respect and contributes to the empowerment of several social groups, as well as to the achievement of health, education and social inclusion goals. This is why sports and sports associations are now actively sponsored, as many people are aware of their importance in today's world.

The article aims to examine how sports events and associations around the world are sponsored and how this can draw people's attention to sports.

To achieve this goal the following tasks are set:

- defining the concept of sponsorship and its benefits to sponsors and sports organisations;
- considering the examples of sports sponsorship;
- determining the importance of sporting sponsorship in promoting healthy lifestyle in Russia.

The hypothesis of the study is that sponsorship of sporting events and organisations is not only a way of supporting sports in exchange for brand promotion, but also an opportunity to promote a healthy lifestyle in society.

The research is based on the methods of studying various information sources, analysis and synthesis of all the information obtained.

Sponsorship is providing support (financial or otherwise) by a commercial organisation to an event or activity in order to achieve its marketing objectives. [1] Some projects cannot be carried out without third-party sponsorship. Nevertheless, it should be borne in mind, it is not charity, patronage or altruism — a sponsor has a definite goal in mind when providing funding and expects to receive some kind of benefit for themselves. A sponsor is a company or entrepreneur who accepts co-financing for certain so-

cially-oriented events or projects, the most popular of which are sporting events. (Fig. 1)

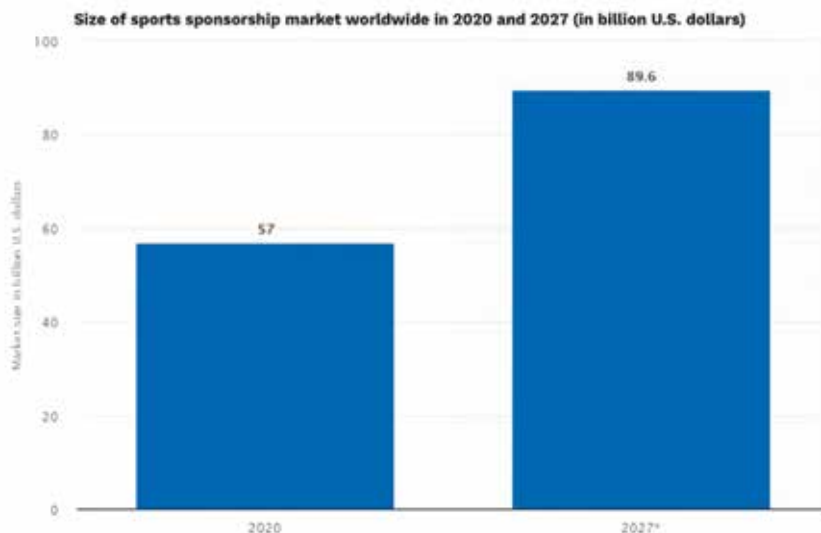


Fig.1. Size of sports sponsorship market worldwide in 2020 and 2027 (in billion U.S. dollars) [2]

It is difficult to imagine modern sports without sponsorship. Since Russia's transition to the market economy in 1990s, the government has been unable to fully support the area of physical training and sports financially, despite the fact that the development of this sphere has always been one of the priorities of state policy in the Russian Federation. In the market economy, sponsors play a big role in the development of physical training and sports industry. The development of sponsorship in sports can attract substantial non-budgetary funds for the preparation and holding of sports events, construction of sports facilities, development of individual sports, as well as for the development of sports industry as a whole.

In the field of sports, a sponsor can promote its brand in various ways: placing its logo on the uniforms or equipment of an athlete (team), installing stands with the logo, placing advertising banners in the competition

area. In addition, most of the time sponsors are mentioned in social media and publications related to sporting events.

The benefits of such sponsorships for the sponsoring part are clear. It not only helps to promote a product, build a strong brand image and run successful advertising campaigns, it also helps to associate certain sports with its brand. It means that company's name becomes a part of the sports league's name. For example, Rosgosstrakh was the title sponsor of the Russian Football Championship until 2018. Rosgosstrakh signed the current title sponsorship contract with the Russian Football Premier League (RFPL) in September 2015. The insurer's logo appeared on players' shirts, stadiums and TV broadcasts. The Russian Football Premier League's main tournament was officially named as Rosgosstrakh Championship of Russia. [3]

In addition, some companies also seek to fuel people's interest in certain sports and generally develop a passion for a healthy lifestyle. For example, in April 2021, Otkritie Financial Corporation Bank became the general partner of the Russian Canoeing World Cup. This sport is not particularly popular in Russia, but bank representatives hope to attract at least 20,000 guests. [4]

“The healthy competitive spirit and the Olympic principles of fair play are close to Otkritie Bank. We are interested in developing sports projects across the country. Otkritie is a strategic partner of Spartak Moscow Football Club and the general partner of the Ugra Ski Marathon. Supporting the Canoe Sprint World Cup, which will be held in Barnaul for the first time, is a decision that makes big sports more accessible to Russians. Altai Republic is of great importance to Otkritie Bank, we value our cooperation and are happy to help the residents and guests of Barnaul become a part of this great sporting event and enjoy watching the world's best rowers compete for the ability to perform at the Olympics,” said Evgeny Sidorov, Head of Marketing and Communications department at the bank.

As for sport (athletes, clubs and federations), the following benefits from sponsorship can be obtained: private funding; goods produced by sponsors and used by athletes; services: transport, advice on management, economics, finance, law; direct advertising produced by the sponsor of the sport, athletes, club and federation.

One of the most striking examples is the sponsorship of the Cross-Country Ski Federation of Russia by LUKOIL. Since 1998, the company has been supporting the men's national team, and since 2006 it has been the general sponsor of the whole Federation and, respectively, of the

men's and women's national teams. [5] The LUKOIL logo has been repeatedly placed on the uniforms of Russian skiers, and the company itself is regularly mentioned on the Federation's website. [6] Funding provided by the oil company makes it possible to prepare for international competitions on a par with rival teams, to ensure the normal functioning of the Federation and to increase the attractiveness of the sport.

In general, support of Russian sports is one of the most important areas of LUKOIL's social policy. The company carries out extensive work to implement sports programmes in the field of professional and mass sports, the Olympic movement and corporate recreational programmes.

Today, the company's key priorities in the development of physical training and sports are the following: support of professional sports teams in Russia, national federations and the national Olympic movement; physical training and recreation work with the company's employees and their families, development of mass sports; and assistance in the development of children's sports in Russia. [7]

Thus, sponsorship becomes an effective way of building and strengthening the brand of a company, a corporation. Contrary to popular belief, sponsorship is not charity. By taking part in financing a certain project, the sponsor, first of all, plans to gain benefits and value from such sponsorship. A judicious mix of modern marketing techniques can effectively achieve both increased visibility and a positive brand image for the fans.

Furthermore, event organizers, individual sports associations, clubs and athletes also stand to gain. Due to such funding, they have the opportunity to develop further in their field, to foster competitiveness, to get support from their sponsors in order to cope with various issues and to attract new people to their sport, thereby popularizing it in the society.

It is also worth noting that many companies are now interested in implementing many sports projects across the country to get citizens interested in leading a healthy lifestyle. Companies such as Otkritie Bank and LUKOIL, for example, have been trying for many years to introduce new sports activities to residents in cities far from central Russia, and to involve their own employees in sports activities.

Taking everything mentioned above into consideration, it is likely that sponsorship can indeed have a significant impact on the promotion of healthy lifestyles in Russia. Sometimes this is done directly, and in some cases indirectly, when people happen to notice advertisements on the street, in newspapers, social media or on TV. Companies that are not yet involved

in sports sponsorship, but are interested in the sustainable development of society, should pay attention to this area, as it is just beginning to gain momentum in Russia and could become one of the main ways of promoting a healthy lifestyle amongst citizens in the long term.

REFERENCES

1. Online Learning Resource. Sponsorstvo v sfere sporta i ego znachenie (Sports sponsorship and its importance) Available at: https://studwood.ru/1973102/marketing/sponsorstvo_sfere_sporta_znachenie. (Accessed 20 April 2021).
2. Business Data Platform Statista. Revenue from sports sponsorship worldwide by region Available at: <https://www.statista.com/statistics/269784/revenue-from-sports-sponsorship-worldwide-by-region/>. (Accessed 20 April 2021).
3. Business information space RBK. «Rosgosstrah» perestanet byt' sponsorom chempionata Rossii po futbolu (Rosgosstrakh will no longer be a sponsor of the Russian Football Championship) Available at: <https://www.rbc.ru/bizness/20/03/2018/5ab1609a9a79477357561915>. (Accessed 28 April 2021).
4. Independent News Agency Nizhny Novgorod (NIA Nizhny Novgorod). Bank "Otkrytie" stal genpartnerom rossijskogo etapa Kubka mira po greble na bajdarkah i kanoe (Otkritie Bank became a general partner of the Russian Canoe Sprint World Cup) Available at: <https://www.niann.ru/?id=564457>. (Accessed 28 April 2021).
5. Cross-Country Ski Federation of Russia Official Website. LUKOIL — 25 let! (LUKOIL — 25 years!) Available at: <http://www.flgr.ru/news/3108.html>. (Accessed 1 May 2021).
6. Newportal «RIA Novosti». Stal izvesten dizajn kombinezonov rossijskih lyzhnikov na CHM (Russian World Cup skiers' jumpsuit designs revealed) Available at: <https://rsport.ria.ru/20210206/lyzhi-1596273129.html>. (Accessed 1 May 2021).
7. LUKOIL Official Website. Podderzhka fizkul'tury i sporta (The support of physical activities and sports) Available at: <https://lukoil.ru/Responsibility/SocialInvestment/SocialInitiatives/SportandPhysicalEducation>. (Accessed 2 May 2021).

И. Н. Бебинова, А. С. Чечетина

Санкт-Петербургский филиал Финуниверситета

Научный руководитель: *В. В. Петрова*

РОЛЬ КОРПОРАТИВНОГО СПОРТА В КОМПАНИИ

Аннотация. Статья посвящена анализу влияния корпоративного спорта на эффективность работы компании, а также на устойчивое развитие общества. Проведен анализ практик, принятых в российских компаниях, и их сравнение с зарубежным опытом, даны рекомендации по внедрению лучших практик.

Ключевые слова: корпоративный спорт, корпоративная культура, социальное развитие

I. N. Bebinova, A. S. Chechetina

St. Petersburg branch of the Financial University
under the Government of the Russian Federation

Scientific director: *V. V. Petrova*

THE ROLE OF CORPORATE SPORTS IN THE COMPANY

Abstract: the article is devoted to the analysis of the effects of corporate sports on the efficiency of a company's work, as well as on the sustainable development of society. The analysis of the practices adopted in Russian companies and their comparison with foreign experience is carried out, recommendations on implementation of the best practices are given.

Keywords: corporate sports, corporate culture, social development.

The article considers a healthy lifestyle as the basis for improving the quality of life of the population in the context of the strategic choice of the society of the path of sustainable development.

The purpose of our research is to analyze the results of the introduction of sports culture at the local level (within the company) and at the global level (within society as a whole). To achieve this goal, we have set a number of tasks:

- To determine the importance of the introduction of corporate sports in the company;
- To analyze the results of this implementation on the example of the company "Sportmaster";
- To carry out a comparative analysis with a larger company;

- To develop recommendations for promoting sports among the population through sports policies in companies.

The sustainable development of the society implies a balance in the development of three areas: environmental, economic and social. The sustainable development in the social sphere is closely connected with the development of a healthy lifestyle in the society. Physical education is an integral part of a healthy lifestyle.

Nowadays, there is a positive trend towards the spread of healthy lifestyle among the entire population.

However, to fully implement the concept of sustainable development in the social sphere, efforts need to be taken both at the local level and on the part of individual companies. At the local level, everyone should actively implement the ideas of sustainable development in their daily lifestyle, change their habits and lifestyle. On the part of companies, it is necessary to introduce corporate sports into the company's development system.

One of the most effective tools for motivating employees, developing and increasing employee loyalty is the introduction of corporate sports into the company's value system. Currently, this term has a more modern name — team building. In fact, corporate sports are a natural form and part of team building, which existed long before the term appeared.

Moreover, the active development of “corporate” sports took place back in the Soviet times, when there was no hint of “corporations” yet. At those times, almost every large enterprise had its own gyms, swimming pools, football teams, organized sports clubs and societies for employees and their families.

Corporate sports is a joint activity of the company's employees in a particular sport, as well as participation in sports events that can be held both within the company's team and outside it. [3]

Let us consider the place that the introduction of regular corporate sports takes in the life of each employee.

First of all, the development of sports culture within the company has a number of positive aspects:

- Regular physical activity increases the personal performance of an individual employee, and further contributes to the performance of the entire corporation;
- This implementation promotes team unity within the company and improves the quality of relationships, which has a positive effect on the psychological state of each employee. It also allows management to improve the company's morale. [2]

- Corporate sports allow to increase the loyalty of employees to the company's management.
- Corporate sports demonstrates the interest of the management in the development of the company, which affects the attraction of larger investors. [4]

The development of corporate culture and sports has long been an integral part of building a successful company in Russia. A striking example was the company "Sportmaster", which instills a healthy lifestyle culture in its employees.

We will analyze the implementation of corporate sports on the example of a specific company "Sportmaster" and give an assessment of the impact on the efficiency of the employees' performance.

Sportmaster is Russia's largest retailer of sporting goods, accounting for 25% of the market. Currently, Sportmaster also operates in foreign countries such as Belarus, Ukraine, Kazakhstan and China. The total number of the employees is 23 thousand people.

The main value of the company is to bring sports to the masses and, first of all, to instill love for sports among employees. The main point for the introduction of corporate sports in this company was the development of a special application for the employees. This innovation provides access to proper nutrition programs, as well as 12 types of training from professional trainers. In addition, there was an action recorded in the Guinness Book of Records. Its goal was to pass through the joint efforts of all employees a distance equal to the length of the Earth's equator. For each completed lap, the company together with its employees planted trees in different regions of the country.

This application and the environmental campaign had a great impact on the company's work and society as a whole because they helped to popularize the sport within the company and provide recognition and value to employees, as well as improved overall sales performance. It also had a more global result as it encouraged employees to take care of the environment and the development of society as a whole.

It is always beneficial to compare one company's practices with the best practices of a larger company working in the same industry. So, we conducted a comparative analysis of "Sportmaster" practices with the practices of a company that has more experience in organizing corporate sports. For this analysis we took the example of the company "Nike" which is better-known for the development of the culture of sports and its impact on society.

Nike actively develops the interaction between the company's employees and the society. Unlike "Sportmaster", "Nike" interacts directly with people and

the society as a whole. So the program “Made to Play” was created, which was aimed at increasing the physical activity of children. The company’s management involve employees in the implementation of the project. For this purpose, the HR department developed a special program — Nike Community Ambassador (NCA). A system was created to encourage those employees who wanted to become sports coaches for children in their cities. The company provided all possible materials to improve knowledge of volunteer coaches in the field of physical culture. Thus, 6 thousand Nike employees became volunteer coaches for children, helping them to regularly engage in street sports.

The issue of ecology plays an important part in the work of the company “Nike”: a large number of products are made from recyclable materials.

Summing up, we can conclude that these measures are important and act purposefully for the development of society as a whole. Thus, the management of” Nike “motivates not only its employees to lead a healthy lifestyle, as it is implemented in the company “Sportmaster”, but also attracts the population and society to the value of sports in everyone’s life.

According to the Ministry of Sports of the Russian Federation (Figure 1), less than half of the population regularly engage in sports. Of course, this indicator has increased since 2008, but this is not the limit. By adopting the experience of foreign companies that successfully introduce corporate sports, Russian companies such as Sportmaster can directly influence the increase in the number of citizens engaged in sports in Russia, and, as a result, the development of society as a whole. [5]

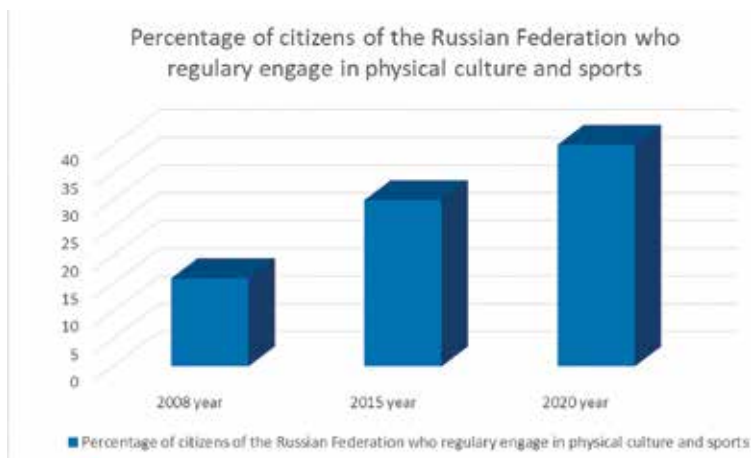


Figure 1. The share of Russian citizens who regularly engage in sports, %.

To understand the overall picture, it is very important to consider how Russian companies can affect the popularization of sports among the population, using the corporate culture.

As such, it is recommended to develop a program to encourage physical activity for both employees within the company and the general population. For example, the company “Sportmaster” can organize an “Annual Sports Day”, where everyone can try themselves in any sport for free. To do this, Sportmaster “ needs to rent premises and playgrounds for various sports and train volunteer coaches among the employees. Thus, the company will be able to increase brand awareness, promote sports among its employees and attract the public to this event.

The organisation “Generosity Day” is another example of the development of sports in society with the help of corporate culture in “Sportmaster”. Each visitor on this day will be given access to the corporate app with training sessions. In turn, customers will be able to leave “donates”, which will be used for the construction of sports complexes in small low-budget cities. This will serve as a start for the development of sports culture, even in those cities where it was previously impossible.

In conclusion, we would like to say that the development of corporate sports can have a positive impact on the development of sports culture and values among the population. We would like to believe that Russian companies will use their potential in this direction to the maximum. This can be achieved by using the experience of foreign countries, analyzing its effectiveness and competently building a system of goals and motivation in the company.

REFERENCES

1. Barashkina O. A. The role of corporate culture in the development of the organization / O. A. Barashkina // Ogarev, 2015, p. 10.
2. Klikavka A. E. Corporate sport as a means of promoting a healthy lifestyle // Young Scientist, 2017, pp. 22–24.
3. Why the company needs sports leisure of employees [Electronic resource]. URL: <https://www.buhgalteria.ru/article/pochemu-kompanii-nuzhen-sportivnyy-dosug-sotrudnikov> (accessed: 04.05.2021).
4. Semenov A. K., Nabokov V. I. Organizational behavior: a textbook for bachelors. 2nd ed. Moscow: Dashkov K., 2020, p. 268.
5. Strategy for the development of physical culture and sports for the period 2020[electronic resource] — URL: <https://minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/> (accessed: 04.05.2021).

А. И. Буга

Санкт-Петербургский филиал Финуниверситета

Научный руководитель: *Н. А. Рагозина*

ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В данной статье рассматривается важность соблюдения здорового образа жизни студенческой молодежи, возможность минимизации негативных факторов на организм человека и необходимость поддержания соответствующего уровня здоровья путем внедрения регулярной физической активности в повседневную жизнь.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура и спорт, влияние вредных привычек на организм человека, правильное питание.

А. И. Буга

St. Petersburg branch of the Financial University
under the Government of the Russian Federation

Scientific director: *N. A. Ragozina*

THE IMPACT OF A HEALTHY LIFESTYLE ON HUMAN ACTIVITY

Abstract. This article discusses the importance of maintaining a healthy lifestyle of students, the possibility of minimizing negative factors on the human body and the need to maintain an appropriate level of health by introducing regular physical activity in everyday life.

Keywords: Healthy lifestyle, physical culture and sports, the influence of bad habits on the human body, proper nutrition.

Обеспечение здорового образа жизни и положительное влияние его на деятельность человека в повседневной жизни является одной из важных целей устойчивого развития общества. Данная тема особенно актуальна в сложившихся условиях пандемии, которая негативным образом сказалась не только на здоровье граждан, но и на финансовом состоянии многих организаций. Важно знать и понимать необходимость соблюдения здорового образа жизни, от-

каза от вредных привычек и способы повышения адаптивности организма к изменяющимся условиям окружающей среды.

Целью данной работы является изучение факторов, влияющих на здоровье человека, рассмотрение основных проблем совершенствования физической подготовки студенческой молодежи и влияние спорта на организм.

Здоровый образ жизни представляет собой реализацию целого комплекса действий в таких формах жизнедеятельности, как общественная, трудовая, семейно-бытовая и досуг. Нельзя не отметить огромное влияние образа жизни на человека. Человек, ведущий здоровый образ жизни, полон сил и энергии, способен максимально быстро и безболезненно адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды, реже посещает врачей в отличие от тех, кто не следит за своим здоровьем и имеет вредные привычки.

На здоровье человека может воздействовать множество факторов, таких как генетика, экология, климат и образ жизни [3]. Которые напрямую сказываются на физическом и психологическом состоянии человека, способности активно участвовать в социуме и достигать поставленных целей.

Научно доказано, что более 50% здоровья человека зависит от его образа жизни. Здоровый образ жизни создает благоприятные условия для жизнедеятельности человека. Помогая тем самым успешно реализовывать поставленные цели, справляться с физическими и психологическими трудностями, иметь крепкое здоровье и принимать активное участие в жизни общества.

Рассматривая наиболее актуальные проблемы совершенствования физической подготовки студенческой молодежи, стоит обратить внимание на следующие ключевые факторы.

Правильное питание. Пожалуй, это один из ключевых факторов на пути к здоровому образу жизни. Как мы можем заметить, в последнее время этой проблеме уделяется достаточно большое внимание, и не случайно. Ведь состояние нашего здоровья и работоспособности организма напрямую зависит от нашего рациона питания. Именно с пищей человек получает необходимые элементы, обеспечивающие нормальное функционирование организма, рост и жизнедеятельность клеток, запаса энергии на весь день.

Понятие правильного питания подразумевает под собой прежде всего разнообразный рацион питания, который может варь-

роваться в зависимости вкусовых предпочтений человека, возраста и объема физических нагрузок. Однако человеку необходимо контролировать качество потребляемых продуктов, их количество и сочетание. Питание должно отвечать необходимым требованиям и обеспечивать организм питательными веществами в нужном количестве и сочетании. Количество получаемой энергии и правильное ее использование напрямую влияют на здоровье человека и его самочувствие [4].

Несомненно, огромную роль в нормальном функционировании организма играет режим дня и отдых. Для каждого человека он определен по-разному, в зависимости от его трудовой деятельности. Однако не стоит пренебрегать отдыхом и сном, вне зависимости от занимаемой должности. Переутомление и недосып негативным образом влияют на организм человека, восполнить запас энергии нельзя ничем, кроме как сном. Рациональное сочетание трудовой деятельности и отдыха обеспечивает наиболее продуктивную трудовую деятельность и высокий уровень здоровья.

Наиболее эффективным способом восстановления работоспособности человека является присутствие в повседневной жизни активного отдыха, следует чередовать умственную и физическую активность в течение дня, обеспечивая тем самым эффективное восстановление энергии и сил.

Не менее важным пунктом являются физические нагрузки и спорт. Физическая культура и спорт в настоящее время являются одной из самых быстроразвивающихся сфер социальной жизни человека. Несомненно, на состояние здоровья человека оказывает существенное влияние уровень физического развития и наличие в повседневной жизни активного отдыха.

Закон о физической культуре и спорте повышает значимость массового спорта и закрепляет за каждым гражданином страны право выбора вида спорта, свободный доступ, а также содействие развитию физической культуры для лиц с ограниченными возможностями. В ближайшее время планируется постройка около 4 000 спортивных объектов [1].

На данный момент наиболее популярными видами спорта являются: фигурное катание, футбол, хоккей, бокс, единоборства и прочее. Также значительное внимание уделяется теоретической составляющей спортивной науки. Ежегодно проводятся конкурсы спортив-

ной медицины, затрагивающие вопросы профессионального и любительского спорта, принимаются соответствующие меры развития физической активности среди разных слоев населения.

Роль спорта в развитии общества достаточно высокая. Каждый гражданин может внести свой вклад в укрепление этой тенденции и привитие здорового духа подрастающему поколению. Физическая активность благотворно влияет на становление равновесия между эмоциональными раздражителями и реализацией физических потребностей организма. Оказывает огромное влияние на способность человека приспосабливаться к достаточно быстрым изменениям окружающей среды, контролировать психологическое здоровье.

Одной из существенных причин занятий спортом является повышение уверенности в себе, что напрямую отражается в жизнедеятельности человека и желании достигать поставленных целей в ближайшее время. Регулярные занятия физической активностью позволяют снизить уровень стресса в организме, лучше справляться с тревогой, беспокойством и страхом. Обязательным элементом здорового образа жизни является внедрение регулярной утренней зарядки [2].

Закаливание также повышает уровень устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Путем внедрения этого средства в повседневную жизнь можно избежать множества болезней, повысить трудоспособность и стабильный уровень эмоционального состояния. Кроме того, закаливание является отличным способом профилактики простудных заболеваний.

Из наиболее распространенных способов закаливания выделяют воздействие свежего прохладного воздуха. В теплое время года рекомендуются длительные прогулки на свежем воздухе, походы и сон в комнате с открытым окном. В холодное время года полезно совмещать пешие прогулки с катанием на лыжах и коньках. Еще одним видом закаливания является вода. Данную процедуру можно проводить в виде обливания водой или купания в водоемах. Однако к этому нужно привыкать постепенно и оценивать влияние на организм, дабы избежать негативных последствий.

Здоровый образ жизни позволяет совершенствовать такие качества человека, как умственная и физическая работоспособность, активное участие в жизни социума и стабильный уровень психического состояния личности.

Не менее актуальной проблемой для здоровья современной молодежи является отказ от вредных привычек. К которым относятся злоупотребление алкоголем, курение и прочее, оказывающее негативное влияние на здоровье человека, разрушая организм и вызывая ряд различных заболеваний.

К наиболее распространенным вредным привычкам относится курение табака, со временем вызывающего психическую и физиологическую зависимость организма. Огромный удар берет на себя легочная система, развивается множество хронических заболеваний, таких как бронхит. Вещества, содержащиеся в табачном дыме, способны вызвать образование раковых опухолей. Табачный дым негативно влияет не только на курящего, но и на тех, кто находится рядом, в особенности на формирующийся организм ребенка.

Вред от употребления алкоголя наносит разрушающее воздействие для всего организма, так как достаточно быстро растворяется в крови и разносится по всему организму. Этиловый спирт оказывает негативное воздействие на слизистую желудка, при частом употреблении алкоголя приводит к хроническому гастриту. Кроме того, вследствие употребления алкоголя в большой степени страдает печень. Перенапряжение работы печени приводит к гибели ее клеток и развитию цирроза. А также в результате употребления алкоголя страдает мозг, нарушается координация движений, изменяется речь, снижается интеллектуальный уровень человека и, как следствие, происходит деградация личности.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

- Здоровье напрямую влияет на физическое и психологическое состояние человека.
- Уровень здоровья человека, его самочувствие и успешная реализация себя как личности в большой степени зависят от образа жизни. Под здоровым образом жизни понимается не только отсутствие вредных привычек, но и режим дня, отдыха, правильное и рациональное питание, занятия спортом и физической активностью.
- Здоровый образ жизни молодежи в большинстве случаев складывается из ценностных ориентаций человека, моральных принципов, воспитания и опыта в социуме. Однако не всегда мировоззрение человека совпадает с общественным сознанием.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Федеральный закон № Э29-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. / Российская газета.— Федеральный выпуск № 4539 от 8 декабря 2007.
2. Мелешкова Н. А. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, здорового образа жизни у студентов вуза / Н. А. Мелешкова, С. А. Григорьева, Н. А. Букреева // Профессиональное образование в России и за рубежом.— 2016. № 1 (21).— С. 157–161.
3. Пирогова Е. А. Окружающая среда и человек.— Минск, 1999.
4. Унзорг Р. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание.— М.: Кристина и К, 1994.— С. 21–30.

Е. М. Шувалова, Н. В. Бурцева

Санкт-Петербургский филиал Финуниверситета

Научный руководитель: *В. В. Петрова*

МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ В КОМПАНИИ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

Аннотация. В статье рассмотрена проблема поддержания ментального здоровья в компании, анализируется опыт российских и зарубежных компаний по использованию услуг корпоративных психологов в условиях пандемии COVID-19, а также сделаны выводы.

Ключевые слова: корпоративный психолог, ментальное здоровье человека, эмоциональный интеллект.

E. M. Shuvalova, N. V. Burtseva

St. Petersburg branch of the Financial University
under the Government of the Russian Federation

Scientific director: *V. V. Petrova*

MENTAL HEALTH IN THE COMPANY IN THE CONTEXT OF THE COVID-19 PANDEMIC

Annotation. The article considers the problem of maintaining mental health in the company, analyzes the experience of Russian and foreign companies in using the services of corporate psychologists in the context of the COVID-19 pandemic, and draws conclusions.

Keywords: corporate psychologist, mental health of a person, emotional intelligence.

Mental health is an integral part and an essential component of health. The WHO Charter states: "Health is a state of complete physical, mental, and social well-being, not just the absence of disease and infirmity." An important consequence of this definition is that mental health is not only the absence of mental disorders and forms of disability.

Mental health is a state of well-being in which a person realizes their abilities, can withstand the normal stresses of life, work productively, and

contribute to their community. In this positive sense, mental health is the foundation of human well-being and the effective functioning of the community.

Mental health is essential to our collective and individual ability as intelligent beings to think, express emotions, communicate with each other, earn a living, and enjoy life. Given this fact, the promotion, protection and restoration of mental health can be perceived by individuals, communities and communities around the world as actions of vital importance.

In the workplace, the deterioration of a person's mental health is expressed in professional burnout — the moment when the so-called crisis occurs, leading to the development of chronic stress.

In 2019, professional burnout was included by the World Health Organization in the 11th International Classification of Diseases. The syndrome is not classified as a medical condition, but refers to factors that affect a person's health. In ICD-11, burnout is characterized by motivational or physical exhaustion, decreased performance, increasing mental distancing, or a sense of negativism (cynicism) toward professional responsibilities. Psychologist Herbert Freudenberger, who studied burnout back in the 1970s, also attributed frequent headaches and gastrointestinal problems, insomnia, depression, and irritability to the symptoms.

However, professional burnout happens not only for an individual employee, but also for the whole team. The result of this disorder is a loss of productiveness in one or more people, and consequently, a profit.

That is why the problem of maintaining mental health is so relevant for any organization.

Given all of the above, we can say that the benefits of being in the organization on a full-time basis of a competent specialist psychologist can be very significant. So, working in the company for a considerable time, the corporate psychologist is well aware of all the explicit and secret aspects of the relationship between subordinates and management. He is aware of the production situation, well versed in the specifics of the work of his company. Therefore, in the event of problems, a specialist psychologist is able to resolve the situation faster, more competently and more effectively than an invited specialist will do, who will need considerable time just to study the situation.

A full-time psychologist in the team is needed to increase the economic efficiency of the organization by optimizing the activities of its employees. The employer expects from such a specialist that as a result

of his actions, only the most worthy applicants for certain positions will get into the company, that employees will become a well-knit team that will solve any problems, that the corporate spirit that unites all its employees will prevail in the company, that the personal qualities of people will be constantly improved during classes on special training programs, that the conflicts that arise will be possible to quickly extinguish with the direct participation of a certified expert in human psychology, that the management will begin to react quickly to any manifestations of discontent among subordinates, etc. And the higher the number of employees of the company, the more urgent the problem of a competent psychological approach to solving management issues becomes. Moreover, some advanced bosses attract corporate psychologists to develop tactics for conducting business negotiations, consult with them on how to properly organize an advertising campaign, how to determine the image style of the organization.

The 2020 pandemic has affected almost every area of everyone's life. In addition to hitting the financial component, it has also dealt an equally strong blow to the social sphere. The level of anxiety and stress in the population increased by more than 80%. Such figures are justified by the increased demand for antidepressants and antipsychotics. For example, in March, sales of tranquilizers increased by 26%, compared with the previous year, antidepressants by almost 35%. The level of anxiety reached its peak (190 units) in April, and although the level of anxiety is now at an average level (30 units), the consequences of the pandemic will continue to accompany the entire population for a long time.

Thus, in addition to the demand for medicines, the demand for psychologists has also increased, and not only for private, but also for corporate ones. From April to August 2020, the number of vacancies on the HeadHunter service increased by 27% compared to the previous year.

In addition, a study was conducted involving 1,100 managers and 2,656 employees of companies from 11 countries. Their goal was to find out how the pandemic affects workers. It turned out that 96% of the companies that participated in the study reorganized the workflow and introduced benefits. However, this was not enough. Only 1 in 6 employees feels supported by management. And 62% of employees are most concerned about their mental health.

In particular, 67% of women said that maintaining mental health is the most difficult thing for them in the pandemic.

In addition, 60% of employees suffer from a sense of disunity, and the lack of opportunities for growth worries 57% of respondents. Another 44% of employees said that because of the coronavirus, it became more difficult for them to combine work with caring for children and family.

Stress is one of the main factors of reduced performance. In the United States, the practice of hiring a corporate psychologist began to appear in the early 2000s and is firmly entrenched. Companies that create complex and technological products are interested in attracting qualified employees with high emotional intelligence, who are the face of the company and the key to its success.

The state of stress causes the loss of 30% of the working day — this is the total time of unproductive work per day, and once a month employees can take time off or sick leave. All this becomes the reason why in the West, the services of a psychologist are a natural phenomenon. They are included in the social package under Flexible Spending Accounts (expenses for needs), in insurance programs. In the West, one of the main psychological organizations is Lyra Health, and companies such as Facebook, Starbucks, Uber, eBay, and others are connected to it. According to the organization, 83% of people with depression who underwent therapy sessions had clinical improvements.

The situation with corporate psychologists in Russia is very different from the situation in the United States. In Russia as a whole, issues related to the mental health of a person, possible psychological diseases and syndromes are very strongly stigmatized. The presence of a psychologist or psychotherapist can most often be condemned by society, perceived as something abnormal. However, the pandemic has shown how effective the influence of psychologists can be on a person's health, performance, level of happiness and growth of emotional intelligence. It is important for managers to understand that preventive tools (tests and training) help identify burnout and other negative emotional symptoms in employees at an early stage.

Now in Russia, the most popular service of psychological assistance is the service "Clear". The service is engaged in the selection of specialists for both private clients and companies. The service specializes in all types of psychological assistance, selecting specialists according to the desired criteria.

Thus, we can say that the negative impact of the pandemic, the increase in the level of anxiety and stress in the population affected the populariza-

tion and increased attention to mental health. It can be assumed that this trend will later have a positive impact on society, since the mental health of a person plays a huge role. Perhaps the practice of hiring corporate psychologists will contribute to the popularization of psychologists in general and people will more often turn to specialists for help and the level of anxiety of the population will gradually decrease.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Зачем нужен корпоративный психолог? [Электронный ресурс]. <http://little-extra.ru/zachem-nuzhen-korporativnyj-psixolog.html>.
2. Корпоративный психолог: друг или враг бизнеса? [Электронный ресурс]. https://mbschool.ru/articles/psychology/korporativnyy_psiholog.
3. Исследование «Новой газеты» [Электронный ресурс]. <https://novayagazeta.ru/articles/2020/10/26/87705-v-nervnoy-kletke>.
4. Getting Through COVID-19: The Pandemic's Impact on the Psychology of Sustainability, Quality of Life, and the Global Economy — A Systematic Review [Электронный ресурс]. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7688781>.
5. Надежда Бондаренко. Позитивный бизнес. Инструменты корпоративной позитивной психологии, 2017 г. 105 с.
6. Василенко С. В. Корпоративная культура как инструмент эффективного управления персоналом. 2-е изд. / С. В. Василенко.— М.: Дашков и К, АЙ Эр Медиа, 2019.— 105 с. / Электронная библиотечная система IPR BOOKS: [Электронный ресурс].— URL: <https://www.iprbookshop.ru/5971.html> (дата обращения: 10.05.2021).

К. Д. Есакова

Санкт-Петербургский филиал Финуниверситета

Научный руководитель: *В. В. Петрова*

ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В работе рассматривается проблема питания молодежи как одна из глобальных проблем формирования здоровья у молодого поколения; приводятся данные, собранные у фокус-группы в ходе анкетирования. Также в работе проводится анализ полученных данных по нескольким блокам тем, затрагивающих частоту питания, факторы выбора мест питания и предложения по улучшению качества питания в университете.

Ключевые слова: здоровье, образ жизни, проблемы питания, хронические заболевания, пищевое поведение.

K. D. Esakova

St. Petersburg branch of the Financial University
under the Government of the Russian Federation

Scientific director: *V. V. Petrova*

THE LIFESTYLE AND NUTRITIONAL PROBLEMS OF STUDENTS

Abstract. The article reviews the problem of young people's nutrition as one of the global problems of health formation among the younger generation; it provides the data collected from the focus group with the help of the questionnaire. Also, the work analyzes the data obtained on several blocks of topics affecting the frequency of meals, factors in choosing places to eat and proposals for improving the quality of food at the University.

Keywords: the health, a lifestyle, the nutritional problems, the chronic diseases, an eating behavior.

Many factors contribute to the formation of a healthy generation. These include genetic factors, environmental conditions and medical provision. The most important factors are human health itself and keeping to a healthy diet. As everyone knows, nutrition is a key component of human health. According to reports from the World Health Organiza-

tion, 70% of human health depends on the healthy diet and proper nutrition of citizens. Researchers claim that students constitute a significant part of the world's population. Thus, their health conditions may be seen as an indicator of the health conditions of the world population. Recently, many scientists began to note that the level of students' health is declining dramatically. This can be illustrated by the following example: if we consider the health level of the 1st year students as 100%, by the 2nd year the level of health will decrease by about 10%, by the 3rd the level will decrease by 15–17%, and by the 4th year the decrease will be 25% [2].

The topic of maintaining students' health is of great importance and relevance in the modern world. Students have become more ambitious and purposeful. Nutrition and lifestyle have a very strong influence on the physical and mental activity of young people, their level of performance and longevity. This means that appropriate measures need to be taken and challenges need to be addressed to ensure that students keep to a balanced and healthy diet.

Eating disorders, unhealthy diet, overeating, unbalanced diet are a reflection of human eating behavior. So, the aim of the article is to clarify the peculiarities of students' eating behavior on the example of one of the universities of St. Petersburg, and specifically the St. Petersburg branch of the Financial University under the Government of the Russian Federation.

In order to achieve this goal, the following tasks were set:

1. To consider the importance of student nutrition within the country and the world at large;
2. To analyse the scientific and methodological literature on this topic;
3. To identify deficiencies in the university catering system and to compare catering facilities visited by university students;
4. To identify ways to improve the organization of rational catering for students.
5. To carry out and analyse a questionnaire survey to identify possible reasons for the deterioration of young people's health.
6. In the article the following research methods were used: generalization of information, its systematization, classification, systems approach.

«It is during the learning period that a person's health for the rest of his or her life is formed. Today's health statistics for students are appalling. Yes, a lot depends, of course, on living conditions in the family, on parents ... but their health should also be

dealt with by teachers. An individual approach should be applied to every pupil, minimizing health risks in the learning process».

Medvedev D. A.

The National Security Council of the Russian Federation has declared public health to be at the core of the country's national security. Good health and well-being is a priority goal of sustainable development, as well as a core value for humanity as a whole [1].

A complete healthy well-balanced diet is one of the most important factors shaping the health of the entire population, and students in particular. In general, the normal stable functioning of our bodies is the most valuable thing we have.

At present, only a few people in Russia can be estimated to have a balanced diet due to the prevailing social and economic conditions. Analysis of the actual diet of the population shows that Russian people's diets are characterized by an excessive consumption of animal fats and easily digestible carbohydrates. Insufficient consumption of vital components is now a factor affecting the health, growth, development and vitality of the entire nation.

One of the essential components of a healthy lifestyle that keeps people healthy and able to work is good nutrition. The World Health Organization has developed a programme called "Sensible Nutrition".

The programme has extensive guide lines to food and meals with detailed information on their nutrient composition, energy value and photographic images. The nutritional status of a person depends on his or her physical and mental development, performance and longevity, as well as the body's resistance to various adverse environmental influences [3].

Today, it's hard to find people who are concerned about their health and try to eat only healthy food. In the case of students, this trend is particularly prevalent among young people, whose diet consists mainly of what is cheaper to buy and quicker to prepare. Many Russian scientists have recently noted an increase in the level of disease among students. According to statistics from the Ministry of Health and Social Development of the Russian Federation, there has been a steady increase in chronic diseases every year. Gastro-intestinal disorders rank first in terms of prevalence among chronic diseases.

According to the State Statistics Committee, the number of students in relation to the total number of young people aged between 18 and 35 is 42%, so the analysis of the health of students reflects the health status of young people in general. Many young people have permanent or temporary health disorders when they enter higher education institutions.

The body of junior students is greatly affected by changes in the way of life they were used to. Young people's bodies are still forming a number of physiological systems, so they are very sensitive to imbalances in their diets.

Because of the poor eating habits during their studies, many students develop digestive diseases, called "young people's diseases", as well as hypertension, neuroses, etc.

The student life is very busy period, with a lot of stress affecting on the nervous system. The workload, especially during exams, increases considerably up to 8–10 hours a day. Chronic sleep deprivation, disruption of the day and rest regime, dietary patterns and an intensive information load may lead to a nervous and mental breakdown. A good diet is essential to compensate for this negative situation.

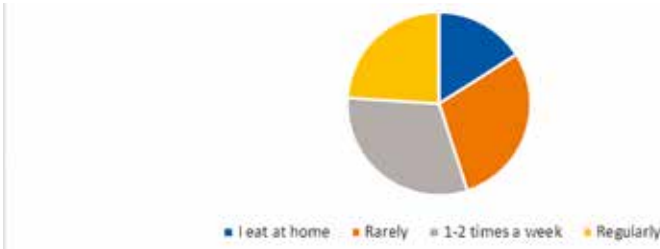
Most students eat very irregularly, snacking on the go, dry eating, 1–2 times a day, and many students do not visit the canteen for the purpose of a having meal. Carbohydrates predominate in students' diets, as they make it easier to replenish energy expenditure.

In order to identify eating problems among students in our university, we conducted a survey among 1st-4th year students. The survey was held in the form of a questionnaire using electronic formats. A total of 112 students participated in the survey. Out of them 73% were girls and 27% were young people. The first question of the questionnaire was to find out where the students live and how many of them can eat in a balanced way. As everyone knows, students are always very tired or just too lazy to cook if they do not live with their parents or relatives. The structure of the students surveyed by place of residence is shown in picture 1. That is, less than half of the students live at home. This indicates the scale of the student nutritional problem.



Pic. 1. Place of residence

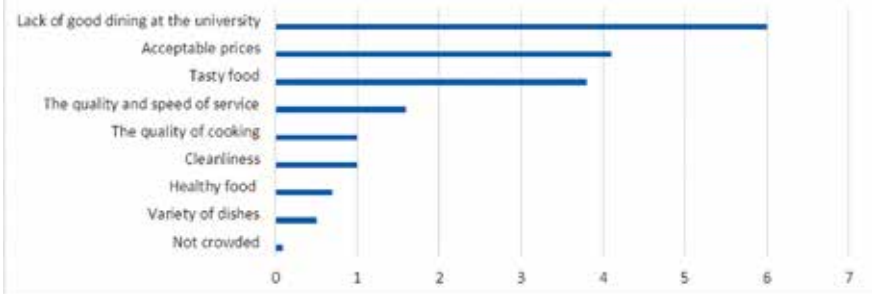
The distribution of students' answers to the question about the frequency of catering visits is shown in picture 2. Only 16% of students usually eat at home. This indicates that even students who live at home use catering services quite often.



Pic. 2. Frequency of student visits to catering establishments

The survey also revealed that today's students have a clear preference for fast food outlets over traditional canteens. Consequently, most students do not receive a full meal, resorting to having "snacks" in outlets that are often of dubious quality to a full meal. Such meals are by no means a rational meal.

The questionnaire included an open-ended question: "Justify, in a few sentences, your preferences for catering outlets establishments" to identify the reasons for choosing outlets. The open-ended form of the question allows a wider range of opinions to be presented. When answering this question, respondents can give several reasons for their choice of catering outlets. In fact, the data obtained by answering such a question represent a multidimensional feature. A special qualitative data processing technique was used to analyse the responses to such questions. As a result of data processing, 8 typical responses to this question were identified. The frequency range of typical answers is presented in Picture 3.



Pic. 3. Why do you choose public institutions?

The sum of frequencies exceeds one, as many respondents gave more than one reason for their choice. Students consider the lack of a good canteen at the university as the most important attribute when choosing a catering outlet. (60%). The factor “acceptable prices” (41%) is quite close in its importance to the 1st item. At the third place in importance students rate the factor “tasty food”. The following factors “quality and speed of service” and “quality of food preparation” have half as much weight as the previous three factors. We can conclude that our university needs to undertake canteen ‘reform’. I am fully confident that the level of health of students at a finance university will increase many times over.

To assess the factors influencing the choice of a catering facility, we used a question with a given list of answers: “What principle do you choose a catering facility (mark no more than 2 items) on? This list was slightly different from the list of factors generated as a result of processing the respondents’ answers to the open-ended question. However, the respondents identified similar factors as the most important ones: “price category; “cuisine preference”; “location”.

A separate block of questions of the questionnaire is related to the analysis of the problems faced by students in the city catering facilities, apart from high prices. To the question with the list of options (7 options) on the problems of catering, students identified: “lack of available seats or queues” — 66%; “monotonous range of dishes” — 40%; “sanitary conditions (dirty tables or dishes, condition of toilets, etc.)” — 36%. However, as further research has shown, the list of problems suggested in the survey was not exhaustive, and individual problems were not found to be relevant. A more accurate picture of the problems was given by the open-ended question “What, in your opinion, could be improved in the university catering system?”. The answers resulted in 14 groups of answers.

When classifying suggestions for improving a process, there is usually a group of suggestions that do not fit into any of the other groups and are singular in nature. Such proposals are identified in a separate group — ‘special requirements’ or ‘rare statements’. Despite their small number, such suggestions should not be neglected but should be considered separately, as they often contain creative suggestions that can help to improve the process.

For example, why not consider implementing one of the respondents’ suggestions, such as setting up a special room in the university with tables where a dozen microwave ovens could be set up to heat food that students

could bring from home. A few hot water coolers could also be installed there. It would also be possible to introduce the sale of season tickets for a nominal fee to visit such a self-service café

The analysis of the questionnaire data has yielded a number of important findings that are useful in informing management decisions regarding student catering and subsequent research into the issue.

According to the survey of the respondents' opinions, unfortunately, the quality of nutrition of young people does not meet the standards and norms due to objective reasons (the complexity of training, physical transformation); that the nutritional process is also influenced by objective factors (which are sometimes comparable to the above reasons) — lack of time, the need to save, low development of food culture in general.

In conclusion, I would like to highlight the topic that a healthy, balanced diet has a very strong impact on human health. Now this topic is widely discussed among scientists. However, ideas of healthy life and nutrition are poorly implemented at present. Based on the survey, it was revealed that a large number of students visit catering outlets. In addition to the fact that young people spend a lot of money, their health is in danger. Therefore, the following advice can be given to all students.

1. Learn to make a menu for the week. So you will know what exactly you need to buy in the store, and you can also easily prepare your own food to take to the university.
2. Give up the habit of eating on the go. It is very damaging to your health.
3. You need to realize that the way you eat now will greatly affect your health in the future, although at the moment you may not see any changes either in the body or in your general condition.
4. Take lunches / dinners with you. It will save your money and time and will be beneficial for your health.

I would also like to mention that our country needs a deep study of the problem of deteriorating health through nutrition at all levels: starting from the university level — for example, creating better nutrition conditions or reducing the study load; at the regional level — some kind of regulations concerning catering facilities in schools, colleges and universities; at the federal level — developing nutrition and healthcare guidelines for young people by scientists and including these guidelines into the government documents on strategic development.

REFERENCES

1. Солтамурадова, Х. М. Основы здорового образа жизни студентов: учебное пособие / Х. М. Солтамурадова. — Грозный: Чеченский государственный университет, 2017. — 86 с. — ISBN2227–8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107273.html> (дата обращения: 05.05.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Бриленок, Н. Б. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся: учебное пособие для студентов Института физической культуры и спорта / Н. Б. Бриленок. — Саратов: Издательство Саратовского университета, 2019. — 32 с. — ISBN978–5–292–04597–7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/99037.html> (дата обращения: 05.05.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Базеко, Н. П. Все секреты здорового питания / Н. П. Базеко, С. И. Пиманов. — 2-е изд. — Москва: Медицинская литература, 2018. — 179 с. — ISBN978–5–89677–192–0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/75517.html> (дата обращения: 05.05.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Rospotrebnadzor, статья «Что такое здоровое питание?» URL: <http://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/press-center/healthy-lifestyle/13606–18112020.html> (дата обращения: 03.05.2021). — Текст: электронный.
5. YouTube — крупнейший видеохостинг. Видео «Как дешево и правильно питаться студенту. Полезные советы. Рацион студента» [Электронный ресурс] Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=5–4_–ONUpN4 (дата обращения: 03.05.2021).
6. Medcollege.brkmed — полезная информация и новости Брянского базового медицинского колледжа, статья «Студенту о правильном питании». URL: <https://medcollege.brkmed.ru/article/statya-studentu-o-pravilnom-pitanii/> (дата обращения: 05.05.2021). — Текст: электронный.

Н. В. Казак, Т. А. Поздеева
Санкт-Петербургский филиал Финуниверситета

Научный руководитель: *В. В. Петрова*

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВО ВРЕМЯ COVID-19

Аннотация. Статья посвящена анализу влияния пандемии на здоровый образ жизни, описываются преимущества и недостатки такого влияния, даются рекомендации по увеличению популярности здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, COVID-19, улучшения.

N. V. Kazak, T. A. Pozdeyeva
St. Petersburg branch of the Financial University
under the Government of the Russian Federation

Scientific director: *V. V. Petrova*

HEALTHY LIFESTYLE DURING THE PANDEMIC OF COVID-19

Abstract. The article analyzes the impact of the pandemic on a healthy lifestyle, describes the advantages and disadvantages of such an impact, and gives recommendations for increasing the popularity of a healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle, COVID-19, improvements.

Following a healthy lifestyle is very important for both the elderly and the young people. It is said that the greatest wealth is health. The healthier we are, the better we feel. The better we feel, the longer and the more productively we live.

The viability of the society, the state, the business depends on the viability of the citizens. The famous slogan says: "A healthy person — a healthy nation — a healthy state". This means that the sustainable development of a country depends on each individual's well-being. One of the global goals of the UN is good health and well-being. It is important to ensure healthy lives and promote ideas and values of well-being for all people of all ages. If the majority of people on Earth live a healthy life, it will lead to a reduction of economic, social and environmental problems. So, every state should pursue an active, healthy lifestyle policy.

The relevance of this topic is that the pandemic has greatly affected the people's health. It is a fact that non-athletic, fat people and people with weak immune systems are more susceptible to COVID19. The purpose of the study is to analyze how people's attitudes have changed towards a healthy lifestyle.

In order to achieve this purpose, we solve the following tasks in our work:

1. Analyze how people's attitudes towards health have changed.
2. Give recommendations for improvement.

To achieve the goals the methods of analysis and comparison were used.

The COVID-19 pandemic is a global health emergency, and therefore the prevention and treatment of this disease is an important global health priority. The healthy lifestyle is one of the ways to prevent COVID19. For this reason, 2021 is the year of healthy lifestyle, the fight against obesity and bad habits. A healthy lifestyle involves eating a balanced diet, exercising regularly, avoiding tobacco, alcohol and drugs consumption, and getting plenty of rest. [1]

Since the beginning of the pandemic many people have begun to take more care of their health. First of all, vitamins have become more popular. In Russia, from January to September 2020, sales of vitamins increased by 27.1% compared to the same period last year — up to 17.2 billion rubles.

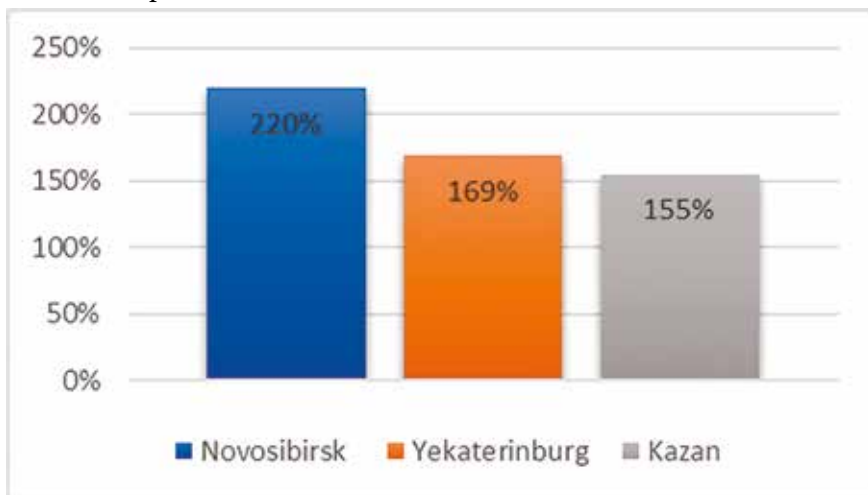
Secondly, people began to buy more biologically active supplements to strengthen the immune system. Bestsellers are immune support supplements. From January to September their sales went up by 138.7% compared to the same period last year, having increased to 931.6 million rubles.

Thirdly, smart watches and fitness trackers began to gain popularity. The value of sales increased by 21.5% in M.video-Eldorado in the first half of 2020.

Moreover, more people began to use Health and Fitness Apps. In April to May 2020, health and fitness apps were downloaded 656 million times worldwide. [4] This is 47% more than a year earlier. According to statistics presented by one of the largest online training aggregators Mindbody, during the pandemic, people began to exercise more often. 56% of service users switched to training more than 5 times a week, and yoga became the most popular area — 36% of users. Moreover, if the Mindbody service in 2019 was used by only 7% of users weekly, then in April this figure increased to more than 80%. In addition, Loóna and Norbu were also included in the ranking of the most downloaded applications on Google Play. Loóna is an app that helps users fall asleep and sleep better. The App of the

Year was the Wakeout service, which helps the user to get distracted from routine activities through short workouts that can be done both at home and at work or in the fresh air.

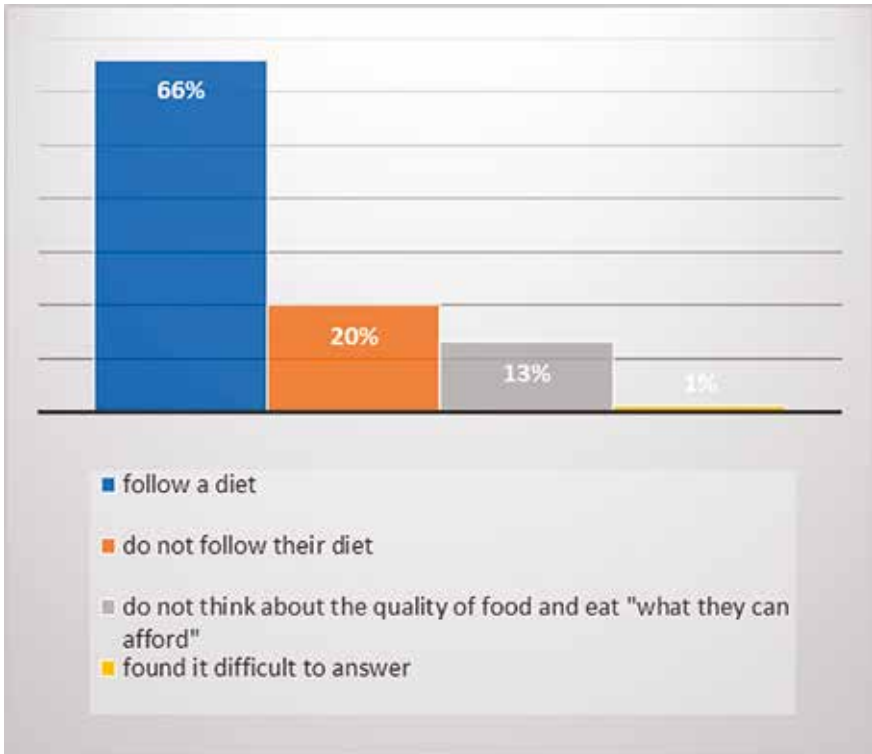
Furthermore, sales of sports goods have increased. Sales of sporting goods from the Russian online retailer Ozon almost tripled in 10 months of 2020. Jumping ropes, treadmills, steppers and yoga mats were especially popular with customers. The most active sales growth was noted in Novosibirsk — sales of sporting goods for 10 months increased by 220% (picture 1). [4] The second place was Yekaterinburg — an increase of 169%, Kazan closes the top three — an increase of 155% on an annual basis.



Picture 1. Most active growth in sales of sporting goods,%

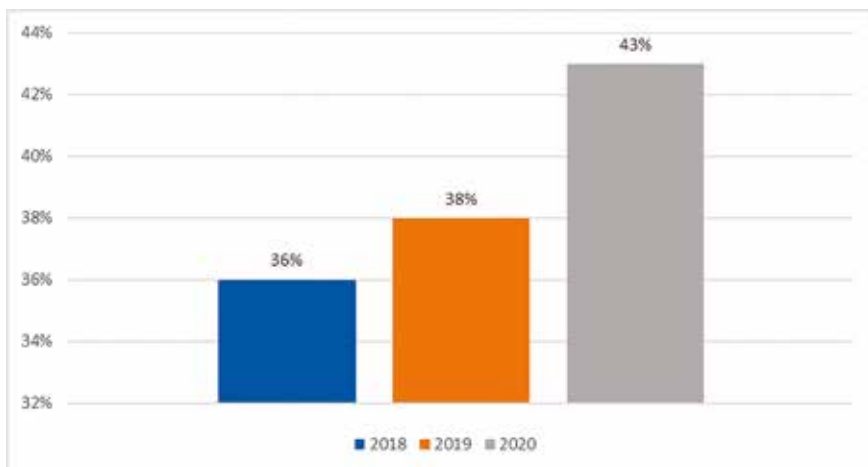
Another important element of a healthy lifestyle is eating healthy food. This summer, interest in healthy lifestyle products among Russians was three times higher than in the last summer. Numerous studies show that almost 50% of all consumers prefer foods and drinks that contain healthy ingredients. About 31% of customers buy products specifically designed to stay healthy. The share of factors such as color and taste has increased in the demand for products: for example, more and more people buy dairy products with a citrus taste, because they contain a lot of vitamin C. After having conducted a survey among the residents of Moscow, the following conclusions were made: two-thirds of the respondents (66%) follow a diet: 59% consume healthy food and think over

their diet on their own, and 7% follow the doctor's recommendations. 20% do not follow their diet, do not think about the quality of food and eat "what they can afford" 13%, and 1% found it difficult to answer (picture 2). [3]



Picture 2. Healthy food for Moscow residents,%

The increased focus on health may be linked to a growing number of people who said they are following a specific diet all over the world (picture 3). In 2020, 43% of consumers reported following a specific diet or eating pattern during the last year, up from 38% in 2019 and 36% in 2018. [2] At the end of the first quarter of 2021, the top 10 popular products in Russia were headed by bananas, apples and tomatoes. A healthy lifestyle is becoming a trend among young people. For example, chips, beer and energy drinks are preferred by consumers over 30 years old and 72% of users who bought cigarettes are people aged 40–55.

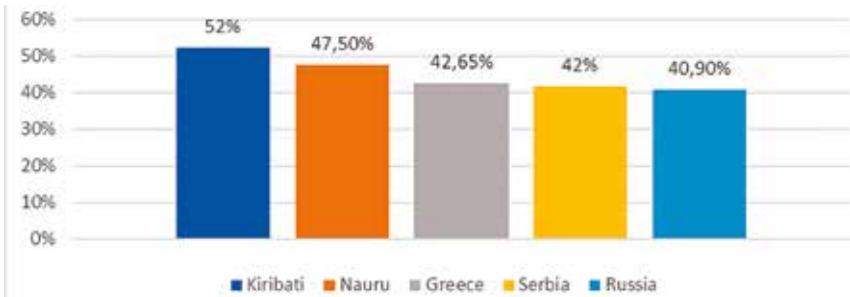


Picture 3. Number of consumers following a diet,%

Fitness clubs are also strengthening their position. For example, a Russian fitness corporation World Class has transferred group training to online format on YouTube and Instagram. The result has exceeded all expectations: about 115,000 people went to the network's clubs, but 1 million people a day watched the World Class online training during self-isolation. [4] The YouTube channel's audience has grown 50 times during the quarantine period and today there are 79,000 subscribers, and the Instagram account's audience has grown from 78,000 to 292,000 people. The result is fantastic: 62 million cumulative views of the content on Instagram and over 5.5 million on YouTube. In terms of sales of club cards, additional services and attendance at fitness clubs, January 2021 was the best period for the Russian fitness services market since the beginning of the pandemic. The growth in sales of club cards in January 2021 compared to December 2020 amounted to 14.4%. Sales of value-added services such as personal training, mini-group classes, functional diagnostics, massage and other services increased by 5.8% in January compared to December 2020. Attendance of clubs across the country increased by 6.8% compared to December 2020.

Unfortunately, at the same period some people have become addicted to unhealthy habits. In the IV quarter of 2020, the value of sales of traditional cigarettes, compared to the same period of the previous year increased by 6%, sticks for electronic cigarettes — by 34%. Furthermore, Russia is the

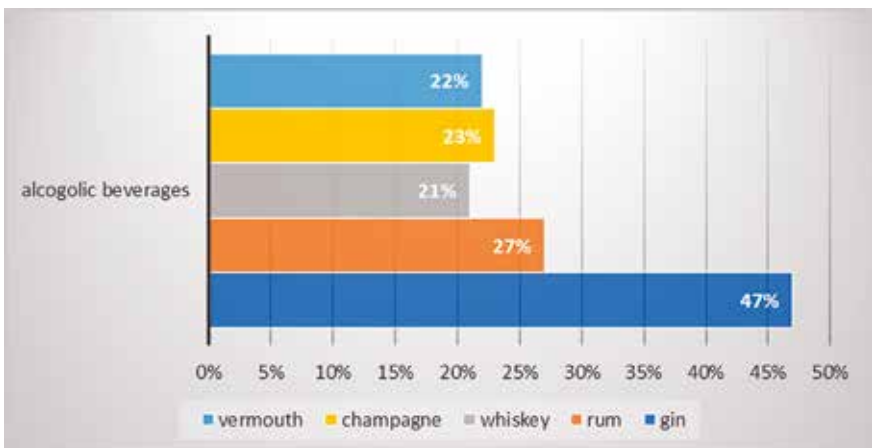
country with high smoking rates (picture 4). [5] On the chart there are the 5 countries with the highest smoking rates. Russia is on the 5th place.



Picture 4. Countries with the highest smoking rates, %

Also, during the complete self-isolation period due to negative emotions, residents of the country began to eat sweets and junk food more often.

The next negative factor is the fact that people began to consume more alcoholic beverages. The Nielson publishing claims that in April 2020 Russians purchased alcohol by 5.16% more than in the same period a year earlier. [6] The reasons for this were long-term self-isolation, depression associated with it, as well as the false fact that alcohol will save you from the virus. The following categories grew rapidly: gin (47%), rum (27%) and whiskey (21%) (picture 5).



Picture 5. Increase in alcohol consumption in certain categories, %

There are different reasons for not leading a healthy lifestyle. Some people say that they do not have money for a healthy lifestyle, since they have to pay for going to the gym, for vitamins, healthy foods, and special fitness equipment. In addition, people do not have sufficient knowledge about how to lead a healthy lifestyle. Moreover, some people say that they do not have free time for a healthy lifestyle. Another reason is that people have no health values and priorities.

According to these problems, we recommend increasing the availability of mass sports for different groups of citizens, developing sports infrastructure in the regions, especially in rural areas, implementing a tax deduction for any sport classes which are not free to attend, developing standardization of online fitness services. Also, we believe that employers should carry out regular medical examination of employees and to combat alcoholism, drug addiction, and other diseases of a social nature.

In conclusion, we would like to say that maintaining a healthy lifestyle is important at any time, especially in a pandemic. From our research, it can be noted that, in general, people began to devote more time and attention to their health; however, some statistics show an increase in negative factors, such as the sale of alcohol and cigarettes. We hope that the trend towards improved lifestyles will continue to grow in the future.

REFERENCES

1. Marenchuk, Yu. A. *Osnovy zdorovogo obraza zhizni: uchebnoe posobie (laboratornyj praktikum)* / Marenchuk Yu. A., Rozhkov S. Yu. — Stavropol': Severo-Kavkazskij federal'nyj universitet, 2019. — 158 c. — ISBN2227–8397. — Tekst: elektronnyj // Elektronno-bibliotechnaya sistema IPR BOOKS: [sajt]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/99441.html>.
2. COVID-19 Pandemic Transforms the Way We Shop, Eat and Think About Food, According to IFIC's 2020 Food & Health Survey [electronic resource] — URL: <https://www.globenewswire.com/en/news-release/2020/06/10/2046323/0/en/COVID-19-Pandemic-Transforms-the-Way-We-Shop-Eat-and-Think-About-Food-According-to-IFIC-s-2020-Food-Health-Survey.html>
3. Moskviichi i zdorovoe pitanie v cifrah i faktah [electronic resource] — URL: <https://niioz.ru/news/moskvichi-i-zdorovoe-pitanie-v-tsifrah-i-faktakh>.
4. Prodazhi sporttovarov v Rossii v 2020 godu vyrosli pochti v tri raza [electronic resource] — URL: <https://tass.ru/ekonomika/9918447>.
5. Smoking Rates by Country 2021 [electronic resource] — URL: <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/smoking-rates-by-country>.
6. V period samoizolyacii rossiyane uvelichili potreblenie alkogolya [electronic resource] — URL: <https://rg.ru/2020/06/02/v-period-samoizoliiacii-rossiiane-uvelichili-potreblenie-alkogolia.html>.

К. Д. Карпицкая

Санкт-Петербургский филиал Финансового университета
при Правительстве РФ

Научный руководитель: *М. Я. Креер*

ДИЕТИЧЕСКИЙ КАПКАН

Аннотация. Целью данной работы является рассмотреть важность рационального питания и понять, как это отражается на эмоциональном состоянии человечества; узнать способы борьбы с эмоциональным выгоранием и заеданием стресса. Автором была затронута проблема расстройства пищевого поведения, выявлены некоторые причины и последствия данного диагноза, а также проанализировано, чем это чревато для человечества и мира в целом. Материалом для написания данной статьи является многолетний опыт работы отечественных и зарубежных врачей-нутрициологов и психологов, рассматривающих проблему расстройства пищевого поведения личности.

Ключевые слова: эмоциональное состояние, стресс, расстройство пищевого поведения.

K. D. Karpitskaya

St. Petersburg branch of the Financial University
under the government of the Russian Federation

Scientific director: *M. Y. Kreer*

DIET TRAP

Abstract. The purpose of this work: to consider the importance of a healthy diet and understand how it affects the emotional state of humanity; to learn how to deal with emotional burnout and stress congestion. The author touched upon the problem of eating disorders, identified some of the causes and consequences of this diagnosis, and analyzed what it is fraught with for humanity and the world as a whole. The material for writing this article is the long-term experience of domestic and foreign doctors-nutritionists and psychologists who consider the problem of eating disorders of the individual.

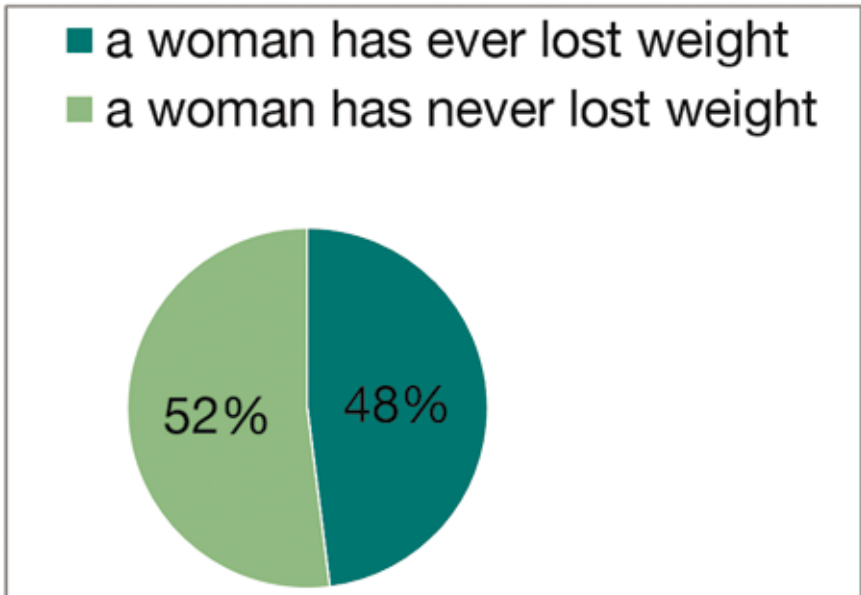
Keywords: emotional state, stress, eating disorder.

Today, the issue of promoting proper nutrition and a healthy lifestyle is currently particularly relevant. Without attention, the rejection of sugar and gluten, the transition to vegetable milk does not remain without attention.

In general, food is the only way for humanity to survive. At a minimum, this is the basic physiological need of a person on an equal footing with sleep, drink, and sexual desire. Endless participation in hunger strikes, marathons, and poor nutrition only leads to emotional burnout, eating disorders, and depression. Hence, there are psychological problems, anorexia, obesity, followed by overeating, self-hatred and everything in a circle. In addition to health emergencies, people come up with various “sores”, which reduces their productivity.

The purpose of this work: to consider the importance of a healthy diet and understand how it affects the emotional state of humanity; to learn how to deal with emotional burnout and stress congestion. The author touched upon the problem of eating disorders, identified some of the causes and consequences of this diagnosis, and analyzed what it is fraught with for humanity and the world as a whole. The material for writing this article is the long-term experience of domestic and foreign doctors-nutritionists and psychologists who consider the problem of eating disorders of the individual.

Obesity significantly reduces life expectancy by an average of 3–5 years with a small excess weight, up to 15 years — with severe obesity. Overweight remains an urgent problem, despite the fact that almost every month there is a new tool or method that allows you to lose weight guaranteed.



The British edition of the Huffington Post and nutrition consultant, Charlotte Stirling-Reid, in 2016, during a sociological study concluded that 48% of Britons tried to lose weight in 2015. If we consider the girls separately, it is 57%.

The chart below shows the number of women losing weight in Britain.

When a person goes on a strict diet and after a week breaks down, then, without getting quick results, returns to the usual diet. Dissatisfaction with the results leads most women to the fact that after a few months they begin to follow a new, “fashionable” diet on Monday, which later will be disappointed.

According to the physiological need, the body requires only energy, wants to eat carbohydrates, but in the head of dietary thinking about protein for dinner and the absence of fat and carbohydrates. We timidly order grilled vegetables, looking at the potatoes on the next plate.

There is an alarm ... and what to eat at the next meal? We haven't had enough. What happens to our body? The accumulation effect and the energy saving mode begin, inadequate attempts at weight control begin to play against us, we begin to see weight gain on the scales. And then, according to psychology, we begin to blame ourselves. There is a disturbing trauma that pinned hope on the figure as a way to express itself, because self-worth was once suppressed.

Anxiety, worry, inhibitions. The body is constantly in a state of struggle. We make demands on the shape of our body, we want to lose weight, but in the end we gain more. It turns out that these food problems are not about food. But we solve them with food. In fact, there is only the destruction of oneself, devaluation and dissatisfaction with oneself.

The conscious choice to start eating food in order to stabilize metabolic parameters and emotional background becomes a salvation for a person. As it is given by nature, for the comfortable life of humanity. After all, the destruction of oneself is not at all about a natural phenomenon from the point of view of the instinct of self-preservation.

To be a full-fledged employee, to use your potential and develop, you need to create quality living conditions. Even such basic things as breathing, heartbeat, head turns—all this requires energy, not to mention creative and work processes. Therefore, it is so important to eat a full and delicious food, giving the body energy. This leads the body to a sense of security, the intestines begin to work, edema and diseases of the immune system disappear.

The population has a habit of getting rid of boredom and delighting themselves with flour and sweet things. However, do not count on the fact that the sweet will lift the mood in a difficult moment. In the short term, you may feel better, but in the long term, sugar reduces the body's vitamin B1 stores, a lack

of which leads to neurasthenia, depression, fatigue, and muscle weakness. And again there is a vicious vicious circle, leading to the realization of their inferiority, because they did not restrain themselves, and then endless overeating.

What should we do with all this? In my opinion, complex work with a psychologist is important here. It is important to work with your injuries, to improve your self-esteem. And then understand that a balanced and rational diet is taking care of your health, showing respect for yourself. When the body gets all the macro and microelements from the diet, our intestines feel better, hormones are released that are responsible for our emotional mood. When we eat rationally, we get the right amount of protein, fat, carbohydrates, amino acids and vitamins. We eat enough, we have energy, nutrition for the muscles, the condition of the skin and hair improves. The immune system itself begins to cope with diseases.

Meanwhile, psychology and psychotherapy have very real and very numerous approaches and methods that can help a person get rid of overeating and excess weight. It is psychotherapy that gives the most reliable results in the transformation of one's own appearance. And in developed countries, where in the last century they moved away from many methods of treatment that are still practiced in Russia, they usually turn to psychotherapists for weight loss. It is psychotherapy that normalizes eating behavior and helps to abandon old habits.

Thus, ensuring a healthy lifestyle is essential for creating a prosperous society. First of all, everyone should take care of themselves and their loved ones. This is a social problem of humanity that needs to be paid attention to, because overweight is clearly associated with a multiple increase in the risk and frequency of many diseases. A person with stable psychological health is more productive, has goals in life, wants to develop and live. And healthy people are important for the development of humanity as a whole.

REFERENCES

1. Marion Woodman / Owl used to be a baker's daughter. Obesity, anorexia nervosa, and suppressed femininity. 2009.— Pp. 28–33, 187.
2. Julia Lapina / Body, food, sex, and anxiety: What bothers the modern woman.— 2017.— Pp. 16–20, 75–79.
3. Irina Malkina-Pykh / Eating behavior therapy.— 2019.— Pp. 20–22, 114–122, 678–687.
4. Geneen Roth / Women, Food and God.— 2009.— Pp. 105–112.
5. David Kessler / Another bite! How to take control of a brutal appetite and stop constantly thinking about what to chew. 2019.— Pp. 12, 32, 479–481.

И. Ю. Клестова, А. Ф. Павлова

Санкт-Петербургский филиал Финуниверситета

Научный руководитель: *Е. Е. Зорина*

ВЛИЯНИЕ СНИЖЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ВНИМАНИЕ И ПАМЯТЬ

Аннотация. В статье рассмотрены теоретические основы влияния сниженной физической активности российских студентов на их мозговую активность. Проведены тестирование на концентрацию внимания, опрос субъективного мнения и объективное тестирование студентов. Кроме того, даны рекомендации студентам для улучшения их внимания и памяти.

Ключевые слова: физическая активность, внимание, память, концентрация внимания.

I. Y. Klestova, A. F. Pavlova

St. Petersburg branch of the Financial University
under the Government of the Russian Federation

Scientific director: *E. E. Zorina*

THE EFFECT OF REDUCED PHYSICAL ACTIVITY ON ATTENTION AND MEMORY

Abstract. The article gives foundations of how reduced physical activity of Russian undergraduate students influences their brain activity. Tests on concentration of attention, a survey of subjective opinion and objective testing of the students were conducted. In addition, recommendations for undergraduates to increase their attention and memory are given.

Keywords: physical activity, attention, memory, concentration of attention.

When the lockdown and self-isolation were announced in March 2020 because the COVID-19 pandemic had begun, we all as undergraduate students felt a sharp limited physical activity. Our personal experience showed that we did not walk much, did not exercise much, and slept a lot. The usual load on the body was gone. This led to health problems, many people noticed changes in the body. We noted increased fatigue from brain activity, including academic work. As a result, undergraduate students' attention deteriorated,

memory weakened. Since then simple and clear routine tasks, which involve brain activity, have become difficult for us. Brain activity includes memory, attention, coordination, perception, and reasoning. Memory and attention can be both trained and weakened, so they could suffer the most. This is the reason why we have decided to find out if there is a connection between physical activity of undergraduate students, and attention and memory. Our hypothesis is that reduced physical activity negatively influences attention and memory of Russian undergraduate students.

The research purpose is to identify the relationship between undergraduates' decreased physical activity during the lockdown of 2020 and slowed down attention and memory.

The research objectives are as follows:

- to study a decrease in undergraduate students' physical activity during the lockdown of 2020;
- to substantiate the influence of physical activity on undergraduates' brain activity;
- to illustrate the impact of reduced physical activity on the work of attention and memory among undergraduate students;
- to give recommendations for undergraduates to increase their attention and memory.

Some methods underlie the study:

- literature review and analysis of sources that present physical activity, and attention and memory of Russian undergraduate students;
- questionnaire of Russian students;
- synthesis of results.

The expression of Aristotle “Nothing so exhausts and destroys a person as prolonged physical inactivity” is more relevant than ever. During the COVID-19 pandemic, many researchers were interested in studying the physical activity of undergraduates. For example, A. Yu. Alexandrov comes to conclusions based on the pedometer indicators. The physical activity of students reduced, but at the beginning of the lockdown it was not so noticeable. There was a more pronounced drop in physical activity from the end of March to the end of April relative to the norm (10,000 steps) of the number of steps. At the end of this period, students' physical activity was 4.43 times lower than normal. This suggests that the rate of a decline in undergraduates' physical activity is increasing [1].

T. N. Deikova and E. G. Mishina make conclusions based on heart rate indicators: the process of physical education is difficult to organize remotely.

The need for physical activity increases during the period of crisis phenomena (the lockdown, self-isolation). This biohazard situation shows that it is necessary to make changes to the curriculum of physical education at universities [2].

Professor of neuroscience W. Suzuki is conducting research on the effects of physical activity on the brain. She wrote the book “Healthy Brain, Happy Life”, which in Russia is called “Strannaya devochka kotoraya vlyubilas’ v mozg” [The strange Girl who fell in love with the brain] [3]. In her research, she talks about her own positive experiences. She provides evidence and describes how physical activity affects the production of substances, which are called neurotransmitters. These substances are necessary for communication between nerve cells (fig. 1). Communication demonstrates the growth and development of the hippocampus — the part of the brain responsible for the formation of emotions, the transition of short-term memory into long-term, spatial memory. She also pays attention to the prefrontal cortex critical for things like decision-making, focus, attention and your personality [4].

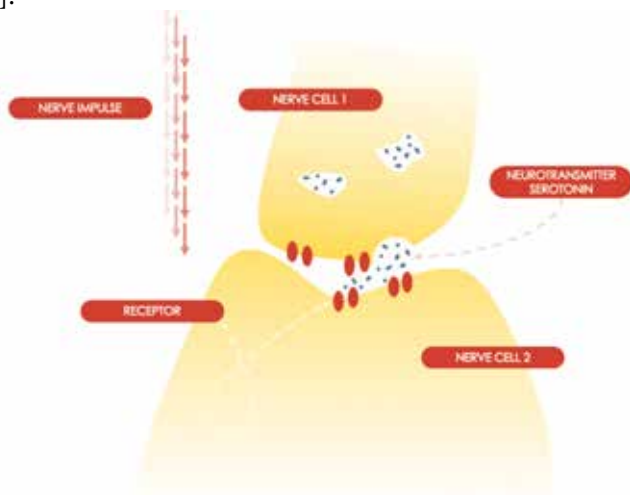


Fig. 1. Movement of the nerve impulse (developed by the authors)

She has come to the following conclusion: exercise is the most transformative thing that you can do for your brain today for the following three reasons:

1. A single workout that you do will immediately increase levels of neurotransmitters like dopamine, serotonin and noradrenaline.
2. Long-term exercise is an improved attention function.
3. What the exercise will do is its protective effects on the brain. If the brain is the strongest muscle, it takes longer to cure dementia or Alzheimer's disease to actually have an effect [3].

We decided to determine how our peers' concentration of attention changed during the lockdown of 2020. We used the Munsterberg method and ran the concentration of attention test. Therespondents read the text without spaces on the paper and tried to find the words in it for 2 minutes. According to the number of words and the time spent, a score is given from 1 to 5, where 1 means "no attention", 5 is "excellent concentration of attention". The study involved students of universities in the cities of Cherepovets, Vologda, Arkhangelsk, Yaroslavl, Moscow, and St. Petersburg. We tested 101 people in 2019, 98 people in April-May 2020, and 87 people in April 2021. The results of our study are shown in fig. 2.

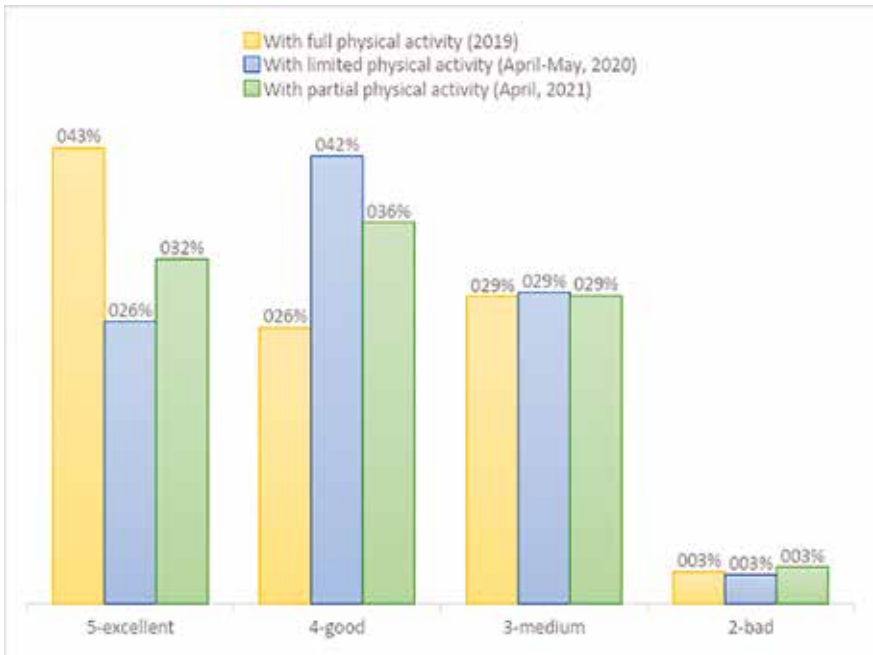


Fig. 2. Results of the concentration of attention test

We see the greatest changes in the indicators “excellent” and “good”. The proportion of “excellent” significantly decreases during a period of limited physical activity, the proportion of “good” increases by almost equal to this indicator. Thus, we can conclude that during a period of limited physical activity, the “excellent” concentration has decreased to “good” and at the present moment is being gradually restored. This partially confirms our hypothesis.

We conducted a survey among undergraduate students to identify the level of memory. The survey was aimed at identifying the subjective assessment of students’ own memory during the lockdown period and at the present moment. We used Google Forms to collect and analyze responses. We asked three questions to 84 (some of the people we studied for the first time refused to continue) first- and second-year undergraduates (fig. 3–5).

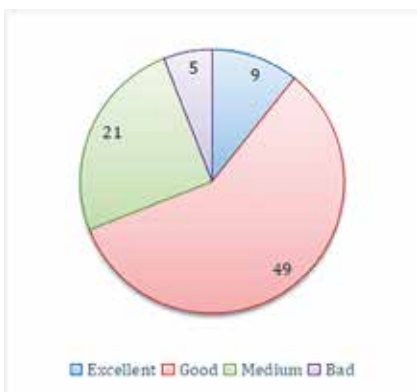


Fig. 3. Question 1: How can you describe your memory?

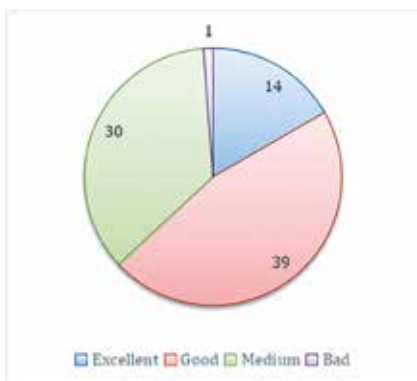


Fig. 4. Question 2: Can you describe your ability to remember?

The subjective assessment of memory among students is quite high. More than half of the respondents did not feel any memory changes during the lockdown period in 2020. For our research, we used a professional tool created by the Israeli medical company Cognifit, which develops online programs for testing and training the brain. Statistics automatically generated after the test being passed allowed us to study the general functions of the respondents’ brain and in particular to evaluate such indicators as non-verbal memory, contextual memory, working memory, visual and auditory short-term memory.

This neuropsychological test is completely digital. The duration of the initial test is about 10–13 minutes. This report provides useful and under-

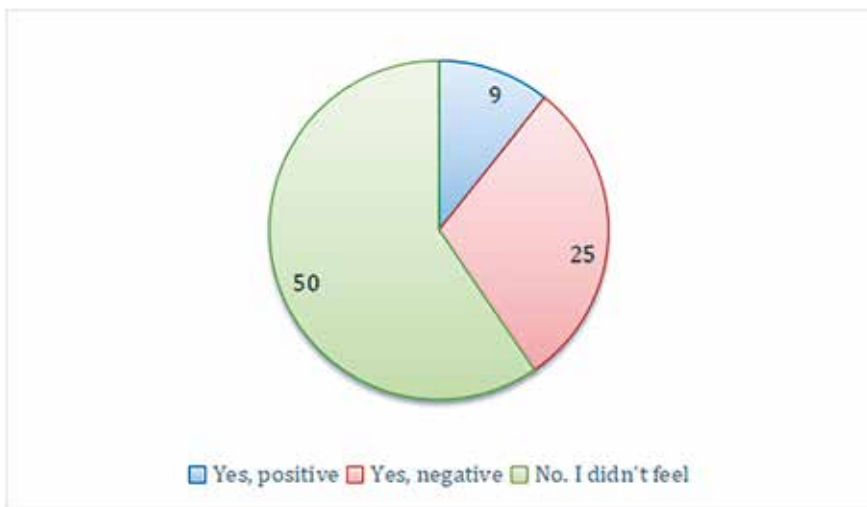


Fig. 5. Question 3: Did you feel any changes in your memory and memorization during the period of self-isolation? What changes?

standable information about the functioning of various cognitive abilities. In addition, it provides valuable information that can help determine whether there is a risk of having a disorder or problem, understand its severity, and identify appropriate intervention strategies in each case.

For the evaluation, we calculated the average harmonic and arithmetic value of 57 (the long test tired 27 participants of the test and they refused to participate) results and drew conclusions (table 1). For the calculations, we used the AVERAGE and HARMEAN formulae of the MS Excel program. According to the results, we can see that the subjective assessment of the memory of the first- and second-year students does not coincide with the objective assessment of several memory parameters.

Table 1

Results of Cognifit's test

Memory parameters	Average harmonic value	Average arithmetic value	Conclusion
Non-verbal memory	261.62	397.52	medium
Contextual memory	361.16	361.90	medium

Memory parameters	Average harmonic value	Average arithmetic value	Conclusion
Working memory	384.15	427.57	medium-good
Visual short-term memory	157.22	403.81	bad-good
Auditory short-term memory	268.66	510.05	medium-good

According to the findings, we are talking about the negative impact of undergraduate students' reduced physical activity on the indicators of attention and memory during the lockdown of 2020. The results of the survey and the memory test demonstrate that students may not notice some changes, but they do exist. For example, we observe a discrepancy between the subjective and objective assessment of undergraduate students' memory in 21 respondents, which is about 38.89%.

We would like to recommend undergraduates to move more, do exercises, practise sports. We support W. Suzuki's idea that it is necessary to give 3–4 times a week for half an hour to physical activity, primarily aerobic [4]. Aerobic exercise not only improves the flow of oxygen but also accelerates the heart rate.

To summarize, the lockdown of 2020 showed a decrease in Russian undergraduate students' physical activity, according to pedometer and heart rate indicators. There was noted influence of physical activity on undergraduates' brain activity, which is linked to the movement of nerve impulse. Our hypothesis was confirmed by the data of surveys and testing of undergraduate students, which showed a negative impact of reduced physical activity on the work of attention and memory. We recommend increasing physical activity because both children and adults need certain physical activities for harmonious development [5].

REFERENCES

1. Aleksandrov, A.YU. Dvigatel'naya aktivnost' studentov dnevnoj formy obucheniya yuridicheskogo universiteta 18–22 let v period pandemii / A.YU. Aleksandrov // *Obrazovanie, vospitanie i pedagogika: tradicii, opyt, innovacii: sbornik statej II Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii*, Penza, 30 aprelya 2020 goda.— Penza: "Nauka i Prosveshchenie" (IP Gulyaev G.YU.), 2020.— S. 117–122.

2. Dejkova T.N. Vliyanie samoizolyacii v usloviyah pandemii COVID-19 na dvigatel'nyu aktivnost' studentov special'noj medicinskoy gruppy / T.N. Dejkova, E.G. Mishina // *Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal*. — 2021. — № 1 (103) Ch. 4. — S. 127–130. — URL: <https://research-journal.org/pedagogy/vliyanie-samoizolyacii-v-usloviyax-pandemii-covid-19-na-dvigatelnyu-aktivnost-studentov-specialnoj-medicinskoj-gruppy/> (accessed: 04.05.2021).
3. Suzuki W., Fitzpatrick B. *Healthy Brain, Happy Life*. — 2015. — 320 p.
4. Suzuki W. TED Lecture: Kak fizicheskaya aktivnost' mozhet prakachat' vash mozg? — URL: https://www.ted.com/talks/wendy_suzuki_the_brain_changing_benefits_of_exercise/transcript?language=ru#t-63484 (accessed: 04.05.2021).
5. Who guidelenes on physical activity and sedentary behaviour. — URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (accessed: 04.05.2021).

К. Д. Мельникова, Е. А. Змеева

Санкт-Петербургский филиал Финуниверситета

Научный руководитель: *М. Я. Креер*

ВЛИЯНИЕ БИОРИТМОВ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению биоритмов человека, которые в свою очередь влияют на общее состояние и работоспособность. Подробно описываются все типы биологических ритмов и биологических часов. Выявлены причины сбоев и методы профилактики этих сбоев.

Ключевые слова: биологические ритмы, работоспособность, хронотип, организм.

K. D. Melnikova, E. A. Zmееva

St. Petersburg branch of the Financial University
under the Government of the Russian Federation

Scientific director: *M. Y. Kreer*

THE INFLUENCE OF BIORHYTHMS ON HUMAN PERFORMANCE

Abstract. The article is devoted to the consideration of human biorhythms, which in turn affect the general condition and performance. All types of biological rhythms and biological clocks are described in detail. The reasons of failures and methods of prevention of these failures are revealed.

Keywords: Biological rhythms, working capacity, chronotype, organism.

All living organisms, from the simplest single-celled ones to such highly organized ones as humans, have biological rhythms that manifest themselves in periodic changes in vital activity and, like the most accurate clocks, measure time.

The topic is relevant at all times, as it is useful for each person to know the individual rhythm of working capacity. This knowledge will help you complete the most difficult tasks. It is also necessary to take into account the possible effects on health and well-being of violations of the coordination of biological rhythms. We will discuss this further in our article.

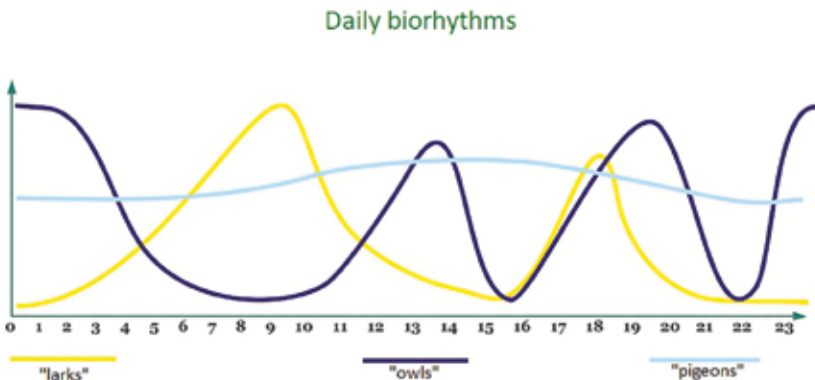
Biological rhythms — (biorhythms) are periodic changes in the intensity and nature of biological processes that are themselves maintained and reproduced under any conditions. The ability to make such changes in vital activity is inherited and is found in almost all living organisms. [1]

The rhythmicity of biological processes is laid down evolutionarily, influenced by factors of the external and internal environment. Knowledge of the cyclicity of biorhythms and compliance with the normal course of biological processes is an important condition for maintaining health and longevity. This article is devoted to the topic of biological rhythms and their impact on human performance.

The purpose of our work is to identify the features of the influence of biological rhythms on people's lives. To achieve this goal, we have identified a number of tasks that need to be solved: to create a clear understanding of the concept of biorhythms; to consider individual chronotypes of people; to analyze and draw conclusions about the degree of influence of certain chronotypes on people's daily lives.

The purpose of our work is to identify the features of the influence of biological rhythms on people's lives. To achieve this goal, we have identified a number of tasks that need to be solved: to create a clear understanding of the concept of biorhythms; to consider individual chronotypes of people; to analyze and draw conclusions about the degree of influence of certain chronotypes on people's daily lives.

Individual features of daily biorhythms are called the chronotype of a person. We know of three chronotypes: "owls", "larks" and "pigeons". And scientists distinguish as many as seven chronotypes, but for convenience they are combined into these three groups, which you can see in the diagram below.



Picture 1. Daily biorhythms [4]

Let's look at each group in more detail.

1. Early chronotype (“larks”) prefer an early rise (4–6 am). They wake up easily, are most active and efficient in the morning, but quickly get tired in the evening, drowsiness occurs as early as 8–10 pm. Only when they wake up, they are already ready to sit down to work or arrange a general cleaning. They tend to turn on the TV in the morning, get into a cold shower and run around the streets. All this tones up the already prepared for early activity of the body. Also, they do not adapt well to changes in the daily routine.
2. The average chronotype (“pigeons”) wake up from 6 to 8 in the morning, drowsiness begins from 10 to 12 pm. These are people whose biorhythms and indicators are between those of “larks” and “owls”. Their activity peaks are observed from 10 am to 12 pm, and from 4 pm to 6 pm, and at lunchtime their performance decreases.
3. Late chronotype (“owls”) wake up from 8 to 10 am, go to bed after 24 hours. Most active in the evening and at night, in the morning they have poor performance. They adapt quite easily to changing modes. There are not so many real owls — only about 40% of the total population of our state. Owls live according to internally conditioned, endogenous rhythms. Such people, indeed, it is better to go to bed later, since at the beginning of the night they have the most fruitful period.

This effectiveness of different chronotypes is associated with changes in the level of hormones — serotonin, melatonin and cortisol. [1]

Let's also look at the natural features of our biological clock in Table 1. With this, you can correctly create your own mode and increase your performance several times.

Table 1

The body's biological clock [3]

6:00–7:00	is the period our long-term memory functions best. If you need to learn a speech for your presentation, it's best to do it over your morning coffee and brushing your teeth
7:00–9:00	Time is suitable for logical thinking. If some important problem at work is not solved today, leave it until tomorrow. In the morning on the way to work, the decision will come to you by itself

9:00–11:00	The brain easily copes with large amounts of information, numbers, statistics. Your working day should start with mail processing and data collection
11:00–12:00	This period is inevitably associated with a decrease in intellectual activity. Willy-nilly, mental activity will have to be postponed. You can devote this period to mechanical work: clean up the workplace, carry papers, pass orders, or just relax.
12:00–14:00	The whole body is set up to digest food. The blood drains from the brain and rushes to the stomach. It is better to devote this time to lunch. This way you won't lose your digestion. Working at lunchtime will still not be effective
14:00–18:00	It is peak activity of your body. Any work, physical or mental, during this period will be particularly effective. It is dangerous, however, to get too carried away and stay up late. This greatly excites the nervous system, prevents you from calming down and relaxing well before going to bed. It turns out that recycling will never be as effective as the work itself
18:00–23:00	Time for rest of the nervous system, brain and the whole body.
23:00–01:00	If you spend this time on sleeping, it will refresh your nervous and physical strength well
01:00–06:00	Sleep during this period restores emotional energy and makes you mentally stable

Having an understanding of the basic biological rhythms of our body, we can consider the influence of biorhythms on the ability to work of a person.

“Larks “ and” pigeons “ live easier in the modern urban rhythm. It is difficult for Owls in the morning to be concentrated, to delve into new material and to react quickly to changes. At the same time, it is easier for this chronotype to work with voluminous homework: by the evening, their performance reaches a peak, while the “ larks “and” pigeons “ are already beginning to sleep on the go.

However, according to scientists, only 20% of people have a pronounced chronotype. The rest are at the junction and, if necessary, can adjust their biological clock in the right direction.

Thus, the ability to plan your workload in accordance with your capabilities is an important direction in the prevention of overwork and in the system of a healthy lifestyle.

In addition, many people, especially schoolchildren and students, mistakenly classify themselves as “owls”. Often, lack of vigor in the morning is associated with insufficient sleep, and evening vigor and insomnia until midnight — with active use of laptops and phones in the evening. A bright screen and a constant stream of information prevent the brain from tuning in to a smooth transition to sleep.

What happens if you disrupt our biorhythms? If you do not take into account the natural cycle, you can cause a “breakdown of the biological clock”, which will negatively affect the work of the entire body. On the physical level, the violation leads to diseases. On the mental side, it leads to depression, apathy and disorders that negatively affect the general state of health: the stress hormone increases, the body wears out and ages faster. This reduces the ability to perform productive activities, impairs performance, and in severe cases leads to disability. The failure is particularly affecting people with poor health, patients with chronic diseases and pregnant women. [2]

For example, constant work in night shifts causes chronic fatigue syndrome, insomnia, neurosis, psychosis, and disruption of the cardiovascular, endocrine, and digestive systems.

Of course, you can not live strictly on a schedule, but it is quite possible to take into account the peculiarities of each day and, adapting to this, control yourself. To do this, you need to:

- * properly alternate between sleep and wakefulness;
- * work during the most active hours, according to individual biorhythms;
- * eat at the same time;
- take daily walks, exercise and do sports;
- * choose a professional activity, according to the genetic characteristics of biorhythms;
- * fight stress, apply relaxation and meditation techniques.

To live, according to biorhythms, is not very difficult. The body always tells you what needs to be done at one time or another. When composing the daily routine, it is necessary to take into account the internal and external circadian rhythms.

If you follow all the recommendations, you will notice that in a couple of weeks your internal state will improve, and your ability to work will

increase several times. This is very important in our time, since we live in a world where there are a lot of harmful external influences on our body as a whole. This is especially important for students to learn more material without putting a lot of effort into it.

Nothing living remains unchanged, everything obeys the law of rhythm. External factors only allow us to adjust the oscillatory systems more subtly to the environmental conditions. Biological rhythms change, shift within certain limits. Due to this, a person adapts to changing external conditions.

REFERENCES

1. Agadzanyan, N.A. Bioritmi, sport, zdorov'e / N.A. Agadzanyan.— M., 1989.— 208 s.
2. Efimov, M.L. Biologicheskie ritmi v norme I patologii / M.L. Efimov.— Alma-Ata: Kazahstan, 1981.— 152 s.
3. Bioritmi cheloveka. Kak bioritmi vliyayut na zdorov'e I rabotosposobnost'? [Online resource] — Access mode: <https://heaclub.ru/bioritmy-cheloveka-kak-bioritmy-vliyayut-na-zdorove-i-rabotosposobnost#i-4>
4. Kabinet lekcij letnego samoupravleniya [Online resource] — Access mode: http://kabinet.hogwarts.ru/study/summerstudy/hronomagic_two

А. А. Семенова

Санкт-Петербургский филиал Финуниверситета

Научный руководитель: *В. В. Петрова*

ВЛИЯНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ СПИРТНЫХ НАПИТКОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖЬЮ НА РЕАЛИЗАЦИЮ ЦЕЛЕЙ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВЬЕ БУДУЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Аннотация. В данной статье рассматривается алкоголь в жизни студента как барьер в успешной реализации целей устойчивого развития и деструктивный фактор, влияющий на здоровье будущего поколения. В статье проанализированы основные причины появления пристрастия к алкоголю в студенческом возрасте и его влияние на человека. Научная новизна данной статьи заключается в выявлении причин студенческой алкогольной зависимости, определении влияния данной привычки на будущих детей и предложении мер по борьбе с представленными факторами. Во время пандемии проблема наиболее актуальна по причине отсутствия альтернативного досуга. Статья обостряет необходимость принятия соответствующих мер по пропаганде ЗОЖ и агитации полезных культурно-массовых мероприятий.

Ключевые слова: алкоголь, здоровье, устойчивое развитие, студенты, пандемия, будущее поколение, заболевания.

A. A. Semenova

St. Petersburg branch of the Financial University
under the Government of the Russian Federation

Scientific director: *V. V. Petrova*

THE EFFECTS OF ALCOHOL CONSUMPTION BY STUDENTS ON THE IMPLEMENTATION OF THE SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS AND THE HEALTH OF THE FUTURE GENERATION

Abstract. This article examines alcohol consumption in students' lives as a destructive factor affecting the health of the future generation and, consequently, as a barrier to the successful implementation of the Sustainable Development Goals. The article

analyzes the main reasons for the appearance of addiction to alcohol at college age and its impact on a person's mental and physical state. The scientific novelty of this article is to identify the causes of student alcohol dependence, determine the impact of this habit on future children and propose measures to combat the factors presented. During the pandemic, the problem of alcohol addiction has become more urgent due to the lack of alternative leisure activities. The article emphasizes the need to take appropriate measures to promote healthy lifestyle and useful cultural events.

Keywords: Alcohol, health, sustainable development, students, pandemic, future generation, diseases.

In a modern society, the idea of maintaining the goals of the sustainable development strategy is very important. They are designed to ensure and guarantee the economic development in the long term, through not only the optimal use of limited resources, but also through the preservation of the stability of social and cultural systems. Ensuring healthy lifestyles and promoting well-being for all people at all ages are essential components of sustainable development.

The world is currently experiencing an unprecedented global health crisis — COVID-19 is spreading human suffering, destabilizing the global economy, and fundamentally changing the lives of billions of people around the world. Such factors as the lack of options for cultural and healthy recreation, which appeared in connection with the ban of concerts, the restriction of the work of gyms, restaurants and self-isolation inevitably lead to the emergence of destructive alternatives.

Today, about 5–6 thousand people die from alcoholism in Russia every year, which is comparable to the population of an average settlement, so the urgency of the problem of combating alcoholism comes to the fore. Alcoholism is considered a disease. The worst factor is that 4/5 of alcoholics get this disease at the age of 20. The problem of alcoholism among young people threatens not only the possibility for a country to achieve sustainable development goals, but also the health of future generations.

The purpose of this work is to identify the severity of the impact of alcohol on the development of the country and the health of the future generation.

To achieve this goal, we had to complete the following tasks:

- Determine the reasons of excessive alcohol consumption by students and their consequences;
- Identify alcohol-related barriers to achieving the Sustainable Development Goals;
- Explain the impact of alcohol on the health of future generations.

The object of the study is the consumption of alcoholic beverages by students, and the subject is the impact of alcohol consumption on the health of our descendants.

Table 1 below presents the results of a study of the amount of alcohol consumption per capita in the Russian Federation in 2013–2020.

Table 1

Results of the assessment of alcohol consumption per capita in the Russian Federation in 2013–2020 [1].

	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
The incidence of alcoholic psychoses, per 100 thousand people.	78,2	74,7	70,7	64,8	53,2	51,6	48,3	47,4
Retail sale of alcoholic beverages, in liters of ethanol per year per capita.	8,5	7,6	6,8	6,6	5,9	6,2	6,38	6,3
Alcohol consumption per capita, in liters of ethanol per year.	11,6	11,5	10,7	10,5	9,66	9,3	11,1	11,3

Although the gradual decline in alcohol consumption in the country shown in the table is a positive trend, the risk of the situation turning negative is always present. We may notice a slight jump in the consumption and sale of alcoholic beverages during the beginning of the pandemic. The lack of leisure activities, cultural events, general self-isolation and other factors negatively affected the life and health of the entire population of the country, and students in particular.

According to the statistics, studies conducted in Russian universities show that more than 30% of students consume alcohol on a regular basis, while the number of students who do not drink alcohol at all is estimated to be less than 20%. And although the statistical data shows that the majority of students drink alcohol moderately or occasionally, which does not pose a serious threat to their mental and physical health, it is still impossible to deny the problem of alcoholism among students.

What are the reasons of alcohol dependence among students? We have identified several possible groups.

The first group are social reasons. It includes several components. First of all, this is a new environment. Young people, especially first-year students, want to feel accepted into a company where they don't want to be different from others. According to statistics, a significant number of people first tried alcohol "for the company". Given the fact that alcohol has the ability to give the illusion of carelessness, improve one's mood, give a person the opportunity to feel "at home" among their peers, there is a considerable probability that young people will again resort to consuming alcohol to avoid feeling lonely.

Secondly, it is worth mentioning the popularization of alcohol consumption in popular culture. Here we talk about music. Idols of the youth, modern rnb clubs, rap artists — all of them are united by the fact that in their work they actively share the experience of using various drinks and chemical substances. For example, Oleg LSP, who does not remember what is in his Sprite, Pharaoh, who can be seen with a bottle in his hands in all the clips, Morgenshtern and Face, who drink and do not care about anything. The authors of the music can in no way be blamed for getting young people drunk. But they convey the "spirit of the generation" by singing songs about what modern students and schoolchildren live by. These songs are catchy and stick to the minds, creating quite the wrong ideas about life.

The next group can be called personal factors because they depend on students' personality and health. For example, students are people with an active predisposition to depression and systematic stress. Exams, tests, combining study with work, finding yourself and your place in life can be stressful for anyone. All this puts extra pressure on young people. They are forced to cope with emotional experiences caused by loneliness, lack of communication, or other important problems. In such situations, there is a high probability of problems with alcohol. Alcohol can be falsely triggered as a sedative, affecting the central nervous system.

In addition, we have to note the lack of parental control and the charms of distance learning in many universities. For students who have left their parents and homes to study, living on campus or in a rented apartment is a time to "break away" and do what was previously forbidden. It is obvious that a sudden immersion in life without communication with parents, with the inability to control themselves, is likely to lead to alcohol consumption. And in combination with the absence of the need to attend classes, when it is enough just to attend an online lecture, the task becomes much easier.

The last group of reasons can be seen as commercial. Alcoholic beverages are now an easily accessible commodity. Corner shops, supermarkets, chain stores, such as “Red and White” in every neighbourhood are overflowing with special offers on bright bottles attracting the attention of young people. Not all sellers will ask for identification documents when selling alcohol to people, and therefore even a schoolboy can buy a can of low-alcohol drink. Speaking of students, most of them are adults. Thus, the only mechanism that can keep a student from drinking alcohol is his own self-consciousness.

We will touch on such an aspect of the issue as the effect of alcohol on the body and human life. People tend to attribute excessively positive qualities to alcohol. They say that alcohol relieves stress and tension, breaks barriers, liberates and amuses. However, it is worth understanding that any apparent positive impact of alcohol on life is nothing more than an illusion and justification for addiction. After fun, alcohol for a long time depresses our mind, turns us into insecure, complex personalities. Despondency, depression become constant companions of life.

The main component of any alcohol is ethyl alcohol (ethanol). It is this substance that works tirelessly to destroy the body of a drinking person. The organs of our body are able to remove only 5% of the deadly ethanol together with urine and sweat. The remaining 95% freely enter the gastrointestinal tract, circulatory and nervous systems, precipitate the liver, brain, and kidneys.

When describing the effects of the alcohol on the body, it is worth starting with the fact that ethanol forcibly relaxes the nerve fibers, making them less sensitive to surrounding stimuli, which eventually leads to the fact that the nervous system begins to be lazy. It “unlearns” to relax on its own. Then, after the body recognizes the ethyl alcohol, the liver begins to produce alcohol dehydrogenase — a special enzyme necessary for the processing of the toxin. In this case, the liver cells die, fat and connective tissues take their place. In a short time, this leads to a decrease in the efficiency of the liver, a decrease in the functioning of the gallbladder, an increase in organs and the formation of stones. In addition, the brain suffers. Oxygen starvation begins, and as a result, mass death of brain cells occurs. This is partly due to the syndrome of “alcoholic amnesia” and headache at the time of a hangover. Such a regular “genocide” of one’s own brain leads to early sclerosis and dementia.

And of course, ethyl alcohol leads to a decrease in the activity of spermatozoa, as a result, the chance of paternity is significantly reduced, the erection decreases, the time of sexual intercourse decreases, up to complete impotence due to obstructed blood circulation.

Any stage of alcohol dependence leads to negative changes in appearance. These can be tremor of the hands, swelling of the face or the whole body, dry skin and wrinkles, red eyes, sleep and appetite disorders.

All visible symptoms are the result of dehydration and broken blood vessels. The internal organs of a person suffer much more, and alcohol consumption increases the risk of cirrhosis of the liver, heart attack, stroke, kidney failure, and sclerosis.

As of 2018, 7.5% of the total number of deaths in the country are caused by alcohol poisoning or its consequences. And this is against 3.2% of deaths in the event of an accident. The statistics looks quite disappointing.

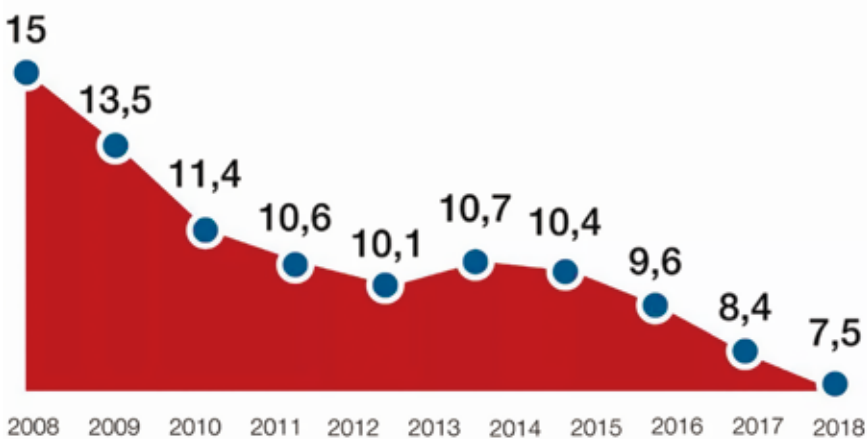


Figure 1. Statistics of alcohol-related deaths in Russia [4].

In addition to the deterioration of the physical health of a person, there are also problems with the mind. Ethanol provokes the death of brain cells. After a couple of weeks of systematic consumption of alcoholic beverages, one can notice memory lapses, increased aggression, emotional instability, inhibition of reactions, and so on. A person's critical thinking is blunted, he / she loses the ability to objectively assess his own condition. The third stage of alcoholism also entails delirium tremens and hallucinations.

There are many social consequences of alcoholism that we want to mention. Moral principles become blurred, life goals fade. Among students, this is reflected in shirking from study or work. Being in a state of intoxication

or a hangover, a person can not be productive. As a result, his working capacity decreases, absenteeism can be justified by “many good reasons”. This inevitably leads to expulsion from the university or dismissal from work.

These are not all the harmful effects of alcohol consumption, there are many more. However, much more serious is the question of the impact of alcohol consumption by young people on procreation, on the health of future generations of their children. This question is relevant because it is in the period of youth at the age of 18–25 years that most people find the love of their lives and start thinking about having a child. It is necessary to understand how harmful alcohol addiction can affect the future members of your family, the future generation of people.

According to medical statistics, children of drinking parents get drunk 4–5 times faster than children of non-drinking parents. Therefore, even today, choosing the alcoholic lifestyle, students increase the chances of their children developing similar interests. On the streets today, we often see young parents walking with a stroller and a can of beer. Many people go to the bar every day after a hard day’s work. Children from an early age observe their parents’ feasts that involve copious amounts of alcohol. In children’s minds, this will give rise to two things: an attitude to alcohol as something normal and as a mandatory attribute of an adult life.

Speaking about the future of the human race, it is also worth saying that in families that consume alcohol, the mortality of children in the first months of life is 5 times higher and 5 times more often physically and mentally disabled children are born than in sober families. In the case of drunken mothers, 60% of children do not live to be one year old. Such frightening statistics make you wonder how harmful the use of alcohol affects the development of society and the continuation of its existence.

It is impossible not to mention the fact that parents who consume alcohol do not participate in the formation of the child’s personality, do not control and do not stimulate it. A person grows up left to oneself, often even their basic needs (for safety, food, clothing, training) are not met.

The child gradually begins to develop neurotic disorders against the background of an unstable, tense situation in the family. All this increases the level of anxiety, provokes the appearance of fears, contributes to the development of neurosis, which can be accompanied by sleep disorders, nightmares, problems with falling asleep, passivity and indifference to the environment, enuresis, problems with behavior and learning.

In a situation where both parents or one of them suffers from alcohol addiction, the child receives insufficient communication. At an early age, this causes isolation and developmental disorders. As the child grows older, alienation occurs, the child may become secretive, avoid parents, be ashamed or afraid of them.

There will also be difficulties of social adaptation and problems with learning. It is difficult for them to remember new information, they are absolutely not motivated, they do not have a system of values that would allow them to build normal relationships with their peers and with teachers.

In addition, health problems may arise. These can be neurological disorders, such as tremors, tics, enuresis, sleep disorders, ADHD, difficulty concentrating and remembering, and somatic diseases.

We shouldn't forget the consequences that may manifest themselves in the future in adulthood. Alcohol dependence in parents is a traumatic factor, the effect of which persists even after the child grows up [6]:

- children don't have a positive example of a family, skills of interaction with a spouse, relatives. Often this is manifested by lack of emotion, low level of responsibility, selfishness or fear of relationships, attachments, obligations. The other extreme is the choice of dysfunctional partners (with alcohol addiction, a tendency to violent behavior);
- children lack basic social skills. An adult will experience difficulties in forming a social circle, choosing friends, interacting with colleagues, and building a career;
- hereditary alcoholism. It is formed if the child starts drinking alcohol early, following the example of his parents. Such people do not know any other way of life, consider it normal, and are inclined to blame genetics for their addiction;
- children lack contact with parents. Relationships are often tense, conflicted, and the child may feel like a victim or blame himself for the alcoholism of his father or mother. This deprives them of support when they grow up, prevent the correct formation of the personality.

Today, the idea of a society struggle against alcoholism among the younger generation, among the future minds of the country, is more relevant and necessary than ever. We can suggest a number of measures that can prevent possible negative consequences for each group of reasons. For the social factors, you can make a list of the following simple tips for young people to remember:

1. Alcohol is not always the key to gaining trust and respect in the team. You can get acquainted with a new company in places where

there is no possibility of buying alcoholic beverages. Cafes, karaoke, lounge areas, parks, beaches — in these and many other places one can have a pleasant pastime without drinking.

2. Be a more cheerful, optimistic person. If you are happy, you do not need a “drug” that stimulates the appearance of a positive mood and the desire to enjoy a new day.
3. Emancipation is another factor that will help you get around the problem of alcohol addiction. Many people drink alcohol only because they are too shy to talk to people when they are sober, to confess their feelings, to be the first to start communicating with the others, etc. There are many training courses, exercises, installations and videos that will help you to be more open to society and ready to calmly have a dialogue with the company you are interested in without a dose of alcohol.
4. As for the modern creativity of young performers, the state should already intervene in the process. Tougher censorship, constant checks and fines for art pieces that incline the younger generation to an idle life, the use of alcohol and narcotic substances is a possible way out of the difficult state in which the entire music industry is seen today.

Next, we will list measures to combat personal factors that contribute to the appearance of alcohol dependence among the younger generation.

1. First of all, this is sports. Mentally and physically, physical activity allows you to feel much better. Workouts, exercises, jogging and other similar activities are an opportunity to release excess energy and calm down, distract yourself and think about something else. Of course, your health gets better thanks to sports.
2. Emotional release is of great importance, too. If doing sports for some reason is not an option, you can beat the ottoman, break the plate, shout into the pillow, break something that is not a pity. In a calm state, a person is not so prone to stress, and such techniques are a great way to achieve calmness.
3. In addition, to reduce stress for exams, distribute the material for preparing for the session evenly on all days of preparation. A plan and a clear framework reduce the energy consumption in the nervous system. Remember that you will not be able to learn everything on the last day. Physiology and biochemistry won't allow it.
4. Change of activity. When a day off is given, it must be carried out not like a weekday. It is best to radically change the surrounding

conditions and employment. You can go hiking and spend the night in a tent, go skiing or organize a barbecue at your friends' dacha. The more "unusual" days there are in life, the better for the body and the psyche.

In addition, the idea of creating a psychological support service for young people in Russian universities and dormitories, both at the local level and at the level of legislative initiative, is very effective and even necessary. As a rule, only large educational institutions can create a really functioning social and psychological service at a university, since in small universities they are mainly aimed at working with students with disabilities and are based on the enthusiasm of individual employees. The role of such services is particularly important for promoting student mobility, both within the educational system and between different institutions of higher education systems, reducing their tendency to stress and low self-esteem, and helping to combat addiction.

We would also like to suggest measures to combat the last group of commercial reasons.

1. It is necessary to control retail outlets by conducting systematic checks by law enforcement officers, in order to detect violations in a timely manner. You can periodically arrange "visits" (attempts to buy alcoholic beverages without a passport), involving volunteer school associations.
2. It is possible to increase the size of the fine, more frequent revocation of licenses, confiscation of goods from the trade organization in which the sale of alcohol to a minor was made.
3. The necessary measures should also be taken by the business owners. Small business owners need to resort to the collection of fines from their employees, disciplinary actions against them and deprivation of bonuses, so that they really follow the instructions that help to work legally, and not just write a piece of paper and force sellers to sign it.
4. Complicating the procedure for obtaining a license to sell alcohol, as well as reducing the number of so-called "Convenience stores" in which alcohol products can be purchased 24 hours a day, can also help in the process of reducing the number of alcohol-dependent people in the country.

Thus, summing up the above, we see that having started drinking alcohol in large amounts during the student days, under the guise of false fun, party

rhythm and fleeting relaxation, people simultaneously embark on a risky path that eventually leads to the abyss of the social bottom. Alcoholism destroys all spheres of life of the dependent person step by step. Drinking replaces work, school, family, hobbies. A person turns into an amorphous something that lives from a hangover to the next drink.

In addition, it is important to understand how much this affects the health and life of the younger generation. We must set a good example for our children, adults can not be seen as a destroyer of the family and their peace of mind. Any family member living near an alcoholic patient is in a state of mental stress. A particularly difficult psychological situation arises in a family where the mother is ill with alcoholism.

After analyzing the groups of possible reasons of alcohol dependence among students, we propose a number of measures that help in the fight against these factors. Ultimately, the state, educational institutions, and the institution of family and marriage should take into account the seriousness of the problem of the spread of alcohol dependence among young people and students and take measures to effectively promote a healthy lifestyle, abandon harmful habits, encourage young people to join alternative leisure options rather than hang out in an abundance of alcohol and narcotic substances.

REFERENCES

1. RBC is a leading multimedia holding company in Russia. URL: <http://www.rbcholding.ru/about.shtml> Accessed (05.05.2021).— The text is electronic. (in Russ.).
2. Official website “Administration of Saint Petersburg-St. Petersburg”. URL: <https://www.gov.spb.ru/helper/economics/budget/> Accessed on 24.04.2021.— The text is electronic. (in Russ.).
3. Legal website “Consultant plus”. URL: <http://www.consultant.ru> Accessed on (03.05.2021).— The text is electronic. (in Russ.).
4. Official Internet resource of the Ministry of Health of the Russian Federation. URL: <https://minzdrav.gov.ru/ru> Accessed on (01.05.2021).— The text is electronic. (in Russ.).
5. Website “Department of the Federal Service for Supervision of Consumer Rights Protection and Human Welfare”. URL: <https://www.rospotrebnadzor.ru/> Accessed on 25.04.2021.— The text is electronic. (in Russ.).
6. Internet portal of the Drug Treatment Center “SOLUTION”. Article “Consequences of alcohol consumption”. URL: <https://reshenie-web.ru/blog/posledstviya-upotrebleniya-alkogolya.html> Accessed on 27.04.2021.— The text is electronic. (in Russ.).

А. С. Сидорович

Санкт-Петербургский филиал Финуниверситета

Научный руководитель: *М. Я. Креер*

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА В РОССИИ

Аннотация. В данной статье проанализирован путь развития и становления спортивного менеджмента в России, а также изучено его состояние на данный момент. Показано, спортивный менеджмент в Российской Федерации находится только на этапе развития, и имеет большое количество проблем. Кроме того, определены его перспективы.

Ключевые слова: спортивный менеджмент, спорт, профессиональный спорт, спортивный менеджмент в России, развитие спортивного менеджмента.

A. S. Sidorovich

St. Petersburg branch of the Financial University
under the Government of the Russian Federation

Scientific director: *M. Y. Kreer*

DEVELOPMENT OF SPORTS MANAGEMENT IN RUSSIA

Abstract. This article analyzes the ways of developing sport management in Russia, and also examines its current state. The main problems of sports management in the Russian Federation and its prospects are also shown in the article.

Keywords: Sports management, sports, professional sports, sports management in Russia, development of sports management.

Sport is one of the most important aspects of human life. Attention has increasingly been given not just to sports, but to professional sports. It should be noted that interdependence between sports and business are visible more and more frequently. None of this is possible without sports management. In this context, interest in the sport industry and sports management is increasing. In this regard a topic of ongoing research is relevant.

The study hypothesizes that sports management in Russia is only at the stage of development, there are a lot of problems and controversial issues in it, but it has very good prospects for development.

The objective of this search is to understand what problems exist in sports management in Russia now, also what are the prospects for sports management in Russia.

This article is aimed at the following issues:

- to analyze the development of sports management in Russia.
- to determine its current condition.
- to identify prospects for the development of sports management in Russia.

The methods used in the research are systematizing, comparing, studying information, analysis of all available documentation and personal experience, observation, etc.

Firstly, we will define the term «sports management». Sports management is an administration aimed at achieving the set goals and solving certain tasks, related to the sporting activities of any sporting organization, team, or one sportsman. Sports management professionals must follow certain requirements. The most important requirements in our country are:

- Knowledge of necessary computer technologies and software;
- Proficiency in foreign languages. English is necessary, additional languages are welcome, but not required (This requirement is related to the fact that sporting events are often international);
- Ability to develop and competently conduct economic and information policy;
- Knowledge and be able to put into practice various marketing and management strategies;
- Knowledge the legal framework, various regulations, and ones related to sports, and in particular sports events and others.

Also, professionals are involved in the management of sports investments, the development of mass and professional sports, and their propagation. Sports management is one of the most important factors of the existence and the normal functioning not only of professional sports but also of sports in general.

Despite the demand for this profession, there are very few such specialists in our country. It is because this specialty for the Russian Federation is relatively new. Historically, in Russia, the functions of the sports manager were performed by the coach and other employees not involved in management. They had to perform these functions, although this was not their responsibility. All this gradually led to the need for the profession of sports manager in Russia.

In the way of the development and successful functioning of sports management, there are several problems. Many of them are related to the novelty of this growth, if certain principles, rules, and traditions have already been established abroad, then in Russia, it is yet to come.

One of the problems related to the novelty of sports management is one of the demands and supply of sports managers in the labor market. The market mechanism regulating demand and supply in this area is not formed yet. Sports managers are often required only in large companies, where the requirements are very high, and the mills of the organizations are still without specialists in this field, their functions are still performed by employees who are not related to the management in any way. That's why beginners in the profession are often unable to find work, at the same time, more advanced companies cannot find decent specialists.

It is also worth mentioning the personnel and infrastructure problems in this area, this is due to the novelty of this field of activity. It includes the low level of government interest in this area, although Russia is actively developing sport, but sports management isn't still in a demand.

Another problem of Russian sports management is that Russian specialists have little focus on the result.

However, despite all the significant problems in the field of sports management in the Russian Federation, there are quite good prospects for its development. Firstly, sports management abroad has long been well developed, it has gone a long way of becoming, it has developed certain principles, requirements for specialists, etc. At this time, in Russia, as mentioned earlier, it is at the stage of formation, so the Russian Federation can borrow already formed features, to follow the path that other countries have taken, thereby facilitating this path, and speeding it up.

Also, the prospects for the development of domestic sports management are increasing due to the growing popularity of sports. People are increasingly starting to lead a healthy lifestyle, take care of their health. The introduction of a healthy lifestyle is impossible to imagine without sports. The interest of people in taking care of themselves and the resulting popularity of sports gives good prospects for the development of sports management in Russia.

As mentioned earlier, sports and business are now strongly connected. Sports are becoming commercially oriented. It is known, if something can make a profit, then private investors quickly come there. Therefore, money is invested in sports. It often takes a lot. To make money work, it needs to be managed correctly, as well as to update the sports facilities in which this

money is invested. For everything mentioned above, good sports managers are vital.

It should be stated that Russia often participates in sports events or even organizes them. And for participation in sports events, and even more for their organization, specialists in the field of sports management are needed.

To sum up, it should be noted that the most pressing problems in the field of national sports management. Despite all these problems in this area, sports management in Russia has the very good chances. It is only at a stage of development, which provides an opportunity to develop from the experience of other countries and avoid mistakes. Sports management has very good prospects. Huge number of factors indicates that domestic sports management has a very long way, but a successful one.

REFERENCES

1. Zuev, V.N. Menedzhment i menedzhery otechestvennoj sfery fizicheskoj kul'tury i sporta: uchebnoe posobie / V.N. Zuev.— M.: Fizicheskaya kul'tura, 2006.— 400p. [electronic resource] — URL: <https://www.libfox.ru/657732-aleksandr-pochinkin-menedzhment-v-sfere-fizicheskoy-kul'tury-i-sporta-uchebnoe-posobie.html>
2. Sereda, A.YU. Formirovanie klyuchevyh kompetentnostej u sportivnogo menedzhera v usloviyah social'no-ekonomicheskoy transformacii / A. YU. Sereda — St. Petersburg, 2011.— 193p. [electronic resource] — URL: <https://www.dissercat.com/content/formirovanie-klyuchevykh-kompetentnostei-u-sportivnogo-menedzhera-v-usloviyakh-sotsialno-eko>
3. Sereda, A.YU. Podgotovka sportivnogo menedzhera v Rossii i za rubezhom / A. YU. Sereda — Tomsk, 2009.— 8p. [electronic resource] — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podgotovka-sportivnogo-menedzhera-v-rossii-i-za-rubezhom>
4. Rossijskij sportivnyj menedzhment [electronic resource] — URL: <http://sportfiction.ru/articles/sovremennyy-rossijskij-sportivnyy-menedzher-i-model-egopodgotovki/>
5. Evansys [electronic resource] — URL: <https://evansys.com/articles/ekonomika-i-menedzhment-nauchnye-prioritety-uchyenykh-sbornik-nauchnykh-trudov-po-itogam-mezhdunarod/sektsiya-16-strategicheskij-menedzhment/problemy-razvitiya-sportivnogo-menedzhmenta-v-rf-tendentsii-i-perspektivy/>
6. Sm.econ.msu.ru [electronic resource] — URL: <https://sm.econ.msu.ru/about/education/>

СЕКЦИЯ 2. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ЧАСТЬ ЖИЗНИ ОБЩЕСТВА И ЛИЧНОСТИ (АСПЕКТЫ ПРАВА, ЭКОНОМИКИ И ПСИХОЛОГИИ)»

УДК 612.821:796.01:159.9

Д. М. Альмашев, А. С. Сидорович
Санкт-Петербургский филиал Финуниверситета

Научный руководитель: *Н. А. Рагозина*

ПСИХОЛОГИЯ ТРЕВОГИ И СТРАХА В СПОРТЕ

Аннотация. В данной статье проанализированы такие психологические состояния, как тревога и страх в спорте, причины их возникновения и их влияние на спортсменов и их жизни. Показано, что тревога и страх могут иметь как отрицательное влияние на спортсменов, так и положительное. Кроме того, выявлены пути снижения тревоги и страха в ситуациях, когда это необходимо, а также пути стабилизации этих состояний до нормального уровня, который позволит спортсменам добиваться хороших результатов.

Ключевые слова: тревога, страх, спорт, стресс, тревожность, спортсмен, эмоциональное состояние, влияние тревоги, влияние страха, спортивная деятельность, достижение результатов, соревнование, тренировка.

D. M. Almashev, A. S. Sidorovich
St. Petersburg branch of the Financial University
under the Government of the Russian Federation

Scientific director: *N. A. Ragozina*

THE PSYCHOLOGY OF ANXIETY AND FEAR IN SPORT

Abstract. In this article were analysed such psychological states as anxiety and fear in sports, the reasons for their occurrence and their impact on athletes and their lives. It has been shown that anxiety and fear can have both negative and positive effects on athletes. Besides, there were found the ways to reduce anxiety and fear, in situations

where it is necessary, to stabilize these states to a normal level, which will allow athletes to achieve good results.

Keywords: Anxiety, fear, sport, stress, anxiety, athlete, emotional state, the impact of anxiety, the impact of fear, sports activity, achievement of results, competition, training.

Спорт — один из важнейших аспектов в жизнедеятельности человека. Он имеет огромное значение, влияет на физическое и моральное здоровье, помогает закалять организм и формирует характер человека. В последнее время внимание к спорту только возрастает. Даже на государственном уровне вводятся определенные меры для популяризации спорта. Однако, несмотря на все его положительные аспекты, многие спортсмены сталкиваются с такими проблемами, как возникновение тревоги и страха во время занятия спортом. Тревога и страх могут возникать как во время соревнований, так и во время обычных тренировок. Нередко это отрицательно влияет на продуктивность спортсменов, а также их моральное состояние в повседневной жизни [1, 3]. В связи с этим тема проводимого исследования является актуальной.

Гипотеза исследования — способность контролировать тревогу и страх положительно сказывается на спортивных результатах спортсмена, а также на его жизни в целом.

Цель данной работы — разобраться, как тревога и страх влияют на профессиональную жизнь спортсменов, как контролировать данное состояние и как с ним справляться.

В данной статье решаются следующие задачи:

- анализ влияния тревоги и страха на спортивные достижения;
- выявление положительного и отрицательного влияния стресса в жизни спортсмена;
- определение способов контроля и снижения тревоги и страха.

Методологическую основу исследования составили методы систематизации, сравнения, изучения информации, анализа всей имеющейся документации и личного опыта, наблюдения и др.

Для начала определимся, что представляют собой тревога и страх в спорте и как они возникают. Страх — это негативное эмоциональное состояние, с которым человек сталкивается в различных ситуациях. Как правило, люди испытывают страх при столкновении с опасностью или предчувствуя угрозу. Тревога — это состояние, в данном

случае спортсмена, при котором он испытывает напряжение, беспокойство, неуверенность, беспомощность и подобные чувства. Чаще всего страх и тревога возникают в каких-либо стрессовых ситуациях [1, 2]. Ситуации, из-за которых спортсмен погружается в состояния тревоги и стресса, можно объединить в следующие группы:

1. Ситуации, где существует вероятность получить травму.
2. Ситуации, показывающие неспособность спортсмена психически выдержать соревновательные противостояния.
3. Ситуации, связанные с неожиданной аварийной обстановкой. Сюда можно отнести такие ситуации, как неисправность снаряжения, отсутствие возможности подготовиться должным образом и другое.
4. Ситуации, предопределенные правилами соревнований. Примерами таких ситуаций могут являться неудачная для спортсмена жеребьевка, отсутствие дополнительных попыток или необходимость начать соревнование с нелюбимого вида упражнений или вида спорта.
5. Ситуации, обусловленные отрицательным поведением других лиц. В данном случае примером может служить неодобрение зрителей, успех другого спортсмена, неуверенность тренера и другое [4].

Такие психологические состояния могут возникать как во время соревнований, так и перед началом или задолго до них. Кроме того, в некоторых случаях страх и тревога могут возникнуть уже после самих состязаний, а также во время или перед тренировками. Данное состояние может быть также обусловлено личными чертами характера спортсмена, его эмоциональным состоянием из-за несвязанных со спортом ситуаций и многим другим. Обычно состояние страха и тревоги сопровождается учащенным сердцебиением, потливостью, нарушением дыхания, а также замедлением реакции [7, 8].

Тревожность и страх могут мешать спортсменам в достижении хороших результатов ровно так же, как и их отсутствие. Майк Тайсон, например, сравнил страх с огнем: «Страх — твой лучший друг и твой злейший враг. Это как огонь. Ты контролируешь огонь — и ты можешь готовить на нем. Ты теряешь над ним контроль — и он спалит все вокруг и убьет тебя». В данной цитате хорошо прослеживается мысль о том, что страх может как помешать спортсмену, так и, напротив, помочь в достижении наилучших результатов.

Разберемся с тем, как страх и тревога могут положительно повлиять на деятельность спортсмена. Нередко случается так, что страх мобилизует спортсменов, благодаря чему они добиваются хороших результатов. Так, например, это происходит, когда команду покидает ключевой игрок, но на следующей же игре команда уже без этого игрока показывает потрясающие результаты. Это происходит как раз благодаря стрессу, из-за которого другие игроки мобилизуются [6]. Страх и тревога также способствуют физиологическому возбуждению и повышению активности сознательной деятельности, а соматическая тревожность, по мнению исследователей, в некоторых ситуациях вообще может являться отличной базой для настроя на победу. Существует даже такое понятие как «полезная тревожность», что еще раз доказывает, что тревожность может сказываться положительно. Также стоит отметить, что полное отсутствия страха и тревоги негативно сказывается на результатах спортсмена [5].

Однако тревога и страх могут быть полезны лишь в определенных ситуациях и в правильных количествах. Данные эмоциональные состояния способны негативно сказываться не только на спортивных достижениях, но и на обычной жизни человека. Часто тревога и страх оказывают не мобилизующее действие, а наоборот, вгоняют спортсмена в ступор или в состояние паники. Это происходит из-за того, что уровень стресса или тревоги становится слишком высоким и приводит спортсмена в состояние угнетения. От этого начинает страдать координация, замедляются мыслительные процессы. Как следствие, спортсмен не может быстро реагировать на сложившиеся обстоятельства и принимать правильные решения [1, 2, 3]. Все это чревато допущением ошибок, зачастую достаточно глупых, которых можно было легко избежать. В итоге спортсмен из-за тревоги и страха становится слабее и медленнее, что неизбежно негативно влияет на результат его соревнований или тренировок. Кроме того, если спортсмен испытывает подобные психологические состояния постоянно, это может привести к выгоранию [6]. Это одна из наиболее печальных ситуаций. Хронический стресс и, как его следствие, выгорание приводят к отсутствию у спортсмена желания продолжать заниматься спортом, он перестает видеть в этом смысл.

Чтобы лучше понимать, как тревога воздействует на организм человека, а также как с ней справиться или привести в необходимый уровень, необходимо знать ее виды. Разберем подробнее некоторые

из них. При когнитивной тревоге возникают негативные мысли, страх, человек начинает сомневаться в себе, в своих силах. Обычно когнитивная тревога является нормальной реакцией на стресс, соответственно и справиться с ней бывает проще. Что же касается соматической тревоги, то при данном виде человек может иметь чистый разум, в его голове будут отсутствовать переживания, однако его тело может не поддаваться ему. Как правило, при соматической тревоге у спортсмена увеличивается пульс, повышается потоотделение, также могут возникнуть проблемы с желудочно-кишечным трактом, сном, а в некоторых ситуациях возможно напряжение мышц-антагонистов. Если когнитивная тревога может являться нормой, то в случае с соматической тревогой это может стать причиной для беспокойства [1, 6].

Страхи и тревоги в спорте можно предотвратить. Для этого тренеру необходимо выполнять ряд мер. Тренер должен максимально подробно объяснять каждое упражнение. Сложные упражнения стоит объяснять и показывать дробно, разделяя на части. Кроме того, ему следует обеспечивать максимальную безопасность спортсменов, учитывать степень их готовности к выполнению того или иного упражнения (как физическую, так и моральную). Также необходимо заканчивать занятие на удачном исполнении упражнения, так как у спортсмена будет формироваться уверенность и правильный настрой для следующих тренировок. Тренер должен готовить всю команду к соревнованиям и возможным страхам и тревогам. Он должен не только работать с тревожными спортсменами, но и уделять не меньшее внимание чрезмерно спокойным персоналиям. К тревожным спортсменам перед соревнованиями необходимо относиться как можно мягче, внимательнее, воздержаться от критики, постараться не перегружать их, мотивировать. В случае со спортсменами с низкой тревожностью необходимы: повышенная требовательность и контроль, повышение его ответственности и значимости соревнования в глазах спортсмена, мотивация [1].

Несмотря на подготовку и использование всех рекомендаций для предотвращения таких психических состояний, спортсмены все же достаточно часто сталкиваются с ними. Для начала спортсмену необходимо постараться понять причину тревоги, насколько тревога сильна. Кроме того, необходимо трезво оценить ситуацию, понять, насколько причина значимая и действительно ли нужно из-за нее переживать. Далее необходимо постараться максимально расслабиться, насколько

это возможно. Следует подумать о чем-то хорошем. После этого нужно представить себе выполнение упражнений и события соревнования максимально подробно, продумывая каждую деталь, естественно, с благоприятным развитием событий [1]. Очень важно дышать правильно, медленно и глубоко. Спортсменам, которые подвержены тревогам, лучше заранее обучиться некоторым дыхательным упражнениям. Чтобы сбросить моральное напряжение, можно использовать физические нагрузки. Также необходимо отвлечься. Для этого можно заняться чем-то полезным. Многим спортсменам в такие моменты необходимо поговорить с кем-то. Это помогает «отпустить ситуацию».

Чтобы уровень стресса не повлиял на результат спортсмена, ему необходимо понять, в каком состоянии он наиболее эффективен и показывает наилучшие результаты. У каждого это состояние разное. Кто-то максимально эффективен, когда находится в абсолютном спокойствии, кто-то, наоборот, когда возбужден, а для кого-то необходим баланс, как правило, это наиболее частый вариант. Если человек наиболее продуктивен, когда он спокоен и хладнокровен, то ему стоит воздержаться от различных раздражителей, мотивирующих возгласов, других ритуалов, и наоборот. Чтобы понять, при каком уровне тревоги продуктивность спортсмена выше всего, необходимо сопоставить уровень тревоги и результаты, которых мы при нем добиваемся, проанализировать различные ситуации и исходя из этого сделать вывод.

Несмотря на то что стресс бывает иногда полезен в спорте, спортсменам все-таки очень важно научиться быть стрессоустойчивыми. Для этого необходимо ставить перед собой конкретные цели и задачи и понимать их. Это создает мотивацию, которая очень важна. Также нужно правильно выстраивать внутренний диалог с собой, постараться не поддаваться панике, мыслить трезво, задавать себе конкретные вопросы и отвечать на них. Как уже говорилось выше, необходимо представлять себе детальное выполнение упражнения, продумывать его в голове [6]. Необходимо учиться контролю эмоций, концентрации внимания только на важных аспектах, а также прислушиваться к своим ощущениям, своему самочувствию.

В заключение хочется еще раз подчеркнуть: тревога и страх очень сильно влияют на жизнь спортсменов, их профессиональные достижения. Данное состояние может сказываться как негативным образом, так и позитивным. Очень важно уделять должное внимание своему психическому состоянию, заниматься самоанализом, зара-

нее готовиться к возможному стрессу, успокаиваться или, наоборот, стараться возбудиться. Именно благодаря грамотному отношению к стрессу спортсмен способен не только улучшить свои спортивные достижения, но и наладить жизнь в целом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Воскресенская Е. В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика): методические рекомендации / Е. В. Воскресенская, Е. В. Мельник, Н. В. Кухтова. — Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2015. — 53 с. [Электронный ресурс]. Электронно-библиотечная система «docplayer»: URL: <https://docplayer.ru> (дата обращения: 03.04.2021).
2. Малкин В. Спорт — это психология / В. Малкин, Л. Роголева. — М.: Изд-во «Спорт», 2015. — 174 с. — ISBN978-5-9906578-3-0. — Электронно-библиотечная система IPR BOOKS [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/43914.html> (дата обращения: 03.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Психология спорта: монография / А. Н. Веракса, Ю. П. Зинченко, С. А. Исайчев [и др.]; под редакцией В. А. Садовничий, Ю. П. Зинченко, А. Г. Тоневицкий. — М.: Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова, 2011. — 424 с. — ISBN978-5-9217-0048-2. — Электронно-библиотечная система IPR BOOKS [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/27376.html> (дата обращения: 03.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. «КиберЛенинка»: научная электронная библиотека: сайт. — М., 2012. Статья «Тревога и страх в спорте» [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 02.04.2021).
5. «Studbooks»: студенческая библиотека онлайн: сайт. — М., 2013. Статья «Тревога и страх в спорте» [Электронный ресурс]. URL: <https://studbooks.net> (дата обращения: 02.04.2021).
6. «Бизнес Online»: деловая электронная газета: сайт. — М., 2008. Статья «Как бороться со стрессом и тревогой в спорте? Помогут самоанализ, воображение и ритуалы» [Электронный ресурс]. URL: <https://sport.business-gazeta.ru> (дата обращения: 02.04.2021).
7. Сытник Г. В. Диагностика психологических качеств у тяжелоатлетов во время проведения социально-психологического тренинга. — Спортивный психолог: научно-методический журнал. — 2019. № 3 (54). — С. 60–63.
8. Сытник Г. В. Эмпирические исследования влияния кризисных спортивных ситуаций на личность спортсменов. — Спортивный психолог: научно-методический журнал. — 2016. № 4 (43). — С. 83–86.

Вит.В. Андреев, Вл. В. Андреев, Г. В. Сытник
НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. Статья посвящена анализу особенностей смысложизненных ориентаций (СЖО) спортсменов. Основная цель статьи заключается в анализе специфики жизненных смыслов в деятельности спортсменов. Следует отметить, что научно-психологический статус «смысложизненных ориентаций спортсменов» сегодня слабо представлен в спортивной научно-исследовательской практике. Проблематизация смысложизненных ориентаций спортсменов в условиях экстремальной спортивной деятельности является велением времени. Проведенный эмпирический анализ позволяет говорить о том, что в современной спортивной психологии назрела необходимость внедрения феномена «смысложизненных ориентаций» в практику психологической подготовки спортсменов.

Ключевые слова: цели в жизни, процесс жизни, результативность жизни, локус контроля — я, локус контроля — жизнь.

Vitaly Andreev, Vladimir Andreev, Galina Sytnik
FSEI HE "Lesgaft NSU, St. Petersburg"

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SENSE OF ATHLETES

Abstract. The article is devoted to the analysis of the singularities of sense orientations (SJO) of athletes. The main purpose of the article is to analyze the specifics of life sense in the activities of athletes. It should be noted that the scientific and psychological status of «sense-namental orientations of athletes» today is weakly presented in sports research practices. The problematization of sense-sensitive orientations of athletes in the conditions of extreme sports activities is the classroom. The implementation of the empirical analysis suggests that in modern sports psychology, there is a need to introduce a phenomenon of «meanwriting orientations» into practice psychological training of athletes.

Keywords: goals in life, the process of life, the effectiveness of life, the locus of control — I, the locus of control — life.

The features of the meaning-life orientations of athletes were considered in a number of studies (G. B. Gorskaya [4]; Yu. Yu. Palaima [8], R. A. Piloyan

[9], A. C. Puni [10], A. P. Shumilin [15]; C. Ames [17]; S. Biddle [18] and others). Such psychologists as K. A. Abulkhanova-Slavskaya [1], B. S. Bratus [2], D. A. Leontiev [6], T. V. Maksimova [7], N. B. Stambulova [11], V. Frankl [12], V. E. Chudnovsky [13], R. H. Shakurov [14], V. A. Yadov [16], etc. paid special attention to the specifics of the meaning of life, its regulating role in professional activity, the ratio of the meaning of life and vital activity in general.

The problem of life meanings in athletes. Today, “there is a steady trend towards the professionalization and commercialization of sports, which is a global phenomenon and affects many aspects of the life of human society” [5, pp. 25]. Professional sports are becoming the main activity for many athletes.

In the process of sports, the athlete’s worldview and self-determination are formed. At the same time, the processes of determining value orientations in the life of an athlete remain poorly studied. A significant influence on the content of an athlete’s value orientations is exerted by his immediate environment, which includes coaches, athletes, parents, members of the sports team, sports administration.

“The formation of life-meaning orientations of an athlete’s personality most often occurs in adolescence. During this period, the role of a coach is very significant, who, being an authority for an athlete, is able to influence his value ideas, his training and sports-competitive process to a greater extent than others, to properly organize a trust-coordinated work in the “coach-athlete” system, to identify the psychological predisposition of an athlete to extreme loads in the chosen sport and many other factors that determine the stable success of his student’s sports activity” [19, pp. 89–93].

The end of a sports career for a person who has devoted his whole life to his favorite business is accompanied by a severe crisis, which is accompanied by an experience of the meaninglessness of life, low self-esteem. The structure of life is undergoing significant changes. There are fundamental questions about the meaning of life, stress is experienced more intensively, the state of anxiety increases. There is a fear of death and other thoughts and experiences. Often an athlete asks himself questions: “Why do I live?”, “What to do next?”, there is a feeling of “abandonment” and a state of “deadlock”.

The purpose and objectives of the study. To analyze the specifics of the meaning-life orientations of athletes and to identify their dependence on gender and the level of sports skill.

Research methods. Analysis of research literature, theoretical analysis, interviewing athletes and coaches, questionnaire “Life orientations” by D. A. Leontiev (2000), questionnaire SACS (Strategic Approach to Coping Scale, test

questionnaire of protection mechanisms “Life Stule Index” by R. Plutchik-Kellerman-Conti, questionnaire of protective styles by M. Bond (NEO), adapted by E. E. Tunik, questionnaire of overcoming behavior by T. V. Barlas, questionnaire “Overcoming difficult life Situations” (PTZHS)-the Russian-language version of the German questionnaire SVF120 V. Janke and G. Erdmann.

Experimental and experimental base of the study. The research work was carried out on the basis of the P. F. Lesgaft National State University. The total sample of subjects included 887 qualified athletes of various sports from among the students of the P. F. Lesgaft NSU. Of these, women — 501 people, men-385 people. According to sports qualifications: from the 1st category to the 3rd category — 174 people, CMC-254 people, MS-197 people, MSMC-13 people, the average age of the subjects — 19.3 years.

The results of the study. Sports psychologists under the meaning-life orientations of athletes understand such a system of managing the psyche and behavior of an athlete in extreme conditions of sports life, which is formed on the basis of sports experience and occupies a significant place in the hierarchical system of value orientations, and is associated with his psychophysical, socio-psychological and spiritual and moral development, and gives meaning to sports life and activities of athletes.

As it turned out, according to all scales in the questionnaire “meaning-life orientations” by D. A. Leontiev, the indicators of meaning-life orientations in athletes are higher than the average data. The highest indicators for the respondents of our sample were obtained on the “goals” scale, which amounted to 32.08 points, which is a higher indicator compared to the average statistical data (31.14 points); on the “process” scale-31.99 points compared to the average statistical data (29.94 points), on the “result” scale-26.68 points compared to the average statistical data (24.38 points), on the “LK-Ya” scale-21.71 points compared to the average statistical data (19.85 points), and for the “LK-life” scale — 31.58 points compared to the average statistical data (29.42 points).

A comparative analysis of the meaning-of-life orientations of athletes who differ by gender has found that men’s indicators on the “goals” scale are predominant compared to similar indicators for women (32.26 points for men compared to 31.96 points for women). According to all other scales, the indicators of OH are higher in women, except for the indicators on the “LC-I” scale. For example, on the “process” scale for women, this indicator was 32.10 points compared to 31.89 points for men; on the “result” scale for women, this indicator was 26.76 points compared to 26.63 points for men; although on the “LK-I” scale for women, this indicator was 21.63 points

compared to 21.85 points for men; on the “LK-life” scale for women, this indicator was 31.80 points compared to 31.33 points for men.

The results were obtained by the indicators of CSR in athletes who differ in the level of sports skill. As it turned out, according to the “goals” scale, masters of sports have the highest indicators (32.51 points), then there are indicators for candidates for masters of sports (32.28 points) and the smallest indicators for first-graders (32.02 points). Masters of sports have the highest indicators on the “process” scale (32.38 points). It is interesting to note the outstanding indicators on the “result” scale for masters of sports of international class (28.23 points). According to the “LK-I” scale, the indicators of the masters of sports are distinguished (22.09 points) and they also have the highest indicators on the “LK-life” scale (32.34 points).

Correlations between the indicators of the meaning of life orientation of athletes and various personal indicators of athletes for the entire sample of subjects were obtained. It is worth pointing out the obtained positive correlation coefficients between the indicators of “goal” and such indicators as “assertive actions” ($r = 0.170$, at $p \leq 0.01$), as “entering into social contact” ($r = 0.128$, at $p \leq 0.01$), as “seeking social support” ($r = 0.108$, at $p \leq 0.01$), and negative correlation coefficients between the indicators of “goal” and such indicators as “avoidance” ($r = -0.255$ at $p \leq 0.01$) and “indirect actions” ($r = -0.113$ at $p \leq 0.01$).

Conclusions.

1. As it turned out, according to all scales, the indicators of life-meaning orientations in athletes are higher than in ordinary people. The highest indicators for the respondents of our sample were obtained on the “goals” scale, which amounted to 32.08 points, which is a higher indicator compared to the average statistical data (31.14 points); on the “process” scale — 31.99 points compared to 29.94 points, on the “result” scale — 26.68 points compared to 24.38 points, on the “LK-Ya” scale — 21.71 points compared to 19.85 points, and for the “LK-life” scale — 31.58 points compared to 29.42 points.
2. A comparative analysis of life-meaning orientations in athletes who differ by gender has found that indicators on the “goals” scale prevail in men compared to similar indicators in women (32.26 points for men compared to 31.96 points for women), and indicators on the “LK-Ya” scale prevail (21.85 points for men compared to 21.63 points for women). According to all other scales, the indicators of CSF are higher in

- women. For example, on the “process” scale, this indicator was 32.10 points for women compared to 31.89 points for men; on the “result” scale for women, this indicator was 26.76 points compared to 26.63 points for men and on the “LC-life” scale for women, this indicator was 31.80 points compared to 31.33 points for men.
3. The indicators of CSR were obtained in athletes who differ in the level of sports skill. As it turned out, according to the “goals” scale, masters of sports have the highest indicators (32.51 points), then there are indicators for candidates for masters of sports (32.28 points) and the smallest indicators for first-graders (32.02 points). Masters of sports have the highest indicators on the “process” scale (32.38 points). It is interesting to note the outstanding indicators on the “result” scale for masters of sports of international class (28.23 points). According to the “LK-I” scale, the indicators of the masters of sports are distinguished (22.09 points) and they also have the highest indicators on the “LK-life” scale (32.34 points).
 4. The correlations between the indicators of the meaning-of-life orientation of athletes and various personal indicators of athletes for the entire sample of subjects were obtained. It is worth pointing out the obtained positive correlation coefficients between the indicators of “goal” and such indicators as “assertive actions” ($r = 0.170$, at $p \leq 0.01$), as “entering into social contact” ($r = 0.128$, at $p \leq 0.01$), as “seeking social support” ($r = 0.108$, at $p \leq 0.01$), and negative correlation coefficients between the indicators of “goal” and such indicators as “avoidance” ($r = -0.255$ at $p \leq 0.01$) and “indirect actions” ($r = -0.113$ at $p \leq 0.01$).

REFERENCES

1. Abulkhanova-Slavskaya, K. A. Activity and personality psychology / K. A. Abulkhanova-Slavskaya. — M.: The science, 1980—335 p.
2. Bratus, B. S. To the study of the semantic sphere of personality. // Bulletin of the Moscow State University. Series 14: Psychology. — 1981. — № 2. — P. 46–56.
3. Gozhin, V.V., Dementiev, V.L., Sizyaev, S. V. The significance and features of psychological training of young athletes at the initial stage of specialization in martial arts / V. V. Gozhin, V. L. Dementiev, S. V. Sizyaev // Children’s coach, 2005. № 2.
4. Gorskaya, G. B. Psychological factors of self-realization of high-class professionals: On the material of sports activity // diss. ...doctor of psychological sciences:19.00.01 / Gorskaya Galina Borisovna. — Krasnodar. — 1999. — 328с.

5. Dement'ev, L. V. Rogov, Yu.N., Sultanahmed, G. S. Innovative ways to enhance the entertainment and efficiency of competitive activity of wrestlers / L. V. Dement'ev, Yu. N. Horns, G. S. Sultanahmed // improving the system of personnel training in martial arts: Mat. nauch. Conf. Part 1. M.: Rsupesy & T, 2012.
6. Leontiev, D. A. The Psychology of meaning: nature, structure and dynamics of semantic reality/ D. A. Leontiev — 2-e, ISPR. ed.— M: Meaning, 2003.— 487 p.
7. Maksimova, T. V. Life orientation as a factor in the formation of individual style of pedagogical activity]. dis. Cand. psikhol. nauk: 19.00.07 / Maksimova Tatyana Vladimirovna.— M.-2001.— 23 p.
8. Palaima, Yu. Yu. Motives of sports activity /Yu. Yu. Palaima // Theory and practice of physical culture.— 1966.— № 8.— P. 16–18.
9. Piloyan, R. A. Motivation of sports activity / R. A. Piloyan.— M.: FiS, 1984.— 104 p.
10. Puni, A. Formation and actualization of motives for participation in competitions / A. Ts. Puni / / Sports psychology in the works of domestic specialists / Comp. and the general edition of I. P. Volkov.— St. Petersburg: Peter, 2002 — P. 219–231.
11. Stambulova, N. B. Psychology of sports career: diss. ... doctor of psychological Sciences: 19.00.13/ Stambulova Natalia Borisovna.— St. Petersburg, 1999.— 417 p.
12. Frankl, V. Man in search of meaning: a collection / trans. from English and German. / General ed. by L. Ya. Gozman and D. A. Leontiev; V. V. D. A. Leontiev.— M.: Progress, 1990,— 368 p.
13. Chudnovsky, V. E. The formation of personality and the problem of the meaning of life / V. E. Chudnovsky.— M., 2006 — P. 599–600.
14. Shakurov, R. H. Psychology of meanings: the theory of overcoming / R. H. Shakurov // Questions of psychology.— 2003.— № 5.— P. 18–33.
15. Shumilin, A. P. Motivation in the structure of the effectiveness of competitive activity of judoists: dis. candidate of pedagogical sciences. Sciences: 13.00.04 / Alexander Petrovich Shumilin.— Krasnoyarsk. 2003 — — 150 p.
16. Yadov, V. A. On the dispositional regulation of social behavior of the individual // Methodological problems of social psychology. M., 1975.— P. 89–105.
17. Ames, C. Achievement goals, motivational climate, and motivational process / In G. C. Roberts (Ed.) / Motivational in sport and exercise.— Champaign, IL: Human Kinetics, 1992.— P. 161–176.
18. Biddle, S. Motivation and participation in exercise and sport. // In S. Serpa, J. Alva, V. Pataco (Eds.) International perspectives on sport and exercise psychology. Morgantown, WV: Fitness Information technology, 1993.— P. 103–126.
19. Solomatin, S. A. Struktura i osobennosti motivatsii v sporte vysshikh dostizhenii / S. A. Solomatin // Psikhologiya v Rossii i za rubezhom: Mat. Mezhdunar. zaoch. nauch. konf. SPb.: Renome, 2011.

А. А. Антонов, А. И. Михайлова

Санкт-Петербургский государственный экономический университет

Научный руководитель: *Н. А. Рагозина*

ОСОБЕННОСТИ ПРАВОВОГО СТАТУСА СПОРТИВНЫХ СУДЕЙ

Аннотация. Статья посвящена спортивному судейству и раскрывает правовые аспекты таких участников правоотношений, складывающихся в сфере спорта, как спортивные судьи. Если в правовом статусе судьи все закреплено четкими, структурированными нормами, составляющими единую систему, то в спортивном праве судья — элемент, чья деятельность регулируется от одного вида к другому, что обуславливается функциональными обязанностями. Авторы исследуют статус спортивного судьи с правовой точки зрения.

Ключевые слова: спорт, спортивное право, спортивные судьи, правовой статус спортивных судей.

A. A. Antonov, A. I. Mikhailova

Saint-Petersburg State University of Economics

Scientific director: *N. A. Ragozina*

FEATURES OF THE LEGAL STATUS OF SPORTS REFEREES

Abstract. The article is devoted to the legal analysis of sports refereeing. If in the legal status of a judge everything is fixed by clear, structured norms that make up a single system, then in sports law a judge is an element whose activities are regulated differently from one type to another, which is conditioned by functional responsibilities. The authors examine the status of a sports judge from a legal point of view.

Keywords: sports, sports law, sports judges, legal status of sports judges.

Динамичность развития спортивных правоотношений и их многообразии обуславливают формирование относительно новой отрасли права — спортивного права. Исторически основным событием, с которого начинается становление норм регулирования в сфере спорта, являются Олимпийские игры, первые из которых были проведены в Древней Греции в 776 г. до н.э. [4] Существовал определенный распорядок проведения игр, но он не был утвержден документально в клас-

сическом понимании — Кодекс, Положение и т.д. Спортивное право начинает свое формирование как самостоятельная отрасль уже в начале XX в., когда Олимпийские игры после продолжительного перерыва вновь «вошли в моду» и стали проводиться на регулярной основе. Формулируя понятие, спортивное право является по своей сути комплексной специализированной отраслью права, представляющей собой систему взаимосвязанных правовых норм, которыми закрепляются основные принципы спортивной деятельности, регулирующие правоотношения, складывающиеся в сфере физической культуры и спорта. Вместе с этим судьи являются одними из субъектов спортивного права.

С обывательской точки зрения судьей можно назвать человека, выступающего арбитром и контролирующего ход спортивного мероприятия. С правовой точки зрения судьей является уполномоченное лицо, осуществляющее судейство официальных спортивных соревнований или иных физкультурных мероприятий и обеспечивающее контроль над соблюдением правил вида спорта и положения о спортивном соревновании. В Российской Федерации спортивные судьи являются не только субъектами спорта, но и спортивными специалистами, что обуславливает неоднозначное отношение к правовому статусу.

В Федеральном законе от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.04.2021) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [2] закреплены 5 квалификационных категорий спортивных судей: спортивный судья всероссийской категории; спортивный судья первой категории; спортивный судья второй категории; спортивный судья третьей категории; юный спортивный судья.

Изучив судейство в различных нормативно-правовых актах, регулирующих отдельные виды спорта, можно выделить три различных роли судьи [6, с. 110]. Первый вид является «номинальным» в плане того, что он лишь должен проявлять внимательность к участникам соревнований, к примеру, в легкой атлетике, в соревнованиях по бегу на длинные дистанции, судья должен своевременно провести замер результата. Второй вид судей, помимо внимательности, точности и скорости реакции, должен обладать широким кругозором, контролировать все нововведения и тенденции, а также на основе имеющихся данных вынести свое решение о выступлении спортсмена или группы спортсменов. Третий вид судей обладает помимо вышеуказанных функционалов и характеристик также властными полномочиями — он может корректировать имеющиеся проколы или фор-

мулировать и издавать новые. Как правило, эти специалисты входят в штаб Федерации спорта по направлению.

Нормы, регулирующие права и обязанности спортивного судьи, варьируются от одного вида спорта к другому [3], тем не менее можно выделить общие положения:

- судья наделен правом, в соответствии со своей квалификацией, а также специализацией и категорией судить соревнования, носить нагрудный судейский значок / судейскую эмблему;
- право выполнять свои обязанности по справедливому и всестороннему судейству на основании соответствующего Положения;
- ходатайствовать о выдаче дубликата судейской книжки (удостоверения);
- учитывая стаж и опыт, ходатайствовать о повышении квалификационной категории в соответствии с Квалификационными требованиями.
- Среди профессиональных обязанностей можно выделить следующие:
- обязанность обеспечивать соблюдение правил вида спорта и положения или иного соответствующего регламента о спортивном соревновании;
- обязанность знать правила вида спорта, выполнять их требования, владеть методикой судейства, т.е. полностью соответствовать квалификационным требованиям во время выполнения служебных обязанностей;
- осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, исключая ошибки, которые могут повлечь искажение результатов соревнований, объективно и своевременно решать возникающие в ходе проведения спортивного мероприятия проблемы и вопросы;
- обязанность соблюдать этические нормы как в отношении участников соревнований, так и в отношении коллег-судей, зрителей;
- повышать уровень спортивной судейской квалификации, передавать знания и опыт другим судьям.

Наряду с определенными правами и обязанностями спортивного судьи имеются и нормы взысканий для контроля. Самое первое, но не по значимости: помимо спортивного статуса судья зачастую является также наемным сотрудником, соответственно, на него рас-

пространяются нормы трудового права. В изученных положениях и кодексах, закрепляющих правила по отдельным видам спорта, неоднократно встречается понятие спортивных санкций, среди которых в отношении судей используются предупреждение, отстранение от судейства на конкретном матче или на конкретный день турнира, отстранение от судейства до конца турнира. Второй расклад — судья является частью спортивной коллегии, где основой для возникновения правоотношений является гражданско-правовой договор. Характеризуя меры гражданско-правовой ответственности спортивного судьи, стоит обратить внимание на штраф и дисквалификацию [5, с. 94], каждый из которых ведет к наступлению имущественных или неимущественных последствий для правонарушителя.

Интерес в сфере исследования правового статуса спортивных судей заключается в том, что мера взыскания, применяемая к судьям за взяточничество (договорные матчи) удивительно мала: отстранение от участия в спортивных мероприятиях, т.е. отстранение от исполнения своих обязанностей на некоторый срок, который может варьироваться от года до пожизненного включения в «черный список». Статья 184 УК [1] предусматривает ответственность за передачу спортсмену, спортивному судье, тренеру, руководителю спортивной команды, другому участнику или организатору официального спортивного соревнования (в том числе их работнику), а равно члену жюри, участнику или организатору зрелищного коммерческого конкурса денег, ценных бумаг, иного имущества, а также оказание ему услуг имущественного характера, предоставление иных имущественных прав, но на деле крайне затруднительно найти приговоры по данной статье, при этом в известных случаях судьи проходят лишь свидетелями. По сути, в ней сформулирован специальный состав коррупционного преступления, но норма не функционирует в должной мере. Как правило, пресечение ограничивается лишь дисквалификацией судьи, уличенного в совершении подобного преступления.

Подытоживая вышеизложенное, правовой статус судей на данный момент в РФ является развивающимся элементом системы спортивного права. Обладая достаточно широкими полномочиями, судья тем не менее мало чем сдержан, что является большим недостатком. Стоит развивать и редактировать правовые нормы, регулирующие деятельность судей в сфере спорта и устанавливающие некие рамки для их деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Уголовный кодекс Российской Федерации (ред. от 05.04.2021, с изм. от 08.04.2021) // СЗ РФ.— 13.06.1996. № 63.— С. 2954.
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.04.2021) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // СПС Консультант Плюс (дата обращения: 23.04.2021).
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28 февраля 2017 года № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях» // СПС Консультант Плюс (дата обращения: 25.04.2021).
4. Афонькин С. Ю. История Олимпийских игр.— М., 2015.
5. Ерофеев А. В. Особенности мер гражданско-правовой ответственности в сфере спорта // Вестник экономики, права и социологии.— 2015. № 1.— С. 93–96.
6. Шевченко О. А., Понкин И. В., Рогачев Д. И., Понкина А. И. Сложности определения правового статуса спортивных судей. // Актуальные проблемы российского права.— 2017. № 8.— С. 106–111.

А. А. Антонова

Санкт-Петербургский филиал Финуниверситета

Г. В. Сытник

НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Научный руководитель: *Н. А. Рагозина*

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В работе рассматриваются вопросы влияния психоэмоционального состояния человека на его жизнь и благосостояние. Выдвинута гипотеза о том, что спорт улучшает психоэмоциональное состояние человека. Для проверки гипотезы описывается проведенный эксперимент, в ходе которого участникам необходимо было в течение 14 дней заниматься спортом и наблюдать за своим состоянием.

Ключевые слова: депрессия, коронавирусная инфекция, шкала Бека, спорт, эмоции.

A. A. Antonova

St. Petersburg branch of the Financial University
under the Government of the Russian Federation

Galina Sytnik

FSEI HE «Lesgaft NSU, St. Petersburg»

Scientific director: *N. A. Ragozina*

THE INFLUENCE OF SPORTS ON THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF A PERSON

Abstract. The paper deals with the influence of the psychoemotional state of a person on his life and well-being. It is hypothesized that sports improve the psychoemotional state of a person. To test the hypothesis, an experiment is described in which participants had to exercise for 14 days and monitor their condition.

Keywords: depression, coronavirus infection, Beck scale, sports, emotions.

Эмоции и чувства сопровождают человека на протяжении всей жизни. Пока мы что-то чувствуем, мы живем. Однако на уровень

жизни эмоции оказывают самое различное влияние. Так, если человек испытывает приятные эмоции, у него есть желание что-то делать, меняться. Но бывают ситуации, когда человек испытывает негативные эмоции или не испытывает эмоций вовсе. Когда человек испытывает вину, стыд, раздражение, он не может адекватно оценивать реальность, совершать рациональные поступки. Такие эмоции не приводят к разрушению, если человек умеет справляться с ними [10, 11]. Однако иногда бывает так, что человек по какой-либо причине постоянно испытывает только негативные эмоции. Например, у человека развивается такое заболевание, как депрессия.

И. Котляров обращает внимание, что депрессия выходит на первое место в мире (по данным ВОЗ) как причина неявки на работу, она также на втором месте как причина потери трудоспособности. У 50–60% лиц, совершивших самоубийство, была диагностирована депрессия [1]. Таким образом, депрессия значительно влияет на работоспособность населения, а соответственно, и на экономику многих стран, также депрессия негативно отражается на демографии, уровне общего счастья и других показателях. Можно сказать, что депрессия — бич XXI века. Депрессия и ее лечение стали актуальной проблемой достаточно давно, однако после после коронавирусной инфекции COVID-19 данная проблема встает перед всеми жителями Земли наиболее остро.

Это связано с тем, что коронавирусная инфекция COVID-19 влияет на все системы человеческого тела, в том числе на психику.

Можно сделать вывод о том, что необходимо найти средство, которое бы помогало избежать депрессии. Таким средством может оказаться спорт, так как он положительно влияет на гормоны человека.

В данной работе будет рассмотрен вопрос профилактики депрессий и депрессивных состояний с помощью спорта.

Для начала обратимся к понятию коронавирусной инфекции COVID-19, а также возможным последствиям для психики человека.

А. Р. Ильиных и М. С. Чигринова в своей работе обращают внимание на то, что вирус проникает в клетки-мишени, имеющие рецепторы апф 2. Кроме дыхательных путей могут поражаться и другие органы, имеющие эти рецепторы, например желудок, кишечник, эндотелий сосудов, миокард, почки [8].

Также исследования показывают, что вирус может негативно влиять на центральную нервную систему, что приводит к психическим расстройствам (в том числе депрессивным состояниям) [9].

Помимо того, что COVID-19 влияет на физическое состояние человека, существует и психологический аспект.

Так, государства всего мира были вынуждены ввести различные ограничения для граждан для предотвращения распространения вируса. Среди ограничений были: самоизоляция, закрытие мест общественного пользования, переход сотрудников на удаленную работу. Все эти действия могли достаточно сильно повлиять на психику человека, так как был нарушен привычный распорядок жизни. Также добавилось беспокойство за свое здоровье и здоровье близких на фоне негативных новостей. Значительно увеличилась тревожность.

Например, Д. И. Акаев и М. И. Матюхина провели исследование среди учащихся вузов, результаты которого показали влияние карантинных мер на психическое здоровье респондентов: после нахождения на самоизоляции у 15,2% студентов возросла раздражительность, 5,4% опрошенных обратили внимание на появление трудностей при общении с людьми [6].

Все вышеизложенное приводит к вопросу о том, как можно улучшить психологическое состояние.

Существует мнение, что спорт может улучшить психологическое состояние человека. В том числе снижать тревожность, также спорт может помочь с бессонницей, негативными мыслями, снизить эмоциональное напряжение (в том числе благодаря сублимации негативных эмоций).

Все это напрямую связано с тем, что при занятиях спорта вырабатывается эндорфин — гормон, который вызывает ощущение счастья. Если занятия проводятся в группе, то вырабатывается еще и серотонин — гормон, который отвечает за ощущение безопасности и сопричастности, многие называют его «гормоном хорошего настроения», также благодаря спорту может вырабатываться дофамин, когда человек выполняет поставленную задачу.

Помимо таких физиологических причин, которые могут облегчить состояние человека, существуют и социально-психологические причины. Человек ощущает себя молодцом, когда занимается спортом, также он может ощущать чувство сопричастности, когда занимается определенным видом спорта, изучая различные форумы единомышленников. Следует заметить, что долгосрочные занятия спортом улучшают физическое состояние и внешность, что также способствует улучшенному самоощущению. Люди, которые занимаются спортом, развивают навыки общения, а также вызывают уважение и восхищение у других. Все эти факторы положительно сказываются на ментальном здоровье человека.

Таким образом, можно вывести следующую гипотезу: спорт способствует улучшению психоэмоционального состояния человека.

Для проверки данной гипотезы был проведен небольшой эксперимент. В ходе эксперимента испытуемые должны были заниматься спортом на протяжении 2 недель ежедневно минимум по 30 минут. В начале и в конце эксперимента они прошли тестирование по шкале депрессии Бека, а также ежедневно заполняли карту настроения до, сразу после и через 3 часа после занятий спортом.

Шкала Бека была разработана в начале 1961 г. Аароном Беком и до сих пор считается одним из самых универсальных тестов на определение депрессивного состояния. Она представляет собой перечень вопросов, под которыми скрываются те или иные симптомы депрессии или других психологических расстройств, заполнение теста не требует много времени, результат можно получить быстро и просто. Однако следует учитывать, что результаты, полученные посредством подобного тестирования, не являются сами по себе каким-либо диагнозом, так как здесь требуется консультация специалиста. Однако для проводимого исследования данная шкала подойдет, так как позволит в комплексе оценить состояние человека.

Для ежедневного анализа был использован разработанный дневник эксперимента, который включает в себя такие показатели, как тревожность, раздражение, удовлетворение, общее состояние по шкале от 1 до 10. Дневник представлен на рисунке 1.

день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
после работы	до													
	после													
	спустя 3 часа													
после раздражения	до													
	после													
	спустя 3 ч.													
после удовлетворения	до													
	после													
	спустя 3 часа													
общее состояние														

Рис. 1. Дневник наблюдения за состоянием

В исследовании участвовали 3 человека.

Участник № 1. Мужчина, 22 года, студент 4-го курса, который сейчас пишет диплом. Он описывает свою ситуацию как тяжелую, так как у него «недостаточно сил, чтобы что-то сделать», при этом он достаточно много тревожится из-за диплома, его раздражают любые мелочи. По шкале Бека он набрал в начале эксперимента 19 баллов, что может свидетельствовать о наличии умеренной депрессии.

Данные его дневника приведены на рисунке 2.

Испытующий № 1

день		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
проблема	до	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✗	✗	✗
	после	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
	сначала/затем	✗	✗	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
раздражение	до	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✗	✗
	после	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
	сначала/затем	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗
общее состояние	до	✗	✗	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
	после	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗
	сначала/затем	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗
общее состояние		4	6	3	1	5	7	8	5	6	7	8	8	9	10

Рис. 2. Дневник участника эксперимента № 1

Видно, что в первые дни он испытывал проблемы с тревожностью и раздражением, однако занятия спортом почти сразу привели к улучшению состояния. Через 14 дней результаты тестирования по шкале Бека показали 10 баллов, что может свидетельствовать о развитии небольшой депрессии (субдепрессии). Таким образом, видно, что депрессивное состояние человека улучшилось.

Участник эксперимента № 2 — женщина, 25 лет, работает менеджером по продажам в фитнес-клубе. В начале пандемии почти потеряла работу из-за закрытия фитнес-клубов, наблюдает у себя очень

большую тревожность и раздражение. До начала исследования набрала 14 баллов по шкале Бека. То есть можно говорить о симптомах субдепрессии. Дневник наблюдений можно видеть на рисунке 3.

Испытуемая № 2

день		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
тревожн.	до	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✓	✓	✗
	после	✗	✗	✓	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
	спустя 3 часа	✗	✗	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗
раздражит.	до	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✗	✗	✗	✗
	после	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
	спустя 3 ч.	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
эмоц.-повед.	до	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	после	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	спустя 3 часа	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
общее состояние		5	6	5	8	7	6	7	5	8	7	8	9	0	9

Рис. 3. Дневник участника эксперимента № 2

Сразу после начала эксперимента отметила у себя снижение тревожности и раздражения. Можно увидеть, что общее состояние также значительно улучшилось. По шкале Бека в конце эксперимента набрала 6 баллов, что показывает, что состояние перестало быть депрессивным. Она утверждает, что теперь может лучше сосредоточиться на задачах и вежливее ведет себя с клиентами.

Участник эксперимента № 3 — женщина, 27 лет, домохозяйка с двумя маленькими детьми. Отмечает у себя сильную апатию и тревожность за детей, почти не может с ними нормально взаимодействовать. До начала эксперимента набрала 30 баллов по шкале Бека, что может говорить о наличии тяжелой депрессии.

Заполненный дневник можно видеть на рисунке 4.

Испытуемая хотела бросить эксперимент, так как изначально чувствовала еще большее раздражение от занятий спортом, однако решила продолжить. И можно увидеть, что ее тревожность и раздражение снизилось, а общее состояние улучшилось. Сама

Исследуемый ДЗ

день		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
использование тренажера	до	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✗	✓	✗
	после	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
	спустя 3 часа	✓	✓	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
разговорные тренажеры	до	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗
	после	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
	спустя 3 часа	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
использование тренажера	до	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
	после	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	спустя 3 часа	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓
общее состояние		2	2	3	4	4	4	4	2	4	5	5	6	6	6

Рис. 4. Дневник участника эксперимента № 3

Изменение общего состояния участников

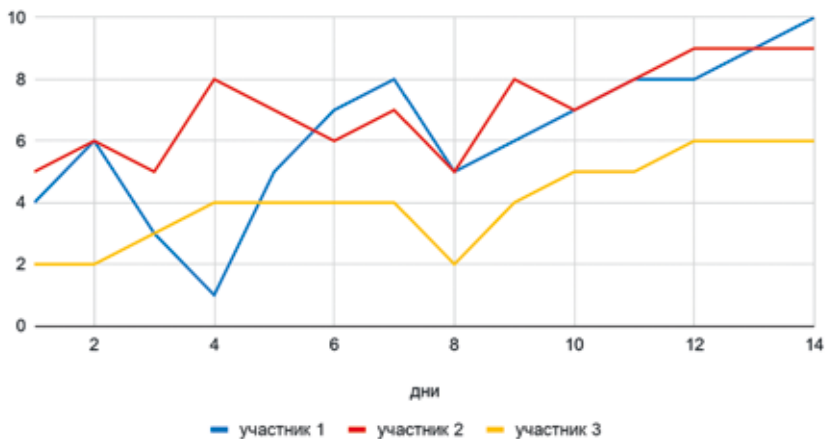


Рис. 5. Изменение общего состояния участников эксперимента

она отмечает, что стала гораздо более уверена в себе и своих силах, так как смогла 14 дней заниматься физической активностью и действительно стала чувствовать себя лучше. По шкале Бека она набрала 24 балла в конце эксперимента, то есть можно говорить об улучшении.

Таким образом, все участники улучшили свое состояние, как по своим субъективным ощущениям, так и по шкале Бека.

Как можно видеть на диаграмме (рис. 5), общее состояние всех участников значительно улучшилось.

Таким образом, физическая активность положительно влияет на состояние людей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Котляров И. 2017. Депрессия — грех уныния или болезнь? IV СТУДЕНЧЕСКАЯ НАУЧНО-БОГОСЛОВСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ДУХОВНОЙ АКАДЕМИИ, Белгородская православная духовная семинария (issue 1), pp. 258–262.
2. Бернс Д. Терапия настроения: клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток / Д. Бернс; перевод А. Когтева; под редакцией С. Турко.— М.: Альпина Паблишер, 2019.— 552 с.— ISBN978–5–9614–1819–4 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbookshop.ru/94293.html> (дата обращения: 12.02.2021).
3. Мамедов А. Депрессия: Как выбраться из черной дыры / А. Мамедов.— М.: Этерна, 2011.— 225 с.— ISBN978–5–480–00246–1 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbookshop.ru/45908.html> (дата обращения: 12.02.2021).— Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Кристева Ю. Черное солнце. Депрессия и меланхолия / Ю. Кристева; перевод Д. Ю. Кралькина; под редакцией А. В. Россохин, В. Ю. Кузнецов.— М.: Когито-Центр, 2010.— 276 с.— ISBN978–5–89353–326–2 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbookshop.ru/15316.html> (дата обращения: 12.02.2021).— Режим доступа: для авторизир. пользователей.
5. Мацлиах-Ханох С. Сказки обратимой смерти: депрессия как целительная сила / С. Мацлиах-Ханох; перевод Курман-Сноп Тайба.— М.: Когито-Центр, 2014.— 256 с.— ISBN978–5–89353–431–3 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbookshop.ru/51954.html> (дата обращения: 12.02.2021).— Режим доступа: для авторизир. пользователей.

6. Акаев Д. И. Особенности изменения психического здоровья студентов в период пандемии COVID-19 / Д. И. Акаев, М. И. Матюхина.— Текст: непосредственный // Молодой ученый.— 2021. № 5 (347).— С. 116–118 [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/347/78035/> (дата обращения: 12.02.2021).
7. Украинцева Т. И. Психологическая устойчивость как механизм адаптации в жизненных кризисах / Т. И. Украинцева.— Текст: непосредственный // Молодой ученый.— 2021. № 1 (343).— С. 150–154 [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/343/77238/> (дата обращения: 12.02.2021).
8. Ильиных А. Р. Коронавирусная инфекция (COVID-19): история, меры борьбы и перспективы / А. Р. Ильиных, М. С. Чигринова.— Текст: непосредственный // Молодой ученый.— 2020. № 35 (325).— С. 25–27 [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/325/73401/> (дата обращения: 07.05.2021).
9. Врачи рассказали, чем коронавирус опасен для психики. Date Views [Электронный ресурс]. URL: point.md/ru/novosti/nauka/vrachi-rasskazali-chem-koronavirus-opasen-dlia-psikhiki. (дата обращения: 22.04.2021)
10. Сытник Г. В. Кризисные ситуации в спорте как фактор развития личности спортсмена. Всероссийский форум «Молодые ученые — 2012»: [сборник материалов форума]: в 2 т. / Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва.— М., 2012. Т. 2.— С. 94–96.
11. Сытник Г. В. Эмпирические исследования влияния кризисных спортивных ситуаций на личность спортсмена. Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (11–12 мая 2017 г.) / Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва; под общей редакцией Ю. В. Байковского, А. В. Вошнина.— М., 2017.— С. 248–253.

А. С. Банникова

Санкт-Петербургский филиал Финуниверситета

Научный руководитель: *Н. А. Рагозина*

ЗАЩИТА ПРАВ СУБЪЕКТОВ ОТНОШЕНИЙ В ОБЛАСТИ СПОРТА В СУДАХ ОБЩЕЙ ЮРИСДИКЦИИ

Аннотация. Статья посвящена исследованию взаимоотношений между субъектами физкультурно-спортивных отношений в связи нарушением прав. Целью изучения является судебная защита в судах общей юрисдикции и специализированных судах. Особое внимание уделяется актуальности спортивных споров, затрагивая исключительный случай из судебной практики, позволяющий сделать вывод о нестандартных ситуациях в практике.

Ключевые слова: физкультурно-спортивные отношения, субъекты физической культуры, судебная защита, спортивные споры, суды общей юрисдикции, отличительный случай, Российский футбольный союз (РФС).

A. S. Bannikova

St. Petersburg branch of the Financial University
under the Government of the Russian Federation

Scientific director: *N. A. Ragozina*

PROTECTION OF THE RIGHTS OF SUBJECTS OF RELATIONS IN THE FIELD OF SPORTS IN COURTS OF GENERAL JURISDICTION

Abstract. The article is devoted to the study of the relationship between sports and sports subjects in connection with the violation of rights. The purpose of the study is judicial protection in the courts of general jurisdiction and specialized courts. Particular attention is paid to the relevance of sports disputes, affecting an exceptional case from the judicial practice, allowing us to draw a conclusion about non-standard situations in practice.

Keywords: Physical and sports relations, subjects of physical culture, judicial protection, sports disputes, courts of general jurisdiction, a distinctive case, the Russian Football Union (RFU).

На основе ряда подтверждающих наблюдений, информационных новостей статья затронет обращения субъектов физкультурно-спортивных отношений в суды общей юрисдикции в связи с нарушением прав между спортсменами и тренерами, спортсменами и клубами и др. И целью изучения станет защита прав и свобод в судах. Такую помощь спортивной отрасли оказывают суды общей юрисдикции или специальные спортивные суды, но бывают исключительные ситуации в судебной практике. [7].

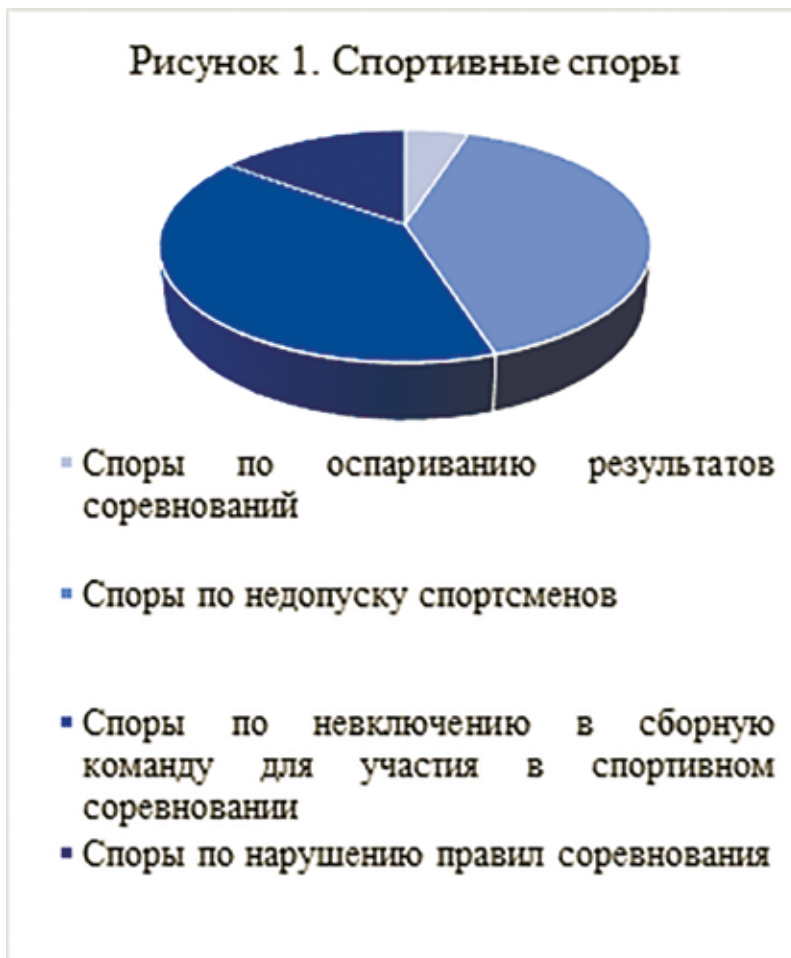
Для начала размышлений о судебных делах в области спорта нужно разобрать, какие именно субъекты входят в определение. Согласно статье 5 Федерального закона от 4.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 30.12.2020) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», субъектами физической культуры и спорта являются: физкультурно-спортивные организации, образовательные спортивные организации, Олимпийский комитет, спортивные агенты, граждане, занимающиеся спортом.

В процессе любой деятельности, а именно физкультурно-спортивной, субъекты правоотношений вступают в общественные отношения. Данные отношения регулируются правовыми нормами, призванными защищать права и свободы. Одним из вариантов защиты прав и свободы человека, субъекта правоотношений, является судебная защита на основе Конституции Российской Федерации (далее РФ). Провозглашенная защита распространяется и на сферу спорта, что прописано в Федеральном конституционном законе от 31 декабря 1996 г. № 1-ФКЗ «О судебной системе Российской Федерации»: «Каждый субъект сферы физической культуры и спорта может обратиться за защитой прав и свобод в государственный суд»².

Наиболее часто спортивные споры и трудовые отношения в области спорта рассматриваются в судах общей юрисдикции. Например, дела, связанные с дисквалификацией, недопуском спортсмена на соревнования, аккредитацией спортивной федерации. Но, к сожалению, отличие судов общей юрисдикции от спортивного арбитражного — непрофессиональность в разрешении споров. Несмотря на этот недостаток, такие суды являются лучшим средством в разре-

² В РФ под государственным судом понимаются суды общей юрисдикции и арбитражные суды. — Федеральный конституционный закон от 31 декабря 1996 г. № 1-ФКЗ «О судебной системе Российской Федерации» // Российская газета. № 3. 6 января 1997 г.

шении спортивных вопросов. Поэтому в разрешении спортивных споров лучше обращаться в спортивные арбитражные суды, которые исключительно созданы на разрешение споров в области спорта, где работают профессиональные арбитры, имеющие познания как в области спорта, так и в области права.



Рассмотрим рисунок 1, где показаны проценты споров в спортивной сфере, включая обращения в суды общей юрисдикции. Это подтверждает актуальность проблемы, т.е. актуальность наруше-

ния прав субъектов в физкультурно-спортивных отношениях. И как видно из данных диаграммы, становится понятно, что наиболее частыми обращениями являются споры по недопуску к соревнованию или невключению в сборную команду.

Но спортивные споры не всегда включает в себя стандартные ситуации с обращением в суды общей юрисдикции и арбитражные суды. И данный отличительный случай рассмотрим на судебной практике от 17 июля 2012 г., когда футбольный клуб «Волга» из Нижнего Новгорода подал иск в суд общей юрисдикции к своим бывшим игрокам, которые не предоставили отчеты о потраченных денежных средствах, выданных для переезда в город клуба. Иск остался без рассмотрения, а Российский футбольный союз (РФС) запретил клубу регистрировать новых игроков. Такое произошло в результате того, что иск нужно было подавать в специализированный суд: для данного случая — Палату по рассмотрению споров РФС.

Исходя из случая с футбольным клубом, нужно затронуть примечание, в котором говорится, что спортивные споры должны решаться во внутренних спортивных органах, включая суды общей юрисдикции, или в спортивном суде в Лозанне.

Таким образом, сделаем вывод, что судебная защита распространяется и на область спорта, и при этом каждый может обратиться в государственные суды, но при рассмотрении спортивных споров лучше делать акценты на обращения в специализированные суды, так как именно в них находятся более профессиональные арбитры. Вместе с тем в сфере защиты прав в области спорта уже давно выработана определенная практика действий, учитывая специфику спорта и проблемы обращения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 (с изменениями 2020 года). — М: Юридическое издательство, 2020. — Ст. 126.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.04.2021) / КонсультантПлюс [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.consultant.ru>.
3. Федеральный конституционный закон «О судах общей юрисдикции в Российской Федерации» от 07.12.2011 № 1-ФКЗ (ред. от 08.12.2020) / КонсультантПлюс [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.consultant.ru>.

4. Государственное регулирование правового обеспечения сферы спорта. Studbooks.net [Электронный ресурс].— URL: <https://mobile.studbooks.net> (дата обращения 15.04.2021).
5. Спортивные споры и их разрешение: теория и практика. OZlib.com [Электронный ресурс].— URL: <https://ozlib.com> (дата обращения 14.04.2021).
6. Спортивные споры не рассматриваются в судах общей юрисдикции // ЮристКомпания. Практический журнал для юристов.— 2012 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.law.ru>.
7. Рагозина Н. А. Право и экономика в сфере спорта. Право и современная экономика: новые вызовы и перспективы: сборник материалов научно-практической конференции с международным участием юридического факультета СПбГЭУ 9 апреля 2019 г.СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2019.— С. 87–88.

В. Л. Буняк

Санкт-Петербургский филиал Финансового университета
при Правительстве РФ

Г. П. Голубничая

Институт проблем экономического возрождения,
г. Санкт-Петербург

УЧЕТНО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ ЭКОНОМИКИ СПОРТА

Аннотация. Рассмотрены теоретические и практические вопросы учетно-аналитического информационного обеспечения регулирования экономики спорта. Исследованы основные виды учетно-аналитической информации, которые содержатся в различных форматах отчетности организаций, осуществляющих спортивную деятельность, и их практическое значение для обеспечения общественных потребностей.

Ключевые слова: локальные учетно-аналитические информационные системы; учетная стандартизация; бухгалтерская (финансовая) отчетность; экономический анализ бухгалтерской (финансовой) отчетности; экономика спорта; устойчивое развитие.

V. V. Bunyak

St. Petersburg branch of the Financial University
under the Government of the Russian Federation

G. P. Golubnichaya

Institute of Problems of Economic Revival

ACCOUNTING AND ANALYTICAL INFORMATION ASPECTS OF SPORTS ECONOMY REGULATION

Abstract. Theoretical and practical issues of accounting and analytical information support for the regulation of the sports economy are considered. The main types of accounting and analytical information contained in various reporting formats of organizations engaged in sports activities and their practical significance for meeting public needs are studied.

Keywords: local accounting and analytical information systems; accounting standardization; accounting (financial) reporting; economic analysis of accounting (financial) reporting; sports economics; sustainable development.

В современных условиях регулирование деятельности человека в сфере экономики предполагает его учетно-аналитическое информационное обеспечение. На протяжении многих столетий развития учетно-аналитической информации возникали новые виды ее объектов, новые виды ее субъектов и институтов управления. «Пользователи учетной информации предъявляют все более повышенные требования к ее качеству и количеству, в результате возникают новые объекты и методы их исследования. Также могут изменяться и сами пользователи учетной информации, и предприятия, предоставляющие для них такую информацию, носители информации и ее потоки» [5, с. 302]. Современный этап формирования и использования учетно-аналитической информации характеризуется как глобальный, т.е. достигший высокого уровня обобществления деятельности людей по воспроизводству учетно-аналитического информационного продукта (или ресурса). Исследование учетно-аналитических информационных аспектов регулирования экономики спорта в ракурсе обобщения теоретических подходов к проблемам учетно-аналитического информационного обеспечения и конкретно-специфического (практического) для вида деятельности является актуальным.

Критический анализ научных статей, посвященных вопросам спорта и физической культуры и опубликованных в журналах, индексируемых в SCOPUS и WebofScience, размещенных на сайте Финуниверситета, свидетельствует о большом интересе авторов к следующим проблемам:

- производительность;
- коммуникативный климат в спорте, коммуникативное выражение эмоций, регулирование межличностных отношений и культура общения [9, 10, 11].

С точки зрения практики в экономической литературе сформировался особый интерес к учетно-статистической информации в области спорта. Представляется, что это связано с исторически сложившимся подходом к информационному обеспечению регулирования спорта и прежде всего разработке стратегий, планированию этого вида деятельности на основе данных статистики. В настоящее время такая практика продолжается. Так, одним из важнейших макроэкономических показателей, в том числе и экономики спорта, является валовая добавленная стоимость спорта.

Для потребностей более качественного информационного обеспечения, в том числе и экономики спорта, разрабатываются спутниковые счета СНС [8]. Между тем в Перечне международных руководств, справочников и пособий «Прочие отраслевые/секторальные счета спорта» отсутствуют.

Данные статистики и их аналитическая обработка на уровне конкретного вида спорта или команды также являются объектом отдельного направления исследования учетно-аналитического информационного обеспечения и имеют большое практическое значение для получения высоких спортивных результатов [13].

Статистические данные используются на практике для оценки экономического эффекта от проведения крупных международных соревнований посредством сравнения понесенных страной затрат на создание спортивных сооружений, соответствующей им инфраструктуры и полученных доходов от развития гостиничного и ресторанного бизнеса, транспорта и торговли.

Однако отмеченные аспекты относятся к макроэкономическим показателям и к учетно-статистической информации, а не к учетно-аналитической финансовой и нефинансовой информации отдельных субъектов экономики спорта, что требует дополнительного изучения.

Значение и роль информационного обеспечения руководством спорта отмечается в нормативно-правовых актах развития спортивной деятельности в стране [1, 2, 3]. В Распоряжении Правительства РФ «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» указывается, что, во-первых, информационное обеспечение управления спортом находится на низком уровне; во-вторых, для повышения управляемости в сфере спорта необходимо совершенствовать формат сбора данных и методы их обработки [2].

Будущее спорта в условиях пандемии и постпандемийный период требует устойчивого роста экономики спорта на основе принятия управленческих решений, базирующихся на качественной учетно-аналитической информации, содержащейся в финансовой и нефинансовой отчетности. Цель исследования — дать оценку существующему учетно-аналитическому обеспечению принятия решений в процессе управления экономикой спорта. Задачи исследования: изучить состав учетно-аналитического обеспечения экономики спорта и выявить стратегические его направления для потребностей экономического роста.

Объектом исследования является финансовая и нефинансовая отчетность и особенности качественных характеристик информации, которую она предоставляет с целью обеспечения прозрачности деятельности, устойчивого роста. Предмет исследования — теоретические и организационные основы формирования, предоставления и раскрытия учетно-аналитической информации для обеспечения прозрачности деятельности субъекта на рынке.

Научной основой исследования является системный метод познания процессов воспроизведения учетно-аналитической информации и ее практического использования в управлении экономикой спорта. К научным инструментам относятся общенаучные и специальные методы: анализ и синтез, единство абстрактного и конкретно-го, статистические методы, методы учета и отчетности.

В связи с тем, что экономика спорта становится активным игроком на глобальных рынках капиталов и инвестиций, для ее информационного обеспечения особое значение имеют данные бухгалтерского (финансового и управленческого) учета и отчетности субъектов, связанных со спортом, а также нефинансовой отчетности.

Существующая парадигма международной системы бухгалтерского учета и финансовой отчетности, которая уже внедряется в стандартах и практике бухгалтерской деятельности, основана на глобализации, гармонизации, сближения и стандартизации, и базируется не на правилах, а на принципах (principle-based approach) [6]. Поэтому для обеспечения раскрываемости учетно-аналитической информации субъектов спортивной деятельности для потребностей регулирования требуется соблюдение соответствующих стандартов учета и отчетности. Например, положений бухгалтерского учета для коммерческих организаций; Международных стандартов финансовой отчетности (Международные стандарты бухгалтерского учета) IAS (МСФО IAS — International Accounting Standards); Международных стандартов финансовой отчетности IFRS (МСФО) (IFRS — International Financial Reporting Standards, International Accounting Standards); Международных стандартов финансовой отчетности для малого и среднего бизнеса (МСБ) или малых и средних предприятий (МСП) — IFRS for SMEs, International Financial Reporting Standards for Small and Medium size Entities; Стандартов бухгалтерского учета в государственном секторе — International Public Sector Accounting Standards; Международного стандарта интегрированной отчетности (International Integrated

Reporting Framework); Руководства в области устойчивого развития (Global Reporting Initiative); Стандартов корпоративной социальной ответственности (Corporate social responsibility (CSR) standards)); Международного руководства по отчетности в области устойчивого развития GRI для подготовки нефинансовой отчетности.

О значимости формирования учетно-аналитической информации на микроэкономическом уровне свидетельствует Приказ Минспорта России «Об утверждении отчетов руководителей и бухгалтерской (финансовой) отчетности федеральных государственных унитарных предприятий, находящихся в ведении Министерства спорта Российской Федерации, за 2020 год» [4]. Примерами высокого уровня информативности таких отчетов и самой бухгалтерской (финансовой) отчетности могут послужить отчеты федерального государственного унитарного предприятия «Дирекция Программы по развитию физической культуры и спорта», федерального государственного унитарного предприятия «Национальный аэроклуб России им. Чкалова», федерального государственного унитарного предприятия «Спорт-Инжиниринг» [14, 15].

На примере отчетности АО «Волга-спорт» [16] было выявлено место компании в рейтинге по методике ESG. Основной вид деятельности компании — капиталовложения в уставные капиталы, венчурное инвестирование, в том числе посредством инвестиционных компаний. К другим видам деятельности относится деятельность спортивных объектов. На протяжении 2019–2020 гг. АО осуществляло эксплуатацию физкультурно-оздоровительных комплексов в Нижегородской области. На основе изучения факторов, влияющих на инвестиционную привлекательность компании, АО присвоен уровень С+. Это достаточно низкий показатель (низкий уровень финансовой устойчивости, кредитоспособности, финансовой надежности; большая вероятность невыполнения обязательств). Таким образом, АО для повышения инвестиционной привлекательности необходимо улучшить целый ряд финансовых показателей. Хотя следует отметить, что АО было стабильно прибыльным на протяжении 2019–2020 гг. Снижение выручки и валовой прибыли в 2020 г. — в пределах 10–10,7%. Чистая прибыль уменьшилась на 18%.

Зарубежный опыт обращает внимание на то, как показатели, характеризующие развитие спорта, «встраиваются» в интегрированную отчетность. В Испании такой пример показывают организа-

ции, которые осуществляют деятельность, связанную с управлением больницами и спортивными сооружениями (например, Центр исследований мозга бета-версии Барселоны). К числу нефинансовых показателей организации относится сумма пополнения бюджета за счет спортивных мероприятий. Спортсменка Лаура Арин пробежала Барселонский марафон с целью солидарности. Через migranodearena.org платформу ей удалось собрать 1 543 евро на исследования по профилактике болезни Альцгеймера. Также больницей Сан-Жоан-де-Сан был проведен День спортивных мероприятий, который помог собрать 22 000 евро. Всего же за счет акций солидарности организация в 2019 г. пополнила свой бюджет на 205 тыс. евро [12].

Важным для учетно-аналитического информационного обеспечения регулирования субъектов спортивной деятельности является «... распределение информации, содержащейся в финансовой отчетности, на учетно-аналитическую и учетно-налоговую...» [7, стр. 298].

Таким образом, детализация учетно-аналитической информации в процессе ее систематизации, анализа, передачи и использования на такие виды, как учетно-статистическая, учетно-финансовая, учетно-налоговая, учетно-управленческая, учетно-экологическая, учетно-интегрированная, в отчетности субъектов экономики спорта будет способствовать повышению прозрачности деятельности спортивных организаций, удовлетворению потребностей общества в сфере спорта.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 30.04.2021 № 138-ФЗ) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/b819c620a8c698de35861ad4c9d9696ee0c3ee7a/ (дата обращения: 03.05.2021).
2. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118/ (дата обращения: 05.05.2021).
3. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 № 302 (ред. от 14.04.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»» [Электронный ресурс]. Ре-

- жим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_162179/2d87546ea53e6bab8a58c49ee21f36072e524454/#dst100013 (дата обращения: 06.05.2021).
4. Приказ Минспорта России от 28.04.2021 № 272 «Об утверждении отчетов руководителей и бухгалтерской (финансовой) отчетности федеральных государственных унитарных предприятий, находящихся в ведении Министерства спорта Российской Федерации, за 2020 год» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/activities/economu/> (дата обращения: 06.05.2021).
 5. Буняк В. Л. Категориальный аппарат исследования учетно-информационного обеспечения процессов инвестирования / В. Л. Буняк, Г. П. Голубничая // *Аудит и финансовый анализ.* — 2017. № 3–4. — С. 301–306.
 6. Голубничая Г. П. Disclosing the registration information and maintenance of a transparency of activity in the conditions // *Вестник Киевского национального университета имени Тараса Шевченко. Серия: Экономика.* — 2010. № 118. — С. 9–12 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://bulletin-econom.univ.kiev.ua/ru/archives/6409> (дата обращения: 07.05.2021).
 7. Голубничая Г. П. Переход финансовой отчетности организаций на МСФО и инвестиционные процессы / В. Л. Буняк // *Саморазвитие, самоуправление и трансформационные изменения в инвестиционно-строительной сфере: Материалы XV Международной научной конференции.* — СПб.: АНО «ИПЭВ», 2013. — Том 1. — С. 293–304 [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://elibrary.ru/download/elibrary_26512993_70829598.htm (дата обращения: 07.05.2021).
 8. Европейская экономическая комиссия. Конференция европейских статистиков. Шестьдесят седьмая пленарная сессия. Париж, 26–28 июня 2019 года. Итоги углубленных обзоров, проведенных Бюро Конференции европейских статистиков. Углубленный обзор спутникового учета [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://unece.org/DAM/stats/documents/ece/ces/2019/ECE_CES_2019_18-G1910795R.pdf (дата обращения: 03.05.2021).
 9. The Body as Evidence for the Nature of Language By: Sandler, Wendy FRONTIERS IN PSYCHOLOGY Volume: 9 Article Number: 1782 Published: OCT 29 2018 doi: 10.3389/fpsyg.201801782.
 10. I Disagree: An Exploration of Triggering Events, Messages, and Effectiveness of Athletes' Dissent By: Cranmer, Gregory A.; Buckner, Marjorie M.; Pham, Niki; et al. *Communication & Sport Volume: 6 Issue: 5 Pages: 523–546.* Published: OCT 2018.
 11. Coaches' interpersonal emotion regulation and the coach-athlete relationship Braun C., Tamminen K. A. 2020. *Movement and Sports Sciences — Science et Motricite.* 105 (3), pp. 37–51.

12. 2019 A year of intense activity Pasqual Maragall Foundation Barcelonaβeta Brain Research Center Foundation.July 2020 [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.barcelonabeta.org/sites/default/files/2020-09/_ON_ENG_Memoria_2019.pdf (дата обращения: 07.05.2021).
13. Майкл Льюис. Moneyball: искусство выигрывать в несправедливой игре [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://ru.vvikipedla.com/wiki/Billy_Beane (дата обращения: 08.05.2021).
14. Федеральное государственное унитарное предприятие «Дирекция программы по развитию физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://bo.nalog.ru/organizations-card/2909828> (дата обращения: 08.05.2021).
15. Федеральное государственное унитарное предприятие «Национальный аэроклуб России им. Чкалова» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://bo.nalog.ru/organizations-card/7138921> (дата обращения: 07.05.2021).
16. АО «Волга-спорт» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://bo.nalog.ru/organizations-card/1142442> (дата обращения: 07.05.2021).

А. А. Вайгачева

Санкт-Петербургский государственный экономический университет

Научный руководитель: *Н. А. Рагозина*

СПОРТИВНОЕ ПРАВО КАК ОТРАСЛЬ РОССИЙСКОГО ПРАВА

Аннотация. В данной статье идет речь о спортивном праве как о новой самостоятельной отрасли российского права. Выражены размышления о том, почему именно сейчас спортивное право начало набирать быстрое индивидуальное развитие в Российской Федерации. Кроме того, выявлена роль спортивного права на сегодняшний день, его влияние на различные сферы жизни и взаимодействие с другими отраслями права. Показаны, какие существуют пробелы на начальном формировании в этой новой отрасли права, и прогнозы на будущее существование спортивного права как отрасли российского права.

Ключевые слова: спортивное право, спорт, бизнес, физическая культура, самостоятельная отрасль, взаимосвязь, спортивная реклама, развитие, новая отрасль, пробелы.

A. A. Vaigacheva

St. Petersburg State University of Economics

Scientific director: *N. A. Ragozina*

SPORTS LAW AS A BRANCH OF RUSSIAN LAW

Abstract. This article deals with the Sports Law as a new independent branch of Russian law. Reflections about why exactly now the Sports law began to gain rapid individual development in the Russian Federation are expressed. In addition, the role of sports law today, its impact on various spheres of life and interaction with other branches of law is revealed. Shows what are the gaps in the initial formation of this new branch of law and forecasts for the future existence of sports law as a branch of Russian law.

Keywords: Sports law, sports, business, physical culture, independent branch, interrelation, sports advertising, development, new branch, gaps.

В данной научной статье мы рассмотрим спортивное право как отрасль российского права. Сегодня мы наблюдаем глобальное и активное развитие сферы спортивного права как самостоятельной области права, которая выступает отдельной частицей всей иерар-

хии правовой системы. Но с чем это связано? Почему именно сейчас спортивное право отделяется как самостоятельная область? Это можно объяснить тем, что в данном современном мире в область спортивного права с каждым днем входят все больше и больше инвестиционных потоков, что влечет за собой распределение большого влияния спорта во многие сферы общественной жизни.

И поэтому на сегодняшний день мы можем уверенно определить, что спорт вошел в крупную систему бизнеса, поэтому развитие спортивной сферы вошло в зависимость от всех рыночных процессов государства [1].

Так, мы выяснили, что понятие «спортивного права» неразрывно взаимодействует с высоким уровнем общественной значимости и «крутится» в бизнес-пространстве. Но что же значит само слово «спорт»? Сегодня спорт является огромнейшей сферой культурной деятельности человека, которая включает в себя совокупность различных спортивных дисциплин именно соревновательного потенциала, для принятия участия в котором нужна обязательная специальная физическая и психическая подготовка для каждого.

Обратимся к федеральному законодательному акту Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в РФ». Он говорит нам о том, что между «физической культурой» и «спортом» есть разница, он разделяет эти понятия, а также дает определение, что спорт является составной частью физической культуры [2].

И также стоит отметить, что понятие «спортивное право» можно рассматривать отдельно для каждого случая в зависимости от целей и задач. Сейчас в Российской Федерации выступает как отрасль права, как комплексная область законодательства, а еще как наука, которая исследует особенности формирования и функционирования спортивного права. Нужно также отметить, что с недавних пор мы изучаем спортивное право как образовательную или учебную дисциплину [3].

В праве понимаются в качестве комплексных общностей только те общности правовых норм, которые в действительности существуют в виде вторичных правовых образований, при этом не разрушая основной структуры права. И спортивное право будет являться комплексной отраслью. Почему? Потому что спортивное право интегрирует нужные ему нормы и институты административного, гражданского, трудового, конституционного, предпринимательского, уголов-

ного и других отраслей российского права. И здесь речь идет именно о формировании на базе всех вышеперечисленных отраслей новой и специализированной отрасли российского права — спортивного права, которое по мере своих этапов развития займет одно из основных мест среди других в системе отраслей российского права [4, 5].

В качестве примера рассмотрим взаимосвязь административного и спортивного права. Какое влияние административное право может оказать на спортивное? Административное право оказывает регулирующее воздействие на спортивную рекламу путем осуществления государственного контроля и надзора за тем, чтобы эта реклама соответствовала всем требованиям нашего законодательства. Также нормы административного права во многом дают определение правовому статусу общественных объединений, органов местного самоуправления и иных негосударственных формирований, которые связаны с физическо-спортивной деятельностью.

Поэтому формирование и функционирование в структуре комплексной отрасли спортивного права дает возможность решить ряд следующих задач:

1. Организовать во всей системе управления физической культурой и спортом в первую очередь гарантированность и управляемость.
2. Создать условия для формирования долговременной программы развития системы спортивного права.
3. Более четко формулировать и закреплять основные правовые нормы и принципы в области спортивного права.
4. Создать стабильную систему финансового обеспечения для сферы спорта и физической культуры Российской Федерации.
5. Улучшить подготовку кадров, а главным образом юристов, которые смогут оказать квалифицированную помощь в государственных и негосударственных структурах, работающих в сфере спорта и физической культуры. Совершенствовать правовое обучение студентов в юридических, физкультурных вузах.

Но не все так идеально, как выглядит на первый взгляд. Российское спортивное право испытывает учу проблем на пути своего постепенного развития. Одной из возникших проблем является проблема согласованности нормативной базы, ее внешняя противоречивость, а также проблематичность создать внутреннее единство со сферой общественных отношений, которая должна регулироваться на основе этой самой правовой базы.

И, к огромному сожалению, процесс по решению проблем в сфере спортивного права Российской Федерации находится в точке начальной стадии, и шаткое состояние спортивного права объясняется тем, что вся правовая система, регулирующая отношения в сфере спорта и физической культуры, является относительно новым направлением российской юриспруденции. Это говорит нам о том, что наличие различных ошибок и пробелов в области спортивного права Российской Федерации просто-напросто неизбежно.

Таким образом, мы можем сказать, что спортивное право Российской Федерации является относительно новым во всей системе права и на сегодняшний день набирает все большие обороты в своем развитии. Спортивное право находится во взаимосвязях с другими отраслями права, которые помогают его усовершенствовать. И так как спортивное право является новой отраслью в системе права, оно имеет ряд пробелов, которые в будущем должны быть закрыты различными способами.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Галкин В. В. Экономика спорта и спортивный бизнес (теория и практика), 2006.— 53 с. // Экономический портал [Электронный ресурс]. URL: <https://institutiones.com/download/books/1214-ekonomika-sporta-i-sportivnyj-biznes.html> (дата обращения: 03.04.2021).
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ // КонсультантПлюс [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 03.04.2021).— Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Спортивное право. Общая теория / М. О. Буянова.— М.: Изд-во «Юрайт», 2019.— 154 с.— (Серия: Авторский учебник) // Электронно-библиотечная система «Юрайт библиотека» [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <https://urait.ru/index.php/bcode/429166>.
4. Рагозина Н. А. Право и экономика в сфере спорта. Право и современная экономика: новые вызовы и перспективы: сборник материалов научно-практической конференции с международным участием юридического факультета СПбГЭУ. 9 апреля 2019 г. СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2019.— С. 87–88.
5. Рагозина Н. А. Исполнительная деятельность и административная реформа в конституционной концепции правового государства. Наука, образование, общество: сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции. 28 апреля 2017 г. Часть 3. Тамбов: ООО «Консалтинговая компания Юком», 2017.— С. 98–101.

А. О. Васильева

Санкт-Петербургский филиал Финуниверситета

Научный руководитель: *Н. А. Рагозина*

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ РЫНОЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ В ОБЛАСТИ СПОРТА В РОССИИ. БИЗНЕС- КОНЦЕПЦИИ СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ

Аннотация. Целью данной статьи является рассмотрение вопросов, связанных с тенденциями развития рыночных отношений в сфере российского спорта, а также изучение существующих бизнес-концепций спортивной индустрии. В статье дается непосредственное описание такой категории как «спортивная индустрия», а также описывается история развития спортивной экономики в нашей стране. Далее в статье дается характеристика тем бизнес-концепциям, которые могут находить свою реализацию в области спорта в настоящее время. Исходя из изложенного в статье делаются соответствующие выводы.

Ключевые слова: спорт, экономика, бизнес, развитие, концепции.

A. O. Vasilieva

St. Petersburg branch of the Financial University
under the Government of the Russian Federation

Scientific director: *N. A. Ragozina*

TRENDS OF MARKET RELATIONS DEVELOPMENT IN THE FIELD OF SPORTS IN RUSSIA. BUSINESS CONCEPTS OF SPORTS INDUSTRY.

Abstract: The purpose of this article is to consider issues related to trends in market relations in the field of Russian sports, as well as to study existing business concepts of the sports industry. The article gives a direct description of such a category as the “sports industry,” and also describes the history of the development of the sports economy in our country. Next, the article describes those business concepts that can be implemented in the field of sports at present. Based on the article, the relevant conclusions are drawn.

Keywords: sports, economy, business, development, concepts.

Актуальность темы обосновывается неоднозначным положением спортивной индустрии в данный период, что требует привлече-

ния большего внимания предпринимателей и инвесторов к данной сфере рынка. Одной из основных угроз является отсутствие ресурсов для инвестиций и инноваций в период пандемии [7, 8].

Более того, в этом аспекте выражается необходимость освещения данной темы, так как современные тенденции и концепции недостаточно изучены. Акцент на изучение развития рыночных отношений в индустрии спорта России был сделан в работе В. А. Леднева. Автор рассмотрел государственное регулирование в данной сфере, отметил особенности продуктов спорта и обозначил экономическую и социальную роль спонсорства, однако бизнес-концепций, отвечающих настоящим реалиям, представлено не было.

Целью данной статьи является рассмотрение вопросов, связанных с тенденциями развития рыночных отношений в сфере российского спорта, а также изучение существующих бизнес-концепций спортивной индустрии.

Основными задачами выступают: характеристика такой категории, как «спортивная индустрия», описание истории развития спортивной экономики России, характеристика ключевых тенденций данной сферы рынка и выявление современных бизнес-концепций.

Гипотеза этой работы заключается в том, что, несмотря на нестабильную ситуацию в стране и мире, спортивная индустрия имеет возможности для своего дальнейшего развития.

В ходе работы были использованы системный подход и метод анализа в целях изучения темы.

Новизна работы подразумевает рассмотрение самого спорта как бизнес-модели и предложение использования отработанных управленческих и иных методов не только в рамках спортивно-тренировочного процесса, но и в построении бизнеса в данной индустрии.

Стоит начать с того, что такой термин, как «спортивная индустрия», включает в себя тех юридических и физических лиц, которыми осуществляется спортивная деятельность. Эта группа субъектов состоит из спортивных организаций, лиг и клубов, команд, игроков, тех лиц, которые ведут свою деятельность в сфере спорта, а также представителей средств массовой информации. Основные потребители той продукции, которую производит спортивная индустрия, — это зрители, которые посещают зрелищные мероприятия, а также те лица, которые приобретают спортивные товары, спортивную форму, и те, которые пользуются услугами спортивных организаций.

Далее в рамках данной статьи проведем изучение вопроса, связанного с историей развития тенденций в области спортивной экономики [5].

Как свидетельствуют в своей статье А. О. Алексина, Л. А. Иванова, З. В. Кранина, в качестве первого этапа развития спортивной экономики в нашей стране можно рассматривать период XIX в., когда имело место быть формирование как некоммерческого (инициативного) спорта, так и развитие коммерческого спорта [1, с. 54]. Так начал формироваться профессиональный спорт, который оплачивался, а также любительский или инициативный спорт.

Для того чтобы успешно развивался коммерческий спорт, уделялось внимание зрелищным видам спорта, которые, как правило, были силовыми. Это направление представлял цирковой спорт и передвижные артистические группы. Именно из циркового спорта вышли такие известные борцы, как Иван Поддубный, Иван Заикин, который носил прозвище Король железа, а также такой силач, как Александр Засс, которого называли Железный Самсон. Основная сфера доходов мероприятий была связана с шоу-бизнесом, так как публика щедро оплачивала мероприятия с участием борцов, атлетов и силачей [1, с. 55].

В качестве второго этапа развития рыночных отношений в области спорта в нашей стране можно назвать тот период, когда в физкультурно-спортивной сфере стало принимать участие государство. Начиная с 1913 г. в Российской империи появилась должность, которая называлась главнонаблюдающий за физическим развитием населения. Также в 1914 г. образовался совет, в который были включены спортивные и образовательные организации [2, с. 143].

В качестве третьего этапа развития спортивной экономики в нашей стране можно назвать период между 1917 и 1989 гг. В этот период спортивная индустрия была полностью под руководством государства. Кроме того, финансирование спорта было также исключительно бюджетным.

В период 1989–1992 гг. выделяют четвертую стадию развития рыночных отношений в спорте, которая последовала после распада СССР. Изменения, которые стали происходить в спортивной индустрии, были связаны с общими социально-экономическими преобразованиями в стране, которые касались перехода к рыночным отношениям.

Однако в период 90-х гг. российский спорт столкнулся с недостатком финансирования. Многие спортсмены, особенно хоккеисты, уезжали на Запад, так как их доходы в заокеанских клубах были намного больше, чем в отечественных.

В настоящее время в России вопросам развития рыночных отношений в спорте уделяется большое внимание. Многие спортивные мероприятия, а также спортивные команды получают финансирование как от государства, так и от частного бизнеса. Кроме того, развитие спорта в настоящее время связано с подготовкой не только спортсменов, но и спортивных менеджеров [1, с. 56].

Далее проведем рассмотрение основных бизнес-концепций, которые могут быть реализованы в современной индустрии спорта.

Мировая спортивная индустрия, также как и любая другая сфера деятельности, предполагает наличие своих производителей, продукции, а также потребителей этой продукции. Именно за счет того, что в нашей стране стали появляться производители как спортивных событий, так и услуг спортивно-оздоровительного характера, появилась возможность для серьезного прогресса в коммерческом развитии спортивной сферы.

Одной из главных тенденций спортивной индустрии можно назвать конкуренцию между основными участниками. Это как конкуренция между игроками и спортсменами, так и конкуренция между крупными компаниями, которые являются спонсорами и рекламодателями как спортивных мероприятий, так и отдельных спортивных команд.

В качестве главного продукта, который производит спортивная индустрия, можно назвать спортивные события. На рисунке 1 отражены основные потребители спортивных событий.



Рис. 1. Потребители спортивных событий [3, с. 74]

Исходя из бизнес-концепции, потребителями спортивного события могут выступать зрители и болельщики, которые приобретают билеты или же какую-либо спортивную атрибутику.

Это может быть бизнес, который готов платить за право быть спонсором какого-либо мероприятия, команды или спортсмена.

Также потребителями могут быть СМИ, которые готовы приобрести права на трансляцию с целью привлечения аудитории.

Более того, бизнес-концепции спортивной индустрии могут быть ориентированы на любительский спорт. Участниками этого рынка являются спортивные магазины, реализующие спортивный инвентарь, а также фитнес-клубы и иные спортивные учреждения, которые могут посещать люди для занятия физической культурой или же любительскими видами спорта (бассейны, теннисные корты и т.д.).

Сегодня уделяется огромное внимание эффективному взаимодействию с аудиторией в цифровой среде, что может подразумевать как запуск киберспортивной команды, так и реализацию цифрового рекламного инвентаря. В период пандемии цифровизация стала ключевым фактором обеспечения устойчивости данной сферы.

Важно упомянуть «спортинг» — концепцию управления, возникшую на стыке бизнеса и спорта. Популярность данного направления в предпринимательстве можно обосновать тем, что спорт сам по себе уже является наглядной моделью бизнеса, которая требует грамотной организации тренировочного режима спортсмена, объективного судейства (оценки), экстренного решения вопросов. Кроме того, требуется постоянная стимуляция участников и правильное построение отношений (в команде или между тренером и спортсменом).

Данная концепция предполагает использование модели «человек — организация — победа», а не классической «организация — человек — прибыль». Главная идея: спортивный дух — залог предпринимательского успеха. Основной вопрос спортинга — «как побеждать», а не «как управлять». Такой подход выражается в симбиозе бизнеса, спорта и этики.

Бизнес строится на морально-волевых основах спортивного духа персонала. При правильной работе такой концепции предприниматели получают команду, эффективно работающую практически в любой окружающей среде. Руководству важно правильно донести идею «победы» до всех сотрудников компании.

Конечно, «спортинг» применим не только в тренировочно-соревновательном процессе, но и в организации спортивных мероприятий, в работе фитнес-клубов, в продаже спортивной атрибутики и т.д.

Таким образом, в завершение данной статьи можно сделать следующие основные выводы.

Рыночные отношения в области спорта начали складываться в России еще в дореволюционный период. Как правило, это касалось организации и проведения зрелищных спортивных мероприятий, которые привлекали в нашей стране (также, как и во всем мире) большое количество аудитории.

В период СССР спортивная индустрия финансировалась со стороны государства. Новый этап развития спортивной экономики в России начался в 90-е и 2000-е гг. В настоящее время спортивная индустрия представляет собой развитую систему, которая включает в себя множество субъектов, которые представлены государством, спортивными федерациями, командами, спортсменами, частными лицами, увлекающимися спортом, зрителями, рекламодателями и т.д.

Наличие большого числа субъектов позволяет реализовывать различные бизнес-концепции, которые способствуют не только доходу инвесторов, но и развитию спорта в нашей стране [6].

«Спортинг» является универсальной концепцией, подходящей под все ниши спортивной индустрии, однако требует достаточных усилий со стороны руководства. На данный формат ведения бизнеса стоит обратить внимание предпринимателям, участвующим или планирующим участвовать в спортивной сфере рынка.

В современных реалиях любому бизнесу, в том числе находящемуся в спортивной индустрии, необходимо уделять особое внимание цифровому взаимодействию с аудиторией, что может вывести из неустойчивого положения спортивную сферу.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексина А. О., Иванова Л. А., Кранина З. В. Экономика спорта в России: этапы развития, проблемы и перспективы // *OlymPlus*. 2018. № 2 (7).— С. 54–58.
2. Кохановский Е. А. Спорт как культурная индустрия в России // *Вестник Оренбургского государственного университета*.— 2015. № 7.— С. 141–147.
3. Леднев В. Бизнес в индустрии спорта: миф или реальность? // *Вестник РМОУ*.— № 1, 2019.— С. 66–77.
4. Разуваева И. Ю. Экономика в области спорта / И. Ю. Разуваева, Г. М. Мамаинова // *Молодой ученый*.— 2017. № 15.— С. 672–674.

5. Рагозина Н. А. Право и экономика в сфере спорта. Право и современная экономика: новые вызовы и перспективы: сборник материалов научно-практической конференции с международным участием юридического факультета СПбГЭУ. 9 апреля 2019 г.— СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2019.— С. 87–88.
6. Рагозина Н. А. Публичный и коммерческий менеджмент: современное интегральное понимание.— Ногинск: Жур. «Вопросы российского и международного права».— № 8А, 2020.— Изд-во «Аналитика родис».
7. Рагозина Н. А. Инвестиционная политика России и внешнеэкономические связи Санкт-Петербурга.— М.: Жур. «Внешнеторговое право». 2007. № 2. Издательская группа «Юрист».— С. 25–29.
8. Рагозина Н. А. Инвестиционная политика России и внешнеэкономические связи Санкт-Петербурга как субъекта Российской Федерации. Международно-правовые механизмы защиты прав человека. Сборник научных статей, посвященный 60-летию Всеобщей декларации прав человека.— СПб.: Изд-во «Астерон», 2008.— С. 429–447.

Н. В. Виноградова

Санкт-Петербургский филиал Финуниверситета

Научный руководитель: *Н. А. Рагозина*

ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. Статья посвящена такой теме, как предпринимательство в сфере физической культуры и спорта. В исследовании рассматриваются понятия «предпринимательская деятельность», «спорт» и «физическая культура» для определения актуальности ведения предпринимательской деятельности в данной сфере. С использованием метода анализа выполнено определение доли финансирования государственной программы «Развитие физической культуры и спорта» от общего финансирования всех существующих в РФ программ. Автором были изучены особенности предпринимательства с точки зрения различных организационно-правовых форм и определены их преимущества и недостатки. На основании полученных данных было установлено, что именно правительство осуществляет основное финансирование в данной сфере.

Ключевые слова: предпринимательство, спорт, физическая культура, правительство, организационно-правовые формы, государственная программа.

N. V. Vinogradova

St. Petersburg branch of the Financial University
under the Government of the Russian Federation

Scientific director: *N. A. Ragozina*

ENTREPRENEURSHIP IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Abstract. The article is devoted to such topic as entrepreneurship in the sphere of physical culture and sports. The study considers the concepts of “entrepreneurial activity”, “sport” and “physical culture” to determine the relevance of doing business in this area. Using the method of analysis, the share of financing of the state program “Development of Physical Culture and Sports” from the total financing of all existing programs in the Russian Federation was determined. The author studied the specifics of entrepreneurship in terms of various organizational-legal forms and determined their advantages and disadvantages. On the basis of the obtained data it was found that it is the Government that provides the main funding in this sphere.

Keywords: entrepreneurship, sport, physical culture, government, organizational-legal forms, state program.

Предпринимательство — осуществляемая на свой страх и риск деятельность, направленная на систематическое получение прибыли, с помощью продажи товаров, оказания услуг или же с помощью владения имуществом. Эта деятельность осуществляется в огромном множестве сфер жизни человека, одной из которых является сфера спорта и физической культуры. Развитие предпринимательства в данной сфере имеет свои особенности, а также требует особого подхода.

Так как в современном обществе активно происходит приобщение людей к физической культуре и спорту путем массовой пропаганды в средствах массовой информации, то данная сфера с каждым днем становится все более популярной и привлекательной как среди населения, заинтересованного в здоровом образе жизни и имеющего азарт при просмотре спортивных соревнований, так и среди предпринимателей, желающих развиваться и зарабатывать в данной сфере [6]. На сегодняшний день тема предпринимательства в физической культуре и спорте является как никогда актуальной, так как в современном мире происходит развитие данного специфического рынка услуг. Этот рынок включает в себя сферу производства товаров спортивного назначения, а также сферу зрелищ. Успешность первой сферы, с точки зрения предпринимателя, заключается в наиболее эффективном производстве и продаже данных товаров, а также в поиске и привлечении как можно большего количества людей в спортивную сферу, у которых будет возникать потребность в их приобретении. Вторая же сфера будет зависеть от заинтересованности людей в каких-либо спортивных событиях, их посещении, а также от освещения данных мероприятий в сферах массовой информации.

Исходя из вышесказанного, целью данного исследования будет являться рассмотрение особенностей осуществления предпринимательства в сфере физической культуры и спорта.

Чтобы достичь данную цель, мы определили следующие задачи:

1. Определить значение понятий «предпринимательская деятельность», «спорт» и «физическая культура».

2. Изучить особенности ведения предпринимательской деятельности.
3. Рассмотреть правительство как главного предпринимателя в сфере физической культуры и спорта, его цели в ведении данной деятельности.
4. Объект исследования — предпринимательская деятельность в сфере спорта в России.

Предмет исследования — конкретные методы и мероприятия, используемые при ведении предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Основной метод исследования в данной работе — анализ. Также используются такие методы, как аналогия, индукция и абстрагирование.

Значимость темы исследования для практики состоит в возможности применения результатов анализа и разработанных рекомендаций для более эффективного ведения предпринимательской деятельности в сфере спорта и физической культуры.

Степень разработанности данной тематики достаточно высока, на просторах Интернета существует много статей по теме, связанной с предпринимательством в сфере спорта. Однако учебно-методических пособий по данной тематике практически нет, есть только близкие к данной теме учебные пособия, в которых затрагиваются темы менеджмента и пропаганды в сфере физической культуры и спорта.

Теперь перейдем к основной части исследования и дадим определения следующим трем понятиям: «предпринимательская деятельность», «спорт» и «физическая культура».

Предпринимательская деятельность — понятие, описанное в статье 2 части 3 ГК РФ и подразумевающее под собой самостоятельную, осуществляемую на свой риск деятельность с целью получения систематической прибыли от пользования имуществом, продажи товаров, выполнения работ и оказания услуг лицами, зарегистрированными в этом качестве в установленном законом порядке [1]. В соответствии с Конституцией РФ, этой деятельностью может заниматься любой гражданин, однако запрещено монополизировать ее и заниматься недобросовестной конкуренцией. Предпринимательская деятельность, в зависимости от сферы, в которой она осуществляется, имеет некоторые особенности, о которых будет упомянуто ниже.

«Спорт — это есть деятельность, исторически сложившаяся и выделяющаяся в форме состязаний как особый тип достиженческой активности, которая выявляется в условиях четко регламентированного соперничества и направлена на максимальную реализацию достиженческих возможностей индивида (его сил, способностей, умений) в специально выделенных для этого вида действий с объективизированной оценкой достигаемых результатов» [2]. Процесс соревновательной деятельности, процесс подготовки к ней, особые межчеловеческие отношения и поведенческие нормы, вырабатываемые в процессе данной деятельности, — составляющие спорта, которые в целом положительно влияют на физическое и душевное состояние человека, помогают ему в развитии личностных, социальных, профессиональных качеств. Спорт занимает особое место в физической и духовной культуре общества. Он является средством воспитания, фактором формирования личности, популярным средством удовлетворения потребностей общения, а также понятным, преодолевающим любые национальные границы, «языком» межчеловеческого взаимопонимания, который способствует установлению, усилению и расширению международных контактов. Его значимость в современном мире крайне высока. Именно поэтому происходит активное развитие сферы спорта, появляются новые виды спорта, происходит приобщение населения к физической культуре.

«Физическая культура — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития» [3]. В сегодняшних реалиях физическая культура с каждым днем все больше ценится среди населения, ей уделяется большое внимание со стороны государств. Любовь к ней прививается с самого детства и для многих людей занятия физической культурой становятся делом всей жизни. Можно сказать, что физическая культура — одна из сфер в жизни человека, приносящая ему как физическое, так и душевное удовлетворение. Она способствует физическому и интеллектуальному развитию человека, укрепляет здоровье и помогает социально адаптироваться. И стоит

заметить, что физическая культура и спорт — это не одно и то же. Спорт в первую очередь направлен на достижение каких-либо спортивных целей, имеет соревновательный дух. Физическая культура основной целью имеет улучшение и сохранение физического состояния человека, его здоровья.

Соединив все данные выше три определения, мы приходим к тому, что спорт и физическая культура действительно занимают важную часть в жизни каждого человека, благополучно влияют на его физическое и душевное состояние, и именно поэтому являются очень популярными в современном обществе. Предпринимательская же деятельность в данной сфере только способствует быстрому увеличению популярности здорового образа жизни и спорта и имеет большие перспективы в получении большей прибыли благодаря дальнейшему развитию в сфере спорта и физической культуры.

Что касается особенностей ведения предпринимательской деятельности в сфере спорта, то стоит отметить, что данная деятельность выражается в сильном желании предпринимателя быть частью спортивной индустрии и иметь возможность дальнейшей самореализации при помощи получения прибыли от этого бизнеса.

Предпринимательской деятельностью в сфере спорта занимаются как индивидуальные предприниматели в виде профессиональных спортсменов или тренеров, так и отдельные спортивные организации (клубы, лиги, федерации). Что же касается производства спортивных товаров, то этим занимаются различные специализирующиеся на них предприятия. Не стоит забывать и о СМИ, так как отдельную нишу в этой сфере занимают теле- и радиоканалы, освещающие все спортивные события и проводящие спортивные программы, прямые трансляции. Спортсмены постоянно совершенствуются и получают спортивные награды, а тренеры создают успешные команды, приносящие победы и прибыль.

Главной особенностью ведения предпринимательской деятельности в сфере спорта является наличие различных организационно-правовых форм спортивных объединений, так как субъектами могут быть как индивидуальные предприниматели (без образования юридического лица), так и юридические лица. В зависимости от того, в какой форме предстает бизнес, меняется его эффективность и сложность его ведения.

Ведение бизнеса без образования юридического лица позволяет предпринимателю иметь особое положение в данной сфере, так как в его деятельности будут как экономическая, так и социальная составляющие, которые в сочетании способствуют более эффективному ведению бизнеса. Однако здесь возникает проблема именно грамотного сочетания данных составляющих, так как не всегда предприниматель будет способен выполнять всю работу самостоятельно и сочетать свои знания в экономике, маркетинге вместе со своей спортивной подготовкой. Такая проблема обычно решается наймом спортивных менеджеров, которые будут заниматься финансовой частью бизнеса.

Осуществление бизнеса спортивными клубами, федерациями, лигами и ассоциациями определяется положением ФЗ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [4]. Физкультурно-спортивная организация — юридическое лицо, основным видом деятельности которого является предпринимательская деятельность в спортивной сфере. В них уже изначально предусмотрено делегирование бизнес-процессов, также сочетаются экономическая и социальная составляющие, благодаря чему их работа более эффективна, чем индивидуальная предпринимательская деятельность.

Кроме указанных выше организационно-правовых форм, предпринимательство также может осуществляться в виде акционерных обществ и некоммерческих организаций. Здесь особенности ведения предпринимательской деятельности заключаются в том, что в акционерном обществе главная цель деятельности (получение прибыли) достигается посредством продажи акций. Деятельность некоммерческих организаций способствует не только получению прибыли, но и пропаганде здорового образа жизни, каких-либо видов спорта.

В данной статье мы упоминали такую объединяющую функцию спорта, которая способствует развитию международных отношений. Эта функция осуществляется в большей степени благодаря правительству, которое обеспечивает проведение спортивных мероприятий в финансовом плане, а также придает им огласку. Все это делается ради продвижения страны на мировой арене, заявления о себе, желания занимать первые места в чем-либо среди стран, доказывая тем самым свои возможности. Именно правительство

является главным спонсором и предпринимателем для спортивной сферы.

Рассмотрим участие правительства в качестве предпринимателя в индустрии спорта на примере Российской Федерации, где создана государственная программа «Развитие физической культуры и спорта», которая утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 302 [5]. Реализация данной программы поспособствует достойному выходу России на спортивную мировую арену, укрепит ее положение на ней и позволит улучшить международные контакты.

В программе прописаны цели, которых нужно достичь за год. Одна из них — создание условий для граждан, имеющих желание заниматься физической культурой и спортом, в связи с тем что количество таких граждан растет с каждым годом. Второй целью является выход России на международную спортивную арену на более высоком, конкурентоспособном уровне. Логичным вытекающим из второй цели становится ориентир на успешное проведение в Российской Федерации интернациональных спортивных соревнований (матчей, чемпионатов, турниров). И наконец, последней целью является обеспечение условий, направленных на развитие хоккея в стране.

Упомянутые выше цели имеют список задач, выполнение которых обеспечит их достижение. К таким задачам относятся: мотивирование граждан страны на занятия физической культурой, какими-либо видами спорта и ведение здорового образа жизни. Данная задача по большей части выполняется с помощью пропаганды, которую осуществляют СМИ. Как следствие проведения международных спортивных соревнований, появляется задача качественной подготовки российских спортсменов к соревнованиям, а также улучшение системы подготовки спортивного резерва, которая как раз и поможет России выйти на более конкурентоспособный уровень на мировой арене. Следующая задача — развитие инфраструктуры, связанной со спортом и физической культурой. И последняя цель будет выполняться также при помощи СМИ, которые поспособствуют приобщению населения к такому виду спорта, как хоккей.

Объем финансового обеспечения государственной программы «Развитие физической культуры и спорта» на 2018 г. составил 62 125 434,9 млн рублей (табл. 1).

Таблица 1

Финансирование государственной программы «Развитие физической культуры и спорта»

Наименование показателя	Утвержденная роспись на 01.01.2018 г.	Уточненная роспись	Кассовое исполнение на 31.12.201	Процентное соотношение
Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»	58 741 896,40	72 003 999,20	62 125 434,90	0,08%
Общая сумма кассовых расходов федерального бюджета на реализацию государственных программ Российской Федерации на 31.12.2018	78 057 292 747, 60	84 855 107 175,30	81 144 071 415,45	100,00%

Проведя анализ упомянутых выше целей и задач программы, мы можем прийти к выводу о том, что Правительство РФ действительно заинтересовано в участии страны в международных мероприятиях, а также в их проведении. Такая заинтересованность позволяет не оставаться в стороне от стран, принимающих активное участие в спортивной сфере, поддерживать с ними контакт, а также иметь некий престиж, занимая первые места на соревнованиях. Кроме этого, мы видим, что объем финансирования государственных программ достаточно большой (всего реализуется 41 программа), поэтому выделение бюджета в размере 62 125 434,9 млн рублей является значительной суммой, что говорит нам о важности развития данной сферы для представления страны на мировой арене.

Таким образом, сфера спорта и физической культуры в современном мире набирает обороты и становится все более популярной среди населения. Предприниматели тоже заинтересованы в данной сфере, но стоит отметить, что их интерес состоит не только в извлечении для себя финансовой выгоды, но и в принесении пользы обще-

ству. Наиболее заинтересованным предпринимателем является правительство, которое в большей степени и оказывает финансирование и развитие спортивной сферы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая) от 30.11.1994 № 51-ФЗ (ред. от 09.03.2021).
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. 7-е изд.— М.: Изд-во «Спорт», 2020.— 344 с.
3. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.]; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова.— СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2019.— 372 с.
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.
5. Министерство финансов Российской Федерации. Официальный сайт [Электронный ресурс]. URL: <https://minfin.gov.ru/ru>.
6. Рагозина Н. А. Публичный и коммерческий менеджмент: современное интегральное понимание.— Ногинск: Жур. «Вопросы российского и международного права». № 8А, 2020. Изд-во «Аналитика родис».

Д. Р. Заббарова

Санкт-Петербургский филиал Финуниверситета

Научный руководитель: *Н. А. Рагозина*

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Аннотация. Представленная научная работа посвящена изучению фундаментальных основ правового регулирования такой отрасли, как физическая культура и спорт. Это обусловлено тем, что на современном этапе российское законодательство практически не содержит отдельных норм правовых договоров; законодателю приходится опираться зачастую только на нормы международного права. Этим и вызван научный интерес к предлагаемой теме, так как позволяет изучить уже имеющиеся основные принципы, а также попытаться определить дальнейшие векторы развития права в данной сфере. Также в статье представлена попытка анализа Концепции физической культуры и спорта в РФ на период 2006–2015 гг.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, индивид, общество, государство, законодательство.

D. R. Zabbarova

St. Petersburg branch of the Financial University
under the Government of the Russian Federation

Scientific director: *N. A. Ragozina*

REGULATORY AND LEGAL REGULATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION

Annotation. The presented scientific work is devoted to the study of the fundamental foundations of the legal regulation of such an industry as physical culture and sports. This is due to the fact that at the present stage, Russian legislation practically does not contain separate norms of legal treaties; the legislator often has to rely only on the norms of international law. This is the reason for the scientific interest in the proposed topic, as it allows us to study the existing basic principles, as well as to try to determine the further vectors of the development of law in this area. The article also presents an attempt to analyze the Concept of physical culture and Sports in the Russian Federation for the period 2006–2015.

Keywords: Physical culture, sports, individual, society, state, legislation.

В настоящее время одним из приоритетных направлений деятельности государственной власти является развитие физической культуры и спорта. Актуальность основана на том, что государство заинтересовано в физическом и интеллектуальном развитии индивида, общества в целом; оно озабочено тем, чтобы повысить уровень физической активности населения, а вместе с тем ставит своей главной целью — сформировать здоровую нацию посредством повсеместного внедрения основ физического воспитания и развития.

Для осуществления поставленной цели необходима разработка правовой базы в области физической культуры и спорта в России.

Так, нормативную основу данной сферы составляют различные законы и подзаконные акты: Конституция РФ, ратифицированные Российской Федерацией принципы и нормы международного права и международных договоров, ФКЗ, ФЗ, а также указы и распоряжения Президента РФ, постановления и распоряжения Правительства РФ, законы и прочие нормативно-правовые акты высших органов государственной власти субъектов РФ и органов местного самоуправления, локальные нормативные акты.

В соответствии с Конституцией РФ, «общепризнанные принципы и нормы международного права и международные договоры Российской Федерации являются составной частью ее правовой системы. Если международным договором Российской Федерации установлены иные правила, чем предусмотренные законом, то применяются правила международного договора» [1].

Это говорит нам о том, что нормативные акты, изданные под эгидой различных наднациональных организаций, среди которых Европейский союз, Евразийский экономический союз, а также ряд международных договоров, среди которых, например, Международная хартия физического воспитания и спорта, Европейская спортивная хартия, составляют целый пласт правовой системы, регламентирующий данную сферу [5, с. 256].

Однако, несмотря на высокую степень развитости международной правовой системы, главным источником права в рассматриваемой области остается Конституция нашей страны, принятая в 1992 г. Согласно статье 41, в нашей стране финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, поощряется деятельность, способствующая развитию физической культуры и спорта.

По мнению Михаила Григорьевича Вулаха, министра по физической культуре, спорту и туризму Саратовской области, «именно часть 1 статьи 72 Конституции РФ вместе с частью 2 статьи 76 Конституции РФ, которая устанавливает, что по предметам совместного ведения России и ее субъектов издаются федеральные законы и принимаемые в соответствии с ними законы и иные НПА субъектов Федерации, являются ключевыми в системе российского законодательства о физической культуре и спорте».

Эту же мысль законодатель подтверждает частью 1 статьи 76 КРФ, согласно которой выделяют два уровня законодательства: 1) федеральные акты: к примеру, ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ; 2) акты субъектов РФ, принимаемые в соответствии с вышеуказанными законами и прочими ФЗ, регламентирующими спортивную сферу [6, с. 23].

Анатолий Петрович Матвеев, доктор педагогических наук, отмечает, что под «законодательством», в соответствии с частью 1 статьи 4 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», следует понимать его конкретное толкование — совокупность актов законодательной власти, исключая широкий смысл — который подразумевает также и подзаконные акты исполнительной власти [7, с. 85].

Его мысль кажется не совсем верной, так как часть 2 статьи 4 опровергает его позицию по данному вопросу, оперируя тем, что в правовую базу следует включать и «иные» нормативно-правовые акты, регулирующие отношения в сфере физической культуры и спорта. К таковым можно отнести указы Президента РФ, постановления Правительства РФ, прочие акты органов исполнительной власти, в том числе публикуемые на уровне субъектов РФ.

Не менее значимыми элементами системы права в сфере физической культуры и спорта будут указы Президента России. Им вменяется регламентирование и регулирование вопросов социальной политики — в числе прочих: формирование фонда материального поощрения работников, оптимизация управленческих и кадровых решений.

Данный вопрос рассматривается в части 1 статьи 90 Конституции России. И, уже в соответствии с частью 2, «указы и распоряжения Президента Российской Федерации обязательны для исполнения на всей территории Российской Федерации». При этом они должны соответствовать высшему закону РФ — Конституции — и федераль-

ным законам в соответствии с принципами непротиворечивости, правовой определенности и системности.

Помимо вышеуказанных, источником правового регулирования сферы физической культуры и спорта являются и подзаконные акты [8]. Председатель Правительства, премьер-министр страны, а также само Правительство вправе издать постановления и распоряжения в рамках изучаемой сферы общественных отношений с целью дальнейшего их исполнения.

Важно заметить, что значительную роль в России играют положения о государственных органах по управлению физической культурой и спортом; в рамках полномочий вышеуказанных органов, а также ФЦП и МЦП в исследуемой сфере общественных отношений.

Среди прочих федеральных целевых программ следует выделить программу «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».

Законодатель ставит главной целью данной Стратегии — сформировать основные направления, методы и способы, которые помогут обеспечить всем гражданам Российской Федерации равные права для ведения здорового образа жизни, полноценных занятий физической культурой и спортом, а также, что немаловажно, подъем российского спорта, повышение его конкурентоспособности на международной арене.

Также данная Стратегия призвана помочь со спортивной реабилитацией лицам, имеющим ограниченные возможности здоровья, и инвалидам; с формированием здоровой привычки занятия спортом в свободное время на регулярной основе; улучшением спортивного имиджа России, созданием таких условий, которые исключили бы нарушения антидопинговых правил на всех уровнях — от международного до муниципального. Еще одной задачей ставится создание таких условий, при которых профессиональный спорт во все меньшей степени зависел бы от государственного финансирования — с последующим переходом в руки частных инвесторов.

Данная Стратегия будет реализовываться поэтапно: с 2021 по 2024 и с 2025 по 2030 гг.

В первый период предполагается запуск единого пространства, в котором в одном направлении двигались бы по пути развития детско-юношеский, школьный и студенческий спорт, была бы сформирована система преемственности и комплексности всех уровней

образования, физкультуры и спорта, обеспечение комфортных условий для развития медицинского и антидопингового обеспечения подготовки спортивного резерва, в том числе и олимпийского, и, конечно же, нейтрализация такого статуса, как «OAR», и последующего допуска спортсменов из России к участию в международных спортивных соревнованиях.

На следующем этапе предполагается активизация деятельности на уровне субъектов РФ — федеральные власти окажут содействие регионам для последующих улучшений спортивных достижений, а также способствующих этому повышению уровня жизни через массовое внедрение занятий физической культурой и спортом.

Данная Стратегия является логическим продолжением целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006–2015 годы». Программа-предшественник была реализована в полном объеме, так, разработчики ставили своей целью повысить массовый интерес к занятиям физической культурой и спортом, оптимизировать инфраструктуру массового спорта в образовательных организациях разного уровня и по месту жительства. Особое внимание уделялось в системе образования улучшению условий физического воспитания [4, с. 58].

Издание постановлений Правительства РФ, регулирующих отношения в области физической культуры и спорта, прямо предусматривает нормы частей 3 и 6 статьи 7, статьи 23, части 7 статьи 29 и части 3 статьи 35 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Вышеобозначенная Программа стала основой для закрепления около 500 новых полномочий Правительства РФ для иных федеральных органов исполнительной власти в таких сферах, как государственное управление и местное самоуправление, образование и наука, безопасность, здоровье граждан, градостроительство, строительство и жилищные отношения, сельское хозяйство, пенсионное обеспечение, культура и социальная защита, а также в ряде других сфер.

Система российского законодательства включает в себя также корпоративные нормы, например, нормы права, принятые в различных спортивных организациях и объединениях и закрепленные в учредительных документах. Их значимость сложно недооценить, однако главной проблемой все же остается то, что данные правоотношения в основном касаются только системы корпоративного регулирования отношений в профессиональном спорте. Еще следу-

ет упомянуть о таких источниках права, как нормативно-правовые договоры, среди прочих: соглашения, заключаемые между федеральными органами исполнительной власти и органами исполнительной власти субъектов РФ; учредительный договор о создании института физической культуры и спорта и т.д. [9].

Таким образом, на основе всего вышесказанного можно сделать соответствующие выводы: система правового регулирования в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации сформирована на достаточном уровне. В этой сфере есть прогресс, за предыдущие годы была реализована целая Программа, запущена новая, являющаяся логическим продолжением — Стратегия, призванная обеспечить достойный уровень отечественного спорта.

Федеральные целевые программы играют важную роль, они являются отражением той государственной системы, отвечают запросам общества, в котором культивируются. Это есть прямое доказательство того факта, что государство активно вовлечено в процесс пропаганды здорового образа жизни, создания потенциала в области спорта на уровне всей федерации.

Однако есть и свои недочеты — государству необходимо совершенствовать правовое регулирование на международном уровне, в настоящий момент это будет являться одной из его ключевых задач — с тем, чтобы была оказана всесторонняя поддержка отечественного профессионального спортсмена. А для этого необходимо акцентировать внимание законодателя на нормах и принципах международных договоров, содержащих базовые понятия и ключевые моменты, необходимых для совершенствования всей системы российского законодательства в изучаемой сфере.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Конституция Российской Федерации // СЗ РФ.— 2009. № 4.— Ст. 445.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ // СЗ РФ.— 2007. № 51.— Ст. 4169.
3. Постановление Правительства Российской Федерации «О Министерстве спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации» от 29 мая 2008 г. № 408 // СЗ РФ.— 2008. № 24.— Ст. 3466.
4. Распоряжение Правительства РФ от 15 сентября 2005 г. № 1433-р «Концепции федеральной целевой программы «Развитие физической куль-

- туры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы» // СЗ РФ.— 2005. № 38.— Ст. 3866.
5. Андреев С. А. Сборник международных нормативных актов / С. А. Андреев.— М.: Стар, 2011.— 356 с.
 6. Вулах М. Г. Конституционные основы физической культуры и спорта / М. Г. Вулах.— М.: Пресс, 2012.— 210 с.
 7. Затеев А. П. Правовое обеспечение здоровья нации / А. П. Затеев.— М.: Антей, 2010.— 218 с.
 8. Рагозина Н. А. Право и экономика в сфере спорта. Право и современная экономика: новые вызовы и перспективы: сборник материалов научно-практической конференции с международным участием юридического факультета СПбГЭУ 9 апреля 2019 г.— СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2019.— С. 87–88.
 9. Скоблин И. Т. Особенности применения закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» / И. Т. Скоблин.— М.: Ника, 2013.— 320 с.

О. А. Ключевская

Санкт-Петербургский государственный экономический университет

Научный руководитель: *Н. А. Рагозина*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ В СФЕРЕ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Аннотация. В статье предложены и охарактеризованы возможные пути реформирования современной законодательной базы, касающейся областей молодежной политики, физической культуры, спорта и туризма в рамках осуществления концепции оздоровления нации.

Ключевые слова: оздоровление нации, молодежная политика, физическая культура, спорт, туризм, законодательство, совершенствование.

О. А. Klyuchevskaya

St. Petersburg State University of Economics

Scientific supervisor: *N. A. Ragozina*

IMPROVING LEGAL REGULATION IN THE FIELD OF YOUTH POLICY, PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND TOURISM

Abstract. The article suggests and describes possible ways to reform the modern legislative framework related to the areas of youth policy, physical culture, sports and tourism in the framework of the implementation of the concept of improving the nation.

Keywords: improvement of the nation, youth policy, physical culture, sports, tourism, legislation, improvement.

Одной из прогрессирующих областей развития законодательства являются сферы молодежной политики, физической культуры, спорта и туризма [8]. Хотя необходимо сразу оговориться, что указанные сферы имеют сложное пересечение в стратегии правового регулирования процессов оздоровления нации.

Однако отметим, что в концепции, которой мы придерживаемся, создание здоровой молодежной среды в указанных сферах — залог успешного взросления граждан и укрепления экономического потенциала страны в условиях здоровой преемственности поколений.

Для формирования и становления сильного государства необходим социально-экономический базис, которым является здоровая нация. Развитие физической культуры и спорта имеет особое значение, предопределяющее качество жизни россиян. Любому государству в период активного экономического роста нужен трудовой потенциал, человеческий капитал. Это рабочие кадры, люди, охрана и развитие здоровья которых является приоритетным направлением государственной политики.

Можно сформулировать вывод, что спорт является одним из основных социальных ресурсов в сфере социального-экономического развития общества. Несовершенство правового обеспечения молодежной политики в сфере физической культуры и спорта, низкий уровень вовлеченности молодежи в занятия спортом и смежной общественной деятельностью — это является препятствием на пути развития общества и государства в целом.

Цели работы: проанализировать проблемы нынешнего законодательства, касающегося молодежной политики, физической культуры, спорта и туризма. Выявить возможные пути преодоления данных проблем с позиции реформирования.

Задачи работы: рассмотреть такие понятия, как физическая культура, спорт, туризм, молодежная политика; проанализировать влияние развития данных областей на оздоровление нации.

Любое общество представляет из себя многоуровневую структуру взаимосвязанных элементов, а именно: социальные общности, социальные институты, социальные группы и социальные организации. Все они подчиняются социальному управлению, входящему в компетенцию административно-правового регулирования. Каждая социальная группа обладает рядом устойчивых признаков, отличающих ее от других. Выделение в теме работы такой категории, как «молодежь», происходит неслучайно, так как она является одной из особых социальных групп. Ряд социологов и правоведов выделяют их по причине того, что именно в этот период происходит становление личности, формирование жизненных приоритетов, жизненные ресурсы достигают максимальных показателей, а способность производить и творить отличается большей

эффективностью, по сравнению с другими социальными категориями. В зависимости от того, на каком уровне будут находиться показатели здоровья, это отразится на средней продолжительности жизни населения страны, а также на демографическом росте, что с учетом сложившейся ситуации распространения коронавирусной инфекции является важным. Для достижения цели оздоровления нации необходима своевременная и эффективная государственная политика, отвечающая запросам молодежи, по развитию сферы физической культуры и спорта.

Обращаясь к термину «государственная молодежная политика», можно определить, что это — деятельность государства, основной целью которой является создание в первую очередь правовых, экономических и организационных условий, а также гарантий для реализации личности молодого гражданина и деятельности молодежных объединений и движений. Основным документом в данной области является Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 г. № 2403-р [5], в котором утверждены основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 г., в котором очерчены принципы и приоритетные направления развития государства в молодежной сфере, являющегося основополагающим направлением социально-экономического развития общества.

Одним из органов исполнительной власти, в компетенцию которого входит реализация политики по взаимодействию с общественными организациями и движениями, выражающими интересы молодежи, мероприятий, направленных на организацию и обеспечение здорового образа жизни, а также формирования условий для патриотического воспитания, является Росмолодежь. Это агентство, находящееся в ведении Минобрнауки России.

Если говорить о проблемах, существующих в законодательстве, регулирующем сферу молодежной политики, то стоит отметить, что на федеральном уровне имеются большие пробелы в законах о молодежи и молодежной политике в целом. Нормативно-правовое регулирование молодежной политики осуществляется в основном на подзаконном уровне. И главное, это регулирование оказывается пока слабо связанным с вопросами оздоровления нации и формирования новой нации на основе молодежных масс, которым старшие поколения передадут свой накопленный здоровый потенциал.

Обратившись к Федеральному закону от 30 декабря 2020 г. № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации» [3], можно

сделать вывод, что одним из методов совершенствования административного регулирования данной сферы является создание условий для развития института общественного контроля как одного из видов социального контроля, осуществляющегося гражданами в возрасте от 14 до 35 лет и их объединениями. Развитие данного курса политики поможет своевременно субъектами государственного управления получать информацию от молодежных объединений, что существенно отразится на скорости принятия решений и корректровке управленческой деятельности на федеральном и региональном уровнях [6, с. 29–32].

В систему федеральных органов исполнительной власти по вопросам административно-правового регулирования в сфере физической культуры и спорта входят, в-первую очередь, Правительство Российской Федерации как основной орган, разрабатывающий и воплощающий в жизнь меры по развитию института физической культуры и спорта посредством утверждения нормативных программ, а также Министерство спорта России, основной задачей которого является координация деятельности органов исполнительной власти субъектов государства в сфере молодежной политики и спорта. Административно-правовое регулирование в области физической культуры и спорта осуществляется посредством Федерального закона закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [1], на основе которого были устранены произвольные трактовки специальных терминов, являющихся смежными между областями спорта и права, а также скорректирована экономико-правовая основа деятельности спортивных и физкультурных организаций [7, с. 105–112].

Подчеркнем, что физическая культура, ориентированная на физическое здоровье, предполагает и здоровье духовное, интеллектуальное.

Современные условия, в которых правила поведения диктуют нам распространение коронавирусной инфекции, на борьбу с которой направлены все силы и резервы государства, требуют четкой правовой регламентации. В период карантина получил распространение такой вид деятельности, как онлайн-тренировки, которые не гарантируют, что в конечном итоге субъект не навредит своему здоровью. В распоряжении Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»

[4] указано, что необходимо повысить требования и контроль за ростом численности тренеров, некоторый процент из которых не имеют специального базового спортивного или медицинского образования. Для достижения поставленной цели следует закрепить на законодательном уровне понятия «онлайн-тренировки» и «онлайн-тренер». Однако надо отметить, что такие псевдофизкультурные проекты живут уже более 20 лет в соответствующих времени телекоммуникационных формах. О других более ранних проектах с середины XX в. мы сейчас и не упоминаем.

Еще одним важным социально-экономическим институтом является туризм. Если обратиться к опыту прошлого, то можно проследить, что туризм носил в большей степени внутренний характер, что не давало возможности его развивать всесторонне. В XX столетии мы наблюдаем совершенно иную ситуацию, и туризм уже выступает одним из важных источников пополнения бюджетов федерального и регионального уровня за счет большого притока иностранных туристов. Однако в рамках темы исследования надо подчеркнуть, что оздоровлению нации способствует именно оздоровительный туризм внутренний и внешний. А псевдопознавательный и развлекательный туризм имеет лишь коммерческое значение и порой может содержать вредоносные факторы.

На территории Российской Федерации функции по оказанию государственных услуг, управлению государственным имуществом и правоприменительные функции в сфере туризма осуществляет Ростуризм, формирующий приоритетные направления государственного регулирования туристской деятельности. Правовые основы государственной политики в сфере туризма регулируются нормами ФЗ «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации» от 23 ноября 1996 № 132-ФЗ [2]. Наиболее актуальным вопросом об организации и обеспечении туризма на территории России является развитие и поддержка экологического туризма. Данный вид туристической деятельности является достаточно молодым, основной целью которого являются путешествия, сопровождающиеся сохранением окружающей среды и благополучия местных жителей. По прогнозам иностранных партнеров, экологический туризм может стать одним из перспективных направлений в XX столетии. Российская Федерация обладает богатейшими природными территориями, центральной из которых является озеро Байкал. В стратегию разви-

тия туризма в Российской Федерации на период до 2035 г. экотуризм включен как одно из приоритетных направлений государственного регулирования туристской деятельности, что существенно отразится на экономическом развитии страны. Но основной проблемой, препятствующей быстрому развитию данного направления, является далекая от идеала оздоровления нации маркетинговая стратегия продвижения на внешнем рынке меркантильного туристского продукта, а также низкий уровень качества предоставляемых услуг. Для обеспечения конкурентоспособности российского туризма на международной арене необходимо своевременное обновление нормативно-правовой базы, затрагивающей данную сферу, а именно проведение классификации новых видов туристической деятельности, введение и установление обязательной формы документов оценки качества и уровня оздоровительных туристских услуг.

В завершение краткого научного анализа хотелось бы отметить, что федеральное законодательство Российского государства достаточно прогрессивное. Проработанные стратегии развития молодежной политики, физической культуры и спорта, а также туризма отвечают запросам общества. Органами государственной власти отмечается недостаток качественной и оперативной статистики, в том числе на региональном уровне. При этом современное планирование правового регулирования в данной сфере возможно в условиях высокой информированности общества и прозрачности деятельности власти. В связи с этим актуальным направлением развития законодательства является оценка качественных показателей вовлечения населения в спорт, по которым на текущий момент не организован надлежащий сбор статистической информации, мониторинг интересов молодежи, как основной целевой группы, на деятельность которой и направлена стратегия развития до 2035 г., а также расширение объема и качества услуг.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ // Российская газета.— 2007. 8 дек. № 0 (4539).
2. Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» от 24 ноября 1996 г. № 132-ФЗ // Российская газета.— 1996. 3 дек. № 242.

3. Федеральный закон от 30 декабря 2020 г. № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации» // Российская газета.— 2021. 11 янв. № 1 (8352).
4. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 ноября 2014 г. № 2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года».
6. Сайганова Е. В. Совершенствование государственной молодежной политики. 2017 — С. 29–32.
7. Валиев Р. Н. Эффективность государственно-правового регулирования в сфере физической культуры и спорта в современной России // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация.— 2017. № 4 — С. 105–112.
8. Рагозина Н. А. Право и экономика в сфере спорта. Право и современная экономика: новые вызовы и перспективы: сборник материалов научно-практической конференции с международным участием юридического факультета СПбГЭУ. 9 апреля 2019 г.— СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2019.— С. 87–88.

В. С. Никитина

Санкт-Петербургский филиал Финуниверситета

Научный руководитель: *А. Бурова*

НАЛОГООБЛОЖЕНИЕ В СПОРТЕ В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

Аннотация. На текущий момент в мировой практике развитию спорта и культурно-массовых мероприятий отдается значимая роль. Физическое и сопутствующее духовное развитие членов общества способствует приумножению экономического благополучия членов социальных групп, что сказывается на национальном достоянии страны. При отрицательной динамике роста экономики Российской Федерации государственный аппарат старается искать пути решения для изменения динамики экономического состояния путем стимулирования налогообложения образующих предприятий. Механика данной стимуляции определяется предоставлением налоговых льгот для предприятий, налоговых каникул. Подобный опыт применения стимуляции предприятий широко применен в практике налоговых систем Европейского союза и Соединенных Штатов Америки.

Ключевые слова: налоговые льготы, спортивные организации, налогообложение, налоги.

V. S. Nikitina

St. Petersburg branch of the Financial University
under the Government of the Russian Federation

Scientific director: *A. Burova*

TAXES IN SPORTS IN RUSSIA AND ABROAD

Abstract. At the current moment in the world practice of development of sports and cultural-mass activities is given a significant role. Physical and spiritual development of members of society concomitant contributes to the multiplication of economic well-being of members of social groups, which affects the national wealth of the country. With the negative dynamics of economic growth in the Russian Federation, the state apparatus tries to look for solutions to change the dynamics of the economic state by stimulating the taxation of forming enterprises. The mechanism of this stimulation is determined by the provision of tax incentives for enterprises, tax holidays. Similar experience of application of incentives for enterprises is widely used in the practice of tax systems of the European Union and the United States of America.

Keywords: tax incentives, sports organizations, taxation, taxes.

На момент первой четверти XXI в. экономика Российской Федерации находится в кризисном состоянии, начало выхода из которого еще только предстоит. Объективно, сравнивая с финансовыми потоками иных направлений внутри страны, для развития спорта вполне достаточно стимулирования. В середине 2019 г. произошел прирост ВВП, что смогло повлечь за собой увеличение денежных поступлений в госбюджет РФ, доля в котором, выделяемая на развитие спорта, аналогично увеличилась. Налоговая система в текущем ее состоянии способна помочь ослабить кризисное влияние, а также обеспечить стабильность поступлений в государственный бюджет и перераспределить доходы в пользу развития спорта и физкультуры, чему в стране отводится определенная и особенная роль.

В кризисной ситуации странам приходится использовать влияние за счет применения «налогового рычага».

Подходя к вопросу первоначально с изучением зарубежного опыта, можно отметить тот факт, что в значительном числе стран существующая льготная система налогообложения физкультурно-спортивной и спортивно-массовой деятельности направлена на стимулирование роста экономических показателей страны (например, таких как ВВП), а также на развитие и экономический рост в направлениях спорта и физической культуры.

В значительном числе стран ближайшего зарубежья с Российской Федерацией все спортивно-физкультурные организации в определяющей цели не выделяют получения прибыли от граждан за счет оказания коммерческих услуг. Это способствует освобождению данных организаций от целого ряда налогов государству.

На рисунке 1 представлено схематическое изображение возможных поступлений и дотаций при проведении различного уровня спортивных мероприятий, включая налоговую стимуляцию.

Процесс предоставления налоговых каникул, льгот, предоставления освобождения от налогов в большинстве стран несущественно отличается от соседних с ними стран, внося небольшую индивидуальность в подход налогового стимулирования.

Так, например, в Германии имеет место закон по установлению специально определенной системы льгот хозяйственной и коммерческой деятельности спортивных секций спортивных клубов. Это позволяет получать значительную прибыль с продаж спортивных тренажеров, спортивного питания и инвентаря. При условии выпол-

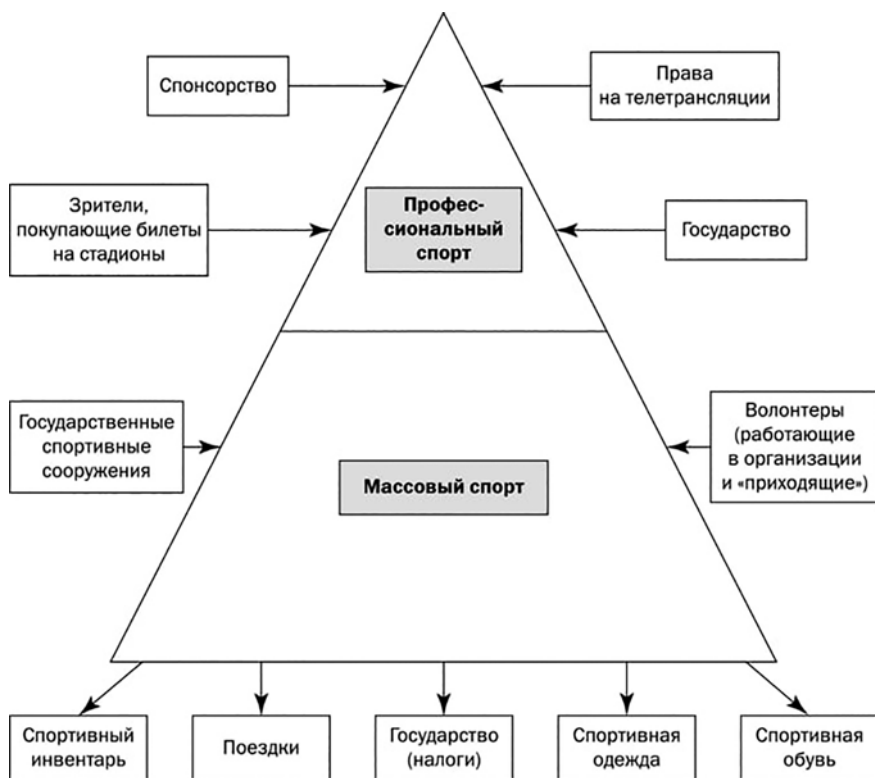


Рис. 1. Направления дотаций и финансирования при проведении спортивных мероприятий (спортивный «рынок»)

нения ограничения получения прибыли (не более 7 500 немецких марок) данная коммерческая деятельность спортивных клубов и спортивных секций освобождается от уплаты налогов на прибыль. Таким образом устанавливается льготное налогообложение.

Другим примером льготного налогообложения в парламентской Германской республике может послужить работа спортклубов за счет помощников, не трудоустроенных на рабочие должности в спортивном клубе и не получающих заработной платы от деятельности клуба. Для поощрения данных работников ежегодно спортивные клубы Германии получают налоговую скидку (размер налоговой скидки составляет 2 400 марок).

Заключительным примером налоговых льгот в Германии будет освобождение от уплаты налогов спортивными клубами по мнению коммун и общин, если последние посчитают роль спортивного клуба или спортивной секции общественно полезной в области спорта и физической культуры.

В Великобритании взимание налога производится со всех дотаций и субсидий спортивного клуба или спортивной секции. Также хочется отметить, что в Великобритании местные органы самоуправления могут прямым решением снизить налоговую ставку на дотации и субсидии спортивного клуба, что предоставит для клубов и секций дополнительные ресурсы [5, 6, 7].

Анализируя обобщенный опыт страны ближайшего зарубежья, можно отметить факт присутствия и применения налогового освобождения, а также дополнительных стимулирующих дотаций, направленных на поддержание развития спорта и физической культуры в стране.

В Российской Федерации в законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» вопросы о налогообложении спортивно-оздоровительных организаций имеют отражение [1].

Спортивные учреждения, в любой форме собственности существующие в сфере спорта, на основе законодательства могут быть освобождены от федеральных сборов в бюджет в пределах местного и регионального уровня [8].

Также есть ряд привилегий, которые дают возможность организациям, работающим в сфере спорта, быть финансово устойчивыми. В совокупном доходе от налогообложения с физических лиц снимаются: расходы на питание, специальное снаряжение и оборудование; выигрыши в денежной форме за призовые места.

Главной налоговой льготой в России в сфере спортивных организаций является освобождение от налога на добавленную стоимость при наличии лицензии на работу с несовершеннолетними и проведением профессиональной подготовки [2].

Следует увеличить поддержку со стороны государства для развития малого предпринимательства, направленного на развитие физической культуры и спорта. Налогообложение спортивных организаций призвано только лишь перераспределить поступление средств в бюджет от коммерческой деятельности и международных побед для пропаганды здорового образа жизни и развития спорта в России.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Налоговый кодекс Российской Федерации (часть вторая) от 05.08.2000 № 117-ФЗ (ред. от 03.07.2016), ст. 381; ст. 149.
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте» (в ред. 03.07.2016 № 284-ФЗ), ст. 20.1.
3. Журавлева О. О., Исмаилова Л. Ю. Проблемы гармонизации принципов налогового стимулирования в условиях кризиса // Финансовое право. — 2009. № 6. — С. 23–27.
4. Косова Ю. А. Организационно-экономические основы развития материально-технической базы физической культуры и спорта: дис. ... канд. экон. наук: 08.00.05. — М., 2012.
5. Рагозина Н. А. Инвестиционная политика России и внешнеэкономические связи Санкт-Петербурга как субъекта Российской Федерации. / Международно-правовые механизмы защиты прав человека. Сборник научных статей, посвященный 60-летию Всеобщей декларации прав человека. — СПб.: Изд-во «Астерон», 2008. — С. 429–447.
6. Рагозина Н. А. О понятии внешнеэкономических отношений субъекта Российской Федерации (научная статья). — СПб.: Жур. «Ученые записки юридического факультета». Вып. 16 (26). Изд-во СПбГУЭФ, 2009. — С. 41–51.
7. Рагозина Н. А. Координация внешнеэкономических связей субъектов Российской Федерации в условиях формирования Евразийского союза / Актуальные научные вопросы: реальность и перспективы: сборник научных трудов по материалам Международной заочной научно-практической конференции. 26 декабря 2011 г.: в 7 частях. Часть 5. Мин-во обр. и науки РФ. — Тамбов: Изд-во ТРОО «Бизнес — Наука — Общество», 2012. — С. 112–113.
8. Рагозина Н. А. Право и экономика в сфере спорта / Право и современная экономика: новые вызовы и перспективы: сборник материалов научно-практической конференции с международным участием юридического факультета СПбГЭУ. 9 апреля 2019 г. — СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2019. — С. 87–88.

Ю. С. Никитина

Санкт-Петербургский государственный экономический университет

Научный руководитель: *Н. А. Рагозина*

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА КИТАЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. Одной из самых важных и актуальных задач государственной политики является развитие физической культуры и спорта, которые выступают как ключевой инструмент оздоровления нации, улучшения качества жизни общества. Реализация ряда государственных программ, исполнение законов, регулирующих сферы здравоохранения и спорта в Китае, позволяют приобщать население страны к спорту, а также эффективно бороться с существующими проблемами в области охраны здоровья граждан, повысить среднюю продолжительность жизни и укрепить здоровье нации в целом.

Ключевые слова: государственная политика, физическая культура, здоровье, спорт, развитие спорта, Китай.

J. S. Nikitina

St. Petersburg State University of Economics

Scientific director: *N. A. Ragozina*

STATE POLICY OF CHINA IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Abstract. One of the most important and urgent tasks of state policy is the development of physical culture and sports, which act as a key tool for improving the quality of life of society. The implementation of a number of state programs and laws regulating the health and sports spheres in China allow to involve the population of the country in sports, as well as to effectively deal with existing problems in the field of health protection of citizens, to increase the average life expectancy and strengthen the health of the nation as a whole.

Keywords: state policy, physical culture, health, sports, sports development, China.

Физическая культура и спорт являются необходимой частью жизни многих людей, помимо увеличения лет жизни, с помощью спорта увеличивается и ее качество. Стоит отметить, что почти все

понимают пользу и необходимость в активном образе жизни, но далеко не все готовы найти время для него, поэтому необходимо и государству принимать меры и всячески поддерживать и развивать физическую культуру своего народа.

Актуальность данной темы обусловлена интересом и любопытством к данной стране, так как КНР занимает ведущие места в различных сферах жизни. Безусловно, живя в России или в любой другой стране, всегда интересно, что же думает о тех или иных вопросах и сферах жизни правительство иной страны и какие меры принимает для улучшения в нашем случае физической подготовки граждан и их здоровья. Также необходимо отметить, что в новых реалиях после пандемии здоровье стало на первом месте для каждого, в том числе и для глав государств [2].

Целью исследования является понимание того, какое было отношение правительства КНР, насколько изменилась и изменилась ли вообще после пандемии 2020 г. политика в сфере физической культуры, уделяет ли власть должное внимание оздоровлению нации, какие цели преследует, а также в чем она заключается и проявляется.

Важно начать с того, что в КНР в начале XXI в. особенно стали проследиваться проблемы со здоровьем у молодого поколения. В основном они исходили от избыточного веса молодежи, а ожирение печени и других органов уже приводило к более ужасным заболеваниям и последствиям. Также у 90% учащихся старших классов были выявлены проблемы со здоровьем. Причины данных ситуаций и возникновение таких проблем обусловлены плохим питанием, а точнее, плохим качеством продукции, экологической ситуацией и уделением недостаточного внимания здоровому образу жизни, распространением и затягиванием подростков в виртуальную вселенную игр и учебы, которые навязывают сидячий образ жизни. Это являлось достаточно серьезной проблемой и требовало немедленного вмешательства, так как средний уровень жизни тоже был невелик. По мнению главы государства Си Цзиньпина: «Государство сильное, если в нем сильная молодежь». Именно поэтому 21 апреля 2020 г. во время инспекционной поездки по провинции Шэньси китайский лидер посетил начальную школу в поселке Лаосянь уезда Пинли города Анькан, где подчеркнул важность укрепления физического и духовного здоровья молодого поколения. Обращаясь к школьникам, Си Цзиньпин призвал их набираться знаний и быть физически крепкими, чтобы

вырасти людьми, способными внести вклад в строительство страны. «Отличные результаты бывают благодаря тщательной подготовке — в этом и состоит суть физической подготовки», — подчеркнул председатель КНР Си Цзиньпин. Также еще 26 октября 2016 г. Центральный комитет КПК и Госсовет КНР совместно опубликовали новую национальную программу «Здоровый Китай 2030», которая состоит из 29 глав, каждая из которых охватывает основные области, среди которых здравоохранение, сохранение окружающей среды, развитие медицинской промышленности и улучшение качества продуктов питания. Данная программа предполагает именно к 2030 г. сократить количество больных людей, увеличить среднюю продолжительность жизни и поднять качество жизни. Стоит отметить, что успех данной программы уже заметен. Несмотря на масштабную вирусную эпидемию 2020 г., продолжительность жизни, как ни странно, немного увеличилась, это не может не радовать [1].

Если говорить об изменении политики оздоровления граждан в связи с пандемией 2020 г., то стоит отметить, что с самого начала распространения вирусной инфекции глава государства Си Цзиньпин неоднократно подчеркивал важность приоритета жизни и здоровья народа, это было хорошо выражено в его речи, где он сказал: «Чтобы как можно скорее стать мировой спортивной державой, нам необходимо придерживаться подхода, ориентированного на человека, реализовать национальную стратегию по укреплению здоровья всего народа, непрерывно повышать уровень здоровья населения» [6]. Также еще 12 июня 2018 г. во время инспекции по провинции Шаньдун китайский лидер предложил создать больше площадок и залов для занятий спортом, чтобы сделать жизнь народа более разнообразной и яркой и для того, чтобы каждый имел возможность для ведения активного образа жизни.

Продолжая разговор о программах, стоит упомянуть программу о распространении массового спорта. КНР является одним из немногих государств, в котором массовый спорт, исходящий от правительства, очень поддерживается гражданами. Так, например, даже в августе 2020 г. в Китае праздновали Всенародный день массового спорта, который отмечают в день открытия в Пекине XXIX летних Олимпийских игр — 2008. Девизом в этом году был: «Продвижение развития массового спорта, содействие полному достижению среднезажиточного общества». «Здоровый человек — это тот, кто обладает

богатыми знаниями и высоким культурным уровнем, он здоров телом и духом», — Си Цзиньпин отметил и тем самым подчеркнул важность развития массового спорта, что позволяет повысить осознание важности физической культуры и здоровья нации [5].

Стоит отметить, что в выбранной мной стране достаточно сложная ситуация и существует угроза вымирания данной нации, и, как мы понимаем, главу государства, как и население, волнует и тревожит этот факт, именно поэтому со стороны государства исходит мотивация, и в поддержку населения также существует множество программ.

Как мы все знаем, в Китае сейчас внедряется информационная диктатура, а точнее, система, при существовании которой каждому гражданину выдаются баллы за хорошие или негативные действия, они могут как возрастать, так и убывать, человек с низкими баллами не может ни выехать в другой город, ни забронировать именно ту гостиницу, в которой бы хотел проживать, люди, попавшие в красную зону, имеют риск быть уволенными с работы, а также будут подвергать своих друзей и знакомых снижению их баллов, ведь за общение людьми с низким социальным рейтингом баллы тоже снижаются. Слежка за людьми и выставление баллов осуществляется благодаря установленным почти везде камерам, а также информированию соседей, что кажется, на мой взгляд, не совсем объективным. Но стоит поговорить и о том, что и поднимает их, а это, во-первых, присутствие активного образа жизни, физических нагрузок и участие в массовом спорте или в любой другой активности, исходящих от государства или иных подразделений [3].

Теперь предлагаю рассмотреть нормативный аспект регулирования спортивной жизни КНР. В данной стране существует ряд документов, среди которых «Национальная программа по укреплению здоровья» и Закон о спорте КНР [4]. Документы показывают серьезное отношение правительства и регулирование сферы здоровья и сохранения нации. Для развития физической культуры и спорта, создания духовной нации был принят Закон о спорте КНР, с помощью которого предполагалось государственное поощрение предприятий, учреждений и общественных организаций, которые участвуют в создании и поддержке дела по развитию физической культуры и спорта. Кроме того, предписывалось, что воспитание спортсменов должно основываться на строгости, научном обучении, которое должно формировать в них принципы патриотизма, коллективизма, социализма, этики и дисциплины. Важным пунктом данного закона является по-

ложение о формировании спортивного резерва: «Государство должно стимулировать и поддерживать развитие спортивной подготовки в свободное время, чтобы в резерве иметь отличные спортивные таланты» [4]. Одним из важнейших факторов, влияющих на развитие физической культуры и спорта, кроме морально-этической, является материальный, который также прописан в части 6 Закона о спорте, согласно которому предполагался пересмотр принципов финансирования спорта, увеличение инвестиционных потоков в эту отрасль.

Если подводить итог, то стоит отметить, что КНР, как никто другой, старается заботиться о населении, не только побеждая бедность, хотя с введением социального рейтинга это достаточно непросто, но и также пропагандирует здоровый образ жизни и вводит новые законопроекты и программы, тем самым стараясь сохранить не только место на международной арене, но и сохранить нацию и здоровый спортивный дух.

Государству удается реализовывать задуманное, но я убеждена, что данные меры не во всех странах увенчались бы успехом, ведь жители славятся своим трудолюбием, а государственные деятели — присутствием диктатуры в политическом режиме.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гусинец Е. В. Организационно-институциональная модель управления физической культурой и спортом в Республике Беларусь и Китае (сравнительный анализ) / Е. В. Гусинец // Эпоха науки. — № 23. 2020. — С. 98–108.
2. Рагозина Н. А. Применение международного права в дипломатических инцидентах: Россия и Китай. — М.: Жур. Юридическая наука. 2019. № 12. Изд-во «Кнорус». — С. 135–139.
3. Репкин С. Б. Механизм управления физической культурой и спортом в Китае / С. Б. Репкин // Науч. тр. Белорус. гос. экон. ун-та. — Минск, 2015. — С. 298–303.
4. Соловьев А. А. Закон Китайской Народной Республики «О физической культуре и спорте» / А. А. Соловьев // Спорт: экономика, право, управление. — № 3. 2011. — С. 28–32.
5. Хохлов А. И. Роль олимпийского движения в развитии государственной политики в сфере физической культуры и спорта (на примере КНР) / А. И. Хохлов, А. В. Шемелин // Вестник ЗабГУ. — № 10. 2014. — С. 93–98.
6. Хасти П., Ху А., Лю Х., Чжоу С. Включение спортивного воспитания в физическое воспитание спортивных клубов в Китае // Учебные программы по здоровью и физическому воспитанию. — 2020. — С. 1–16.

А. Б. Новиков

Санкт-Петербургский государственный
экономический университет

Н. А. Рагозина

Санкт-Петербургский филиал Финансового университета
при Правительстве Российской Федерации

О ПРАВОВОЙ КОНЦЕПЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В статье освещается ряд элементов правовой концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Развитие физической культуры и спорта рассматривается в рамках реализации социальной функции государства. Концепция выстраивается на основе оценки иерархии и содержания правовых документов, затрагивающих вопросы эволюции физической культуры и спорта может быть охарактеризована как «сервисная» деятельность, подпадающая под частно-правовое и публичное регулирование, включая регламентацию в рамках административных реформ. Утверждается необходимость развития законодательства во взаимосвязи администрирования правовых категорий «оздоровление нации», «охрана здоровья», «культура», «физическая культура», «спорт».

Ключевые слова: физическая культура; спорт; правовое регулирование; концепция развития законодательства; охрана и развитие здоровой нации, оздоровление нации.

ABOUT THE LEGAL CONCEPT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT DEVELOPMENT

Annotation. In the article there are highlighted the major elements of physical culture and sport development concept of Russian Federation. Development of physical culture and sport is considered within the framework of the social function of the state. The concept is build upon the assessment of hierarchy and the content of the legal documents, analyzing the issues of physical culture's and sport's evolution. An activity on sport's and physical activity's development could be considered as service activity (providing services) implementing private legal and public regulation, including a regulation within a framework of administrative reforms. There is confirmed a necessity of legislation development in a correlation between legal administration categories like „national health improvement“, „health protection“, „culture“, „physical culture“,

„sport“. There is stated that the notions „sport law“ and „legislation concerning physical culture and sport“ had to be distinguished in order to optimise a legal basis. Sport law cannot be considered at the moment as a separate branch and represents a group of legal institutions from different areas of law. The authors criticise a characteristic of sport law as a complex branch which shows a split of public and private legal law regulation.

Keywords: physical culture, sport, law regulation, concept of legislation development, protection and development of a healthy nation, national health improvement.

Актуальность исследования вопросов формирования правовой концепции развития физической культуры и спорта определяется значительным «социальным заказом» гражданского общества в отношении охраны и развития здоровой нации при регламентации и использовании механизмов совершенствования физической культуры и спорта.

При наличии представительного ряда работ по данной тематике, в том числе диссертационных исследований правовой направленности [4–7; 10–13], в современных условиях обнаруживается дефицит разработок правового характера, удовлетворяющих потребности общества и публичного управления в рассматриваемой сфере.

В качестве основной цели работы следует признать формулирование элементов правовой концепции развития физической культуры и спорта. Для достижения этой цели решены такие задачи, как а) определение места концепции среди концепций совершенствования отечественного законодательства, б) характеристика понятий «спортивное право» и «законодательство о физкультуре и спорте».

Отношения по развитию физической культуры и спорта складываются в сфере реализации социальной функции государства. Совершенствование нормативного регулирования в социальной сфере определяется стратегическими положениями, изложенными в концепциях социально-экономического развития [2], концепциях развития конкретного сектора социальной политики [3], программных документах право-отраслевого характера. Необходимо подчеркнуть, что, несмотря на известную отечественную историю правового регулирования отношений в сфере развития физической культуры и спорта [13], в настоящее время можно говорить о ренессансе и активизации правотворческой деятельности в рассматриваемой сфере [1, 3].

В этой связи актуальной представляется дискуссия о содержании феномена спортивного права и его отраслевой принадлежности [5, 11, 12] с учетом очевидного разграничения понятий «спортивное право» и «законодательство о физкультуре и спорте».

В настоящее время обнаруживается расширение спектра способов регулирования отношений в социальной сфере за счет применения частноправовых методов и внедрения механизмов саморегулирования, государственно-частного партнерства. При этом отмечается проблема разграничения деятельности саморегулируемых организаций и союзов, ассоциаций, выполняющих функцию защиты интересов своих членов, действующих в соответствующей сфере реализации социальной политики.

В концептуальном плане деятельность в сфере развития физической культуры и спорта может быть представлена как особая совокупность государственных и государственно-организованных услуг, нуждающаяся в правовой регламентации в общей системе регулирования сервисной деятельности. В представленном ракурсе законодательство о физкультуре и спорте оказывается в русле проводимых административных реформ.

Принципиальным моментом для формирования концепции является установление нормативной связи таких категорий, как охрана здоровья, оздоровление нации, здоровый образ жизни, физическая культура, массовый спорт, спортивное образование и др. Такая взаимосвязь не устанавливается в значимых исследованиях стратегически правового характера [8, с. 37–58]. Более того, в рамках регулирования отношений в социальной сфере физическая культура оказывается оторванной как от охраны здоровья и оздоровления, так и от формирования культурной среды, от культуры в целом [8, с. 41–46; 56–58]. В результате обнаруживаются концепции развития законодательства об охране здоровья граждан и концепции развития законодательства о культуре при отсутствии попыток представить в этом ряду вопросы законодательства о физической культуре и спорте [9, с. 357–386].

Обратим особое внимание на то, что следует отличать концепции развития физкультуры и спорта и развития законодательства о физкультуре и спорте [3]. Если в первой определяются организационные меры, то во второй — нормативные положения по реализации указанных системных мер, которые должны получить закрепление в законах и подзаконных актах на федеральном и региональном уровнях.

Таким образом, в качестве основных выводов по работе можно сформулировать следующие положения: утверждается необходимость а) развития законодательства во взаимосвязи администрирования правовых категорий «оздоровление нации», «охрана здоровья»,

«культура», «физическая культура», «спорт», б) соблюдения иерархии правовых актов в логическом правовом соответствии в цепочке «национальные проекты — стратегии и концепции — федеральные программы — федеральные законы — программы и законы субъектов Российской Федерации — подзаконные акты федеральных органов исполнительной власти и органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации».

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 5 апреля 2021 года) // Российская газета. 2007. 8 декабря. Собрание законодательства Российской Федерации. 2007. № 50. Ст. 6242.
2. Распоряжение Правительства РФ от 17.11.2008 № 1662-р «Об утверждении Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года» (с изменениями на 28 сентября 2018 года) // Собрание законодательства Российской Федерации. 2008. № 47. Ст. 5489.
3. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» // Официальный интернет-портал правовой информации www.pravo.gov.ru, 30.11.2020. № 0001202011300022.
4. Алексеев С. В., Бариев М. М. и др. Правовое поле физической культуры и спорта в образовательном пространстве Российской Федерации // Культура физическая и здоровье. — 2018. № 4. — С. 6–11.
5. Амиров И. М. Спортивное правосознание: понятие и структура (к постановке проблемы) // Вестник Университета имени О. Е. Кутафина. — 2015. № 4. — С. 30–36.
6. Васькевич В. П. Гражданско-правовое регулирование отношений в области профессионального спорта: дис. ... к.ю.н. — Казань, 2006. — 216 с.
7. Дементьев Е. А. Средства государственно-правового воздействия на отношения в сфере спорта: автореф. дис. ... к.ю.н. — Н. Новгород, 2009. — 32 с.
8. Концепции развития российского законодательства / Андриченко Л. В., Акопян О. А., Васильев В. И. и др.; отв. ред. Т. Я. Хабриева, Ю. А. Тихомиров. — М.: Институт законодательства и сравнительного правоведения при Правительстве Российской Федерации; ИД «Юриспруденция», 2014. — 128 с.
9. Концепции развития российского законодательства. — М.: Эксмо, 2010. — 736 с.

10. Круглов В. В. Проблемы и перспективы кодификации спортивного законодательства России // Право. Журнал Высшей школы экономики.— 2017. № 4.— С. 165–176.
11. Савичев А. А. Понятие спортивного права в российской юридической доктрине // Право. Журнал Высшей школы экономики.— 2019. № 1.— С. 176–194. DOI 10.17–323/2072–8166.2019.1.176.194.
12. Сердюков А. В. Спортивное право как комплексная отрасль законодательства: дис. ... к.ю.н.— М., 2010.— 233 с.
13. Чесноков А. Н. Российское законодательство о физической культуре и спорте: история и современность: автореф. дисс. ... к.ю.н.— М., 2007.— 25 с.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Аннотация. В статье рассматривается актуальная в настоящее время проблема, которая характеризуется противоречием между недостаточно высокой эффективностью действующей системы подготовки спортивного резерва и необходимостью поиска новых инновационных эффективных форм и средств психолого-педагогического сопровождения, обеспечивающих сохранение контингента занимающихся, адекватный перевод спортсмена с этапа на этап, психологическую поддержку спортсменов в различных кризисных ситуациях, возникающих в процессе спортивной подготовки.

Ключевые слова: кризис, кризисная ситуация, социально-психологический тренинг.

Galina Sytnik

FSEI HE "Lesgaft NSU, St. Petersburg"

SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAINING AS AN INNOVATIVE FORM OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT IN THE PREPARATION OF SPORTS RESERVES

Abstract. The article deals with the current problem, which is characterized by a contradiction between the insufficiently high efficiency of the current system of training sports reserves and the need to find new innovative effective forms and means of psychological and pedagogical support that ensure the preservation of the contingent of students, adequate transfer of the athlete from stage to stage, psychological support for athletes in various crisis situations that arise in the process of sports training.

Keywords: crisis, crisis situation, social and psychological training.

The relevance of the study is obvious. It is primarily due to the fact that in the current conditions of training sports reserves, the question of quantitative indicators of the transition of athletes from stage to stage is acutely ripe, which is noted in the Concept of Training sports Reserves in the Russian Federation

until 2025, approved by Order of the Government of the Russian Federation No. 2245-r of October 17, 2018, which states:” ... 63.4% of athletes go from the initial training stage to the training stage, and only 5.8% of athletes go from the training stage to the stage of improving sports skills “ [1]. A similar concern is noted in the Draft Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation until 2030, developed on behalf of the President of the Russian Federation on April 30, 2019. No. Pr –759, which states that there is a”... loss of promising athletes in the transition from the system of training sports reserves in the sport of the highest achievements”, and that the existing problem should be solved by “... creating conditions for an effective system of training in sports of the highest achievements, capable of ensuring the competitiveness of Russian sports “ and “... support at each stage of sports training of the most promising athletes” [2].

Therefore, the study directly raises the issue of improving the effectiveness of psychological and pedagogical support for athletes, in particular with the help of social and pedagogical training (SPT) in the sports training of athletes. In this regard, a timely and scientifically based SPT program is a modern and relevant form of psychological and pedagogical support for athletes, which contributes to the preservation of the contingent of students and to improving the efficiency and quality of sports training.

The purpose of the study. Based on the study of the psychological crisis and ways to overcome it in athletes, to develop and scientifically justify a program of socio-psychological training aimed at teaching athletes constructive behavior in crisis situations.

Hypothesis. It was assumed that for the scientific justification of the program of socio-psychological training aimed at teaching athletes constructive behavior in crisis situations, which will improve the indicators of the psychological qualities of athletes and indirectly contribute to the growth of their sports achievements, it is necessary:

- to identify the cognitive, affective and behavioral components that affect the personal functioning of athletes during their psychological crisis;
- to conduct a comparative analysis and identify the interrelationships of ways to overcome psychological crises in athletes with respect to their gender, level of athletic skill and personal characteristics [3].

To achieve the goal of the study, the following tasks were identified:

1. To determine the subjective meaning of the concept of psychological crisis in athletes and to identify the cognitive, affective and

behavioral components that affect the personal functioning of athletes during their experience of psychological crisis.

2. To identify the features of the interrelationships of ways to overcome psychological crises in athletes with respect to their gender, level of athletic skill and personal characteristics.
3. To develop and test a program of socio-psychological training for athletes aimed at teaching them constructive behavior in crisis situations and to test the SPT program in a psychological and pedagogical experiment [3].

The research methods and methodology were determined by the multiplicity of research tasks. In the course of the experimental study, a set of well-known methods and techniques in psychology was used: theoretical analysis and generalization of scientific, scientific and methodological literature and documentary sources; observation; phenomenological analysis of the meaning of “psychological crisis” in an athlete; a survey in the form of a questionnaire; content analysis of data, psychodiagnostics; expert assessment; psychological and pedagogical experiment; methods of mathematical and statistical processing of the research results using the computer program “STATGRAPHICS Centurion XVI” with their subsequent logical interpretation [4].

Based on the obtained theoretical and empirical data, in order to develop positive ways to overcome various crisis situations in sports and to teach methods and means of overcoming psychological crisis, a program of socio-psychological training (SPT) “Crisis sports situations as a factor in the development of an athlete’s personality” was developed.

The structure of the SPT program includes 5 stages of 6–8 hours of work per day. In addition to exercises, games, discussions and training tasks, the SPT program includes psychodiagnostic methods. These are various types of questionnaires, such as “Psychological crises in the life and sports of athletes”, the questionnaire “The phenomenon of personal growth in the structure of the” I — concept “of an athlete”, the workbook of the participant of the SPT “Psychological preparation of an athlete”, which have not only a diagnostic, but also a psychocorrective orientation in order to comprehensively solve psychological problems in athletes.

The focus of the stages was as follows:

Stage I: “Fundamentals of crisis psychology»;

Stage II: “Experiencing crisis situations in sports»;

Stage III: “Overcoming crisis situations in sports»;

Stage IV: “Overcoming crisis situations in life»;

Stage V: “Psychological crisis in the structure of the athlete’s personality”.

In order to test the effectiveness of the developed SPT program, we conducted a psychological and pedagogical experiment with qualified weightlifters in the period 2012–2018.

As subjects of the experimental group (EG), 17 athletes from the St. Petersburg State University of the SSHOR of Power Sports named after V. F. Kraevsky were involved, 10 of them boys, 7 girls.

As a control group (KG) — 17 athletes of the weightlifting department of the SSHOR No. 1 of the Kalininsky district, including 12 boys, 5 girls.

To quantify the dynamics of improving the level of athletic skill of weightlifters in the control and experimental groups for the period 2012–2018, we used a 16-point scale that was tested at the Department of Theory and Methodology of Athleticism of the Lesgaft National University, St. Petersburg.

According to this scale, sports categories are converted into points as follows: 3rd category-1 point, 2nd category-2 points, 1st category-3 points, CMC-5 points, MS-8 points, MSMC-16 points [5].

Thus, quantitative indicators were calculated that characterize the dynamics of improving sports skills. Data on the conversion of sports categories of weightlifters into points are shown in Table 1.

Table 1

Transfer of sports categories of weightlifters to points

№	Sports category (title)	Point score
1	III	1
2	II	2
3	I	3
4	Candidate to Master of Sports	5
5	Master of Sports	8
6	Masters of sports of international class	16

The SPT was held in the EG 2 times: in October 2012 and in October 2018 before the responsible competitions according to a specially developed program: “Crisis sports situations as a factor in the development of the athlete’s personality”.

Table 2 shows the data on the dynamics of the growth of sports skills of the test subjects of the control and experimental groups in the period 2012–2018.

Table 2

The level and dynamics of the growth of sports skills of the test subjects of the control and experimental groups in the period 2012–2018.

$\bar{X} \pm m$	2012 year		2018 year		Dynamics of sports fitness improvement in 2012–2018 for the control group (n = 7)	Dynamics of sports fitness improvement in 2012–2018 for the experimental group (n = 17)
	KГ (n = 17)	ЭГ (n = 17)	KГ (n = 7)	ЭГ (n = 17)		
Point assessment of the level of sports fitness						
$\bar{X} \pm m$	2,06±0,23	5,57±0,68	5,88±0,34	10,35±0,91	3,51±0,52	4,47±0,57
Validity of differences p					p ≤ 0,05	p ≤ 0,001

Note: X — the average value; m — the error of the average value.

To obtain additional information about the effectiveness and degree of influence of the experimental program on the sports performance of the experimental group of subjects, we conducted an expert survey of the coaching staff who worked with this group.

The questionnaire included 3 questions. In response to the first question (“We ask you to evaluate the effectiveness of the socio-pedagogical training conducted to improve the performance of your students ‘sports activities’”), the coaches had to evaluate the effectiveness according to the binary principle — “yes” or “no”. All the coaches rated “yes”, which indicates that the coaching staff is ready to continue to include such trainings in the system of psychological training of their wards.

The second question involved obtaining more in-depth information about the degree of influence of the conducted socio-pedagogical training on improving the performance of sports activities due to the fact that the coaches had to evaluate this influence on a 10-point assessment (0 — absolutely ineffective, did not give any effect; 10 — gave the maximum effect).

The experts estimated that the effectiveness of the training was 5.6±0.27 points, which indicates a fairly high level of its positive impact.

The third question involved obtaining information about the contribution of the conducted socio-psychological training to the overall training system, and specifically — to the increase in the performance of sports activities

of students (in %). Processing of the survey results showed that the experts estimated this effect at $3.6 \pm 0.17\%$. Taking into account the fact that only highly qualified athletes were in the experimental group, this percentage of the contribution to the overall training system, including physical, technical, tactical and other components of training, can be considered quite significant.

Also, the coaches noted that after passing the SPT, the athletes stopped “burning out emotionally”, losing weight before responsible competitions, and began to confidently perform at competitions, receiving well-deserved awards [6].

Athletes of the experimental group became winners at the Russian Weightlifting Championships in 2018 and in 2019, winners and medalists at the European Weightlifting Championships among juniors under 21, winning 4 gold, 2 silver and 3 bronze medals in 2019.

Thus, the totality of the above data suggests that the author’s experimental training program is effective.

REFERENCES

1. <http://docs.cntd.ru/document/551494049>
2. <http://docs.cntd.ru/document/551494049>
3. Sytnik, G. V. Features of psychological crises and ways of overcoming them by athletes of various specializations: 13.00.04: abstract of the dissertation for the degree of Candidate of psychological Sciences / Sytnik Galina Vladimirovna; FSEI HE «Lesgaft NSU, St. Petersburg», Saint Petersburg, 2020.— 25 p.— Bibliogr. P. 23–25.
4. Sytnik, G. V. Psychological crisis in the structure of the formation of the athlete’s personality / G. V. Sytnik, E. E. Khvatskaya // Rudikov readings-2015: materials of the XI All-Russian scientific and practical conference with international participation in the psychology of sports and physical culture / Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism.— Moscow, 2015.— P. 42–45.
5. Sytnik, G. V. Socio-psychological training as a modern method of psychological support for improving the skill level of weightlifters / G. V. Sytnik // Materials of the XV All-Russian Scientific and practical conference with international participation on the psychology of sports and physical culture. “Rudikov Readings-2019” / RSUPESY&T, Moscow.— Moscow, 2019.— P. 207–211.
6. Sytnik, G. V. Features of psychological crises and ways of overcoming them by athletes of various specializations: Dis. ... cand. psychol. sciences: 13.00.04: Saint Petersburg, 2020.— 326 p.

С. П. Феер

Санкт-Петербургский филиал Финуниверситета

Научный руководитель: *Н. А. Рагозина*

ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ГЕРМАНИИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Аннотация. В статье рассмотрены основные популярные виды спорта в Германии, как с профессиональной точки зрения, так и с любительской. В ходе собственного наблюдения выявлены главные способы поддержания немцами здорового образа жизни. Также в результате исследования определены основные законы федеральных земель Федеративной Республики Германия, имеющие отношение к спорту в данной стране.

Ключевые слова: Германия, спорт, здоровый образ жизни, физическая культура, законы федеральных земель.

Sofia Feer

Financial University under the Government of the Russian Federation

Scientific director: *N. Ragozina*

MAINTAINING A HEALTHY LIFESTYLE IN GERMANY DURING PHASICAL EXERCISES AND SPORT: REGULATORY AND LEGAL SUPPORT

Annotation. This article discusses the main popular sports in Germany, both from a professional point of view as well as from an amateur. In the course of my own observation, the main methods of maintaining a healthy lifestyle by the Germans have been revealed. Also, as a result of this study, the main laws of the federal state of the Federal Republic of Germany, that are relevant to sports in this country, have been identified.

Key words: Germany, sport, healthy lifestyle, physical education, federal state laws.

Цель исследования — ознакомление с основными популярными видами спорта, способами поддержания здорового образа жизни

в Германии, а также рассмотрение законов различных федеральных земель, связанных с физической культурой и здоровым образом.

Методы исследования — в формате фактов из литературных источников, в том числе Основного закона Федеративной Республики Германия (Grundgesetz für die Bundesrepublik Deutschland) и по результатам собственного опыта и наблюдения.

Результаты исследования:

Германия сегодня является одной из самых богатейших и быстроразвивающихся стран Европы. Несмотря на то что Германия в основном специализируется на развитии промышленности и новых технологий, особое место правительство уделяет развитию физической культуры и спорта среди своих граждан.

Федеративная Республика Германия является страной, где физическая культура и спорт нашли широкое развитие на основе спортивных традиций немецкого народа. По данным Немецкой олимпийской спортивной конфедерации (DOSB) в 2009 г., около 25–30% (24–27 млн чел.) населения ФРГ являются членами различных спортивных организаций. Ежегодно число занимающихся спортом в стране увеличивается на 5–6%.

Занятия спортом и физическая подготовка имеют в Германии глубокие корни. Они были введены в школьную программу еще во время войны с Наполеоном, между 1797 и 1815 гг., когда физические упражнения предшествовали военной подготовке.

На сегодняшний день все европейские страны, в том числе Германия, признают важность занятий физической культурой. Спорт прививается детям уже с самого раннего возраста, и эта дисциплина находится на центральных позициях в учебных планах для всех без исключения общеобразовательных школ [7].

Популярные виды спорта в Германии

- Футбол

Нет никаких сомнений, что спорт № 1 в Германии — это футбол, который является настоящей страстью и национальной гордостью. А немецкую лигу — Бундеслигу — знают во всем мире. Самой успешной из земельных команд является ФК «Бавария» (*Fußball-Club Bayern München*). Немцы добиваются успеха благодаря безумно слаженной игре, их часто называют «немецкой машиной». Могут с уверенностью

сказать, что для каждого немца футбол занимает особо важное место в их жизни. Очень многие практикуют игру на постоянной основе, регулярно посещают матчи или же просто смотрят футбол по телевизору.

- Теннис

Наряду с футболом, широко развит теннис (*das Tennis*) — один из старейших видов спорта в стране. Теннисная федерация вторая по количеству членов. Интересно, что немцы больше любят играть самостоятельно, чем смотреть соревнования по телевизору. Лучших теннисистов миру дала именно Германия.

- Автоспорт, гоночные виды спорта — особенно «Формула-1»

Гоночный спорт в Германии (*der Rennsport*) также стал визитной карточкой страны, и если про теннис люди, не заинтересованные в спорте, могут не знать, то уж имена Шумахера и Феттеля, чемпионов «Формулы-1» (*die Formel 1*), слышали все. Однако с уходом этих звезд из профессионального спорта Германия, кажется, постепенно стала терять интерес к гонкам.

- Лыжный спорт

Лыжи (*der Skisport*) — вот уж для чего природа дала немцам все условия, и они этим успешно пользуются. Зимние каникулы многие немцы проводят в Альпах, занимаясь катанием на лыжах и сноуборде. В школьной программе некоторых земель, например, в Баварии, есть детские каникулы под названием «лыжная неделя», которая приходится обычно на середину/конец февраля.

Олимпийские игры

Хотела бы также отметить, что участие в Олимпийских играх немецких спортсменов полностью финансируется правительством страны.

Разумеется, вышеперечисленные виды профессионального спорта не являются единственными популярными видами спорта среди немцев. Германия также — одна из сильнейших стран в профессиональном плавании, биатлоне, легкой атлетике, фигурном катании. Хоккей, гольф, баскетбол, бокс, гандбол здесь также очень любимы и популярны.

Поддержание здорового и спортивного образа жизни

Но помимо профессиональных видов спорта, развитых в Германии, необходимо затронуть тему физического воспитания, любитель-

ского спорта, активного отдыха и досуга на свежем воздухе. Также я бы хотела поделиться опытом моих наблюдений того, как немцы поддерживают себя в форме на постоянной основе.

- Бег

Германия — одна из самых «бегающих» стран Европы. Немцы действительно любят бегать. Особенно в теплое время года становится очевидно: буквально вся Германия куда-то бежит! Бегают люди всех возрастов, различных телосложений и всех уровней физической подготовки. И для этого располагает инфраструктура даже крупных городов: огромное количество парков и скверов, специально организованных марафонов и забегов. Помню свой самый первый приезд в страну, когда наутро я выглянула из окна своего отеля, который располагался рядом с Олимпийским парком, самым большим парком в Мюнхене, и была крайне удивлена огромным количеством бегунов.

- Велоспорт

Согласно статистике, у 8 жителей из 10 в Германии есть велосипед. И почти все, кто переезжает сюда, со временем приобретают его (что случилось и со мной!). И не только потому, что это отдельный вид спорта, но также это и очень развитый способ передвижения. Здесь очень пропагандируется термин „*Ökologische Nachhaltigkeit*“, что означает «экологический образ жизни», или «предотвращение загрязнения окружающей среды». Людей активно призывают по возможности отказываться от использования своего автомобиля и передвигаться по городу на общественном транспорте, велосипедах и электрических самокатах. Очень многие действительно именно так и делают, ведь все для этого идеально обустроено: отдельные велодорожки, большой выбор мест для парковки (что в случае с автомобилем может стать большой проблемой, особенно в центре города). В крупных городах по утрам можно наблюдать следующую картину: мужчина средних лет (возможно, занимающий достаточно высокий пост) в шикарном костюме с галстуком отправляется на работу на обычном велосипеде, держа в руках свой портфель с документами и стаканчик кофе.

- Пешие прогулки/походы в горы

Также хочется отметить такой вид немецкого спортивного времяпрепровождения, о существовании которого до своего переезда я даже не слышала. На немецком это называется „*Wanderung/wandern*“, что в переводе на русский означает «поход в горы» или «путешествовать пешком». Каждый год сотни тысяч людей путешествуют пеш-

ком по горам и долинам Германии. Союз немецких клубов горного и пешеходного туризма сделал своей задачей поддерживать эту здоровую традицию тем, что он, например, вырабатывает предложения по маршрутам или организует пешеходные путешествия с ведущим.

Я проживала в сердце Баварии, в городе Мюнхене, который находится у подножия Альп, и сама лично наблюдала, как каждые выходные почти все мои знакомые немцы ездили на машинах в горы и устраивали там многочасовые прогулки пешком. Несколько раз мне удавалось поехать вместе с ними. Это было не только отлично проведенное время на свежем воздухе с шикарными видами, но еще и достаточно хорошая физическая нагрузка, так как темп ходьбы был достаточно приличный.

Спорт в Конституции Германии

Осознавая различные важные аспекты значения спорта в жизни граждан, о спорте упоминается во многих законах федеральных земель страны.

Все земли, за исключением двух, уже упомянули спорт в своей конституции. Спорт определен в этих законах как национальная цель. Так, например, в статье 140 закона Свободного Государства Баварии прописано:

- Статья 140 [Поощрение искусства и науки]

(3) Культурная жизнь и спорт поощряются государством и муниципалитетами.

Берлин:

- Статья 32 [Продвижение спорта]

Спорт — это часть жизни, которую стоит продвигать и защищать. Занятия спортом должны быть доступны для всех групп населения.

Саксония:

- Статья 11

(1) Государство поощряет культурную, художественную и научную деятельность, спортивные мероприятия и обмен в этих областях.

(2) Участие в разнообразной культуре и спорте должно быть возможным для всего народа. С этой целью поддерживаются общедоступные музеи, библиотеки, архивы, мемориалы, театры, спортивные сооружения, музыкальные и другие культурные учреждения, а также общедоступные университеты, колледжи, школы и другие учебные заведения.

Заключение.

Спорт в Германии занимает важную часть немецкой культуры, общества и менталитета в целом. На основании сделанного мною анализа и всех вышеперечисленных фактов хотелось бы особо подчеркнуть, что внедрение физической культуры в образ жизни людей является особым организационным процессом, который зависит от социального фактора и спортивного воспитания. Повышению роли и интереса к спорту и физической активности содействует во многом и правительство страны, например, оказывая финансирование олимпийских спортсменов своей страны, устраивая специальные школьные каникулы для занятий зимними видами спорта («Лыжная неделя»). Также включение спорта в Конституцию и в основные законы страны (отдельных независимых федеративных земель) как государственную цель позволяет влиять на политические дебаты и на формирование общественного мнения. Какое место занимают занятия физической культурой и спортом у граждан, также зависит во многом от развития специальной инфраструктуры в городах: специальные велодорожки, парковки для велосипедов и электрических самокатов, оборудованные для пробежек парки и скверы и пр., все это помогает формировать здоровый образ жизни у граждан любой страны.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гринченко И. Б. Физическое воспитание в странах Европы: образовательный аспект. К20.03.2015.
2. Особенности физического воспитания в Германии. TopSpinSport [Электронный ресурс]. URL: <https://topspinsport.ru/articles/osobennosti-fizicheskogo-vozpitanija-v-germanii/>
3. Германия: 10 популярных видов спорта, BetSport [Электронный ресурс]. URL: <https://betport.ru/interesnoe/germaniya-10-populyaryx-vidov-sporta.html>.
4. Спорт в Германии. Википедия [Электронный ресурс]. URL: https://ru.qaz.wiki/wiki/Sport_in_Germany.
5. Основной закон Федеративной Республики Германия. 23.03.1949 https://www.1000dokumente.de/?c=dokument_de&dokument=0014_gru&dl=ru&object=translation.
6. Спорт как национальная цель в Основном законе (Sport als Staatsziel im Grundgesetz). 6.09.2018 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.>

bundestag.de/resource/blob/591832/139b6646e66df754ac8907697bfb2683/WD-10-069-18-pdf-data.pdf

7. Ragozina N. A. Comparative legal analysis of health systems in the Russian Federation and Switzerland *Periodico do Nucleo de Estudos e Pesquisas sobre Genero e Direito*. V. 9. № 04 — Ano 2020. Pp. 947–954

С. А. Фирсова

К. э.н., доцент

Санкт-Петербургский филиал Финансового университета
при Правительстве Российской Федерации

РАЗВИТИЕ ИНДУСТРИИ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ИНДИКАТОР РАЗВИТИЯ ЭКОНОМИКИ

Аннотация. В данной статье исследуются связи между развитием спорта и общим экономическим развитием. Рассматриваются вопросы экономики спорта, классификация отдельных видов деятельности с точки зрения их влияния на формирование валового внутреннего продукта страны. Рассматривается гипотеза об инновационном характере преобразований в области спортивной индустрии.

Ключевые слова: структура экономики, экономика знаний, третичный сектор экономики, развитие сферы услуг, спортивная индустрия, физкультура и спорт.

S. A. Firsova

Ph. D. of Economic Sciences

St. Petersburg branch of the Financial University
under the Government of the Russian Federation

DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AS AN INDICATOR OF ECONOMIC DEVELOPMENT

Abstract. This article examines the connections between sports development and common economic development. Issues of sports economics, classification of individual activities in terms of their impact on the formation of gross domestic product are being examined. Hypothesis about innovative character of transformations in the sport industry is considered.

Keywords: Structure of the economy, knowledge economics, tertiary sector of the economy, development of service sector, sport industry, physical education and sports.

Структура национальной экономики отражает приоритеты и конкурентные преимущества каждой страны на определенном этапе развития. В разные исторические моменты определенные отрасли являлись проводниками изменений, повышения технического уровня производства.

В экономической литературе принято различать отрасли первичного, вторичного, третичного и даже четвертичного секторов экономики. К первичному сектору относятся отрасли, максимально приближенные к природе. Это первый передел — человек впервые прикоснулся к природным ресурсам и превратил их в нечто полезное для человеческого общества. К отраслям этой группы относятся: сельское хозяйство, добыча рыбы, добывающие отрасли промышленности.

Вторичный сектор — классические отрасли перерабатывающей промышленности, товаров массового потребления. Это индустриальный этап развития.

В настоящее время принято говорить о постиндустриальном обществе, экономике знаний. Именно в постиндустриальном обществе производство товаров отходит на второй план и наибольшее значение приобретает производство услуг.

Услуги имеют еще более дифференцированную структуру, чем товары. Разнообразие услуг поражает воображение, и их разнообразие постоянно увеличивается.

В частности, характеристикой четвертичного сектора экономики являются услуги в области информации, которые базируются на технологиях, создающих виртуальное пространство и имеющих малое касательство к процессу выживания человека, но создающие условия для его развития в информационном постиндустриальном обществе.

Именно в условиях информационного общества можно рассматривать индустрию спорта как отрасль, создающую добавочную стоимость.

В условиях доиндустриального и индустриального общества спорт можно было рассматривать лишь как потребителя ресурсов, создаваемых в других отраслях экономики, получающего свою часть ресурсов в ходе вторичного распределения материальных благ. Источником существования для спорта могли быть лишь бюджетные ассигнования и спонсорские взносы.

В условиях информационного общества спорт становится самостоятельным бизнесом, способным приносить своим собственникам доходы в результате первичного распределения дохода. Первичное распределение происходит в ходе привлечения клиентов, оказания услуги и получения платы за выполненный объем работы. Исходя из этого, индустрию спорта можно рассматривать как мощный драйвер развития сферы услуг, в наибольшей степени ориентированной на человека.

Развитие сферы услуг имеет объективный характер. Чем больше развиваются технологии, тем выше производительность труда в отраслях, производящих материальные блага, выше уровень механизации и автоматизации труда. В пределе все сферы материального производства могут быть роботизированы, поскольку труд машин на хорошо структурированных производствах является более производительным и при этом более дешевым.

Сфера услуг, напротив, имеет высокую клиентоориентированность и, соответственно, предлагает уникальную полезность для каждого клиента. Данная сфера наиболее далека от возможности быть роботизированной. Соответственно, именно сфера услуг находится в фокусе внимания при планировании развития экономики. Именно от развития сферы услуг зависят темпы экономического роста развитых стран.

Определяющим отличием услуг от продукта и работы является направленность на человека и неовещественный характер результата труда. Главным проводником роста сферы услуг является здравоохранение во всем его многообразии. Это самая востребованная отрасль, особенно с учетом того, что чем больше развивается медицина, тем больше потребность в ее развитии. Это объясняется тем, что расширяется база потенциальных клиентов, т.е. тех людей, жизнь которых в значительной степени зависит от высоких технологий в области медицины. Таким образом, здравоохранение как бизнес обеспечивает себя клиентами за счет тех категорий населения, здоровье которых далеко от идеала.

Целевая аудитория услуг в области физкультуры и спорта, наоборот, охватывает тех лиц, здоровье которых близко к идеальному состоянию. Здесь целесообразно провести следующую классификацию: профессиональный спорт и спорт как средство оздоровления нации. С точки зрения бизнеса это два разных вида деятельности.

Бизнес в области профессионального спорта развивается по законам индустрии развлечений. Требуется создание шоу, эффектных трансляций и т.п. При этом профессиональный спорт дает возможность для развития смежных отраслей: производство спортивной одежды и снаряжения, рекламная деятельность с привлечением звезд спорта, медиабизнес, связанный с трансляцией спортивных мероприятий. Отдельную сферу деятельности составляют бизнес-процессы профессиональных спортивных клубов. Они имеют свои законы и тенденции развития.

На другом полюсе — деятельность спортивных организаций, предназначенных для детей и взрослых, которые заботятся о своем здоровье и стараются сделать так, чтобы спортивные мероприятия составляли весомую часть повседневной жизни человека. Собственно, именно эта часть спортивных услуг представляет особый интерес с точки зрения развития экономики страны. С одной стороны, это содействие здоровью нации и повышению ценности человеческого капитала, а с другой стороны, это сфера для прибыльного бизнеса. Фитнес-индустрия в Российской Федерации имеет относительно небольшую историю. Массовое открытие фитнес-клубов проходило в самом начале 2000-х гг. Сегодня, по данным аналитиков РБК, почти половина держателей карт фитнес-клубов проживают в Москве, еще около 15% приходится на Санкт-Петербург. Остальные клиенты фитнес-индустрии проживают в других городах-миллионниках Российской Федерации. Основными игроками на рынке фитнеса являются пять компаний: World Class, X-Fit, Alex Fitness, Fitness House и «Территория фитнеса». Их совокупная выручка составляет ежегодно более 20 млрд рублей.

Динамика развития фитнес-индустрии является индикатором здоровья общества не только в прямом физическом смысле, но и косвенно. Так, замедление темпов роста количества фитнес-единиц, снижение выручки ведущих игроков фитнес-рынка, а также сокращение количества мелких компаний в отрасли связано с сокращением реальных располагаемых доходов населения, которое происходит с 2014 г. Вполне естественно, что данный вид услуг будет вычеркнут из бюджета семей одним из первых.

Отрасль фитнеса значительно пострадала в период пандемии. В период локдауна были закрыты все залы. При ослаблении карантинных мер и открытии залов для клиентов владельцы столкнулись с необходимостью контролировать (снижать) количество клиентов в залах, что негативно сказалось на посещаемости и, соответственно, на выручке и общей рентабельности бизнеса. Кроме того, как отмечают владельцы фитнес-объектов, далеко не все клиенты вернулись к активным занятиям, поскольку продолжают опасаться возможности получения вируса в случае скопления людей. Повсеместно наблюдается снижение количества посещений и количества приобретаемых абонементов.

Тем не менее государственные органы обеспокоены снижением фитнес-активности российских граждан. Предпринимаются некоторые меры по повышению этой активности.

В 2021 г. Государственная дума приняла закон, согласно которому каждый работающий гражданин Российской Федерации сможет получить налоговый вычет на расходы, связанные со спортом. Максимальная сумма возврата налогов составляет 15 600 рублей в год. Соответственно, предполагается, что каждый россиянин может тратить на спорт до 120 тыс. рублей в год. Более того, закон предполагает возврат налогов от расходов на детский спорт. Тем самым видно, что государство косвенными методами настоятельно рекомендует своим гражданам участвовать в деятельности индустрии спорта.

В ноябре 2020 г. принята Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. Данный документ разработан в точном соответствии с поручениями Президента Российской Федерации и определяет развитие спорта как национальный приоритет и область приоритетного развития Российской Федерации. Данный документ затрагивает как вопросы развития профессионального спорта — области национальной гордости россиян, так и собственно фитнес-индустрии, направленной на рядового гражданина, заинтересованного в здоровом образе жизни и укреплении своего здоровья.

Следует отметить также, что исследования в области экономики спорта набирают обороты. Это является косвенным свидетельством того, что данная сфера деятельности приобретает все признаки бизнес-среды, способной влиять на экономические показатели деятельности отдельной территории, страны и общества в целом. Показателем научного интереса к развитию спорта как бизнеса является то, что в базе цитирования Scopus в 2015–2020 гг. упоминается порядка 8 тыс. статей ежегодно. Причем этот показатель увеличился почти в 4 раза по сравнению с 2000 г.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р.
2. Зайцева И. Спорт глазами экономиста: современное состояние предмета // Вопросы экономики. — № 11. 2015. — С. 100–120.

3. Кохановский Е. Спорт как культурная индустрия в России // Вестник Оренбургского государственного университета.— № 7 (143). 2012.— С. 141–147.
4. Mimeo Lee S. P., Cornwell T. B. & Babiak K. (2013). Developing an instrument to measure the social impact of sport: Social capital, collective identities, health literacy, well-being and human capital // Journal of Sport Management. Vol. 27. No 1. P. 24–42.

М. Р. Шардина

Санкт-Петербургский филиал Финуниверситета

Научный руководитель: *А. Ю. Бурова*

СПОНСОРСТВО В ОБЛАСТИ СПОРТА И ИНВЕСТИЦИИ В СПОРТЕ

Аннотация. Спонсорство в сфере спорта представляет собой инструмент маркетинговых коммуникаций для коммерческих организаций в качестве дополнительной площадки бизнеса. Актуальность изучения спонсорства применительно к физкультурно-спортивным организациям связана с необходимостью привлечения дополнительных инвестиций для их деятельности.

В таком случае необходимо определить особенности спонсорской и инвестиционной деятельности в сфере спорта. Это позволит охарактеризовать современное состояние взаимодействия спортивных организаций со спонсорами и выявить особенности инвестиционной деятельности в сфере спорта.

Для компаний-спонсоров заключение договоров со спортивными организациями может иметь ряд преимуществ, таких как: улучшение «видимости» работы; увеличение продаж продуктов производства; повышения конкурентоспособности на рынке; создание благоприятной среды для развития предприятий. В свою очередь спортивные организации или отдельные спортсмены (команды) за счет обмена правами и интересами получают возможность: увеличить штат работников или привлечь спортсменов более высокого качества; использовать материальные и финансовые ресурсы компании. Это положение следует считать ключевой взаимовыгодной точкой интеграции спорта и бизнеса в сфере спонсорства.

Ключевые слова: компании-спонсоры, организации, маркетинг, инвестиционная деятельность.

M. R. Shardina

St. Petersburg Branch of the Financial University

Scientific supervisor: *A. Burova*

SPORTS SPONSORSHIP AND INVESTMENT IN SPORTS

Abstract. Sports sponsorship is a marketing communication tool for commercial organizations as an additional business platform. The relevance of the study of sponsorship in relation to physical culture and sports organizations is associated with the need to attract additional investment for their activities.

In this case, it is necessary to determine the specifics of sponsorship and investment activities in the field of sports. This will allow us to characterize the current state of interaction between sports organizations and sponsors and to identify the features of investment activities in the field of sports.

For sponsor companies, signing contracts with sports organizations can have a number of advantages, such as: improving the “visibility” of work; increasing sales of production products; increasing competitiveness in the market; creating a favorable environment for the development of enterprises. In turn, sports organizations or individual athletes (teams), due to the exchange of rights and interests, get the opportunity to: increase the number of employees or attract athletes of higher quality; use the material and financial resources of the company. This provision should be considered as a key mutually beneficial point of integration of sports and business in the field of sponsorship.

Keywords: sponsor companies, organizations, marketing, investment activity.

Современное состояние развития общества характеризуется необходимостью всесторонней поддержки спорта со стороны негосударственных структур. Несмотря на существенную поддержку олимпийского спорта со стороны государственных и местных органов власти, актуальным является вопрос привлечения дополнительных инвестиций в сферу деятельности спортивных организаций. Поэтому поиск и привлечение инвестиций и взаимодействие со спонсорами являются одними из основных направлений деятельности спортивных организаций разного уровня. В связи с этим проблема негосударственной поддержки спортивных организаций в целом и отдельных спортсменов в частности со стороны негосударственных структур является весьма актуальной как с научной, так и с практической точки зрения.

Сегодня этот вопрос требует особого внимания в связи с изменениями в практике спорта, связанными с оптимизацией расходов вследствие продолжающейся пандемии. В таком случае исследования, которые были проведены ранее, являются основой для анализа и определения существующих отношений в сфере спонсорства и инвестиций в спортивную деятельность [6]. Однако требуется обобщение данных относительно характерных особенностей поддержки спортивных организаций со стороны частных структур.

Анализ специальных литературных источников свидетельствует о том, что проблемы маркетинга и рекламно-спонсорской деятельности как его составной части являются частью дискуссии у отечественных и зарубежных авторов [1, 6]. Относительно инвестирования

ния в спорт — то его преимущества для потребителей и инвесторов не равны. Инвестор настроен на получение прибыли, желательно в краткосрочной перспективе. К тому же стремится и спортивная организация, заключающая договор. При этом на инвестора ложится «львиная доля» рисков, отдельные спортсмены и спортивные организации в целом остаются в однозначной выгоде [6]. Поэтому для коммерческих организаций важную роль играет возврат вложенных инвестиций [2].

Гипотеза исследования состояла в том, что существуют определенные особенности взаимодействия между спортивными организациями и коммерческими частными структурами в сфере спонсорства и инвестиций.

Цель исследования — определить особенности спонсорской и инвестиционной деятельности в сфере спорта.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать современное состояние взаимодействия спортивных организаций со спонсорами.
2. Выявить особенности инвестиционной деятельности в сфере спорта.

Методы исследования: анализ специальной литературы; обобщение; конкретизация.

Результаты и обсуждение. Спонсорство в сфере спорта имеет ряд определений. По нашему мнению, наиболее подходящим является утверждение, что спонсорство представляет собой инструмент маркетинговых коммуникаций для коммерческих организаций в качестве дополнительной площадки бизнеса.

Для компаний-спонсоров заключение договоров со спортивными организациями может иметь ряд преимуществ, таких как: улучшение «видимости» работы; увеличение продаж продуктов производства; повышение конкурентоспособности на рынке; создание благоприятной среды для развития предприятий. В свою очередь спортивные организации или отдельные спортсмены (команды) за счет обмена правами и интересами получают возможность: увеличить штат работников или привлечь спортсменов более высокого качества; использовать материальные и финансовые ресурсы компании. Это положение признается ключевой взаимовыгодной точкой интеграции спорта и бизнеса в сфере спонсорства.

Усиление этого взаимодействия возможно в условиях взаимодействия для организации и проведения спортивных соревнований. В таком случае, помимо материальной выгоды для двух сторон, возможно улучшение коммерческой ценности спортивных мероприятий, усиление влияния бренда и улучшение спортивного маркетинга [4].

Эффективность спонсорства в спорте определяют следующие аспекты: капитал бренда, основанный на клиентах, интеграция бренда, лояльность к бренду, имидж спонсора, заинтересованные стороны.

Инвестиции в спорт представляют собой часть маркетинговой деятельности предприятия, которая направлена на развитие бренда с целью получения выгоды в среднесрочной и долгосрочной перспективе. При этом важное значение имеет рентабельность инвестиций. На данный момент это является основным направлением исследований в сфере спонсорства в спорте [3]. Компании сталкиваются с необходимостью измерения и отслеживания рентабельности инвестиций.

Инвестиции крупного капитала в спорт продолжают расти, в основном благодаря деятельности брендов, которые ищут способы эффективно вовлекать потребителей сферы спорта в многофакторную маркетинговую среду [5]. Инвестирование в спорт позволяет компаниям доносить свои идеи и представлять товары через естественные способы связи с потребителями. Увеличение инвестиций также свидетельствует о том, что эти инвестиции рентабельны и цели, которые бренды формируют в этом направлении, достигаются.

Выводы. Сегодня спонсорство в спорте играет важную роль как для спортивных организаций, так и для организаций-спонсоров. Выбор стратегического направления зависит от компании и привлекательности физкультурно-спортивной организации для спонсоров: четкая идентификация своей аудитории, ее платежеспособность и потребительские привычки; рентабельность инвестиций и выгода организации (спортсмена, команды), которую можно получить от сотрудничества с потенциальным спонсором; выработка личного фирменного стиля, который будет отражать суть деятельности организации или суть проекта; быть открытым для встреч с другими компаниями (людьми); позволить своему спонсору измерить выгоду, которую предлагает ваша организация; реализовать проект, у которого есть потенциал на долгосрочную продажу на рынке; доказать, что ваш проект принесет прибыль и завершится так, как обещано спонсору.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гетман Е. П. Спонсорство в спортивной индустрии как эффективный элемент маркетинга / Е. П. Гетман, П. С. Чиж // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. — 2019. Т. 1. — С. 75–79.
2. Деткова В. Д. Особенности спонсорства в спортивной индустрии / В. Д. Деткова, М. Г. Коваленко // Современные научные исследования: теория, методология, практика. — 2019. — С. 84–87.
3. Заболотских Л. Ю. Альтернативные источники финансирования спортивной деятельности / Л. Ю. Заболотских, Г. А. Андросова // Актуальные проблемы и перспективы развития экономики: российский и зарубежный опыт. — 2020. № 4 (29). — С. 48–50.
4. Мяконьков В. Б. К проблеме развития спонсорской деятельности в спорте / В. Б. Мяконьков, Д. В. Малеева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2019. № 14 (2). — С. 71–75.
5. Шомурадов Х. С. Использование современных маркетинговых технологий в спорте высших достижений / Х. С. Шомурадов // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. — 2017. Т. 11, № 11. — С. 92–95.
6. Jensen J. A. Assessing corporate demand for sponsorship: marketing costs in the financial services industry / J. A. Jensen // Marketing Letters. — 2016. № 28 (2). — P. 281–291.

В. А. Юдина, А. А. Страхова

Санкт-Петербургский филиал Финуниверситета

Научный руководитель: *Н. А. Рагозина*

ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЛАСТИ СПОРТА, СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА И СПОРТИВНОГО МАРКЕТИНГА

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные аспекты правового регулирования предпринимательской деятельности в области спорта, спортивного менеджмента и спортивного маркетинга, анализируются и исследуются условия, с которыми столкнется предприниматель, занимающийся деятельностью в области спорта. Данная статья будет интересна не только начинающим предпринимателям, но и студентам в качестве будущего поля деятельности.

Ключевые слова: спорт, менеджмент, маркетинг, предпринимательство, спортивный клуб.

V. A. Yudina, A. A. Strakhova

St. Petersburg branch of the Financial University
under the Government of the Russian Federation

Scientific director: *N. A. Ragozina*

LEGAL REGULATION OF BUSINESS ACTIVITIES IN THE FIELD OF SPORT, SPORT MANAGEMENT AND SPORT MARKETING

Abstract. This article examines the main aspects of the legal regulation of entrepreneurial activity in the field of sports, sports management and sports marketing, analyzes and investigates the conditions that an entrepreneur involved in sports activities will face. This article will be of interest not only to novice entrepreneurs, but also to students, as a future field of activity.

Keywords: sports, management, marketing, entrepreneurship, sports club.

В современном мире все большее количество людей стремится быть финансово независимым от начальства и ситуации в коллекти-

ве, самостоятельно контролировать и принимать решения в своей деятельности, иметь гибкий рабочий график и время на личные интересы. Как правило, в таких ситуациях люди выбирают путь предпринимателя, тем более наиболее популярным течением является предпринимательская деятельность граждан без образования юридического лица. Однако во избежание проблем, связанных с малой степенью ознакомления с законодательством, важно учитывать все подоплеку данной деятельности. Целью статьи является исследование правового регулирования предпринимательской деятельности в области спорта, спортивного менеджмента и спортивного маркетинга. Нашей основной задачей является рассмотрение правовых основ регулирования в спортивной сфере [5, 6]. Наш главный метод исследования: синтез данных.

Правовое регулирование в области спорта особенно важно изучить гражданам, не достигшим совершеннолетия, но достигшим шестнадцатилетия и работающим по контракту в спортивной деятельности и получающим заработную плату на основании этого контракта. В данном случае закон признает полную эмансипацию и дееспособность гражданина, а значит, дает ему право на занятие индивидуальным предпринимательством. Аналогично, шестнадцатилетний гражданин может приступить к занятию предпринимательской деятельностью, в том числе в области спорта, имея согласие от родителей, попечителей или усыновителей. По тому же принципу закон признает дееспособность и эмансипацию граждан, вступивших в брак до наступления совершеннолетия, и дает право на занятие предпринимательской деятельностью. Стоит отметить, что, несмотря на юный возраст, такие люди несут полноценную ответственность за свою деятельность, согласно закону, в том числе они сами отвечают по обязательствам, исключениями являются те права и обязанности, на которые, по законодательству, наложен ценз на возраст [3].

Анализируя особенности правового регулирования предпринимательской деятельности в области спорта, нельзя не отметить требование о специальном лицензировании для отдельных видов деятельности, к которым относится деятельность негосударственных организаций и индивидуальных предпринимателей по оказанию физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. Таким образом, для получения лицензии предприниматель, желающий предоставлять в качестве своего товара физкультурно-оздоровительные или спор-

тивные услуги, обязан предоставить перечень документов, среди которых должен быть документ, подтверждающий соответствие соискателя лицензии выдвинутым лицензионным условиям, в соответствующий лицензирующий орган. В данном случае таким документом может выступать документ установленного образца об образовании по специальности «Физическая культура и спорт» или специальное разрешение, выданное органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта. Далее контроль над выполнениями условий выданной лицензии могут совершать государственные надзорные и контрольные органы [1].

Говоря о правовом регулировании предпринимательской деятельности в области спортивного менеджмента, нельзя не отметить, что именно благодаря людям, занимающимся спортивным менеджментом, мероприятия в сфере спорта становятся зрелищными и прибыльными, а их участники — успешными и знаменитыми. Эта отрасль крайне важна для спортивного мира с точки зрения экономической выгоды, однако нельзя однозначно говорить о правовом регулировании в ней, так как российское законодательство по сей день разрабатывает и систематизирует нормативно-правовые документы, касающиеся данной сферы. Документы, регулирующие данную отрасль, наиболее эффективно рассматривать, ссылаясь на то, какой орган законодательной или исполнительной власти их принял [4].

Итак, можем сказать, что спортивный менеджмент, как и любой менеджмент в различных сферах, имеет определенные особенности и свои законы, которые надо соблюдать для получения прибыли в будущем.

Спортивный маркетинг — деятельность, связанная с удовлетворением определенных потребностей спортсменов, компаний, которые работают в сфере спорта и других физических и юридических лиц, связанных со спортивной жизнью.

Спортивный маркетинг в нашей стране появился не так давно, но при этом является довольно перспективным и быстроразвивающимся направлением. Еще со времен СССР спорт являлся неотъемлемой частью жизни каждого человека, но никто его раньше не рассматривал как хороший источник прибыли. Но теперь мы можем увидеть скачок в данной сфере. Как пример, можем просто сходить на игру футбольного клуба «Зенит», который имеет большое количество спонсоров и зрителей. Каждое мероприятие приносит различ-

ные эмоции его зрителям. Но при этом клуб не только отдает хорошие эмоции зрителям, но и получает от зрителей прибыль для спонсора и всего клуба.

Что же касается правового регулирования, то можем назвать его основные источники:

1. Законы Российской Федерации.
2. Общеизвестные принципы и нормы международного права, международные договоры Российской Федерации.
3. Федеральные подзаконные нормативные акты.
4. Законы субъектов Российской Федерации.
5. Подзаконные нормативные акты субъектов Российской Федерации.
6. Муниципальные правовые акты.
7. Акты российских негосударственных организаций в сфере физической культуры и спорта.
8. Акты международных (региональных) спортивных организаций.

Таким образом, мы видим, что маркетинг в спортивной сфере является неотъемлемой частью. Благодаря маркетингу спорт может позволить предпринимателям получить выгоду и рекламу своего продукта или услуги, главное, не забывать о всех правилах и законах [3].

Подводя итог вышесказанному, можем сказать, что на первый взгляд спортивная сфера может показаться легко изучаемой в плане менеджмента и маркетинга, но, глубоко проанализировав все законы и правила, мы понимаем, что работать в данной сфере так же тяжело, как и в любой другой. Быть предпринимателем в спортивной сфере — сложная деятельность, требующая к себе особого подхода, поэтому именно в ней особенно важно знание и соблюдение законов. Данная сфера уникальна и надо быть преданным фанатом спорта, чтобы ее продвигать. Ведь даже зная и соблюдая все законы, вы можете не добиться в этом успеха, если не будете любить спорт и спортивные мероприятия.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеев С. В. Спортивное право России: учебник для вузов / Под ред. докт. юрид. наук, проф. П. В. Крашенинникова. — М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2005, 2007, 2012, 2013, 2014.
2. Алексеев С. В. Спортивный маркетинг. Правовое регулирование: учебник для вузов / под ред. докт. юрид. наук, проф. П. В. Крашенинникова. — М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2015.

3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.04.2021) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/d7ee07f61e57bb30bdad20e47b6c6abdc830cfc0.
4. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт.— М., 2010.— [Электронный ресурс]. URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=33657319> (дата обращения: 28.04.2020).— Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
5. Рагозина Н. А. Право и экономика в сфере спорта. Право и современная экономика: новые вызовы и перспективы: сборник материалов научно-практической конференции с международным участием юридического факультета СПбГЭУ. 9 апреля 2019 г.—СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2019.— С. 87–88.
6. Рагозина Н. А. Публичный и коммерческий менеджмент: современное интегральное понимание // Вопросы российского и международного права. № 8А, 2020.— Ногинск: Изд-во «Аналитика родис».

**СЕКЦИЯ 3.
«САМОМЕНЕДЖМЕНТ — УПРАВЛЕНИЕ СВОИМ
ЛИЧНОСТНЫМ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ
РАЗВИТИЕМ»**

УДК 371.315

Ю. Ю. Козырева, М. В. Рябцева

Московский государственный университет пищевых производств

Научный руководитель: *А. П. Цыпин*

**СТОРИТЕЛЛИНГ — ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ПОТЕНЦИАЛ ОБРАЗОВАНИЯ**

Аннотация. Описано применение метода сторителлинга в педагогическом процессе. Анализируется воздействие сторителлинга на нравственные ценности и поступки человека. В приведенной статье авторами рассмотрены проблемы: влияние сторителлинга на человека, использование сторителлинга в различных сферах применения, взаимосвязь сторителлинга и педагогики. Раскрыто понятие «сторителлинг». Охарактеризованы его правила. Выделена связь между сторителлингом и человеком. Представлены актуальные требования к исследуемому методу.

Ключевые слова: сторителлинг, педагогика, мотивация, история, человек.

Yu. Yu. Kozyreva, M. V. Ryabtseva

Moscow State University of Food Production

Scientific director: *A. P. Tsypin*

**STORYTELLING IS PEDAGOGICAL POTENTIAL
OF EDUCATION**

Abstract. The article describes the application of the storytelling method in the pedagogical process. Its impact on moral values and human actions. In the above article, the authors considered the problems: the impact of storytelling on a person, the use of storytelling in various fields of application, the relationship between storytelling and pedagogy. The concept of storytelling is revealed. Its rules are characterized. The

connection between storytelling and a person is highlighted. The current requirements for the investigated method are presented. Its activity is considered.

Keywords: storytelling, pedagogy, motivation, history, people.

Сторителлинг в современном мире является актуальной темой, ее значимость в современной парадигме знания до конца не изучена, но уже занимает важное место в педагогике.

Понятие «сторителлинг» в педагогическом процессе достаточно новое. Но сама методика преподнесения знаний посредством рассказа за истории используется давно. Сторителлинг в буквальном переводе с английского языка значит «рассказывать истории». Истории, которые мотивируют человека на какие-либо действия и поступки, помогут в решении вопросов и подарят новые знания [5].

Данный метод взял свои истоки из американского маркетинга. Более точным анализом и проведением опытов по данному методу занимался Дэвид Армстронг, впоследствии описал полученные результаты в своей книге.

Сторителлинг — это искусство увлекательного рассказа. Данным методом пользуются предприниматели, а также журналисты, которые придумывают фрагменты художественного текста. Небольшой рассказ может заинтересовать читателя, и вследствие этого он все прочтет, воспринимая в живых красках [5].

Народный артист России А. В. Кривоносов рассматривает сторителлинг как концепцию построения внешних и внутренних корпоративных коммуникаций посредством транслирования историй целевым аудиториям.

На сегодняшний день распространение информации довольно сильно поднялось, так как увеличилось источники информации. Сторителлинг помогает предпринимателю предоставить информацию в понятной форме, что помогает лучше понять и запомнить информацию [3].

Сторителлинг в русской терминологии означает сказительство. Сказительство — в широком смысле — передача информации в устной форме. Подразумевает неповторимый статус рассказчика как авторитета, владеющего информацией. Сказительство является ранней формой культуры человека, наряду с обрядами и богослужениями [4].

Подразумевает индивидуального исполнителя, делает человека всеобъемлющим носителем культурной памяти. В текущее время пользуются англицизмом «сторителлинг» — коммуникационный,

психотерапевтический и маркетинговый прием, использующий разные возможности устной речи.

Сторителлинг — это формат повествования, который оказывает эффект на ценности человека и побуждает его к переосмыслению чего-либо, направляет на принятие правильных выводов [5].

Еще в Древней Греции ораторы знали, что яркая история, наполненная красками и подкреплённая моралью, воздействуют на людей лучше, чем нравочения.

Идею сторителлинга выдвинул Дэвид Армстронг, дав ее анализ в своей книге *ManagingbyStoryingAround: ANewMethodofLeadership*:

«...глядя по сторонам, находить истории и, рассказывая их, влиять на ценности сотрудников. Иными словами, управлять сотрудниками при помощи историй. А это невозможно, если история не несет в себе смысла, ценности и не изложена по особым правилам сценария» [1].

Главной целью сторителлинга является не просто рассказать историю, а мотивировать человека на конкретные действия. Соответственно, задача выполняет функцию цепочки, которая связывает временные понятия *yesterday — today — tomorrow*, чтобы «сегодня» человек мог принять правильные решения.

Сторителлинг создан для удержания внимания с самых первых секунд повествования. Данный навык позволит войти в доверие, что-то внушить и призвать к действиям.

1. В обучающем процессе. Получать новые знания от рассказчика, имеющего за плечами опыт, более понятно.
2. В бизнесе. Она используется для пиар-кампании, чтобы повлиять на выбор потребителей.
3. В религии. В религиозных писаниях много случаев применения данного навыка.
4. В сервисе. Позволяет избежать конфликтов.
5. В обычной жизни [2].

Сторителлинг играет немаловажную роль в процессе обучения. Освоение знаний, компетенций и навыков у обучающихся происходит более эффективно, если повествователь дает не просто конкретные и сухие факты для заучивания. А подкрепляет или преподносит новую информацию в виде истории, где каждый может найти себя и применить на своем личном опыте [4]. Благодаря чему мотивировать индивидуума на получение необходимых выводов и решений, при этом запомнить нужную информацию и обучиться новым навыкам.

Благодаря данному методу можно достичь высоких результатов:

1. Влиять на то, как человек воспринимает информацию.
2. Получить доверие.
3. Ясно преподнести сложную информацию.
4. Влиять на принятие человеком решений.
5. Быстрый обучающий процесс.
6. Решение конфликтных ситуаций.
7. Повысить авторитет.
8. Мотивировать к успеху.

Весьма полезными для нас оказались результаты нижеприведенного исследования.

Задачами исследования являются:

1. Определение узнаваемости среди студентов понятия «сторителлинг».
2. Оценка необходимости использовать метод «сторителлинг» в педагогике.

Для достижения поставленных задач нами был проведен опрос, который содержал вопросы на узнаваемость термина «сторителлинг» среди студентов и на предпочтение использования метода в педагогике. В нем приняло участие 45 человек.

Опрос проводился среди студентов 1-х и 2-х курсов, участие в котором было добровольным и с согласия студентов. В эксперименте принимали участие группы студентов очной формы обучения.

Рассмотрим полученные результаты, для этого обратимся к данным, представленным на рисунке 1.

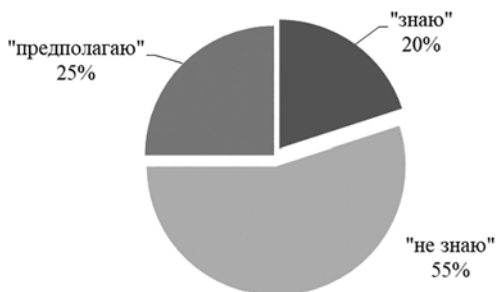


Рис. 1. Распределение ответов на 1-й вопрос — «узнаваемость термина «сторителлинг» среди студентов».

На рисунке 1 наглядно продемонстрировано на основе круговой диаграммы, где приведен результат, полученный с помощью сбора и анализа всех ответов: большинство студентов не знают, что означает и что под собой подразумевает термин «сторителлинг». Только лишь 20% (т.е. 9 из 45 человек) смогли дать верное определение термина. После разъяснения термина больше половины студентов положительно ответили на использование метода в обучении.

Ответы на вопрос № 1 «предпочитаемость использования данного метода в педагогике по сравнению с другими» распределились следующим образом: 70% респондентов ответили «да» и 30% — «нет». Большая часть опрошенных желают использовать данный метод.

Результаты данного исследования показывают, что студенты, знающие расшифровку термина, уже знакомы с функционалом метода. Они также больше заинтересованы в применении данного метода в образовательном процессе, благодаря которому изучаемая информация преподносится в понятной форме для всех студентов, отражается ее применение непосредственно на практике, нежели чем монотонное заучивание материала по выданной информации.

Подводя итоги, мы можем сделать ряд выводов:

1. Сторителлинг — эффективный способ воздействия на человека.
2. Мотивировать человека на совершение нужных поступков и конкретных действий.
3. Влиять на принимаемые решения и помогать в достижении каких-либо целей.
4. Упростить обучающий процесс и сделать его более понятным для обучающихся.
5. Заинтересовать слушателя и заполучить его доверие.
6. Предоставлять информацию в виде яркой и простой формы повествования — истории.
7. На личном опыте показывать, как и в каких сферах можно использовать полученные знания.
8. Появление профессии — сторителлер.

Сторителлинг является внешнекорпоративной коммуникацией, так как история и жизнь человека — это самое главное. Недостаточно просто придумать историю, важно правильно уметь продвигать и расширять свои истории, включать в них все больше новой информации, чтобы она была направлена на целевую аудиторию. История

должна содержать какую-либо проблему или конфликт, тогда она станет интересной, а значит, будет эффективной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Армстронг Д. *Managing by Storying Around: A New Method of Leadership*.
2. Клочкова Е. Н., Леднева О. В. Статистический анализ тенденций развития информационных и телекоммуникационных технологий в сфере высшего профессионального образования // *Инновационные информационные технологии*. — 2013. Т. 1, № 2. — С. 192–198.
3. Лебедева Т. В., Цыпин А. П., Сидоренко В. С. Статистический анализ факторов, влияющих на успеваемость студентов российских вузов // *Интеллект. Инновации. Инвестиции*. — 2016. № 9. — С. 55–58.
4. Сказительство [Электронный ресурс] / Википедия. — Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Сказительство>.
5. Что такое сторителлинг и где его применяют? [Электронный ресурс] / Wikigrowth. — Режим доступа: <https://wikigrowth.ru/razvitie/storitelling>.

П. С. Мошарова

Санкт-Петербургский филиал Финуниверситета

Научный руководитель: *Намазов Али Княз оглы*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ЗНАЧИМЫХ СИТУАЦИЯХ

Аннотация. В статье рассмотрена необходимость совершенствования саморегуляции психоэмоционального состояния спортсменов в значимых ситуациях при воздействии на них агрессивной внешней среды во время прохождения циклов предсоревновательного и соревновательного процессов. Проведен эмпирический метод исследования, совмещенный с методом математического моделирования. Отмечены зависимости между особенностями самовосприятия, самоидентификации личности и уровнем развития волевой саморегуляции перед соревнованиями и во время, реакция на поражения и прочие внешние факторы, способные изменить психоэмоциональное состояние участников спортивных состязаний.

Ключевые слова: саморегуляция, профессиональный спорт, эмоциональная компетентность, неблагоприятные факторы профессиональной деятельности, физическая рекреация.

P. S. Mosharova

St. Petersburg branch of the Financial University
under the Government of the Russian Federation

Scientific director: *A. K. Namazov*

IMPROVING SELF-REGULATION IN MEANINGFUL SITUATIONS

Abstract. The article considers the need to improve the self-regulation of the psychoemotional state of athletes in significant situations when they are exposed to an aggressive external environment during the cycles of pre-competition and competitive processes. The empirical method of research combined with the method of mathematical modeling is carried out. There are correlations between the features of self-perception, self-identification of the individual and the level of development of volitional self-regulation before competitions and on time, the reaction to defeats and other external factors that can change the psychoemotional state of participants in sports competitions.

Keywords: self-regulation, professional sports, emotional competence, unfavorable factors of professional activity, physical recreation.

Эмоциональное состояние отражает наши внутренние переживания. Чем сильнее человек подвержен плохим эмоциям, чем больше он проецирует свои старые ошибки или неоправданные ожидания на какие-то предстоящие события, тем больше шанс появления эмоционального выгорания, когда руки опускаются и единственное, чего хочется, — забыться, абстрагироваться от проблем, найти того, кто способен решить эти проблемы, потому что сам человек уже не справляется, у него начинает прогрессировать апатичное состояние, он утрачивает смысл жизни и далее по наклонной скатывается в депрессию. Звучит устрашающе. А что, если эмоциональное выгорание случается с человеком, который защищает честь страны на международных соревнованиях? Именно поэтому все спортсмены и их тренеры понимают важность поддержания положительного эмоционального состояния, сохранения баланса отдыха и тренировочного процесса, чтобы снизить уровень гормона стресса, кортизола, в организме, снизить уровень тревоги, беспокойства, минимизировать волнение и страх. Понятно, что на помощь тренерам и спортсменам приходят высококвалифицированные психологи, которые работают с нестабильными в период соревновательных циклов психоэмоциональными состояниями. Специалисты такого уровня учат своих подопечных использовать возможности организма для овладения методами саморегуляции. В стрессовых ситуациях необходимо уметь самостоятельно себя успокаивать с помощью слов, дыхательных упражнений, управления мышечным тонусом и прочими практиками, помогающими минимизировать риски прогрессирования стресса над личностью [5].

Если спортсмен не обладает должным уровнем саморегуляции, любая ошибка с его стороны может стать фатальной. Например, спортсмен не уверен в собственных силах, у него проблемы с самоидентификацией, проблемы с нехваткой мотивации и боязнь совершить прошлые ошибки, боязнь пробовать себя в чем-то новом из-за нестабильной самооценки и прочих факторов, способных вызвать апатию у спортсмена, перерастающую в депрессию. Случай может быть иным: спортсмен настолько хочет доказать что-то себе и окружающим, выложиться на максимум процентов даже тогда, когда это будет происходить в ущерб его здоровью. Такой спортсмен склонен к депрессивным состояниям, которые проявляются из-за того, что он загоняет себя в определенные рамки и не может потом само-

стоятельно из них выбраться. Также есть вероятность развития психических заболеваний, связанных с расстройством пищевого поведения, так как такой спортсмен хочет достичь идеала во всем, а, значит, пик физической формы в максимально короткие сроки — это одна из задач такого типа спортсмена.

Для недопущения развития такого рода ситуаций экспертами в области психологии были выработаны определенные методики, способные совершенствовать саморегуляцию у спортсменов в значимых для них ситуациях.

Цель работы заключается в проведении теоретического обоснования и эксперимента для проверки методики совершенствования саморегуляции в подготовке спортсменов к соревнованиям. Объектом работы является процесс подготовки спортсменов к соревнованиям. Предмет работы: методика совершенствования навыков саморегуляции в подготовке спортсменов. Для достижения цели в ходе исследования мною были решены следующие задачи: изучить состояние проблемы подготовки спортсменов к соревновательной деятельности; выявить уровень развития навыков саморегуляции у спортсменов; определить ключевой набор стресс-факторов, воздействующих на спортсменов в процессе соревнований; изучить особенности предстартового состояния и поведения спортсменов в условиях соревнований; экспериментально обосновать методику совершенствования навыков саморегуляции в подготовке спортсменов к соревновательным процессам. Методами работы являются: анализ психологической литературы по проблеме исследования; опрос, тестирование, педагогический эксперимент; методы математической обработки экспериментальных данных, графическое представление результатов.

Психической деятельности человека свойственна регуляция. Психорегуляцию рассматривают в контексте способности человека регулировать собственное психическое состояние при выполнении какого-либо рода задач в стрессовых условиях. Психорегуляция по природе воздействия разделяется на две составляющие: саморегуляцию и гетерорегуляцию. Гетерорегуляция предполагает воздействие на человека извне. В спортивной среде на спортсмена такое влияние может оказывать тренер или психолог, работающий с ним. Саморегуляция — не что иное, как работа с собой, внутренняя проработка своих страхов, ошибок, мотивов, целей, желаний, способов

реализации себя в среде, где ты существуешь в данный конкретный момент. Гетерорегуляцию мы способны изменить только в случае отказа от взаимодействия с какими-то людьми, с изменением внешней среды или утраты влиятельной силы прежних наставников в плане психологического вмешательства. На саморегуляцию человек влияет самостоятельно. Работать со своими внутренними мотивами способен каждый человек, правильно управлять своим психоэмоциональным состоянием необходимо, так как от этого зависит здоровье в целом [3, 7].

Ключевая особенность методов саморегуляции заключается в их направленности в формировании внутренних стимулов, способных повлиять на внешнюю стрессовую среду. Поскольку многие спортсмены по уровню физической и технической подготовки в настоящий момент находятся приблизительно на одном уровне, решающим аспектом в выявлении победителя является психоэмоциональное состояние соперников, так как победит тот, кто сумеет совладать со своими внутренними переживаниями и поборет стресс-фактор. Тренерам важно понимать, что управление функциональным состоянием является такой же неотъемлемой частью для совместной проработки с подопечным, как и выполнение упражнений, направленных на подготовку физической и технической формы спортсмена к соревновательному процессу. Важно суметь подготовить спортсмена к тому, что бывают разные ситуации, не всегда все идет по намеченному плану, не всегда соблюдается траектория развития формы и не всегда пиковая форма достигается в установленные сроки, так как есть определенная математическая погрешность, о которой нельзя забывать, не нужно во всем винить исключительно себя. Когда тренер становится другом спортсмену, его влияние на второго усиливается и психологическая поддержка становится более значимой, поэтому тренеру необходимо выстраивать правильную линию коммуникации, доверительного и лояльного отношения, чтобы суметь психологически настроить спортсмена к соревнованиям, выработать нужную эмоциональную реакцию на то или иное событие, научить противостоять предсоревновательным и соревновательным волнениям, оказывающим отрицательное влияние на уверенность спортсмена в собственных силах и утрату мотивации. Спортсмен до начала соревновательно-го процесса должен быть полностью психологически готов, уметь

управлять им в течение всего соревнования, как перед стартом, так и в ходе состязания.

В саморегуляции основополагающее значение имеют процессы торможения, когда человек собственными усилиями воли старается поддерживать необходимую деятельность, осознанно противостоя внешним воздействиям и внутренним переживаниям. Воля и волевые процессы предполагают управление человека собой. Управление собой связано с внутренними факторами, которые в свою очередь являются осознанными решениями человека, взаимодействующими между собой в контексте борьбы мотивов и конфликте побуждений, так как альтернативные варианты по степени привлекательности не уступают друг другу. Импульс воли усиливает слабый мотив, затормаживая при этом оставшиеся, конкурирующие между собой [4]. Если мотив обладает наибольшей эмоциональной привлекательностью для человека и дает душевный отклик, но человек считает неразумным выбирать его, то воля блокирует данный мотив и выбирает тот, который рационален относительно внешних условий. Воля осуществляет внутреннее самоуправление личностью. Благодаря собственным волевым решениям можно добиться существенных высот в любой значимой для человека отрасли. Когда воля развита недостаточно, человек находится в потоке собственных влечений, его может эмоционально штормить из-за природных особенностей, и он долго будет искать свое место в этой жизни. Силу воли необходимо развивать, анализируя свои действия, рефлексирюя. Поскольку воля является неким проявлением осознанного отношения к жизни, то можно сделать вывод, что саморегуляция связана с тем, насколько на высоком уровне находится данный показатель у человека и насколько гибкой и адекватной реакцией он обладает по отношению к внешней среде [2, 6].

Многие ученые сходятся во мнении, что эмоции оказывают существенное влияние на психологическое состояние человека. В период, когда человек подвержен негативным эмоциям, все психологические подсистемы человека находятся в угнетенном состоянии, в связи с чем утрачивается мотивация и прочее. Эмоции являются некими рычагами поведения, они изменяют вектор направленности в той или иной ситуации, выполняют сигнальную функцию при проецировании в жизнь какой-либо ситуации и формируют ответные реакции на обостряющееся воздействие внешней среды.

В. П. Некрасов выделил психофизиологические механизмы, лежащие в основе саморегуляции человека из спортивной среды. Среди них: устранение ненужных эмоциональных переживаний и мешающих психических состояний; формирование необходимого уровня доминирования функциональной системы для требуемого временного периода; обеспечение оптимального психоэмоционального состояния спортсмена, при котором полноценно реализуются его физические и технические возможности; оптимизация закрепления в центральной нервной системе конкретных условно-рефлекторных связей и центрально-периферических состояний [1]. В данном случае можно говорить о том, что такое автономное изменение психического состояния, перестройка его в правильное русло, которое принесет большую полезность и эффективность личности, является изменением своего внутреннего жалеющего и сомневающегося в себе состояния на состояние уверенного в себе человека, способного действовать целенаправленно.

Психология спорта долгие годы работает с часто встречающимися состояниями у спортсменов. Среди них можно выделить: стресс, эмоциональное выгорание, чувство тревоги, ригидности и фрустрации. У спортсмена есть определенная цель — победа на соревнованиях или демонстрация наилучшего собственного результата. Во время подготовки к соревнованию спортсмен видит цель и не видит преград, он не оценивает возможные угрожающие факторы, что на соревнованиях приводит к напряженности и отсутствию нужной мотивационной устойчивости на протяжении всего соревновательного процесса. Поэтому необходим своевременный мониторинг и анализ психологического состояния спортсмена, а также эффективная коррекция психологического состояния спортсмена с целью недопущения панических атак в стрессовых ситуациях.

Проблема саморегуляции психических состояний у спортсменов в значимых ситуациях имеет большое практическое значение. Эффективность и выверенность действий спортсмена в условиях напряженности обеспечивается практикой саморегуляции и ее коррекцией в случае недостаточного воздействия.

Для более глубокого понимания сущности саморегуляции спортсменов мной было проведено социологическое исследование с участием легкоатлетов, занимающихся в спортивном комплек-

се В.И. Алексеева. Добровольно поучаствовать согласились 12 человек. Получив результаты опросов, можно оценить корреляцию между самоотношением и исполнительным компонентом волевой саморегуляции. Для анкетирования были использованы материалы ученых-психологов, занимающихся вопросами самоотношения и последующей мотивации к деятельности и волевой саморегуляции. Респондентам были представлены два теста: первый включал в себя 57 вопросов с выражением согласия и несогласия с определением, высказанным в вопросе, второй состоял из 30 вопросов, критерии оценивания которых происходят по трем различным шкалам — шкала общего результата, шкалы индексов самообладания и настойчивости. Тесты проводились по материалам А. В. Зверькова, Е. В. Эйдмана и В. В. Столина.

Опрос, направленный на выявление уровня волевой саморегуляции, способствует пониманию того, насколько респондент обладает навыками владения собственным поведением в значимых стрессовых ситуациях и насколько человек способен управлять действиями и внутренними мотивами для изменения ситуации и получения от нее максимальной пользы. Уровень развития волевой саморегуляции характеризуется такими чертами характера, как настойчивость и самообладание. Показатель настойчивости характеризует доступный энергетический потенциал для завершения желаемого деятельностного действия, а показатель самообладания в свою очередь демонстрирует уровень контроля над эмоциональным состоянием каждого отдельного человека.

Опрос, направленный на идентификацию у респондентов самоотношения к внутренним и внешним факторам, влияющим на него в силу нахождения в конкретной среде. Данное тестирование способно выявить отношение человека к себе, самоинтерес, реакцию на положительную и отрицательную оценки его личности другими людьми и прочее.

Корреляционный анализ выявил взаимосвязь между уровнем

$$r_s = 1 - \frac{6 \cdot \sum d_i^2}{(n-1) \cdot n \cdot (n+1)} = 1 - \frac{6 \cdot (4+25+9+0+1+4+0+4+9+9+1+4)}{11 \cdot 12 \cdot 13} = 0,755.$$

волевой саморегуляции и самоотношением у спортсменов. Данные показатели отражены в таблицах 1 и 2.

Объем выборки (n) равен 12, значит:

Так как коэффициент Спирмена $r_s = 0,755$, мы можем сделать вывод, что по шкале Чеддока имеет место прямая сильная связь между анализируемыми величинами.

Корреляционный анализ позволил выявить специфику уровня волевой саморегуляции у студентов и их самоотношение. Для большинства респондентов характерны активность, независимость в принятии решений, сохранение спокойствия в стрессовых ситуациях и уверенность в своих силах, несмотря на изменяющиеся во времени характеристики окружающей среды.

Таким образом, можно сделать вывод, что у спортсменов по всем показателям достаточно высокие результаты, что свидетельствует о хорошем уровне настойчивости при достижении спортивных достижений, хорошем уровне самообладания при агрессивном воздействии внешней среды и стресс-факторов. Спортсмены полагаются исключительно на себя, не перекладывая ответственность на тренера, что свидетельствует о том, что респонденты обладают сдержанностью и контролируют свои эмоции, правильно оценивают себя относительно окружающих и склонны к рефлексии. Спортсмены готовы к быстрой ответной реакции на меняющиеся события и способны к извлечению максимальной полезности из ситуации, в которой им пришлось оказаться в силу последовательных волевых решений.

Таблица 1

Результаты прохождения опросов А. В. Зверькова, Е. В. Эйдмана и В. В. Столина

Сотрудник	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Результаты опроса А. В. Зверькова, Е. В. Эйдмана	21	16	18	20	12	14	8	15	13	10	17	19
Результаты опроса В. В. Столина	86	67	80	91	74	70	58	82	81	77	84	94

Таблица 2

Таблица рангов результатов прохождения опросов

Результаты опроса А. В. Зверькова, Е. В. Эйдмана	1	6	4	2	10	8	12	7	9	11	5	3
Результаты опроса В. В. Столина	3	11	7	2	9	10	12	5	6	8	4	1
d_i^2	4	25	9	0	1	4	0	4	9	9	1	4

Поскольку мир не стоит на месте, то и науки продолжают свое развитие вместе с преобразованиями в обществе. Эмоции сильно влияют на нас и на восприятие нами действительности. Поэтому очень много научных статей в настоящее время связано с исследованиями эмоционального интеллекта, эмоциональной компетентности спортсмена. Эмоциональная компетентность является некой способностью человека понимать, воспринимать и регулировать свои психоэмоциональные состояния. Эмоциональный интеллект взаимосвязан со многими жизненными аспектами, такими как: лидерские качества, успешность в карьерном плане, достижение результатов в спорте и смежных отраслях. Благодаря эмоциональному интеллекту человек способен осознавать чувства людей, проявлять больше эмпатии к окружающим, справляться со своими собственными эмоциями и обладать достаточным уровнем замотивированности на достижение поставленных целей. Развитие эмоциональной компетентности вместе с эмоциональным интеллектом является единым процессом, работающим на достижение общей цели — выработки высокого уровня волевой саморегуляции.

В заключение важно отметить, что психологическая система саморегуляции психического состояния спортсменов характеризуется специфичностью предмета, целей и комплексным характером методов и средств воздействия на личность участника соревновательного процесса. Важно развивать в себе умение концентрироваться только на значимых вещах, уметь правильно рефлексировать и не ставить перед собой недостижимые цели, чтобы всегда быть в приподнятом настроении и балансе со своим внутренним миром.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Е. Ловягина и др.; под ред. А.Е. Ловягиной.— М.: Изд-во «Юрайт», 2021.— 338 с.— (Профессиональное образование).— ISBN978–5–534–00690–2 // ЭБС Юрайт [Электронный ресурс].— URL: <https://urait.ru/bcode/471331> (дата обращения: 01.05.2021).
2. Серова Л.К. Психология личности спортсмена: учебное пособие для вузов / Л.К. Серова.— 2-е изд., испр. и доп.— М.: Изд-во «Юрайт», 2021.— 124 с.— (Высшее образование).— ISBN978–5–534–07335–5 // ЭБС Юрайт [Электронный ресурс].— URL: <https://urait.ru/bcode/472470> (дата обращения: 01.05.2021).
3. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте: учебное пособие / Л.Д. Гиссен.— 2-е изд., стер.— М.: Советский спорт, 2010.— 160 с.— ISBN978–5–9718–0466–6 // Лань: электронно-библиотечная система [Электронный ресурс]. URL: <https://e.lanbook.com/book/4087> (дата обращения: 01.05.2021).— Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Рамендик Д.М. Общая психология и психологический практикум: учебник и практикум для вузов / Д.М. Рамендик.— 2-е изд., испр. и доп.— М.: Изд-во «Юрайт», 2021.— 274 с.— (Высшее образование).— ISBN978–5–534–07651–6 // ЭБС Юрайт [Электронный ресурс].— URL: <https://urait.ru/bcode/470463> (дата обращения: 27.04.2021).
5. Липовка А.Ю., Намазов А.К.О., Шамрай Л.В., Намазов К.А., Липовка В.П. Эмоциональное выгорание как фактор жизнестойкости спортсменов единоборцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.— 2020. № 4 (182).— С. 567–570.
6. Намазов А.К., Оленникова М.В., Таболина А.В., Намазов К.А., Стороженко И.И. Соревновательный стресс и индивидуально-психологические особенности спортсменов // Известия Российской Военно-медицинской академии.— 2020. Т. 39, № S2.— С. 171–173.
7. Намазов А.К., Шамрай Л.В., Нгуен К.З., Намазов К.А. Психорегулирующая тренировка у спортсменов // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании. Межвузовский сборник научно-методических работ. Под научной редакцией В.А. Щеголева.— СПб., 2020.— С. 52–55.

У. Т. Попцова, Ю. С. Хлыст

Санкт-Петербургский филиал Финуниверситета

Научный руководитель: *Н. В. Островская*

САМОКОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ. СПОСОБЫ И МЕТОДЫ САМОКОНТРОЛЯ ЗА ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ ОРГАНИЗМА

Аннотация. В статье описана значимость правильной организации занятий физической культурой и спортом, а также обучения методами самоконтроля. В современном мире роль физического воспитания возрастает с каждым днем, и результатом занятий спортом должно быть не только развитие физических качеств, но и совершенствование личностных способностей.

Ключевые слова: самоконтроль, объективные показатели, субъективные показатели, дневник самоконтроля, методы самоконтроля.

U. T. Poptsova, Y. S. Khlyst

St. Petersburg branch of the Financial University
under the Government of the Russian Federation

Scientific director: *N. V. Ostrovskaya*

SELF-CONTROL IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS. METHODS AND METHODS OF SELF-CONTROL OVER THE FUNCTIONAL STATE OF THE BODY

Abstract. The article describes the importance of proper organization of physical education and sports, as well as self-control training. In the modern world, the role of physical education is increasing every day, and the result of sports should be not only the development of physical qualities, but also the improvement of personal abilities.

Keywords: self-control, objective indicators, subjective indicators, self-control diary, self-control methods.

Физическая культура и занятия спортом имеют огромное значение в жизни людей. Они закаляют организм и укрепляют здоровье, способствуют гармоничному физическому развитию человека, вли-

яют на формирование личностных, нравственных и физических качеств, необходимых будущим специалистам в их карьере.

В связи со сложившейся в мире ситуацией одной из ключевых форм физического воспитания являются занятия в домашних условиях. При самостоятельных занятиях материал усваивается лучше, также можно подобрать необходимую нагрузку, исходя из самочувствия. Но нельзя забывать о том, что бесконтрольное и бессистемное занятие физическими нагрузками бессмысленно, а в определенных ситуациях может нанести неисправимый вред здоровью.

Актуальность данной темы объясняется тем, что в современном мире многие люди стремятся достичь успехов, не задумываясь о важности самоконтроля, но правильно организованный процесс физического воспитания, а также спортивные тренировки трудно представить без регулярного наблюдения за состоянием здоровья.

Целью данной работы является изучение значимости самоконтроля при занятиях физической культурой, а также анализ методов и приемов самоконтроля за функциональным состоянием организма. Задачи состоят в том, чтобы выяснить, что такое самоконтроль, больше узнать о физическом развитии человека и приобрести навыки оценки психофизической подготовки.

Для проведения самостоятельных занятий необходимо знать состояние своего физического, психического здоровья, уметь контролировать нагрузку, составлять план тренировок, научиться видеть результаты своей работы и ставить определенные задачи для достижения поставленных целей.

Под самоконтролем понимается деятельность человека, направленная на самостоятельный мониторинг изменений состояния здоровья и физического развития во время занятий спортом. Целью самоконтроля является определение уровня тренированности, физической подготовки и состояния организма для последующей корректировки нагрузки при занятиях спортом, для достижения наилучших результатов без вреда здоровью. Для того чтобы занятия физической культурой приносили духовное обогащение, а самоконтроль — положительный результат, необходимо понимать, сколько энергии тратит организм во время частых нагрузок, время для отдыха, а также рационально оценивать свои силы.

Наиболее удобной формой самоконтроля является ведение дневника самоконтроля, позволяющего анализировать и обобщать ре-

зультаты наблюдений, тестирования и тренировок. При заполнении дневника самоконтроля гораздо проще оценивать пользу от занятий физической культурой и спортом. Также, основываясь на полученных результатах, учащийся может своевременно изменять план тренировок.

Благодаря верно построенным занятиям происходит становление потенциала человека в области физических упражнений, укрепление и оздоровление организма, улучшаются спортивные характеристики, такие как скорость, реакция, сила, ловкость, выносливость, и в общем повышается функционирование всех систем и органов человеческого организма.

Регулярные занятия физкультурой, не только способствуют укреплению здоровья, но и воздействуют на организм человека при депрессии, стрессе и низкой самооценке, а также физическая культура помогает улучшить когнитивные способности при выполнении физических упражнений. Поэтому для достижения положительных результатов необходимым условием является оценка своей физической подготовки, т.е. самоконтроль за функциональным состоянием организма. Функциональное состояние — это физиологическое и психофизиологическое состояние организма и его систем, которое определяет особенности жизнедеятельности, работоспособность и поведение человека.

Для самоконтроля за функциональным состоянием организма необходимо использовать методы оценки субъективных и объективных показателей здоровья.

Самочувствие, умственная и физическая работоспособность, аппетит, сон, положительные и отрицательные эмоции относятся к субъективным показателям. Для хорошего состояния организма и полноценной работы его систем данные показатели должны находиться всегда в норме. Если человек чувствует переутомление, значит, уровень физических нагрузок необходимо снизить, продолжительность сна увеличить и уделить внимание своему психическому состоянию.

К объективным показателям относят антропометрические показатели (рост, вес, мышечная сила), показатели сердечно-сосудистой системы (пульс, артериальное давление), показатели дыхательной системы.

В ходе исследования было выяснено, что наиболее легко исследуемый показатель функционального состояния — ЧСС, т.е.

пульс. Проводя опрос между студентами в университете, выяснили, что обычно ЧСС измеряют с помощью математического соотношения. Для подсчета пульса в покое можно использовать время от 10 секунд до 1 минуты. Если же необходимо выяснить пульс во время нагрузки, то необходимо как можно быстрее измерить удары за несколько секунд, чтобы показатель был более точным. В результате выяснилось, что через 30 секунд после остановки нагрузки пульс начинает восстанавливаться и быстро падать. Так, после физической нагрузки необходимо быстро замерять ЧСС в течение 6 секунд и умножать полученное значение на 10. Также было выяснено, что норма артериального давления составляет в пределах от 110/70 до 130/80 мм рт. ст. в состоянии покоя. Под влиянием физической нагрузки повышается, достигая 180–200 и более мм рт. ст. Кроме того, оценить функциональное состояние организма помогает частота дыхания. Чаще всего она находится в пределах 14–17 актов в минуту. При физических нагрузках в неподвижном состоянии уменьшается до 10–14 актов в минуту. Однако в ходе исследования было выявлено отклонение данного показателя от нормы у 40% занимающихся.

В результате было определено, что в современном обществе состояние здоровья, работоспособности и физической подготовленности человека сильно ухудшилось. Большинство людей ведут малоподвижный образ жизни и совсем перестают заниматься спортом и физической культурой, из-за чего показатели физического состояния значительно отличаются от нормы.

Ознакомление молодежи с физической культурой и спортом является важным элементом в формировании мировоззрения и точки зрения на здоровый образ жизни. В сложившейся ситуации это становится не просто важной, а жизненно необходимой задачей.

Занятия физической культурой — это эффективный способ развития психофизического состояния человека. Правильно подобранные и выполненные занятия способствуют укреплению организма человека, поддержанию высокой работоспособности, а также воспитанию основных физических качеств.

Самоконтроль помогает сознательнее относиться к занятиям, соблюдать нормы общественной и личной гигиены, режима учебы, труда и отдыха людей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Eduherald.ru: электронный научный журнал [Электронный ресурс]. М., 2014. URL: <https://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13836> (дата обращения: 29.04.21).— Режим доступа: свободный.
2. Токарева А. В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов: учебное пособие / А. В. Токарева, В. Д. Гетьман, Л. Б. Ефимова-Комарова.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 104 с. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63642.html> (дата обращения 29.04.21).
3. Сырвачева И. С. Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой: учебное пособие / И. С. Сырвачева, С. Н. Зуев, В. А. Сырвачев.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018.— 146 с. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73331.html> (дата обращения 29.04.21).
4. Studbooks.net: студенческая библиотека [Электронный ресурс]. М., 2013. URL: https://studbooks.net/745350/turizm/samokontrol_zanyatiyah_fizicheskoy_kulturoy (дата обращения: 30.04.21).— Режим доступа: свободный.— Текст: электронный.

П. С. Салтыкова, А. Ф. Павлова

Санкт-Петербургский филиал Финуниверситета

Научный руководитель: *Н. В. Островская*

ЦИФРОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматриваются различные инструменты тайм-менеджмента и их применение студентами в период дистанционного обучения. Данные для исследования были получены в результате опроса, направленного на выявление этих инструментов, используемых в разные временные периоды: до пандемии, во время пандемии и самоизоляции, в настоящее время.

Ключевые слова: тайм-менеджмент, инструменты тайм-менеджмента, цифровые инструменты тайм-менеджмента, дистанционное обучение, студенты.

P. S. Saltykova, A. F. Pavlova

St. Petersburg branch of the Financial University
under the Government of the Russian Federation

Scientific director: *N. V. Ostrovskaya*

DIGITAL TIME MANAGEMENT TOOLS FOR DISTANCE LEARNING

Abstract. The article discusses various time management tools and their application by students during distance learning. The data for the study was obtained from a survey aimed at identifying these tools used in different time periods: before the pandemic, during the pandemic and self-isolation, at the present time.

Keywords: time management, time management tools, digital time management tools, distance learning, students.

Нынешняя эпидемиологическая обстановка в мире повлияла на все сферы жизни общества. Образование также было затронуто пандемией и ограничениями, а соответственно, все субъекты образовательной деятельности подверглись влиянию изменений. Так, например, на личном опыте мы убедились, что образ жизни студента

кардинально изменился за период дистанционного обучения. Многие студенты были не готовы к таким переменам. В период пандемии, режима самоизоляции и вытекающего из него обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ЭО и ДОТ) остро встала проблема планирования своего времени. Студенты нашли несколько путей решения этой проблемы.

Мы выдвинули гипотезу о том, что студенты за время обучения с применением ЭО и ДОТ получили практические навыки тайм-менеджмента.

Цель работы — изучить и выявить изменения использования цифровых инструментов тайм-менеджмента под влиянием обучения с применением ЭО и ДОТ.

Для достижения цели были сформулированы следующие задачи:

- изучить литературу по вопросам тайм-менеджмента;
- описать наиболее известные инструменты тайм-менеджмента;
- провести опрос и проанализировать результаты;
- информировать студентов о методах тайм-менеджмента по результатам опроса.

Объектом исследования является использование инструментов тайм-менеджмента. Предметом исследования являются инструменты тайм-менеджмента.

Инструменты тайм-менеджмента и в целом вопрос управления временем рассматривались учеными на протяжении многих веков. Еще в глубокой древности появилась проблема использования времени. 2000 лет назад римский философ — Луций Анней Сенека предложил вести письменный учет времени и делить его на хорошее, плохое и бесполезное. Сенека выдвинул предположение о необходимости оценивать определенный прожитый период времени по критерию заполненности. Эта идея прослеживается в основе понятия «личная эффективность».

Термин «тайм-менеджмент» появился в 1975 г. по инициативе датчанина Клауса Миллера. Он создал компанию Time Management International, а также изобрел блокнот под названием “Time Manager”, являющийся прототипом органайзера. Он придумывал и организовывал тренинги по планированию и управлению временем среди персонала, потому что верил, что от качества работы сотрудников зависит качество продаваемой продукции [2].

Становление и развитие тайм-менеджмента в России связано с именем Глеба Алексеевича Архангельского, который образовал консалтинговую компанию «Организация времени» и считается ведущим экспертом в области тайм-менеджмента. Архангельский считает, что тайм-менеджмент — это искусство управления временем, основанное на приоритетности задач, посредством которого можно улучшать свою эффективность и результативность [1]. В исследовании мы будем опираться на мнение Архангельского.

Мы выделили, описали и исследовали следующие инструменты тайм-менеджмента:

- бумажный и электронный календарь — информировать о текущей дате, планировать дела, описывать итоги дня, недели, месяца;
- бумажный блокнот (органайзер, планер, ежедневник, тетрадь и т.п.) — планировать дела, составлять список дел, описывать итоги дня, недели, месяца, мотивировать, координировать и экономить время;
- бумажные и электронные расписание и заметки, напоминания — отмечать расписание занятий и дел, записывать важную информацию, создавать напоминания о делах и событиях;
- наручные, механические, настенные и умные часы — информировать о текущем времени (времени и дате), создавать связь со смартфоном (только умные часы);
- пакет офисных программ — создавать документы, таблицы, презентации, связанные с управлением временем, планировать дела, составлять список дел, описывать итоги дня, недели, месяца, мотивировать, координировать и экономить время;
- продукты Google (Google Classroom, Google Drive и т.д.) — создавать документы, таблицы, презентации, связанные с управлением временем, мотивировать, координировать и экономить время, сохранять информацию о проделанной и планируемой работе, отмечать список заданий и период их выполнения;
- электронная почта, социальные сети — контролировать процесс управления временем, мотивировать, создавать благоприятные условия для планирования.

В период пандемии и самоизоляции управление временем приобрело особенное значение, что было связано с переходом на удаленную работу и дистанционное обучение. Нами были отмечены труд-

ности в организации рабочего и учебного процесса в период самоизоляции, которые были связаны со снижением концентрации внимания из-за существования отвлекающих факторов, неизбежно присутствующих в домашней обстановке респондентов. Данные были получены в процессе проведения опроса, направленного на выявление инструментов тайм-менеджмента, используемых респондентами в разные периоды времени: до пандемии (2019 г.), в период пандемии и самоизоляции (2020 г.), в настоящий момент (2021 г., частичные ограничения из-за пандемии COVID-19). Респондентами стали 79 студентов высшего и среднего профессионального образования 1–3-го годов обучения. Опрос проводился путем анкетирования с использованием бумажных носителей и Google Forms. Результат опроса представлен на рисунке 1.

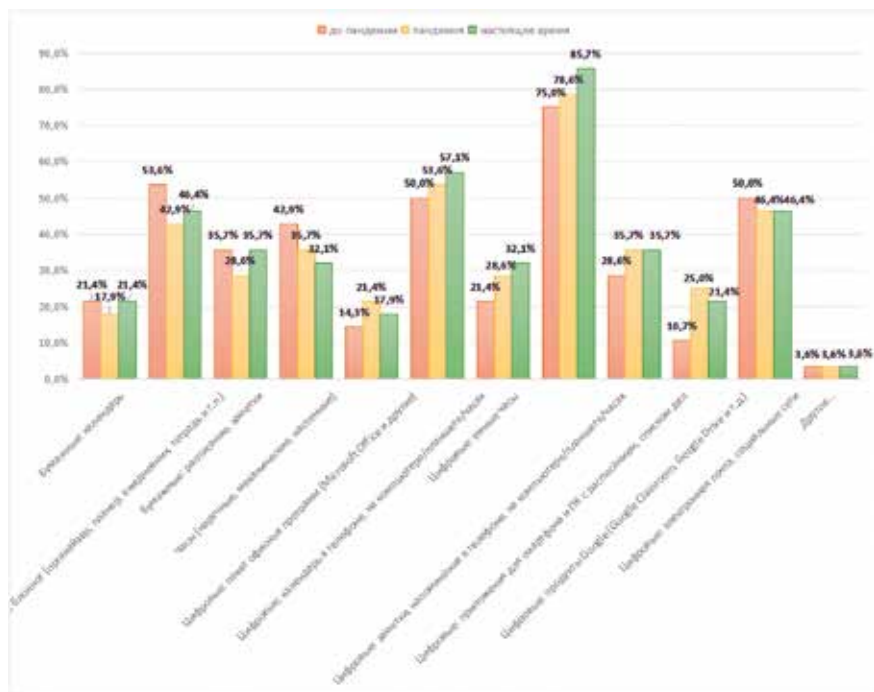


Рис. 1. Использование студентами инструментов тайм-менеджмента в рассматриваемые временные периоды

По результатам опроса мы выяснили, что:

- бумажный календарь до пандемии использовали 21,4% респондентов, в пандемию их число снизилось и составило 17,9%, а в настоящее время достигло показателей 2019 г.;
- использование бумажных блокнотов (организеров, планеров, ежедневников, тетрадей и т.п.) до пандемии было характерно для 53,6% опрошенных студентов, в период самоизоляции этот показатель снизился и составил только 42,9%, в настоящее время показатель достиг 46,4%;
- бумажное расписание и заметки до пандемии использовались 35,7% респондентов, в период пандемии этот процент снизился до 28,6% и затем постепенно вернулся на прежний уровень;
- использование наручных, механических, настенных часов до пандемии было характерно для 42,9% студентов, в пандемию их число снизилось и составило 35,7%, в настоящее время оно продолжает снижаться и составляет 32,1%;
- пакеты офисных программ (Microsoft Office и др.) были популярны до пандемии у 14,3% респондентов, в пандемию популярность повысилась до 21,4%, но в настоящее время снизилась до 17,9%;
- календарь на телефоне, на компьютере/планшете/часах использовали 50% опрошенных, в период самоизоляции этот показатель повысился до 53,6% и продолжает повышаться в настоящий момент;
- заметками и напоминаниями на телефоне/компьютере/планшете/часах пользовались 75,0% респондентов, этот показатель растет до 78,6% во время пандемии и до 85,7% в настоящее время;
- приложения для смартфона и ПК, которые содержат расписание, список дел, использовались 28,6% опрошенных студентов до пандемии, в период самоизоляции и до сегодняшнего момента он увеличился на 7,1% и составил 35,7%;
- продукты Google (Google Classroom, Google Drive и т.д.) были популярны у 10,7% респондентов, однако с начала пандемии их число выросло до 25,0%, в настоящее время наблюдается снижение на 3,6%;

- электронная почта, социальные сети до пандемии использовали 50% опрошенных, во время пандемии этот показатель снизился до 46,4% и остается таким по сей день.

Согласно диаграмме, существует общая тенденция, которая заключается в росте показателей использования для цифровых инструментов тайм-менеджмента в период пандемии и снижение процентов пользователей бумажных носителей в качестве инструментов тайм-менеджмента.

В настоящее время ситуация с использованием различных инструментов тайм-менеджмента демонстрирует переходный характер, т.е. показатели колеблются в промежутке между показателями 2019 и 2020 гг. (рис. 2).

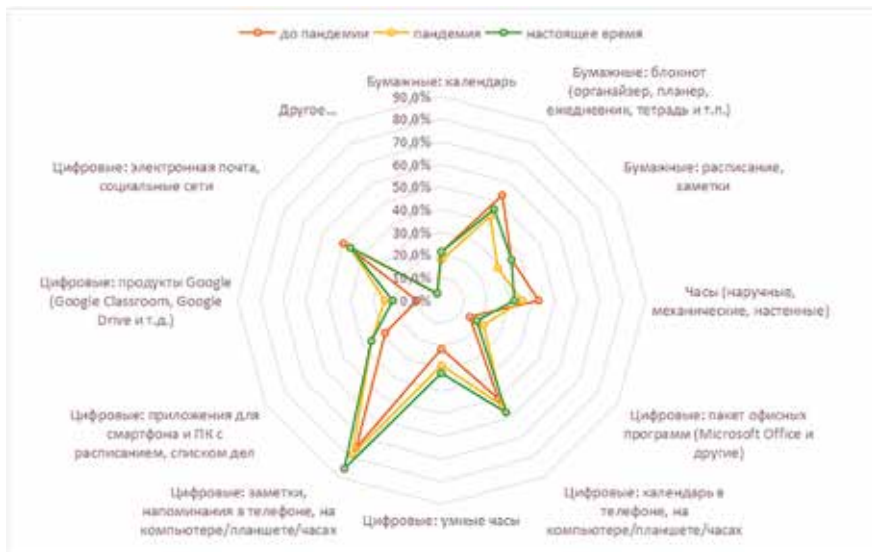


Рис. 2. Общая характеристика использования различных инструментов тайм-менеджмента в рассматриваемые периоды

Кроме того, в рамках опроса мы узнали, какие методы тайм-менеджмента [4] известны студентам (рис. 3). Наиболее известными названы Матрица Эйзенхауэра, Правило двух минут, метод под названием «Съесть лягушку» и закон Вильфредо Парето. Менее известными (отметили менее 50% респондентов) названы методы «АБВГД» и «Помидор».

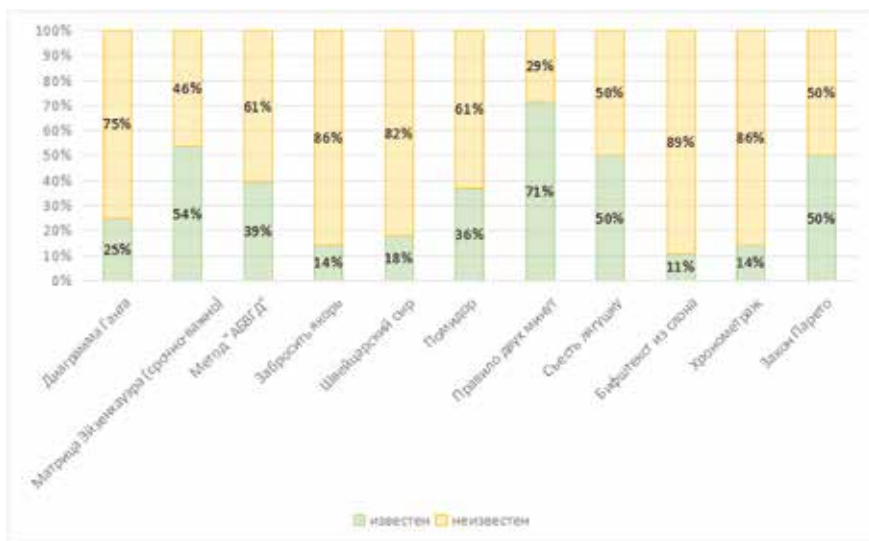


Рис. 3. Ответы на вопрос: Известны ли Вам следующие методы тайм-менеджмента?

После опроса каждому студенту предлагалось ознакомиться с описанием названных методов с целью повышения грамотности в вопросах тайм-менеджмента. Мы предполагаем, что около 80% студентов в результате опроса ознакомились с методами тайм-менеджмента и в дальнейшем будут способны определять их в рамках учебной и научно-исследовательской деятельности.

Таким образом, мы подтвердили гипотезу и нашли подтверждение тому, что за период дистанционного обучения студенты получили практические навыки тайм-менеджмента. Тайм-менеджмент — это искусство управления временем, а наиболее известными его инструментами являются заметки и напоминания, календарь и планер. По результатам опроса мы выявили изменения использования цифровых инструментов тайм-менеджмента под влиянием обучения с применением ЭО и ДОТ, которые отражены в тенденции увеличения числа студентов, использующих такие инструменты. Кроме того, мы выяснили уровень эрудированности в области методов тайм-менеджмента и рассказали о наиболее известных методах.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Архангельский Г. А. Время на отдых: для тех, кто много работает.— М.: Альпина Паблишер, 2013.— 185 с.
2. Гусейнова С. Р. Тайм-менеджмент и стресс-менеджмент в организации деятельности студента // Психология и педагогика в Крыму: пути развития.— 2012. № 9.— С. 98–109.
3. Задикян А. С. Тайм-менеджмент как средство совершенствования системы менеджмента качества в организации // Сборник трудов конференции «Современные научные исследования: актуальные вопросы, достижения инновации.— Пенза: Наука и просвещение, 2020.— С. 95–99.
4. Тайм-менеджмент. Как повысить эффективность, работая из дома [Электронный ресурс]. URL: <https://kachestvo.pro/kachestvo-upravleniya/sistemy-menedzhmenta/taym-menedzhment/> (дата обращения: 04.05.2021).

А. Е. Серова

Санкт-Петербургский филиал Финуниверситета

Научный руководитель: *А. К. Намазов*

САМОМОТИВАЦИЯ И МОТИВЫ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Аннотация. Объектом исследования данной работы процесс самомотивации. В статье определены важность и польза занятий спортом в жизни человека, проанализирован уровень спортивной подготовки в России, выявлены основные методы для нахождения самомотивации и мотивов занятия спортом. Показана взаимосвязь самомотивации и здорового образа жизни.

Ключевые слова: самомотивация, физическая активность, мотивы занятия спортом, спортивная психология.

A. E. Serova

St. Petersburg branch of the Financial University
under the Government of the Russian Federation

Scientific director: *A. K. Namazov*

SELF-MOTIVATION AND MOTIVATION FOR SPORTS

Abstract. The object of this study is the process of self-motivation. The article defines the importance and benefits of sports in a person's life, analyzes the level of sports training in Russia, and identifies the main methods for finding self-motivation and motives for sports. The relationship between self-motivation and a healthy lifestyle is shown.

Keywords: self-motivation, physical activity, motives for sports, sports psychology.

Тяжело представить, какое большое количество людей во всем мире изо дня в день берут на себя обязательство начать вести здоровый образ жизни: правильно питаться, бросить вредные привычки, регулярно тренироваться и в целом заняться собой. Но в чем главная причина того, что это удается далеко не всем? Практически каждый, кто не сделал очередную тренировку или сорвался с диеты, скажет, что ему не хватает мотивации. Поэтому умение замотивировать себя самостоятельно является важным аспектом для начала саморазвития.

По этой причине тема данной статьи особенно актуальна на сегодняшний день.

Цель данной работы — проанализировать процесс формирования самомотивации и уровень спортивной подготовки в нашей стране, выявив основные методы в работе над собой для поиска самомотивации и мотивов занятий спортом. Для достижения данной цели необходимо решить поставленные задачи: определить важность и пользу занятий спортом в жизни человека; проанализировать уровень нынешней физической подготовки в России; детально проанализировать процесс формирования самомотивации; выявить основные методы для нахождения самомотивации и мотивов занятия спортом.

Гипотеза исследования — занятие спортивной деятельностью способствует повышению качества и продолжительности жизни, что является основным мотивом для занятий спортом.

Методологическую основу исследования составили методы статистического и факторного анализов, систематизации, сравнения, изучения информации, наблюдения и др.

Прежде всего, следует отметить то, что у людей, которые регулярно занимаются физической активностью, имеются особые преимущества, а малоподвижный образ жизни, в свою очередь, приводит к негативным последствиям, таким как, к примеру, проблемы со здоровьем, пониженный жизненный тонус, апатичное состояние, слабости, спад физических кондиций.

Стоит уделить особое внимание одному из основных преимуществ занятий физкультурой — отличному состоянию здоровья. У тех, кто занимается спортом, здоровье в разы сильнее, чем у тех, кто этого не делает, даже если человек не профессиональный спортсмен. И дело не только в этом: спорт укрепляет сердце, нормализует артериальное давление, благотворно влияет на функционирование всех жизненно важных систем организма, но и улучшает мозговую деятельность и замедляет процессы старения.

В особенности в пик развития коронавирусной инфекции следует уделять больше внимания укреплению иммунитета, так как люди с ослабленным иммунитетом, инфицированные COVID-19, могут быть резервуаром для накопления мутаций и дальнейшего возникновения новых штаммов, которые способны уклоняться от иммунных реакций, что негативно скажется в будущем на росте заболеваемости с тяжелым протеканием болезни.

Важно помнить, что иммунитет человека с возрастом подавляется, а наличие хронических заболеваний вызывает развитие осложнений на фоне вирусных инфекций. Именно поэтому важны регулярные занятия спортом как в молодости, так и в зрелом и даже в пожилом возрасте.

Однако большая часть населения нашей страны убеждена в том, что здоровье — это «легковозобновляемый ресурс», и из-за этого попросту не занимаются спортом, не инвестируют в собственную физическую форму. Отмечается, что доля тех граждан России, которые занимаются физической активностью и спортом, примерно в два раза меньше, чем была в советское время.

В наши дни доля вовлеченных в массовый спорт и занятия физкультурой составляет чуть более 40%, или 58,6 млн россиян (рис.). Для сравнения, в период СССР доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, составляла около 70–80% [3, 5].



Рис. 1. Доля населения России, занимающегося и не занимающегося физической культурой и спортом в 2020 г. (в млн чел.)

В Российской Федерации проблема низкой распространенности спорта начала разрешаться при помощи общественного привлечения к сдаче норм ГТО по желанию. Это правильный путь для начала занятий индивидуально подобранной физической активностью, так как данные нормативы рассчитаны специалистами с учетом пола человека, его возраста и физического состояния. Кроме того, государство беспокоится о формировании баз и экспертов, которые могут помочь любому человеку тренироваться, а также выполнять во время всей его жизни необходимые ему упражнения.

Всего за период реализации комплекса ГТО, с 1 сентября 2014 г. по 1 декабря 2020 г., на интернет-сайте физкультурно-спортивного движения «Готов к труду и обороне» было зарегистрировано более 14,2 млн граждан нашей страны, или 10,5% от общей численности населения старше 6 лет [1].

Из всего числа участников проекта «Комплекс ГТО» 60%, или более 8 млн людей со всей России приняли участие в сдаче нормативов ГТО. 44% граждан от общего числа, начавших тестирование, или более 3,5 млн человек, завершили их выполнение и показали отличный уровень физподготовки, соответствующий бронзовому, серебряному и золотому знакам отличия ГТО [1].

Согласно национальному проекту «Демография», к 2024 г. число граждан, которые систематически тренируются, должно возрасти до 55% от населения РФ, а к 2030 г. эта цифра должна вырасти до 70% [4, 6].

В странах, где государство недостаточно заботится о здоровье своих граждан, они должны самостоятельно проявлять инициативу.

Что касается самомотивации, то это принятие человеком новых условий деятельности с ответственностью за итог и с внутренним контролем над достижением цели. Для того чтобы что-то совершить, необходимо чувствовать сознательную потребность изнутри, внутреннюю непредотвратимость данного этапа [2].

Первый шаг в поиске самомотивации является самым сложным: принять решение быть здоровым и начать делать следующие шаги, чтобы реализовать это решение, не откладывая их в сторону. В день принятия решения необходимо отказаться от излюбленной поговорки ленивых людей: отложить все на завтра. Поэтому необходимо в тот же день выбрать систему своих физических занятий.

Возможные неудачи не должны влиять на исходное отношение, ошибки должны восприниматься адекватно и исправляться спокойно. Физическая активность не должна быть чрезмерной и вызывать апатии, она, наоборот, должна приносить удовольствие, которое человек получает, каждый день немного превышая вчерашний рекорд.

Каждый сам должен решить, какая причина побудила его к увеличению физической активности: увеличение продолжительности жизни; желание быть здоровым; необходимость избавиться от лишнего веса; восстановление формы после беременности; физическая привлекательность; другие причины [5, 7].

Когда человек четко понял свои мотивы, он может приступить к решению проблемы: нахождению самомотивации. В таком случае могут помочь способы, такие как:

1. Дать публичное обещание. Когда человек дает себе обещание, не рассказывая об этом окружающим, например, мысленно перед сном или записав его в блокнот, он может с легкостью его нарушить. Однако человек — хозяин своего слова: может его как дать, так и забрать обратно. Ощущение ответственности минимально, и есть понимание того, что, если передумать, ничего катастрофического не случится. Совсем другое происходит, когда человек говорит о своих намерениях публично, например, в социальных сетях. Так или иначе, но каждый человек зависим от общественного мнения.
2. Придумать себе настоящее вознаграждение. Большинство людей тренируются для получения здоровья и красоты. Но такие прозрачные цели, как долголетие, крепкий иммунитет или железный пресс, недостаточно осязаемы для большинства. Сложно оценить свой прогресс в долголетию или крепком иммунитете для того, чтобы мотивировать себя на новую тренировку. Поэтому рекомендуется придумать для себя настоящее, осязаемое вознаграждение, к примеру, купить себе желанные туфли или новый гаджет за месяц тренировок без пропусков, это может стать отличным стимулом к движению вперед.
3. Визуализировать результат. Нет никаких сомнений в том, что в большинстве случаев ранний подъем — это что-то неприятное и настраивающее на тяжелый день. Но если сразу после пробуждения представить самые позитивные события на сегодня, например, семейный ужин со звонким детским смехом, то это приятное предвкушение скрасит весь день. Секрет здесь прост — позитивная визуализация является верным соратником мотивации. Поэтому перед каждой тренировкой стоит визуализировать свои кубики пресса или подтянутые ягодичцы. Этот результат неизбежен при регулярных тренировках, и потому осознание достижимости мечты придаст мотивации и сил на очередное посещение фитнес-клуба или очередную тренировку.

4. Присоединиться к челленджу. Известный факт — привычка вырабатывается за 21 день. Но как продержаться хотя бы эти 3 недели? И ответом на данный вопрос могут стать челленджи. Это вызовы, которые люди бросают сами себе, друзьям или коллегам, например, каждый день стоять в планке или делать 30 отжиманий. Лучше всего работают общие челленджи, когда люди объединяются с единомышленниками и тем самым создают между собой соревнование. Это повышает эффективность каждого из участников челленджа, ведь никто не хочет оказаться на последней строчке рейтинга.

Однако, несмотря на все вышеперечисленные методы, самомотивация не должна быть основана на выполнении долга перед кем-либо. Подобранный концепция физической деятельности должна приносить наслаждение и удовольствие. Не имеет смысла оправдывать отсутствие самомотивации нехваткой времени, просто необходимо научиться находить возможности сочетать занятия физической активностью с иными видами деятельности. К примеру, если спорт отвлекает от общения с приятелями, то необходимо вовлекать друзей в совместные занятия им. Не нужно тратить огромное количество времени на тренировки, главное в них — это не длительность, а их качество и получение удовольствия от самого процесса.

Подводя итог, можно сказать, что не стоит критиковать себя за свои физические несовершенства, гораздо лучше и правильнее мотивировать себя на их исправление. Даже такие незначительные победы, как эти, должны приносить радостную усталость. При этом нужно не бояться хвалить себя за достижения. Тоска уничтожает самомотивацию, радость и удовольствие ее усиливают.

Спорт со временем приводит к тому, что окружающие начинают с заинтересованностью смотреть на фигуру человека, который им увлекается, делать комплименты. Главная причина, которая заставила человека заняться спортом, начинает воплощать в реальность его надежды и ожидания. Это дает возможность сделать вывод о том, что его усилия не напрасны, качество и продолжительность его жизни улучшились, а также укрепились его уверенность в том, что физическая активность стала неотъемлемым элементом его жизни, от которого он никогда в перспективе не откажется.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. В 2020 году более 3,5 млн россиян сдали нормы ГТО // Российская газета RG.RU [Электронный ресурс]. URL: <https://sportrg.ru> (дата обращения: 29.04.2021).
2. Тренинговый центр Синтон при университете практической психологии [Электронный ресурс]. URL: <https://syntone.ru> (дата обращения: 30.04.2021).
3. Доля занимающихся спортом россиян оказалась в два раза меньше, чем в СССР // Новости банкротства — новостной портал [Электронный ресурс]. URL: <https://www.novostibankrotstva.ru> (дата обращения: 30.04.2021).
4. Деловое информационное пространство РБК — новостной портал [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rbc.ru> (дата обращения: 01.05.2021).
5. Намазов А. К., Намазов К. А., Евсеев В. В., Корягина Я. К. Мотивационная обусловленность молодежи заниматься массовым спортом // Здоровье — основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2018. Т. 13, № 2. С. 655–667 [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsionnaya-obuslovlennost-molodezhi-zanimatsya-massovym-sportom> (дата обращения: 02.05.2021).
6. Намазов А. К., Кушелев С. А., Намазов К. А., Корягина Я. К. Актуальность системы ГТО для молодежи в современной России // Физическая культура студентов. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 179–183 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38318742&> (дата обращения: 02.05.2021).
7. Евсеев В. В., Намазов А. К., Шарнин Н. П., Скороходов А. А. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям спортивной направленности // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта. межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. — СПб., 2020. — С. 67–71.

П. В. Сосновская

Санкт-Петербургский филиал Финуниверситета

Научный руководитель: *Н. А. Рагозина*

ПАУЭРЛИФТИНГ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ У ЖЕНЩИН

Аннотация. Физиологические особенности женского организма являются одним из главных факторов, на которых базируется спортивно-тренировочный процесс и общий результат спортсменок. В статье исследуется влияние регулярных занятий пауэрлифтингом на организм женщины, рассмотрены особенности физиологического состояния спортсменок и работоспособность в связи с особенностями репродуктивной функции. Приведенные результаты проанализированы анкетированием тренеров и выступающих спортсменок Красноярского края.

Ключевые слова: женский пауэрлифтинг, физиологическое состояние, спорт, спортивная деятельность, достижение результатов.

P. V. Sosnovskaya

St. Petersburg branch of the Financial University
under the Government of the Russian Federation

Scientific director: *N. A. Ragozina*

POWERLIFTING AS AN EFFECTIVE TOOL FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES AND HEALTH PROMOTION IN WOMEN

Abstract. The physiological characteristics of the female body is one of the main factors on which the sports, training process, and the overall result of female athletes are based. The article examines the influence of regular powerlifting classes on the body of women, examines the features of the physiological state of female athletes and performance in connection with the peculiarities of the reproductive function. The questionnaire of coaches and performing athletes of the Krasnoyarsk Territory analyze the given results.

Keywords: women is powerlifting, Physiological state, sports, sports activity, achievement of results.

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) — это вид атлетизма, при котором спортсмен выполняет три основных движения с максимально возможным весом: приседание со штангой, жим лежа, становая тяга.

Спорт высших достижений — особая сфера человеческой деятельности, он требует от своих участников не только высокого профессионального мастерства, но и готовности пойти на значительные жертвы для достижения результата. Кроме того, хорошо известно, что спортсмены должны выдерживать большие физические, умственные и эмоциональные нагрузки во время тренировочного процесса, подготовительного периода и непосредственно во время соревнований, которые часто связаны с риском для здоровья и поэтому нуждаются в дополнительных средствах для его восстановления. Эта проблема особенно остро стоит в настоящее время, когда существуют противоположные, но в то же время достаточно убедительные свидетельства экспертов об угрозе спортивной деятельности для здоровья спортсменов и социальной ситуации в мире. А сами спортсмены считают спорт важным элементом жизни, необходимым для самореализации. Стремительный рост спортивных результатов в пауэрлифтинге, биологические особенности организма спортсменов, отсутствие научно обоснованной программы тренировок подчеркивают актуальность проблемы женского пауэрлифтинга. Однако в литературе этому вопросу не уделяется достаточного внимания, не изучаются факторы, определяющие физические возможности спортсменов разной квалификации и возраста. В связи с этим данная тема актуальна.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы — определить влияние пауэрлифтинга на физиологические особенности женского тела и то, как спорт может быть регулятором саморазвития.

Исходя из поставленной цели можно выделить следующие задачи:

- Определить влияние силового тренинга на женское здоровье.
- Выявить мотивационные особенности спортсменов.
- Рассмотреть положительное и отрицательное влияние занятий пауэрлифтингом для женщин.

Методы и организация исследования. Для достижения этой цели были использованы следующие методы исследования: анализ роста

спортивных показателей спортсменок в течение первых шести лет тренировок и проведение опроса спортсменок и тренеров, работающих с ними.

Индивидуальные и мотивационные особенности спортсменов требуют выбора пределов интенсивности воздействия, что выражается в продолжительности упражнения, объеме нагрузки, режиме упражнений и занятий.

Женский пауэрлифтинг считается феноменом общества в связи с тем, что принято, что поднимать штангу более мужественно. Пауэрлифтинг развивается стремительно, но в то же время остается наименее исследованным. Чрезвычайно важно для тренеров и для самих спортсменов изучать факторы, определяющие работоспособность спортсменов, биологические особенности женского организма, влияние спортивных тренировок на организм женщины, изменения физической и умственной работоспособности спортсменов, которые зависят от циклических изменений гормонального состояния, присущего их организму [1]. Стремительному развитию женского пауэрлифтинга до сих пор невозможно дать однозначную оценку. Наряду с положительным влиянием занятий пауэрлифтингом на женский организм, увеличением количества побед и повышением уровня рекордных результатов спортсменок, до сих пор остаются дискуссионными вопросы о целесообразности занятий, связанных с поднятием максимальных весов. Существуют опасения, что большие энергетические нагрузки могут негативно сказаться на их здоровье, в частности на репродуктивной функции. Это связано с тем, что спорт очень сильно влияет на женский организм и психику [3]. Если для мужчин пауэрлифтинг и все, что с ним связано (чрезмерные физические нагрузки, агрессия, соревновательный процесс [2]), естественно, то для женщин такой образ жизни, учитывая физиологические и социальные особенности, таковым назвать нельзя. Природа наделила женщин сложными физиологическими процессами, не имеющими аналогов у мужчин: менструальной функцией и беременностью, которые обеспечивают основное биологическое назначение женского организма, способность к деторождению, размножению [3].

Результаты исследований.

Исследование проводилось среди спортсменок Красноярского края, специализирующихся в пауэрлифтинге. В опросе приняли уча-

стие 15 человек. Среди них 2 спортсмена имеют квалификацию 2-й спортивной категории, 3–1-й категории, 5 — кандидаты в мастера спорта, 2 мастера спорта, 3 мастера спорта международного класса, 1 заслуженный мастер спорта. Спортсменам была предложена анкета, состоящая из 44 вопросов об особенностях их спортивной карьеры, самооценке самочувствия и психоэмоционального состояния, медицинских показателях и построении тренировочного процесса. В современной системе спортивной науки существует тенденция к тому, что уровень работоспособности спортсменов зависит от их возраста и возраста, в котором они начинают заниматься спортом. Существует определенная вероятность того, что чем моложе спортсмены, тем лучшие результаты они способны продемонстрировать.

По результатам опроса было установлено, что только 20% респондентов начали заниматься спортом до 14 лет, в то время как большинство из них (60%) начали заниматься спортом после 15 лет и впоследствии достигли значительных результатов. Оказалось, что только треть опрошенных спортсменов (20%) начали заниматься пауэрлифтингом в начале полового созревания, в то время как позднее начало тренировок, которое имело место у одного из спортсменов, было в возрасте 29 лет. Это может свидетельствовать о том, что тренеры привлекают девушек, которые уже достигли половой зрелости, на занятия пауэрлифтингом. Это согласуется с позицией о том, что именно возраст 18–30 лет многие эксперты считают расцветом двигательных способностей человека. Согласно результатам многих исследований, интенсивные спортивные тренировки и участие в соревнованиях могут несколько повлиять на сроки начала и характер менструального цикла. Известно, что спортсменки достигают репродуктивной зрелости несколько позже, чем женщины, не занимающиеся профессиональным спортом, и у них чаще наблюдается аменорея (отсутствие) или олигоменорея (снижение менструальных выделений). Это может быть следствием специфического отбора женщин в спорт с определенными особенностями соматического (с пониженным содержанием жира) и гормонального профиля. Однако, несомненно, определяющим фактором здесь является влияние интенсивности и объема тренировочных нагрузок. В ходе исследования было установлено, что продолжительность женского цикла спортсменок составляет 28 дней, при этом у 40% женщин наблюдались изменения МЦ во время занятий спортом, из которых каждая пятая (30%) отметила, что нару-

шения, возникшие в результате наследственных заболеваний, наблюдались еще до пауэрлифтинга.

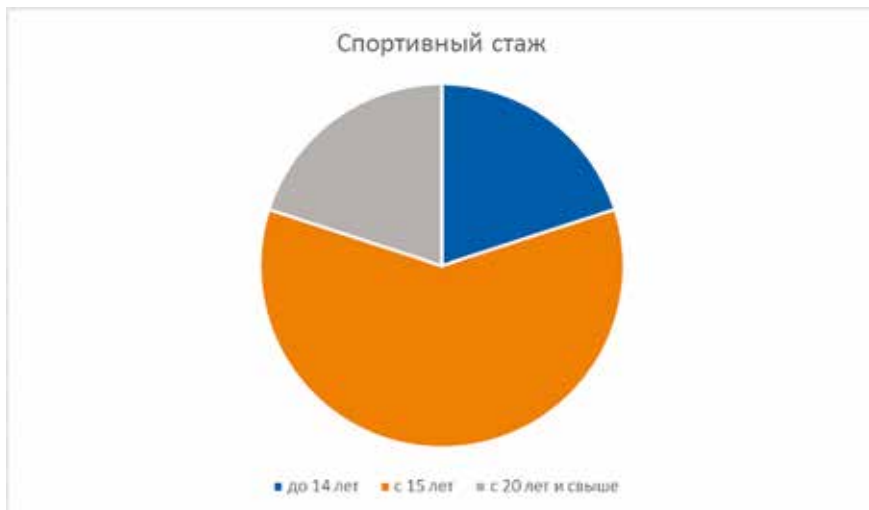


Рис 1. Результаты анкетирования по спортивному стажу

На основе эмпирического опыта преподаватели-практики разделили методику обучения женщин на две группы, не имея научно обоснованных объяснений различий во взглядах. В ходе опроса тренеров по пауэрлифтингу, работающих с женщинами, было установлено, что практически все они выступают за ограничение тренировок и даже за полное прекращение спортивной деятельности спортсменок во время менструальной фазы. Но, как установлено, только 80% опрошенных спортсменов информируют тренеров о состоянии своего здоровья, и только 40% из них во время МЦ прислушиваются к советам тренера и тренируются с ограничениями.

Благодаря регулярному медицинскому мониторингу и мониторингу показателей можно привести организм в равновесие, а значит, укрепить организм к раздражителям, связанным с физическим, умственным и эмоциональным стрессом.

В заключение я хотел бы сказать, что благодаря вышесказанному можно утверждать, что занятия пауэрлифтингом для женщин при правильном режиме, методике и организации не представляют

опасности для здоровья. Более того, такие занятия способствуют расширению функциональных возможностей женского организма, повышают его сопротивляемость. В процессе регулярных занятий спортом развивается и закрепляется большое количество адаптивных реакций, которые повышают стабильность нормального естественного функционирования всего организма, а не только мышц. В таких условиях организм способен раскрыть большую часть своих возможностей. Мониторинг здоровья спортсменов, обеспечение подготовки на всех уровнях спортивного мастерства является важной задачей не только для спортивной медицины, но и для тренеров, работающих с женщинами.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. Guide des mouvements de musculation. 2006.
2. Ингерлейб М. Б. Анатомия физических упражнений. Изд. 2-е. — Ростов н/Д: Феникс, 2009. — 187 с.
3. Пауэрлифтинг: учебно-методическое пособие / Волкова К. Р., Лыдкова Г. М., Петров Р. Е., Шатунов Д. А. — Елабуга: Изд-во Елабужского института КФУ, 2016. — 112 с.
4. Cyberleninka [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru>.

Д. С. Ерофеев, М. Д. Шеметилло
Санкт-Петербургский государственный
архитектурный университет

Научный руководитель: *А. В. Шаронова*

КИБЕРСПОРТ КАК АЛЬТЕРНАТИВА ТРАДИЦИОННЫМ ВИДАМ СПОРТА В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

Аннотация. В данной статье киберспорт рассматривается как полноценная замена традиционным видам спорта в условиях социального дистанцирования, обусловленного сдерживанием пандемии вируса COVID-19. Приведены фактические результаты влияния пандемии на популяризацию индустрии киберспорта, а также сформулирована проблема его негативного влияния на здоровье киберспортсменов и предложены способы ее решения.

Ключевые слова: киберспорт, COVID-19, здоровье, коронавирус, социальное дистанцирование.

Киберспорт все более уверенно и прочно входит в общественную жизнь. Для кого-то это досуг в свободное время, для кого-то хобби, а для кого-то способ заработать себе на жизнь, построить карьеру и получить общественное признание. В киберспорт инвестируют, его смотрят, им занимаются. Это доступный вид времяпрепровождения для большинства молодежи и всех, кто увлекается компьютерными играми по всему миру. С приходом пандемии он только укрепил свои позиции в отличие от традиционных видов спорта, которые серьезно пострадали. В данной ситуации киберспорт выглядит не только как отдельный вид спорта, но и как своеобразная альтернатива, пусть и временная, для традиционного спорта. Альтернатива, которая спокойно адаптируется к условиям изоляции на время пандемии. Актуальность темы исследования заключается в изучении явления популяризации киберспорта и определении, является ли он чем-то пагубным или, наоборот, сохраняет спортивный дух в молодежи.

Киберспорт, имея схожие черты второстепенного характера, все же в классическом понимании спорта не имеет никакого отно-

шения к индустрии физической культуры [1]. Он не требует огромных физических усилий, тело находится длительное время в неподвижном положении, но все же требуются некоторые навыки, которые присущи и обычному спорту: скорость реакции, работа в команде и т.д.

История киберспорта связана непосредственно с популяризацией компьютерных игр, распространением Интернета и с более тесным внедрением компьютеров в нашу жизнь. Его история чрезвычайно коротка, так, первым официальным киберспортивным соревнованием принято считать чемпионат по игре Quake 2 прошедший в западных странах в 1997 г. в рамках лиги CPL. С выходом новых компьютерных игр количество дисциплин в киберспортивных чемпионатах увеличивалось. Так, выпущенный в 2000 г. командный шутер от первого лица Counter-Strike произвел фурор в соревнованиях по киберспорту [2]. В РФ развитие и распространение киберспорта тесно связано с появлением компьютерных клубов. Именно там можно было попробовать поучаствовать в виртуальном соревновании без наличия у себя дома собственного компьютера. Первоначально турниры проводились по следующим компьютерным играм: Quake 2, Counter-Strike 1.6, StarCraft. Призами победителям турнира являлись бесплатные часы на посещение компьютерного клуба или равное им денежное вознаграждение, продолжительность турнира, как правило, не превышала двух недель, а количество участников не превышало ста человек. С ростом числа персональных компьютеров в личном пользовании граждан и ростом подключенных к сети Интернет пользователей появились компьютерные игры, предназначенные только для многопользовательской игры и только в сети Интернет, киберспортивные турниры стали проходить чаще и призовые суммы возросли многократно, а количество зрителей таких соревнований не уступает количеству зрителей на трибунах спортивных стадионов. Аудитория киберспорта растет с каждым годом [1]. Так, количество часов просмотров киберспорта на стриминговых сервисах растет с каждым годом. В III квартале 2019 г. это 3,8 млрд просмотров, в IV квартале — 4,1 млрд просмотров, в начале 2020 г. — 4,8 млрд а в II квартале 2020-го (как раз, когда началась пандемия) это число возросло до 7,6 млрд просмотров (рис. 1) [3].

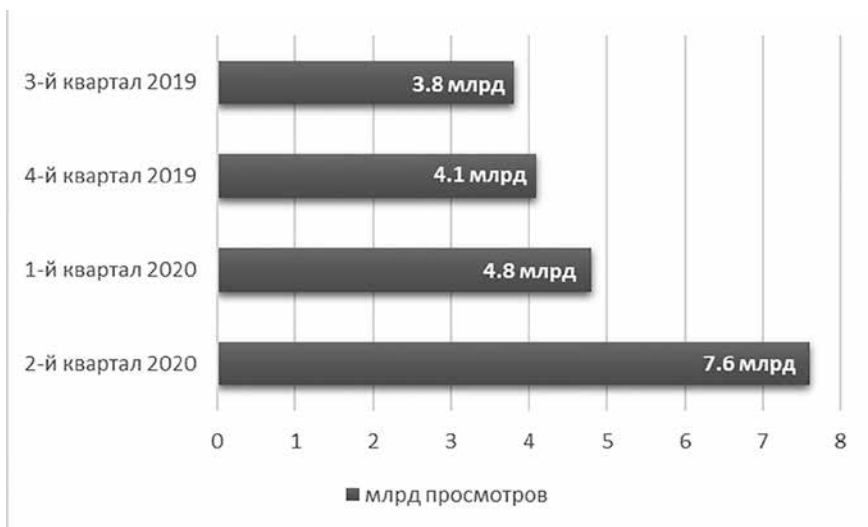


Рис. 1. Рост стриминговых платформ по количеству часов просмотров

Пандемия наложила определенные ограничения на занятия спортом и проведение спортивных мероприятий. Физический спорт часто привязан к определенному месту (спортплощадка, стадион и т.д.). В условиях пандемии многие места, которые для этого предназначены, были закрыты для общественного доступа, а публичные спортивные мероприятия отменены. Таким образом, люди начали искать иной путь для удовлетворения своей потребности в соревновании, путь для удовлетворения спортивного азарта. Киберспорт — доступная большинству альтернатива физическому спорту, которая легко и более чем успешно может существовать во время пандемии. Киберспортивные мероприятия функционируют практически так же, как и до этого, только теперь фанаты собираются болеть за свои команды на стриминговых сервисах, а не на стадионе. Сами спортсмены могут участвовать в турнирах и чемпионатах непосредственно из дома или же в любом другом удобном месте, где есть стабильное интернет-соединение. Популярность киберспорта возросла в разы за время самоизоляции, количество зрителей на стриминговых сервисах разительно возросло, если сравнивать с периодом до пандемии.

С другой стороны, в последние годы в центре внимания исследователей находятся вопросы о проблемах со здоровьем у киберспор-

тсменов. Постоянные тренировки, связанные с проведением огромного количества времени за компьютером, непременно приводят к возникновению хронических заболеваний разной степени тяжести, становящихся своего рода профессиональными. Так, например, нарушения в системах органов киберспортсмена могут проявляться, прежде всего, нарушениями зрительной системы (ухудшение зрения, формирование спазма аккомодации), мышечно-скелетными болями, различными видами головной боли, синдромом карпального канала, «сухого глаза», некоторыми заболеваниями сердечно-сосудистой системы, гастритом и язвенной болезнью желудка, язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки, воспалительными заболеваниями органов малого таза, геморроем и трещинами ануса и прямой кишки, некоторыми психологическими расстройствами, варикозной болезнью [4].

По словам Владислава SilverName Синотова, игрока команды Team Spirit, одного из наиболее успешных представителей своего региона в дисциплине Hearthstone, а кроме того, самого популярного в СНГ стримера по результатам I квартала 2021 г., карьера киберспортсмена напрямую сопряжена с определенными рисками для здоровья. Так, например, в 2019 г. в своем интервью интернет-порталу cyber.sports.ru Владислав рассказывает о том, что после 10–12 часового проведения времени за компьютером на протяжении нескольких лет у него появились проблемы со здоровьем, а после лета 2018 г. он получил нервный срыв [5]. В апреле 2021 г. Владислав перенес несколько операций на сосудистой системе, одна из которых связана с патологией, полученной в результате профессиональной деятельности, о чем он неоднократно рассказывал на своих стримах на официальном канале Twitch “SilverName”.

Отдельного внимания заслуживает политика студенческого спорта в РФ относительно киберспортивных дисциплин в последние годы и нормативно-правовая база киберспорта в РФ. Примечательно, что одной из первых стран, официально признавших киберспорт в качестве спортивной дисциплины, стала Российская Федерация, в которой в 2001 г. был издан приказ Государственного комитета спорта «О введении видов спорта в государственные программы физического воспитания», признающий киберспорт отдельным видом спорта. Но, к сожалению, в 2006 г. киберспорт был исключен из российского реестра видов спорта, причиной чего стала его малая распространенность по стране

на тот период времени. Однако уже в 2016 г. киберспорт вновь был официально признан в России, уже гораздо более обоснованно [6].

На сегодняшний день в нашей стране существует Федерация компьютерного спорта России (ФКС России; англ. Russian Esports Federation). Приказом Министерства спорта РФ № 562 от 15.06.2018 ФКС России аккредитована в качестве общероссийской спортивной федерации по виду спорта «Компьютерный спорт». Деятельность ФКС заключается не только в проведении соревнований (Кубок России по киберспорту (свыше 26 тыс. участников в 2019 г.), Всероссийская киберспортивная студенческая лига (более 250 вузов-участников в сезоне 2019–2020 гг.), чемпионат России по компьютерному спорту и др.), но и в построении полноценной инфраструктуры для массовости данного вида спорта [7].

В целом можно отметить, что киберспорт сегодня — развивающаяся область. Общество сталкивается с проблемами в киберспорте на начальном этапе их формирования. Ни сами киберспортсмены, ни организации, контролирующие их деятельность (в том числе государственные и негосударственные), ни разработчики видеоигр, ни организаторы турниров, ни букмекерские конторы, принимающие ставки на киберспортивные состязания, всерьез не занимаются решением проблем с ухудшением здоровья киберспортсменов. Изучая статистические данные и труды исследователей прошлых лет, можно сделать вывод о том, что эта проблема напрямую связана с популярностью киберспорта и вовлечения в него новых профессиональных спортсменов и любителей, пик которой человечеством еще не пройден. В последние несколько лет, а в особенности в 2020 г., за счет пандемии коронавирусной инфекции и ограничительных мер, связанных с ней, мы наблюдаем значительный рост этой популярности, следовательно, актуализации проблем здоровья в мире профессионального киберспорта. Человечеству еще лишь предстоит решать эту проблему.

Проанализировав ситуацию, нами были сформулированы пути решения проблемы ухудшения здоровья профессиональных игроков. Во-первых, исходя из того, какие меры поддержки киберспортивной индустрии оказывает государство, можно сделать вывод о заинтересованности РФ в развитии этого направления в спорте. Следовательно, одним из способов решения данной проблемы может стать закрепление в ТК РФ разработанных с учетом рекомендаций научных работников медицинской сферы норм, регулирующих правила гиги-

ены рабочего места киберспортсмена и режима рабочего дня киберспортсмена. Также следует внести определенные заболевания в список профессиональных заболеваний киберспортсмена, с разработкой методов их лечения и реабилитации, соответствующих этиологии заболеваний. Например, создание специальных оздоровительных лагерей с преобладанием спортивно-оздоровительных физкультурных мероприятий и ограничением использования компьютера и носимой электроники. Также следует установить специальные ГОСТы, регулирующие производство и реализацию продукции, предназначенной для профессиональных киберспортсменов, например, игровых кресел, от качества и ортопедических характеристик которых зависит здоровье опорно-двигательной и сердечно-сосудистой системы киберспортсменов, или же компьютерных очков, от качества которых зависит зрение спортсменов, проводящих 8–12 часов за компьютером.

Из вышеизложенного можно сделать вывод от том, что проблема ухудшения здоровья киберспортсменов, поднятая в статье, является очень актуальной. Кроме того, ее актуальность не достигла своего пика и лишь повышается с каждым годом. В связи с пандемией коронавируса в 2020 г. произошел скачок популярности киберспорта, ставшего отличной альтернативой другим видам спорта, занятия которыми были либо очень ограничены, либо невозможны ввиду мер противодействия распространения коронавирусной инфекции, вводимых на территориях большинства государств по всему миру. Является ли киберспорт безопасным способом спортивного воспитания молодежи или новой проблемой современности — вопрос открытый, и ответ на него будет зависеть от дальнейшего развития этой индустрии. Действительно, при разработке средств сохранения и укрепления здоровья киберспортсменов эти дисциплины могут стать полноценной альтернативой традиционным видам спорта, безопасной в условиях пандемии или эпидемии. Но если не предпринять действий по регулированию и решению проблемы потери здоровья киберспортсменов, феномен киберспорта может стать глобальной проблемой современности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Шаховцев П. А. История становления киберспорта // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2014. № 36.— С. 71–76.

2. Геймер [Электронный ресурс]. Википедия. Свободная энциклопедия.— URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki/геймер> (дата обращения: 05.05.2021).
3. Семенова Д. О., Белоу Л. П. Влияние Covid-19 на киберспортивную индустрию // Современные научно-методологические тенденции развития спортивной индустрии. материалы научного семинара кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В. В. Кузина.— М., 2020.— С. 266–272.
4. Белов П. А., Малыгина Т. Е. Здоровье киберспортсмена и нарушения в системах органов // Сборник статей I Международной научно-практической конференции.— Пенза, 2021.— С. 247–249.
5. После лета словил нервный срыв. SilverName — о стримах, здоровье и киберспорте в Hearthstone [Электронный ресурс]. cyber.sports.ru — URL: <https://cyber.sports.ru/tribuna/blogs/hstime/2334644.html> (дата обращения: 05.05.2021).
6. Балалаева М. В., Новоселова М. С. Правовое регулирование киберспорта в России и за рубежом // Материалы XV Ежегодной всероссийской конференции по национальному и международному праву.— Екатеринбург, 2020.— С. 591–595.
7. О ФКС России [Электронный ресурс]: Федерация компьютерного спорта России — URL: <https://resf.ru/about/resf/> (дата обращения: 05.05.2021).

С. П. Полякова

К. э.н., доцент
Финансовый университет при правительстве России

МОДЕЛЬ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КОМПАНИИ. ИНФОРМАЦИОННАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

Аннотация. Рассматриваются различные подходы к определению экономической устойчивости компании. Дается определение данного понятия. Рассматривается структура экономической устойчивости. Приводится модель экономической устойчивости компании.

Ключевые слова: экономическая устойчивость, информационная устойчивость, стратегическое управление.

Polyakova Svetlana

Candidate of Economics, Associate Professor,
Financial University under the Government of Russia

MODEL OF THE ECONOMIC SUSTAINABILITY OF THE COMPANY. INFORMATION SUSTAINABILITY

Annotation. Various approaches to determining the economic sustainability of a company are considered. The definition of this concept is given. The structure of economic stability is considered. A model of the company's economic sustainability is presented.

Keywords: Economic sustainability, information sustainability, strategic management.

Обеспечение устойчивого развития компании в направлении реализации его стратегических целей — актуальная задача в теоретическом, методическом и прикладном аспектах. Особая важность данных вопросов в современных условиях объясняется высоким динамизмом экономических, политических и социальных процессов как в России, так и во всем мире.

В современной экономической литературе имеет место большое разнообразие подходов к определению и оценке экономической устойчивости компании.

Наиболее часто устойчивость компании полностью отождествляется с ее финансовой устойчивостью, под которой рассматривается «пре-

деленное соотношение стоимости материальных оборотных средств и величин собственных и заемных источников их формирования, обеспечивающее постоянную платежеспособность предприятия или обеспеченность запасов и затрат источниками формирования» [1, 4].

Как показал проведенный анализ, все множество подходов к определению экономической устойчивости компании можно разделить на следующие группы:

- подходы, в основе которых лежит характеристика состояния (развития) объекта;
- ориентированные на целевую (структурную) подсистему.

К первому типу можно отнести, в частности, позицию сторонников максимизации прибыли, по мнению которых, устойчивое состояние компании — это состояние, при котором она способна поддерживать прибыль на заданном уровне.

С позиции развития устойчивость определяется способностью компании развиваться в условиях изменяющейся внутренней и внешней среды.

В рамках статических подходов устойчивость рассматривается как определенный набор характеристик, с помощью которых можно судить об экономической устойчивости в настоящий момент времени.

В динамических подходах упор делается не столько на определенный набор характеристик, сколько на способность компании адекватно реагировать на реальные или потенциальные изменения внутренних и внешних условий ее функционирования.

Структурное направление делает акцент при определении экономической устойчивости на различных характеристиках механизма управления. Данному направлению соответствует рассмотрение экономической устойчивости как результата успешной деятельности структурного механизма, в наибольшей мере обеспечивающего научно-воспроизводственный цикл в современных условиях нестабильности и неопределенности.

Проведенный анализ существующих подходов к определению экономической устойчивости компании позволяет сформулировать два основных постулата:

1. Экономическая устойчивость является характеристикой движения компании в направлении поставленных целей. То есть развитие компании можно назвать устойчивым, если фактический вектор ее развития близок к целевому.

2. Экономическая устойчивость компании в конкретный момент времени определяется устойчивостью ее ключевых подсистем и представляет собой характеристику некоего доверительного интервала, в пределах которого сохраняется стабильность каждой подсистемы.

Подытоживая вышесказанное, под экономической устойчивостью компании предлагается понимать движение компании в направлении поставленных целей при поддержании на определенном уровне значений ключевых характеристик ее подсистем.

Рассматривая структуру экономической устойчивости компании, можно выделить внешнюю и внутреннюю устойчивость. Внутренняя устойчивость компании отражает ее текущее состояние и динамику материально-вещественной и стоимостной структуры производства и реализации продукции, организации работы, финансового обращения, инновационной деятельности и т.д., обеспечивающие стабильно высокий результат ее функционирования и (или) развития. Внешняя устойчивость связана со стабильностью экономической среды компании. Также можно выделить так называемую унаследованную устойчивость, характеризующуюся наличием определенного запаса прочности, служащего защитой компании от неблагоприятных внешних и внутренних факторов.

В общей структуре экономической устойчивости компании можно выделить следующие подсистемы:

- финансовая;
- производственно-техническая;
- коммерческая;
- организационная;
- инновационная;
- информационная;
- социальная.

Как уже отмечалось выше, наиболее разработанными в экономической литературе являются теоретические и методические вопросы анализа и диагностики финансовой устойчивости компании.

Производственно-техническая устойчивость характеризует стабильность производственного цикла компании, уровень развитости его материально-технической базы, стабильность ресурсного обеспечения.

Под коммерческой устойчивостью понимается уровень деловой активности компании, надежность ее экономических связей, ее конкурентная сила.

Организационная устойчивость связана со стабильностью организационной структуры, эффективностью системы внутренних коммуникаций и координации деятельности подразделений.

Инновационная устойчивость отражает способность компании к реализации изменений: внедрению новых технологий, способов организации производства, разработки и внедрению новых видов продукции и др.

Социальная устойчивость — это вовлеченность в общественные процессы как внутри компании, так и за ее пределами, стабильность кадров компании и т. д.

Информационная устойчивость отражает стабильность функционирования информационной подсистемы как в плане надежности ИТ-оборудования и программного обеспечения, так и в плане защиты информации и информационной среды компании от внешних и внутренних угроз.

Необходимость в выделении отдельной информационной составляющей экономической безопасности объясняется следующими причинами:

- высокая важность данной сферы для обеспечения экономической устойчивости компании;
- возрастающая роль информационных процессов различного уровня в современных условиях;
- информационная подсистема, являясь частью других подсистем, имеет ярко выраженные специфические особенности, что требует целостного подхода к управлению ею.

Как показал проведенный анализ, при формировании методического аппарата управления экономической устойчивостью компании целесообразно использовать двухмерную модель, отраженную в приведенной ниже таблице.

Таблица 1

Модель экономической устойчивости компании [1]

Подсистема	Целевой блок	Структурный блок
Финансовая	Уровень соответствия целям	Уровень соответствия контрольным значениям (интервалам значений)
Производственно-техническая		
Коммерческая		

Подсистема	Целевой блок	Структурный блок
Организационная	Уровень соответствия целям	Уровень соответствия контрольным значениям (интервалам значений)
Инновационная		
Информационная		
Социальная		

Приведенная выше двухмерная модель экономической устойчивости компании позволяет сформировать методический аппарат управления ею, основанный на использовании хорошо зарекомендовавших себя инструментов стратегического управления (например, активное управление с использованием системы показателей) и полностью адекватный требованиям информатизации управления.

Список использованных источников

1. Кочемасова С.П. Стратегическое управление устойчивостью интегрированной компании: Монография. — СПб., 2006. — 160 с.

С. П. Полякова

К. э.н., доцент
Финансовый университет при Правительстве России

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ РЕАЛИЗАЦИИ СТРАТЕГИЧЕСКИХ ПРОЕКТОВ

Аннотация. Рассматриваются основные характеристики информационных систем. Анализируется специфика стратегического управления проектами применительно к информационным системам. Дается характеристика BPM-систем.

Ключевые слова: информационная система, экономическая устойчивость, BPM-система.

Polyakova Svetlana

Candidate of Economics, Associate Professor,
Financial University under the Government of Russia

INFORMATION TECHNOLOGIES FOR THE IMPLEMENTATION OF STRATEGIC PROJECTS

Annotation. The main characteristics of information systems are considered. The specificity of strategic project management in relation to information systems is analyzed. The characteristic of BPM-systems is given.

Keywords: Information system, economic sustainability, BPM system.

Высокая сложность и значительный уровень неопределенности как внутренней, так и внешней среды предприятия предъявляет высокие требования к обоснованию и реализации информационных решений различного уровня. Этим обусловлена высокая актуальность настоящей темы.

Различным организационным уровням управления соответствуют четыре главных типа информационных систем: системы эксплуатационного уровня, системы уровня знания, системы уровня управления и системы стратегического уровня.

Информационные системы уровня знания поддерживают работников знания. Цель данной системы заключается в оказании помощи организации по интеграции нового знания в бизнес. Данные системы

на сегодняшний день являются наиболее быстрорастущими приложениями в бизнесе.

Системы эксплуатационного уровня поддерживают управляющих операциями, контролируют реализацию элементарных действий организации (платежи, продажи и др.). Основной целью их является обеспечение решения стандартных задач и проведение потоков транзакций через организацию.

Информационные системы уровня управления разработаны, чтобы реализовывать функции контроля, текущего управления, принятия решений и административные действия менеджеров среднего звена.

Системы стратегического уровня служат инструментом руководителя высшего звена, обеспечивая проведение стратегических исследований и анализ тенденций как в организации, так и в ее деловом окружении.

Информационные системы дифференцируются и по функциональному признаку (продажи, маркетинг, финансы, управление персоналом и т.д.).

Стратегические аспекты управления могут быть реализованы в рамках информационных систем, относящихся к управленческому и стратегическому уровню, включающих в себя элементы: исполнительных систем информационных систем (ESS), управленческих систем (MIS) и систем принятия решений (DSS) [1, 136].

Для реализации целей управления стратегическими проектами интерес представляет методическое обеспечение, ориентированное на технологии управления результативностью деятельности организации. В настоящее время разработано значительное число разнообразных методологий и методик, например, система сбалансированных показателей деятельности (Balanced Scorecard), функционально-стоимостной анализ (Activity Based Costing), методология Stern Steward EVA и др.

С нашей точки зрения, целесообразно при стратегическом управлении проектами ориентироваться на оценку их воздействия на экономическую устойчивость организации. Под экономической устойчивостью понимается движение компании в направлении поставленных целей при поддержании на определенном уровне значений ключевых характеристик ее подсистем.

При формировании методического аппарата управления экономической устойчивостью компании целесообразно использовать двухмерную модель, отраженную в приведенной ниже таблице.

Таблица 1

Модель экономической устойчивости компании [1]

Подсистема	Целевой блок	Структурный блок
Финансовая	Уровень соответствия целям	Уровень соответствия контрольным значениям (интервалам значений)
Производственно- техническая		
Коммерческая		
Организационная		
Инновационная		
Информационная		
Социальная		

Подобному подходу в наибольшей степени соответствуют ВРМ-системы, являющиеся информационной системой поддержки решений, нацеленной на повышение эффективности деятельности организации. В этом понимании они полностью удовлетворяют требованиям к информационной системе стратегического управления проектами в направлении обеспечения экономической устойчивости.

Роль ВРМ-систем заключается в обеспечении реализации стратегических решений. Если традиционные информационные продукты охватывают каждую составляющую ВРМ-процесса по отдельности, то ВРМ-системы являются целостными, интегрированными системами.

Преимуществом данных систем является и то, что заложенное в их идеологию управление эффективностью нацелено на достижение будущих результатов, что позволяет избежать стратегических просчетов при ориентации на прошлую информацию.

Для достижения высокого уровня производительности ВРМ-системы обладают такими характеристиками, как:

- полная интеграция, ВРМ-системы включают в себя прогнозирование, планирование, финансовую консолидацию, бюджетирование, составление отчетности и анализ, работая с ними как с единым непрерывным процессом;
- полный охват организации, данные системы способны охватить компанию в целом и обеспечить общую инфраструктуру для различных ВРМ-процессов, происходящих по всему миру;

- фокус на отклонениях, BPM-системы объединяют отчетность и анализ как финансовых, так и прочих данных, также способных отражать характеристики стратегического развития компании;
- автоматизированная обработка данных;
- обеспечение фильтрации и форматирования данных;
- обеспечение доступа пользователей к информации;
- поддержка совместной работы;
- предоставление больших аналитических возможностей;
- автоматизированный контроль основных показателей состояния.

Определим основные требования к технологическому решению BPM-системы для реализации целей управления ИТ-проектами в направлении обеспечения экономической устойчивости организации:

Объединение процессов планирования, прогнозирования, бюджетирования и т.д. Рассмотрение их как непрерывного действия, ориентированного скорее на происходящие события, чем на календарные даты.

Предоставление высшему руководству возможности информировать сотрудников о стратегии и ходе ее реализации, чтобы каждый из них обладал возможностью принимать необходимые решения и действовать в соответствии со стратегическими целями.

Концентрация внимания сотрудников на ключевых моментах, не перегружая их текущей информацией.

Специфика реализации BPM-модели для стратегического управления проектами должна определяться исходя из особенностей конкретной организации. Она может опираться на различные технологические решения, в частности на технологию BI (Business Intelligence).

Таким образом, предлагается в основу стратегического управления проектами положить модель экономической устойчивости компании. Центральным звеном практической реализации данной модели может являться BPM-система.

Список использованных источников

1. Кочемасова С.П. Стратегическое управление устойчивостью интегрированной компании: Монография.— СПб., 2006.— 160 с.

Научное издание

МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Сборник статей и тезисов докладов
Всероссийской научно-практической конференции

19–20 мая 2021 г.

Издательство «Скифия-принт».
Санкт-Петербург, ул. Большая Пушкарская, д. 10

Подписано в печать 12.11.2021. Заказ №7394
Формат 60 × 90 ¹/₁₆. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 16,75. Тираж 500 экз.

Отпечатано в типографии «Скифия-принт».
Санкт-Петербург, ул. Большая Пушкарская, д. 10