

Исходя из вышеперечисленных данных, мы можем понять, что развитие отрасли физической культуры и спорта привлекает население к занятиям спортом, а также формирование здорового образа жизни у лиц с ограниченными возможностями здоровья закладывается с детства, так как возрастные ступени комплекса ГТО позволяют выполнять нормативы с 6 лет.

*Библиографический список:*

1. Барчуков И., Назаров Ю. Физическая культура и физическая подготовка / И. Барчуков, Ю. Назаров. Москва: КноРус, 2007. 432 с. Текст: электронный URL: [https://www.fizkultura.ru/system/files/imce/books/theory/zdorobie\\_i\\_fk\\_studenta.pdf](https://www.fizkultura.ru/system/files/imce/books/theory/zdorobie_i_fk_studenta.pdf)
2. Бахвалова, Л. В. Основы педагогической профессии: учебно-методическое пособие / Л. В. Бахвалова. Минск: РИПО, 2020. 171 с. Текст: электронный URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=415020>.
3. Постановление правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Текст: электронный URL: <https://www.gto.ru/>.

УДК 378.18

**Полищук С.С.**

Polischiyuck S.S.

*Иркутский государственный университет путей сообщения,*

*Иркутск, Россия*

*Irkutsk State Transport University,*

*Irkutsk, Russia*

## МОТИВИРУЮЩАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЭКОЛОГИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

*Аннотация.* Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Благодаря экологическим мероприятиям у волонтеров появляется возможность встретиться с известными людьми России, Иркутской области и наглядно убедиться, что занятия спортом и физической активностью являются одним из путей к активному долголетию.

*Ключевые слова:* экологическое волонтерство, команда Полищука Сергея Сергеевича («КПСС»), региональная ассоциация «ЭкоМолодежь», здоровый образ жизни (ЗОЖ), Всероссийское общество охраны природы (ВООП).

## THE MOTIVATIONAL COMPONENT OF ECOLOGY FOR SPORTS AND PHYSICAL ACTIVITY

*Abstract.* It is better to see once than to hear a hundred times. Thanks to environmental events, volunteers have the opportunity to meet famous people from Russia and the Irkutsk region and to see for themselves that sports and physical activity are one of the ways to active longevity.

*Key words:* environmental volunteering, team Polishchuk Sergei Sergeevich («TPSS»), Regional Association «EcoYouth», Healthy Lifestyle (ZOZH), All-Russian Society for Nature Protection (VOOP).

*Введение. Описание проблемы.* Новые вызовы времени, возрастающие умственные нагрузки на преподавателей и студентов в Российских вузах требуют другого, более альтернативного качественного подхода к сохранению здоровья. Физическая активность должна стать нормой жизни любого преподавателя и студента вуза, причем, на регулярной основе. Часы на физическую активность заложены в учебные программы дисциплин, и с каждым новым принятым федеральным государственным стандартом образования они коррелируются. Как показывает анализ статистических данных по заболеваемости ППС и студентов в вузе, количество заболевших из года в год только растет. На рисунке 1 показано количество заболевших или обратившихся за медицинской помощью в ИрГУПС в 2023 г. и на 28 октября в 2024 г. по официальным данным.

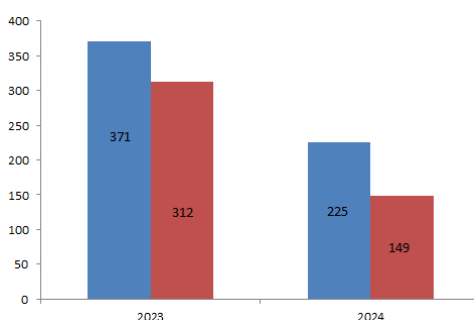


Рис.1. Количество заболевших: синим цветом отмечены студенты, красным – ППС и сотрудники вуза

Наблюдая за студентами на своих занятиях по техническим дисциплинам, автор статьи хотел бы отметить, что состояние здоровья молодого поколения удовлетворительное. Им тяжело дается учеба, не хватает усидчивости и выносливости. А есть ли выход? Выход всегда есть при разумном подходе. Автор статьи, привлекая внимание студентов к экологическому добровольчеству, дает возможность им вести ЗОЖ, повысить свою физическую активность и выносливость при взаимодействии с природой, по большому счету, проводить многочасовые тренировки на открытом воздухе [4,5,6]. Известно, и это подтверждено специалистами в области ЗОЖ, что занятия на открытом воздухе способствуют повышению иммунитета организма и оздоровлению организма в целом. Максимальное количество часов на волонтерскую акцию в день сейчас составляет 8 часов, а это значит, что 8 часов можно быть физически активным. Вы готовы к этому? Мы да. И ответ лежит на поверхности: мы любим природу и бережно относимся к ней и озеру Байкал.

Подробно мотивирующие стороны экологического добровольчества рассмотрены в статьях автора [4,6], а о роли экологического добровольчества в патриотическом воспитании студентов транспортного вуза изложена в статье [7]. В данной же статье хотелось бы показать еще одну мотивирующую составляющую экологии, которая не менее важная, но очень действенная для людей. Речь пойдет о методе примера, который используется для мотивации волонтеров заниматься физической активностью. Люди учатся быстрее на примерах других людей и в непосредственном контакте с ними. Вы можете прочитать сотню книг по ЗОЖ, но каждый день откладывать физическую активность на следующий день. Такие встречи смогут сразу повлиять на вас и поменять вашу человеческую природу в лучшую сторону.

Автору статьи, несмотря на то что он на протяжении более 30 лет преподавал целый ряд технических дисциплин, от гидравлики до конструкции и прочности летательных аппаратов в военном училище в прошлом, от метрологии до строительных дисциплин в ИрГУПС сейчас, ежедневная физическая активность помогает поддерживать хорошую физическую форму. Параллельно с основной работой в транспортном вузе Восточной Сибири, он на протяжении 9 лет руководит экологическим движением и возглавляет эко-отряд «КПСС» [5,7,9]. Экология и охрана окружающей среды для отряда в приоритете. Эко-отряд является партнером более 7 организаций и участником трех ассоциаций. Отряд за свою историю приближается к отметке 500 экологических мероприятий и акций. За все это время издана одна книга [5] и 70 статей в области экологии по направлению: экология - образование - культура. Количество добровольцев от «КПСС» ИрГУПС, принимавших участие в эко мероприятиях за все время более 200 человек, а с учетом событийных акций и мероприятий составило больше 1000. Также, за историю отряда подготовлено более 20 эко-лидеров.

Мы с ответственностью относимся к сохранению легендарного озера Байкал. Запас пресной воды на Планете, хотя она считается возобновляемым ресурсом, уже не так велик, а с учетом климатических изменений он ежегодно уменьшается. Только за 2023 г. количество высохших рек на Планете сократилось в среднем на 50%. Жители около 100 стран в мире испытывают дефицит питьевой воды, а стоимость 1 л воды будет только дорожать.

Перейдем непосредственно к заявленной теме статьи об одной из мотивирующих сторон экологии. У представленных нами героев есть чему учиться, а встреча с ними является уникальным событием, запоминающимся на всю жизнь.

*Вячеслав Александрович Фетисов* - советский и российский хоккеист, тренер, политический и спортивный деятель. Заслуженный мастер спорта СССР (1978), заслуженный тренер России (2002), действительный

государственный советник Российской Федерации 1 класса (2003). Полковник [8]. В настоящее время Фетисов В.А. является послом доброй воли России в ООН, Председателем Центрального совета ВООП, и благодаря такой должности, представителям эко-отряда выпадает уникальная возможность с ним периодически встречаться в г. Иркутске и на Байкале. Как в прошлом 2023 г. [6], так и в этом году, 23 февраля 2024 г., волонтеры эко-отряда «КПСС», а это 20 человек, принимали участие в оказании помощи организаторам в проведении праздничного хоккейного матча «Последняя Игра» между командой легенд российского и советского хоккея и сборной командой Иркутской области. Хоккейный матч в этом году проходил на озере Байкал в поселке Большое Голоустное при температуре ниже 15 градусов и при умеренном ветре (см. рис.2). Волонтеры находились на свежем воздухе более 6 часов и им приходилось постоянно заниматься физической активностью, чтобы не замерзнуть, и к счастью, после мероприятия никто из волонтеров не заболел.



Рис.2. Хоккейный матч 23 февраля в 2024 г., п. Большое Голоустное



Рис.3. Празднование 70-летия Иркутского областного отделения ВООП

Фетисов В.А. прилетел в г. Иркутск накануне 21 октября для празднования 70-летия Иркутского областного отделения ВООП и 100-летия ВООП, одного из самых старейших в мире (рис.3). Иркутское отделение ВООП более 40 лет возглавляет легендарная личность, заслуженный эколог России – Шлёнова Вера

Михайловна. Многим в Прибайкалье известны проекты Иркутского отделения ВООП, в том числе: «Чистые воды Прибайкалья», «Студенческие эконедели», «Ледовый переход «Встреча с Байкалом», «Байкальский экологический диктант», где каждый год с удовольствием участвуют все больше жителей страны. Совсем скоро, этот диктант, выйдет на международный уровень. Также, большой отклик в детсадах получил новый проект «Когда я вырасту большим» по просвещению дошколят.

Вячеслав Александрович совместно с ведущими учеными, общественниками, экологами Иркутска и России встал на защиту озера Байкал от незаконных вырубок, от загрязнения озера сточными водами и пластиком, изменения юридического статуса территории вокруг Байкала для людей, проживающих на берегу великого озера и сохранения великого «колодца» пресной воды для будущего человечества. Сейчас Вячеслав Александрович активно возглавляет работу ученых и общественников над внесением поправок в закон «Об охране озера Байкал» (1999 г.) [5]. Представители ассоциации «ЭкоМолодежь», куда входит и эко-отряд «КПСС», активно принимают участие в изменении и обсуждении поправок. Работ по охране великого озера предстоит еще немало, как в научной, так и в юридической, экологической и социальной сферах.

Следующим нашим героем является - Скаллер Григорий Леонтьевич, 1946 года рождения, - известный иркутский альпинист, вошедший в Книгу рекордов Гиннеса как самый возрастной покоритель, поднявшийся на Эверест без кислорода. Григорий поделился с автором статьи рассказом о своем восхождении на Эверест. У него на высоте 8000 м закончился кислород, но не возвращаться же в штурмовой лагерь, подумал Григорий, и отправился дальше покорять Вершину [3].

Председатель Иркутской областной организации «Горный клуб «Байкал» и Иркутской областной федерации альпинизма. Личность поистине легендарная. Альпинист, совершивший 13 восхождений на семитысячники: пик Ленина (7134 м), пик Евгении Корженевской (7105 м), пик Коммунизма (7495 м) и пик Победы (7439 м), пик Хан-Тенгри (7010 м). И покоривший Эверест, «крышу мира». Всего он совершил более ста восхождений. За что и удостоился звания «Снежный барс».

С Григорием Скаллером мы познакомились в прошлом году в ноябре месяце, при открытии экоцентра «Добрые вещи» в г. Иркутске, по адресу Академическая 74. Его пригласил на открытие центра известный иркутский предприниматель, президент НКО «Оберег» – Александр Соболев. Александр поблагодарил Григория за его дельные советы для подготовки к восхождению на Эльбрус в сентябре прошлого года. В свою очередь, известный иркутский альпинист не равнодушен к природе, он также ратует за бережное к ней отношение и рациональное использование ресурсов. Он является наставником для сотен

молодых будущих альпинистов нашей страны. В поселке Старая Ангасолка на берегу озера Байкал функционирует не один десяток лет детский палаточный лагерь, и он его возглавляет вместе с уникальной командой [2]. Такой возможности в России больше нигде нет. У детей школьного возраста имеется уникальная возможность поправить свое здоровье, найти новых друзей, получить навыки оказания первой медицинской помощи, приготовить пищу у костра, а главное, - получить навыки в скалолазании и альпинизме. О каждом члене команды можно написать не одну статью.

19 октября 2024 г. волонтеры эко-отряда «КПСС» в количестве 20 человек приняли участие в заключительной акции в этом году с Эн+ в национальном парке. На маршруте "Темная-Падь - Старая Ангасолка" добровольцы отряда помогли ФГБУ "Заповедное Прибайкалье" собрать и установить три стола и шесть лавок для туристов [9]. Чтобы успеть выполнить ответственную работу за три часа, нам пришлось выложиться на все 100%. В то день мы старались для иркутян и гостей Иркутской области. Отдых и трекинг для туристов должны быть с комфортом.

И ещё о неожиданной приятной встрече. Передвигаясь по маршруту к своей третьей локации, мы встретили Григория Скаллера (рис.4). Руководитель эко-отряда представил его волонтерам и рассказал о нем.



Рис.4. Встреча с Григорием Скаллером на тропе

Немного о лыжном спорте. Автор статьи для повышения своей выносливости в экологических акциях регулярно зимой тренируется на лыжах и участвует в серии марафонов БАМ, которые регулярно у нас проводятся. В марафонах участвуют сильнейшие лыжники страны, а также лыжники любители. Лыжи объединяют все поколения спортсменов. Легендой Иркутских лыжных и беговых марафонов является Виктор Петрович Никонов, представленный на рисунке 5. В этом году ему исполнилось 79 лет [1]. Автор статьи периодически с ним встречался на забегах, и честно - ему до него далеко. Есть на кого равняться. За свою спортивную жизнь он участвовал в 90 марафонах. Благодаря встрече с такими людьми появляется желание заниматься ЗОЖ и марафонами. А через физическую активность лежит путь к творческой и научной активности.



Рис.5. Виктор Никонов, легендарный Иркутский марафонец

Примеров таких уникальных и интересных встреч, событий в истории экологического отряда накопилось предостаточно. Ведь отряду больше 9 лет! Благодаря экологии и экологическому добровольчеству предоставляется уникальная возможность быть в потоке жизни и вносить вклад в дело сохранения природы и охраны окружающей среды в Иркутском регионе нашей страны.

*Выводы.* Главной ценностью страны являются люди, а особенно те, которые добились значимых достижений в жизни, в спорте, в социуме. Которые, несмотря на все сложности и трудности бытия в современном мире, служат стране верой и правдой. Они являются лидерами - мотиваторами, наставниками для подрастающего поколения, молодежи, и какое счастье жить с ними в одно и то же время на Земле и перенимать у них бесценный опыт. Физическая активность является залогом к активному долголетию и к жизни без болезней. Желаем здоровья всем вам!

*Библиографический список:*

1. Зорина, А. Бегай, пока здоров! Ангарский пенсионер покоряет горы и лыжные марафоны / А. Зорина, Л. Зубкова. Твои люди, Ангарск. Текст: электронный // Ангарские ведомости. 2024. 27 марта, № 26 (1887). С. 5. URL: [https://angarsk-adm.ru/upload/iblock/a4a/ag7gnhkye9nodumfpiqosperzivdei3k/\\_26.pdf](https://angarsk-adm.ru/upload/iblock/a4a/ag7gnhkye9nodumfpiqosperzivdei3k/_26.pdf) (дата обращения 27.10.2024).
2. *Покорители Сибири 2022: детский палаточный лагерь на Байкале.* – Текст : электронный // Наследие [сайт]. – URL: <https://irkutsk.nasledie-school.com/camp> (дата обращения 27.10.2024).
3. *Об иркутских альпинистах - покорителях, мечтателях, исследователях.* – Текст : электронный // Иркутскинформ : сетевое издание. – URL: <https://xn--h1aafalhlffkls.xn--p1ai/ob-irkutskih-alpinistah-pokoritelyah-mechtatel'nyah-issledovatelyah/> (дата обращения 27.10.2024).
4. *Полищук, С. С. Использование биохакинга для повышения физической и энергетической активности преподавателей и студентов транспортного вуза / С. С. Полищук.* Текст : непосредственный // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сборник статей 14-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, (Екатеринбург, 4 апреля 2023 г.) / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т» ; под общ. ред. С. В. Комлевой. Екатеринбург: Изд-во ООО "ТРИКС", 2023. С. 141–145.

5. *Полищук, С. С.* Опыт добровольческой деятельности экоотряда ИрГУПС в 2015 -2020 гг. / С. С. Полищук. Иркутск: Издательство ИГУ, 2021. 170 с. Текст: непосредственный.
6. *Полищук, С. С.* Повышение физической и энергетической активности преподавателей и студентов транспортного вуза / С. С. Полищук. – Текст : непосредственный // Сборник материалов XIX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых и студентов, (Екатеринбург, 2 нояб. 2023 г.) / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т» ; под общ. ред. С. В. Комлевой. – Екатеринбург, 2023. – С. 173–178.
7. *Полищук, С. С.* Через экологическое добровольчество к патриотическому воспитанию студентов / С. С. Полищук. Текст: непосредственный // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2021. Т. XVIII, № 3 (71). С. 59–71.
8. *Фетисов, В.А.* Текст: электронный // Википедия : свободная энциклопедия:[сайт]. URL:<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%B2,%D0%92%D1%8F%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87> (дата обращения 27.10.2024).
9. *Экологический* отряд «КПСС ИрГУПС»: офиц. страница в VK : [сайт]. URL: [https://vk.com/eco\\_otryad\\_kpss\\_irgups](https://vk.com/eco_otryad_kpss_irgups) (дата обращения 27.10.2024). Текст: электронный.

УДК 796.52

***Пономарёв Д. В.***  
Ponomarev D. V.

*Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург, Россия*  
*Ural State University of Railway Engineering,  
Yekaterinburg, Russia*

### ХОББИХОРСИНГ КАК НОВЫЙ ВИД ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

*Аннотация.* В представленной статье рассматривается увлекательный и стремительно развивающийся тренд – хоббихорсинг, занятия которым сочетают в себе элементы спорта, творчества и развлечения. Выявлено отношение студенческой молодежи к новому виду двигательной активности, преимущество хоббихорсинга для психологического и физического здоровья, ведения ЗОЖ, улучшения эмоционального состояния или проведения досуга.

*Ключевые слова:* физическая культура, студенты, хоббихорсинг, спорт, развлечение.

### HOBBYHORSE AS A NEW TYPE OF MOTOR ACTIVITY

*Abstrakt.* This article examines the fascinating and rapidly developing trend - hobbichoring, which combines elements of sport, creativity and communication. The attitude of student youth to new kind of motor activity, advantages of hobbihorsing for psychological and physical health, maintaining a healthy lifestyle, improving emotional state or leisure activities was identified.