

Зюзина И.Д.

*Научный руководитель – старший преподаватель С. Е. Колонцов  
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного  
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
Zuzina.irina2014@yandex.ru*

### **Кейв-дайвинг**

Кейв-дайвинг - это тип подводного погружения, по-другому известный как "пещерное погружение". Не каждый человек сможет заниматься этим довольно опасным хобби. Необходимо пройти специализированную подготовку, иметь определенное оборудование, иметь развитую физическую форму и быть психологически готовым к различным подводным ситуациям, уметь соблюдать дисциплину и сохранять спокойствие в непредвиденных ситуациях.

Откровенно говоря, пещерное погружение - это испытание не для начинающих, а для опытных дайверов. И хотя такие глубоководные погружения таят в себе множество опасностей, они открывают для дайвера удивительную картину подводного мира. Многие сравнивают пещерное погружение с экстремальными видами дайвинга, это, к примеру, исследования давно затонувших объектов или дайвинг с акулами.

Дайвинг с целью изучения пещер – достаточно опасное занятие, обладающее следующими отличительными чертами:

1. Поднятие на поверхность воды в любое время суток порой невозможно. Сначала необходимо выбраться из исследуемой пещеры, и только потом можно подняться наверх.

2. Обычно в пещерах очень темно и, соответственно, видимость очень низкая. Оборудование, которое используют для погружения, во избежание критических ситуаций, должно изготавливаться из качественных материалов и быть надежным.

3. Видимость меняется время от времени, так как вода не всегда прозрачна, местами она чередуется с мутной водой, в которой, как правило, ничего не видно. В таких случаях очень важно не терять направление и не дезориентироваться.

4. Пещеры сужаются в определенных местах, и температура воды может снизиться. Таким образом, очевидно, что пещерное погружение не для всех. Требуется серьезнейшая подготовка, без нее кейв-дайвинг невозможен.

Для такого погружения интересны самые различные виды пещер:

1. Карстовые пещеры являются самыми популярными, представлены в огромном разнообразии. Как правило, незатопленные участки таких пещер отлично изучены, но подводные участки – это огромная, неисследованная тайна. К ним же относятся различные затопленные шахты, карстовые колодцы. Популярнейшими карстовыми пещерами, представляющими особенный интерес для кейв-дайверов, являются мексиканские сеноты, пещеры во Флориде и Черногории и Карельский мраморный карьер.

2. Коралловые пещеры – это изумительные, потрясающие места. Они произошли от известняковых скал, спаянных с коралловыми наростами. Они исключительно разнообразны и достигают совершенно разных длин, разветвлений и глубин. Длиннейшие коралловые пещеры пролегают в Красном море.

3. Морские пещеры возникают из-за влияния коррозии, которая возникает из-за отливов и приливов, постоянного прибоя и течения воды. Эти пещеры являются самыми красивыми, несмотря на то, что они плоские. Общий интерес любителей такого дайвинга представляют пещеры в Доминиканской Республике.

4. Лавовые пещеры. Уже из названия легко понять, что они образуются в результате охлаждения лавовых потоков вулканическим газом. Они есть во всем мире.

5. Ледниковые пещеры дайвинга являются одними из опаснейших пещер. Они удивительно красивы и величественны, но, к сожалению, непредсказуемы.

На нашей планете так много неизведанных пещер, что у кейв-дайверов всегда будут интересные места для изучения.

Кейв-дайвинг создан для любителей опасности, людей, которые ценят непредсказуемость и экстремальные ситуации.

Но все дайверы должны знать основные принципы глубоководных погружений:

1. Нырять в пещеру можно исключительно в вертикальном положении. И чтобы не цепляться о стены пещер, ему нельзя иметь никакие подвесные элементы. Чтобы избежать потери оборудования, его нужно сначала крепко закрепить. Обязательно должна наличествовать нож и стропорезы.

2. Непреложный закон для любого дайвера - сохранение спокойствия и ясного мышления даже в непредвиденных ситуациях.

3. Дайвинг требует четких ориентиров. Обычно используется прочнейший направляющий трос, который не сможет запутаться. Так, для погружения используют катушку с ходовиком и еще три для запаса.

4. Правило 1/3. Дайверы обязаны точно контролировать запас кислорода, используя следующие расчеты: 1/3 для прохождения вперед, 1/3 для обратного прохождения и 1/3 часть воздуха – на запас (в случае непредвиденных обстоятельств).

5. Необходимо иметь дополнительные источники света.

6. Во избежание "отравления азотом", которое вызывает потерю ориентации в пространстве, не следует погружаться в пещеру более чем на 40 метров в глубину.

Подводные пещеры загадочны и изумляют своей холодной, особой красотой, поэтому нет ничего странного в том, что они притягивают пещерных дайверов. И хотя, это довольно опасная деятельность, риск возникновения опасных ситуаций, при условии соблюдения всех правил и предписаний, минимален.

Кучина Н.П.

*Научный руководитель: старший преподаватель Е.А. Даикова  
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного  
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
kuchinanadeschda@yandex.ru.*

### **Профилактика заболеваний и укрепления здоровья с помощью занятий физической культурой и спортом**

Физическая культура - это вид физкультуры, который представляет результат какой-либо человеческой деятельности и способ физического совершенствования и улучшения человека для выполнения целей и социальных обязанностей. На сегодняшний день в физическую культуру входят такие компоненты: как физическое образование, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация, лечебная физическая культура. Все эти компоненты полностью удовлетворяют потребности человека, человеческого организма и общества, в физической подготовке.

Эта тема чрезвычайно актуальна в наше время и занимает умы не только учёных и медиков, но и простых людей. Бездеятельность современного человека и общества приводит к нарушению состояния психического и физического здоровья. Важно ещё раз обратить внимание всех людей на планете на получившуюся ситуацию, так как создали ее именно мы! И чтобы ее решить, важно, повернуться к нашим проблемам лицом к лицу, и наконец-то сказать «да» здоровому образу жизни и ежедневной физической активности.

Целью моей работы является рассмотрение и практическое применение способов и методов профилактики заболеваний и укрепления здоровья через занятия физической культурой и спортом.

Существуют разнообразные способы поддержания и укрепления здоровья. Система таких способов называется здоровым образом жизни, коротко - ЗОЖ. Его элементами, кроме физической активности, являются также соблюдение личной гигиены, закаливание, правильный рацион питания, соблюдение хорошего и регулярного сна, правильный режим дня, качественный отдых и частичное или полное отсутствие вредных привычек – все это важно для общего и наиболее правильного состояния здоровья. Здоровый человек, более производитель и успешен, и соответственно, востребован у работодателей. Как же и чем поддерживать свою работоспособность, сохранить свое здоровье и не позволить болезням вновь одолевать наш организм? На сегодняшний день статистика показывает, что больных и малоподвижных людей становится гораздо больше, чем здоровых, а справляться с физическими нагрузками им всё сложнее и сложнее. Поэтому, становится все более известной и популярной - лечебная физкультура. Именно такой вид физической культуры является лечебно-профилактическим и помогает быстро и более полноценно восстановить и укрепить здоровье человека. Как после болезней, так и просто в повседневной жизни. Помимо этого она предотвращает появление и осложнение различных заболеваний.

Я провела небольшой эксперимент и попробовала каждый день, в течение двух недель позаниматься лечебной физической культурой. Могу сказать, что такая физкультура может быть предназначена не только для больных, но и для здоровых людей. Она повышает общий тонус мышц, укрепляет здоровье, от нее улучшается настроение, а также физкультура помогает избавиться от мелких, но очень вредных для здоровья привычек, например: сидеть сгорбившись.

Физкультура и спорт занимают достаточно важное место в учебе, работе, да и просто в жизни всех людей. Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд ситуаций, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физической культурой, и ограничивает от переутомления и нежелательных пагубных последствий.

По моему мнению, каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо, но вот здоровье не купишь и не получишь в подарок. Поэтому нужно делать все,

чтобы сохранить его! Физкультура и спорт представляют собой неразрывную составную часть психофизического и духовного образования. Они выступают качественной и обобщающей мерой комплексного воздействия различных методов, форм и средств на личность будущего специалиста, в процессе формирования его личности и какой-либо профессиональной деятельности. Результатом этого процесса является уровень индивидуальной физической культуры, как каждого человека, так и общества в целом, его духовности, уровня развития профессионально значимых качеств и способностей. И конечно, все зависит от того, хотите ли вы вообще заниматься физкультурой.

Физическая культура — это сфера социальной деятельности. Она направлена на сохранение и укрепление здоровья, развитие духовных и физических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Физкультура в единстве с нормами здорового образа жизни, обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека. Способствуя физическому развитию расширению физических возможностей, физическая культура влияет практически на все стороны жизнедеятельности человека: она развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые ситуации окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека. А так же помогает адаптироваться человеку после тяжелых болезней или травм.

Физическая культура и спорт - это человеческая деятельность, направленная на становление психофизических способностей и на укрепление здоровья. Она гармонично развивает организм и сохраняет хорошее физическое состояние на долгие годы, и в этом, кстати, секрет долголетия целых народов и наций. Физкультура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой объединение знаний, норм и ценностей, которые используются обществом для развития умственных и физических способностей человека и людей в целом. Основные показатели состояния физкультуры в обществе - это уровень здоровья и физического развития и образования людей, степень использования физической культуры в сфере развития и воспитания, в быту, производстве и в организации свободного времени. Результатом ее деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных навыков, знаний и умений, спортивные достижения, высокий уровень развития жизненных сил, эстетическое, нравственное и интеллектуальное развитие.

Людам стоит серьёзней относиться к спорту и физкультуре, как к средству профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Сидячий образ жизни и отсутствие каких-либо физических нагрузок являются актуальными проблемами современного общества. Ни в коем случае нельзя допускать усугубления ситуации! Это значит - нужно проводить спортивные акции и мероприятия, призывать людей к участию в них и на собственном примере показывать, как сильно влияет спорт не только на здоровье человека, но и на его повседневную деятельность. В физической культуре есть множество различных направлений, поэтому, каждый сможет найти для себя что-то интересное и уникальное. Занятия физической культурой полезны для умственного и физического здоровья, они помогают людям реабилитироваться после тяжелых болезней, и даже были уникальные случаи, когда люди, буквально «вставали на ноги» после занятий физической культурой и спортом. Если человек не может заниматься спортом по каким-либо причинам, например; потому что он сидит в инвалидной коляске, то даже в таком случае есть специальная, лечебная физическая культура. Не надо упускать возможность позаниматься хотя бы 30 минут в день. Это заметно улучшит ваше состояние здоровья, поднимается настроение и укрепится иммунная система. И у вас даже появится шанс на выздоровление!

### Литература

1. Морозов, М. А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии: учеб. пособие / М. А. Морозов. – СПб.: Лань, 2016. – 372 с. [<https://e.lanbook.com/book/89954>]
2. Солодовников, Ю. Л. Основы профилактики: учеб. пособие / Ю. Л. Солодовников. – СПб.: Лань, 2017. – 292 с. [<https://e.lanbook.com/book/126710>]

3. Добрынина В.И. Влияние физической культуры на организм человека. СПб.: «Питер - М», 2005, - 388с. [<https://interactive-plus.ru/e-articles/482/Action482-465939.pdf>]
4. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений/С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 416 с. [<http://padaread.com/?book=41392&pg=3>]
5. Лечебная физкультура и массаж: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ / Ю.Г. Камскова, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Е.Л. Бачериков. – Челябинск, Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – 202 с. [<http://elib.csru.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/4813/Камскова%20ЛФК.pdf?sequence=1&isAllowed=y>]
6. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке : сборник материалов XII международной научно-практической конференции (г. Москва, 20–21 июня 2019 г.) : вып. 12 / ред. кол.: В.А. Никишкин, Н.Н. Бумарскова, С.И. Крамской ; М-во науки и высшего образования Рос. Федерации, Нац. исследоват. Моск. гос. строит. ун-т. — Москва : Издательство МИСИ – МГСУ, 2019. — 496 с. ISBN 978-5-7264-1984-8 [[http://mgsu.ru/resources/izdatelskaya-deyatelnost/izdaniya/izdaniya-otkr-dostupa/2019/SOK\\_2019\\_v12.pdf](http://mgsu.ru/resources/izdatelskaya-deyatelnost/izdaniya/izdaniya-otkr-dostupa/2019/SOK_2019_v12.pdf)]
7. Ф50 Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с. ISBN 5-8297-0010-7 (в пер.) [[http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1309/1/physical\\_culture.pdf](http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1309/1/physical_culture.pdf)]

Лазарева Е.Ю.

*Научный руководитель – старший преподаватель О.Н. Уколова  
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного  
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
email: email: ekaterinalazareva212@gmail.com*

### **Влияние стресса на работу IT-специалистов**

IT-специалисты сталкиваются с постоянным стрессом из-за сроков выполнения работ, дополняемых экологическими и бытовыми стрессами. Стресс возникает из-за дисбаланса между ресурсами и потребностями, в том числе навязанными самостоятельно. У многих молодых людей отсутствуют положительные факторы образа жизни, приводящие к раннему ожирению (41%), плохой физической форме (66%) и плохим привычкам питания, которые повышают риск возникновения у них проблем, связанных со стрессом [1].

Чтобы измерить стресс в соответствии со шкалой стресса Холмса и Рахе, добавляется число «единиц изменения жизни», которые применяются к событиям в прошлом году жизни человека, и итоговая оценка даст приблизительную оценку того, как стресс влияет на здоровье [2].

Поскольку число молодых претендентов, воспринимающих работу в сфере IT, должно полностью осознать проблемы, связанные с работой, конкурентный характер отрасли IT может не дать времени для регулирования физической активности и других факторов образа жизни. Колледжи должны включать эргономическую осведомленность, осанку и наиболее важные регулярные физические упражнения и навыки преодоления стресса в учебную программу. Организация, укомплектованная пользователями компьютеров, должна поощрять частые перерывы во время работы и обязательные отпуска, чтобы улучшить производительность своей работы. Эффективное управление временем поможет профессионалам развить эти здоровые профессиональные привычки. Особое внимание следует уделять боли в шее и связанным с ней проблемам, а также появлению ранней гипертонии. Врачи-специалисты должны начинать более тщательные контролируемые исследования, поскольку IT-специалисты сталкиваются со специфическими проблемами, а профилактический подход является лучшим для медицинских проблем, связанных с IT [3].

### **Литература**

1. Mary L. Gavin. Overuse Injuries [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://kidshealth.org/en/teens/rsi.html?WT.ac=ctg> (дата обращения: 20.02.2020 г.).
2. V. Padma, N. N. Anand, S. M. G. Swaminatha Gurukul, S. M. A. Syed Mohammed Javid, Arun Prasad, and S. Arun Health problems and stress in Information Technology and Business Process Outsourcing employees [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4439723/> (дата обращения: 20.02.2020 г.).
3. Prof. Maj. S. Bakhtiar Choudhary Occupational Health problems-computer users [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://hazardsofcomputerusers.blogspot.com/> (дата обращения: 20.02.2020г.).

Перфилова Ю.Е., Рудакова М.А.  
*Научный руководитель – заведующий каф. С.А. Николаев*  
*Научный руководитель – зав. каф. С.А. Николаев*  
*учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет*  
*имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых» 602264, г.*  
*Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23*  
*E-mail: perfilova1399yulia11@mail.ru, ekaterina.malysheva.51@mail.ru*

### **Возрождение ГТО в России**

ГТО («Готов к труду и обороне») – физкультурно-спортивный комплекс мероприятий, направленных на обязательную физическую подготовку граждан различных возрастных категорий [1].

История и развитие ГТО тесно связаны с окончанием Великой Октябрьской Революции, когда энтузиазм советских граждан и желание проявить себя чувствовалось в каждой сфере – культуре, науке и спорте.

24 марта 2014 года Президент РФ Владимир Путин подписал указ о возрождении системы ГТО. Выступая на заседании Совета по развитию физкультуры и спорта, он сказал: «Одна из инициатив в этой сфере — возрождение ГТО.

Комплекс ГТО возродился, преобразившись в новой форме и в новых условиях [2].

Целью введения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, физического воспитания населения и воспитании патриотизма.

А основными задачами являются:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- 2) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

Комплекс ГТО построен на следующих принципах:

- 1) добровольность и доступность предполагают осознанное отношение гражданина к участию в мероприятиях комплекса ГТО.
- 2) оздоровительная и личностно-ориентированная направленность предполагает профилактическую и развивающую составляющую программ комплекса ГТО.
- 3) принцип обязательного медицинского контроля предполагает обеспечение медицинского контроля на каждом этапе ГТО;
- 4) принцип учета региональных особенностей и национальных традиций позволяет использовать региональный опыт при формировании содержания комплекса ГТО [3].

Комплекс ГТО, как система непрерывного физического воспитания граждан от 6 до 70 и старше лет, состоящая из 11 ступеней, которые включают, не только тесты и нормативы, но и рекомендации по ведению здорового образа жизни.

А виды испытаний комплекса подобраны так, чтобы объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации и владение прикладными умениями и навыками.

Ступень ГТО – это определенный уровень сложности в комплексе ГТО для конкретной возрастной категории.

Первые пять ступеней рассчитаны на школьников, шестой — на молодёжь от 18 до 29 лет. Каждый последующий уровень оценивает физическую подготовку людей в возрасте 30-39, 40-49, 50-59, 60-69 и старше 70 лет [4].

Значок ГТО или знак отличия комплекса ГТО — это медаль, вручаемая участникам за успешное выполнение нормативов определенных возрастных ступеней комплекса ГТО. Значки ГТО бывают бронзового, серебряного и золотого достоинств в каждой возрастной ступени [5].

Нормы ГТО – это обязательные испытания, которые сдаются на всех ступенях ГТО.

Основные испытания: бег на дистанции 60 и 100 м, отжимания, подтягивания, наклоны вперед.

Дополнительные: прыжки в длину, метание мяча весом 150 г бег на лыжах или кросс 2 км, плавание, стрельба [4].

Таким образом, можно сказать, что возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Большинство россиян отнеслось с позитивом к этому событию. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается, в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера.

### Литература

1. ГТО – система физкультурно-спортивного воспитания: [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://www.gto.ru/>;
2. История ГТО: [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://sogto.ru/articles/istoriyagto/> - 2018;
3. Задачи ГТО: [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://gotovktrydyioborone.ru/zadachigto/>;
4. Нормы ГТО: [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://www.gto.ru/norms>.
5. Значок ГТО: [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://o-gto.ru/znachokgto/> - 2018;

Чиколодкова Д.Д.  
*Научный руководитель – старший преподаватель О.Н. Уколова*  
*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного*  
*учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет*  
*имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»*  
*602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23*  
*oid@mivlgu.ru*

### **Командная игра – Юкигассен**

В 1987 году японский город Собецу был в бедственном положении, так как город туристический его экономика зависела от летнего времени, когда посетители приезжали ради вулкана и жаркой весны. Зимой поток туристов снижался, что заставило горожан сформировать комитет местных активистов, они начали придумывать способ привлечения туристов в холодные зимние месяцы. После того, как они увидели, что туристы устроили битву снежками, они придумали уникальный спорт. Чтобы его ввести потребовалось 4 года, 1 год планирования, 3 года тестирования, так и родился спорт Yukigassen, что в переводе с японского означает снежная битва. Внезапно юкигассен стал хитом. Слава о новом виде спорта быстро распространилась и к началу игры более 7 тыс. посетителей приехали в Собецу. 70 различных команд соревновались за корону чемпионата, к концу игры стало понятно, что юкигассен останется в Собецу навсегда.

В настоящее время каждый чемпионат объединяет в среднем около 15 тыс. игроков, 150 команд со всего мира. Сегодня Юкигассен не просто игра - это спорт. Многие игроки юкигассена являются игроками бейсбола летом. Но это не только грубая сила, но и стратегия, которая воплощают в жизнь команды. Это не любительская игра, а профессиональная спортивная игра. Японские игроки используют стратегию, как при игре в шахматах.

Как и любой другой спорт, эта игра является захватывающей. Игроки получают травмы, расстраиваются при проигрыше и радуются при победе. [1]

До начала матча нужно приготовить снежки. Их нельзя лепить руками, это длительный процесс. Снег прижимается для достижения оптимальной консистенции в машине для лепки снежков. Так и образуются идеальные шары. В каждом выпуске содержится 45 шаров и каждая команда делает их для себя. На раунд выдается 90 снежков. Их размер должен составлять от 6,5 до 7 см в диаметре. Если снежки заканчиваются, их можно заменить соксами - тканевыми мячиками с поролоном. Также в юкигассен можно играть не только зимой, но и летом. Вместо снежков используются соксы, а вместо укрытий тюки с сеном.

При соблюдении правил необходим огромный объем стратегии, сложности и практики. Юкигассен - это игра между двумя командами, состоящими из 8 человек. Каждая команда состоит из 4 нападающих и 3 защитников, которые непрерывно снабжают снежками нападающих. Перекатывая шар по земле, можно передавать снежки игрокам своей команды. Также есть 8 игрок, это капитан. Он стоит за задней линией и дает указания своей команде.

Поле – это площадь, занимающая четверть футбольного поля длиной 36 м и шириной 10 м. Оно разделено на две части, по одной на каждую команду. Каждая сторона имеет два бортика, длинный бортик находится в середине. Третий бортик называется базой и находится далеко сзади поля и служит защитой, за которой лежат снежки. Две задние линии отделяют базу от основной части поля и только защитникам позволено заходить туда. Нападающие же могут передвигаться только вперед. У каждой команды есть свой флаг, прямо перед задней линией. [2]

Во время игры в юкигассен все игроки, включая капитана, должны носить специальные шлемы с визорами, защищающими лица игроков. Подкладка шлема защищает головы участников от любых повреждений.

Все участники соревнований должны быть в спортивной одежде. Запрещается носить обувь с нерезиновыми шипами и металлическими частями.

Юкигассен представляет собой игру, в которой игроки уклоняются от снежков противника и пытаются захватить флаг. Каждый матч состоит из 3-х периодов по 3 минуты. Победа достается выигравшим два периода из трех.

У всех игроков в начале игры должно быть по одному снежку в каждой руке. Игра начинается, когда все игроки выстраиваются на линии. Главный судья, убедившись в готовности команд свистком, подает сигнал о начале игры. Игра будет приостановлена, если у любой из команд был фальстарт. Нарушившего игрока удаляют с поля и команды заново выстраиваются на линии защиты со снежками. Обе команды соперников начинают бросать друг в друга снежки. Игроки пытаются попасть в как можно большее количество соперников за отведенное время периода. Пораженный снежком игрок должен самостоятельно уйти за заднюю линию поля своей команды и дожидаться окончания раунда. Если флаг был захвачен игроком, которого выбили ранее, флаг не считается захваченным. Этот игрок удаляется с поля, а команда выстраивается на линии защиты с оставшимися в руках снежками и игра начинается таким же образом, как и после фальстарта.

Существует два способа выиграть:

– Захват флага команды противника. К этой попытке прибегают, когда выбивают всех нападающих команды противника. Так легче захватить флаг и не быть выбитым;

– Выбить снежками как можно больше игроков команды противника. В это всегда вовлекается огромное количество командной работы.

Если основное время заканчивается в ничью, то назначаются юкипенальти. По 5 бросков у каждой команды. Задача – попасть в каску, стоящую на бортике.

В конце матча судьи считают количество оставшихся игроков, если у команды осталось большее количество игроков и есть флаг, то она побеждает.

Юкигассен приобретает большую популярность в мире: Финляндии, Норвегии, Канаде, России, Голландии, Бельгии других снежных странах. В эту игру может играть любой человек независимо от возраста и физической подготовки. Для детей это не только возможность провести время со сверстниками и родителями, но и способ научиться стратегически мыслить. [3]

#### **Литература**

1. <http://vespo.com.ua/top-10/top-10-vidov-sporta-o-kotoryih-vyi-ne-slyishali/>[1]
2. <https://docplayer.ru/47154445-Pravila-provedeniya-turnirov-mezhdunarodnogo-alyansa-yukigassen.html>[2]
3. <https://daily.afisha.ru/cities/10979-chto-takoe-yukigassen-i-kak-v-nego-igrat/>[3]