

14. Tsibulnikova V. E. Value-Oriented Management of the Pedagogical Team of a General Education Organization. *Business. Education. Law*, 2019, no. 2, pp. 429—434. (In Russ.). DOI: 10.25683 / VOLBI.2019.47.205

15. Zotov S. S. *Project activity of schoolchildren in the conditions of the Federal State Educational Standards*. Grazov, GGPI, 2018. 1 electronic optic disc (CD-ROM). (In Russ.).

Как цитировать статью: Зотова С. С., Сафонова Т. В., Чиговская-Назарова Я. А. Интеграция управленческой и проектной деятельности педагогов в условиях внедрения профессионального стандарта // Бизнес. Образование. Право. 2019. № 4 (49). С. 386–390. DOI: 10.25683/VOLBI.2019.49.409.

For citation: Zotova S. S., Safonova T. V., Chigovskaya-Nazarova Ya. A. Integration of the teachers' management and project activity in the conditions of the professional standard introduction. *Business. Education. Law*, 2019, no. 4, pp. 386–390. DOI: 10.25683/VOLBI.2019.49.409.

УДК 796.1:796.06
ББК 75.5:75.4

DOI: 10.25683/VOLBI.2019.49.474

Borodulina Olga Vladimirovna,
Candidate of Pedagogy,
Associate Professor of the Department of Physical Education,
Ivanovo State Energy University
им. В. И. Ленина,
Ivanovo, Russian Federation,
e-mail: oborodulina@mail.ru

Бородулина Ольга Владимировна,
канд. пед. наук,
доцент кафедры физического воспитания,
Ивановский государственный энергетический университет
имени В. И. Ленина,
г. Иваново, Российская Федерация,
e-mail: oborodulina@mail.ru

Samsonov Dmitry Alekseevich,
Candidate of Pedagogy,
Associate Professor of the Department of Physical Education,
Ivanovo State Energy University
named after V. I. Lenin,
Ivanovo, Russian Federation,
e-mail: dmitrii.samsonov.1966@mail.ru

Самсонов Дмитрий Алексеевич,
канд. пед. наук,
доцент кафедры физического воспитания,
Ивановский государственный энергетический университет
имени В. И. Ленина,
г. Иваново, Российская Федерация
e-mail: dmitrii.samsonov.1966@mail.ru

Kustov Alexander Yuryevich,
Senior Lecturer,
Department of Physical Education,
Ivanovo State Energy University
named after V. I. Lenin,
Ivanovo, Russian Federation,
e-mail: sport@ispu.ru

Кустов Александр Юрьевич,
старший преподаватель
кафедры физического воспитания,
Ивановский государственный энергетический университет
имени В. И. Ленина,
г. Иваново, Российская Федерация,
e-mail: sport@ispu.ru

Sokolova Lidiya Borisovna,
Senior Lecturer of the Department of Physical Education,
Ivanovo State Energy University
named after V. I. Lenin,
Ivanovo, Russian Federation,
e-mail: sport@ispu.ru

Соколова Лидия Борисовна,
старший преподаватель кафедры физического воспитания,
Ивановский государственный энергетический университет
имени В. И. Ленина,
г. Иваново, Российская Федерация,
e-mail: sport@ispu.ru

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ БАДМИНТОНА КАК БАЗОВЫЙ ФАКТОР ДОЛГОЛЕТИЯ

MOTOR ACTIVITY OF ADULTS BY MEANS OF BADMINTON, AS A BASIC FACTOR OF LONGEVITY

13.00.04 — Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (1.4 Средства и методы физической культуры в целях профилактики вредных привычек, укрепления здоровья, закалывания организма, повышения устойчивости человека к неблагоприятным факторам природной среды и экстремальным условиям жизнедеятельности).

13.00.04 — Theory and methods of physical education, sports training, recreational and adaptive physical culture (1.4 Means and methods of physical culture for prevention of bad habits, improvement of health, conditioning, enhancement of human resistance to unfavorable factors of natural environment and extreme living conditions).

Здоровье — это главная жизненная ценность каждого человека. За последние годы в России выявлены реально существующие тенденции ухудшения здоровья и физического

состояния учащейся молодежи. Решая задачи, связанные с обеспечением здорового образа жизни учащейся молодежи, специалисты в области физической культуры делают

акцент на увеличение продолжительности жизни и улучшение ее качества, уменьшение риска нарушений здоровья, а также высокий уровень физической подготовки учащихся. Постоянные психоэмоциональные стрессы, малоподвижный образ жизни, длительное статическое напряжение глазных мышц при работе за компьютером приводят к депрессиям и ухудшению здоровья населения нашей страны. В статье приведена характеристика бадминтона как одного из видов спорта, способствующего сохранению и укреплению здоровья лиц разного возраста, ведущего к долголетию. Представлены данные о средней продолжительности населения в нашей стране, а также в азиатских странах, где бадминтон как вид спорта пользуется огромной популярностью. В статье описано основное условие здорового образа жизни, эффективное средство сохранения и укрепления здоровья — двигательная активность, ее роль в жизни каждого человека, независимо от пола и возраста. Представлен краткий обзор развития бадминтонного движения в Ивановской области. Обозначена роль ветеранов бадминтона как в спорте высших достижений, так и в образовательной и физкультурно-массовой среде, где они своим примером активно популяризируют бадминтон как путь к здоровью и долголетию. Приведены личные достижения данного контингента в области спорта, а также в области науки. Представлены данные двигательной активности ветеранов ивановского бадминтона в соответствии с их возрастной категорией.

A health is a main vital value of everybody. It is well-proven that in the last few years in Russia really existent tendencies are educed to worsening of health and bodily condition of studying young people. Deciding tasks related to providing of healthy way of life of studying young people, specialists in area of physical culture do an accent on the increase of life-span and improvement of her quality, reduction of risk of violations of health, and similarly high level of physical preparation of students. Permanent stresses, not mobile way of life, protracted static tension of eye muscles during work at the computer, results in depressions and worsening of health of population of our country. To this article description of badminton is driven, as one of types of sport of cooperant to maintenance and strengthening of health for the persons of different age of anchorman to longevity. Data are presented about mean time of population in our country, and also Asian countries, where badminton as a type of sport uses enormous popularity. In the article the basic condition of healthy way of life, effective means of maintenance and strengthening of health, is described is motive activity, her role in life of everybody, not dependency upon his sex and age. The brief review of development of badminton motion is presented in the Ivanovo area. The role of veterans of badminton marks as in sport of higher achievements so in an educational and athletic-mass environment, where they actively by the example.

Ключевые слова: ветераны спорта, бадминтон, здоровый образ жизни, физические упражнения, физическая культура, двигательная активность, популяризация игровой деятельности, преемственность поколений, увеличение уровня средней продолжительности жизни, реализация трудового и творческого потенциала.

Keywords: sports veterans, badminton, healthy lifestyles, physical exercises, physical education, physical activity, popularization of game activity, succession of generations, increase in average life expectancy, realization of labor and creative potential.

Введение

Актуальность. Современный этап развития российского общества характеризуется выраженным ухудшением состояния здоровья населения. Дефицит времени приводит к стрессовому напряжению с высокой вероятностью развития дезадапционного синдрома (психо-вегетативные расстройства, неврозы) и различных соматических заболеваний [1]. Болезни — это результат слабости организма, воли, иммунитета, то есть нехватки мышечной активности и движений [2]. Проблема здоровья подрастающего поколения как одна из основных социальных проблем активно обсуждается на протяжении последних десятилетий не только медицинскими работниками, но и педагогическим сообществом [3, 4]. Динамика жизни современного человека вынуждает его более ответственно относиться к своему физическому, психическому здоровью, а также к его совершенствованию, так как здоровье человека является одним из главных факторов благополучия и успешности во всех сферах жизни. М. Я. Виленский рассматривает здоровый образ жизни как значимый фактор профессиональной подготовки студента, позволяющий концентрировать его личностно ориентированную направленность на знание основ и принципов здорового образа жизни и в дальнейшем полнее реализовать трудовой и творческий потенциал [1, 5].

В данной статье предпринята попытка показать важность формирования знаний населения нашей страны о двигательной активности — того, что можно назвать по праву интеллектуальным компонентом физической культуры личности, основной целью которой является оздоровление нации, воспитание молодого поколения, формирование здорового образа жизни и достойное выступление российских спортсменов в спорте высших достижений.

На сегодняшний день в специальной литературе представлены данные уровня двигательной активности детей, учащейся молодежи, но не приведены единые нормативные показатели уровня двигательной активности для лиц зрелого возраста разных возрастных категорий.

В результате вышеизложенного **целью работы** явилось определить влияние оздоровительных занятий по бадминтону на состояние здоровья лиц зрелого от 35 до 84 лет.

Задача: выявить уровень двигательной активности у лиц зрелого возраста от 35 до 84 лет, ведущих активный образ жизни, занимающихся бадминтоном.

Полученные в ходе исследования результаты будут способствовать расширению и углублению современных представлений о формах физкультурно-оздоровительных занятий для лиц зрелого возраста, нацеленных на увеличение двигательной активности, а также укрепление и сохранение здоровья, ведение активного и здорового образа жизни.

Практическая значимость данной статьи заключается в пропаганде здорового образа жизни всех возрастных категорий населения нашей страны с целью разнообразия активного досуга и увеличения уровня средней продолжительности жизни.

Теоретическая значимость заключается в дополнении положений теории оздоровительной и адаптивной физической культуры данными относительно значений уровня двигательной активности лиц разных возрастных категорий, ведущий активный и здоровый образ жизни.

Научная новизна результатов исследования состоит в выявлении оптимального, нормированного для каждой возрастной категории лиц уровня двигательной активности, а также наличия личных мотиваций при выборе в качестве двигательной активности бадминтона.

Основная часть

Бадминтон является одним из демократичных видов спорта. Именно поэтому данный вид спорта приобрел известность и общее распространение в мире. Не секрет, что законодателями бадминтона на сегодняшний день являются спортсмены азиатских стран. В том же Китае насчитывается 250 млн бадминтонистов, что больше всего населения России [6]. Но стоит отметить, что и представители нашей страны составляют им достойную конкуренцию. Бадминтон — олимпийский вид спорта, про который можно сказать, что ему все возрасты покорны. Глядя на игроков, невозможно не восхищаться той пластикой, грациозностью, изяществом движений, тем взрывом эмоций и тактикой ведения игры, что завораживает зрителей и вдохновляет самих участников процесса. В этом виде спорта важны сноровка и навыки, поэтому техника ведения мяча (волана) более тонкая, виды удара разнообразны, техника исполнения удара также различна, а уровень подготовки спортсмена определяется уровнем его техники [7]. Занятия этим видом спорта развивают координационные и скоростные способности, улучшают активность суставов, способствуют нормализации и улучшению работы сердечно-сосудистой, дыхательной систем, связочного аппарата, способствуют улучшению и сохранению зрения, а также психоэмоционального состояния. По данным здравоохранения, игра в бадминтон помогает продлить жизнь на 2—3 года, бадминтон полезен гипертоникам, игра помогает понизить давление и сократить сердечный ритм. В сочетании с правильным питанием занятия бадминтоном понижают холестерин, риск сердечных заболеваний и раковых образований (кишечника и груди) [8].

Организм человека, занимающегося бадминтоном, более быстро включается в оптимальный режим работы, следовательно, у такого человека более высокая работоспособность. Таким образом, бадминтон в плане двигательных навыков учит «умению уметь», дает своеобразную общую «технологии» осуществления трудовых движений, создает запас двигательных навыков, необходимую физическую и психологическую готовность к более быстрому и успешному овладению новыми знаниями, основанными на точных двигательных навыках [9]. Простота и доступность данного вида спорта способствуют увеличению количества занимающихся, независимо от их пола и возраста. Игра в бадминтон позволяет человеку самовыражаться, причем в силу своих способностей и уровня игры [4].

На сегодняшний день в нашей стране особой проблемой является здоровье населения, поэтому вовлечение людей всех возрастных категорий в занятия физической культурой и спортом приобретает глобальное значение. По данным средств массовой информации, средняя продолжительность жизни в азиатских странах оставляет [10]: в Японии — 84,5 года; Сингапуре — 84,4 года; Южной Корее и Тайване — 79,8 года; Шри-Ланке — 76,4 года; Китае — 75,1 года; Малайзии — 74,5 года; Таиланде — 7,1 года; Вьетнаме — 72,9 года; Филиппинах — 72,5 года; Индонезии, Азербайджане — 72 года.

В России за последние 10 лет наблюдается положительная динамика средней продолжительности жизни населения, и на 2018 г. она составляет 70,2 года [10].

Методы и методики исследования. В работе авторы использовали следующие методы исследования: анализ научной литературы, анкетирование, беседа, педагогическое наблюдение. Данное исследование посвящено выявлению уровня двигательной активности взрослого населения возрастной категории от 35 до 84 лет, занимающихся бадминтоном. Представлены личные достижения испытуемых в области науки и спорта.

В Ивановской области бадминтон не является ведущим видом спорта, как легкая атлетика, лыжный спорт, художественная гимнастика, но пользуется большой популярностью, особенно у лиц зрелого возраста, которые, закончив спортивную карьеру в других видах спорта, познают себя в бадминтоне. В тестировании принимали участие преподаватели кафедры физического воспитания, а также профессорско-преподавательский состав вуза во главе с ректором, деканами факультетов, заведующими кафедр технических дисциплин Ивановского государственного энергетического университета (ИГЭУ), развивающие ветеранский бадминтон в нашем регионе. В табл. 1 представлены данные о ветеранах бадминтона, имеющих спортивные звания и разряды в разных видах спорта.

В табл. 2 представлены данные о ветеранах бадминтона, имеющих научную степень и ученое звание в разных отраслях науки.

Таблица 1

Спортивные звания и разряды ветеранов бадминтона

Спортивное звание МСМК, МС России (СССР), КМС России (СССР)	Вид спорта	Количество человек
МСМК России	Пауэрлифтинг	1
МС СССР	Пожарно-прикладной спорт, легкая атлетика	2
МС России	Легкая атлетика	2
КМС СССР	Легкая атлетика, тяжелая атлетика, конькобежный спорт, велоспорт, баскетбол	6
КМС России	Льжные гонки, пожарно-прикладной спорт	2
I—III взрослый спортивный разряд	Легкая атлетика, футбол, плавание, бадминтон	13

Таблица 2

Научная составляющая ветеранов бадминтона

Ученое звание (доцент)	Отрасль	Количество человек
	Энергетика	9
	Медицина	2
	Педагогика	2
Научная степень (кандидат наук)	Энергетика, педагогика, экономика, медицина	11
Лица, имеющие более 1 высшего образования	Энергетика, педагогика, экономика	4

На данный момент ветеранское движение бадминтона представлено всеми возрастными категориями от 35 до 75 лет, преимущественно мужским разрядом в соотношении 3:1. Явно выраженными являются категории 40+, 45+, 70+, 75+ (средний возраст категории 75+ — 81 год).

Занятия проходят 3 раз в неделю длительностью от 90 до 120 мин на игровых площадках в залах для игровых видов спорта на базе ИГЭУ. Преимущественно они направлены на проработку технических аспектов, отработку ударов, технических элементов, выполнение определенных тактических комбинаций, ну и, соответственно, самого элемента игры. У придерживающихся данного расписания оздоровительных занятий уровень двигательной активности высокий.

Двигательная активность обеспечивает развитие и сохраняет взаимодействие человека с природой за счет постоянной мобилизации резервных физиологических механизмов, используется для их активизации и восстановительных процессов центральной и вегетативной нервной систем за счет совершенствования компенсаторных возможностей организма, в том числе и в условиях производства, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, способствует повышению работоспособности и производительности труда [11]. Стоит отметить, что для организма двигательная активность является физиологической потребностью. Физическая активность нужна не только молодым и

здоровым. Чтобы дольше оставаться молодым и здоровым, нужно поддерживать хорошую физическую форму на протяжении всей жизни. Даже если вы много лет не занимались спортом, никогда не поздно начать, ведь от здорового образа жизни можно получить много преимуществ [8].

Анализ специальной литературы показывает, что главным компонентом содержания двигательной активности независимо от ее целей является системное использование физических упражнений, в основе которых лежат целенаправленные двигательные действия [1, 2, 12, 13, 14].

Результаты исследования

Многие авторы отмечают, что при умственном труде суточные энергозатраты лишь на 400—600 ккал превышают основной обмен, составляя 2200—2600 ккал. Многочисленными исследователями было установлено, что основной причиной такого положения является незначительная мышечная активность. Она отрицательно влияет на адаптивные возможности детренированного сердца и сосудов, приводит к снижению активности кроветворных органов [11, 12]. Ограничения в движениях (гиподинамия), пассивный образ жизни приводят к различным предпатологическим и патологическим изменениям в организме человека [1, 15].

В табл. 3 представлены данные двигательной активности ветеранов бадминтона (хронометраж за день).

Таблица 3

Двигательная активность ветеранов бадминтона

Возрастная категория	35—44		45—54		55—64		65—75		75+
	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м
Кол-во шагов в день	21000-22400	18600-19700	17900-19000	15100-15900	9500-11000	9700-11000	6900-7200	6500-7300	6200-7000
Кол-во пройденных километров в день	16,6—17,7	12,—13,0	14,4—15,0	10,0—10,5	7,5—8,7	6,4—7,3	5,5—5,7	4,3—4,8	4,9—5,5

Выводы

Анализируя данные, представленные в табл. 3, можно сказать, что количество шагов, пройденных за сутки испытуемыми, находится в пределах нормы, причем во всех возрастных категориях. Кстати, британские медики считают, что ежедневно нужно проделывать не менее 10 тыс. шагов. Японцы следуют этому правилу и отличаются крепким здоровьем и более высокой по сравнению с нашими соотечественниками продолжительностью жизни. Исходя из наблюдений и результатов специальных исследований, профессор Л. П. Матвеев рекомендует поддерживать минимальную двигательную активность для людей среднего и пожилого возраста не менее 1 часа ежедневно, включая такие формы занятий, как утренняя гимнастика, пешие прогулки, бег трусцой и др. Именно двигательная активность управляет состоянием организма человека и его здоровьем. В нашем исследовании испытуемые отмечали, что при систематических занятиях уровень артериального давления и частота сердечных сокращений в состоянии покоя находятся в пределах возрастных норм. При регулярном посещении тренировочных занятий количество листов временной нетрудоспособности у работающего контингента уменьшается. Также стоит отметить непринужденную и дружескую атмосферу на тренировочных занятиях, способствующую продолжению контактов за их пределами. Занятия бадминтоном позволяют развивать физиологические функции и двигательные качества, повышая умственную и физическую работоспособность

участников процесса. Правильное, нормированное распределение физической, умственной нагрузки, а также интервалов отдыха оказывают благоприятное воздействие на весь организм и улучшают творческую активность, способствуя долголетию человека.

Заключение

Бадминтон — удивительная, захватывающая, эмоциональная игра, которая позволяет укрепить здоровье, улучшить работу разных систем организма, укрепить связочный аппарат, благотворно влияет на органы зрения, способствует повышению физической и функциональной подготовленности, а также прививает навыки здорового образа жизни, являющегося одним из факторов долголетия. Одним из важнейших результатов проведенного исследования явилось то, что ни один из группы не прекратил занятия бадминтоном. Более того, стоит отметить, что к группе занимающихся присоединились коллеги из соседнего региона (Костромская область) на время служебных командировок в ИГЭУ и выходных дней. Систематические занятия бадминтоном, а также занятия другими видами двигательной активности (ходьба, бег, лыжи, плавание, стретчинг и т. д.) способствуют снижению заболеваемости, улучшают психоэмоциональный фон, что позволяет вести активный, здоровый образ жизни и быть востребованным в профессиональной сфере.

Наши ветераны бадминтона — многократные чемпионы и призеры международных традиционных турниров, чемпионы России, чемпионы и призеры Европы. Они не только личным примером вовлекают молодежь в свои ряды, но и проводят мастер-классы с учащимися школ, вузов, успешно внедряют элементы бадминтона на занятиях по физической культуре в вузе, проводят летние выездные турниры

на открытых площадках, организуют турниры для начинающих бадминтонистов. Своим собственным примером и образом жизни они показывают, что физические упражнения, в том числе и игровая деятельность, способствуют сохранению бодрости и жизнерадостности, снижают уровень артериального давления, повышают мышечный тонус, благотворно влияют на весь организм.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину «Физическая культура», кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта. 3-е изд., стер. М. : Кнорус, 2015. 240 с.
2. Титова И. В., Ханова Э. М., Петров Р. Е. Двигательная активность как лучшее лекарство // Международный студенческий научный вестник. 2016. № 5-2.
3. Бородулина О. В., Степанова О. Н. Педагогическое проектирование физкультурно-оздоровительных занятий со студентами специальных медицинских групп. Иваново : ИГЭУ им. В. И. Ленина, 2015. 206 с.
4. Ким Т. К. Состояние здоровья и двигательная активность детей и молодежи как социально-педагогическая проблема // Наука и школа. 2012. № 3. С. 13—16.
5. Румба О. Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп // Теория и практика физической культуры. 2015. № 2. С. 11—14.
6. Мазуров Д. Г. Проблемы популяризации бадминтона // Материалы VI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». URL:<https://scienceforum.ru/2014/article/2014003418>><https://scienceforum.ru/2014/article/2014003418>
7. Тянь Майцзю. Теории спортивной подготовки. М. : Изд-во Пекинского спортивного университета, 2006. С. 56—160.
8. Цзэн Фаньчао. Анализ качества удара в бадминтоне // Педагогический журнал. 2017. Т. 7. № 3А. С. 242—247.
9. Турманидзе В. Г. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах : учеб. пособие. Омск : Изд-во Омского гос. ун-та, 2008. 72 с.
10. VisaSam.ru. URL: <https://visasam.ru/russia/goroda/prodolzhitelnost-zhizni-v-rossii.html>
11. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. 2-е изд., перераб. М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2012. 333 с.
12. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. М. : Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.
13. Бородулина О. В., Степанова О. Н. Влияние занятий фитнесом на психосоматическое состояние студенток с нарушениями суставного-связочного аппарата // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016. № 1(131). С. 228—232.
14. Петрова Г. С. Влияние физических и дыхательных упражнений на мозговую гемодинамику и сопровождающих ее патологий у студентов // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. 2012. № 1-2. С. 200—209.
15. Бокерия Л. А., Какучая Т. Т., Ле Т. Г. Вазовагальные синкопальные состояния: современные методы диагностики и лечения. Модели организации отделений по ведению пациентов с синкопальными состояниями // Анналы аритмологии. 2008. № 3. С. 25—49.

REFERENCES

1. Vilensky M. Ya., Gorshkov A. G. *Physical culture and healthy lifestyle of the student*. 3rd edition. Moscow, Knorus Publ., 2015. 240 p. (In Russ.).
2. Titova I. V., Khanova E. M., Petrov R. E. Motor activity as the best medicine. *International Student Scientific Journal*, 2016, no. 5-2. (In Russ.).
3. Borodulina O. V., Stepanova O. N. *Pedagogical design of physical and health training of students of special medical groups*. Ivanovo, 2015. 206 p. (In Russ.).
4. Kim T. K. State of health and physical activity of children and youth as social and pedagogical problem. *Science and school*, 2012, no. 3, pp. 13—16. (In Russ.).
5. Rumba O. G. The system of pedagogical regulation of motor activity of students of special medical groups. *Theory and practice of physical culture*, 2015, no. 2, pp. 11—14. (In Russ.).
6. Mazurov D. G. Problems of promoting of badminton. Materials of the VI *International students' scientific conference "Student's Scientific Forum"*. URL: <https://scienceforum.ru/2014/article/2014003418>><https://scienceforum.ru/2014/article/2014003418>
7. Tian Maiju. *Theories of sports training*. Moscow, Publishing House of Beijing Sports University, 2006. Pp. 56—160. (In Russ.).
8. Zeng Fanchao. Analysis of the quality of impact in badminton. *Pedagogical journal*, 2017, vol. 7, no. 3A, pp. 242—247. (In Russ.).
9. Turmanidze V. G. *Badminton at the stage of initial training in universities*. Omsk, Publishing House of Omsk State University, 2008. 72 p. (In Russ.).
10. VisaSam.ru. (In Russ.). URL: <https://visasam.ru/Russia/goroda/prodolzhitelnost-zhizni-v-Rossii.html>
11. Baronenko V. A. *Health and physical culture of student*. 2nd edition. Moscow, Alfa-M, INFRA-M, 2012. 333 p. (In Russ.).
12. Bal'sevich V. K. Human ontokinesiology. Moscow, Theory and Practice of Physical Culture Publ., 2000. 275 p. (In Russ.).
13. Borodulina O. V., Stepanova O. N. Influence of fitness classes on a psychosomatic condition of students with violations of the articulate-copular device. *Scientists of a note of the university named after P. F. Lesgaft*, 2016, no. 1, pp. 228—232. (In Russ.).

14. Petrova G. S. Influence of physical and breathing exercises on brain: haemo dynamics and the pathologies accompanying it at students. *News of TULGU, Humanities*, 2012, no. 1-2, pp. 200—209. (In Russ.).

15. Bokeriya L. A., Kakuchaya T. T., Le T. G. Vasovagal syncopal states: up-to-date methods of diagnostics and treatment. Models of arrangement of departments for patients with syncopal states treatment. *Annals of arrhythmology*, 2008, no. 3, pp. 25—49. (In Russ.).

Как цитировать статью: Бородулина О. В., Самсонов Д. А., Кустов А. Ю., Соколова Л. Б. Повышение двигательной активности лиц зрелого возраста посредством бадминтона как базовый фактор долголетия // Бизнес. Образование. Право. 2019. № 4 (49). С. 390–395. DOI: 10.25683/VOLBI.2019.49.474.

For citation: Borodulina O. V., Samsonov D. A., Kustov A. Yu., Sokolova L. B. Motor activity of adults by means of badminton, as a basic factor of longevity. *Business. Education. Law*, 2019, no. 4, pp. 390–395. DOI: 10.25683/VOLBI.2019.49.474.

УДК 37.035
ББК 74.00

DOI: 10.25683/VOLBI.2019.49.406

Zavrazhin Vladimir Viktorovich,
CEO
Center of continuous education and innovation,
St. Petersburg, Russia,
e-mail: newobr-info@mail.ru

Завражин Владимир Викторович,
генеральный директор,
ООО «Центр непрерывного образования и инноваций»,
Санкт-Петербург, Россия
e-mail: newobr-info@mail.ru

ПРАВОВАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

LEGAL COMPETENCE OF CHILDREN AND YOUTH: A COMPARATIVE ANALYSIS

13.00.01 — Общая педагогика, история педагогики и образования

13.00.01 — General pedagogy, history of pedagogy and education

Статья посвящена сравнительному анализу сформированности компонентов правовой компетентности у подростков и юношества. Автор выделяет когнитивный, эмоционально-оценочный и поведенческий компоненты правовой компетентности. С использованием методики оценки уровня развития морального сознания «Дилеммы Л. Колберга» было проведено исследование среди младших и старших подростков, а также среди юношества. Общий объем выборки составил 75 человек. Полученные результаты были подвергнуты качественному и количественному анализу, применялся метод контент-анализа, метод экспертных оценок, а также статистические методы проверки достоверности отличий по U-критерию Манна — Уитни. Полученные результаты позволили выделить существенные особенности правовой компетентности у каждой из исследуемых возрастных групп. Младшие подростки имеют исчерпывающую информацию по правовым вопросам, но с возрастом знаниевый компонент имеет тенденцию к снижению. Подростки, формально зная правила и нормы, не могут объяснить необходимость их соблюдения, причину введения данного правила, а также не видят причинно-следственные связи между проступком и его последствиями. Соблюдение норм в подростковом возрасте носит формальный, внешне демонстрируемый характер согласия, без внутреннего принятия и понимания. С возрастом растет осознанность последствий своих действий, готовность обосновывать принятые решения, но снижается эмоциональная вовлеченность, переживание моральной стороны своего поступка и его последствий. Младшие подростки демонстрируют активную социальную позицию, а старшие подростки занимают позицию стороннего наблюдателя, не вмешиваясь в происходящее. Бездействие в старшем подростковом возрасте и эмоциональная холодность юношей формируют антиправовую, антисоциальную позицию личности.

The article is devoted to a comparative analysis of formation of the components of legal competence of adolescents and young people. The author highlights the cognitive, emotional, evaluative and behavioral components of legal reliability. Using the method of assessing the level of development of moral consciousness “Dilemma of L. Kolberg”, the study was conducted among younger and older adolescents, as well as among young people. The total sample size was 75 people. The obtained results were subjected to qualitative and quantitative analysis, the method of content analysis, the method of expert assessments, as well as statistical methods for checking the reliability of differences according to Mann-Whitney U-test. The obtained results allowed identifying the essential features of legal competence in each of the age groups studied. Younger adolescents have comprehensive information on legal issues, but with age the knowledge component tends to decrease. Teenagers, formally knowing the rules and norms, cannot explain the necessity of their observance, the reason for introduction of this rule, and do not see the causal links between the offense and its consequences. Compliance with the rules in adolescence is a formal, externally demonstrated nature of consent, without internal acceptance and understanding. With age, awareness of the consequences of their actions, readiness to justify their decisions grows, but the emotional involvement, the experience of the moral side of their act and its consequences decrease. Younger adolescents demonstrate an active social position; the older adolescents take an observer’s position without interfering with what is happening. Inaction in older adolescence and the emotional coldness of young men form the anti-legal, antisocial position of the individual.

Ключевые слова: правовая компетентность, когнитивный компонент, эмоционально-оценочный компонент, поведенческий компонент правовой компетентности, подростки,