

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

THEORY AND HISTORY OF PHYSICAL CULTURE, SPORT, TOURISM

УДК 797
ББК 75

DOI 10.47475/2500-0365-2022-17406

ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ВУЗА

А. Ю. Александров

Московский государственный юридический университет им. О. Е. Кутафина, Москва, Россия

В работе проведен анализ литературных источников относительно уровня плавательного навыка студентов военного училища и вузов педагогической направленности, а также представлена оценка плавательной подготовленности студентов 1-го курса юридического университета, критерием которой стал ВФСК ГТО по плаванию 6-ой ступени (возраст от 18 до 24 лет).

Ключевые слова: *плавательный навык, ВФСК ГТО, плавательная подготовленность студентов, проплывание 25 метров, проплывание 50 метров.*

Введение

Умение плавать является жизненно необходимым навыком, которому человек обучается в процессе жизни самостоятельно, с помощью родителей родственников, друзей, либо в системе образования. В общеобразовательной школе раздел плавание уже не первый десяток лет вынесен в виде вариативной части при наличии соответствующих условий. И более 10 лет даже институты физической культуры не вводят плавание как часть вступительных испытаний. А единственный норматив 6-ой ступени по плаванию ВФСК ГТО (50 метров вольным стилем) для 2-ой и 3-ей степеней не имеет временного ограничения. В итоге плавательная подготовленность абитуриентов вузов может существенно различаться.

Актуальность

В системе общего образования плавание может быть включено в школьную программу в том случае, если есть соответствующие возможности [3]. Организации дополнительного образования детей, такие как детско-юношеские школы, осуществля-

ют обучение и совершенствование техники плавания при наличии специального отделения.

Что же делать детям и молодежи, если в зоне их проживания отсутствуют бассейны? В этом случае молодое поколение не может рассчитывать ни на отделение плавания в ДЮСШ, ни на соответствующий раздел школьной программы. Остается только обучаться в институте семьи и близких.

Стимулировать плавательную подготовленность молодого поколения призвано внедрение Всероссийского комплекса ГТО (табл. 1). 1].

Получив золотой значок молодые люди и девушки могут получить до 2-х дополнительных баллов при поступлении в вуз.

Необычным представляются нормативы на спринтерской дистанции 50 метров 2-ой и 3-ей степеней без временного ограничения. Для получения серебряного или бронзового значка необходимо уметь только передвигаться по поверхности воды на расстояние 50 метров без временных ограничений. Однако, для обладания золотым значком юношам надо проплыть 50 метров быстрее 42 секунд, а девушкам быстрее 1 минуты

10 секунд. На такой короткой дистанции разница в 18 секунд чрезвычайно велика, что уже указывает на более слабую подготовленность девушек.

Неудивительно, что уровень плавательной подготовленности студентов-первокурсников может колебаться от спортсмена-разрядника до полного неумения держаться на поверхности воды.

Это подтверждают исследования курсантов-юношей военного училища И. Л. Ганчара [2], который указывает на 55 % среднюю плавательную подготовленность контингента училища. Из всех обучающихся около 30 % плавают слабо, а 15 % плавать практически не умеют. Юноши указали, что 42 % из них обучились плавать самостоятельно, 33 % помогли родители и близкие, и только 25 % обучились плаванию на уроке физической культуры в школе.

Девушки училища имеют более низкую плавательную подготовленность: 40 % умеют плавать, 35 % плавают слабо и 25 % плавать не умеют. Для девушек роль самостоятельного обучения плаванию несколько ниже (по сравнению с юношами). Только 27 % обучились плавать самостоятельно, 38 % овладели навыком плавания с помощью родителей и близких. Стоит отметить, что женский коллектив (45 %) предпочитают плавать в положении на спине.

В личных исследованиях при сравнении позиции преподавателей и студентов 17—18 лет юридического вуза обнаружен наиболее низкий уровень освоения плавания у девушек (в 100 % по мнению студентов и в 85 % — преподавателей) и завышенная самооценка уровня плавательных способностей у юношей.

По данным С. В. Колмакова [4] плавательная и техническая подготовленность студентов педагогического вуза «СКГУ им. М. Козыбаева» находятся на среднем и низком уровне: 26 % оценены на 2 балла, а 40 % на 3 (по 5-бальной шкале оценивания).

Однако конкретных временных критериев оценки плавательной подготовленности молодежи среди специалистов в области плавания пока не

сформировано и единственным скоростным нормативом остается комплекс ГТО. Но ни временных значений проплывания дистанций, ни количества сдач нормативов в специальной литературе не обнаружено.

В связи с вышесказанным **целью** исследования стало определение уровня плавательной подготовленности студентов-первокурсников относительно нормативов ВФСК ГТО 6-ой степени.

Объект — плавательная подготовленность молодежи.

Предмет исследования — оценка уровня плавательного навыка юношей и девушек первого курса юридического университета по ВФСК ГТО.

Методы исследования: анализ специальной литературы; педагогическое наблюдение; хронометрирование; математическая статистика.

Организация исследования

В исследовании участвовало 168 студентов дневной формы обучения из 19 групп разных институтов Московского государственного юридического университета им. О. Е. Кутафина. Стоит заметить, что в исследовании оказалось неодинаковое количество студентов по гендерному признаку — 2/3 студентов — это девушки. Поэтому для более корректной оценки полученных результатов все значения переведены в проценты, что нивелирует перевес женского контингента.

Проведенное педагогическое наблюдение в период разминки в воде позволило разделить студентов на 3 группы по уровню плавательной подготовленности:

1 группа — не умеющие плавать и слабо плавающие (передвигающиеся по воде не более 15 метров);

2 группа — умеющие плавать 25—50 метров;

3 группа — умеющие плавать более 50 метров.

Студенты 2 ой и 3-ей групп плыли на время соревновательные дистанции.

Вторая группа студентов характеризуется невысокой плавательной подготовленностью. Педагогические наблюдения показали, что большинство

Таблица 1

Нормативы ВФСК ГТО 6 степени (плавание)

| Пол | Юноши/мужчины (значок) | | | Девушки/женщины (значок) | | |
|--|---------------------------|---------|------|-----------------------------|---------|------------|
| | Брон. | Серебр. | Зол. | Брон. | Серебр. | Зол. |
| 6 (18—24) степень (возраст) / значок | Без учета времени | | 42с. | Без учета времени | | 1 мин 10 с |
| 6 (25—29) | Без учета времени | | 43с. | Без учета времени | | 1 мин 14 с |

студентов могут передвигаться одними или двумя способами плавания, но демонстрируют большое количество грубых ошибок: отсутствие горизонтального положения тела в воде, дыхание не на каждый цикл движений, существенные паузы в общем цикле. Им было предложено проплыть дистанцию 25 метров на время.

Третья группа студентов характеризовалась умением показывать от одного до 3 спортивных способов плавания. В этой группе ошибок было значительно меньше, но их количество росло пропорционально преодолеваемой дистанции. Юноши и девушки этой группы достаточно уверенно чувствовали себя в воде и могли проплыть дистанцию более 50 метров без особого затруднения и помимо дистанции 25 метровплыли 50 метров на время.

В нашем исследовании мы специально не выделяли группу студентов, занимающихся спортивным плаванием и незначительное их количество было включено в третью группу.

Результаты исследования

1. Плавательная подготовленность студентов без учета скоростного норматива. Результаты, выраженные в процентных отношениях в табл. 2 свидетельствуют о неудовлетворительной плавательной подготовленности почти трети студентов (34,5 %).

Предположения о невысокой плавательной подготовленности девушек, основываясь на данных специальных литературных источников, подтвердились. Треть слабо плавающих и не умеющих плавать студентов — это девушки (67,2 %).

Средняя плавательная подготовленность проявилась у 20,2 % респондентов, которым оказалось под силу проплыть дистанцию 25 метров вольным стилем, но от более продолжительной дистанции они отказались. В этой группе 61,8 % оказался у представителей женского пола.

Большинство же испытуемых (45,3 %) успешно смогли преодолеть дистанцию 50 метров вольным стилем. Многие из нихплыли и дистанцию 25 метров на время. В этой многочисленной группе юношей оказалось чуть больше (52,6 %), чем девушек. Однако разница в 5,3 % численного состава

на этой дистанции уже не кажется существенной. Для ее преодоления юноши, как правило, отдавали предпочтение кролю на груди с поднятой и с опущенной головой, девушки — кролю на груди с поднятой головой, а когда уставали —плыли на спине с различным согласованием рук и ног. Но в независимости от пола брассу на груди отдавали меньшее предпочтение. При медленном плавании брасс на груди, особенно для девушек, оказался также популярным способом плавания.

Если со слабо плавающими студентами в хронометрировании нет необходимости, то для корректной оценки скоростного норматива без анализа временных показателей не обойтись.

При обучении плаванию в 80-х годах прошлого века в качестве мотивации к систематическим занятиям плаванием юным спортсменам минимальная дистанция в 50 метров была сокращена до 25 метров. За преодоление ее впервые на соревнованиях давался значок «Умею плавать 25 метров». В дальнейшем пловцы смогли получить и значок «Умею плавать 50 метров».

Эта тенденция отражена и в современном комплексе ВФСК ГТО для детей 6—8 лет. В этом возрасте норматив по плаванию сводится к проплыванию дистанции 25 метров на время, в следующей возрастной ступени 9—10 лет преодолеть на время необходимо уже дистанцию в 50 метров. С учетом того, что не во всех школах проводились занятия по плаванию, в раздел нормативов программы вуза по физической культуре и спорту была включена дистанция 25 метров на время (табл. 3).

2. Результаты проплывания дистанции 25 метров вольным стилем

Из данных таблицы видно, что среднее значение при проплывании дистанции 25 м у девушек составило 32,3 с, а у юношей 24,9 с.

Высокое сигмальное отклонение, особенно у девушек (при плавании 25 и 50 м $\delta = 9,3$ и $15,6$ соответственно), свидетельствует о высокой неоднородности полученных результатов.

Но более наглядным способом сравнить и проанализировать полученные значения позволят гистограммы временных диапазонов с разницей в 6—7 секунд, представленные в процентах (рис. 1).

Таблица 2

Характеристика плавательной подготовленности студентов МГЮА

| Плавательная подготовленность | Н, чел | Всего(%) | Дев.(%) | Юн. (%) |
|--------------------------------|--------|----------|---------|---------|
| Не плавающие и слабо плавающие | 58 | 34,5 | 67,2 | 32,8 |
| Проплывшие 25 метров | 34 | 20,2 | 61,8 | 38,2 |
| Проплывшие 50 метров | 76 | 45,3 | 47,4 | 52,6 |

Таблица 3

Средние показатели времени проплывания дистанции 25 и 50 м у девушек и юношей

| Показатели / дистанция | Девушки | | Юноши | |
|------------------------|---------|------|-------|------|
| | 25 м | 50 м | 25 м | 50 м |
| N, чел. | 105 | 43 | 61 | 54 |
| Хср., с. | 32,3 | 64,9 | 24,9 | 44,6 |
| Δ | 9,3 | 15,6 | 9,2 | 11,8 |

В первый временной промежуток попали результаты заплывов на дистанции 25 метров вольным стилем пловцов-разрядников, их количество не превысило 1,6 %. Второй временной диапазон от 14 до 20 секунд оказался наиболее многочисленным у юношей (41,0 %). Данную дистанцию представители мужского пола в подавляющем большинстве начинали со старта с тумбочки, что существенно повысило их результат, относительно представительниц женского пола (1,9 %), часто использовавших старт из воды. Второй диапазон результатов выявил одних из лучших студентов-пловцов, не занимающихся спортивным плаванием.

Немалая часть юношей продемонстрировала себя в третьем временном диапазоне (от 20 до 26 с) — 21,3 % (второй временной диапазон по численности у юношей), но больше результатов здесь оказалось у девушек (25,7 %). Этот диапазон характеризует лучших пловчих-девушек, специально не занимающихся спортивным плаванием, но имеющих хорошую плавательную подготовленность.

Четвертый временной промежуток (от 26 до 33 с) в большинстве своем был заполнен результатами проплывания дистанции у девушек (34,3 %).

В этот же промежуток попало и их среднее значение — 32,3 с. Результаты у мужской половины значительно снизились (13,1 %), т.к. для юношей это уже результаты невысокой плавательной подготовленности, скорость проплывания данной экстра-короткой дистанции больше 1 м/с.

В следующий 5-й диапазон попало практически одинаковое количество результатов — 19,7 % у юношей и 20,0 % у девушек.

В программе по физической культуре и спорту 5-й диапазон результатов является ниже минимальной положительной отметки в 30 с для девушек. Это откровенно слабые результаты для плавания, при средней скорости 0,63—0,75 м/с.

Однако, 8,6 % девушек и 1,6 % юношей не смогли попасть даже в этот временной диапазон. Для преодоления дистанции в 25 метров им понадобилось от 40 до 47 секунд. Эти результаты (скорость плавания менее 0,6 м/с) мало отличаются от скорости плавания слабоплавающих, которые могут проплыть не более 15 метров дистанции. Такая плавательная подготовленность у девушек встречается в 5 раз больше, чем у юношей.

Седьмой и восьмой диапазоны значений студентов на данной дистанции еще раз подтвержда-

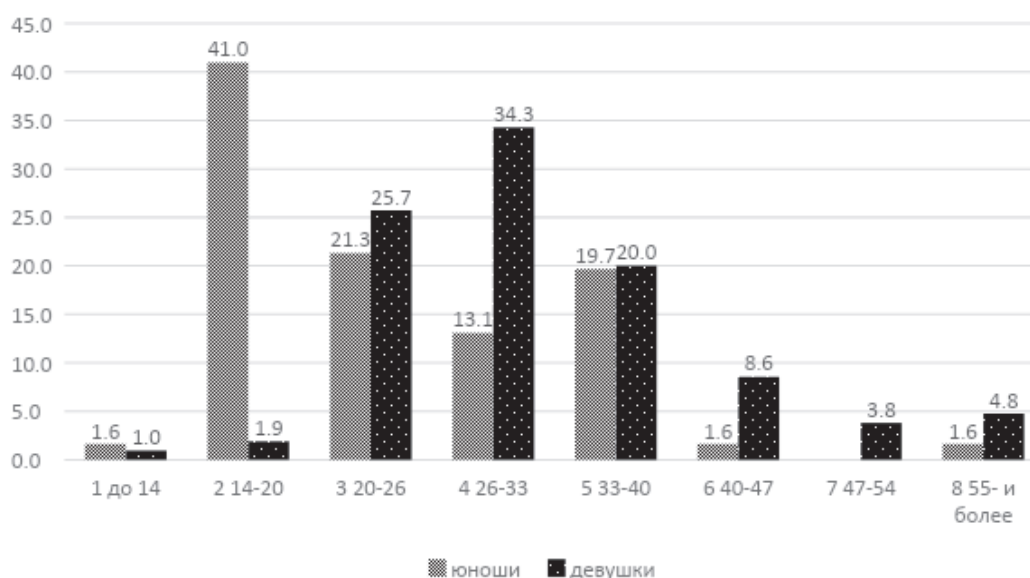


Рис. 1. Гистограмма накопления частот по времени проплывания дистанции 25 метров у юношей и девушек

ют более низкую плавательную подготовленность девушек. В сумме (по 2-м диапазонам замыкающим диапазоном) 8,6 % представительниц слабого пола проплыли вышеуказанную дистанцию в диапазоне от 47 до 55 и более секунд.

В учебной программе по предмету «Физическая культура и спорт» (раздел плавание) результат проплытия 25 метров более, чем за 33 секунды, характеризует студента как слабоплавающего. Таким образом, 22,9 % юношей и 37,2 % девушек, хотя и проплыли дистанцию 25 метров, но не уложились в минимальный временной диапазон. А, дополнив эти цифры неумеющими и слабоплавающими, получится, что 34,2 % юношей и 60,4 % девушек не справились с плавательным нормативом по программе дисциплины физическая культура и спорт в МГЮА.

3. Результаты проплытия дистанции 50 метров вольным стилем

Дистанция 50 метров вольным стилем включена в ВФСК ГТО для возрастной группы студентов от 18 до 29 лет, однако в последней редакции этот норматив в программу физическая культура и спорт не включен.

Аналогичным образом (как и при плавании на 25 метров) сравним результаты у юношей и девушек, выбрав 1-ю степень — уровень золотого значка (рис. 2).

В среднем, 9,3 % юношей-пловцов преодолели 50 метров быстрее 30 секундной отметки. Но ни одна из пловчих-разрядниц не смогла попасть в этот временной промежуток. Часть студентов-

юношей (16,7 %), занимавшихся спортивным плаванием, смогли попасть во второй временной диапазон, здесь же нашлось место и 2,3 % девушкам-разрядницам.

Такое же количество результатов у ребят (16,7 %) было показано в третьем временном диапазоне, к которому присоединились 2,3 % девушек.

Однако, большее число юношей (18,5 %) проплыли дистанцию со временем от 40 до 46 секунд. Этот факт показателен по двух обстоятельствам. В указанном выше диапазоне находится среднее значение показанных результатов — 44,6 с., и здесь же присутствует норматив ВФСК ГТО на золотой значок у юношей — 42с. Неудивительно, что 50 % юношей смогли сдать норматив по плаванию комплекса ГТО (табл. 4).

Значительно меньше девушек (7 %) смогли проплыть 50 метров за 40—46 с. Но в этом диапазоне они продемонстрировали 3-кратный прирост результатов в сравнении с 3-м диапазоном.

В 5—6-х временных промежутках наблюдается картина достаточно высоких, но снижающихся частот результатов у юношей (от 16,7 до 14,8 %) и существенным ростом количества результатов в девушек с 9,3 % до 18,6 %.

Шестой диапазон по количеству результатов у девушек уступает лишь 7-му, в который ни один юноша не попал. Временной отрезок в 59—65 секунд для девушек достаточно примечателен не только по максимальному количеству набранных результатов, но и по попаданию в него среднего

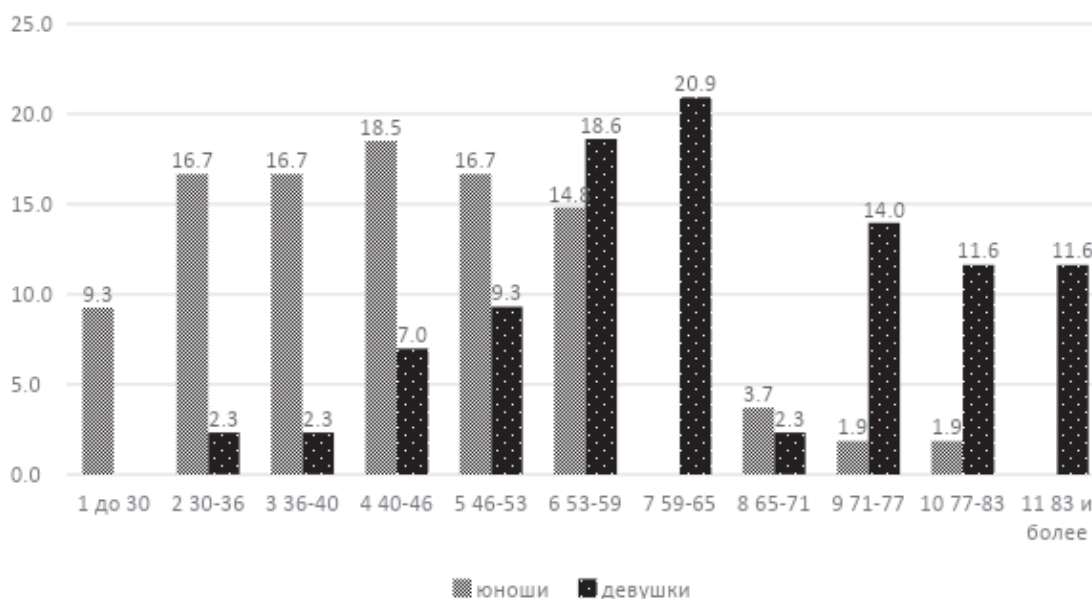


Рис. 2. Гистограмма накопления частот по времени проплытия дистанции 50 метров у юношей и девушек

Таблица 4

**Результаты сдачи норматива ВФСК ГТО по плаванию
(возраст 18—24 года) у девушек и юношей**

| | Девушки | | Юноши | |
|--------|----------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| | Золотой значок ВФСК ГТО | Серебряный значок ВФСК ГТО | Золотой значок ВФСК ГТО | серебряный значок ВФСК ГТО |
| №, чел | 26 | 17 | 27 | 27 |
| % | 60,5 | 39,5 | 50 | 50 |

значения результатов на 50 метров вольным стилем — 64,9 с.

Для студентов — юношей время прохождения дистанции более 1 мин, 05 с уже является невысоким результатом. Тем не менее, в выпускных классах ученик мог претендовать на серебряный или золотой значок.

В восьмом диапазоне оказалось достаточно мало как студентов юношей (3,7 %), так и студенток-девушек (2,3 %). Если для юношей результаты 8-го диапазона являются посредственными, то для девушек — это норматив золотого значка ВФСК ГТО. В связи с этим 60,5 % девушек достойны поощрения высшей наградой физкультурно-спортивного комплекса. В сравнении с количеством выполнивших нормативов первой степени ВФСК ГТО юноши на 10,5 % оказались менее успешными.

В спортивном плавании на дистанции 50 метров вольным стилем отличие результатов мужчин от женщин составляет, в среднем, около 14 %. В комплексе ВФСК ГТО эта разница составляет уже 67 %. В связи с этим, разница в нормативах получения золотого значка по плаванию среди юношей и девушек 18—24 лет чрезвычайно большая.

Если за основу взять снижение результата у девушек на 14 %, то время в 49 секунд будет являться логичной нормой для золотого значка у девушек. В нашем эксперименте только 14 % девушек смогли бы получить значок первой степени. Но такого рода умозаключения не находят отражение в нормативах. В итоге более слабые в плавании девушки «обогнали» более быстрых юношей. А в сумме 9—11 диапазонов откровенно слабых временных результатов оказалось 37 % девушек против 7,5 % юношей (рис. 2).

Выводы

1. По данным различных литературных источников от 15 до 39 % студенческого контингента не обладают необходимым плавательным навыком. Большинство из которых — девушки.

2. На основании педагогических наблюдений обучение плаванию студенческого контингента целесообразно дифференцировать с учетом уровня плавательной подготовленности (не умеющие плавать, плывущие не более 50 метров, плывущие свободно более 50 метров) и пола. Обучение юношей предпочтительней проводить в положении на груди, девушек — на спине.

3. Оценка плавательной подготовленности студентов 1-го курса юридического вуза свидетельствует о 34,5 % не умеющих плавать студентов, либо проплывающих не более 15 метров. Большинство из них — девушки (67,2 %). Только 20,2 % выбрали дистанцию — не более 25 метров, что свидетельствует о невысокой плавательной подготовленности. Дистанцию 50 метров на время успешно преодолели 45,3 % обучающихся.

4. Юноши, в среднем, на 7,3 с быстрее преодолевают дистанцию 25 метров (24,9 с) и на 20,3с дистанцию 50 метров (44,6 с), чем девушки.

5. Большая часть юношей (62,6 %) преодолевает дистанцию 25 метров от 14 до 26 секунд, а 60 % девушек от 20 до 33 секунд.

6. Подавляющее большинство результатов у девушек при проплывании 50 метров вольным стилем находится в диапазоне от 53 с. и более (79 %). Основные результаты у юношей на этой дистанции расположены в диапазоне от 30 до 59 секунд (83,4 %), с небольшим подъемом в диапазоне от 40 до 46 секунд (18,5 %).

7. Половина юношей показали результат золотого значка ВФСК ГТО 6-ой ступени, а также большая половина девушек 60,5 %, по нашему мнению, из-за невысокого норматива золотого значка.

Список литературы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» 2015 // gto.ru. — URL: <https://www.gto.ru>
2. Ганчар, И. Л. Возможности формирования навыков плавания в процессе физического вос-

питания и спорта у курсантов вуза с учетом гендерных отличий / А. И. Ганчар. // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — Минск, 2011. — № 4. — С. 46—50.

3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1—11 классов /

В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Просвещение, 2008.

4. Колмаков, С. В. Плавательная подготовленность студентов педагогического факультета СКГУ им. М. Козыбаева / С. В. Колмаков, М. А. Линник, А. А. Шитов // Вестник Северо-Кавказского университета им. М. Козыбаева. — 2019. — № 2(43). — С. 203—208.

Поступила в редакцию 10 августа 2022 г.

Для цитирования: Александров, А. Ю. Плавательная подготовленность студентов юридического вуза / А. Ю. Александров // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2022. — Т. 7, № 4. — С. 41—48.

Сведения об авторе

Александров Алексей Юрьевич — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания. Московский государственный юридический университет имени О. Е. Кутафина. Москва, Россия. SPIN-код: 7514-7259 AuthorID: 858150 E-mail: alexandrovaalexey2009@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2022, vol. 7, no. 4, pp. 41—48.

Swimming qualification of the Law University students

Alexandrov A.Yu.

Moscow State Law University. O.E. Kutafin, Moscow, Russia. ORCID ID: 7514-7259.

AuthorID: 858150 E-mail: alexandrovaalexey2009@yandex.ru

The article analyzes the literature sources regarding the level of student swimming skills of military schools and pedagogical universities and also presents an assessment of the swimming qualification of 1st year students at the Law University the criterion of which was the VFSK GTO in swimming of the 6th stage (age from 18 to 24 years).

The purpose of the study was to determine the level of swimming readiness of first-year students in regard to the standards of the VFSK GTO of the 6th stage.

Such methods as analysis of special literature, pedagogical observation, timing and mathematical statistics were used in this work.

As a result of the review of special literary sources, it was revealed that up to 39% of students do not have needed swimming skill, and empirical data indicate 34.5% of those who cannot swim, most of whom are girls. It is preferable to train boys in the position on the chest, girls — on the back. However, half of the boys showed the result of the gold badge of the VFSK GTO of the 6th stage as well as more than half of the girls 60.5%, due to the low standard of the gold badge.

Keywords: *swimming skill, VFSK GTO, swimming preparedness of students, swimming 25 meters, swimming 50 meters.*

References

1. Vserossijskij fizkulturno-sportivnyj kompleks «Gotov k trudu i oborone» [All-Russian physical culture and sports complex “Ready for work and defense” 2015]. *gto.ru*. Available at: <https://www.gto.ru>. (In Russ.).

2. Ganchar I.L. Vozmozhnosti formirovaniya navykov plavanija v processe fizicheskogo vospitanija i sporta u kursantov vuza s uchetom gendernyh otlichij [Possibilities of formation of swimming skills in the process of physical education and sports among university cadets, taking into account gender differenc-

es]. *Pedagogika, psihologija ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannja i sportu* [Pedagogy, psychology, medical and biological problems of physical education and sports]. Минск, 2011, no 4., pp. 46—50. (In Russ.).

3. Ljah V.I., Zdanevich A. A. *Kompleksnaja programma fizicheskogo vospitanija uchashhihsja 1—11 klassov* [A comprehensive program of physical education for students in grades 1—11]. Moscow, 2008. (In Russ.).

4. Kolmakov, S.V., Linnik M.A., Shitov A.A. *Plavatelnaja podgotovlennost studentov pedagogichesk-*

ого факультета SKGU im. M. Kozybaeva [Swimming qualification of students of the Pedagogical Faculty of the NKSU named after M. Kozybayeva]. *Vestnik Severo-*

Kavkazskogo Universiteta im. M. Kozybaeva [Mercury of the North Caucasus University named after M. Kozybaev], 2019, no. 2(43), pp. 203—208. (In Russ.).

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>