

16+



# ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

**XIII Всероссийская  
научно-практическая конференция**

**Нижневартовск, 20 октября 2023 года**





УДК 796  
ББК 72я43  
П 26

16+

Печатается по решению Ученого совета  
ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»  
протокол №1 от 31.01.2023

**П 26**      **Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма:** материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 20 октября 2023 г) / отв. ред. Л.Г. Пащенко. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2024. 357 с.

ISBN 978-5-00047-697-0

ББК 72я43



Тип лицензии CC, поддерживаемый журналом: Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

ISBN 978-5-00047-697-0



© Нижневартовский государственный университет, 2024



*Л.Г. Пащенко*  
*В.Л. Пащенко*



УДК 796.035

Кобелев А.В., Кобелев В.Н.  
г. Нижневартовск, Россия

## РАЗРАБОТКА СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ КАК ФОРМЫ СОДЕРЖАТЕЛЬНОГО ДОСУГА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

**Аннотация.** В статье рассматривается значимость спортивно-массовых мероприятий как формы содержательного досуга и целесообразность их проведения в деятельности спортивной школы олимпийского резерва. Актуальность исследования обусловлена необходимостью разработки эффективных программ спортивного досуга для детей и молодежи, с целью привлечения их к здоровому образу жизни и развитию спортивных навыков.

**Ключевые слова:** спортивно-массовые мероприятия; содержательный досуг; спортивная школа олимпийского резерва; эффективность; разработка программ; здоровый образ жизни.

Kobelev A.V., Kobelev V.N.  
Nizhnevartovsk, Russia

## DEVELOPMENT OF SPORTS AND MASS EVENTS AS A FORM OF MEANINGFUL LEISURE IN THE ACTIVITIES OF THE OLYMPIC RESERVE SPORTS SCHOOL «LEADER»

**Abstract.** This article discusses the development of sports and mass events as a form of meaningful leisure in the activities of the Olympic reserve sports school "Leader". The relevance of the research is determined by the need to develop effective sports leisure programs for children and youth in order to engage them in a healthy lifestyle and the development of sports skills.

**Keywords:** sports and mass events; meaningful leisure; Olympic reserve sports school; effectiveness; program development; healthy lifestyle, sports skills.

В современном обществе разработка эффективной программы спортивного досуга для детей и молодежи является актуальной задачей [4]. Ведение активного образа жизни и развитие спортивных навыков имеют важное значение для формирования здорового образа жизни и личностного роста [2]. Один из основных принципов разработки спортивно-массовых мероприятий состоит в учете потребностей и особенностей целевой аудитории. Для этого необходимо проводить анализ интересов и предпочтений детей и молодежи, чтобы создать программы, которые будут максимально привлекательными и увлекательными для участников [6]. Важно также учитывать возрастные и физические особенности участников, чтобы спортивное мероприятие было доступным и безопасным для всех.

По мнению экспертов, в подготовке спортивного резерва для сборных команд России главную роль играют спортивные школы. Система подготовки спортивного резерва в Российской Федерации складывалась на протяжении полувека и носит достаточно устойчивый характер. Исследование результатов работы спортивных школ за последние годы

КОПИЯ ВЕРНА

*Данная копия верна*





позволяет сделать вывод о том, что наблюдается рост количества спортивных школ и числа, занимающихся в них. К настоящему времени во всех спортшколах страны развиваются 54 вида спорта, среди которых 25 – олимпийских. Их качество работы определяется количеством подготовленных спортсменов-разрядников. Однако несмотря на некоторые экономические трудности, стабильные показатели соотношения числа занимающихся в спортивных школах на различных этапах спортивной подготовки по годам подтверждает рациональное построение системы обучения спортивного резерва [7].

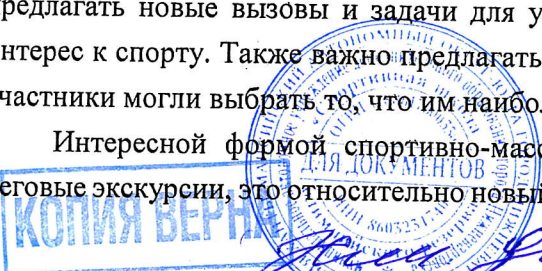
В процессе воспитания в спортивных школах дети могут сталкиваться с рядом трудностей. В психофизическом отношении причинами для стресса у ребенка могут быть: жесткий режим (например, очень ранний и быстрый подъем в темные утренние часы в зимнее время и поздний отбой, что приводит к хроническому недосыпанию; вынужденное пренебрежение прогулками на свежем воздухе в утренние и дневные часы); высокая частота и продолжительность тренировок; факт подготовки к важному этапу спортивной карьеры (например, к приближающемуся соревнованию регионального масштаба); строгая диета (дефицит калорий или набор массы); наличие образовательной нагрузки и при этом минимизация учебного и досугового видов деятельности в ходе сборов; в некоторых случаях отсутствие свободного времени как такового.

Значимой является не только физическая нагрузка, но и психологическая. Будни спорта насыщены психологическими проблемами, в частности, нехватка ресурсов на общение и становление дружеских отношений, высокий уровень личностной ответственности.

Оптимизировать учебно-воспитательный процесс в рамках деятельности спортивной школы олимпийского резерва способна организация спортивно-массовых мероприятий как вида содержательного досуга. Непосредственно с досуговой деятельностью обучающихся связаны многие формы коллективных дел. Здесь находятся различные развлекательные, трудовые и спортивные формы. По сути, все то, что школьники делают в свое удовольствие, добровольно, но, разумеется, в рамках действующего законодательства, и есть их досуговая деятельность. Одним из эффективных инструментов педагогики является организация спортивно-массовых мероприятий или тематических праздников как вида содержательного досуга. Внеклассная спортивная и физкультурно-оздоровительная работа становится неотъемлемой частью педагогического процесса, направленного на воспитание всесторонне физически и духовно развитой личности. Этому способствует организация и проведение спортивно-массовых мероприятий [3].

Разработка программ спортивного досуга требует соблюдения определенных методов и подходов. Одним из таких подходов является построение мероприятий по принципу постоянного развития и прогресса. Это означает, что каждое следующее мероприятие должно предлагать новые вызовы и задачи для участников, чтобы поддерживать их мотивацию и интерес к спорту. Также важно предлагать разнообразные виды спорта и активностей, чтобы участники могли выбрать то, что им наиболее интересно.

Интересной формой спортивно-массовых мероприятий является беговая экскурсия. Беговые экскурсии, это относительно новый вид активного туризма, который позволяет узнать





город, его историю и достопримечательности, пробежав по его улицам и паркам. Идея проведения беговых экскурсий возникла в Европе в начале 2000-х годов, а в России этот вид активного отдыха стал популярным только в последние годы. Например, в Германии беговые экскурсии стали популярны с начала 2000-х годов. В США такой формат экскурсий уже давно существует, и там он называется “city running tours”.

Первые беговые экскурсии в России появились в Москве и Санкт-Петербурге. Их организаторами стали спортивные клубы и туристические агентства. В Москве первыми начали проводить беговые экскурсии клубы «Бегущий город» и «Бегом по Москве», а в Санкт-Петербурге – клуб «Бегущий Петербург». Сегодня беговые экскурсии проводятся во многих городах России – от Калининграда до Владивостока. Они пользуются популярностью среди тех, кто любит бегать и хочет узнать больше о городе, в котором живет или отдыхает.

Опыт проведения беговых экскурсий показывает, что это отличный способ не только узнать город, но и познакомиться с новыми людьми, найти единомышленников и поддержку в своем хобби. Кроме того, беговые экскурсии помогают сохранять форму и здоровье, а также повышают настроение и уровень энергии [5].

В ходе беговых экскурсий, участники бегут по городу, проходят через исторические места, останавливаются у достопримечательностей, где проводятся небольшие экскурсии и знакомятся с историей города. Все это происходит при активной физической нагрузке, что делает такую экскурсию еще более интересной и полезной.

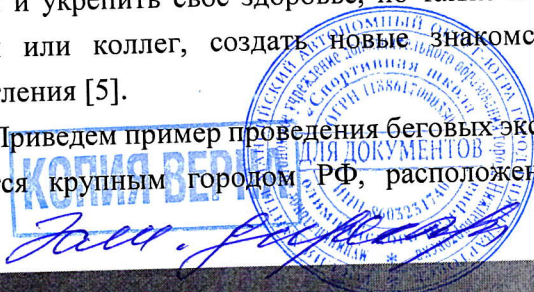
Беговые экскурсии пользуются большой популярностью среди тех, кто хочет сочетать спорт и путешествия. Такой формат экскурсий позволяет не только увидеть достопримечательности города, но и получить заряд бодрости и энергии на весь день [1].

В целом, можно отметить, что беговые экскурсии – это отличный способ сочетать спорт и туризм, получить новые впечатления и знания, а также провести время с пользой для здоровья и души. Беговые экскурсии стали популярным способом для изучения городских достопримечательностей и ознакомления с их историей. Такие мероприятия позволяют сочетать физические упражнения с культурным опытом.

В России проведение беговых экскурсий становится все более популярным, особенно в крупных городах, таких как Москва, Санкт-Петербург, Казань и другие. Во многих городах уже существуют специализированные компании, которые занимаются проведением беговых экскурсий и предлагают различные маршруты и тематики экскурсий. Некоторые примеры тематик беговых экскурсий: история города, архитектурные достопримечательности, музеи и галереи, парки и скверы, набережные и променады, спортивные объекты, а также различные сезонные мероприятия, такие как бег по городу в новогоднюю ночь или в день города.

Важно отметить, что беговая экскурсия – это не только возможность получить новые знания и укрепить свое здоровье, но также и хороший способ провести время в компании друзей или коллег, создать новые знакомства и получить положительные эмоции и впечатления [5].

Приведем пример проведения беговых экскурсий в городе Екатеринбурге. Екатеринбург является крупным городом РФ, расположенным на восточном склоне Уральских гор.



*Зав. кафедрой физкультурно-спортивной работы*  
*Ирина Викторовна*





Численность населения составляет около 1,5 миллиона человек. Екатеринбург – это город государственного значения, так как в нем располагается большое количество промышленных объектов. Особое внимание уделяется спорту, поэтому его по праву можно называть одним из крупных спортивных центров в России.

В Екатеринбурге проходит 70 официальных забегов. В рамках данных забегов организовано 207 дистанций. Самые популярные дистанции: 10 км (49 забегов) и 5 км (38 забегов), на третьем месте по популярности – полумарафон (34 забега).

Екатеринбург по количеству забегов находится на 1-м месте во Свердловской области и на 3-м в России.

Самый «беговой» месяц во Екатеринбурге: июнь (8 забегов) и октябрь (8 забегов).

Самые популярные забеги Екатеринбурга:

Международный марафон Европа-Азия – 06.08.2023;

Гонка Героев (Екатеринбург) – 19.08.2023;

Всероссийский полумарафон Забег.РФ (Екатеринбург) – 21.05.2023;

Майская Гроза – 01.05.2023;

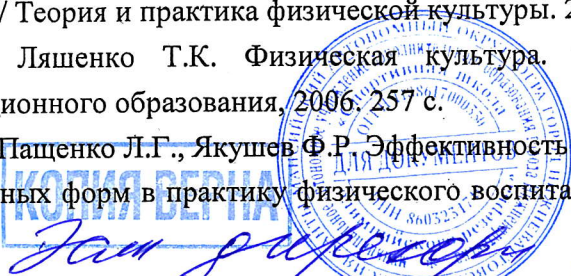
Зимний полумарафон «Европа-Азия» – 02.12.2023.

Таким образом, беговая экскурсия – это спортивно-туристическое мероприятие, в котором участники ведут здоровый образ жизни и одновременно знакомятся с достопримечательностями города.

Резюмируя вышеизложенное, следует отметить, что разработка спортивно-массовых мероприятий имеет большое значение в деятельности спортивной школы олимпийского резерва. Это не только способствует привлечению участников, но и помогает им развивать спортивные навыки, поддерживать здоровый образ жизни и формировать личностный рост. Результаты исследования могут быть использованы в практике других спортивных организаций для улучшения качества разработки спортивного досуга и повышения эффективности занятий спортом.

### Литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: КНОРУС, 2012. 324 с.
2. Галеев А.Р., Пащенко Л.Г. Эмоциональное реагирование и мотивация студентов вуза к выполнению норм ГТО // Теория и практика физической культуры. 2020. № 12. С. 38-40.
3. Губа В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи. М.: Советский спорт, 2016. 208 с.
4. Лубышева Л.И., Пащенко Л.Г. Современные социальные противоречия массового спорта // Теория и практика физической культуры. 2022. № 9. С. 3-5.
5. Ляшенко Т.К. Физическая культура. Томск: Томский межвузовский центр дистанционного образования, 2006. 257 с.
6. Пащенко Л.Г., Якушев Ф.Р. Эффективность внедрения состязательных физкультурно-спортивных форм в практику физического воспитания старшеклассников // Ученые записки



*В.П. Губа*