

сложной импликацией «если то, то»).

3. Полученные результаты свидетельствуют о перспективности развития направления исследований влияния физических упражнений на активизацию и коррекцию не только внимания, но и других познавательных процессов (памяти, мышления), причем у детей с нарушениями развития различных нозологических групп.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бейлок С. Мозг и тело. Как ощущения влияют на наши чувства и эмоции / С. Бейлок ; пер. с англ. С. Кировой. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 272 с.
2. Воронин А.Н. Методики диагностики свойств внимания / А.Н. Воронин // Методы психол. диагностики. – 1993. – № 1. – С. 16–31.
3. Специальная психология. [В 2 т.] Т. 2 / В.И. Лубовский, В.А. Лонина, Т.А. Басилова [и др.] : под ред. В.И. Лубовского. – Москва : Юрайт, 2014 – 274 с.
4. Лубовский, В.И. Психологические проблемы диагностики аномального развития детей / В.И. Лубовский. – Москва : Педагогика, 1989. – 104 с.
5. Павлов, И.П. Мозг и психика: избранные психологические труды / И.П. Павлов. – Воронеж : МОДЭК, 1996. – 317 с.
6. Рэйти, Д. Зажги себя! Жизнь в движении. Революционное знание о влиянии физической активности на мозг / Д. Рэйти и Э. Хагерман ; пер. с англ. М. Попова – Москва : Манн, Иванов и Фербер. – 2017. – 336 с.
7. Сеченов, И.М. Элементы мысли / И.М. Сеченов. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 416 с.
8. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры / Под общей редакцией Л.В. Шапковой. – Москва.: Советский спорт, 2009. – 608 с.

#### REFERENCES

1. Beilock, S. (2015), *How the Body Knows Its Mind: The Surprising Power of the Physical Environment to Influence How You Think and Feel*, translated by Kirova, S., Mann, Ivanov and Ferber, Moscow.
2. Voronin, A.N. (1993), “Methods of analyzing the attention qualities”, *Methods of psychological diagnosis*, No. 1, pp. 16–31.
3. Lubovsky, V.I., Lonina, V.A. and Basilova, T.A. (2014), *Special Psychology*, Vol. 2, Yurait, Moscow.
4. Lubovsky, V.I. (1989), *Psychological problems in diagnosis of abnormal child development*, Pedagogics, Moscow.
5. Pavlov, I.P. (1996), *Brain and Psychic: selected works in psychology*, MODEK, Voronezh.
6. Ratey, J. and Hagerman, E. (2017), *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*, translated by Popov, M., Mann, Ivanov and Ferber, Moscow.
7. Sechenov, I.M. (2001), *Elements of thought*, Piter, St. Petersburg.
8. Shapkova, L.V. (2009), *Individual methods of adaptive physical education*, Soviet Sport, Moscow.

**Контактная информация:** [anna1486@bk.ru](mailto:anna1486@bk.ru)

*Статья поступила в редакцию 02.08.2023*

**УДК 796.325:796.028**

### **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДОК ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПЛЯЖНЫМ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ТЕРРИТОРИИ ОБЩЕСТВЕННЫХ ГОРОДСКИХ ПРОСТРАНСТВ И ЧАСТНЫХ УЧАСТКОВ**

*Андрей Александрович Сопарев, старший преподаватель, Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева, Москва*

**Аннотация**

В статье рассмотрены нормативные документы, касающиеся организации площадок для занятий пляжным волейболом; описаны основные особенности их планировки и сооружения с учётом обеспечения комфорта и безопасности пользователей, а также долговечности сооружения.

**Ключевые слова:** строительство, спортивные площадки, пляжный волейбол.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p308-313

**FEATURES OF THE ORGANIZATION OF SPORTS GROUNDS FOR BEACH VOLLEYBALL ON THE TERRITORY OF PUBLIC URBAN SPACES AND PRIVATE PLOTS**

*Andrey Aleksandrovich Soparev, senior teacher, Russian State Agrarian University – Moscow Timiryazev Agricultural Academy*

**Abstract**

The article discusses regulatory documents concerning the organization of beach volleyball practice areas; describes the main features of their layout and construction, taking into account the comfort and safety of users, as well as the durability of the structure.

**Keywords:** construction, sports grounds, beach volleyball.

Возникновение пляжного волейбола как самостоятельного вида спорта произошло в 1920-х годах в Калифорнии, где серфингисты, дожидаясь волны на море, коротали время игрой на песке, используя модифицированные правила классического волейбола. В 1927 году в пляжный волейбол начали играть во Франции и впоследствии этот вид спорта распространился по всей Европе. Первые официальные соревнования были проведены в Калифорнии в 1947 году. В 1965 году была создана Калифорнийская Ассоциация пляжного волейбола, которой в 1976 году были разработаны первые правила игры. В 1992 году пляжный волейбол вошёл в программу летних Олимпийских игр в качестве показательного, а спустя четыре года – уже в виде официального вида спорта. С 1997 года проводится официальные чемпионаты мира по пляжному волейболу [1].

В наши дни пляжный волейбол сохраняет и увеличивает свою популярность. Об этом говорит активное строительство новых спортивных площадок как на территории общественных рекреационных зон, в составе спортивных комплексов, так и на закрытых для общего посещения территориях – на территориях различных учреждений (для пользования сотрудниками), на частных участках. Комфорт и безопасность спортсменов во многом зависят от качества площадки, на которой они играют.

При проектировании площадок для занятий пляжным волейболом используются стандарты, предусмотренные ГОСТом Р 57168-2016 от 01.07.2017 «Национальный стандарт Российской Федерации. Оборудование для спортивных игр. Оборудование спортивное и пляжное. Требования и методы испытаний», а для соревнований высокого уровня предъявляются ещё более жесткие требования, установленные Международной федерацией волейбола.

**Размещение площадки.** Согласно СП 31-115-2006 «Свод правил по проектированию и строительству. Открытые и плоскостные физкультурно-спортивные сооружения», площадки для занятий пляжным волейболом рекомендуется размещать в парках и на озеленённых территориях, в прибрежных зонах водоёмов и на городских пляжах [2].

Поверхность, на которой будет расположена площадка, должна быть ровной. Допускается величина поперечного уклона ( $i$ ) не более 0,004 и продольного – не более 0,005. Почва должна легко впитывать воду – предпочтение отдаётся песчаным, супесчаным почвам и легким суглинкам. На почвах, мало проницаемых водой, водоотвод осуществляется по уклону подстилающего грунта со сбросом в водоотводные лотки и далее в ливневую канализацию или иную водоотводную систему [2].

Площадку ориентируют в пространстве таким образом, чтобы солнечный свет не мешал спортсменам. Проще всего этого добиться, располагая площадку вдоль оси север-

юг или с отклонением до 15–20° от неё [3]. Желательно выбрать для сооружения площадки участок, защищённый от ветра.

При сооружении спортивной площадки на территории частного участка следует помнить, что, согласно п. 6.7 СП 53.13330.2010, расстояние от края площадки до границы соседнего участка должно составлять не менее 1 м [4].

**Размеры игрового поля.** Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным [5]. Размеры игровой площадки и свободной зоны регламентируются п. 4.6 ГОСТа Р 57168-2016 от 01.07.2017 («Требования к игровой площадке и зоне безопасности») в зависимости от назначения площадки [6].

Таблица – Размеры игрового поля и его частей

Назначение площадки	Игровая площадка, м	Зоны безопасности, м	Игровое поле, м	Свободное пространство над площадкой, м, не менее
Для массовой игры	16x8	3	22x14	5,5
Для соревнований регионального уровня	16x8	5	26x18	7
Для соревнований национального уровня	16x8	5	26x18	7
Для соревнований международного уровня	16x8	5	26x18	12,5

После выбора подходящей территории под сооружение спортивной площадки на неё выносятся размеры площадки, определяются и отмечаются углы и характерные точки. После этого с территории игрового поля изымается грунт – устраивается т. н. «корыто», дно которого уплотняется; при необходимости устраивается система водоотвода. По границам площадки устанавливается облегчённый бетонный поребрик или деревянная опалубка, которая способствует сохранению границ площадки и предотвращает расползание основания площадки [3].

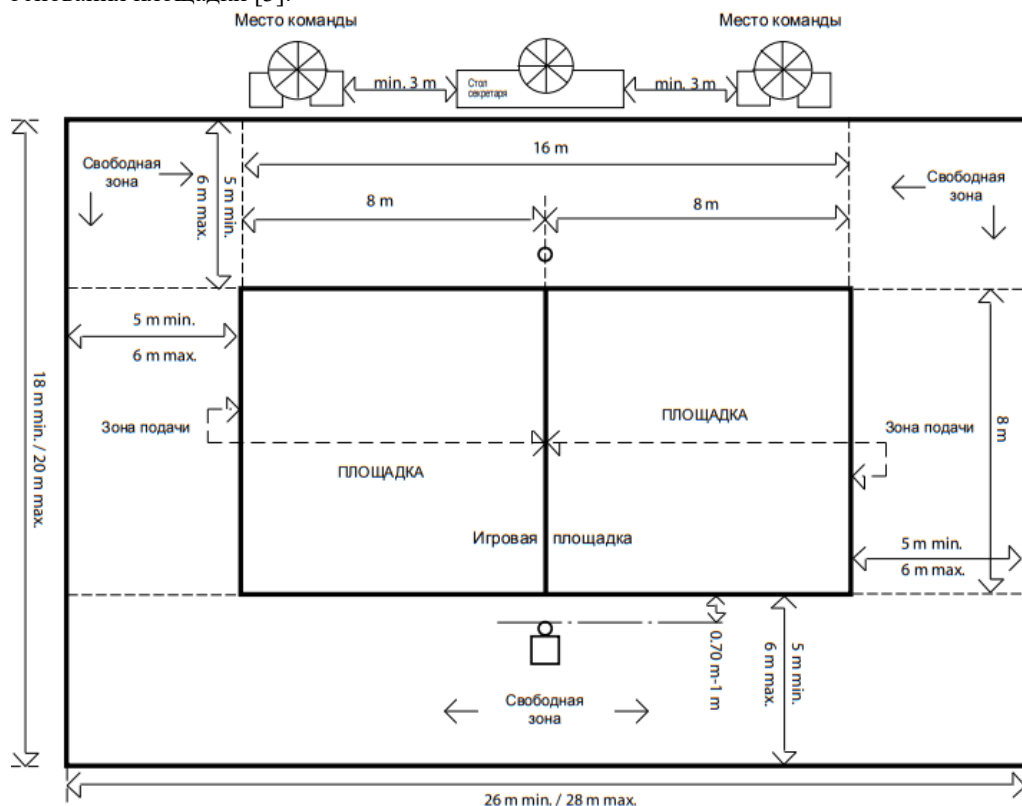
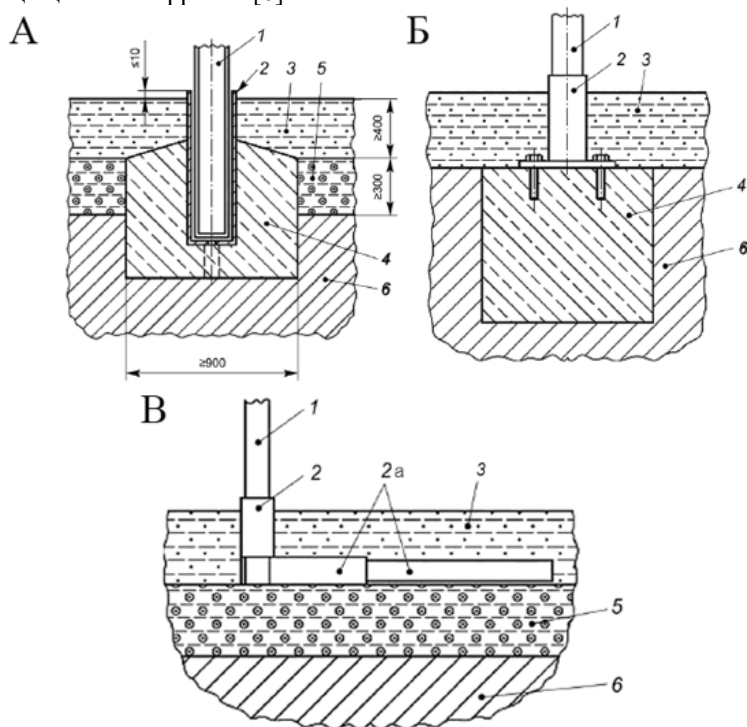


Рисунок 1 – Схема игрового поля [2]

**Стойки.** В дно «корыта» при помощи бетонного фундамента, установочных гильз или анкеров на расстоянии 70–100 см от боковых линий монтируются стойки, удерживающие сетку. Высота стоек составляет 2,55 м. Глубина их установки в песок должна быть достаточной, чтобы фундамент или крепления не обнажались при эрозии поверхности площадки. Стойки должны быть выполнены из коррозионноустойчивых материалов или другим способом защищены от коррозии [6].



Прмечание: 1 – стойка, 2 – установочная гильза (2а – нижняя рамка гильзы), 3 – слой песка, 4 – бетонное основание, 5 – дренажный слой (щебень), 6 – основание (грунт).

Рисунок 2 – Примеры установки стойки с помощью установочной гильзы, вмонтированной в фундамент (а), закрепленной на фундаменте (б) и с нижней рамой в песке (в) [6]

**Поверхность площадки.** Дно «корыта» закладывается гравийной (фракции до 40мм) основой до 30 см толщиной, поверх которой укладывается геотекстиль. На слой геотекстиля насыпается песок толщиной не менее 30 см (не менее 40 см для соревнований по пляжному волейболу). Идеальное песочное наполнение, согласно п 8.10 СП 31-115-2006 должно обладать зернистостью от 0,09 до 0,5 мм и содержать более 90% кварца [2]. Такие характеристики песка обеспечивают хорошую сыпучесть даже после дождя, минимизацию риска получения травмы игроками и большой срок эксплуатации объекта [5]. Насыпанный песок рыхлится и выравнивается, после чего наносятся линии разметки и натягивается сетка.

**Линии разметки.** На игровом поле располагаются две боковые и две лицевые линии, ограничивающие игровую площадку и входящую в её размеры. Линии площадки представляют собой отрезки ленты из прочного, контрастного по цвету материала, закрепленные таким образом, чтобы обеспечить отсутствие возможности получения травмы спортсменами. Ширина всех линий составляет 5 см [5, 6].

**Сетка.** Сетка натягивается над серединой площадки. Её верхний край должен располагаться на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин. Длина сетки составляет 8,5

м, ширина – 1 м [5]. Над каждой из боковых линий к сетке вертикально прикрепляются боковые ограничительные ленты шириной 5 см и длиной 1 м. К каждой из них прикрепляется антенна длиной 180 см и диаметром 1 см. Антенны считаются частью сетки и ограничивают площадь игровой площадки [5].

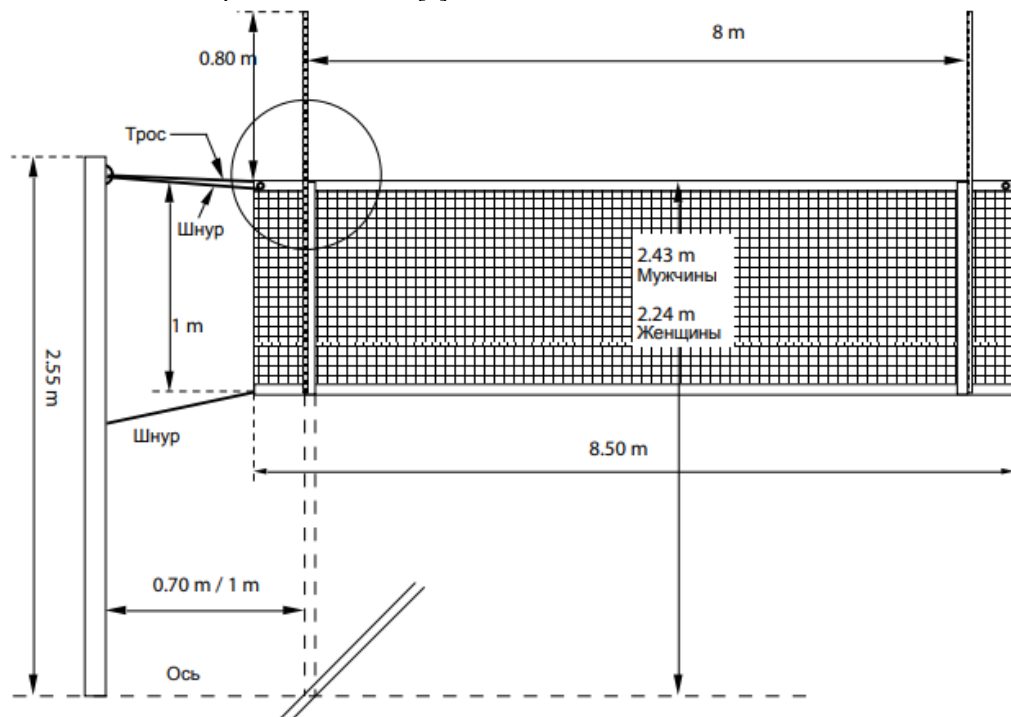


Рисунок 3 – Схема установки сетки и стоек [5]

**Дополнительное оборудование.** Может быть представлено установленной на территории игрового поля судейской вышкой, расположенными за пределами поля сидениями для тренера и игроков, осветительными приборами, ограждениями вокруг игрового поля.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. История видов спорта : сайт. – URL: <https://sportsgroup.ru> (дата обращения: 21.12.2021).
2. СП 31-115-2006. Свод правил по проектированию и строительству. Открытые и плоскостные физкультурно-спортивные сооружения / Библиотека нормативной документации : [сайт]. – URL: <https://files.stroyinf.ru/Data2/1/4293846/4293846854> (дата обращения: 20.02.2022).
3. Теодоронский В.С. Садово-парковое строительство: учебник / В.С. Теодоронский. – Москва : Издательство Московского государственного университета леса, 2003. – 333 с.
4. СП 53.13330.2010. Свод правил по проектированию и строительству. Планировка и застройка территорий садоводческих (дачных) объединений граждан, здания и сооружения // Техэксперт : [сайт]. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/1200084711> (дата обращения 20.02.2022).
5. Официальные правила пляжного волейбола 2021-2024 : документ / Официальный сайт ВФВ : [сайт]. – URL: <https://volley.ru/federation/documents/official-volleyball-rules/ofitsialnye-pravilaplyazhnogo-voleybola-fivb-2021-2024> (дата обращения 20.02.2022).
6. ГОСТ Р 57168-2016. Национальный стандарт Российской Федерации. Оборудование для спортивных игр. Оборудование спортивное и пляжное. Требования и методы испытаний. дата введения 01.07.2017 // Техэксперт : [сайт]. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/1200140621> (дата обращения: 20.02.2022).
7. How to build your own sand court / VolleyballUSA.com : [сайт]. – URL: <https://www.volleyballusa.com/how-to-build-your-own-sand-court> (Дата обращения 21.12.2021).

REFERENCES

1. History of the sport, website, available at: <https://sportsgroup.ru> (accessed 21 December 2021).
2. SP 31-115-2006. A set of rules for design and construction. Open and planar physical culture and sports facilities, available at: <https://files.stroyinf.ru/Data2/1/4293846/4293846854> (accessed 20 February 2022).
3. Teodoronsky, V.S. (2003), *Garden and park construction, textbook*, Moscow State University of Forest, Moscow.
4. SP 53.13330.2010. A set of rules for design and construction. Planning and development of territories of horticultural (dacha) associations of citizens, buildings and structures, available at: <https://docs.cntd.ru/document/1200084711> (accessed 20 February 2022).
5. Official Rules of beach volleyball 2021–2024, available at: <https://volley.ru/federation/documents/official-volleyball-rules/ofitsialnye-pravila-plyazhnogo-voleybola-fivb-2021-2024> (accessed 20 February 2022).
6. GOST R 57168-2016. National Standard of the Russian Federation. Equipment for sports games. Sports and beach equipment. Requirements and test methods: date of introduction 01.07.2017, available at: <https://docs.cntd.ru/document/1200140621> (accessed 20 February 2022).
7. How to build your own sand court, website, available at: <https://www.volleyballusa.com/how-to-build-your-own-sand-court> (accessed 21 December 2021).

**Контактная информация:** [soparev@inbox.ru](mailto:soparev@inbox.ru)

Статья поступила в редакцию 23.08.2023

УДК 796.83

**ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД В ФОРМИРОВАНИИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЁРОВ СРЕДСТВАМИ ШАХБОКСА**

*Василий Петрович Сорокин, доктор педагогических наук, профессор, Николай Сергеевич Федюк, кандидат педагогических наук, доцент, Денис Викторович Саенко, преподаватель, Алексей Владимирович Сорока, преподаватель, Военная академия связи, Санкт-Петербург; Полина Сергеевна Петрова, кандидат филологических наук, старший преподаватель, Михайловская Военная артиллерийская академия, Санкт-Петербург; Геннадий Александрович Яковлев, кандидат педагогических наук, доцент, Российский Государственный Гидрометеорологический университет, Санкт-Петербург*

**Аннотация**

Целью данной статьи является рассмотрение интегративного подхода в формировании интеллектуальных и физических способностей боксеров с использованием средств шахбокса. Шахбокс, являясь комбинированным видом спорта, объединяет элементы бокса и быстрых шахмат. В ходе исследования авторы рассматривают шахбокс как средство развития когнитивных навыков, а также изучают его влияние на физическую подготовку спортсменов. Полученные результаты могут быть полезными как тренерам, ориентированным на поиск новых эффективных методов тренировки, так и профессиональным спортсменам на пути к спортивным достижениям.

**Ключевые слова:** интеллектуальные и аналитические способности, шахматы, бокс, умственная и физическая работоспособность, стратегия.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p313-318

**INTEGRATIVE APPROACH IN THE FORMATION OF INTELLECTUAL AND PHYSICAL ABILITIES OF BOXERS BY MEANS OF CHESS BOXING**

*Vasily Petrovich Sorokin, doctor of pedagogical sciences, professor, Nikolay Sergeevich Fedjuk, candidate of pedagogical sciences, docent, Denis Viktorovich Saenko, teacher, Alexey Vladimirovich Soroka, teacher, Military Academy of Communications, St. Petersburg; Polina Sergeevna Petrova, candidate of philological sciences, senior teacher, Mikhailovskaya*