НАУКА-2020

Сетевое издание
ISSN 2413-6379

№ 2(47) 2021

БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ: ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОЕКТЫ, ПРАКТИКИ

Академия МАБИВ
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

НАУКА-2020

Сетевое издание
№ 2(47) 2021

Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:
ЭЛ № ФС77 – 51329
ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель
Межрегиональная Академия безопасности и выживания

Адрес редакции:
Россия, 302020, г. Орел, Наугорское ш., д. 5а
Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12
E-mail: info@mabiv.ru

Редакция журнала:
Ртищева Т. М. – ответственный секретарь
Рымшин С. А. – технический редактор
Махова Н. С. – дизайн
Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:
Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор
Алтынникова Людмила Александровна
Бойко Валерий Вячеславович
Ветков Николай Ефимович
Герасимов Игорь Викторович
Копылов Сергей Александрович
Соломченко Марина Александровна
Щекотихин Михаил Петрович

Сетевое издание включено в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) и зарегистрировано в научной электронной библиотеке elibrary.ru.

Точка зрения редакции может не совпадать с мнением авторов публикуемых материалов.

Размещение в Интернет 20.02.2021 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам II Международной научно-практической конференции «Безопасность личности: исследования, проекты, практики» (14 февраля 2021 г. Орел).

Предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за содержание материалов, аутентичность (подлинность) и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

16+

© Сетевое издание «Наука-2020», 2021
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

Подрезов И. Н., Коломиец С. Р.
ПРАКТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ 6

Балуев А. С., Хомяков В. Н.
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИ СТРЕЛЬБЕ ИЗ БОЕВОГО ОРУЖИЯ 10

Носов С. А., Есен А. А.
РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ 15

Брыкина В. А., Переузник А. З.
ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 19

Иноземцев С. В.
ЗАНЯТИЕ СТРЕЛКОВЫМ СПОРТОМ КАК СПОСОБ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БАРЬЕРА ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ СОТРУДНИКАМИ ОВД 25

Струганов С. М., Татарникова А. И., Грушко В. М.
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ 29

Липатов С. А., Махов С. Ю.
УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ – ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ 34

Никишкина В. А., Коробейникова Е. И.
ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ КОМАНДНЫХ ИГР НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ ДЕТЕЙ И ЗАМКНУТЫХ ПОДРОСТКОВ 40

Тихонович М. И., Савчук Н. А.
ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИИ СТРЕЛКА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ 44

Яковлев Б. П., Банщиков А. Г.
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС И ПСИХИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА 49

Фроленков В. Н.
НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКА 54

Носов С. А., Насонов А. Е.
ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА СПОРТСМЕНОВ. РОЛЬ ТРЕНЕРА В ВЫРАБОТКЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ 59

Губанов Э. В., Ломовская А. В.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПОВЕДЕНИЕ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ 63

Филина Е. Д.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ГУМАНИТАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ 67

Борисова Н. А.
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СИТУАЦИЯХ ШКОЛЬНОГО БУЛЛИНГА. РОЛЕВЫЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ 72

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Зеленин Л. А., Паначев В. Д., Истомин С. П.
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОСЛЕ ПАНДЕМИИ 78

Гусева М. Г., Соломченко М. А.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ 88

Кочеткова О. В., Еремин Р. В.
СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ 93

Риккер А. С., Ткачева Е. Г.
ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ 96

Савкина Н. В., Панина И. В.
К ВОПРОСУ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ 100

Абызова Т. В., Федорова Т. А., Пономарева Г. В.
ВОЗДЕЙСТВИЕ СИСТЕМЫ А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ 106

Мостовая Т. Н., Ильина С. А., Демочкина Т. Н.
ПРОБЛЕМА СООТНОШЕНИЯ БИОЛОГИЧЕСКОГО И ПАСПОРТНОГО ВОЗРАСТА И РЕШЕНИЕ ЕЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 112

Шамина Ю. И., Солодилова Е. С.
БЕЛКОВО-УГЛЕВОДНОЕ ЧЕРЕДОВАНИЕ 116

Дегтярев И. Г., Лобынцев И. А.
МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СТРЕЙЧИНГА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙВ ВУЗЕ 122

Круглякова Э. В., Коробейникова Е. И.
ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА, КАК ФАКТОР СПОСОБСТВУЮЩИЙ ПРОДЛЕНИЮ ЖИЗНИ 127

Мостовая Т. Н., Донцов В. В., Данилочкин А. Е.
ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ 132

Быкова И. В., Удовенко Е. В., Нагоркин М. Н.
ИЗУЧЕНИЕ МЕХАНИЗМА ЗАЩИТНОГО ДЕЙСТВИЯ МЕТАЛЛОКОМПЛЕКСНОГО СОЕДИНЕНИЯ ПРОИЗВОДНОГО АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТЫ ПРИ ВОЗДЕЙСТВИИ ГИПЕРТЕРМИИ 136

Моськин С. А.
СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 140

Абакумова Ю. Г.
РЕСУРСЫ И ВОЗМОЖНОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВЛИЯЮЩИХ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА 149

Толчаницына Е. Н., Соломченко М. А.
ДИНАМИКА МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЙ У ДЕВОЧЕК 12-13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ 154

Черкасов А. Ю., Мерзликин Д. М.
ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА 159

Носов С. А., Храбров С. В.
РОЛЬ ТРЕНЕРА В ЖИЗНИ СПОРТСМЕНА. ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА, КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ ТРЕНЕР 166

Косоребриков А. В., Учасов Д. С.
АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ У МУЖЧИН 50-55 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИЛОВЫМ ФИТНЕСОМ 170

Бондаренко А. В., Гаврилова Е. В.
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ 175

Зеленин Л. А., Паначев В. Д., Истомин С. П.
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ КУРСАНТОВ РОССГВАРДИИ 179

Попадейкин Р. И.
ПРИМЕНЕНИЕ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 192

Овсянникова А. В.
КОНТРОЛЬ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭКСТРЕМАЛЬНО ДЛИТЕЛЬНЫМИ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТКИ 198

Соломченко М. А., Тронина И. А.
АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ 203

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Ветрова Е. А., Копылов С. А., Елисеев Д. В.
ОСОБЕННОСТИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИВ ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ 208

Абрамова Я. И., Пилюгина М. Ю., Чикенева И. В.
ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ АВАРИЙНО-СПАСАТЕЛЬНЫХ И ДРУГИХ НЕОТЛОЖНЫХ РАБОТ ПРИ ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА 218

Трохимчук Д. Ю., Копылов С. А., Елисеев Д. В.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РЕГИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ И ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ 224

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

УДК 796.011.3

ПРАКТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

PRACTICAL ORIENTATION IN ORGANIZING AND CONDUCTING CLASSES IN PHYSICAL TRAINING IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MIA OF RUSSIA

Подрезов Игорь Николаевич
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
Орел, Россия
Podrezov Igor Nikolaevich
lecturer
department physical training and sports
Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named after V.V. Lukyanov
Orel, Russia

Коломиец Софья Романовна
курсант
факультет подготовки специалистов ГИБДД
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
Орел, Россия
Kolomiets Sofya Romanovna
cadet
faculty of training of traffic police specialists
Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov
Orel, Russia

Аннотация*. Физическая подготовка занимает одно из центральных мест в профессиональной подготовке курсанта МВД РФ, именно физическая подготовка имеет главенствующей задачей формирование специальных знаний, умений и навыков, которые необходимы для эффективного решения задач стоящих перед сотрудниками МВД РФ при выполнении своих служебных обязанностей по пресечению правонарушений.*

Abstract. *Physical training is one of the Central places in the training of student Affairs of the Russian Federation, is the physical preparation is the dominant task of the formation of special knowledge and skills that are necessary for effective solution of the problems faced by employees of the interior Ministry in the performance of their official duties for the suppression of crime and life, but in devotion to the country in the exercise of their official duties.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, воспитание, курсант.*

Keywords: *physical training, education, cadet.*

Физическая подготовка занимает одно из центральных мест в профессиональной подготовке курсанта МВД РФ, именно физическая подготовка имеет главенствующей задачей формирование специальных знаний, умений и навыков, которые необходимы для эффективного решения задач стоящих перед сотрудниками МВД РФ при выполнении своих служебных обязанностей по пресечению правонарушений.

Основной целью, преследуемой при проведении физической подготовки, - евать боевой техникой ведения самообороны, стойко переносить физические нагрузки, нервно-психические напряжения, вместе с тем развивать устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов служебно-боевой деятельности, путем активных занятий.

Основополагающим направлением в системе профессионального образования сотрудников ОВД, в соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации является максимальная приближенность в обучении к практическим ситуациям, возникающим при выполнении служебных задач подразделений ОВД. Именно с вышеуказанным направлением строится образовательный процесс по физической подготовке. Подготовка осуществляется поэтапно и включает в себя три взаимосвязанные этапы.

Так, на начальном этапе обучения основной задачей является адаптация первокурсников к непривычной для них деятельности, формирование первичных знаний и умений, закладывающих фундамент физической подготовленности и боевых приемов борьбы. Следующим этапом является специальная подготовка, в ходе которой, наряду с разносторонней физической подготовкой проходит развитие наиболее важных психофизических качеств с учетом их взаимосвязи и с требованиями практики. Также необходимо сказать об этапе комплексной подготовки, в которой формируется целостная готовность курсантов и слушателей к законному применению мер принуждения при необходимости во время несения службы, при решении оперативных задач, пресечении правонарушений.

Однако практика показывает, что деятельность сотрудника ОВД проходит в необычных для него условиях, в то время как подготовительный процесс осуществляется по привычным и сложившимся в учебном заведении принципам [1].

Во-первых, необходимо отметить, что формирование физических качеств строится на обучении определенным двигательным действиям, хотя должно, в принципе, быть ориентировано на решение практической задачи, в будущей профессиональной деятельности. В особенности, после продолжительного обучения, выпускники профильных вузов показывают неумение применять боевые приемы борьбы в условиях неожиданного нападения, ведь это минимизирует уровень физической подготовки, выносливости и силы. Такая же картина складывается при таком факторе как ограниченное пространство.

Анализ деятельности правоохранительных органов показал, что на исход операции по пресечению преступных посягательств, по большому счету влияют основные физические качества и уверенное применение приемов рукопашного боя. Поэтому так важно чтобы будущий сотрудник обладал должным уровнем работоспособности, умениями противостоять переутомлению и за небольшой промежуток

времени восстанавливать свои силы [4].

Во-вторых, наблюдается отсутствие согласованности для кандидатов на учебу, для курсантов (слушателей) и для действующих сотрудников полиции. Общие требования к физическому воспитанию курсантов в образовательных организациях и физической подготовке сотрудников ОВД на протяжении длительного промежутка времени существенно не менялось, а лишь дифференцировалось в зависимости от будущей специальности и то незначительно. Непосредственно сам учебно-тренировочный процесс, построен без необходимого внимания и учета возрастных психофизиологических особенностей раннего юношеского возраста курсантов и слушателей и присущей для данного возраста специфики развития физических способностей [3].

В-третьих, проблемным аспектом является отсутствие многообразия методов и форм физической подготовки, что напрямую снижает учебную мотивацию курсантов.

В-четвертых, анализируя рабочие программы, приходим к выводу что отсутствует рациональная периодичность практических занятий по физической подготовке, что непосредственно влияет на закрепление навыков на высоком уровне. Также необходимо отметить, что характерными недостатками в организации физической подготовки в образовательных организациях МВД России являются: нерегулярное посещение занятий сотрудниками, невыполнение учебной программы, нарушение взаимосвязи между обучением и практической деятельностью, а также отсутствие должного контроля за обучением со стороны руководителей [2].

Безусловно, необходимо постоянно совершенствовать организацию физической подготовки в соответствии с теми задачами, которые предстоит выполнять будущим сотрудникам ОВД в практической деятельности. Необходимо держать на должном уровне актуальность подготовки кадров, в соответствии с реальными условиями служебной деятельности в территориальных подразделениях МВД России.

Литература

1. Баркалов С. Н. Особенности проектирования физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Наука и практика. 2015. № 1 (62). С. 117-119.

2. Герасимов И. В. Единоборство как средство психологической подготовки сотрудников полиции // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов. Орел : Орловский государственный университет, 2015. 158 с.

3. Калашников А. Ф. Проблемы физической и психофизиологической подготовки специалистов для подразделений дорожно-патрульной службы Госавтоинспекции России : монография. Орел : ОрЮИ МВД России, 1997. 110 с.

4. Коваленко Т. Г. Социально-биологические основы физической культуры : учебное пособие. Волгоград : Издательство ВолГУ, 2000. 124 с.

References

1. Barkalov S. N. Osobennosti proektirovaniya fizicheskoy podgotovki sotrudnikov organov vnutrennikh del [Features of designing physical training of employees of internal affairs bodies]. Nauka i praktika, 2015, no. 1 (62), pp. 117-119.

2. Gerasimov I. V. Edinoborstvo kak sredstvo psikhologicheskoy podgotovki sotrudnikov politsii [Single combat as a means of psychological training of police officers]. Nauka i innovatsii v sfere obrazovaniya i proizvodstva. Sbornik nauchnykh trudov [Nauka i innovatsii v sfere obrazovaniya i promyshlennosti. Collection of scientific papers]. Orel, Orel State University Publ, 2015, pp. 78-82. (In Russia).

3. Kalashnikov A. F. Problemy fizicheskoy i psikhofiziologicheskoy podgotovki spetsialistov dlya podrazdeleniy dorozhno-patrul'noy sluzhby Gosavtoinspektsii Rossii [Problems of physical and psychophysiological training of specialists for the divisions of the road Patrol service of the State Traffic Inspectorate of Russia]. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 1997, pp. 104-110.

4. Kovalenko T. G. Sotsial'no-biologicheskie osnovy fizicheskoy kul'tury [Socio-biological bases of physical culture]. Volgograd, Volga State University Publ., 2000, 124 p.

УДК 378.6:159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИ СТРЕЛЬБЕ ИЗ БОЕВОГО ОРУЖИЯ

PSYCHOLOGICAL ASPECTS THAT AFFECT THE RESULTS OF SHOOTING FROM A COMBAT WEAPON

Балуев Артем Сергеевич
преподаватель
кафедра огневой подготовки
Уральский юридический институт МВД России
г. Екатеринбург, Россия
Baluev Artem Sergeevich
teacher
department of fire training
Ural law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia
Yekaterinburg, Russia

Хомяков Вячеслав Николаевич
курсант
факультет подготовки следователей
Уральский юридический институт МВД России
г. Екатеринбург, Россия
Khomyakov Vyacheslav Nikolaevich
cadet
faculty of investigator training
Ural law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia
Yekaterinburg, Russia

Аннотация*. В данной статье анализируются психологические факторы, влияющие на результаты при стрельбе из боевого оружия, а также их проявления и способы устранения.*

Abstract. *This article analyzes the psychological factors that affect the results of shooting from a combat weapon, as well as their manifestations and ways to eliminate them.*

Ключевые слова: *огневая подготовка, психологическая подготовка стрелка, психологические факторы, психологические аспекты, психические состояния, эмоции, стресс.*

Keywords: *fire training, psychological training of the shooter, psychological factors, psychological aspects, mental States, emotions, stress.*

Как правило, опытные инструкторы и стрелки относят стрельбу (как практическую, так и спортивную) к психологическим видам спорта. Следует понимать, что действия, производимые с оружием, как во время выстрела, так и при подготовке к нему – это не только периферически-моторный процесс, но и психически регулируемая деятельность.

На наш взгляд психологические аспекты при стрельбе отображают большой

удельный вес в общем объеме работы стрелка. Именно от психологической подготовки стрелка зависит и качество стрельбы.

Следует понимать, что по мере роста подготовки стрелка будут меняться и приемы психологической подготовки. То есть, если в начале обучения стрелка основное внимание уделялось исключению стрелковым рефлексам, которые препятствовали качественной стрельбе, то при дальнейшем совершенствовании навыков - психологическая подготовка формирует определенные качества, которые помогают достичь более значимых результатов при стрельбе.

Рассматривая психические состояния, можно разделить их на личностные и ситуативные. Личностные – это те, которые проявляются у конкретного человека. Ярким примером может служить боязнь стрелка, что ствол при выстреле разорвется, тем самым, повредив стреляющему руки. Вследствие данной проблемы стрелок не сможет уверенно производить прицельные выстрелы, так как при подготовке и проведении их у стреляющего будет возникать стрессовое состояние, которое в свою очередь даст начало психологическим факторам, таким как «сдергивание», моргание при выстреле, тремор в руках [2].

Ситуативные – это те, которые протекают в зависимости от сложившейся ситуации в определенный промежуток времени. Примером может стать сильная усталость стрелка. Предположим, что стрелок не спал 24 часа и пришел на тренировку. В руках из-за переутомления появится тремор, мишень при прицеливании начнет расплываться, дыхание станет более частым и тяжелым. Вследствие всего вышеперечисленного стрелок не сможет добиться того результата, который соответствует его уровню.

Рассмотрим эмоции, которые на наш взгляд играют одну из важнейших ролей при стрельбе. Они возникают вследствие внутренних процессов и под воздействием внешней обстановки. Именно эмоции оказывают непосредственное влияние на качество производства выстрела. Следует отметить, что стрельба оказывает огромный эмоциональный эффект на развитие определенных качеств человека, которые проявляются в соответствии с темпераментом и характером стрелка. Именно регулярные занятия по данному виду спорта помогают стрелку в экстренной ситуации взять ее под контроль, и добиться поставленной цели. Также занятия по стрелковой подготовке помогают человеку повысить свой уровень уверенности и в то же время ответственности.

Эмоции могут играть как положительную, так и отрицательную роль при стрельбе. С одной стороны, стрелок может проявлять жизнерадостность, активность, бодрость, но с другой – усталость, безразличие, неудовлетворенность, сожаление. Все эти эмоции могут во время обучения могут овладевать стрелком в зависимости от свойств его личности и сформированности правильного отношения к стресс-факторам в достижении результата.

В свою очередь, стресс оказывает колоссальное влияние на стрелка. По опыту можно сказать, что именно стресс нарушает нормальное течение психических процессов, ухудшает внимание, вызывает сужение сознания, дезорганизует различные двигательные функции. К такой дезорганизации можно отнести, ожидание выстрела. Причинной данной проблемы является страх и тревога, вызванные у каждого из

стрелков индивидуально.

Как известно, каждый человек воспринимает мир по-своему. Для людей, которые воспринимают мир в большей степени через визуальное представление предметов («визуалы») причиной возникновения стрессового состояния при стрельбе является вспышка или же резкое и быстрое движение затвора в заднее положение. Для такого типа людей страхом является, как правило, источник зрительного образа. Для того, чтобы избавить «визуала» от возникновения стрессового состояния, необходимо продемонстрировать состояние оружие и его детали, а также привести примеры надежности данного средства и объяснить, что при правильном обращении с ним пользователь не сможет никаким образом навредить себе. Все эти действия помогут данному человеку предать больше уверенности при обращении с оружием [1].

Следующий тип людей, это те, кто воспринимает окружающий их мир благодаря звукам – «аудиалы». Естественно, для данного типа основным источником стресса при стрельбе является громкий звук. Для того, чтобы не допустить возникновения стресса для данного типа стрелков, необходимо снизить уровень шума, который возникает при выстреле. С этим в полной мере смогут справиться беруши или специальные наушники [1].

И последний тип – «кинестетики». Для данного типа людей свойственно восприятия мира при помощи ощущений ичувств. Если продемонстрировать стрелку, что после выстрела не возникает никаких болевых ощущений, а запах пороховых газов не причинит ему вреда, то это поможет избавиться от возникновения стрессового состояния при стрельбе.

Но существует и ряд других факторов, которые способствуют возникновению неблагоприятных психических ситуаций. Во время проведения контрольных стрельб такими факторами могут стать:

1) эмоциональная неустойчивость;
2) психологическая неподготовленность стрелка;
3) высокое чувство ответственности за результат;
4) нервозное поведение товарищей или тренера;
5) предвзятое отношение судей;
6) разговоры на отвлекающие и затрагивающие темы.

Таким образом, изучив особенности нервной системы и тип стрелка, можно составить ему индивидуальную тренировку.

Следует понимать, что стресс может возникать не только в момент подготовки выстрела, но и при его произведении. Ярким примером является «сдергивание». Одни обучающиеся способны легко преодолеть стрессовое состояние и не допустить данной ошибки, а другие – нет. Причина на наш взгляд заключается в том, что стрелок воспринимает выстрел и происходящие при этом процессы как объект страха. По мнению обучающегося преодолеть данный страх можно путем нажатия на спусковой крючок. В данной ситуации стрелок пытается быстрее избавиться от причины возникновения страха, что приводит к «сдергиванию» спускового крючка.

Для того, чтобы избавиться от данной проблемы, следует понять, откуда она берет свое начало. Дело в том, что подсознание стрелка, который только начал

заниматься стрельбой пытается оградить организм человека от негативных раздражающих факторов: отдача, грохот, вспышка и другие. Из этого следует, что борьба со «сдергиванием» заключается в том, чтобы «обмануть» его подсознание и не дать опередить свои намерения. В результате этого, обучающийся сможет плавно и без рывка нажать на спусковой крючок [3].

Для того, чтобы более детально разобраться в том, как более эффективно устранить психологические аспекты, влияющие на результаты при стрельбе, мы обратились за помощью к инструктору по огневой и тактической подготовке. На наш вопрос: «Как же избавиться психологических факторов, влияющих на результаты при стрельбе?» – мы получили ответ. «Действительно, тема для стрелков, как новичков, так и профессионалов является весьма актуальной. На мой взгляд, наиболее эффективной формой избавления от различных психологических факторов при стрельбе являются практические тренинги. Их целью является комплексная поэтапная отработка навыков ведения прицельной стрельбы по различным методикам. Вот приведу вам пример, на мой взгляд, одна из эффективной методики по отработке правильного выстрела, которая помогает выявить каким психологическим факторам подвержен стрелок, для дальнейшего их устранения заключается в том, что у стрелка в обойме вперемешку с боевыми патронами находятся и учебные. Инструктор внимательно наблюдает за действиями стрелка. В тот момент, когда выстрела не происходит, мы можем наблюдать ошибки стрелка, вызванные в большей степени различными психологическими факторами».

Основным источником преодоления негативного воздействия психологических факторов на человека является его воля. Основным условием психологического воспитания стрелка является воспитание его воли, то есть привитие ему качеств, которые позволят в условиях эмоциональной напряженности реализовать свои навыки и умения, которые стрелок приобрел в ходе подготовки. Воля формируется не от трудностей, возникающих у стрелка, а от их преодоления, которое увеличивает способность волевых усилий.

Именно волевые качества стрелка должны быть направлены на преодоление трудностей, с которыми стрелок сталкивается на контрольных стрельбах или соревнованиях.

Также было проведено анонимное анкетирование среди преподавательского состава кафедры огневой подготовки Уральского юридического института МВД России. Подводя итог анкетирования, нам удалось выяснить, что, по мнению преподавателей:

1) Психологические факторы при производстве выстрела оказывают в среднем 63% от всего объема работы при выстреле;

2) 67% ответили, что при проведении контрольных упражнений курсанты показывают результат хуже, чем при проведении на тренировочных упражнениях;

3) 75% считают, что эмоции играют отрицательную роль при стрельбе;

4) 83% из 4 предложенных вариантов на вопрос: «Бывает ли такое, что курсантом овладевают эмоции при стрельбе?» выбрали ответ: «Бывает, часто».

Благодаря этим данным мы можем видеть, что различные психологические факторы на практике действительно оказывают весьма значительное влияние на

результаты при стрельбе из боевого оружия. Следовательно, цель нашей работы была успешно достигнута. Мы выявили психологические аспекты, влияющие на результаты при стрельбе, а также их проявления и способы устранения.

Прочитав данную работу стрелок, сможет выявить имеющиеся у себя психологические факторы, которые мешают ему вести точную и прицельную стрельбу, а затем устранить их для достижения более высоких результатов.

Литература

1. Вайнштейн Л. М. Стрелок и тренер. Москва : Издательство ДОСААФ СССР, 1977. 262 с.

2. Кинль В. А. Пулевая стрельба. Москва : Просвещение, 1989. 208 с.

3. Подлиняев О. Л. Эффективная память : учеб. пособие. 8-е изд., испр. Иркутск : Изд-во ИГУ, 2016. 199 с.

References

1. Vaynshteyn L. M. Strelok i trener [Shooter and Trainer]. Moscow, DOSAAF USSR Publ., 1977, 262 p.

2. Kinl' V. A. Pulevaya strel'ba [Bullet shooting]. Moscow, Education Publ., 1989, 208 p.

3. Podlinyaev O. L. Effektivnaya pamyat' [Effective memory]. 8th ed. Irkutsk, Irkurstvik State University Publ., 2016, 199 p.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

THE ROLE AND SIGNIFICANCE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE RUSSIAN FEDERATION

Носов Станислав Андреевич
аспирант
кафедра теории и методики физического воспитания и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
преподаватель
кафедра физической подготовки
Воронежский институт МВД России
Воронеж, Россия
Nosov Stanislav Andreevich
Postgraduate student
Department of theory and methods of physical culture education and sport
Orel State University named after I. S. Turgenev
lecturer
department of physical training
Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Voronezh, Russia

Есен Александр Анатольевич
тренер
Клуба боевых единоборств «Боец»
Орел, Россия
Esen Alexander Anatolyevich
coach
Martial arts club «Fighter»
Orel, Russia

Аннотация*. В статье раскрываются актуальные вопросы по поводу олимпийского вида сорта – художественная гимнастика. Выявляется цель данной тематики является – поддержание здоровья, улучшение двигательных функций, формирование правильной осанки, физиологическое формирование. А также раскрываются исторические аспекты развитии художественной гимнастики в России.*

Abstract. *The article reveals current issues about the Olympic type of sport-rhythmic gymnastics. The purpose of this topic is revealed - maintenance of health, improvement of motor functions, formation of correct posture, physiological formation. It also reveals the historical aspects of the development of rhythmic gymnastics in Russia.*

Ключевые слова: *спорт, художественная гимнастика, спортсмен, олимпийский вид спорта, сила воли.*

Keywords: *sports, rhythmic gymnastics, athlete, olympic sport, willpower.*

На сегодняшний день Российская Федерация находится в первых рядах общественного движения современности, как художественная гимнастика.

Художественная гимнастика – спортивная дисциплина, заключающаяся в вы-

полнении упражнений под музыкальное сопровождение без предмета, а также с предметом (обруч, мяч, булавы, лента, скакалка). В данном виде спорта важным фактором является физическая подготовка. Художественная гимнастика развивает у спортсменок двигательные навыки, координацию, эмоциональность, ритмичность, артистичность, гибкость, выносливость и многое другое, так же она позволяет поддерживать стройную подтянутую форму тела. Этот вид спорта позволяет развиваться не только физически, но и духовно, в процессе занятий формируются моральные принципы, вырабатывается дисциплинированность, психическое положение, расширяется общий кругозор.

Цель художественной гимнастики является: поддержание здоровья, улучшение двигательных функций, формирование правильной осанки, физиологическое формирование. Так же не маловажную роль играет сердечно-сосудистая и дыхательная система, именно при выполнении упражнений, частота пульса у спортсменок повышается и доходит то точки максимума. Таким образом, вегетативная система у гимнасток работает на колоссальном уровне, спортсменки используют весь объем своих легких, когда статистический человек использует его лишь наполовину.

В художественной гимнастике часто задается такой вопрос «когда можно отдать ребенка в этот вид спорта?», главный тренер сборной России Ирина Винер говорит: «обычно на гимнастику я рекомендую приводить в возрасте от 3-5 лет». Однако осознанно, дети начинают понимать, где они находятся и чем занимаются, когда идут в школу, они начинают осмысленно выполнять различные элементы, они становятся более устойчивы к нагрузкам и психически уравновешены. А вот настоящая гимнастка формируется уже с 13-14 лет, у каждой спортсменки по-разному развиваются данные, что говорит о врожденных способностях и качествах спортсменки.

Если говорить о художественной гимнастике, как о карьерном спорте, то можно сказать, что в 1980 году МОК решил включить гимнастику в Олимпийские виды спорта, и тем самым гимнастика берет начало в Америке. В советское время гимнастике не так много уделяли времени, известность она получила только после олимпийских игр.

Только в современную эпоху гимнастика начала приобретать новые тенденции. Международная федерация меняла методы оценивания около трех раз, и постепенно вводит новые правила и рекомендации, что способствует более обширному развитию данного вида спорта. На сегодняшний день о художественной гимнастике знают все, в Российской Федерации это один из самых популярных видов спорта.

Самой известной гимнасткой в мире является Алина Кабаева, так же достойной гимнасткой, шестикратной чемпионкой Европы является Ляйсан Утяшева, после получения травмы в 2002 году, она покинула большой спорт и стала развиваться в другой сфере деятельности. Относительно недавно известной гимнасткой стала Маргарита Мамун, которая завоевала золото на Олимпийских играх 2016 года. Сейчас появляются новые звезды большого спорта, они продолжают развиваться, трансформироваться и набирать обороты, они воплощают новые идеи в данном виде спорта, что влияет на спортивную деятельность и результаты Российской Федерации.

Для современного развития художественной гимнастики характерно:

- объем тренировочной работы;
- рост сложности композиций и программ;
- подготовка высококвалифицированных гимнасток;
- увеличение клубов по данному виду спорта;
- совершенствование экипировки;
- реализация индивидуальных возможностей спортсменок;
- увеличение соревновательных дней и продолжительность периода соревнований;
- появление на международной арене новых стран;
- повышение квалификации тренерского состава;
- открытие различных многоуровневых центров подготовки.

Факторы, определяющие соотношение сил в мировой художественной гимнастике:

- место художественной гимнастики в системе воспитания;
- повысилась массовость в последние годы;
- пропаганда художественной гимнастики как спорта;
- наличие материально-технической базы в данном виде спорта;
- подготовка и повышение квалификации тренерского состава;
- представительство страны на международной арене;
- подготовка спортсменок через специальные многоуровневые школы, центры подготовки;
- издание многофункциональной литературы.

В современной художественной гимнастике, результатов добиваются не спортсменки, которые реализуют и исполняют новые оригинальные элементы, объединяя их и совершенствуя. В этом проявляется главная закономерность побед и достижений.

Компоненты художественной гимнастики:

- композиция – это порядок размещения элементов в комбинации во времени и пространстве.
- Исполнение – это реализация компонентов в оригинальной форме.

Таким образом, художественная гимнастика – это искусство, а не только спортивная дисциплина. Гимнастика не перестает стоять на месте, благодаря главному тренеру И. А. Винер, каждый раз она претерпевает масштабные изменения. Многие гимнастки из других стран, стараются добиться успехов среди гимнасток Российской Федерации. Тренерский состав всегда готов, делиться опытом и знаниями не только в России, но и за рубежом. Это по-настоящему Российский вид спорта и спортсменки доказывают это год за годом. Гимнастика прошла большой и сложный путь, о чем говорят победы России на соревнованиях масштабного уровня. Постоянно переписывались и терпели изменения правила, так же прослеживались тенденции усложнения данного вида спорта, элементов высокого уровня становится все больше, трудность с каждым разом повышается, конкуренция растет, о чем говорит количество спортсменок не только в России, но и заграницей.

Литература

1. Мельникова Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. – Москва : Советский спорт, 2013. – 265 с.

2. Аверкович Э. П. Композиция упражнений в художественной гимнастике : метод. рекомендации / Э. П. Аверкович. – Москва : НИД ВНИИФК, 1989. – 17 с.

3. Бирюк Е. В. Развитие художественной гимнастики как вида спорта / Е. В. Бирюк, Н. А. Овчинникова. – Киев : Рад. Школа, 1990. – 29 с.

4. Архипова Ю. А. Методика базовой подготовки юных гимнасток в упражнениях с предметами : метод. рекомендации : автореферат дис. ... к.п.н. : 13.00.04 / Ю. А. Архипова, Л. А. Карпенко ; С.-Петербург, гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. : 2001. – 24 с.

5. Аркаев Л. Я. Как готовить чемпионов / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – Москва : Физкультура и спорт, 2004. – 350 с.

References

1. Mel'nikova N. Yu, Treskin A. V. Istoriya fizicheskoy kul'tury i sporta [History of physical culture and sport]. Moscow, Soviet sport Publ., 2013, 265 p.

2. Averkovich E. P. Kompozitsiya uprazhneniy v khudozhestvennoy gimnastike. Metod. Rekomendatsii [Composition of exercises in rhythmic gymnastics. Method. Recommendations]. Moscow, NID VNIIFK Publ., 1989,- 17 p.

3. Biryuk E. V., Ovchinnikova N. A. Razvitie khudozhestvennoy gimnastiki kak vida sporta [Development of rhythmic gymnastics as a sport]. Kiev, Glad. School Publ., 1990, 29 p.

4. Arkhipova Yu. A. Metodika bazovoy podgotovki yunykh gimnastok v uprazhneniyakh s predmetami: metod. rekomendatsii : avtoreferat dis. k.p.n. [Methodology of basic training of young gymnasts in exercises with objects: method. Recommendations. Abstract diss. Ph.D]. St. Petersburg, 2001, 24 p.

5. Arkaev L. Ya., Suchilin N. G. Kak gotovit' chempionov [How to prepare champions]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 2004, 350 p..

УДК 796

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

THE FORMATION OF STRESS-TOLERANCE IN STUDENTS MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Брыкина Валентина Анатольевна
ассистент
кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Bryklina Valentina Anatolyevna
assistant
department of physical culture
Volgograd State Socio-Pedogogical Univesity
Volgograd, Russia

Переузник Анатолий Захарович
старший преподаватель
кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Peruznik Anatoly Sakharovic
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd State Socio-Pedogogical Univesity
Volgograd, Russia

Аннотация*. В статье раскрывается понятие стресса, рассматриваются его симптомы, виды и причины возникновения у студентов. Представлены результаты анкетирования студентов 2 курса ВГСПУ на выявление отношения к стрессу, предложены основные средства физической культуры, повышающие уровень стрессоустойчивости.*

Abstract. *The article reveals the concept of stress, considers its symptoms, types and causes of occurrence in students. The results of the questionnaire of students of the 2nd year of the HCSU to identify the attitude to stress are presented, the main means of physical culture, which increase the level of stress resistance, are offered.*

Ключевые слова: *стресс, дистресс, стрессоустойчивость, симптомы, физическая культура, физические упражнения, эндорфины.*

Keywords: *stress, distress, stress resistance, symptoms, physical culture, exercise, endorphins.*

Охрана и безопасность собственного психического здоровья – это непосредственная обязанность каждого молодого человека в наше время. Психическое здоровье является сложным образованием, имеет уровневое строение и требует своего дальнейшего сохранения и совершенствования. Учебная деятельность современных студентов связана с непрерывно растущим потоком информации, высокой

интенсивностью процесса обучения, что приводит к возникновению стрессовых ситуаций и гипокинезии. Сохранение и укрепление здоровья человека, повышение и поддержание высокой работоспособности - одна из важнейших задач нашего общества. Среди многих факторов, определяющих решение этой задачи, важное место занимает физическая культура. Она влияет на многие стороны жизнедеятельности человека, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья. Регулярные физические нагрузки приводят организм в состояние тренированности, избавляют от напряжения, сжигают избыток стрессовых гормонов. Любой человек может работать гораздо лучше, если будет регулярно заниматься физической культурой и спортом. Это придает ему уверенность в себе, помогает преодолеть трудности, воспитывает силу воли, решительность и упорство.

Стрессы присутствуют в жизни каждого современного человека, и их сложно избежать. По утверждению ученых, здоровые люди легче переносят стрессовые ситуации. Многие студенты испытывают стресс во время обучения в вузе, особенно во время сессии, однако лишь немногие могут с ним справиться [1]. Само понятие «стресс» появилось в 1936 году. Ученый, лауреат Нобелевской премии Ганс Селье взял технический термин «стресс», означающий «напряжение», «нажим», «давление», из науки о сопротивлении материалов и употребил его по отношению к человеку.

Под стрессом понимают состояние сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Незначительные стрессы неизбежны и практически безвредны, а вот сильный стресс отрицательно влияет на продуктивность внимания, нарушает нормальную работу органов и систем. При стрессе в организме вырабатывается гормон адреналин, основная функция которого заставить организм выживать. Стресс становится вредным, когда он слишком сильный или долго длится. Среди негативных последствий стресса можно выделить ухудшение выполнения поставленных задач, нарушение функций мышления, истощение организма, психические расстройства. При стрессе сильно страдает интеллектуальная деятельность, которая так важна студентам в период обучения. Нарушаются характеристики внимания: концентрация, объем, переключение, устойчивость, распределение. В наименьшей степени страдает функция памяти [2]. При постоянной загруженности сознания учебным материалом снижается емкость оперативной памяти, нарушается процесс воспроизведения необходимой информации. При сильном эмоциональном стрессе нарушается нормальное взаимодействие полушарий мозга в сторону доминирования правого «эмоционального» полушария и уменьшение влияния левой «логической» половины коры больших полушарий на сознание человека, что препятствует своевременному разрешению различных стрессовых ситуаций.

Причины и виды стресса у студентов:

- недостаток сна;
- недостаточно полные знания по какому-либо учебному предмету;
- не сданные вовремя лабораторные, курсовые, контрольные работы;
- большая загруженность домашними заданиями;

– напряженные взаимоотношения в учебной группе и с преподавателями;
– экзаменационная сессия;
– личные причины: взаимоотношения в семье, состояние здоровья, финансовое положение, дорога в институт, проблемы на работе и т.д.

Причинами возникновения стресса могут быть и другие личные факторы.

Симптомы стресса

Когнитивные симптомы стресса: проблемы с запоминанием информации, забывчивость, неорганизованность, проблемы с концентрацией внимания, пессимизм, тревога, бессонница.

Эмоциональные симптомы: капризность, раздражительность, гнев, депрессия, плаксивость, мысли о самоубийстве.

Физические симптомы: скрипение зубами, диарея или запор, тошнота и головокружение, быстрое сердцебиение, заикание, слабость.

Поведенческие симптомы: излишки в еде или недоедание, слишком долгий или короткий сон, самоизоляция от других людей, употребление алкоголя, сигарет или наркотиков, азартные игры или импульсивные покупки, нервные привычки, снижение производительности труда, ложь или оправдания, быстрая или бормочущая речь, чрезмерная защита или подозрительность, проблемы с общением.

Понятие стрессоустойчивости

Стрессоустойчивость – это умение противостоять жизненным трудностям, проблемам, неприятным ситуациям. Это качество личности позволяет переносить эмоциональные нагрузки без ущерба своего здоровья. Различают три уровня стрессоустойчивости: высокий, средний, низкий. При высоком уровне человек при любых обстоятельствах сохраняет спокойствие, быстро ориентируется и принимает решения в сложной ситуации, контролирует эмоции, абстрагируется от лишних внешних факторов, адекватно воспринимает критику окружающих. При среднем уровне человек противостоит неприятностям, но переживает за потерю работы или отношений. Низкая степень стрессоустойчивости свойственна тревожным личностям с повышенной эмоциональностью. Они воспринимают стресс как угрозу, проявляют сильное беспокойство, плаксивость даже по незначительному поводу. При этом уровне возникают различные психосоматические заболевания.

На уровень стрессоустойчивости влияют следующие факторы:

– тип высшей нервной деятельности человека (холерик, меланхолик, сангвиник, флегматик), генетические особенности, особенности развития раннего детства;
– уровень самооценки личности (высокий, средний, низкий);
– ближайшее окружение (наличие поддержки и понимания от других людей);
– социальные факторы (недостаток отдыха и сна, плохие трудовые условия);
– особенности личности (склонность к гневу, раздражительности, тревожности).

Уровень стрессоустойчивости в процессе жизненного опыта и работы над собой должен изменяться в сторону минимизации, что будет способствовать адекватному реагированию на критические ситуации.

В связи с тем, что молодежь периодически сталкивается со стрессом, возникает необходимость изучения этого негативного явления и его влияния на учебную

деятельность и здоровье студентов. Нами было проведено небольшое исследование по этой проблеме.

Цель исследования: определить отношение к стрессу студентов педагогического вуза.

Метод исследования: анкетирование.

В анкетировании принимали участие 56 студентов 2 курса Института Художественного Образования ВГСПУ (девушки и юноши). Студентам предлагалось ответить на ряд вопросов и выбрать подходящий ответ из предложенных вариантов. Затем полученные результаты были проанализированы. В результате исследования было выявлено, что 58,5% студентов сталкиваются со стрессом во время сессии, 27,4% испытывают это чувство часто, 14,1% - крайне редко. Из числа опрошенных 65,8% применяют различные методики для устранения последствий стресса на состояние здоровья и лишь 34,2% в качестве борьбы со стрессом применяют спорт и физическую культуру. Применяют медикаментозные средства – 15,3% респондентов; используют общение в социальных сетях, компьютерные игры - 23, 6 %; алкоголь, сигареты – 12,6%; 14,3% - студентов слушают музыку, занимаются творчеством, применяют ванны, массаж. Из числа опрошенных студентов 90,7 % считают, что стресс оказывает значительное влияние на их здоровье. Во время стресса 75,8% испытывают сильное физическое недомогание, ухудшение памяти, снижение концентрации внимания, а так же нарушение сна и аппетита. Высокую заболеваемость во время стрессовых ситуаций отметили 69,2% юношей и девушек, 86,5% считают, что ведение здорового образа жизни помогает быстро восстановиться после стресса. По результатам опроса 76,8% студентов чувствует себя лучше в эмоциональном и психологическом плане после занятий физической культурой и спортом.

Таким образом, полученные данные исследований свидетельствуют о том, что чуть больше половины опрошенных студентов ВГСПУ испытывают стресс во время сессии и многие из них отмечают ухудшение самочувствия и здоровья. Занятия физической культурой и спортом на большинство студентов оказывают положительное влияние, снижают симптомы стресса, улучшают настроение.

Снижение стресса средствами физической культуры

При любой физической нагрузке в организме вырабатываются эндорфины, «гормоны счастья». Выработка этих гармонов положительно влияет на эмоциональный фон, помогает избавиться от подавленного настроения. Во время физической активности снимается депрессивное состояние. Наиболее полезны физические упражнения, выполняемые на свежем воздухе: на улице, в парке, в лесу и т. д. Когда человек находится на солнце, то в его организме вырабатывается серотонин, который также повышает эмоциональный фон [3].

Как основные направления рассматриваются немедикаментозные методы лечения - физические тренировки, отказ от курения, специальная диета, психотерапия, и другие. Быстрый лечебный эффект они не дадут, но при длительном применении способны замедлить развитие заболевания. Многие молодые люди считают курение и алкоголь одними из "быстрых мер" уменьшения стресса, забывая о вреде, наносимом этими вредными привычками.

Мощным антистрессовым средством являются регулярные физические упраж-

нения. Ходьба (25-30 километров в неделю) может уменьшить риск последствий стресса почти на 40%. Медитация, аэробика, упражнения на растягивание, массаж, плавание, бег - все это оказывает благоприятное влияние на профилактику стрессовых расстройств. Для лиц, испытывающих стресс и стрессонеустойчивых, важным аспектом в профилактике и лечении является выполнение ежедневной зарядки. Для этого подойдут любые общеукрепляющие упражнения. В качестве водных процедур можно использовать горячие или теплые ванны, душ утром и вечером. Можно применять закаливающую процедуру - контрастный душ; 1 минута - теплая вода, 15 секунд - холодная и так от 5 до 10 повторов.

На первом месте в устранении стресса стоит дыхательная гимнастика: необходимо сосчитать до 10, затем медленно вдохнуть носом, задержать дыхание, выдохнуть воздух через нос и потянуться всем телом. Сделать 5 свободных вдохов и расслабить мышцы живота. Затем глубокий вдох и такой же выдох. Следует заметить, что занятия гимнастикой и плаванием, активный образ жизни, использование разнообразных упражнений способствуют улучшению физиологических адаптационных возможностей организма к воздействиям внешней и внутренней среды, помогая адекватно реагировать на стрессовые факторы. Занятия гимнастикой оказывают общеукрепляющее действие, способствуют морально-психологическому совершенствованию и реабилитации: развивают активность, настойчивость, целеустремленность, координацию, выносливость, укрепляют волю [4].

Влияние физических упражнений и на психологическое состояние студентов:

- повышают уровень самооценки за счет улучшения ощущения своего тела;
- способствуют более доброжелательному отношению со стороны сверстников, приятная внешность говорит об уравновешенности, доброте, общительности, успешности в учебной деятельности;
- повышают жизненный тонус молодого организма;
- повышают работоспособность, так как здоровые студенты реже болеют, менее подвержены несчастным случаям, хорошо мотивированны на учебу;
- снимают депрессивные состояния и уменьшают тревожность;
- совершенствуют способность самостоятельно управлять своей жизнью, что предотвращает стрессовое поведение;
- усиленный синтез организмом эндорфинов в процессе занятий улучшает настроение, снимает стресс, способствует формированию стрессоустойчивости.

Стресс — это находящаяся в нас кинетическая энергия, которую можно преобразовать в продуктивную движущую силу, направленную на улучшение нашей жизни. Он является естественным компонентом здоровой жизни, но если он выходит из-под контроля, то становится дистрессом и приводит, к саморазрушению организма. Занятие спортом тоже является стрессом для организма, который с успехом вытесняет стресс психологический. Энергия активности направляется на совершенствование своего тела и сопровождается положительными эмоциями. У студентов вырабатываются такие качества, как выносливость, решительность, упорство, доброжелательность, эмоциональная устойчивость, открытость. Именно эти свойства личности необходимы для повышения стрессоустойчивости в целях продуктивной

учебной деятельности.

Таким образом, повышение стрессоустойчивости – это регулярная и сложная работа над своей личностью, телом и эмоциями. Преподавателям важно создавать необходимые условия для оптимальной работы центральной нервной системы молодежи на занятиях по физической культуре и спорту. Если невозможно полностью избавить студента от психоэмоционального напряжения, то необходимо увеличить устойчивость адаптационных механизмов организма, занимающихся к эмоциональным стрессам. Так же важно вовремя обнаружить отклонения и недостатки этих механизмов, чтобы их устранить средствами профилактики.

Литература

1. Бодров В. А. Психология профессиональной пригодности : учебное пособие для вузов. Москва : ПЕР СЭ, 2001. 511 с.

2. Квасова А. В. Влияние занятий физической культурой и спортом на психическое здоровье студенческой молодежи ВГСПУ // Актуальные вопросы теории и практики биологического и химического образования : материалы XIV-й всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области, ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет», Волгоград, 01-30 апреля 2020, Москва : Планета, 2020. С. 383–386.

3. Меерсон Ф. З., Пшенникова М. Г., Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. Москва : Медицина, 1988. 256 с.

4. Паськова К. О. Физическая культура и спорт как способы борьбы со стрессом / К. О. Паськова, И. Ф. Нагайцева // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01–31 февраля 2018 г. Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. 320 с.

References

1. Bodrov V. A. Psikhologiya professional'noy prigodnosti [Psychology of professional suitability]. Moscow, PER SE Publ., 2001, 511 p.

2. Kvasova A. V. [Influence of physical culture and sports on the mental health of student youth of the VGSPU]. Aktual'nye voprosy teorii i praktiki biologicheskogo i khimicheskogo obrazovaniya. Materialy XIV-y vserossiyskoy s mezhdunarodnym uchastiem nauchno-prakticheskoy konferentsii [Actual problems of theory and practice of biological and chemical education. Materials of the XIV-th all-Russian scientific conference with international participation. Committee for Education, Science and Youth Policy of the Volgograd Region, Volgograd State Social and Pedagogical University, Volgograd, April 01-30, 2020]. Moscow, Planet Publ., 2020, pp. 383–386. (In Russia).

3. Meerson F. Z., Pshennikova M. G. Adaptatsiya k stressornym situatsiyam i fizicheskim nagruzkam [Adaptation to stressful situations and physical activity]. Moscow, Medicine Publ., 1988, 256 p.

4. Pas'kova K. O., Nagaytseva I. F. [Physical culture and sport as ways of dealing with stress]. Abstracts of the XLV scientific conference of students and young scientists of universities of the Southern Federal District, Krasnodar, February 01–31 2018]. Krasnodar, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism Publ., 2018, 320 p.

ЗАНЯТИЕ СТРЕЛКОВЫМ СПОРТОМ КАК СПОСОБ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БАРЬЕРА ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ СОТРУДНИКАМИ ОВД

SHOOTING SPORTS AS A WAY TO OVERCOME THE PSYCHOLOGICAL BARRIER BEFORE THE USE OF FIREARMS BY POLICE OFFICERS

Иноземцев Сергей Валерьевич
преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях»
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Inozemtsev Sergey Valerievich
lecturer
department of fire training and activities internal Affairs bodies in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация*. В статье рассматривается проблема преодоления сотрудниками ОВД психологических барьеров в процессе профессионального обучения, в частности, на занятиях по огневой подготовке. Также представлен анализ значимости и необходимости данной подготовки, в системе профессионального обучения.*

Abstract. *The article deals with the problem of overcoming psychological barriers by police officers in the process of professional training, in particular, in fire training classes. The analysis of the importance and necessity of this training in the system of professional training is also presented.*

Ключевые слова: *огневая подготовка, стрелковое оружие, психологическая устойчивость, профессиональная подготовка, психологический барьер.*

Keywords: *fire training, small arms, psychological stability, professional training, psychological barrier.*

В системе профессиональной подготовки кадров Министерства внутренних дел Российской Федерации большое значение имеет развитие психологической устойчивости у сотрудников, а также формирования у них эмоциональной надежности при воздействии стрессовых факторов. Необходимость высокой психологической подготовленности сотрудника не подлежит сомнению, т.к. существенно повышает его профессиональное мастерство.

Психологическая устойчивость в обстоятельствах применения огнестрельного оружия — совокупность определенных особенностей психики, благодаря которым человек сохраняет способность к умелому и уверенному владению оружием под влиянием каких-либо неблагоприятных факторов [1, с. 424].

У каждого человека присутствует некий абстрактный, строго индивидуальный барьер психической адаптации, позволяющий уравновешенно реагировать на окру-

жающую среду. Активность этого барьера базируется на двух основах: биологической и социально-психологической. Социально-психологическая основа более изменчива, чем биологическая.

Процесс психологической подготовки включает в себя, прежде всего, формирование высоких профессиональных качеств. Из них следует особо отметить хладнокровность и оперативность мышления, т.е. умение быстро и правильно принимать решение, как в жизненных ситуациях, так и в вопросах служебной деятельности, самообладание и выдержку, как волевые качества, которые не позволят страху и растерянности подавить логичность мыслей и правильность действий.

Какая же роль при этом может быть отведена такой дисциплине, как огневая подготовка?

Помимо основной цели - становления и совершенствования профессиональных навыков умелого и безопасного обращения с оружием, данная дисциплина, в силу своих особенностей, связанных, прежде всего, с повышенными эмоциональными нагрузками, помогает преодолению психологических барьеров.

Кроме развития психологической устойчивости и рационального мышления, спортивная работа в группах позволяет руководителю выявить наиболее эффективные способы формирования стрелкового навыка, а также экспериментально опробовать различные современные методики обучения. Анализ тренировок и результатов соревнований дают информативные данные, на основе которых может приниматься решение о внесении поправок и изменений в учебный или учебно-тренировочный процесс, что позволит более вдумчиво подбирать методы обучения и может ускорить формирование стрелковых умений сотрудников правоохранительных органов. Кроме этого, было замечено, что наличие в учебной группе спортсменов - стрелков, их личные достижения и успехи в спорте, повышают мотивацию к самосовершенствованию у других обучающихся.

Анализ роли огневой подготовки в системе профессионального обучения показывает, что для будущих сотрудников правоохранительных органов обучение стрельбе является важнейшим и ключевым для дальнейшего профессионального становления.

В качестве рекомендаций можно предложить разработку методик обучения, соответствующих новым техническим средствам обучения, что позволит формировать у сотрудников умения и навыки стрельбы. Это в дальнейшем позволит вести стрельбу в реальных оперативных обстоятельствах.

В результате можно сформулировать следующие практические рекомендации по преодолению психологического барьера у сотрудников на занятиях по огневой подготовке.

В процессе правильной психологической подготовки сотрудников и формировании у них психологических барьеров важными направлениями работы являются:

– привитие уверенности в своих способностях, развитие смелости и решительности, а также настойчивости;

– развитие способности концентрировать внимание и сосредотачиваться на главном;

– формирование навыков правильной работы с оружием, не смотря на возни-

кающие обстоятельства;

– формирование способности контролировать свои эмоции, поведение и ситуацию насколько это возможно.

Привитие указанных умений и навыков является сложной задачей именно психологической подготовки в системе образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации.

Вышеизложенное подчеркивает необходимость обстоятельного рассмотрения вопроса о психологической подготовке сотрудников ОВД при их обучении в образовательных организациях и в процессе профессиональной служебной и физической подготовки в территориальных органах. Важнейшие условие подготовки — это четкое следование установленным срокам выполнения какого-либо задания, его параметров и величин, добиваться их безусловного выполнения и только затем переходить к следующей теме. После каждой тренировки необходимо подводить итог проделанной работы, давать ей оценку и намечать план на следующий день. Такой метод позволяет одновременно и своевременно проводить идеомоторную тренировку и подготовку психики к следующей работе [3].

В практической ситуации зачастую требуется принимать безотлагательное решение, на которое иногда очень мало времени на размышление. Однако, подготовленный сотрудник, за счет многократно проведенных психологических тренировок, успевает мысленно проанализировать и оценить различные варианты и последствия своих предполагаемых действий [2].

Пренебрежение психологической подготовкой зачастую приводит к неэффективности всей технической составляющей подготовки обучающегося, так как стрессовая обстановка сводит все умения стрелка на нет.

Подводя итоги, можно сказать, что занятия стрелковым спортом, оказывают самое положительное влияние на формирование не только стрелковой ловкости, но и помогает преодолению психологических барьеров сотрудников в различных ситуациях служебной деятельности [4]. При этом целесообразно внедрение в учебный процесс инновационных методов и различных упражнений, направленных на развитие, в первую очередь, эмоционально-волевой устойчивости личности.

Литература

1. Ненашев Л. Н., Шапочанский В. Н. Формирование психологической устойчивости обучающихся на занятиях по огневой подготовке при выполнении стрелковых упражнений // Аллея науки. 2018. Т. 4. № 8 (24). С. 421-424.

2. Тихонович М. И. Психологические тренинги как ведущая форма подготовки профессиональных стрелков // Наука и практика. 2016. № 3. С. 168-170.

3. Савчук Н. А. Методика обучения стрельбе в условиях психологического воздействия // В сборнике: актуальные проблемы обеспечения личной безопасности сотрудников правоохранительных органов при выполнении оперативно-служебных задач. Сборник материалов регионального круглого стола. 2019. С. 125-129.

4. Дурнев А. И. О барьере психической адаптации, самоанализе и научной организации труда стрелков из боевого оружия // Наука-2020. 2020. № 6 (42). С. 82-85.

References

1. Nenashev L. N., Shapochansky V. N. Formirovanie psikhologicheskoy ustoychivosti obuchayushchikhsya na zanyatiyakh po ognevoy podgotovke pri vypolnenii strelkovykh uprazhneniy [Formation of psychological stability of students in the classroom on fire training when performing shooting exercises]. Alleya nauki, 2018, vol. 4, no. 8 (24), pp. 421-424.

2. Tikhonovich M. I. Psikhologicheskie treningi kak vedushchaya forma podgotovki professional'nykh strelkov [Psychological trainings as a leading form of training professional shooters]. Nauchno-analiticheskiy zhurnal Nauka i praktika Rossiyskogo ekonomicheskogo universiteta im. G.V. Plekhanova - Scientific and Analytical Journal Science and Practice of the Plekhanov Russian University of Economics, 2016, no. 3, pp. 168-170.

3. Savchuk N. A. [Methodology of shooting training in the conditions of psychological impact]. Aktual'nye problemy obespecheniya lichnoy bezopasnosti sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov pri vypolnenii operativno-sluzhebnykh zadach. Sbornik materialov regional'nogo kruglogo stola [Actual problems of ensuring the personal safety of law enforcement officers in the performance of operational and service tasks. Collection of materials of the regional round table]. 2019, pp. 125-129. (In Russia).

4. Durnev A. I. Bar'ere psikhicheskoy adaptatsii, samoanalize i nauchnoy organizatsii truda strelkov iz boevogo oruzhiya [On the barrier of mental adaptation, introspection and scientific organization of labor of shooters from combat weapons]. Nauka-2020, 2020, no. 6 (42), pp. 82-85.

УДК 159.9(08)

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

INCREASING THE LEVEL OF PSYCHOLOGICAL STABILITY OF COURSES AND LISTENERS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MIA OF RUSSIA

Струганов Сергей Михайлович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Физическая подготовка»
Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия
Struganov Sergey Mikhailovich
PhD., associate professor
department of physical training
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia

Татарникова Алина Игоревна
курсант, рядовой полиции
факультет подготовки следователей и судебных экспертов
Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск
Tatarnikova Alina Igorevna
cadet
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia

Грушко Виталий Марьянович
факультет подготовки следователей и судебных экспертов
Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия
Grushko Vitaliy Maryanovich
faculty for the training of investigators and forensic experts
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia

Аннотация*. Профессионально-психологическая устойчивость относится к важнейшему компоненту профессионально-важных способностей, которыми должен обладать будущий сотрудник и который позволяет определить пригодность его к службе в правоохранительных органах.*

Abstract. *Professional and psychological stability refers to the most important component of the professionally important abilities that a future employee should have and which allows him to determine his suitability for service in law enforcement agencies.*

Ключевые слова: *психологическая устойчивость, профессиональная деятельность, умения, навыки, физическая подготовка, морально-психологическое обеспечение.*

Keywords: *psychological stability, professional activity, abilities, skills, physical fitness, moral and psychological support.*

Психологическая устойчивость личности является системообразующим качеством, определяющим оптимальность протекания жизнедеятельности человека, в условиях социальной нестабильности дефицитарность данного качества подвергает существенному испытанию возможности человека по преодолению внешних и внутренних затруднений. Безрукова В. С. указывая на интегративность устойчивости личности, называет в составе ее компонентов следующие качества личности: гуманность, сознательность, достоинство, чувство долга и ответственности, верность нравственным идеалам и законам, инициативность в их соблюдении.

Служба в органах внутренних дел сопровождается экстремальными нагрузками. Деятельность осуществляется в напряженных, сложных условиях, связанных с использованием оружия, физической силы, специальных средств. Не только результаты работы, но и жизнь, здоровье сотрудников зависят от добросовестности и профессионального мастерства персонала.

Психологическая устойчивость играет большую роль в формировании морально-психологического состояния курсантов и действующих сотрудников ОВД. Цель образовательных организаций МВД заключается в подготовке высококвалифицированных специалистов, которые должны обладать качественными знаниями, умениями и навыками, необходимые для дальнейшего эффективного выполнения оперативно-служебных задач, как в типичных, так и в экстремальных ситуациях профессиональной деятельности. За время обучения на практических занятиях по физической, тактика-специальной и огневой подготовке у курсантов и слушателей происходит развитие и совершенствование необходимых профессиональных умений и навыков, в последствие которых формируется психологическую устойчивость на различные нестандартные ситуации при решении оперативно-служебных задач. Действующие сотрудники ОВД аналогичную подготовку проходят в процессе профессиональной, служебной и физической подготовке, на специализированных учениях или на курсах переподготовки, переподготовки и повышения квалификации, где с ними одновременно вместе с инструкторами по данным направлениям подготовок работают психологи.

Для того, чтобы курсант в дальнейшем смог беспрепятственно выполнять свои служебные обязанности, необходимо изучить общественные отношения, складывающиеся в процессе повышения уровня морально-психологической готовности.

Психологическая устойчивость личности является системообразующим качеством, определяющим оптимальность протекания жизнедеятельности человека, в условиях социальной нестабильности дефицитарность данного качества подвергает существенному испытанию возможности человека по преодолению внешних и внутренних затруднений. Основой психологической устойчивости личности является культура рефлексивного самовосприятия человека, продуцируемая двойственной природой активности человека, позволяющая оптимально вписывать себя в современную картину мира. При этом, названное качество личности, являясь интегративным образованием личности, позволяет человеку конструктивно относится и к оцен-

ке собственных ресурсов, и к дефицитам, лежащих в основе противоречий, затрудняющих самоактуализацию в проживаемых условиях окружающей действительности.

В ходе изучения и воспитания сотрудников различной специальности учтено составление широкого диапазона важных для выполнения профессиональной работы свойств. В целом предоставленная задача решается благополучно, впрочем, практика служебных действий демонстрирует, что не любое качество, раньше сформированное, имеет возможность проявиться у будущих офицеров при изменении критерий служебной деятельности.

В образовательных учреждениях Министерства внутренних дел Российской Федерации на сегодняшний день актуальной является задача развития и совершенствования морально психологической устойчивости у курсантов как будущих сотрудников органов внутренних дел. Так, при обучении у курсантов должны выработаться ряд необходимых ему профессиональных качеств, необходимых ему для успешного выполнения служебных и боевых задач:

– совершенствование психической устойчивости, морально-психологических качеств личности;

– формирование у курсантов высокого уровня культуры, этики и нравственных качеств;

– выработка у курсантов понятия ответственности;

– формирование правого воспитания и его компонентов: правовой культуры, правового сознания; формирование правовой идеологии, правовой психологии;

– формирование определенного уровня знаний юридических дисциплин;

– формирование основных навыков выполнения приемов борьбы, самообороны, в экстренной ситуации, при угрозе жизни и здоровья сотрудника;

– развитие физического состояния курсантов, уверенность в своих силах, правильности своих действий в оперативно-служебной деятельности.

Такая борьба мотивов, скоротечность двигательных реакций с выбором, проявление смелости и решительности одновременно протекает в поединке боксеров, в рукопашной схватке, в борьбе на ковре, требуя объединения мыслительных операций, мышечных сокращений, двигательных ощущений и мгновенной оценки качественного решения поставленной задачи.

В качестве основной задачи необходимо достигнуть цели осуществления разработки и реализации концепции приобщения правоохранительной деятельности к обществу, за счет комплекса мер организационно-правового характера, которые должны способствовать созданию реально действующих механизмов взаимодействия институтов гражданского общества и государства в целом.

Должна быть возможность проведения в образовательных организациях МВД общения по различным направлениям, например, на конференциях, всевозможных семинарах с участием представителей общественных организаций и союзов по тематике взаимодействия полиции с институтами гражданского общества. До конца 2019 г. Руководителями Главного Управления вместе с Общественными объединениями планируется проведение совместных приемов граждан, посещение образо-

вательных учреждений с целью профилактики детской преступности и предупреждение правонарушений. А также будет продолжаться активное взаимодействие с об-щественными организациями и молодежными объединениями. В средствах массовой информации будет продолжаться демонстрация результатов деятельности МВД.

Психологические основы должны закладываться в институтах МВД России. Психологические основы должны быть направлены на решение следующих факторов как: стрессоустойчивость, уравновешенность, выдержанность, вежливость и так далее.

Таким образом, столь разнообразно стрессовые условия деятельности свидетельствуют о необходимости предоставления многостороннего психологического обеспечения на всех этапах: от разработки критериев профессионального отбора и плана обучения будущих работников, до вопросов последующей психологической профилактики сотрудников.

Литература

1. Баранов Е. Г. Формирование психологической устойчивости курсантов в процессе учебной деятельности / Е. Г. Баранов // Вестник Военной академии воздушно-космической обороны. – 2019. – № 4. – С. 133-150.

2. Валеева Н. Ш. Теоретико-методологические основы непрерывного развития морально-психологической устойчивости сотрудников органов внутренних дел: монография / Н. Ш. Валеева, Э. Т. Хайруллова. – Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2014. – 100 с.

3. Карпова О. Л. Методические основания формирования психологической устойчивости курсанта / О. Л. Карпова, М. В. Стахеев // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2019. – № 4 (24). – С. 11-18.

4. Стахеев М. В. Деятельностный подход как методологическая основа развития психологической устойчивости курсанта / М. В. Стахеев // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы. – Челябинск : Уральский государственный университет физической культуры, 2020. – С. 210-214.

5. Трипутин С. Н. Психологическое обеспечение развития физической составляющей профессиональной компетентности слушателей, курсантов вузов силовых структур и эмоциональной устойчивости / С. Н. Трипутин, А. Н. Лункин // Материалы научной конференции с международным участием (Институт физической культуры, спорта и туризма. – СПб. : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2019. – С. 172-174.

References

1. Baranov E.G. Formirovanie psikhologicheskoy ustoychivosti kursantov v protsesse uchebnoy deyatel'nosti [Formation of psychological stability of cadets in the process of educational activities]. Vestnik Voennoy akademii vozdushno-kosmicheskoy oborony - Bulletin of the Military Academy of Aerospace Defense, 2019, no. 4, pp. 133-150.

2. Valeeva N. Sh., Khairullova E. T. Teoretiko-metodologicheskie osnovy nepreryvnogo razvitiya moral'no-psikhologicheskoy ustoychivosti sotrudnikov organov vnutrennikh del [Theoretical and methodological foundations of continuous development of moral and psychological stability of employees of internal affairs bodies]. Kazan, Kazan National Research Technological University Publ., 2014, 100 p.

3. Karpova O. L., Stakheev M. V. Metodicheskie osnovaniya formirovaniya psikhologicheskoy ustoychivosti kursanta [Methodological grounds for the formation of psychological stability of the cadet]. Problemy podgotovki nauchnykh i nauchno-pedagogicheskikh kadrov: opyt i perspektivy - Scientific and sports bulletin of the Urals and Siberia, 2019, no. 4 (24), pp. 11-18.

4. Stakheev M. V. Deyatel'nostnyy podkhod kak metodologicheskaya osnova razvitiya psikhologicheskoy ustoychivosti kursanta [Activity approach as a methodological basis for the development of psychological stability of a cadet]. Problemy podgotovki nauchnykh i nauchno-pedagogicheskikh kadrov: opyt i perspektivy [Problems of training scientific and scientific-pedagogical personnel: experience and prospects]. Chelyabinsk, UralSUPC Publ., 2020, pp. 210-214.

5. Triputin S. N., Lunkin A. N. [Psychological support of the development of the physical component of the professional competence of students, cadets of higher educational institutions of power structures and emotional stability]. Materialy nauchnoy konferentsii s mezhdu-narodnym uchastiem (Institut fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma [Materials of the scientific conference with international participation (Institute of Physical Culture, Sports and tourism]. St. Petersburg, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University Publ., 2019, pp. 172-174. (In Russia).

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ – ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ

HEALTH PROMOTION – A FACTOR OF PHYSICAL SECURITY OF THE INDIVIDUAL

Липатов Сергей Александрович
студент
факультет физической культуры и спорта
Орловский Государственный Университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Lipatoy Sergey Alexandrovich
student
faculty of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Махов Станислав Юрьевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Makhov Stanislav Yurievich
Ph.D., associate professor
Department of theories and methods of physical culture and sport
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация*. В статье определяется роль и значение физического воспитания личности, как основополагающая составляющая здорового образа жизни. Сделаны выводы о том, почему занятия физической культурой могут быть отличным методом профилактики различных заболеваний, а также способом укрепления здоровья человека в целом.*

Abstract. *Characterization of motor and attack with the active self-defense.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, здоровый образ жизни, укрепление здоровья.*

Keywords: *physical education, a healthy lifestyle, health promotion.*

Медико-биологические вопросы безопасности личности, непосредственно связаны с поддержанием личностью здорового образа жизни. Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической совершенствования, морального настроя и отказа от вредных привычек. На протяжении веков функцию физического совершенствования человека выполняло физическое воспитание. Развитие теории физического воспитания и ее дополнение научными знаниями привели к возникновению теории воспитания физической культуры, которая в полной мере соответствовала идеям постиндустриального общества.

Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности — в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды.

Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма может быть достигнут высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций человека решаются на базе всестороннего воспитания физических качеств и двигательных способностей, что в конечном счете приводит к естественно-нормальному, неискаженному формированию телесных форм. Данная задача предусматривает коррекцию недостатков телосложения, воспитание правильной осанки, пропорциональное развитие мышечной массы всех частей тела, содействие сохранению оптимального веса с помощью физических упражнений, обеспечение телесной красоты. Совершенство форм тела, в свою очередь, выражает в определенной мере совершенство функций организма человека.

Физическое воспитание обеспечивает долголетнее сохранение высокого уровня физических способностей, продлевая тем самым работоспособность людей.

Быть физически активными — это одно из самых важных действий, которое люди всех возрастов могут предпринять для улучшения своего здоровья. Физическая активность способствует нормальному росту и развитию и может помочь людям чувствовать себя лучше, а также снижает риск большого числа хронических заболеваний. Положительный эффект для здоровья возникает уже сразу после тренировки, и даже короткие эпизоды физической активности полезны. Более того, исследования показывают, что преимущества от занятий физической культурой получают практически все: мужчины и женщины всех рас и этнических групп, дети младшего возраста и пожилые люди, беременные или недавно родившие женщины (особенно в первый год после родов), люди с хроническим заболеванием или инвалидностью, а также люди, которые хотят снизить риск развития хронических заболеваний.

Исследования показывают, что регулярная физическая активность от умеренной до довольно интенсивной дает много пользы для здоровья людей всех возрастов (табл.1).

Таблица 1

Польза для здоровья, связанная с регулярной физической активностью

№	Возрастная группа	Польза от физических нагрузок
1	Дети и подростки	1. Улучшение здоровья костей (в возрасте от 3 до 17 лет) 2. Улучшение веса (в возрасте от 3 до 17 лет) 3. Улучшение кардиореспираторной и мышечной работоспособности (в возрасте от 6 до 17 лет) 4. Улучшение кардиометаболического здоровья (в возрасте от 6 до 17 лет) 5. Снижение риска депрессии (в возрасте от 6 до 13 лет)
2	Взрослые и пожилые люди	1. Снижение риска смертности от сердечно-сосудистых заболеваний 2. Снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний (включая сердечные заболевания и инсульт) 3. Снижение риска неблагоприятного липидного профиля крови 4. Снижение риска развития рака мочевого пузыря, молочной железы, толстой кишки, эндометрия, пищевода, почек, легких и желудка. 5. Снижение риска слабоумия (включая болезнь Альцгеймера) 6. Снижение тревожности, депрессивности 7. Улучшение качества сна 8. Замедленная или уменьшенная прибавка в весе 9. Потеря веса, особенно в сочетании со сниженным потреблением калорий 10. Предотвращение возвращения лишнего веса после похудения

Некоторые преимущества физической активности могут быть достигнуты немедленно, например, снижение чувства тревоги, снижение артериального давления и улучшение сна, некоторые аспекты когнитивной функции и чувствительность к инсулину. Другие преимущества, такие как повышение кардиореспираторной подготовленности, увеличение мышечной силы, уменьшение симптомов депрессии и устойчивое снижение артериального давления, требуют нескольких недель или месяцев физической активности. Физическая активность также может замедлять или задерживать прогрессирование хронических заболеваний, таких как гипертония и диабет 2 типа.

Физическая активность может осуществляться на разных уровнях интенсивности. Чем интенсивнее нагрузки, тем большее влияние они оказывают на различные функции организма. Так, можно выделить несколько основных направлений воздействия физической культуры и спорта на состояние здоровья человека.

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Увеличиваются показатели объема и силы мышц, кости скелета становятся более устойчивыми к стрессам. Во время тренировок в тренажерном зале или во время пробежек, плавания, езды на велосипеде улучшается кислородное питание мышц, вовлекаются кровеносные капилляры, которые не задействованы в покое, кроме того, образуются новые кровеносные сосуды. Под влиянием регулярных тренировок изменяется химический состав мышечных тканей: в них увеличивается содержание энергетических веществ, что приводит к интенсивным обменным процессам, синтезу белка и образованию новых клеток. Систематическое занятие физической культурой препятствует развитию заболеваний опорных и двигательных органов, таких как остеохондроз, грыжа межпозвоночных дисков, артроз, атеросклероз, остеопороз и т.п. [2]

2. Укрепление и развитие нервной системы. Это связано с повышением уровня ловкости, скорости и улучшенной координацией движений. Занятия спортом способствуют постоянному формированию новых условных рефлексов, которые фиксируются и укладываются в последовательные ряды. Тело приобретает способность адаптироваться к более сложным нагрузкам и выполнять упражнения более эффективным и экономичным способом для достижения желаемых результатов. Увеличивается скорость нервных процессов: мозг учится быстрее реагировать на раздражители и принимать правильные решения [3].

3. Улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Влияние физической нагрузки на организм человека выражается в повышении выносливости сердца и сосудов. Тренировка заставляет все органы интенсивно работать: мышцы во время упражнений требуют увеличения кровоснабжения, что заставляет сердце перекачивать больший объем насыщенной кислородом крови в единицу времени. В состоянии покоя сердце закачивает около 5 литров крови в аорту за одну минуту, а во время тренировки это количество увеличивается до 10-20 литров. Сердце и кровеносные сосуды человека, занимающегося спортом, не только быстро привыкают к нагрузкам, но и так же быстро восстанавливаются после них [4].

4. Улучшение работы органов дыхания. Во время физических нагрузок из-за повышенной потребности в тканях и органах кислорода дыхание становится более глубоким и интенсивным. Количество воздуха, проходящего через дыхательную систему в минуту, увеличивается с 8 литров в состоянии покоя до 100 литров при беге, плавании и занятиях в тренажерном зале, что впоследствии увеличивает жизненную емкость легких.

5. Повышение уровня иммунитета и улучшение состава крови. При регулярном занятии физическими нагрузками количество эритроцитов увеличивается с 5 миллионов на один кубический мм до 6 миллионов. Уровень лимфоцитов, задача которых состоит в нейтрализации вредных факторов, поступающих в организм, также увеличивается. Это прямое доказательство того, что спорт укрепляет так называемую обороноспособность организма - способность противостоять неблагоприятным условиям окружающей среды. Физически активные люди заболевают реже, а если и подвергаются воздействию бактерий и вирусов, то справляются с ней гораздо быстрее чем те, кто ведет неактивный образ жизни.

Ко всему перечисленному можно также добавить то, что занятия физической культурой и спортом оказывают благоприятное воздействие на метаболизм. Физические упражнения повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, которые осуществляют обмен веществ в организме. Это все может привести к тому, что у человека в корне поменяется отношение к жизни – физически активные люди лучше справляются со стрессовыми ситуациями, более жизнерадостны, и менее подвержены резким перепадам настроения, депрессивным состояниям и неврозам.

Так, можно отметить, что физическая активность имеет много полезных эффектов, как физических, так и психических, и поэтому используется как для профилактики, так и для лечения различных заболеваний. Хорошая физическая форма может быть ключевым компонентом здорового образа жизни, в связи с чем физи-

ческая культура является таким же ключевым предметом в школах и университетах, как математика или история.

Таким образом, можно прийти к выводу о том, что занятия физической культурой действительно могут быть отличным методом профилактики различных заболеваний, а также способом укрепления здоровья человека в целом. То влияние, которое оказывает спорт на организм человека, обосновывает необходимость наличия занятий физической культуры в учебных заведениях. Создание условий, обеспечивающих повышение эффективности обучения физическому воспитанию в образовательных учреждениях, возможность для детей и молодежи вести здоровый образ жизни и систематически заниматься физкультурой и спортом позволят с ранних лет сделать физические упражнения частью жизни каждого человека, что особенно хорошо отразится на общем состоянии здоровья, а также будет отличной профилактикой различных заболеваний.

Литература

1. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения. URL: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/ (дата обращения 16.01.2021).

2. Серебрянская О. Д. Влияние физической культуры на опорно-двигательный аппарат учащихся // Образование и воспитание. Казань : Молодой ученый, 2016. С. 22–24.

3. Ревтова О. А. Влияние спорта на нервную систему человека // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сборник статей по материалам XLII международной студенческой научно-практической конференции. Новосибирск : Ассоциация научных сотрудников "Сибирская академическая книга", 2018. С. 482-486.

4. Теплухин Е. И., Колесников В. И., Крыжановская О. О. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему студентов СГУГиТ // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2017. Т. 6. № 2. С. 120–122.

References

1. Global'naya strategiya po pitaniyu, fizicheskoy aktivnosti i zdorov'yu [Global strategy on nutrition, physical activity and health]. Vsemirnaya organizatsiya zdravookhraneniya [World Health Organization]. Available at: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/ (accessed 01.16.2021).

2. Serebryanskaya O. D. Vliyanie fizicheskoy kul'tury na oporno-dvigatel'nyy apparat uchashchikhsya [Influence of physical culture on the musculoskeletal system of students]. Obrazovanie i vospitanie [Education and upbringing]. Kazan, Young Scientist Publ., 2016, pp. 22–24.

3. Revtova O. A. [Influence of sport on the human nervous system]. Nauchnoe soobshchestvo studentov: mezhdistsiplinarnye issledovaniya. Sbornik statey po materialam XLII mezhdunarodnoy studencheskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Scientific community of students: interdisciplinary research. Collection of articles based on the materials of the XLII international student scientific and practical conference]. Novosibirsk, Siberian Academic Book

Publ., 2018, pp. 482-486. (In Russia).

4. Teplukhin E. I., Kolesnikov V. I., Kryzhanovskaya O. O. Vliyanie fizicheskikh uprazhneniy na serdechno-sosudistuyu sistemu studentov SGUGiT [Influence of physical exercises on the cardiovascular system of SSUGiT students]. Interekspo Geo-Sibir' - Interexpo Geo-Siberia, 2017, vol. 6, no. 2, pp. 120–122.

УДК 796.011.1

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ КОМАНДНЫХ ИГР НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ ДЕТЕЙ И ЗАМКНУТЫХ ПОДРОСТКОВ

THE INFLUENCE OF SPORTS TEAM GAMES ON THE SOCIALIZATION OF CHILDREN AND ANTISOCIAL TEENAGERS

Никишкина Вероника Андреевна
студент
институт технологии, экономики и сервиса
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Nikishkina Veronika Andreevna
student
institute of mechnology, economics and service
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Коробейникова Елена Ивановна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Korobeynikova Elena Ivanovna
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В этой работе проанализировано влияние командных видов спорта на социализацию и социальную интеграцию замкнутых подростков. Выявляется роль командных игр на развитие общительности и открытости внутри коллектива. Подчеркивается важность командных видов спорта и их влияние на физическое, умственное и социальное развитие.*

Abstract. *In this paper, the influence of team sports on the socialization and social integration of isolated adolescents is analyzed. The role of team games on the development of sociability and openness within the team is revealed. The importance of team sports and their impact on physical, mental and social development is emphasized.*

Ключевые слова: *спорт; подросток; дети; школа; социализация; двигательная активность; физическая культура; спортивная команда.*

Keywords: *sports; teenager; children; school; socialization; physical activity; physical culture; sports team.*

В педагогической практике учителя часто сталкиваются с замкнутыми детьми. Такие дети боятся или стесняются говорить, они тихие и практически незаметны

в кругу активных сверстников. Им трудно выстраивать отношения с одноклассниками, их школьная успеваемость снижается и чаще всего замкнутые подростки боятся и избегают социума. Согласно медицинскому словарю замкнутость личности трактуется как – «особенность личности, заключающаяся в недостаточности или отсутствии стремления к общению с другими людьми» [1].

Актуальность данной темы обусловлена тем, что замкнутость в подростковом возрасте крайне опасна, она влияет на дальнейшую социальную коммуникацию детей. Подросткам не хватает опыта социального общения, они теряют возможности приобретения навыков решения конфликтных ситуаций, такие дети подвластны своим страхам и теряют возможность получить новые знания и опыт.

Подростковую замкнутость необходимо преодолевать путем приобщения детей к социальной жизни через инструменты социализации. Социализация — это процесс интеграции индивида в социальную систему, вхождение в социальную среду через овладение ее социальными нормами, правилами и ценностями, знаниями, навыками, позволяющими ему успешно функционировать в обществе [2]. В процессе социализации человек учится быть членом группы, сообщества или общества. Этот процесс не только приучает людей к социальным группам, но и приводит к тому, что такие группы сами себя поддерживают.

Школа является важным источником социализации для учащихся всех возрастов. В школьном классе дети получают рекомендации, связанные с поведением, обучением и взаимодействием внутри коллектива. Обучение в школе требует социальной коммуникации как между обучающимися, так и между учениками и учителями. Но особый вид социальной интеграции происходит во время командной работы или игры. Любая командная деятельность нацелена на четкий результат и сплачивает команду для достижения цели. Интеллектуальные командные игры проходят в школах не так часто, как спортивные и их организация требует много усилий. Спортивные игры обычно легко организуемые, во многих случаях даже спонтанные, и несут в себе много пользы для детей и подростков [7, с.133].

Командные виды спорта дают подросткам большие возможности для физического и социального развития. Направленность на достижение общей цели во время игры позволяет им развивать социальные навыки, взаимодействуя с другими членами команды. Через игры и спортивные соревнования ребенок может обрести уверенность в себе и попробовать новые формы взаимоотношений и сотрудничества, чтобы подчеркнуть свой потенциал, качества, эмоции и чувства [3, с. 245].

Многие важные навыки дети и подростки приобретают в командных видах спорта, таких как эстафета, борьба, соревнование. Сегодня мы ежедневно сталкиваемся с конкуренцией во всех сферах социальной жизни. По мере того, как взрослые сталкиваются с конкуренцией при поиске работы, личной жизни, карьерных притязаниях, дети сталкиваются с конкуренцией в школе за хорошие оценки, за внимание одноклассников и учителей, и за победу в различных конкурсах. Соревнования могут дать детям возможность в раннем возрасте встать на путь здорового образа жизни и желания самосовершенствоваться. Кажется, что у детей, которые занимаются спортом, больше шансов противостоять конкуренции в других областях своей жизни, так как конкурировать они учатся с детства и там самым привыкают

к различным моделям социального взаимодействия [4, с.339].

Социализация через спорт - это сложный процесс, в ходе которого люди учатся навыкам, взглядам, ценностям и образцам поведения, которые позволяют им функционировать в рамках определенной культуры. Социализация позволяет членам общества взаимодействовать друг с другом и таким образом передавать навыки, ценности, убеждения, знания и способы поведения, относящиеся к этому обществу. Считается, что спорт играет важную роль в социализации [5, с.197].

Физические преимущества спорта хорошо известны и очень важны, но именно социальная часть привлекает детей к занятиям спортом. Они счастливы, что могут встречаться со своими друзьями и проводить с ними время вне школы, и это для них важнее, чем знать, что они физически активны. Социальное взаимодействие через командные виды спорта учит подростков общаться со своими друзьями, решать и предотвращать конфликты, лучше понимать людей и главное учит самовыражаться и слушать других.

Дети могут развить многие социальные навыки, занимаясь командными видами спорта, такие как лидерские качества, навыки общения и взаимодействия, навыки построения команды, которые будут очень полезны на протяжении всей их жизни. Кроме того, командные виды спорта могут быть полезны в обучении взаимодействию не только с детьми их возраста, но и со взрослыми, такими как тренеры, судьи, спортивные официальные лица, менеджеры и болельщики.

Дети, которые активно занимаются командными видами спорта, с большей вероятностью будут в хорошей форме и здоровы, чем другие дети, которые не занимаются спортом вовсе. Спортивные дети с большой вероятностью будут следить за питанием, за физической формой и спортивной активностью. Такие навыки помогут им вливаться в новый коллектив и привлекать людей для знакомства. Они всегда смогут построить диалог о спорте исходя из своих знаний. Опыт коммуникации внутри команды, поможет им адаптироваться в любой социальной группе и вести общение [6, с. 95].

Подводя итог вышеизложенному, можно сказать, что спорт и физическая активность способствуют социализации детей и замкнутых подростков. Спорт и физическое воспитание помогают усвоению моральных ценностей, способствуя интеграции в социальную группу и коммуникативным навыкам. Социализирующий характер спортивных отношений, создаваемым участниками различных соревнований, необычайно прочен и играет важную роль в формировании социальной микроструктуры, либо спорт - это хорошая возможность раскрыть себя в открытом контакте с другими, он сближает участников этих игр, рождает крепкую дружескую связь между детьми и создает образцы поведения.

Литература

1. Большая медицинская энциклопедия [Текст] / гл. ред. А. Н. Бакулев. — 2-е изд. — М. : Медгиз, 1956—1964. — Т. 1—36. – 23572 с.

2. Большой психологический словарь / [Авдеева Н. Н. и др.]; под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. - 4-е изд., расш. - Москва : АСТ ; Санкт-Петербург : Прайм-Евро-

знак, 2009. - 811 с.

3. Войтенко Т. П. Игра как метод обучения и личностного развития [Текст]: Методическое пособие для педагогов начальной и средней школы. – Калуга : Адель, 2001. – 290 с.

4. Мальгин В. Е. Роль детского спорта в процессе социализации личности [Текст] / В. Е. Мальгин, В. П. Заварин // Молодой ученый. - 2014. - № 17. – 516 с.

5. Столяров В. И. Основы социологии физкультурно-спортивной деятельности и телесности человека [Текст]: монография / В. И. Столяров. – Москва : Русайнс, 2017. - 355 с.

6. Технология игры в обучении и развитии : учеб. пособие / П. И. Пидкасистый, Ж. С. Хайдаров; Моск. пед. ун-т. - М. : Рос. пед. агентство, 1996. - 269 с.

7. Шмаков С. А. Игры учащихся – феномен культуры [Текст] / С. А. Шмаков. – М. : Новая школа, 1994. – 238 с.

References

1. Bakulev A. N. (ed.). Bol'shaya meditsinskaya entsiklopediya [The Great Medical Encyclopedia]. Moscow, Medgiz Publ., 1956-1964, vol. 1-36. 23572p.

2. Avdeeva N. N. (et al.), Meshcheryakov B. G. (ed.), Zinchenko V. P. (ed.). Bol'shoy psikhologicheskiy slovar' [Big psychological dictionary]. Moscow, AST Publ., St. Petersburg, Prime-Euroznak Publ., 2009, 811 p.

3. Voitenko T. P. Igra kak metod obucheniya i lichnostnogo razvitiya [The game as a method of teaching and personal development]. Kaluga, Adel Publ., 2001, 290 p.

4. Mal'gin V. E., Zavarin V. P. Rol' detskogo sporta v protsesse sotsializatsii lichnosti [The role of children's sports in the process of socialization of the individual]. Molodoy uchenyy - Young scientist, 2014, no. 17, 516 p.

5. Stolyarov V. I. Osnovy sotsiologii fizkulturno-sportivnoy deyatel'nosti i telesnosti cheloveka [Fundamentals of Sociology of Physical Culture and Sports Activity and Human Corporeality]. Moscow, Rusains Publ., 2017, 355p.

6. Tekhnologiya igry v obuchenii i razvitii [Technology of the game in training and development]. Moscow, Russian Pedagogical Agency Publ., 1996, 269 p.

7. Shmakov S. A. Igry uchashchikhsya – fenomen kul'tury [Games of students – the phenomenon of culture]. Moscow, New School Publ., 1994, 238 p.

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИИ СТРЕЛКА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

FORMATION OF THE SHOOTER'S PSYCHOLOGY AT VARIOUS STAGES OF TRAINING

Тихонович Мария Игоревна
старший преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Tihonovich Maria Igorevna
senior lecturer
department of fire training and activities internal affairs bodies in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Савчук Никита Александрович
старший преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Savchuk Nikita Aleksandrovich
senior lecturer
Department of Fire training and activities internal Affairs bodies in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается понятие профессионального тренинга как одного из элементов направленного на улучшение навыка обращения с оружием и преодоления психологического барьера перед производством выстрела в непредвиденных ситуациях.*

Abstract. *The article considers the concept of professional training as one of the elements aimed at improving the skill of handling weapons and overcoming the psychological barrier before firing a shot in unforeseen situations.*

Ключевые слова: *профессиональный тренинг, огневая подготовка, психологический барьер.*

Keywords: *professional training, fire training, psychological barrier.*

Психологическая подготовка стрелка занимает доминирующее положение во всей системе обучения и, соответственно, профессионального тренинга в огневой подготовке. Это объясняется тем влиянием, которое оказывается на сознание и поведение стрелка опасность применения огнестрельного оружия, боязнью произвести выстрел.

Принципы подготовки стрелка заключается в необходимости преодоления психологического барьера [1].

С одной стороны, принципы нацелены на отработку следующих действий: сохранение фиксированной позы, тщательное прицеливание, достаточно тонкая

работа указательного пальца, определенность внешних воздействий на внутреннее состояния стрелка. В реальных условиях данный подход к подготовке стрелка позволяет произвести выстрел в течение 10-12 секунд.

С другой стороны, в ходе огневой подготовки, прежде всего, осуществляется обучение умению оценивать обстановку, извлекать оружие без зрительной фиксации на нем, быстро и правильно определять очередность поражения целей, производить выстрел из любой изготовки в течение 2-3 секунд.

Отрабатывать каждое действие необходимо до появления стойкого ощущения правильности и качества выстрела. Это, в свою очередь, дает стрелку твердую уверенность в том, что он сможет точно стрелять в самых сложных условиях, при сильном морозе, ветре, плохой видимости, ситуациях повышенной конфликтности и при реальной угрозе применения огнестрельного оружия.

Совмещение принципов психологии и тактики приводит к выработке у стрелка толерантного отношения к неопределенности, что является признаком профессионализма и мастерства [2].

Действия сотрудника полиции, связанные с применением огнестрельного оружия связано с риском для их жизни и здоровья, при этом экстремальная ситуация может возникнуть в любой момент.

При систематической тренировке в решении задач и производстве стрельбы на фоне конкретных ситуаций будет вырабатываться устойчивый навык принятия решения в самых сложных ситуациях. Выработанный при этом стереотип определит правильные действия сотрудника в реальной ситуации.

Самой распространенной ошибкой в мышлении обучающихся навыкам стрельбы является тот момент, что оружие из которого они выполняют упражнения курса стрельб предназначено для ведения огня на поражение живого организма, а именно, выстрел будет производиться в человека, который может получить серьезное ранение [3].

Оружие – это своеобразное «орудие технологичного умертвления живых существ», в этом состоит профессиональный смысл огнестрельного оружия, в том числе и стоящего на вооружении сотрудников полиции. Подавляющее большинство сотрудников, даже практикующих боевую стрельбу, в полной мере не осознают этих положений.

Сотрудник, который может произвести выстрел на поражение в живой организм, испытывает сильнейшую стрессовую ситуацию.

Привить навык сотруднику полиции производить первый выстрел в пределах 1 секунды вполне возможно, а в экстремальной ситуации принять решение на производство выстрела ему понадобится большее количество времени. Следовательно, весь учебный процесс преподавания огневой подготовки необходимо рассматривать гораздо шире, чем в плоскости изучения навыка владения оружием [4].

В следствии чего вся техническая подготовка, которая давалась в процессе обучения может остаться невостребованной. Занятия, посвященные элементам техники стрельбы, прививают устойчивые навыки поражения цели в ограниченное время. Такой раздел как психологическая подготовка определяет способность сотрудника быстро оценить реальную обстановку и мгновенно принять решение на открытие

(или не открытие) огня.

Знание материальной части оружия, мер безопасности при обращении с ним, задержек при стрельбе в экстремальной ситуации позволит быстро выйти решить проблему, связанную с оружием и его неисправностью.

Стрессовые условия, в которых происходит реальное применение огнестрельного оружия, вызывают в организме человека определенные изменения, что отражается на психологическом состоянии сотрудника и на его эмоциональном фоне. В данных условиях характерно проявление следующих психологических изменений:

1. Возбуждение – это реакция организма на стрессовую ситуацию. При этом повышается частота дыхания, улучшается реакция и изменяются функции организма. Однако имеется и негативная сторона этого явления. При большом волнении снижается объем внимания, нарушается координация движений, и вследствие дополнительного напряжения мышц ухудшается устойчивость оружия, появляется тремор рук.

2. Апатия — это симптом или временное психическое состояние, характеризующееся безразличием, эмоциональной холодностью, равнодушием. У сотрудника наблюдается сниженная работоспособность, равнодушие к выполняемой работе, пониженная концентрация внимания.

3. Тревоги и беспокойства, связанные с негативным опытом.

В большей степени с возбуждением и апатией связано физиологическое состояние организма человека, то тревоги и беспокойство в большей степени психологическая проблема. Тревоги могут иметь конкретные причины, например, производство неудачного выстрела.

На первоначальном периоде обучения огневой подготовке психология в основном направлена на преодоление боязни производства выстрела, а вот на заключительном этапе подготовки его психология формирует конкретные качества, необходимые для достижения поставленных перед ним задач поразить цель за ограниченное время, где цель это уже не мишень, а реальный человек совершивший деяние.

Эмоции, происходящие в сознании стрелка, нарушают нормальное психические процессы и вызывают сужение сознания, ухудшают и двигательные функции. Как пример такого нарушения двигательной функции можно отнести, так называемое, «ожидание выстрела».

Можно говорить о том, что причиной «ожидания выстрела» являются страх и переживания стреляющего, связанный с желанием сделать выстрел хорошо и правильно.

Психологическая подготовка должна проводиться в течение всего курса обучения. Суть психологической подготовки заключается в том, чтобы уровень подготовки стрелка был высокий в условиях эмоциональной напряженности. Эмоционально возбужденный стрелок, как правило, показывает худший результат, чем на обычных занятиях, где отсутствует раздражитель, так как страх сделать ошибку во время стрельбы постоянно преобладает в его мыслях, это мешает сосредоточиться на производстве выстрела [5].

Курсант и слушатель в процессе обучения правильному навыку стрельбы дол-

жен научиться подавлять негативные эмоции, вызываемые внутренними переживаниями. Задача преподавателя – помочь ему подавить нежелательные негативные эмоции.

В воспитании и обучении навыкам стрельбы применяются различные формы тренировочных занятий: контрольные стрельбы, соревнования, промежуточные стрельбы. Однако их выбор происходит внезапно, без дополнительной подготовки. Уровень подготовленности стрелка будет расцениваются как результаты стрельбы.

Таким образом, заложником своих эмоций в самый ответственный момент производства выстрела это сам стрелок и регулировать и справляться со своими эмоциями тоже должен сам.

Подводя итог можно резюмировать, что психологический тренинг – основа профессионального мастерства стрелка. Под влиянием психотравмирующих факторов стреляющий может потерять контроль над самообладанием, что влечет негативные последствия. Разработаны многочисленные методики тренингов, направленные на борьбу с данными проявлениями психики. Важным аспектом выступает осознание стреляющим действительной обстановки, разумная и адекватная оценка критической ситуации. Психологическая подготовка стрелка должного уровня в сумме с тактическими навыками ведет к повышению качества стрельбы и совершенствованию способностей самого стрелка.

Литература

1. Фроленков В. Н., Психологическая устойчивость стрелка // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник статей Всероссийского круглого стола. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2020. С. 224-226.

2. Фроленков В. Н., Дурнев А. И. Вопросы психологической подготовки при обучении стрельбе // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник материалов внутриведомственного круглого стола. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 108-112.

3. Иноземцев С. В. Обучение психологической устойчивости на занятиях по огневой подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник статей всероссийского круглого стола. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2020. С. 66-69.

4. Дурнев А. И. О барьере психической адаптации, самоанализе и научной организации труда стрелков из боевого оружия // Наука-2020. 2020. № 6 (42). с. 82-85.

References

1. Frolenkov V. N. [Psychological stability of the shooter]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola [Improving the physical training of law enforcement officers. Collection of articles of the All-Russian Round Table]. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian

Federation named after V. V. Lukyanov Publ., 2020, pp. 224-226. (In Russia).

2. Frolenkov V. N., Durnev A. I. [Questions of psychological training in shooting training]. Sovershenstvovanie ognevoy i taktiko-spetsial'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik materialov vnutrivedomstvennogo kruglogo stola [Improving the fire and tactical-special training of law enforcement officers. Collection of materials of the intradepartmental round table]. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. V. Lukyanov Publ., 2018, pp. 108-112. (In Russia).

3. Inozemtsev S. V. [Training of psychological stability in the classes of fire training]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey vserossiyskogo kruglogo stola [Improving the physical training of law enforcement officers. collection of articles of the All-Russian round table]. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. V. Lukyanov Publ., 2020. pp. 66-69. (In Russia).

4. Durnev A. I. O bar'ere psikhicheskoy adaptatsii, samoanalize i nauchnoy organizatsii truda strelkov iz boevogo oruzhiya [On the barrier of mental adaptation, self-analysis and scientific organization of labor of shooters from combat weapons]. Nauka-2020 – Science-2020, 2020, no. 6 (42). pp. 82-85.

УДК 159.9.07

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС И ПСИХИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

PSYCHOLOGICAL CRISIS AND MENTAL LOAD OF GIFTED CHILDREN IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Яковлев Борис Петрович
доктор психологических наук, профессор
академик РАЕ и РАОиФН им. ак. М. В. Ломоносова
Югорский государственный университет
г. Ханты-Мансийск, России
Yakovlev Boris Petrovich
doctor of psychology, professor
Academician of Russian Academy of Natural Sciences and Russian Academy of Basi and Fundamental Sciences named after ac. M. V. Lomonosov
Yugorsk State University
Khanty-Mansiysk, Russia

Банщиков Александр Георгиевич
старший преподаватель
кафедра «Физическая культура»
Сургутский государственный университет
г. Сургут, Россия
Banshchikov Alexandr Georgievich
senior lecturer
physical education department
Surgut State University
Surgut, Russia

Аннотация. *Одним из неблагоприятных психических состояний, факторов, который увеличивает влияние учебной нагрузки на организм и психику учащихся в условиях образовательного процесса является - психологический кризис. Знание о психологических кризисах, причинах их появления, закономерностях протекания и прогнозе развития может быть полезно как теоретикам, так и практикам – специалистам, педагогам и психологам в области детской психологии. Однако в практике образования была выявлена еще одна, мало изученная особенность психологического кризиса - кризис одаренности.*

Abstract. *Psychological crisis tends to be one of the unfavorable mental states and factors that influences increasingly by the learning load on the body and psyche of students in the educational process. The psychological crises comprehension as well as the causes and patterns of their occurrence and prediction of their development can be beneficial for both theorists and practitioners teachers and psychologists in the field of child psychology. However, the crisis of giftedness has been revealed in the practice of education, that is a less - studied feature of the psychological crisis.*

Ключевые слова: *кризис, нагрузка, стресс, образовательный процесс.*
Keywords: *crisis, load, stress, educational process.*

Введение.

Знание этой особенности может быть полезным в процессе работы с одаренными детьми. Особенности детской одаренности интересует многих специалистов – однако, на наш взгляд, недостаточное внимание уделяется изучению такой особенности, как психологический кризис детской одаренности. Кризис как естественная, закономерная, всеобщая форма смены одного стабильного состояния другим характеризует многие психические процессы, в том числе и некоторые периоды развития детской одаренности.

Попытаемся взглянуть на кризисы детской одаренности в виде системных представлений о ней. Все многообразие форм исчезновения детской одаренности, описанных в специальной психолого-педагогической литературе, можно свести к следующим типам:

1) утрата творческого потенциала: ребенок прекращает создавать особые, свойственные его одаренности творческие продукты – кризис креативности;

2) снижение интеллектуальной продуктивности, – кризис интеллектуальности;

3) снижение или полная потеря интереса к процессу и результатам своего труда - кризис мотива достижений. Это описывается по-разному - или как нарушение волевой регуляции: «мог бы, но не хочу»; или как победа заниженной самооценки: «мог бы, но получится плохо»; или как неадекватная оценка требований социума: «мог бы, но это никому не нужно» и т. д. [1, 3].

Целью нашего исследования являлось теоретическое исследование особенностей различных видов кризиса одаренных детей в образовательном процессе.

Для решения поставленной цели были использованы следующие теоретические и эмпирические методы исследования: анализ и обобщения литературных источников, сравнение, абстракция, идеализация, систематизация, моделирование, наблюдение, беседа.

К психологическим кризисам одаренности мы относим:

Кризис интериоризации.

В период школьной жизни проблемой для учителей, родителей проблемой является перевод орудийно-знаковых действий ребенка в субъективную сферу развития личности. Сложности начинаются с момента начала полноценного освоения абстрактного логического знания и символьного аппарата для работы с ним. Процесс требует большого трудолюбия и усидчивости и от родителей, и от детей.

Кризис конвертации.

Инновационные изменения, преобразования в обществе, экономики, происходят динамично, широко, системно. Не только учащиеся, но и взрослые теряются перед внедрением новшеств, инноваций и нововведений во все структуры общественной жизни. Маховик конвертации породил проблему чрезмерной изменчивости жизни. То, что ты приобрел вчера, сегодня уже устарело. Скорость изменений порождает естественную защитную реакцию - человек настраивается не замечать, игнорировать или принимать без эмоций изменения и новые продукты

Кризис креативности.

В этом случае высокий творческий потенциал ребенка частично утрачивается в силу невозможности предъявить себя окружающим, получить одобрение или

поддержку взрослых, что приводит к трудностям в развитии одаренности в целом. Очень часто образовательные или воспитательные развивающие программы для одаренных детей на самом деле не развивают способности ребенка, а только эксплуатируют их

Кризис интеллектуальности

Второй тип кризиса – кризис интеллектуальности, возникает в случае перегруженности одаренного ребенка заданиями, развивающими только интеллектуальные способности, без учета индивидуальных познавательных потребностей ребенка, его личностных смыслов. Главная опасность заключается в том, что интеллект ребенка развивается в ущерб его физическому, эмоциональному, личностному развитию.

Кризис мотива достижений.

Этот тип кризиса возникает, если в процессе формирования личности личностная рефлексия начинает доминировать над интеллектуальной. Это приводит к возникновению негативного «образа Я» и, как следствие, к торможению развития одаренности.

Кризиса отчужденности

Основной путь преодоления кризиса отчужденности средней школы и одаренных детей возможен лишь на приоритетном статусе в построении учебно-воспитательного процесса личности ученика, т.е. на основе учета его индивидуально-психологических особенностей и дифференциации учебно-воспитательного процесса в масштабе всей школьной программы от 1 до 11 класса.

Кризис гратификации.

Кризис гратификации рассматривается в психологии здоровья как явление, которое может приводить к резкому росту неудовлетворенности результатами своей деятельности, бессилию, разочарованию, фрустрации, снижению мотивации достижений.

В условиях современного образования большинство субъектов деятельности (учащихся и учителей) находятся под воздействием предельных психических нагрузок.

Обсуждение результатов исследования.

Исследования психологов показали, что предпосылкой и результатом творческой деятельности одаренных детей является настойчивая, неуемная склонность к напряженной умственной деятельности. Прежде всего этим - хотя, разумеется, и не только этим - отличаются они от остальных детей.

Наиболее способные ученики нуждаются в индивидуальной величине нагрузки, которая была бы под стать их умственным и физическим возможностям, современная образовательная школа, кроме средней программы, ничего им предложить не может.

Организация учащихся к учебно-воспитательному процессу, проведенная с учетом не только учебных нагрузок, но и психических нагрузок, может служить одним из важных инновационных аспектов повышения познавательной активности, творческого мышления, сохранения и развития здоровья детей, а также их личностной безопасности.

Под личностной безопасностью учащихся мы понимаем формирование лич-

ностной готовности, компетентности и толерантности к негативным воздействиям факторов образовательного процесса, а также владеющих умениями их конструктивного оценивания и коррекции [1].

Влияние психических нагрузок выражается в тех изменениях, которые происходят у конкретного человека под влиянием того или иного (чаще негативного) фактора. Это, прежде всего, индивидуальная реакция организма в ответ на действие разнообразных негативных факторов.

К наиболее воздействующим негативным факторам психической нагрузки мы относим – школьные стресс факторы.

Многолетние исследования Института возрастной физиологии РАО позволили не только выявить школьные факторы (стресс факторы риска), которые негативно сказываются на росте, развитии и здоровье детей, про ранжировать их по значимости и силе влияния, но и концентрировать внимание на личностной деформации под прессингом и их разрушающего воздействия.

К числу стресс факторов риска относятся:

1. Стрессовая педагогическая тактика.
2. Интенсификация учебного процесса.
3. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.
4. Нерациональная организация учебной деятельности.
5. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья.
6. Отсутствие системы работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни (в том числе профилактики вредных привычек, полового воспитания и сексуального просвещения, недостаточное использование средств физического воспитания и спорта и т. п.).

Воздействие школьных факторов риска усугубляется тем, что они действуют комплексно и практически постоянно в течение 10-11 лет. Поэтому даже в случае минимального влияния каждого из факторов, их суммарное воздействие велико. Кроме того, негативные влияния стресс факторов риска приходятся на наиболее чувствительный к любым неблагоприятным воздействиям период интенсивного роста и развития организма ребенка.

Заключение.

Важно также отметить, что воздействие на организм человека любого неблагоприятного фактора усиливается, если такое влияние воспринимается как неизбежное, неуправляемое, неизменное. Это в большой мере относится к комплексу школьных факторов риска, которые ребенок не в силах изменить, минимизировать или исключить.

Опасность влияния стресс факторов риска усиливается и тем, что их воздействия на рост, развитие и состояние здоровья детей проявляются не сразу, аккумулируются (накапливаются) в течение нескольких лет. Кроме того, микро-симптоматика этих нарушений не привлекает внимание педагогов и родителей до тех пор, пока они не переходят в выраженную патологию.

Литература

1. Яковлев Б. П. Одаренность детей: психолого-педагогический аспект / Б. П. Яковлев. - Ханты-Мансийск : Новости Югры, 2012. – 317 с.

2. Яковлев Б. П. Дифференциация индивидуальной величины психической нагрузки в процессе повышения познавательной активности и творческого мышления детей / Б. П. Яковлев, Т. Б. Думова // Austria Science. - 2017. – № 2. – С. 53–56.

3. Яковлев Б. П. Особенности проявления познавательной активности школьников / Б. П. Яковлев, Л. В. Краснобаева. - Великие Луки : Великолукская городская типография, 2000. – 140 с.

References

1. Yakovlev B. P. Odarennost' detey: psikhologo-pedagogicheskiy aspekt [Giftedness of children: psychological and pedagogical aspect]. Khanty-Mansiysk, News of Ugra Publ., 2012, 317 p.

2. Yakovlev B. P., Dumova T. B. Differentsiatsiya individual'noy velichiny psikhicheskoy nagruzki v protsesse povysheniya poznavatel'noy aktivnosti i tvorcheskogo myshleniya detey [Differentiation of individual values of the mental load in the process of improving cognitive activity and creative thinking among children]. Austria Science, 2017, no. 2, pp. 53-56.

3. Yakovlev B. P., Krasnobaeva, L. V. Osobennosti proyavleniya poznavatel'noy aktivnosti shkol'nikov [Peculiarities of cognitive activity of pupils]. Velikiye Luki, Velikiye Luki City Printing House Publ., 2000, 140 p.

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКА

SOME QUESTIONS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF THE SHOOTER

Фроленков Василий Николаевич
преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Frolenkov Vasily Nikolaevich
lecturer
department fire training and activities of internal affairs bodies in special conditions
Oryl Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются вопросы обучения стрелков психологической устойчивости, а так же формирования необходимых навыков самоконтроля в различных условиях стрельбы.*

Abstract. *The article deals with the issues of training shooters in psychological stability, as well as the formation of the necessary skills of self-control in various shooting conditions.*

Ключевые слова: *стрельба из боевого оружия, психология стрелка, адаптация психики, техника стрельбы.*

Keywords: *shooting from military weapons, the psychology of the shooter, the adaptation of the psyche, shooting technique.*

Чтобы качественно выполнить упражнение по стрельбе необходимо обладать соответствующими знаниями, умениями и навыками. Но также немало важную роль для точности и безопасного проведения стрельбы играет психологический аспект. Психологическая уравновешенность, в первую очередь, обеспечивает меры безопасности при проведении стрельб [1]. Уравновешенность – это умение удержать определенный уровень напряженности. Она представляет собой совокупность различных качеств личности. Стоит учитывать, что качества, влияющие на формирование устойчивости у каждой личности индивидуальны. Несмотря на это, сформированы общие положения для выработки психологической устойчивости у стрелка. Психика человека подвластна тренировке, как и любая мышца в его теле. Перед стрелком стоит задача освоить методы адаптации психики [7, 169]. В процессе подготовки к стрельбе и на самом огневом рубеже стрелком могут завладеть такие эмоции как страх, тревога, неуверенность. Это нормальная реакция организма на работу в условиях риска и опасности. В данных условиях ослабляются все навыки и умения, которые были выработаны стрелком в процессе тренировки [3, с. 67].

Характерными особенностями неуравновешенного состояния являются: увеличивается частота пульса и сердцебиения; повышается потоотделение; появляется тремор рук и нарушается координация; ухудшается зрение.

Данные факты негативно сказываются на технике стрельбы, и могут привести к следующим результатам:

- стрелок не может сопоставить целик с мушкой, что повышает вероятность неточного попадания или промаха;
- воздействие на спусковой крючок замедляется или, наоборот, приводит к быстрому срыву крючка;
- увеличивается время прицеливания, что негативно отражается на результате скоростной стрельбы и т. д.

Физические и психологические факторы образуют общую подготовленность стрелка. Поэтому важно в тренировке учитывать не только отработку таких важных моментов в стрельбе как выведение оружия в цель, изготовка для стрельбы, прицеливание, но и психологически готовить стрелка к выполнению упражнений. Это позволит достичь максимально высокого результата. Стоит помнить, что, если человек не может изменить обстоятельства, то, как минимум, он может изменить свое отношение к ним [5, с. 24]. Психологические особенности обучения включают в себя формирование у стрелка таких свойств как:

- концентрация внимания и адаптация к выстрелу (стрелок не должен отвлекаться на чужие выстрелы);
- умение преодолевать волнение и неуверенность, как на огневом рубеже, так и при использовании оружия в реальной ситуации;
- способность за короткий промежуток времени выбрать цель и как можно быстрее ее поразить.

Процесс психологической подготовки включает в себя, прежде всего, формирование высоких профессиональных качеств. Из них следует особо отметить хладнокровность и оперативность мышления, т.е. умение быстро и правильно принимать решение, как в жизненных ситуациях, так и в вопросах служебной деятельности, самообладание и выдержку, как волевые качества, которые не позволят страху и растерянности подавить логичность мыслей и правильность действий [8, с. 166].

Какая же роль при этом может быть отведена такой дисциплине, как огневая подготовка?

Помимо основной цели - становления и совершенствования профессиональных навыков умелого и безопасного обращения с оружием, данная дисциплина, в силу своих особенностей, связанных, прежде всего, с повышенными эмоциональными нагрузками, помогает развитию устойчивых морально-психологических качеств сотрудников.

Научные данные и имеющийся положительный опыт указывают на то, что учебные стрельбы из боевого оружия существенно повышают психологическую устойчивость сотрудников органов внутренних дел к действию стресс-факторов, типичных для служебной деятельности. Еще большее положительное влияние на формирование психологической устойчивости, оказывают регулярные тренировки в группах спортивного совершенствования, функционирующих в образовательных организациях системы МВД России, а также активное участие обучающихся в спортивных соревнованиях различного уровня [6, с. 42].

Вообще организация спортивной деятельности проводится, в первую очередь с целью пропаганды здорового образа жизни, популяризации спорта, стимулирования интереса к службе в правоохранительных органах, повышения уровня профес-

сионального мастерства, а также повышение морально-психологических качеств сотрудников. В рамках спортивной работы решаются задачи воспитания, укрепления здоровья, совершенствование тактического мышления, физических и психоэмоциональных качеств. Подтверждением этому является то, что все разнообразие упражнений, которые выполняют участники соревнований (в особенности в соревнованиях практической стрельбы), а также суть этих упражнений максимально приближена к экстремальной (опасной) обстановке, которая может складываться при выполнении оперативно-служебных задач [2, с. 141].

Участие в различных соревнованиях по стрельбе из боевого оружия создает для сотрудника более интенсивные психоэмоциональные нагрузки, которые негативно сказываются на общую работоспособность стрелка, его внимание, скорость реакций. На практике это приводит к тому, что сотрудник, не развивший в себе в полной мере психологическую устойчивость в стрессовых ситуациях, может полностью или частично терять контроль над своими действиями [4, с. 137].

Поэтому, для достижения высоких результатов в стрелковом спорте, формирование на тренировках устойчивого мышечного навыка действий с оружием оказывается уже недостаточно. Можно с уверенностью сказать, что особую роль приобретает умение сотрудника в ответственной ситуации адекватно мыслить и хладнокровно принимать рациональные решения. Было замечено, что сотрудники, активно занимающиеся стрелковым спортом, приобретают способность гораздо быстрее и продуктивнее справляться с нестандартными ситуациями.

При выполнении упражнений в ограниченное время упражнение будет считаться невыполненным. И если в учебной обстановке это может закончиться неудовлетворительной оценкой, то при возможном огневом контакте с преступником такая остановка наверняка приведет к более печальным последствиям. Иная картина, в случаях, связанных с задержками стрельбы, наблюдается у сотрудников – спортсменов. В подобных ситуациях, действуя уже на уровне рефлексов, они хладнокровно реагируют на возникшую проблему и моментально находят вариант ее безопасного решения. В итоге скоростное упражнение оказывается выполненным не только в рамках отведенного на него времени, но и с самыми высокими показателями. Вполне очевидно, что такой сотрудник явно будет иметь более высокие шансы не потерять самообладание в сложных ситуациях служебной деятельности.

Таким образом, кроме развития психологической устойчивости и рационального мышления, спортивная работа в группах позволяет преподавателю выявить наиболее эффективные способы формирования стрелкового навыка, а также экспериментально опробовать различные современные методики обучения. Необходимо более вдумчиво подбирать методы обучения и может ускорить формирование стрелковых умений сотрудников правоохранительных органов. Кроме этого было замечено, что наличие в учебной группе спортсменов - стрелков, их личные достижения и успехи в спорте, повышают мотивацию к самосовершенствованию у других обучающихся.

Литература

1. Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 23 ноября 2017 г. № 880 // Официальный интернет-портал правовой информации [Электронный ресурс]. URL: http://www.pravo.gov.ru (дата обращения – 1.02.2021).

2. Дурнев А. И. О Биомеханических аспектах техники стрельбы из боевого оружия // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 140-143.

3. Иноземцев С. В. Обучение психологической устойчивости на занятиях по огневой подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник статей Всероссийского круглого стола. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2020. С. 66-69.

4. Тихонович М. И. Психологическое восприятие стрельбы из огнестрельного оружия сотрудниками ГИБДД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 136-138.

5. Низкова Л. А. Спортивная подготовка стрелков-пистолетчиков : учебно-методическое пособие. Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, 2018. 63 с.

6. Николаев О. Н. Психические свойства стрелка в процессе огневой подготовки сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации // Концепт. 2016. № 2. С. 41-45.

7. Тихонович М. И. Психологические тренинги как ведущая форма подготовки профессиональных стрелков // Наука и практика. 2016. № 3. С. 168-170.

8. Савчук Н. А. Проблемы подготовки сотрудников ОВД к применению огнестрельного оружия в реальных условиях // Наука и практика. 2015. № 2. С. 165-168.

References

1. Ob utverzhdenii Nastavleniya po organizatsii ognevoy podgotovki v organakh vnutrennikh del Rossiyskoy Federatsii : prikaz MVD Rossii ot 23 noyabrya 2017 g. № 880 [On approval of the Instruction on the organization of fire training in the internal Affairs of the Russian Federation: the Ministry of internal Affairs order dated November 23, 2017 No. 880]. Available at: http://www.pravo.gov.ru (accessed 1.02.2021).

2. Durnev A. I. O Biomekhanicheskikh aspektakh tekhniki strel'by iz boevogo oruzhiya [Biomechanical aspects of shooting techniques of military weapons]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'ya-nova - Scientific Bulletin of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2018, no. 2 (75), pp. 140-143.

3. Inozemtsev S. V. [Training of psychological stability in fire training classes]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhra-nitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola [Improving the physical training of law enforcement officers. Collection of articles of the All-Russian Round Table]. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.V. Lukyanova Publ., 2020, pp. 66-69. (In Russia).

4. Tikhonovich M. I. Psikhologicheskoe vospriyatie strel'by iz ognestrel'nogo oruzhiya sotrudnikami GIBDD [Psychological perception of shooting from firearms by traffic police officers]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'ya-nova - Scientific Bulletin of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2017, no. 1 (70), pp. 136-138.

5. Nizkova L. A. Sportivnaya podgotovka strelkov-pistoletchikov [Sports training shooters pistoletov]. Voronezh, Voronezh State University of Architecture and Civil Engineering Publ., 2018, 63 p.

6. Nikolaev O. N. Psikhicheskie svoystva strelka v protsesse ognevoy podgotovki sotrudnika organov vnutrennikh del Rossiyskoy Federatsii [Mental properties of the shooter in the process of fire training of an employee of the internal affairs bodies of the Russian Federation]. Kontsept - Concept, 2016, no. 2, pp. 41-45.

7. Tikhonovich M. I. Psikhologicheskie treningi kak vedushchaya forma podgotovki pro-fessional'nykh strelkov [Psychological trainings as a leading form of training professional shooters]. Nauka i praktika, 2016, no. 3, pp. 169.

8. *Savchuk N. A. Problemy podgotovki sotrudnikov OVD k primeneniyu ognestrel'-nogo oruzhiya v real'nykh usloviyakh [Problems of training of police officers to the use of firearms in real conditions]. Nauka i praktika, 2015, no. 2, pp. 165.*

ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА СПОРТСМЕНОВ. РОЛЬ ТРЕНЕРА В ВЫРАБОТКЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ

STRONG-WILLED QUALITIES OF ATHLETES. THE ROLE OF THE COACH IN DEVELOPING STRONG-WILLED QUALITIES OF ATHLETES

Носов Станислав Андреевич
аспирант
кафедра теории и методики физического воспитания и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
преподаватель
кафедра физической подготовки
Воронежский институт МВД России
Воронеж, Россия
Nosov Stanislav Andreevich
postgraduate student
department of theory and methods of physical culture education and sport
Orel State University named after I. S. Turgenev
lecturer, department of physical training
Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Voronezh, Russia

Насонов Алексей Евгеньевич
старший преподаватель
кафедра физической подготовки
Воронежский институт МВД России
Воронеж, Россия
Nasonov Alexey Yevgenyevich
senior lecturer
department of physical training
Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Voronezh, Russia

Аннотация. *В статье раскрываются актуальные вопросы о волевом качестве человека, который занимается каким - либо спортом, так как такое качество является важнейшим фактором для спортсмена, с помощью, которого позволит достигнуть высшего результата не только на тренировочном процессе, но и в соревнованиях различного уровня. А также, какова роль тренера в развитии волевых качеств у спортсмена, занимающегося спортом.*

Abstract. *The article reveals the current issues about the strong-willed quality of a person who is engaged in any sport, since such quality is the most important factor for an athlete, with the help of which it will allow to achieve the highest result not only in the training process, but also in competitions of various levels. And also, what is the role of the coach in the development of strong-willed qualities in an athlete engaged in sports.*

Ключевые слов: *спорт, спортсмен, педагог, психологическая тренировка, волевое качество*

Keywords: *sport, athlete, teacher, psychological training, strong-willed quality*

На протяжении всей жизни человек сталкивается с решением и преодолением сложных обстоятельств. Такие жизненные ситуации по-своему сказываются на людях, также как и их преодоление – процесс не из легких.

Каждый человек реагирует на внешние раздражители по-разному. Такое различие зависит, в первую очередь, от психологических черт. По большей части оказывает влияние на человека характер раздражителей и его готовность, с психологической точки зрения, выстоять перед наплывом негативных факторов.

Если же говорить о спортивной деятельности, то люди, посвятившие свою жизнь спорту, встречаются с негативными ситуациями чаще. Это может быть: неудачи в тренировочных процессах, волнения во время выступлений, различные профессиональные травмы и многое другое. А раз уж спортсмены более подвержены встрече с такими ситуациями, то они должны быть и более подготовлены к ним.

В данной статье я попробую разобраться в процессе формирования необходимых качеств спортсменов и в способах формирования этих качеств.

Какими же особенностями должен обладать спортсмен?

Во-первых, это сильная, уравновешенная и подвижная нервная система. Большинство ученых придерживаются мнению, что люди с сильной нервной системой более успешны в научной, творческой и конечно же спортивной деятельности. Да и в жизни мы можем убедиться в этом на конкретных примерах.

Во-вторых, это высокая степень смелости. Установлено, что люди с высокой степенью смелости добиваются больших результатов в спорте, особенно в таких видах, где присутствует переживание страха. К таким видам спорта можно отнести: прыжки с парашютом, прыжки в воду, единоборства и т.д.

В-третьих, высокая степень решительности. Высокая степень решительности связана с подвижностью возбуждения и с преобладанием возбуждения по «внешнему» и «внутреннему» балансу нервных процессов, а в опасной ситуации — и с сильной нервной системой. Кроме того, высокая степень решительности отмечается у лиц с низким уровнем нейротизма.

В-четвертых, высокая степень терпеливости. Люди, способные терпеть неудачи, бороться с ними и работать над собой, могут достичь больших результатов. Безусловно, терпеливость не ограждает от встречи с негативными ситуациями, но помогает двигаться вперед и не останавливаться на достигнутом.

Таким образом, каждое волевое качество имеет свою психофизиологическую структуру, которая в одних компонентах может совпадать у разных волевых качеств, а в других — расходиться. Например, люди, у которых отмечается высокая, степень терпеливости, могут и не обладать высокой степенью решительности, так как два типологических признака из четырех у них противоположны тем, которые: обусловливают высокую степень решительности. Даже сила нервной системы, которая некоторыми исследователями не совсем правомерно рассматривается как синоним «силы воли», не связана с решительностью, проявляемой в обычной, неопасной ситуации.

Овладеть сразу всеми качествами, конечно же, не получится, но развивать каждый по отдельности можно и даже нужно. Так что же необходимо делать, чтобы добиться желаемого результата?

Развитие волевых качеств молодых спортсменов необходимо начинать с постановки четких целей и задач. Стоит понять, чего хочет достичь спортсмен в своей профессиональной деятельности. Это длительный и упорный процесс. Добиваясь одного результата, человек начинает тянуться за другим. Медленно, уверенными шагами идет к своей цели. Так спортсмены напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением.

Основным средством развития волевых качеств детей и подростков, занимающихся спортом, является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения специфических для данного вида спорта волевых усилий. Развивать волевые качества у юных спортсменов необходимо планомерно, с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей. Нужно точно знать и чувствовать грань между тяжестью нагрузок. Это сильно влияет на желание человека в дальнейшем работать над собой.

Тут мы плавно подошли к роли педагога, тренера в жизни спортсмена. Самостоятельно развивать волевые качества возможно, но это великий труд, постигаемый в процессе долгих и изнурительных тренировок. Кто же, как не наставник, может помочь в этом?

В формировании волевых качеств тренер должен иметь индивидуальный подход к каждому спортсмену. Он должен четко понимать, какие из имеющихся качеств развиты хорошо, а над какими еще нужно работать. Такие знания о спортсмене помогают более продуктивно планировать тренировочные программы.

Психология – это сложная наука, а работа над собой – это не легкий труд, который должен ложиться не только на плечи наставника. Еще одной обязанностью тренера является формирование в спортсмене умения правильно анализировать и четко оценивать свои достоинства и недостатки. Другими словами, тренер должен научить отличать сильные и слабые стороны в развитии воли и характера.

С появлением у спортсмена таких навыков, в тренировочном процессе педагог должен использовать сильные стороны, чтобы в дальнейшем укрепить слабые. Этому же он должен научить и самого спортсмена. Работа над собой, анализ своих действий – еще один из способов укрепления волевых качеств.

В качестве яркого примера могу привести такой феномен, как «дневник спортсмена». Многие тренеры начинают работу со спортсменом именно с заведения такого дневника. В нем записываются результаты проделанной работы за каждый день. Так обучающийся может в любой момент увидеть, какие ошибки, недоработки были допущены в ходе любой тренировки и в дальнейшем заполнить пробелы на другом тренировочном мероприятии.

Таким образом, развитие волевых качеств – это основная задача на пути к спортивному успеху. Но добиться желаемого результата в одиночку, без помощи опытного человека, очень трудно. Именно поэтому между тренером и спортсменом должны складываться доверительные отношения. Только взаимодействие большого жизненного опыта наставника и стремление спортсмена может дать желаемый результат.

Литература

1. Лыжная подготовка : рекомендации по организации самостоятельных занятий для студентов / Э. А. Чибриков [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – №5 (171). – С. 377–380.

2. Колдашов А. И. Использование принципа системного квантования в подготовке биатлонистов / А. И. Колдашов // Сборник материалов научных конференций студентов бакалавриата и магистратуры, аспирантов и прикрепленных лиц (соискателей) / Министерство спорта Российской Федерации; Московская государственная академия физической культуры; Московская областная олимпийская академия. – М. : Московская государственная академия физической культуры, 2018. – С. 253–258.

3. Важность обеспечения качественной педагогической поддержки на различных этапах деятельности спорстмена спорта высших достижений / Е. А. Чернова [и др.] // Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ «Нацразвитие». – СПб. : Гуманитарный национальный исследовательский институт «НАЦРАЗВИТИЕ», 2019. – С. 149–151.

4. Занятие спортом вырабатывает положительные качества, применимые в жизни / Е. А. Чернова [и др.] // Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ «Нацразвитие». – СПб. : Гуманитарный национальный исследовательский институт «НАЦРАЗВИТИЕ», 2019. – С. 204–207.

References

1. Chibrikov E. A., Yakushin S. A., Podrubnyy D. G., Chibrikova M. E. Lyzhnaya podgotovka: rekomendatsii po organizatsii samostoyatel'nykh zanyatiy dlya studentov [Ski training: recommendations on the organization of independent studies for students]. Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta - Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft, 2019, no. 5 (171), pp. 377-380.

2. Koldashov A. I. [Using the principle of system quantization in the training of biathletes]. Sbornik materialov nauchnykh konferentsiy studentov bakalavriata i magistratury, aspirantov i prikreplennykh lits (soiskateley) [Collection of materials of scientific conferences of undergraduate and graduate students, graduate students and attached persons (applicants)]. Moscow, Moscow State Academy of Physical Culture Publ., 2018, pp. 253–258. (In Russia).

3. Chernova Ye. A., Chibrikova M. E., Chibrikov E. A., Yakushin S. A. [The importance of providing high-quality pedagogical support at various stages of the activity of a sportsman of sports of the highest achievements]. Sbornik izbrannykh statey po materialam nauchnykh konferentsiy GNII "Natsrazvitiye" Materialy nauchnykh konferentsiy [Collection of selected articles based on the materials of scientific conferences of the State Scientific Research Institute "National Development"]. St. Petersburg, Humanitarian National Research Institute "NATIONAL DEVELOPMENT" Publ., 2019, pp. 149-151. (In Russia).

4. Chernova Ye. A., Chibrikova M. E., Chibrikov E. A., Yakushin S. A. [Going in for sports develops positive qualities applicable in life]. Sbornik izbrannykh statey po materialam nauchnykh konferentsiy GNII "Natsrazvitiye" [Collection of selected articles based on the materials of scientific conferences of the State Scientific Research Institute "National Development"]. St. Petersburg, Humanitarian National Research Institute "NATIONAL DEVELOPMENT" Publ., 2019, pp. 204–207. (In Russia).

УДК 796.819

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПОВЕДЕНИЕ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

THE INFLUENCE OF PHYSICAL TRAINING ON THE BEHAVIOR OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS IN EXTREME SITUATIONS

Губанов Эдуард Владимирович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Gubanov Eduard Vladimirovich
teacher
department of physical training and sports
Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov
Orel, Russia

Ломовская Алина Вячеславовна
курсант
Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Lomovskaya Alina Vyacheslavovna
cadet
Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov
Orel, Russia

Аннотация. *Настоящая статья посвящена влиянию физической подготовки на поведение сотрудников правоохранительных органов в экстремальных ситуациях. В работе анализируются особенности подготовки данной категории сотрудников (физическая, психологическая, правовая и т. д.), рассмотрены пути преодоления отдельных проблем, возникающих в ходе физической и психологической подготовки.*

Abstract. *This article is devoted to the influence of physical training on the behavior of law enforcement officers in extreme situations. The paper analyzes the features of the training of this category of employees (physical, psychological, legal, etc.), considers ways to overcome certain problems that arise during physical and psychological training.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, сотрудник полиции, психологическая подготовка, качества, ситуация.*

Keywords: *physical training, police officer, psychological training, qualities, situation.*

Полиция Российской Федерации – один из важных государственных органов, обеспечивающий охрану правопорядка в стране. Основные направления деятельности, такие как защита прав и свобод, интересов граждан, осуществление борьбы с преступным миром, пресечением нарушений законодательства и другие регла-

ментируются Федеральным законом «О полиции» [1].

Деятельность сотрудников полиции связана с предупреждением и ликвидацией противоправных деяний, влекущих за собой посягательство на самую высшую ценность – жизнь человека, а так же несущих угрозу здоровью.

Понятие «экстремальная ситуация» стало наиболее актуальным в последние десятилетия в связи с распространением террористических актов, наркомании, различных актов насилия, массовых беспорядков в обществе и других. Становясь участником специальных операций, выполняя несение суточных нарядов, для пресечения подобных ситуаций сотрудник правоохранительных органов просто обязан в основу индивидуальной боевой готовности закладывать не только тактико-специальную, огневую, но и, конечно же, физическую подготовку. Ведь при задержании, тем более с применением физической силы, преступник оказывает активное сопротивление, зачастую и вооруженное. Сотрудник правоохранительных органов должен с уверенным профессионализмом отразить любые нападения и захваты, провести задержание с наиболее эффективным применением физической силы, в том числе специальных средств и огнестрельного оружия. Экстремальные ситуации неожиданны, поэтому требуют быстрого реагирования на происходящие события, тем более человека в погонах.

Для сотрудника правоохранительных органов, как и для спортсмена, ставящего себе задачу выиграть соревнования, немаловажным являются тренировки и участие в соревнованиях в любом виде спорта. Все это благополучно скажется не только на физической подготовке, но и психологической, волевой, технической, тактической подготовках, что немаловажно для несения службы [2].

Каждая операция по ликвидации преступных группировок, да и пресечения противоправных деяний обязывает сотрудника умело использовать не только табельное оружие, боевые приемы борьбы, но и развивать в себе такие качества, как выносливость, целеустремленность, быстроту, координацию, которые важны для физической подготовки.

В случаях возникновения экстремальных ситуаций в период служебно-боевой деятельности важно правильно и оперативно выбрать средство или метод для их благополучного разрешения. Необходимо сохранять спокойствие, быть морально устойчивым к возникшим стрессовым ситуациям. Быть сильным в духовном плане и физически выносливым – важный критерий для определения поведения сотрудника правоохранительных органов в экстремальных ситуациях.

Согласованность действий групп при проведении специальных операций, задержании преступников, наибольшее применение боевых возможностей оружия, приемов, эффективность ведения боя, минимальное получение потерь и травм – главный показатель высокого уровня физической подготовленности среди сотрудников [3].

Усиленная и напряженная физическая подготовка положительно скажется и на психологическом уровне подготовки личного состава. Наличие физической силы и выносливости, безусловно, повысит психологическую составляющую. Сильный физически – силен и духом.

Если рассматривать еще и в аспекте мирных условий выполнения служебных

задач, то физическая подготовка снизит процент заболеваемости, приведет к профессиональному долголетию сотрудников правоохранительных органов, снизит количество дорожно-транспортных происшествий. Физическая подготовка прямо пропорциональна морально-волевым качествам и высокому показателю дисциплинированности сотрудников.

Следует отметить и значение высокого уровня использования современных спортивных технологий именно в служебной и боевой подготовке, конечно же, физической. Именно этот фактор выступает составной частью обучения и воспитания будущих сотрудников в образовательных учреждениях системы МВД. Сейчас это обязательная учебная дисциплина служебно-боевой подготовки.

Обозначим главные задачи специальной физической подготовки сотрудников системы МВД в целом:

- выработывание физической и психологической готовности к положительному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности;
- подготовка к преследованию правонарушителей к длительному ускоренному передвижению на местности;
- необходимость овладения системой практических умений и навыков самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях служебной деятельности;
- формирование нужных интеллектуальных и профессионально-психологических качеств личности, таких как, смелость, решительность, гуманность, самодисциплина, бдительность, внимание, самообладание, настойчивость и другие;
- формирование сознательной потребности в физических упражнениях, прикладных видах спорта;
- укрепление здоровья, развитие у них физических и волевых качеств;
- активное участие в деятельности спортивных секций, спортивных состязаний и спортивно-массовых мероприятий.

Методика обучения сотрудников в рамках служебно-боевой подготовки с целью совершенствования подготовки сотрудников правоохранительных органов в экстремальных ситуациях должна учитывать такие требования, как изучение приемов самостоятельной страховки, моделирование типовых ситуаций экстремального характера, введение элементов неожиданности, нестандартности, внезапности, кроме этого все боевые приемы рукопашного боя курсанты и слушатели должны уметь профессионально и оперативно видоизменять в зависимости от возникшей ситуации. Не стоит забывать и о базовых действиях в сложных ситуациях, умелом сочетании их с современными [4].

Таким образом, целенаправленное и систематическое занятие физической подготовкой окажет разностороннее и полное влияние на физическое развитие сотрудника в целом, будет способствовать укреплению его здоровья, станет фундаментом высокого уровня служебной работоспособности и подготовленности для оперативного реагирования в нестандартных ситуациях службы.

Литература

1. О полиции : федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 29.12.2020) // Собрание законодательства РФ. 14.02.2011.

2. Баркалов С. Н. Влияние факторов и условий прохождения службы на физическую готовность сотрудников полиции // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 30-35.

3. Герасимов И. В. Психофизическая тренировка, направленная на формирование профессиональных и личностных качеств сотрудников ГИБДД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 1 (66). С. 36-40.

4. Калашников А. Ф., Моськин С. А. Формирование готовности сотрудников ГИБДД к выполнению профессиональных действий в необычных условиях и ситуациях средствами физической подготовки // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 107-111.

References

1. O politsii : federal'nyy zakon ot 07.02.2011 № 3-FZ (red. ot 29.12.2020) [Federal Law" On the Police " of 07.02.2011 No. 3-FZ (ed. of 29.12.2020)]. Sobranie zakonodatel'stva RF - Collection of Legislation of the Russian Federation, 14.02.2011.

2. Barkalov S. N. Vliyanie faktorov i usloviy prokhozhdeniya sluzhby na fizicheskuyu gotovnost' sotrudnikov politsii [The influence of the factors and conditions of service on physical fitness of police officers]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 1-2 (17), pp. 30-35.

3. Gerasimov I. V. Psikhofizicheskaya trenirovka, napravlennaya na formirovanie professional'nykh i lichnostnykh kachestv sotrudnikov GIBDD [Psychophysical training, aimed at the formation of professional and personal qualities of the traffic police]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2016, no. 1 (66), pp. 36-40.

4. Kalashnikov A. F., Mos'kin S. A. [Formation of readiness of traffic police officers to perform professional actions in unusual conditions and situations by means of physical training]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey [Improving the physical training of law enforcement officers. Collection of articles]. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2018, pp. 107-111. (In Russia).

УДК 373:159.9

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ГУМАНИТАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF HUMANITARIAN SECURITY IN THE SCHOOL EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Филина Елена Дмитриевна
магистрант
философский факультет
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Filina Elena Dmitrievna
undergraduate
faculty of philosophy
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье раскрывается концепция гуманитарной безопасности и особенности ее формирования в школьной образовательной среде для гармоничного развития и здоровья личности.*

Abstract. *This article reveals the concept of humanitarian security and the features of its formation in the school educational environment for the harmonious development and health of the individual.*

Ключевые слова*: гуманитарная безопасность, образовательная среда, цифровизация, личность, ценности, школьник, психолог.*

Keywords*: humanitarian security, educational environment, digitalization, personality, values, student, psychologist.*

Концепция гуманитарной безопасности на сегодняшний день представляет собой важнейшую составляющую социально-политических механизмов развития общества в целом и отдельных его представителей. Наряду с военной, экологической, экономической, такая безопасность формирует качественные условия жизнедеятельности человека, как на региональном, так и на глобальном уровне. При этом в центре внимания оказывается духовный, нравственный и интеллектуальный потенциал человека, который может быть актуализирован за счет проведения мероприятий государственного масштаба, направленных на укрепление социальных институтов медицины, образования, семьи, воспитания, защиты прав человека и других.

Происхождение термина «гуманитарная безопасность» обусловлено изменением специфики международных отношений. Спустя несколько десятилетий после окончания «холодной войны», мировое сообщество столкнулось с неизбежностью расстановки ценностных приоритетов в рамках общемировой политики и на уровне отдельных государств. В фокусе внимания оказались не столько вопросы военно-

оборонного спектра, сколько отдельно взятая личность с ее достоинством, правами и возможностью выбирать, не опасаясь осуждения и стигматизации.

В «Отчете о развитии человечества» 1994 года, изданном программой развития ООН декларируется, что благополучие людей возможно благодаря расширению возможностей реализации выбора, безопасно и свободно [11]. Вектор такого гуманитарного развития согласно отчету имеет четыре основные характеристики: гарантия предотвращения, всеобщность, взаимозависимость и сосредоточенность на главной ценности – человеке [3].

Гуманитарная безопасность не абстрактная модель, родившаяся в умах представителей ООН, а конкретное понятие, которое представляет собой отражение антропологической модели в обществе с его спецификой культурно-исторического наследия. К сожалению, онтологическая свобода человека как стержневая основа такой безопасности в современном мире нивелируется глобальными организациями и правящими элитами стран. Выхолощенный, абстрактный образ человека все больше навязывается и отрывается от нравственных основ и исторической среды [10,11].

Несомненно, что противопоставление негативным мировым тенденциям по «обезличиванию» человека, прикрывающихся концепцией гуманитарной безопасности является одной их актуальных проблем внутренней политики государства. Ее решение требует переосмысления с опорой на ценности и цели не чуждые российскому народу, а близкие ему по культурному и историческому контексту. В связи с этим представляется очевидным, что вопросы сохранения индивидуальной целостности человека, его прав и свобод, его как личности, должно начинаться с той социальной среды, в которой он растет и развивается – семьи и школы. Именно эти социальные институты являются базисными для формирования здоровых отношений человека к себе, другим и миру в целом [6]. И если семья, в которой растет ребенок это «почва» для дальнейшего развития таких личностных качеств как ответственность, целеустремленность, осмысленность, то школа как элемент образовательной среды, это процессуальное пространство, в котором эти качества оформляются.

Именно с образовательной среды, на наш взгляд, начинается гуманитарная безопасность человека. Только в ней могут закладываться основы идеалов свободного осмысленного выбора личности и намечаться жизненные пути, защищенные от влияния готовых рафинированных ценностей общества гедонистического потребления с ориентированностью на обладание чем-либо. Э. Фромм называл это обладание ориентацией на «иметь» в противоположность статусу «быть». В середине прошлого века, наблюдая за экзистенциальным кризисом западного общества, он писал: «Наше общество — это общество хронически несчастных людей, мучимых одиночеством и страхами, зависимых и униженных, склонных к разрушению и испытывающих радость уже от того, что им удалось «убить время», которое они постоянно пытаются сэкономить» [9].

Как же не допустить экзистенциального вакуума и сформировать зрелое отношение к действительности у человека, опору на здравый смысл и собственные ресурсы в преодолении современных противоречий на фоне политической и эконо-

мической обстановки? Как справиться с современными вызовами неопределенности в виде масштабного информационного бума, системной неустойчивостью крупных социальных институтов, девальвации общечеловеческих ценностей? Наше сообщество находится в кризисной точке бифуркации, после которой возможны или новый этап развития или стагнация, приводящая к утрате не только гуманитарной безопасности отдельного индивида, но и к утрате безопасности человечества.

Эти мало проработанные вопросы в научном сообществе требуют незамедлительного рассмотрения и ответов, с целью создания новой методологической базы системы школьного образования, где личность и индивидуальность ребенка должны стать краеугольным камнем педагогического образования. Ответы на эти вопросы не возможны в отрыве от психологической науки и практики. Психологически безопасная образовательная среда – это залог постоянного гармоничного развития человека на протяжении всей жизни. Как справедливо отмечает А. Г. Асмолов, выступающий против тенденции к чрезмерной стандартизации образования: «Мы оказались в мире массового спроса на индивидуальность. По сути дела, когда мы предлагаем те или иные стандарты, где есть прокрустово ложе, все расписано что и когда ты должен делать, этим мы хотим ребенка сделать человеком, который решает только типовые задачи. Мы предлагаем выращивать человека в конвейере типовых задач, тем самым обрекая его на неудачи в мире неопределенности, сложности и разнообразия» [1].

Схожую проблематику, но уже в контексте цифровизации образовательных процессов затрагивает А. А. Строков. Цифровая культура, производит новый вид коммуникации и взаимодействия виртуального типа, которые разрушают традиционные формы самоидентификации личности [6, 7]. Ряд авторов говорят о рисках «расчеловечивания» и омертвлении духовности [3, 4].

О кризисе идентичности, потере индивидуальности и смыслоутрате писал и австрийский психиатр и невролог В. Франкл [8]. Захлестнувшая Вену 20-х годов прошлого века волна самоубийств среди молодежи, является примером того насколько деструктивным может оказаться девальвация традиционных общечеловеческих и духовных ценностей.

Утрата идентичности, размытие границ референтных для школьника групп, фрагментарность и клиповость мышления, порожденная современным информационным потоком негативно складывается не только на когнитивных процессах учащихся, но и на их ценностно-смысловой сфере.

Все чаще на фоне утраты стремления к активной деятельности в школах формируются патологические паттерны поведения, такие как школьный буллинг, гонка за мнимой успешностью в виде обладания дорогими современными «гаджетами», и в крайних случаях агрессивные формы насилия с применением огнестрельного оружия. Такое положение вещей вызывает обеспокоенность не только у родителей, но и педагогов, школьных, медицинских, социальных психологов, специалистов, задействованных в процессе развития и формирования здоровой личности.

Профилактика детских и подростковых проблем в образовательной среде за счет привлечения школьных психологов или воспитательно-патриотических факультативов не может затронуть все аспекты психологической безопасности учащихся.

Это вопрос государственного уровня и социальной политики в целом. В этом смысле концепция гуманитарной безопасности с ее психологическими аспектами не может быть рассмотрена в отрыве от действующих политических и экономических механизмов. Но, тем не менее, несмотря на наличие неопределенности в этих областях, отсутствие стабильности и уверенности в завтрашнем дне, ядром любых изменений является конкретно взятый человек, который, преодолев давление общественно-конформистских тенденций, может взять ответственность за свои поступки и решения, предварительно задавшись вопросом: «Что я могу сделать, чтобы будущие поколения росли в безопасности?». В дополнение к этому вопросу целесообразно вспомнить максиму Ф. М. Достоевского: «Каждый человек несет ответственность перед всеми людьми, за всех людей и за все».

Литература

1. Асмолов А. Г. А. Асмолов: новые образовательные стандарты обречены. [Электронный ресурс]. URL: https://psy.su/feed/7643/ (дата обращения 03.022021).

2. Базарный В. Ф. Школа или конвейер биороботов? Москва : Концептуал, 2016. 116 с.

3. Буданов В. Г. Новый цифровой жизненный техноуклад – перспективы и риски трансформаций антропосферы // Философские науки. 2016. № 6. С. 47-55.

4. Ильин И. А. Я вглядываюсь в жизнь: Книга раздумий. Москва : Эксмо, 2007. 526 с.

5. Маслова М. В. Состояние современного образования и гуманитарная безопасность России // Педагогическое образование и наука. 2012. № 2. С. 28-31

6. Мясищев В. Н. Психология отношения. Москва : МПСИ. 2005. 158 с.

7. Строков А. А. Гуманитарная безопасность России в условиях цифровизации образования // Гуманитарные ведомости ТГПУ им. Л. Н. Толстого.2020. № 1 (33). С.156-162.

8. Франкл В. Доктор и душа. СПб. : Ювента. 1997. 285 с.

9. Фромм Э. Иметь или быть? Москва : Прогресс, 2000. С. 199–223.

10. UNDP. Human Development Report. Oxford : Oxford Univ. Press, 1994.

11. Hideaki Shinoda. The Concept of Human Security: Historical and Theoretical Implications. // IPSHU English Research Report Series. 2004. No 19.

References

1. Asmolov A. G. A. Asmolov: novye obrazovatel'nye standarty obrecheny [A. Asmolov: new educational standards are doomed]. Available at: https://psy.su/feed/7643/ (accessed 03.022021).

2. Bazarnyy V. F. Shkola ili konveyer biorobotov? [School or biorobot assembly line?]. Moscow, Conceptual Publ., 2016,116 p.

3. Budanov V. G. Novyy tsifrovoy zhiznennyy tekhnouklad – perspektivy i riski transformatsiy antroposfery [New digital life technology - prospects and risks of transformations of the anthroposphere]. Filosofskie nauki - Philosophical sciences, 2016, no. 6, pp. 47-55.

4. Il'in I. A. Ya vglyadyvayus' v zhizn': Kniga razdumiy [I peer into life: A book of thoughts]. Moscow, Eksmo, 2007, 526 p.

5. Maslova M. V. Sostoyanie sovremennogo obrazovaniya i gumanitarnaya bezopasnost' Rossii [State of modern education and humanitarian security in Russia]. Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka - Pedagogical education and science, 2012, no. 2, pp. 28-31.

6. Myasishchev V. N. Psikhologiya otnosheniya [Psychology of attitudes]. Moscow, MPSI Publ., 2005, 158 p.

7. Strokov A. A. Gumanitarnaya bezopasnost' Rossii v usloviyakh tsifrovizatsii obrazovaniya [Humanitarian security of Russia in the context of digitalization of education]. Gumanitarnye vedomosti TGPU im. L. N. Tolstogo - Humanitarian vedomosti TSPU named after L. N. Tolstoy, 2020, no. 1 (33), pp.156-162.

8. Frankl V. Doktor i dusha [Doctor and soul]. St. Petersburg, Juventa Publ.. 1997, 285 p.

9. Fromm E. Imet' ili byt'? [To have or to be?]. Moscow, Progress Publ., 2000, pp. 199–223.

10. UNDP. Human Development Report. Oxford, Oxford Univ. Press Publ., 1994.

11. Hideaki Shinoda. The Concept of Human Security: Historical and Theoretical Implications. IPSHU English Research Report Series, 2004, no 19.

УДК 373.06:159.953

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СИТУАЦИЯХ ШКОЛЬНОГО БУЛЛИНГА. РОЛЕВЫЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ

THE RELATIONSHIP OF PARTICIPANTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS IN SITUATIONS OF SCHOOL BULLYING. ROLE AND SOCIAL ASPECTS

Борисова Наталья Анатольевна
магистрант
философский факультет
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Borisova Natalia Anatolievna
undergraduate
faculty of philosophy
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация*. В статье рассматривается проблема школьного буллинга, а также взаимоотношения участников образовательного процесса в этих ситуациях.*

Abstract. *The article deals with the problem of school bullying, as well as the relation-ship of participants in the educational process in these situations.*

Ключевые слова*: школьный буллинг, подростковый возраст, психологическая безопасность, участник образовательного процесса.*

Keywords*: school bullying, adolescence, psychological safety, participant of the educational process.*

Межличностные отношения со сверстниками в подростковом возрасте представляют несомненный интерес для практикующих психологов. Этот интерес вызван не столько особенностями социального взаимодействия, сколько актуальностью неспецифичного для школьной среды агрессивного типа отношений [8].

В этой связи на передний план выходят феномены группового поведения, которые заключаются в психологическом, вербально-агрессивном, а в крайних формах, физическом насилии участников группы над своими сверстниками. Школьный буллинг (scholl bullying) достаточно давнее социальное явление, именуемое «травлей», только в последние годы стал привлекать внимание общественности [9].

В научной литературе появилось большое количество публикаций посвященных буллингу, а в цифровом пространстве работают специализированные на этой проблематике сайты, такие как Stop bullying, Bullying.org. В русскоязычном сегменте известны такие ресурсы как ***травлинет.рф*** и ***cn-stopbulling.ru***. Возникли и национальные общественные организации в задачи которых входят профилактика на-

сильственных форм поведения в школах, консультация родителей, социальная и психологическая помощь жертвам и просветитель-ские мероприятия [5].

Опыт переживания травли является травмирующим для школьника, что негативно сказывается на его самооценке, системе ценностей, адекватных способах совладания со стрессовыми ситуациями. При этом изменяется стиль взаимодействия не только с одноклассниками, но и с представителями других социальных групп: кружков, секций, друзьями во дворе – изменяется мир коммуникации подростка [4].

М. Л. Бутовская на основе исследований проведенных в среде Российских школьников продемонстрировала, что буллерами являются 13% респондентов в выборке детей в возрасте от 8 до 10 лет. При этом наиболее распространены вербальные оскорбления (40%), моральное подавление и физическая агрессия занимают вторую позицию по частоте случаев (20%), и остракизму с игнорированием отводится 15% случаев, которые предполагают совместные спланированные действия [2]. Отдельно стоит отметить и кибербулинг, в котором унижение и оскорбительные действия проводятся в интернете, в социальных сетях школьников [1].

Проблема школьной травли для Российской Федерации особенно актуальна. Так, по данным исследований организаций экономического и социального развития (ОЭСР), Россия находится на 3 месте из 27 стран по распространенности буллинга, уступая Австрии и Эстонии. Далее по столь негативному рейтингу находятся Канада (15%), США (11%), Финляндия (11%), Греция (10%), Швеция (4%) [6].

Кто же участники школьного буллинга и какова специфика их взаимодействия как в ситуации классного обучения, так и за пределами школы? Нам представляется, что травля это не просто специфические диадные отношения, хотя они и выступают на первый план. В буллинге явно или скрыто, осознанно или нет, представлено больше лиц, как некая система деструктивной коммуникации, в который каждый ее член обладает набором характеристик.

Традиционно западными исследователями выделяются «жертва» и «обидчики», каждому из которых приписывается ряд определенных типологических черт [По 03]. Для жертв травли свойственны следующие психологические особенности: замкнутость, застенчивость, физические недостатки и как следствие неуверенность в себе и заниженная самооценка. Обидчикам свойственны: высокий уровень агрессивности, недостаток эмпатии, высокая потребность в доминировании.

С. В. Кривцова проводит дальнейшую дифференциацию, разделяя буллеров на активных и пассивных. Основанием для такой градации служит то, проявляет ли ученик деструктивное поведение и в отношении учителя (активные) или при мнимой уважительности к педагогу ограничивается травлей только одноклассников (пассивные). В обоих случаях автор отмечает наличие нарциссических черт характера. Жертвы в свою очередь также делятся на два типа.

Первый тип жертв представляет собой детей, которые не могут скрыть своей слабости, тревожные и неуверенные, эмоционально чувствительные. Второй тип не обладает особенностями характерными для первого типа, но проявляют бурные неадекватные насмешкам эмоциональные реакции, чем еще более их вызывают [7].

Особый интерес для исследователей представляет реакция учителей на школьную травлю, поскольку часто учитель является первичным звеном рассматриваемой системы, способным предотвратить виктимизацию жертв или проигнорировать деструктивные взаимодействия своих подопечных. Такая точка зрения находит свое отражение в методологии программ для предотвращения школьного буллинга, которые реализуются, например, в США, Германии, Норвегии, Финляндии, Австралии [10].

Исследования показывают, что вне внимания учителей оказывается вербальный и социальный буллинг, в то время как физическую агрессию они замечают и стараются предотвратить [11, 12]. Непрямой буллинг игнорируется не потому, что явно не замечается учителями, а в следствии того, что последние не считают такого рода взаимодействия как, например, слухи или социальное исключение, травлей [там же].

Следующая по значимости участников травли является многочисленная группа «зрителей», которые, будучи свидетелями, могут испытывать различный спектр эмоций – от радости до страха. В целом воздействие на наблюдателей может оказаться столь же психологически разрушающим, как и на непосред-ственных жертв [7].

Всю систему буллинга, с точки зрения отношения к травле можно представить следующей схемой, представленной на рисунке 1.

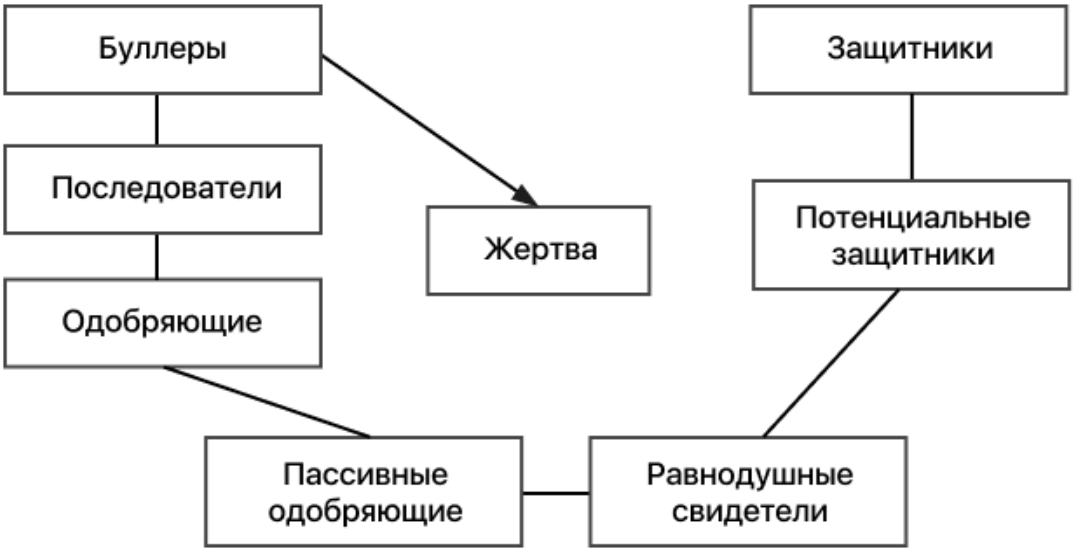

*Рис 1. Схема взаимодействия участников школьного буллинга (по **Olweus** Bullying Prevention Programm)*

Буллеры являются инициаторами буллинга и активно в нем участвуют. Последователи так же активно участвуют, но при этом не провоцируют развитие ситуации. Группа одобряющих, как правило, с интересом или смехом наблюдают за происходящим без непосредственного участия, а пассивно одобряющие хоть и наблюдают, но открыто не поддерживают процесс травли жертвы.

На другом полюсе отношений находятся «потенциальные защитники», которые не одобряют происходящее, хотели бы помочь, но продолжают бездейство-

вать. На наш взгляд такая позиция связана с конформизмом и страхом самим оказаться под давлением ареала буллеров. Самая малочисленная в процентном соотношении группа «потенциальных защитников» активно пытаются помочь жертве или остановить обидчиков.

Представляется очевидным, что такая система не является тотально закрытой, хотя именно социальная закрытость группы – это почва для прорастания деструктивных отношений.

Для предотвращения, профилактики и искоренения буллинга в стенах школы следует обратить внимания на более широкую социальную сеть куда входят, прежде всего, семья, педагогический административный состав школы, органы социального надзора вплоть до институтов законодательного уровня.

Именно в семье, как правило, дисфункциональной, формируются черты характера и личность буллера. Родители «жертв» и зрителей должны обучать своих детей активным копингам преодоления стрессовых ситуаций и вырабатывать у них навыки инициативности и ответственности. Дирекция школы может обеспечить просвещение педагогов и обучение их соответствующих навыкам, которые могут быть регламентированы вышестоящими социальными органами, поддерживаемыми федеральными законопроектами. Тогда при такой многомерной программе каждый родитель и каждый ребенок смогут почув-ствовать себя в безопасности, не только в школе, но и как гражданина право-вого государства.

Литература

1. Бердышев И. Лекарство против ненависти / И. Бердышев // Первое сентября. – 2005. – № 2. - С. 15

2. Бутовская М. Л. Буллинг как социокультурный феномен и его связь с чертами личности у младших школьников / Л. М. Бутовская, Е. Л. Луценко, К. Е Ткачук // Этнографическое обозрение. – 2012. - № 5. - С. 139-150.

3. Бутенко В. Н. Буллинг в школьной образовательной среде: опыт исследования психологических особенностей «Обидчиков» и «Жертв» / В. Н. Бутенко, О. А. Сидоренко // Вестник КГПУ им. В. П. Астафьева. - 2015. - №3. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/bulling-v-shkolnoy-obrazovatelnoy-srede-opyt-issledovaniya-psihologicheskih-osobennostey-obidchikov-i-zhertv (дата обращения: 23.02.2021).

4. Волкова Т. Г. Особенности образа личности, считающей себя испытавшей насилие : автореф. дисс. … канд. психол. наук. / Т. Г. Волкова. - Барнаул, 2004. - 22 с.

5. Кон И. Что такое буллинг и как с ним бороться? / И. Кон // Семья и школа. - 2006. - № 11. - С. 15.

6. Кривцова С. Буллинг в школах мира: Австрия, Германия, Россия / С. Кривцова, А. Шапкина, А. Белевич // Образовательная политика. - 2016. - № 3 (73). - С. 97-119.

7. Кривцова С. В. Буллинг в школе vs сплоченность неравнодушных [Текст] : организационная культура ОУ для решения проблем дисциплины и противостояния насилию / С. В. Кривцова ; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральный ин-т развития образования, Центр развития психологической службы. - Москва : ФИРО, 2011. - 119 с.

8. Собкин В. С. Травля в школе: кто оказался в группе риска? / В. С. Собкин, М. М. Смыслова // Дитя человеческое. - 2013. - № 6. - С. 12.

9. Собкин В. С. Фильм «Чучело» глазами современных школьников. Труды по социологии образования. Т. XXIV. Вып. XXV / В. С. Собкин, О. С. Маркина. - Москва : Институт социологии образования, 2010. - 200 с.

10. Australia: the Friendly Schools project / D. Cross [et al.] // Bullying in schools: how successful can interventions be? / Ed. P.K. Smith, D. Pepler, K. Rigby. Cambridge: Cambridge University Press. - 2007. - P. 187-210.

11. Bauman S., Del Rio A. Knowledge and beliefs about bullying in schools: Comparing pre-service teachers in the United States and the United Kingdom/S. Bauman, A. Del Rio // School Psychology International. - 2005. - № 4. - P. 428-442. doi:10.1177/0143034305059019

12. Boulton M. J. Teachers' views on bullying: Definitions, attitudes and ability to cope / M. J. Boulton // British Journal of Educational Psychology. - 1997. - № 2. - P. 223-233. doi:10.1111/j.2044-8279.1997.tb01239.x

References

1. Berdyshev I. Lekarstvo protiv nenavisti [Medicine against hatred]. Pervoe sentyabrya - September 1st, 2005, no. 2, pp. 15.

2. Butovskaya M. L., Lutsenko E. L., Tkachuk K. E Bulling kak sotsiokul'turnyy fenomen i ego svyaz' s chertami lichnosti u mladshikh shkol'nikov [Bulling as a socio-cultural phenomenon and its connection with personality traits in younger schoolchildren]. Etnograficheskoe obozrenie - Ethnographic Review, 2012, no. 5, pp. 139-150.

3. Butenko V. N., Sidorenko O. A. Bulling v shkol'noy obrazovatel'noy srede: opyt issledovaniya psikhologicheskikh osobennostey «Obidchikov» i «Zhertv» [Bulling in the school educational environment: the experience of researching the psychological characteristics of "Offenders" and "Victims"]. Vestnik KGPU im. V. P. Astaf'eva - Bulletin of the KSPU im. V.P. Astafieva, 2015, no. 3. Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/bulling-v-shkolnoy-obrazovatelnoy-srede-opyt-issledovaniya-psihologicheskih-osobennostey-obidchikov-i-zhertv (accessed 23.02.2021).

4. Volkova T. G. Osobennosti obraza lichnosti, schitayushchey sebya ispytavshey nasilie. Avtoref. diss. kand. psikhol. nauk [Features of the image of a person who considers himself to have experienced violence. Author. diss. cand. psychol. sci.]. Barnaul, 2004, 22 p.

5. Kon I. Chto takoe bulling i kak s nim borot'sya? [What is bullying and how to deal with it?]. Sem'ya i shkola - Family and school, 2006, no. 11, pp. 15.

6. Krivtsova S., Shapkina A., Belevich A. Bulling v shkolakh mira: Avstriya, Germaniya, Rossiya [Bulling in schools of the world: Austria, Germany, Russia]. Obrazovatel'naya politika - Educational policy, 2016, no. 3 (73), pp. 97-119.

7. Krivtsova S. V. Bulling v shkole vs splochennost' neravnodushnykh [Bullying at school versus the solidarity of those who are not indifferent]. Organizatsionnaya kul'tura OU dlya resheniya problem distsipliny i protivostoyaniya nasiliyu [Organizational culture of educational institutions for solving problems of discipline and resisting violence]. Moscow, FIRO Publ., 2011, 119 p.

8. Sobkin V. S., Smyslova M. M. Travlya v shkole: kto okazalsya v gruppe riska? [Bullying at school: who is at risk?]. Ditya chelovecheskoe - Human Child, 2013, no. 6, pp. 12.

9. Sobkin V. S., Markina O. S. Fil'm «Chuchelo» glazami sovremennykh shkol'nikov. Trudy po sotsiologii obrazovaniya. T. XXIV. Vyp. XXV [The film "Scarecrow" through the eyes of modern schoolchildren. Works on the sociology of education. T. XXIV. Issue XXV]. Moscow, Institute of Sociology of Education Publ., 2010, 200 p.

10. Cross D. [et al.], Smith P. K. (ed.), Pepler D., Rigby K. Australia: the Friendly Schools project. Bullying in schools: how successful can interventions be? Cambridge University Press., 2007, pp. 187-210.

11. Bauman S., Del Rio A. Knowledge and beliefs about bullying in schools: Comparing pre-service teachers in the United States and the United Kingdom. School Psychology International, 2005, no. 4, pp. 428-442. doi: 10.1177 / 0143034305059019.

12. Boulton M. J. Teachers' views on bullying: Definitions, attitudes and ability to cope. British Journal of Educational Psychology, 1997, no. 2, pp. 223-233. doi: 10.1111 / j.2044-8279.1997.tb01239.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

УДК 796.819

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОСЛЕ ПАНДЕМИИ

ACTUAL PROBLEM TO PERSONAL SAFETY AND SOUND LIFESTYLE AFTER PANDEMIC

Зеленин Леонид Александрович
доктор педагогических наук, профессор
Пермский национальный исследовательский политехнический университет
Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ
г. Пермь, Россия
Zelenin Leonid Aleksandrovich
doctor of the pedagogical sciences, professor
Perm national exploratory polytechnic university
Perm military institute of the troopses to national guard RF
Perm, Russia

Паначев Валерий Дмитриевич
доктор социологических наук, профессор
Пермский национальный исследовательский политехнический университет
Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ
г. Пермь, Россия
Panachev Valery Dmitrievich
doctor of the sociological sciences, professor
Perm national exploratory polytechnic university
Perm military institute of the troopses to national guard RF
Perm, Russia

Истомин Сергей Петрович
старший преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ
г. Пермь, Россия
Istomin Sergey Petrovich
senior lecturer
the pulpit of physical preparation and sport
Perm military institute of the troopses to national guard RF
Permi, Russia

Аннотация. *В жизнедеятельности людей процесс дыхания играет основную роль и составляет здоровое благополучие. На сегодня в мировом сообществе дыхательными болезнями страдают более 235 млн. человек. Люди, в процессе своей жизнедеятельности мало осознают и не задумываются о своем здоровье и не знают, как можно дли-*

тельный период его сохранить и при этом совершают огромные ошибки, не заботясь о своей дыхательной системе влияющей на здоровье. Незнание основных характеристик ведения здорового образа жизни таких как: неправильный режим дыхательного процесса, огромная концентрированность углекислого газа в местах проживания населенного пункта, загазованность улиц города, загрязненность воздушной окружающей среды и др., активизируют процесс снижения иммунной системы организма человека. Иммунитет в организме человека играет важную роль, защищает от гриппа, пневмококков, стрептококков и других инфекционных и вирусных заболеваний. Иммунологические нарушения лежат в основе многих заболеваний дыхательной системе. В статье с физиологической точки зрения, рассматриваются вопросы решения усиления дыхательного аппарата с помощью оздоровительных гимнастических дыхательных практик способствующие укреплению иммунитета.

Abstract. *In vital activity of the people process breathings plays the main role and forms the sound wellfare. On today in world community respiratory disease suffer more than 235 mln. person. The People, in process of its vital activity little realize and are not conceived about its health and do not know, as possible long period his save and herewith make the enormous mistakes, not taking care of its respiratory system influencing upon health. The Ignorance of the main features of conduct sound lifestyle such as: wrong mode of the respiratory process, enormous concentrate carbon dioxide in places of the residence of the populated point, bad ecology streets of the city, bad ecology air surrounding ambiences and others, actuate the process of the reduction immuny systems of the organism of the person. Immunitet in organism of the person plays the important role, protects from influenza, pnevmokokkov, streptococci and other infectious and viral diseases. Immunologicheskie breaches to be the basis of many diseases to respiratory system. In article with physiological standpoint, are considered questions of the decision of the reinforcement of the respiratory device by means of sanitary gymnastic respiratory practical person promoting fortification Immunitet.*

Ключевые слова: *пандемия, восстановление дыхательной системы, упражнения, физическая культура и спорт, здоровый образ жизни*

Keywords: *pandemic, recovering the respiratory system, exercises, physical culture and sport, sound lifestyle*

Методы исследования. Анализ и обобщение научно-методической и специальной литературы, методы нетрадиционного с применением дыхательных тренажерных устройств, общепедагогические методы воздействия, метод сопряженного воздействия, метод круговой тренировки, педагогический эксперимент.

Материалы. В статье рассматривается проблема повышения уровня адаптивности при сопряженном воздействии дыхательных упражнений на занятиях физической культурой у студентов подготовительной медицинской группы 17-21 год и мужчин в возрасте 60-75 лет, самостоятельно занимающихся оздоровлением своего организма. Воздействие гимнастических дыхательных практик на учебно-тренировочных занятиях студентов и самостоятельных занятиях возрастных мужчин активно развивают психофизиологическую адаптацию, а также стимулируют психический компонент процесса регулирования.

Результаты. В педагогическом процессе разработанные комплексы специальных физических упражнений, направленных на развитие дыхательной мускулатуры с помощью дыхательных тренажерных устройств на занятиях физической культуры

подготовительной медицинской группы 17-21 год и мужчин в возрасте 60-75 лет, самостоятельно занимающихся оздоровлением своего организма. Особое значение уделялось процессам восстановления дыхательной системы после перенесенного заболевания коронавирусной инфекции с использованием разных комплексов дыхательных упражнений с помощью тренажерных дыхательных средств. Процесс управления дыхательной системы в педагогическом эксперименте осуществлялся исследованием параметраметров ЖЕЛ и длительностьи задержки дыхания на вдохе и выдохе. У занимающихся значительно и достоверно улучшились показатели. Известно, по научным литературным данным в мире разными дыхательными болезнями страдают более 235 млн. человек. По результатам исследований врачей пульмонологов Пермского края болезнями легких болеют от 10 до 12%, это примерно 3000 до 3600 человек [3, с. 402]. В любом возрастном периоде жизнедеятельности людей здоровые легкие и процесс дыхания в жизни человеческого общества составляют благополучие человека. Для успешной жизнедеятельности организма, человеку приходится поддерживать определенное постоянство внутренней среды – гомеостаз [1, с. 180-182]. Тема дыхания, выполнение дыхательных упражнений как одного из направлений развития человека и его здоровая, система процесса дыхания интересна и удивительна. Она постоянно волнует лучшие умы человечества – ученых, философов, выдающихся врачей стремившихся осмыслить предназначение человека, возможности его развития и обеспечения хорошего физического, психического и социального здоровья, как на уровне отдельного человека, так и на уровне всего общества в целом. Одна из основных функций легких – это функция газообмена. Вторая функция легких – иммунологическая [2, с. 138-139, 4, с. 16-20]. Легкие являются мощнейшей частью иммунной системы, один из наиболее развитых человеческих органов, способных защитить дыхательные пути от проникновения вирусов, бактерий и других опасных организмов, мелких частиц и дисперсионных летающих в воздухе взвесей. Органы дыхания фильтруют поступающий в организм воздух. Легкие за сутки задерживают очень большое количество взвесей, которые фильтруются органами дыхания. Физиологи подсчитали, что ежедневно, легкие фильтруют приблизительно ведро грязи! Представляете, какая пылевая нагрузка ложится на органы дыхания, какую работу проделывают легкие в течение всей жизни? Еще в большей степени страдают люди, занятые в определенных отраслях промышленности, например, шахтеры. Они работают в среде, где воздух особенно насыщен пылью и другими вредными примесями, поэтому нагрузка на органы дыхания у них намного выше, чем у представителей других профессий [1, с. 180-182, 2, с. 138-139, 4, с. 233-238].

Нарушения иммунитета – фактор риска легочных заболеваний. Состояние иммунитета организма человека играет особенно важную роль в развитии заболеваний. Иммунитет в организме людей защищает их от гриппа, пневмококков, стрептококков и многих других инфекционных и вирусных заболеваний. Физиологические механизмы иммунологии не только защищают человека, но и позволяют заболевшему выздороветь. В основе многих заболеваний бронхолегочной системы лежат именно иммунологические нарушения [2,с. 138-19, 4, с. 238-245].

Загрязнения воздуха - реальная угроза дыхания и здоровья. Скопление канце-

рогенов образующихся от лесных пожаров активно воздействует на дыхательную систему организма человека. Они могут спровоцировать паралич сердечной мышцы, возможен отказ печени, а также повышен риск людей с инфекционными заболеваниями носоглотки, астмой, эмфиземой легких, ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких). Смог висит над многими городами мира. Самыми грязными городами являются мегапо-лисы с населением свыше 10 млн. человек. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) самым неблагоприятным городом мира, по загрязненности атмосферы, является Мехико, на улицах Бангкока пешеходы и полицейские ходят в респираторных масках, следующий экологически неблагоприятный город мира – Афины, в пятерку самых грязных городов мира входят, по версии ВОЗ, Мумбаи и Кипр. Страдают от смога и жители России. Практически ежегодно горят торфяники, большие площади охватывают лесные пожары, горения смешиваются с автомобильными выхлопами и выбросами промышленных предприятий, образуя гремучую ядовитую смесь [1, с. 180-182, 4, с. 233-250]. Высокий потенциал загрязнения атмосферы связан с максимальной плотностью застройки в городах, и это приводит к снижению скорости ветра, уменьшению продуваемости территории. Территории с пониженным рельефом местности, такие как низины, поймы рек, где интенсивно двигается автотранспорт, значительно повышается уровень токсичности воздуха [4, с. 233-248]. Симптомы отравления при смоге – головокружение, головная боль, тошнота и рвота, боли в груди и др. Смог для человека ассоциируется с ухудшающим запахом, сигнал опасности и он пугается удушающего запаха. В воздушном про-странстве имеется угарный газ, он не пахнет, но несет в себе реальную угрозу. В связи с этим, маски придумали, чтобы прервать воздушно-капельный путь заражения микроорганизмами, к которым относится коронавирус cavid-19, являющейся опасной болезнью для дыхательной системы людей [1, с. 180-182, 4, с. 233-248]. Маска создает психологическую уверенность не проникновения запаха и разных вирусов в организм, но затрудняет процесс дыхания, особенно для людей с заболеваниями дыхательной системы, которым намного труднее дышать. В городской среде масса угарного газа в воздухе превышает норму в 5-6 раз. Цифра, показывающая зараженность городской среды впечатляет, исследованиями доказано, что выкуривание одной сигареты превышает концентрацию угарного газа как раз в 5-6 раз. Необходимо иметь в виду, что вред от курения увеличивается в разы, происходит соединение смол, которые вдыхаются с сигаретным дымом, им насыщена окружающая среда. Многих людей волнует вопрос, можно ли очистить легкие и восстановить их, «пострадавшие» от окружающей среды в период смога? Врачи пульмонологи утверждают, что во вдыхаемом воздухе нет такого большого количества смол и никотина, которыми «забиваются» легкие у курильщиков. Органы дыхания способны самостоятельно вентилироваться и удалять ненужные вещества. Дыхательные органы имеют эпителий и он постоянно выбрасывает все ненужное, находящееся в наших дыхательных путях, удаляет все ненужное наружу, например, в виде мокроты и слизи [1, с. 180-182. 2, с. 138-139, 4, с. 233-248].

Какими способами снизить риски для здоровья легких и организма в целом. В современных условиях преобладания во всем мире вирусного заболевания

короновирус cavid-19, идеальный вариант – находиться большую часть времени дома, проезд в автобусе, трамвае и троллейбусе, в магазин за продуктами питания – одевать маску и перчатки. В современных условиях вирусной болезни коронавирус cavid-19 необходимо сократить рабочий день, по дороге домой следует прогуляться, подышать свежим воздухом. Эта процедура буквально дарит второе дыхание. Людям с хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями следует восполнять утраченные электролиты, например, применять препарат панангин. С потом и дыханием большое количество электролитов теряется, необходимо увеличить дозировку калия и магния (кардиомагнил, ацекардол, сановак, клопидогрел, ибардин - кораксан), они помогут сердцу [1, с. 180-182, 2, с. 138-139, 4, с. 233-248].

Физиологические механизмы регуляция дыхания. В жизнедеятельности людей процесс дыхания характеризуется рядом физиологических механизмов и закономерными биохимическими процессами, осуществляющиеся процессами вдоха, выдоха и паузой в которых принимают участие не только дыхательная система, но система кровообращения. Физиологический механизм дыхательного процесса осуществляется рефлекторно (автоматически). Человек дышит при помощи легких ритмично без участия сознания. В состоянии покоя при вдохе объем грудной клетки увеличивается в направлении спереди назад, сверху вниз и в стороны, а также сокращается диафрагма и ее купол опускается вниз. При вдохе диафрагма опускается вниз на 1 см, происходит увеличение объема грудной клетки примерно на 200-300 мл. А при опускании диафрагмы еще ниже во время вдоха полость грудной клетки увеличивается и расширяется во все стороны почти на 1000 мл. При вдохе давление в плевральной полости всегда ниже атмосферного на 7-9 мм рт. ст. Во время вдоха бронхи расширяются, легкие растягиваются и увеличиваются в объеме и внутриклеточное давление становится меньше атмосферного и воздух легко засасывается в легкие. При вдохе диафрагма опускается вниз и давит на органы, которые находятся в брюшной полости, и оттесняет их вниз и вперед, что создает выпячивание стенки брюшной полости. Следовательно, в процессе дыхания ритмически выпячивается брюшная стенка, происходит расширение грудной клетки с одновременным сокращением межреберных мышц и диафрагмы [1, с. 138-139, 2, с. 138-139, 3, с. 401-404, 4, с. 233-248]. Благодаря эластичности легких, их тканей и они легко растягиваются, и давление легких падает ниже атмосферного, и здесь происходит процесс расширения грудной клетки. Она герметически закупорена и с окружающей средой сообщается с помощью воздухоносных средств дыхания, а при физиологическом механизме разности давления между атмосферным и воздухом в легких, и он, наружный воздух, активно устремляется в легкие. Таким образом, поступающий атмосферный воздух в легкие характеризуется пассивным циклом дыхания, последствием расширения грудной клетки. При быстром вдохе в процессе дыхания принимают участие не только диафрагма и межреберные мышцы, а также вспомогательные мышцы. В процессе выполнения активно мощных вдохов сокращаются и поднимают грудную клетку, грудино-ключично-сосцевидные, лестничные, зубчатые и другие (скелетные) участвующие мышцы груди. В конце фазы вдоха диафрагма, расслабляется – происходит выдох [1, с. 138-139, 2, с. 138-139, 3, с. 401-404, 4, с. 233-248]. Выдох – фаза пассивная, где процессы, в которых происходит сокраще-

ние мышц, и они почти не принимают участия. При выдохе в состоянии покоя, эластичная ткань легких сжимается, отработанный воздух выходит наружу, и легкие уменьшаются в объеме, и уменьшается просвет (диаметр) бронхов, давление в легких всегда ниже атмосферного на 3-4 мм рт. ст., отработанный воздух в легких уходит наружу [3, с. 401-404]. А грудная клетка под влиянием силы тяжести и атмосферного давления в объеме уменьшается, а купол диафрагмы приподнимается вверх и приходит в исходное положение, следовательно, воздух, вошедший в легкие при вдохе, затем выходит наружу [1, с. 138-139, 2, с. 138-139, 3, с. 401-404, 4, с. 233-248]. Физиологические механизмы функционирования легких с помощью врожденных рефлексов определенно запрограммированы и корректируются центральной нервной системой (ЦНС). Известно, что при активном выдохе уменьшается объем легких и происходит рефлекторно выдох, который обусловливает стремление выполнению следующего вдоха (проявляется рефлекс на сжатие легких). В процессе вдоха, легкие расширяются, а затем врожденно тормозятся, и начинается процесс выдоха (рефлекс Геринга-Брейера). В активном выдохе участвуют органы брюшной полости, мышцы брюшного пресса, внутренние межреберные и некоторые скелетные мышцы. В связи с этим, брюшная стенка мышц пресса сокращается и давит на внутренние органы брюшной полости и одновременно на диафрагму, что способствует ее выпячиванию в грудную полость [2, с. 138-139, 3, с. 401-404]. Преимущественно в процессе жизнедеятельности участвуют разные дыхательные мышцы, которые осуществляют следующие типы дыхания:

1) **«нижнее», «брюшное», «диафрагмальное дыхание».** В дыхательных движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка остается неподвижной. В основном вентилируется нижняя часть легких, немного средняя и максимально опускается диафрагма;

2) **«среднее дыхание», «реберное» или «грудное».** В дыхательных движениях участвуют межреберные мышцы грудной клетки, которая при вдохе расширяется в стороны и несколько поднимается вверх, объем заполнения легких равен 50% от общего объема легких и диафрагма слегка поднимается;

3) **«верхнее», «ключичное»** дыхание, является непродолжительным, поверхностным и осуществляется за счет поднятия ключиц и плеч вверх с небольшим расширением грудной клетки на вдохе заполняется воздухом примерно на 10% от общей емкости легких и при некотором втягивании в себя диафрагмы;

4) **«смешанное дыхание» или «полное дыхание йогов»** объединяет в себе все вышеперечисленные типы дыхания, которые равномерно вентилируют все вышеуказанные части легких. «Выполнить вдох, затем осуществить выпячивание живота, опять выполнить вдох, затем выдох и несколько раз осуществить сокращение мышечной системы живота» [1, с. 138-139, 2, с. 138-139, 3, с. 401-404, 4, с. 233-248].

У мужчин с рождения преобладает тип дыхания – «нижнее, «брюшное», «диафрагмальное», а у женщин - «среднее», «реберное», «грудное» [1, с. 138-139, 2, с. 138-139, 3, с. 401-404, 4, с. 233-248].

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В педагогическом эксперименте 2019-2020 гг., участвовали студенты, по медицинским показателям отнесенные

основной группе и определили их к первой группе. Эти студенты 1 и 2-го курсов занимались физической культурой в количестве по 200 человек горно-нефтяного факультета Пермского национального исследовательского политехнического университета (ПНИПУ). Занятия физической культуры проходили два раза в неделю по 2 часа по новому федеральному государственному образовательному стандарту высшего образования по направлению подготовки (специальностям) третьего поколения, введен в 2011 г., содержит обязательные циклы и разделы, которые осваивались студентами в процессе обучения. В подготовительную часть занятий в ее общую разминку включали для разогревания основных функций систем организма – особенно сердечно-сосудистую и упражнения на развитие дыхательного аппарата. В заключительную часть занятий для снятия функциональной активности и ускоренного расслабления организма вводили упражнения оздоровительного дыхательного направления. Вторую группу представляли студенты 1 и 2-го курсов, 11 человек горно-нефтяного факультета (ПНИПУ) отнесенные по результатам медицинского обследования в специальную медицинскую группу (СМГ). Эти студенты имели отклонения в состоянии здоровья и были освобождены от практических занятий физической культурой. Нами изучались, разрабатывались и применялись нетрадиционные дыхательные оздоровительные комплексы. В третью группу представляли 9 мужчин в возрасте 60-75 лет, переболевшие сердечными заболеваниями сопряженно связанные с дыхательной системой. Они самостоятельно занимались в течение года три раза в неделю от 45 до 90 минут, специально разработанными комплексами гимнастических оздоровительных дыхательных упражнений. Разработано было четыре комплекса упражнений, которые выполнялись в течение года, каждый комплекс применялся три месяца, затем выполнялся второй, потом третий и последним – четвертый.

Для определения эффективности занятий во всех исследуемых группах использовали следующие тестовые задания:

1) жизненную емкость легких (ЖЕЛ);
2) частоту дыхания (ЧД);
3) частоту сердечных сокращений (ЧСС);
4) артериальное давление (САД/ДАД);
5) задержка дыхания на вдохе на время (проба Штанге);
6) задержку дыхания на выдохе на время (проба Генчи) и личные ощущения студентов, в оздоровлении их дыхательной системы и всего организма в целом.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Для улучшения эффективности гипоксических дыхательных практик на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре во многом зависит от подбора адекватных методов и степени индивидуального освоения каждым организмом.

В первой группе проведенные исследования у студентов выявили, что применение в подготовительной и заключи-тельной части занятий оздоровительных дыхательных упражнений показал, что результаты ЖЕЛ у студентов улучшилась по сравнению начальными показателями на 93% ($P \leq 0,05$); ЧД у студентов по сравнению с начальными показателями снизилась с 25±3,7 до 20,1±1,3, у 78% ($P \leq 0,5$); у студентов основной группы ЧСС уменьшилась у 77% ($P \leq 0,5$); исследования у студентов

основной группы артериального давления (САД/ДАД) в начале учебного года составило 127/68 мм рт. ст., было повышено, тогда как в конце учебного года показатели пришли в норму 121/73 мм рт. ст. Проба Штанге – задержка дыхания на вдохе улучшилась с 5,3 до 11,9%; **Проба Генчи** – задержка дыхания на выдохе увеличилась с 4,2 до 9,7%. Движение является одной из активных форм жизнедеятельности организма людей, в процессе которого активно развиваются функциональные системы дыхания. В разных функциональных условиях занятий физической культурой и физическими дыхательными упражнениями укрепляется у студентов дыхательная мускулатура позволяющая увеличить подвижность грудной клетки, а регулярные занятия создают нагрузку стимулирующая функцию внешнего дыхания, позволяет судить о развитии альвеолярной поверхности легких в исследуемых тестах и чем лучше их деятельность, тем выше диффузионная и перфузионная (орошение легких кровью соприкасающихся с хорошо перфузированными капиллярами) работоспособность легких, улучшается самочувствие и повышается работоспособность организма в целом [1, с. 138-139, 2, с. 138-139, 3, с. 401-404, 4, с. 233-248].

Во второй группе у студентов СМГ занятия систематическими нетрадиционными оздоровительными дыхательными практиками определили следующее: показатели ЖЕЛ также улучшились в конце учебного года у всех студентов, также как у первой группы, по отношению в начале эксперимента в среднем на 238,67±23,15 мл (P≤0,5); ЧД за учебный год занятий оздоровительными практиками уменьшилась на 4,7±1,3 уд/мин. (P≤0,5) дыхательных циклов; ЧСС за год занятий снизилась на 5,8±1,2 (P≤0,5) ударов пульса; артериальное давление за учебный год занятий снизилось в среднем на 7,5±1,6 мм рт. ст.; проба Штанге повысилась на 4,2±1,7 с (P≤0,5); проба Генчи улучшилась на 5,7±1,8 с. (P≤0,5). В систематических учебно-оздоровительных занятиях физической культурой использовались разные типы дыхания верхнее, грудное, среднее и нижнее стимулируют функцию всех органов и систем, активизируют гипоксическое дыхание способствующее очищению мелких дыхательных путей, снижает вентиляционные нарушения, улучшается проходимость бронхов. После многократных повторений устанавливается правильное и сопряженное сочетание ритма движений процесс дыхания. Применяемы специальные упражнения на дыхательную систему организма, укрепляют дыхательную мускулатуру, стимулируют развитие подвижности грудной клетки и диафрагмы, помогают растягивание плевральных спаек, выведению мокроты и слизи, снижению застойных явлений в легких, способствуют ощущение улучшения здоровья и эффект работоспособности и совершенствуют физиологические механизмы сопряженно процессы дыхания с координацией дыхания и движений [1, с. 138-139, 2, с. 138-139, 3, с. 401-404, 4, с. 233-248].

В третьей группе ЖЕЛ увеличилась на 439±27,8 мл (P≤0,5); ЧД снизилась на 6,7±1,9 дыхательных циклов; ЧСС уменьшилась на 9,2±1,3 уд/мин.(P±0,5); артериальное давление у мужчин при самостоятельных занятиях нормализовалось; проба Штанге улучшилась на 11,7±1,9 с. (P±0,5); проба Генчи также увеличилась на 10,9±1,7 с. (P≤0,5). Взрослые мужчины, страдающие болевыми ощущениями дыхательного аппарата с сердечно-сосудистой системой активизируют свой мотивационно-ценностный компонент готовности самореализации состояния личностного

смысла на процесс оздоровления своего организма средствами физической культуры. Личностно-ориентированный подход является ценностным мотивом овладения традиционными и нетрадиционным комплексом специальных дыхательных практик физической культуры для укрепления здоровья и самоутверждения через самореализацию. Физические упражнения, являющиеся гимнастическими оздоровительными дыхательными практиками, выполняемые в занятиях самостоятельно обеспечивают воздействие на физическое состояние на процесс готовности, переходящее в качество самореализации в физической деятельности над собой. Для мужчин возрастного аспекта характерной чертой является личностно-ориентированные занятия, формирующие психологическое осознание готовности осуществлять эмоционально-волевой компонент. Он является ведущим в творческом процессе, мобилизует и стимулирует функции дыхательной системы комплексом гимнастических оздоровительных дыхательных практик, позволяет улучшать кровообращение и дыхание, укрепляет сердце, увеличивает подвижность грудной клетки с диафрагмой, стимулирует снижение жироотложения на животе и пояснице, укрепляют нервную систему [5, с. 118-123, 6, с. 115-116, 7, с. 132-137].

Выводы. Выполняя дыхательные упражнения в процессе движения, происходит воздействие на дыхательную систему организма человека по обоим каналам регуляции. Процесс движения по механорецепторному контуру неизбежно приводит к сопряженному возбуждению нейронов моторной зоны коры головного мозга с нейронами дыхательного центра. Это все связано с огромным объемом потока импульсов от рецепторов, мышц, связок, суставов, сухожилий. Практическая деятельность выявила, что высокая чувствительность дыхания к движениям свидетельствует необходимость формирования навыков произвольного управления дыханием в движении, умения управлять своим дыханием в процессе выполнения физических упражнений. Многолетние медицинские, физиологические и педагогическая деятельность в области физической культуры и направленные занятия на процесс дыхания значительно стимулируют повышение эффективности и экономичности функции внешнего дыхания, сделать и улучшить наиболее стабильными физиологические резервы и адаптационные способности организма. Отсюда следует, показателем хороших адаптационных возможностей организма и дыхательной системы является устойчивость к гипоксии, к пониженному содержанию кислорода во вдыхаемом воздухе. Дыхательные упражнения тренируют определенные уровни произвольной регуляции системы дыхания и совершенствуют физиологические механизмы экономного использования организмом кислорода в состоянии покоя.

Литература

1. Гончарова Т. А. Полная энциклопедия закаливания. М. : Изд. Дом МСП, 2002. С. 180-182.

2. Зинатулин С. Н. Целебная энергия дыхания. Оздоровление организма. М. : Айрис-пресс, 2006. С. 138-139.

3. Зеленин Л. А. Научно-теоретические и методологические нетрадиционные оздоровительные гимнастические дыхательные технологии, влияющие на состояние

здоровья студентов института культуры // Сборник материалов V Международный научно-практической конференции 4-6 апреля 2018. Пермь. : ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России, 2018. С. 401-404.

4. Копылова О. С. Бронхи и легкие: советы и рекомендации ведущих врачей. М. : Издательство «Э», 2016. С. 16-54; С. 233-248.

5. Паначев В. Д. Здоровьесберегающие технологии в развитии личности студентов // Вестник Луганского национального университета им. Т. Шевченко. Серия 2. Физическое воспитание и спорт. 2016. № 1 (2). С. 118-123.

6. Психология : учебник для институтов физической культуры // под ред. П. А. Рудика. М., Физкультура и спорт, 1974. С. 115-116.

7. Оплетин А. А. Готовность как важный фактор самореализации личности в процессе саморазвития // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2013. № 2 (27). С. 132-137.

References

1. Goncharova T. A. Polnaya entsiklopediya zakalivaniya [The Full encyclopedia zakalivaniya]. Moscow, MSP Publ., 2002, pp. 180-182.

2. Zinatulin S. N. Tselebnaya energiya dykhaniya. Ozdorovlenie organizma [Adviseable energy of the breathing. Recovery of the organism]. Moscow, Ayris-press Publ., 2006, pp. 138-139.

3. Zelenin L. A. [Scientifically-theoretical and methdological netradizionnue sanitary gymnastic respiratory technologies, influencing upon picture of health student of the institute of the culture]. Sbornik materialov V Mezhdunarodnyy nauchno-prakticheskoy konferentsii 4-6 aprelya 2018 [Collection material V International scientifically-practical conference of the April 4-6 apr. 2018]. Perm, Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia Publ., 2018, pp. 401-404.

4. Kopylova O. S. Bronkhi i legkie: sovety i rekomendatsii vedushchikh vrachey [The Bronchis and light: advices and recommendations leading physicians]. Moscow, "E" Publ., 2016, pp. 16-54; pp. 233-248.

5. Panachev V. D. Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v razvitii lichnosti studentov [Zdoroviesberegayuschie technologies in development of the personalities student]. Vestnik Luganskogo natsional'nogo universiteta im. T. Shevchenko. Seriya 2. Fizi-cheskoe vospitanie i sport - Herald Luganskogo national university im. T. SHevchenko. The Series 2. Physical education and sport, 2016, no. 1 (2). pp. 118-123.

6. Psikhologiya [The Psychology]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1974, pp. 115-116.

7. Opletin A. A. Gotovnost' kak vazhnyy faktor samorealizatsii lichnosti v protsesse samorazvitiya [Readiness as important factor samorealization to personalities in process samorazvitia]. Psikhologo-pedagogicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta - Psihologo-pedagogical and physician-biological problems of the physical culture and sport, 2013, no. 2 (27). pp. 132-137.

УДК 796.022

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

THE USE OF SPORTS EQUIPMENT IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF UNIVERSITY STUDENTS

Гусева Мария Геннадьевна
магистрант
кафедра теории и методики избранного вида спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Guseva Maria Gennadievna
undergraduate
department of theory and methodology chosen sport
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Соломченко Марина Александровна
заведующий кафедрой теории и методики избранного вида спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Solomchenko Marina Alexandrovna
head of the department of theory and methodology of the chosen sport
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье представлен анализ и оценка поставок спортивного инвентаря вузов Российской Федерации, перечень и классификация спортивного инвентаря. Подчеркиваются перспективы физкультуры с использованием спортивного оборудования и перспективы интеграции спортивного оборудования в тренировочный процесс.*

Abstract. *This article analyzes and evaluates the provision of sports equipment to universities in the Russian Federation, provides a list and classification of training equipment. Article highlights the prospects of physical education with the use of training equipment and the prospects of integrating training equipment into the educational process.*

Ключевые слова: *спортивное оборудование; физкультура; физические упражнения; тренировочный процесс; перспективы*

Keywords: *gym equipment; physical culture; exercises; educational process; prospects*

В настоящее время мобильность людей заметно снижается. Все больше людей, будь то на работе или в свободное время, имеют преимущественно малоподвижный образ жизни. Малоподвижный образ жизни особенно заметен у подростков и студентов. Единственная физическая активность в этих условиях – это дисциплина физической культуры в учебном заведении. Как бы то ни было, немногие студенты

находят занятия физкультурой увлекательными.

Учитывая это, можно сделать вывод, что у студентов недостаточно любви к дисциплине, несмотря на их замечательные преимущества. В большинстве случаев это связано с тем, что студенты вообще не заинтересованы в физической нагрузке, потому что они не связывают себя с активной физической деятельностью, если это не предусмотрено непосредственно их желаемой профессией. Основной причиной систематического отсутствия занятий физической культурой является незаинтересованность студента, то есть отсутствие мотивации.

Новизна заключается в изучении преимуществ интеграции спортивного оборудования в образовательный процесс физической подготовки. Приводится характеристика тренажерному оборудованию, его классификация и польза для здоровья студентов. Даются обоснования в пользу активного использования спортивного оборудования на уроках физкультуры, еще автор привел некоторые проблемы, связанные с использованием тренажерного оборудования на уроках физкультуры и способом их решения.

В процессе современного образования все больше внимания уделяется физической культуре как к дисциплине обучения. При широкой доступности тренажерного оборудования всплывает проблема интеграции их в тренировочный процесс, а именно в дисциплины, связанные с физической культурой. Высокая стоимость спортинвентаря, слабый интерес и квалификация преподавательского состава не позволяют полностью интегрировать тренажерное оборудование в учебный процесс занятий физической культурой.

Цель данного исследования - изучить возможность интеграции тренажерного оборудования в процесс физической подготовки студентов ВУЗов.

В согласии с проведенным исследованием Сысоевой Ю. В. [1], более 65% из 174 опрошенных студентов подчеркивают, что физическая культура оказывает положительное влияние, а понятие «спорт» выходит на первый план. 78 процентов опрошенных заявили, что предпочитают ходить в спортзал или фитнес-центр, а не заниматься физкультурой в ВУЗе. Это связано с тем, что, студенты пусть и осознают значение физической культуры, но они считают, что физическая культура в ВУЗе - не самое приятное и эффективное времяпрепровождение.

Следует отметить, что большинство спортивных клубов и спортивных залов, куда студенты предпочли бы ходить и заниматься, хорошо оборудованы и оснащены различными тренажерами. Таким образом, чтобы усовершенствовать качество проводимых мероприятий и привить студентам любовь к занятиям физической культурой, необходимо в процессе обучения использовать спортивное оборудование.

Весь тренажерный инвентарь можно разделить на несколько групп, в зависимости от группы мышц или частей тела, участвующих в выполнении упражнений [2, 3]. Они бывают:

1. Кардио оборудование.

Кардио-оборудование, позволяет выполнять ряд упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы. Важным качеством таких упражнений является их эффективность. Также, кроме укрепления сердечно-сосудистой системы,

упражнения помогают повысить выносливость организма и более эффективное сжигание жира. Современные кардиотренажеры делятся на беговые дорожки, велотренажеры, степперы и эллипсоиды.

Беговые дорожки являются самым популярным кардио-оборудованием из-за простоты использования и большому охвату задействованных в упражнениях мышц. Вместе с этим, они позволяют выполнять широкий диапазон физических упражнений, таких как ходьба, бег трусцой, спортивная ходьба, бег на дальние дистанции и т. д.

Велотренажеры включают всю группу мышц ног. Поэтому они прекрасно подходят для тренировки ног и мышц живота. Кроме того, упражнения на велотренажере ускоряют кровообращение, что снижает риск заболевания сердца и кровеносных сосудов. В отличие от беговой дорожки, упражнения на велотренажере оказывают меньшее давление на коленные суставы, поэтому такие упражнения не так изнуряюще действуют на организм, и при их выполнении существует более низкий риск травмы колена.

Эллипсоиды и степперы, по мнению некоторых ученых, являются наиболее эффективным кардиотренажером благодаря эллипсоидному положению стопы при выполнении упражнений. Таким образом, ноги движутся так же, как и при беге, поэтому достигается такая же эффективность, как и при занятии бегом. Большинство эллипсоидов и степперов в их верхней части имеют подвижные ручки, которые также дают нагрузку на мышцы рук и живота.

2. Силовые тренажеры.

Основная цель силовых тренажеров – это набрать мышечную массу и увеличить показатели силы. Наиболее чаще встречающимися являются штанги с дисками и грузоблочные тренажеры.

Первый, он позволяет регулировать нагрузку на организм во время тренировки с дисками правильного веса, поэтому он прост в использовании и очень прочный и долговечный. Грузоблочные тренажеры состоят из металлических или резиновых плит, закрепленных на тренажере с помощью селекторного штыря. Как правило, они просты и эффективны из-за способности регулировать необходимый вес во время физических упражнений в зависимости от особенностей организма. Одна из особенностей силовых тренажеров - это способность регулировать положение спинок, сидений или платформ. В результате, выполняя упражнения в одном тренажере, вы можете выполнять различные физические упражнения, направленные на разные группы мышц.

3. Тренажеры для отработки технических приемов в спорте.

Тренажеры для отработки технических приемов в спорте мало кто использует, по сравнению с силовым и кардиотренажерами. Эти тренажеры в первую очередь подбираются таким образом, чтобы на них можно было заниматься специальной физической подготовкой, то есть упражнениями, которые востребованны в конкретном виде спорта. Именно специфика этой группы тренажеров отличает их от других групп. Спортивное оборудование обеспечивает значительную помощь в обучении как молодых спортсменов, так и студентов ВУЗов. Занятия на тренажерах позволят улучшить их обучение, усилит интерес и повысит их эффективность.

Сейчас в образовательном процессе прослеживается практика применения тренажерного оборудования. В то же время учитывается интерес учащихся к определенным видам занятий, включенным в программу образования в ВУЗах. Как упоминалось ранее, более 70% студентов предпочтут занятия физкультурой в тренажерном зале или фитнес-клубе. Основная причина заключается в том, что большинство учебных программ вузов ориентированы на всех студентов и редко учитывают индивидуальные особенности организма отдельного ученика. В практике мы видим, что хорошо физически развитые студенты могут легко изучать дисциплину, но в то же время их физическое развитие застаивается из-за недостаточной нагрузки, также студентам с низкой физической подготовкой проблематично овладеть дисциплиной из-за отсутствия необходимых навыков и подготовки.

Спортивное оборудование необходимо рассматривать как учебно-тренировочные устройства для развития двигательных качеств. Задача любого вида тренажера заключается в эффективном моделировании нагрузок на организм, возникающих при занятиях спортом, независимо от его функциональности.

Программные тренажеры со встроенным дисплеем помогут занимающимся самостоятельно регулировать нагрузку на организм при выполнении упражнений и следить за его выполнением. Таким образом, студент сможет индивидуально настроить характеристики тренажера для себя, учитывая свои физические возможности, желания и предпочтения. При этом образовательная нагрузка на преподавательский состав заметно снизится.

Но в тоже время существует ряд проблем, связанных с внедрением тренажеров в образовательный процесс. Необходимость подготовки преподавательского состава, высокая стоимость, высокие требования к пространству комнаты, где будет размещен инвентарь и т. д. Все это мешает внедрению тренажеров в образовательный процесс.

В результате исследования можно сделать следующие выводы. Тренажерное оборудование, может помочь повысить интерес студентов к физической культуре, регулировать характеристики тренажеров в зависимости от индивидуальных физических возможностей каждого студента.

Введение спортивного оборудования может помочь снизить нагрузку на преподавателей, в результате чего преподаватели могут сформировать индивидуальный подход к физической подготовке каждого студента.

Для эффективности занятий с тренажерным оборудованием рекомендую:

1. Разработать методику упражнений на тренажерах во время занятий физической культурой для эффективности учебного процесса;
2. Ознакомить студентов и преподавателей о перспективах занятий с тренажерным оборудованием;
3. Приспособить помещения для занятий физической культурой для укомплектования тренажерным инвентарем.

Таким образом, интеграция тренажерного оборудования в процесс физкультуры повысит физическую форму и функциональность учащихся. Студенты, занимающиеся на тренажерах, смогут эффективно изучать дисциплину, независимо от их физической подготовки и самостоятельно контролировать выполняемые ими упраж-

нения. Отсюда следует, что при самостоятельном выполнении физических упражнений учащиеся уменьшают нагрузку на преподавательский состав из-за отсутствия необходимости учитывать индивидуальные особенности организма каждого студента.

Литература

1. Сысоева Ю. В. Физическая культура глазами студентов Института экономики и управления Кемеровского государственного университета // Молодой ученый. 2018. №20. С. 86-88.

2. Андреенко Т. А., Ситникова Л. И. Тренировка в тренажерном зале или дома: что лучше? // Наука-2020. 2018. № 5 (21). С. 104-107

3. Портной К. Г. Классификация современных силовых тренеров // Символ науки. 2017. № 1. С. 224-230.

References

1. Sysoeva Yu. V. Fizicheskaya kul'tura glazami studentov Instituta ekonomiki i upravleniya Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta [Physical culture through the eyes of students of the Institute of Economics and Management of the Kemerovo State University]. Molodoy uchenyy - Young scientist, 2018, no. 20, pp. 86-88.

2. Andreenko T. A., Sitnikova L. I. Trenirovka v trenazhernom zale ili doma: chto luchshe? [Whether training in the gym or at home: which is better?]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 5 (21), pp. 104-107.

3. Portnoy K. G. Klassifikatsiya sovremennykh silovykh trenerov [Classification of modern power trainers]. Simvol nauki - Science symbol, 2017, no. 1, pp. 224-230.

СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ

SPORTS, PERSON, HEALTH

Кочеткова Ольга Владимировна
рядовой полиции, курсант
факультет подготовки сотрудников ГИБДД
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
Орел, Россия
Kochetkova Olga Vladimirovna
private police, cadet
faculty of training of traffic police officers
Orel Law Institute named after V. V. Lukyanov
Orel, Russia

Еремин Роман Владимирович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
Орел, Россия
Eremin Roman Vladimirivich
lecturer
department of physical culture and sports
Orel Law Institute named after V. V. Lukyanov
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье рассматриваются такие основные понятия, как здоровье и спорт. В частности, представлена их взаимосвязь и влияние на физическое развитие человека.*

Abstract. *This article discusses such basic concepts as health and sports. In particular, their interrelation and influence on the physical development of a person is presented.*

Ключевые слова: *спорт, физическое развитие, здоровье, влияние занятий спортом на человека*

Keywords: *sport, physical development, health, the impact of sports on a person*

«Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь». Именно с этого выражения хочется начать статью. Ведь данная фраза определяет то, что происходит с людьми, если они перестают уделять внимание своему здоровью и занятию спортом.

Развитие технического прогресса активно проявляется во всех сферах общества, благодаря ему жизнь человека упрощается. Различные технические средства оказывают существенное влияние на образ жизни людей, в том числе и на физическую активность, которая заметно снижается. Большое влияние также оказывает экологическая и эпидемиологическая обстановка современного мира, которые ухудшают иммунную систему человека и его эмоциональное здоровье.

Снижение физической активности приводит к тому, что происходит ослабление

скелетно-мышечного аппарата человека, его функциональные способности ослабевают, так как движения минимизированы, то все энергетические затраты сокращаются и влекут за собой ухудшение в работе сердечно-сосудистой системы, а также дыхательной и мышечной. Эти процессы отрицательно влияют на здоровье, они могут послужить первым этапом развития многих болезней. Так как, если какой-то орган не используется и не востребован, то он атрофируется и перестает работать в полную силу, то же самое происходит и с мышцами, они становятся слабее, меньше и не могут выполнять определенных функций в полном объеме.

Чтобы укрепить здоровье, повысить энергетические затраты человеку необходимо активные занятия физической культурой и спортом. Понятия физической культуры, спорта и здоровья неразрывно связаны между собой, это обуславливается тем, что организм должен развиваться гармонично. Ведь занятия спортом повышают не только уровень физических способностей, но и состояние духа, а именно волю, нравственность, интеллект.

Для того, чтобы наиболее точно выявить взаимосвязь между этими тремя понятиями, дадим определение каждому из них.

Под здоровьем понимается состояние полного физического, душевного и социального благополучия [3]. В свою очередь, физическое развитие определяется как процесс изменения форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания [1]. Спорт является неотъемлемой частью физической культуры, при этом здесь основной упор делается непосредственно на развитие физических качеств, укрепление здоровья человека.

Для «новичка» необходимо начать занятия с легкой разминки, плавно подводящей к основным упражнениям и в конце произвести завершающие упражнения, чтобы нормализовать дыхание и перевести работу органов в повседневный режим. Вид и направление физической деятельности каждый выбирает по-своему состояние и уровню желания занятий тем или иным видом спорта, т. к., в этом случае понятие «спорта» употребляется не как занятие профессиональным, а как вид физической активности на уровне любителя. При этом нужно принимать во внимание возможности, а также первоначальные физические навыки и умения. Так, например, можно начать с пеших прогулок в среднем темпе, постепенно увеличивая – темп, время и дистанцию.

Что же происходит с организмом во время занятий спортом? Влияние занятий спортом и физической культурой на здоровье:

1. Происходит укрепление опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также иммунитета.

2. Человека, что позволяет защитить его от вирусов. Данный факт был выявлен учеными в ходе многочисленных экспериментов.

3. Занятия спортом и физические упражнения помогают повысить силу воли. Это характеризуется тем, что при занятии спортом приходится бороться с ленью, сомнениями. Именно поэтому человек ежедневно тренирует свой характер и силу воли, во время выполнения физических упражнений.

4. Спорт положительно влияет на психоэмоциональное состояние: улучшается настроение, снижается уровень гнева.

5. Благодаря занятиям спортом и физическими упражнениями, улучшается работоспособность и продуктивность мозга, т. к. происходит наиболее высокое потребление кислорода клетками и тканями организма.

6. Улучшается метаболизм, а также наблюдается стабильный обмен белков. Данные процессы приводят к снижению веса, уменьшению процента жира и развитию мышечного корсета.

7. Занятия спортом помогают поддерживать гормональный фон в равновесии. Гормоны влияют на многие факторы, в том числе и на скорость обмена информации между различными клетками организма, если какая-то из них дает сбой, то скорость снижается, и организм становится уязвим [2].

8. Повышается качество сна. Человек, который регулярно занимается спортом - легко засыпает, и меньше просыпается в середине ночи.

Для того, чтобы жить полноценной жизнью человек должен быть здоров. Ведь именно здоровье предопределяет наше внутреннее и внешнее состояние. Для его поддержания и улучшения необходимо регулярное занятие спортом и выполнение физических упражнений. Спорт помогает бороться с хандрой, упадком сил. Учеными доказано, что в процессе занятий спортом вырабатывается гормон эндорфин - гормон счастья, который поднимает настроение. Спорт является прекрасной возможностью, чтобы сделать свой тело здоровым, привлекательным, стройным. Также он помогает сформировать такие качества как внимательность и силу воли.

Литература

1. Факторы физического здоровья [Электронный ресурс] // Психология здоровья : онлайн справочник student-servis.ru: Информационный портал 2002-2020. – Режим доступа: https://student-servis.ru/spravochnik/faktory-fizicheskogo-zdorovya/ (дата обращения: 12.12.2020).

2. Все о гормонах: какие бывают, как работают, как их используют в медицине? [Электронный ресурс] // Спид-центр. - Режим доступа: http:// www.spid.center/ru/ artiles/2764/ (дата обращения: 12.12.2020).

3. Устав ВОЗ. [Электронный ресурс]. // Режим доступа: http:// www.who.int/ru/about/ who-we-are/constitution (дата обращения: 12.12.2020).

References

1. Faktory fizicheskogo zdorov'ya [Factors of physical health]. Available at: https://student-servis.ru/spravochnik/faktory-fizicheskogo-zdorovya/ (accessed 12.12.2020).

2. Vse o gormonakh: kakie byvayut, kak rabotayut, kak ikh ispol'zuyut v meditsine? [All about hormones: what are they, how do they work, how are they used in medicine?]. Available at: http:// www.spid.center/ru/artiles/2764/ (accessed 12.12.2020).

3. Ustav VOZ [The who Constitution]. Available at: http:// www.who.int/ru/about/ who-we-are/constitution (accessed 12.12.2020).

УДК 796.819

ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

THE IMPACT OF DISTANCE LEARNING ON STUDENT'S HEALTH

Риккер Анастасия Сергеевна
студент
факультет математики, информатики и физики
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
Россия, г. Волгоград
Rikker Anastasia Sergeevna
student
faculty of mathematics, computer science and physics
Volgograd State Social and Pedagogical University
Russia, Volgograd

Ткачева Елена Георгиевна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Tkacheva Elena Georgievna
candidate of pedagogical sciences, associate professor, senior lecturer
department of physical culture
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрена проблема влияния дистанционного обучения на здоровье студентов, проведено исследование в форме опроса студентов и даны рекомендации по улучшению ситуации, связанной со здоровьем во время дистанционного обучения.*

Abstract. *The article considers the problem of the impact of distance learning on the health of students, conducts a study in the form of a survey of students and provides recommendations for improving the health situation during distance learning.*

Ключевые слова: *студенты, дистанционное обучение, состояние здоровья, активность.*

Keywords: *students, distance learning, health status, activity.*

Сегодня в сложившейся в мире ситуации все российские школьники и студенты испытали на себе онлайн-обучение, прочувствовали все его плюсы и минусы. Дистанционное обучение – это такая форма образования, при которой сам процесс образования происходит при помощи телекоммуникационных средств и технологий, интернета и компьютеров. Основной формой работы при онлайн-обучении выступает самостоятельная работа. Обучаемый может сам определить для себя порядок действий, заниматься обучением в любом удобном месте и, в отдельных

случаях, в удобное время [3].

В свою очередь дистанционное обучение имеет и отрицательные стороны. Например, из-за большой нагрузки студенты подвержены стрессам. Учащиеся получают большое количество заданий и за их выполнением вынуждены проводить в два – три раза больше времени, чем при традиционном, очном формате обучения [1]. Это влечет за собой нарушение порядка дня, уменьшение количества сна, появление усталости, апатии. Постоянное времяпровождение за компьютером может вызвать ухудшение зрения и осанки. Так же пандемия достаточно сильно повлияла на активность студентов – сказалась увеличенная нагрузка [2].

Исследуя проблему влияния онлайн-обучения на здоровье студентов, был проведен опрос, в который были включены 4 вопроса. В опросе принимало участие 50 студентов. 1 вопрос «Увеличилась ли учебная нагрузка в связи с переходом на дистанционное обучение?», 2 вопрос «Испытываете ли Вы стресс из-за увеличенной нагрузки?», 3 вопрос «Повлиял ли дистанционный формат обучения на вашу активность?», 4 вопрос «Как повлиял переход на онлайн-обучение на ваше здоровье?». Результаты опроса представлены на графиках.

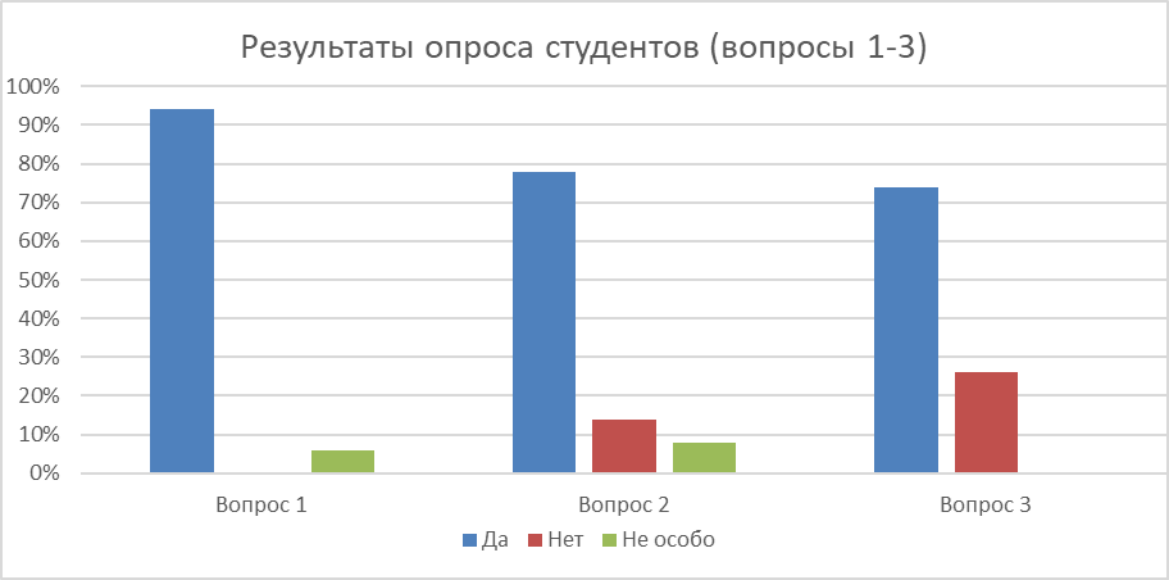

Рис. 1. Результаты опроса студентов на вопросы 1-3

На диаграмме (рис. 1) видно, что абсолютное большинство опрошенных студентов заявили об изменении ситуации в связи с переходом на дистанционное обучение. На первый вопрос «Увеличилась ли учебная нагрузка в связи с переходом на дистанционное обучение?» 96% (47 человек) ответили, что учебная нагрузка увеличилась, 6% (3 человека) заявили, что нагрузка не особо увеличилась. По результатам ответов на второй вопрос «Испытываете ли Вы стресс из-за высокой нагрузки?» 78% (39 человек) испытывают стресс от увеличенной нагрузки, 8% (4 человека) испытывают его в малой форме и 14% (7 человек) не испытывают его вообще. Третий вопрос «Повлиял ли дистанционный формат обучения на вашу активность?» дал следующие результаты: 74% (37 человек) ответили «Да», 26% (13 человек) ответили «Нет». Результаты ответов на третий вопрос можно объяснить тем, что 37 человек до пандемии вели активный образ жизни (спорт, фитнес, посещение спортивных залов, туризм), а у 13 человек из опрошенных была средняя или низкая активность.

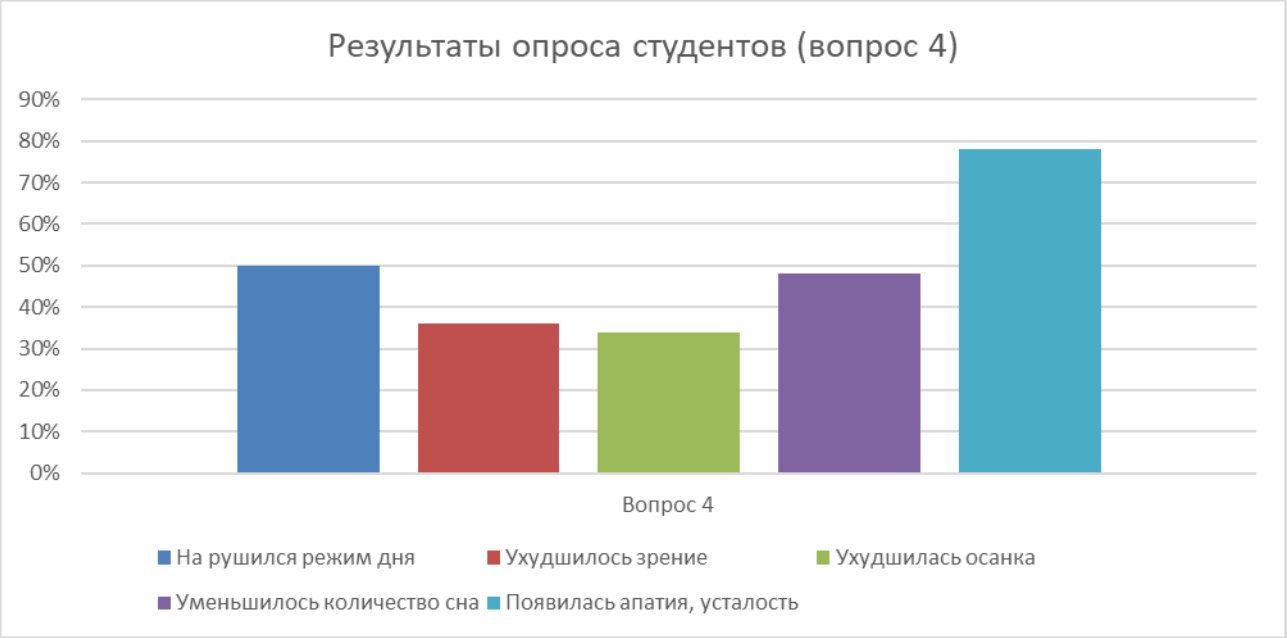

Рис. 2. Результаты опроса студентов на вопрос 4

Интерпретируя результаты, можно сказать следующее: у половины опрошенных студентов нарушился распорядок дня, большая часть (78%) чувствует усталость и апатию, зрение ухудшилось у 36% студентов, осанка – у 34%, недостаток сна указали 48% опрошенных.

На основе результатов опроса были подготовлены советы для студентов, которые помогут им справиться с трудностями во время дистанционного обучения.

1. Не стоит отвлекаться на социальные сети во время онлайн-обучения, это может помешать восприятию и усвоению материала.
2. Не откладывай подготовку задания на последний день, подготовь материал заранее. Делая домашнее задание в последний момент, ты насобираешь большое количество заданий, которое тебе придется разбирать в короткие сроки.
3. Чтобы запоминать больше информации начни визуализировать. Можно использовать цветные маркеры, различные небольшие схемы или таблицы. Структурированная информация лучше усваивается.
4. Следи за режимом дня, количеством сна и питанием. Установи время, которое будешь тратить в день на учебу, не забывая про личное время, которое ты потратишь на хобби или отдых, определи время, в которое будешь ложиться спать.

Литература

1. Канаво В. Достоинства и недостатки дистанционного обучения через Интернет [Электронный ресурс] // Бизнес-образование в России. URL: http://curator.ru/e-learning/publications/doplus.html (дата обращения 16.01.2021).

2. Нуруллаева А. И. Влияние дистанционного обучения на самочувствие студентов во время // Скиф. 2020. № 5-1 (45). С. 54-57.

3. Соколов Г. А. Особенности психоэмоциональных состояний студента при дистанционной форме обучения // Современное образование. 2014. № 1. С. 1-13.

References

1. Kanavo V. Dostoinstva i nedostatki distantsionnogo obucheniya cherez Inter-net [Advantages and disadvantages of distance learning via the Internet]. Available at: http://curator.ru/e-learning/publications/doplus.html (accessed 16.01.2021).

2. Nurullaeva A. I. Vliyanie distantsionnogo obucheniya na samochuvstvie studentov vo vremya [Influence of distance learning on students 'well-being during the study]. Skif, 2020, no. 5-1 (45), pp. 54-57.

3. Sokolov G. A. Osobennosti psikhoemotsional'nykh sostoyaniy studenta pri distan-tsionnoy forme obucheniya [Features of psychoemotional states of a student in distance learning]. Modern education - Sovremennoe obrazovanie, 2014, no. 1, pp. 1-13.

УДК 613.2

К ВОПРОСУ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

ON THE QUESTION OF PROPER NUTRITION

Савкина Наталья Валентиновна
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Savkina Natalia Valentinovna
senior lecturer
department of physical education
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Панина Ирина Викторовна
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Panina Irina Viktorovna
senior lecturer
department of physical education
Orel State University named after I.S.Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Знание принципов рационального питания и их соблюдение в течении жизни способствуют сохранению и укреплению здоровья, поддержанию гармоничного телосложения и хорошего самочувствия.*

Abstract. *Knowledge of the principles of rational nutrition and their observance throughout life contribute to the preservation and promotion of health, maintaining a harmonious physique and well-being.*

Ключевые слова: *здоровье, правильное питание, телосложение, человек*

Keywords: *health, proper nutrition, physique, person*

Одним из требований современной жизни является необходимость всегда хорошо выглядеть. Это касается не только ухоженного вида, но и гармоничного, близкого к эталонному, телосложения и благополучного самочувствия. Сохранение и укрепление здоровья – это основное требование, без которого невозможно хорошо выглядеть. В настоящее время главными бедами современного человека являются большое количество стрессов, вредные привычки, разлад с естественным биоритмами организма, нерациональное питание, неправильный режим дня, связанные с характером труда либо с неправильным образом жизни.

Опираяясь на данные исследования проводимого ранее (2017 г.) в Орловском

Государственном университете имени И.С.Тургенева среди студентов первого курса. В результате которого 78,5% респондентов из 147 опрошенных указали, что на активные занятия физической культурой их мотивирует стремление к физической привлекательности, хорошей фигуре [2].

Доказано, что питание является важной составляющей здорового образа жизни, выполняет пластическую, энергетическую, регуляторную и резистентную функции. Оно обеспечивает построение и непрерывное обновление клеток, тканей и органов и создание биологически активных веществ для дальнейшего образования гармонов и ферментов. Правильное питание способствует поддержанию хорошей физической и психической формы [1, с. 141].

Для оценки отношения юношей и девушек к соблюдению принципов ЗОЖ в сентябре 2020 года был проведен анкетированный опрос среди молодых людей, окончивших школу и ставших студентами 1-го курса ОГУ имени И. С. Тургенева. В опросе приняло участие 125 человек, из них 53 мужского пола, 55 женского пола и 17 не указавшие пол.

На вопрос о правильном питании, только 21% юношей и 9% девушек дали положительный ответ, при этом 24% респондентов мужского пола и 33% женского едят, все что нравится, не задумываясь о сбалансированном рационе питания. Более 50% среди опрошенных обоих полов, просто стараются не употреблять вредной пищи (таблица 1). Скорее всего, в силу возраста, состояния здоровья, ускоренного метаболизма результаты негативного влияния не проявляются, но с возрастом правильное питание преобретает большое значение для состояния организма человека.

Таблица 1

Анализ ответов на вопрос: Правильно ли Вы питаетесь?

Варианты ответов:	Респонденты мужского пола	Респонденты женского пола	Респонденты, не указавшие пол
Да, стараюсь составлять сбалансированный рацион	11 (21%)	5 (9%)	2 (12%)
Просто стараюсь не есть вредную пищу	29 (55%)	32 (58%)	8 (47%)
Ем, что нравится	13 (24%)	18 (33%)	7 (41%)

Современная наука достигла определенных успехов в изучении различных аспектов рационального питания. Хорошо известно, что основное участие принимают получаемые с пищей белки, жиры, углеводы, а также витамины и минеральные вещества (таблица 2).

От калорийности съедаемой пищи зависит масса тела. У многих людей, она избыточна. А ведь от массы в немалой степени зависит здоровье человека. Обще известно, что лишние килограммы сокращают возможную продолжительность жизни человека, он более подвержен различным заболеваниям. Избежать различных проблем со здоровьем возможно наладив режим питания, рассчитав соотношение БЖУ в рационе и подобрав соответствующие продукты.

Таблица 2

Соединения, обеспечивающие функционирование организма человека, их функции и физиологическая суточная потребность

Соединения	Функции	Физиологические потребности человека
1	2	3
Белки	Являются структурной основой всех клеток тела, обеспечивают их деятельность, в организме человека образуются из пищевых белков, которые в результате переваривания расщепляются до аминокислот, всасываются в кровь и используются клетками.	от 65 до 117 г/сутки, для мужчин от 58 до 87 г/сутки, для женщин. Для людей занимающихся спортом эта потребность в белках возрастает приблизительно в 1,5 раза. В суточный рацион следует включать белки, как животного (50%), так и растительного происхождения.
Жиры	Наиболее концентрированный источник энергии. Вместе с тем в организме они выполняют и другие важные функции: совместно с белками образуют структурную основу клеток, защищают организм от переохлаждения, служат естественными источниками витаминов А, Е. Поэтому жиры и особенно их основной компонент - жирные кислоты, они являются незаменимой составной частью пищи.	Суточная потребность в жирах зависит от энерготрат, пола, возраста человека и составляет в среднем от 70 до 154 г/сутки, для мужчин от 60 до 102 г/сутки, для женщин (в том числе 25-30 г растительных). В целом за счет жиров должно поглощаться 30-35% суточной энергетической ценности рациона.
Углеводы	Основной источник снабжения организма энергией. Они необходимы для нормального функционирования нервной системы, главным образом головного мозга. Доказано, что при интенсивной умственной деятельности расходы углеводов повышаются. Углеводы также играют важную роль в обмене белков, окислении жиров, но их избыток в организме соз-дает жировые отложения.	от 257 до 586 г/сутки (50—60 % от энергетической суточной потребности)
Минеральные вещества	Необходимы организму для выработки различных соков, ферментов, гормонов, образования крови и поддержания постоянного осмотического давления в тканях. Они также играют важную биологическую роль, участвуя в регулировании обменных процессов, и являются материалом для построения костной ткани.	Хлориды - 5000 – 7000 мг/сутки Натрий - 4000 – 6000 мг/сутки Калий - 1500 – 3500 мг/сутки Фосфор - 1000 – 1500 мг/сутки Кальций - 800 – 1200 мг/сутки Магний - 300 – 500 мг/сутки Железо - 15 мг/сутки Цинк 10 - 15 мг/сутки Кремний - 3 – 5 мг/сутки Медь - 2 – 3 мг/сутки Марганец - 2 мг/сутки Бор - 2 мг/сутки Фтор - 1,5 – 2,0 мг/сутки

Продолжение табл. 2

1	2	3
		Германий - 1,5 мг/сутки Сера - 1,0 мг/сутки Титан - 0,3 – 0,6 мг/сутки Хром - 0,1 – 0,2 мг/сутки Йод - 0,1 – 0,2 мг/сутки Литий - 0,1 мг/сутки Селен - 0,1 мг/сутки Молибден - 0,05 мг/сутки Ванадий - 0,05 мг/сутки Алюминий - 0,03 – 0,1 мг/сутки Серебро - 0,03 – 0,08 мг/сутки Бром - 0,02 – 0,07 мг/сутки Кобальт - 0,010 – 0,015 мг/сутки Олово - 0,01 мг/сутки
Витамины	Способны укрепить иммунную систему человека, восстановить силы после тренировки или напряженной работы, за счет роста и восстановления поврежденной мышечной ткани, они регулируют биохимические, физиологические процессы нашего организма. При недостатке или избытке витаминов, человек быстро утом-ляется, появляются нервные срывы.	Аскорбиновая кислота) - 70 мг/сутки Тиамин - 1,7 мг/сутки Рибофлавин - 2 мг/сутки Ниацин - 20 мг/сутки Пантотеновая кислота - 5 мг/сутки Пиридоксин - 2 мг/сутки Инозит - 500 мг/сутки Фолиевая кислота - 400 мкг/сутки Цианокобаламин - 3 мкг/сутки Ретинол - 1 мг/сутки Холекальциферол - 5 мкг/сутки Филлохинон - 120 мг/сутки Токоферол - 15 мг/сутки Биотин - 50 мкг/сутки

Для расчета коллорийности суточного рациона используют формулы вычисления основного обмена веществ (ООВ). Они немного различны для мужчин (1) и для женщин (2).

$$\text{ООВ} = 10\,m + 6{,}25\,h\, + 5\,B\, + 5 \qquad (1)$$

$$\text{ООВ} = 10\,m + 6{,}25\,h\, + 5\,B - 161 \qquad (2)$$

где m – вес (кг); h – рост (см); В – возраст (год).

Рассчитанное количество соответствует калориям энергии, которые организм тратит в состоянии покоя. Человек ведет различную двигательную активность: занимается физической культурой и спортом, имеет различную по тяжести работу. Это увеличивает суточный расход калорий пропорционально коэффициенту активности (Ка), который примерно соответствует следующим критериям:

1,2 - отсутствие физического труда или минимальная активность;

1,38 - стандартные занятия 3 дня в неделю;

1,46 - стандартные занятия 5 дней в неделю;

1,55 - тяжелые тренировки 5 дней в неделю;

1,64 - ежедневные тренировки;

1,73 - тяжелые ежедневные тренировки или занятия дважды в сутки;

1,9 - ежедневные тренировки и физически трудная работа.

Суточная норма каллорий (СНК) вычисляется по формуле 3.

$$СНК = ООВ \times Ка \qquad (3)$$

Далее согласно цели человека рассчитывается состав белков, жиров и углеводов (БЖУ) (таблица 3).

Таблица 3

Правильное соотношение белков, жиров и углеводов

Цель человека	Соотношение БЖУ
Набор массы	Белки – 25 – 35%
	Жиры – 10 – 15%
	Углеводы 40 – 60%
Норма	Белки – 25 – 35%
	жиры– 25 – 35%
	Углеводы – 30 - 50%
Похудение	Белки – 40 – 50%
	Жиры – 30 – 40%
	Углеводы – 10 – 20%

Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи человеком с учетом пола, возраста, характера занятий и других факторов. Культура питания играет важную роль в формировании здорового образа жизни. Каждый человек должен не только знать принципы рационального питания, но и соблюдать их, тем самым регулируя и поддерживая нормальную массу своего тела.

Литература

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. - Москва : КНОРУС, 2013. – 240 с.

2. Елизаров И. С. Развитие ценностной мотивации у студентов для регулярных занятий физической культурой и спортом / И. С. Елизаров, Н. В. Савкина, Т. А. Тихомирова // Научные открытия 2017. XXII Международная научно-практическая конференция. – Москва : Олимп, 2017. – С. 519-523.

3. Минеральные вещества: Суточная потребность и роль в организме [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://farmaspravka.com/mineralnye-veshhestva-sutochnaya-potrebnost-i-rol-v-organizme.html (дата обращения 27.01.2021).

4. Суточная потребность в витаминах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://pumpmuscles.ru/tablicy-dlja-fitnesa-i-bodibildinga/tablica-sutochnaya-potrebnost-v-vitaminah.html (дата обращения 27.01.2021).

References

1. Vilenskiy M. Ya., Gorshkov A. G. Fizicheskaya kul'tura i zdorovyy obraz zhizni studenta [Physical culture and healthy lifestyle of a student]. 3th ed. Moscow, KNORUS Publ., 2013, 240 p.

2. Elizarov I. S., Savkin N. V., Tikhomirov T. A. [The development of the value students ' motivation for regular physical training and sports]. Nauchnye otkrytiya 2017. XXII Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya [Scientific discoveries 2017. XXII international scientific-practical conference]. Moscow, Olymp Publ., 2017, 732 p.

3. Mineral'nye veshchestva. Sutochnaya potrebnost' i rol' v organizme [.ineral substances: Daily need and role in the body]. Available at: https://farmaspravka.com/mineralnye-veshhestva-sutochnaya-potrebnost-i-rol-v-organizme.html (accessed 27.01.2021).

4. Sutochnaya potrebnost' v vitaminakh [The daily requirement for vitamins]. Available at: https://pumpmuscles.ru/tablicy-dlja-fitnesa-i-bodibildinga/tablica-sutochnaya-potrebnost-v-vitaminah.html (accessed 27.01.2021).

УДК 796.819

ВОЗДЕЙСТВИЕ СИСТЕМЫ А. Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

THE EFFECT OF THE A. N. STRELNIKOVA SYSTEM ON THE FUNCTIONAL STATE OF THE RESPIRATORY SYSTEM SCHOOLCHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENT

Абызова Татьяна Васильевна
кандидат биологических наук
кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет
Пермь, Россия
Abyzova Tatyana Vasilyevna
candidate of biological sciences
department of sports disciplines and adaptive physical culture
Perm state University of Humanities and education
Perm, Russia

Федорова Тамара Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет
Пермь, Россия
Fedorova Tamara Aleksandrovna
candidate of pedagogical Sciences, associate professor
department of sports disciplines and adaptive physical culture
Perm state University of Humanities and education
Perm, Russia

Пономарева Галина Владимировна
кандидат педагогических наук
кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет
Пермь, Россия
Ponomareva Galina Vladimirovna
candidate of pedagogical sciences
department of sports disciplines and adaptive physical culture
Perm state University of Humanities and education
Perm, Russia

Аннотация. *В статье представлены результаты исследования функционального состояния дыхательной системы у школьников с нарушением зрения. Показаны возможности использования средств дыхательной гимнастики по А. Н. Стрельниковой для*

улучшения показателей физического развития на занятиях физической культуры в условиях коррекционной школы.

Abstract. *The article presents the results of a study of the functional state of the respiratory system in schoolchildren with visual impairment. The possibilities of using the means of respiratory gymnastics according to A. N. Strelnikova to improve the indicators of physical development in physical education classes in correctional schools are shown.*

Ключевые слова: *нарушение зрения, дыхательная гимнастика, функциональное состояние дыхательной системы.*

Keywords: *visual impairment, respiratory gymnastics, functional state of the respiratory system.*

По данным ВОЗ, около 1,3 млрд. человек в мире живут с той или иной формой нарушения зрения. От нарушений зрения страдают 19 млн. детей. По статистике Минздрава, сейчас у 20,7 млн. россиян есть болезни глаз. Нарушение зрения имеют 60% выпускников школ и 10% воспитанников дошкольных учреждений. Ежегодно в России число лиц впервые ставшими инвалидами из-за нарушения зрения составляет около 45 тысяч. В контингенте инвалидов по зрению 22% составляет молодежь. Инвалидность, обусловленная болезнями глаз и его придаточного аппарата, составляет около 1% в структуре общей детской инвалидности в России. Максимальные ее значения определяются у мальчиков в возрасте 10-14 лет. По прогнозам здравоохранения к 2050 году 4,8 млрд. человек будут близорукими. Наиболее неблагоприятная ситуация по показателям детской инвалидности при болезнях глаз отмечается в Приволжском федеральном округе [1, 2].

У лиц с нарушением зрения снижена двигательная активность, что препятствует формированию двигательных навыков, ведет к снижению функционального состояния организма в целом, в том числе дыхательной системы [2, 3]. Совершенствование системы физического воспитания детей с нарушениями зрения является одной из важных задач в свете реформ общего образования. Физическое воспитание слабовидящих детей имеет свои особенности, которые обусловлены не только нарушением зрения, но и наличием вторичных отклонений в физическом и психическом развитии. Для работы с этой категорией детей целесообразно разрабатывать индивидуальные специальные методики физического воспитания, направленные на повышение функционального состояния организма [2, 3, 4].

Цель исследования – оценить эффективность воздействия комплекса дыхательных упражнений по А.Н. Стрельниковой на функциональное состояние дыхательной системы у детей младшего школьного возраста с нарушением зрения.

Исследование проводилось в ГБОУ ПК "Школа-интернат для детей с нарушением зрения", г. Пермь, на протяжении четырех месяцев 2019 года, где приняли участие 20 мальчиков младшего школьного возраста, которые были разделены на две репрезентативные группы: экспериментальная (n=10 человек) – занятия физической культурой в группе проводились с использованием разработанного комплекса дыхательных упражнений по А. Н. Стрельниковой; контрольная (n=10 человек) - занятия физической культурой проводились по основной программе физического воспитания коррекционной школы.

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой перестраивает стереотип дыхательных движений, способствует укреплению и тренировке дыхательной мускулатуры, восстанавливает сократительную способность и пластичность мышц, участвующих в дыхании. Ее характерной особенностью является выполнение коротких шумных вдохов одновременно с движениями, сжимающими грудную клетку, что способствует улучшению носового дыхания и активизирует работу диафрагмы, улучшению показателей жизненной емкости легких, нормализуется газовый состав крови [5].

Комплекс дыхательных упражнений включал в себя следующие упражнения: «Кошка», «Шар лопнул», «Дровосек» и «Обними плечи». Разработанный комплекс дыхательных упражнений был включен в основную часть урока физической культуры и проводился два раза в неделю, на протяжении 4-х месяцев. Время, затрачиваемое на его выполнение – 7 минут.

Для достижения поставленной цели применялись следующие методы исследования функционального состояния дыхательной системы: спирометрия (определение жизненной емкости легких); гипоксические пробы Штанге и Генче (оценка адаптации организма к гипоксии и гипоксемии); проба Серкина (оценка адаптации организма к физическим нагрузкам); метод антропометрических индексов (жизненный индекс); проба Розенталя. Полученные данные подвергались обработке методами математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные результаты свидетельствуют о снижении жизненной емкости легких (ЖЕЛ) относительно нормы у 90% исследуемых (n = 18 человек) и соответствовали 1031,50 ± 77,26 мл. При этом жизненный индекс у всех исследуемых составлял 38,42 ± 1,46 мл/кг и соответствовал оценочному показателю «ниже нормы», что указывает на снижение уровня физического развития по исследуемым показателям у детей с нарушением зрения в данной возрастной категории.

Результаты оценки функционального состояния бронхо-легочной системы школьников (проба Розенталя) показали, что у 90% исследуемых школьников наблюдалось снижение данного показателя. Среднее групповое значение при проведении пробы изменилось с 848,00 ± 74,93 до 783,50 ± 67,95 мл, что оценивается как неудовлетворительный результат и позволяет судить о функциональных возможностях дыхательной мускулатуры и указывает на утомляемость дыхательных мышц.

Данные оценки устойчивости организма к гипоксии в группах исследования указывают на низкую устойчивость к кислородной недостаточности при задержке дыхания на вдохе и выдохе (пробы Штанге, Генче) у 25 % и 60% школьников соответственно, что свидетельствует о снижении функциональных резервов организма у них.

Исследование функционального состояния в трех фазах задержки дыхания проводилось с помощью пробы Серкина, в результате чего установлено следующее: 1 фаза (задержка дыхания при вдохе в позиции сидя) у исследуемых «норма» отмечалась в 25 % случаев (n=5 человек); 2 фаза (задержка дыхания после 20 приседаний за полминуты) - «норма» отмечалась в 40 % случаев (n=8 человек); 3 фаза (задержка дыхания после отдыха 1 мин) - «норма» отмечалась в 45 % случаев (n=9 человек), что свидетельствует о снижении адаптации организма к физическим

нагрузкам у респондентов.

По окончании исследования, количество учащихся экспериментальной группы, у которых определялся показатель ЖЕЛ «норма» увеличилось до 40%, по показателю ЖИ – 30%. Средний групповой результат ЖЕЛ изменился с 848,00 ± 74,94 мл до 1090,00 ± 100,37 мл, ЖИ – с 40,02 ± 0,38 мл/кг 41,09±0,46 мл/кг, что указывает на тенденцию к повышению уровня функционального состояния дыхательной системы у исследуемых, p≥0.05. В сравнении с группой контроля, где незначительное улучшение наблюдалось только по показателю жизненной емкости легких. При этом, жизненный индекс у исследуемых остался на прежнем уровне и соответствовал показателю «ниже нормы». Средний групповой результат составил 1206,00 ± 95,64 и 38,02 ± 0,88 мл/кг соответственно, что свидетельствует о снижении функциональных резервов организма у исследуемых данной группы, рис.1.

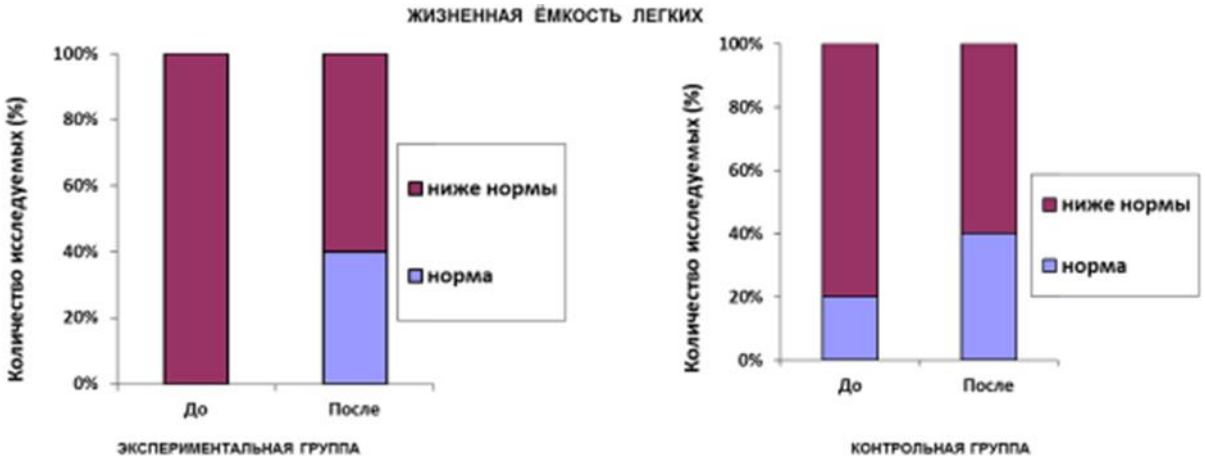

Рис. 1. Результаты оценки воздействия комплекса дыхательных упражнений на показатели ЖЕЛ в ЭГ и КГ

По данным пробы Розенталя установлено, что у 50% исследуемых школьников экспериментальной группы (n=5 человек) результаты многократного измерения ЖЕЛ соответствуют удовлетворительной оценке. Среднее групповое значение составило 1090,00 ± 100,37 мл (первое измерение) и 1062,22 ± 104,16 мл (пятое измерение). Вместе с тем, многократное измерение ЖЕЛ у исследуемых в группе контроля показало снижение результатов с 1206,00 ± 95,64 мл (первое измерение) до 1100,00 ± 79,65 мл (пятое измерение), что соответствует неудовлетворительной оценке.

По окончании эксперимента, согласно данным оценки устойчивости организма к гипоксии и гипоксемии в экспериментальной группе отмечались результаты, соответствующие норме (проба Штанге) у всех исследуемых. Средний групповой результат составил 40,36 ± 0,66 секунд «норма». По данным пробы Генче, количество лиц с показателем «норма» увеличилось с 40% до 70%, P < 0,05, рис. 2.

Вместе с тем, в группе контроля по данным пробы Штанге значимых изменений не происходило, а по результатам пробы Генче определялась тенденция к ухудшению исследуемого показателя. Средний групповой результат пробы Генче ухудшился с 30,86±1,26 до 22,02±0,46 секунд «ниже нормы», что соответствует низкой устойчивости организма к кислородной недостаточности в данной группе детей, рис 2.

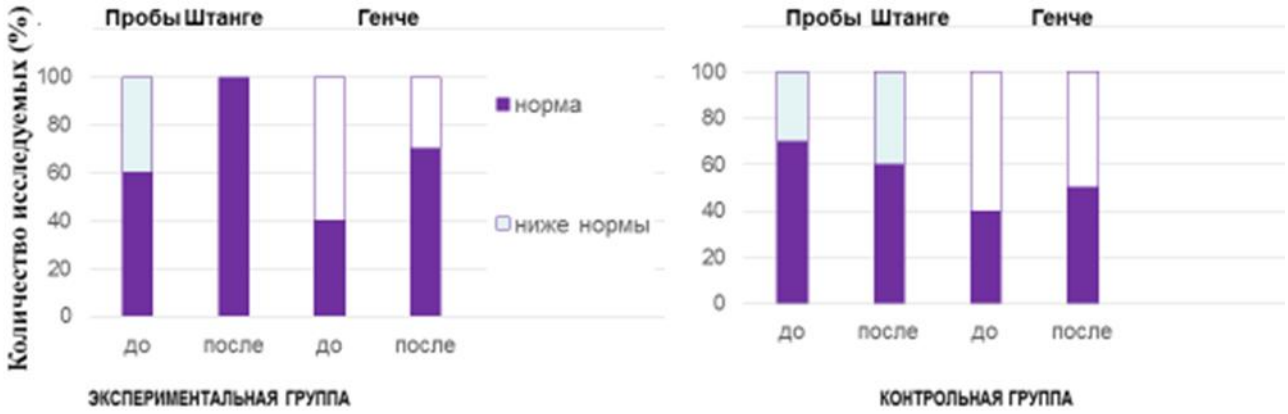

Рис. 2. Результаты исследования воздействия комплекса дыхательных упражнений по А. Н. Стрельниковой на показатели устойчивости организма к гипоксии и гипоксемии в ЭГ и КГ

Таким образом, прослеживается взаимосвязь занятий физической культурой с использованием разработанного комплекса дыхательных упражнений и улучшением показателей функционального состояния дыхательной системы в экспериментальной группе учащихся.

Заключение. Оценка уровня функционального состояния дыхательной системы у детей младшего школьного возраста, обучающихся в ГБОУ "Школа-интернат для детей с нарушением зрения" г. Перми показала снижение «ниже нормы» у большинства исследуемых по показателям: ЖЕЛ; жизненному индексу; устойчивости организма к гипоксии и гипоксемии; устойчивости организма к физическим нагрузкам, что подтверждается литературными источниками по вопросам рассматриваемой проблемы.

Комплекс дыхательных упражнений, разработанный на основе дыхательной гимнастики по А. Н. Стрельниковой направлен на улучшение функционального состояния дыхательной системы у детей младшего школьного возраста с нарушением зрения и использован на занятиях физической культурой в условиях коррекционной школы.

Показано, что в группе школьников, занятия физической культурой у которых проводились с использованием средств дыхательной гимнастики по А. Н. Стрельниковой, в сравнении со сверстниками, занимающимися только по основной программе физической культуры, наблюдалось улучшение показателей функционального состояния дыхательной системы.

Полученные результаты могут являться рекомендацией для использования дыхательной гимнастики по А. Н. Стрельниковой в школьной программе по физическому воспитанию у детей с нарушением зрения.

Литература

1. Дианов М. А. Заболеваемость детей в возрасте 0-14 лет по основным классам и группам болезней / М. А. Дианов [и др.] // Здравоохранение в России. – Москва : Росстат. – 174 с.

2. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С. П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с.

3. Евсеева О. Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы) : учебное пособие / О. Э. Евсеева; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. – СПб. : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2015. – 117 с.

4. Третьякова Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 280 с.

5. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А.Н . Стрельниковой / М. Н. Щетинин. – СПб. : АСТ,2015. –160 с.

References

1. Dianov M. A., Nikitina S. Yu., Ageeva L. I., Alexandrova G. A., Zaichenko N. M., Kirillova G. N., Leonov S. A., Mukhina T. V., Ogryzko E. V., Kharkova T. L. Zabolevaemost' detey v vozraste 0-14 let po osnovnym klassam i gruppam bolezney [Morbidity of children aged 0-14 years according to the main classes and groups of diseases]. Zdravookhranenie v Rossii [Healthcare in Russia], Moscow, Rosstat Publ., 2015, 280 p.

2. Evseev S. P. Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kul'tury [Theory and organization of adaptive physical culture]. Moscow, Sport Publ., 2016, 616 p.

3. Evseeva O. E. Adaptivnoe fizicheskoe vospitanie v obrazovatel'nykh organizatsiyakh (spetsial'nye meditsinskie gruppy) [Adaptive physical education in educational organizations (special medical groups)]. St. Petersburg, Petersburg National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P. F. LesgaftPubl., 2015, 117 p.

4. Tret'yakova N. V., Andryukhina T. V., Ketrish E. V. Teoriya i metodika ozdorovitel'noy fizicheskoy kul'tury [Theory and methodology of health-improving physical culture]. Moscow, Sport Publ., 2016, 280 p.

5. Shchetinin M. N. Dykhatel'naya gimnastika A.N . Strel'nikovoy [Respiratory gymnastics of A. N. Strelnikova]. St. Petersburg, AST Publ., 2015, 160 p.

ПРОБЛЕМА СООТНОШЕНИЯ БИОЛОГИЧЕСКОГО И ПАСПОРТНОГО ВОЗРАСТА И РЕШЕНИЕ ЕЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

THE PROBLEM OF THE RATIO OF BIOLOGICAL AND PASSPORT AGE AND ITS SOLUTION BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Мостовая Татьяна Николаевна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Mostovaya Tatiana Nikolaevna
candidate of pedagogical sciences, associate professor
department of physical education
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Ильина Светлана Александровна
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Ilina Svetlana Aleksandrovna
senior lecturer
department of physical education
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Демочкина Татьяна Николаевна
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Demochkina Tatiana Nikolaevna
senior lecturer
department of physical education
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Проблема соотношения биологического и паспортного возраста является актуальной не только для лиц преклонного возраста, но и для молодежи. Исследованием процесса старения занимались многие ученые, пытаясь найти «эликсир молодости». Специалисты в области физической культуры и спорта считают, что занятия физическими упражнениями являются главным средством продления активного долголетия и снижения биологического возраста. Для укрепления здоровья и продления активного долголетия необходимо постоянно сохранять процесс регенерации клеток, который реализуется только при постоянных занятиях физической культурой и спортом.*

Abstract. *The problem of the ratio of biological and passport age is relevant not only for*

the elderly, but also for young people. The study of the aging process have been studied by many scientists are trying to find the "elixir of youth". Experts in the field of physical culture and sports believe that physical exercise is the main means of extending active longevity and reducing biological age. To promote health and prolong active longevity, it is necessary to constantly maintain the process of cell regeneration, which is realized only with constant physical education and sports.

Ключевые слова: *возраст, долголетие, здоровье, спорт, тренировка, упражнения, физическая активность, физическая культура.*

Keywords: *age, longevity, health, sports, training, exercise, physical activity, physical culture.*

В последние годы проблема соотношения биологического и паспортного возраста стоит наиболее остро. Отсутствие мышечной активности – адинамия или гиподинамия – являются наиболее распространенной причиной преждевременного старения организма. На протяжении всего развития человечества люди были вынуждены заниматься физическим трудом, чтобы обеспечить себя всем необходимым для жизни. Сегодня физический труд почти полностью заменен автоматизированным. Стоит отметить, что даже такие отрасли, как сельское хозяйство, металлургия, добывающая промышленность в наше время уже не требуют такого количества человеческой силы. Таким образом, эволюция живых организмов просто не успевает перестраивать обмен веществ и внутриклеточные биохимические реакции к условиям мышечного бездействия. Активная перестройка биохимических реакций из-за прогрессирующей адинамии сопряжена с быстрым старением артерий. В результате возникает их склероз, по причине которого умирают молодые и старые люди [1, 4, 5].

Объяснение процессу старения пытались дать многие ученые. Например, британец Вейсман предположил, что старение – это свойство организма, возникшее в процессе эволюции, а нестареющие организмы являются вредными, поскольку занимают место молодых. В середине двадцатого столетия еще один ученый, Питер Медавар заявил, что проблема старения не поддается процессу эволюции. Это предположение дало импульс к началу новых исследований. Уже к концу 70-х годов возникло огромное количество теорий, в которых ученые пытались дать объяснение старению организма. К концу 90-х годов стали вырисовываться общие выводы, и теория старения приобрела конкретные очертания.

Понятие биологического возраста впервые стало встречаться в трудах российских ученых В. Г. Штефко, Д. Г. Рохлина и др. в 30-40-х годах прошлого столетия. Первым российским ученым, работавшим над проблемой определения биологического возраста, был П. Н. Соколов. Им в 1935 году была разработана таблица возрастных сдвигов у людей с целью определения информативных признаков, их степени и интенсивности. Намного позже, в 1975 году Т. Л. Дубина и А. Н. Разумович опубликовали первые научные труды на русском языке по проблеме снижения биологического возраста.

В начале 80-х годов в Институте геронтологии АМН СССР под руководством В.П. Войтенко стали интенсивно разрабатываться различные технологии и методики определения биологического возраста [24, 25]. Сегодня исследованием этой пробле-

мы активно занимаются сотрудники лаборатории онтогенеза Пермской медицинской академии (Л. М. Белозерова, О. М. Павловский, В. И. Иванов и др.).

Изучение влияния времени на функциональные изменения организма во все этапы развития является ключевой проблемой продления активного долголетия и снижения биологического возраста. Среди молодого поколения эта проблема также занимает одно из ведущих мест. Так, например, среди студентов ОГУ имени И. С. Тургенева отчетливо прослеживается ежегодный спад общего уровня физической подготовленности молодежи и увеличение процента заболеваний. Проводимые тестирования в рамках занятий элективными видами спорта показывают, что с каждым годом уменьшается процент студентов, способных выполнить предложенные физические упражнения на оценку «отлично» или «хорошо». Тестируемые физические качества (сила, гибкость, ловкость, выносливость и т.п.) являются прямым показателем физического состояния организма. Отсутствие должного развития, как правило, свидетельствует о несоответствии паспортного возраста биологическому.

В качестве эксперимента, среди студентов медицинского института ОГУ имени И. С. Тургенева было проведено тестирование на определение биологического возраста студентов. Для этого были протестированы следующие параметры:

1) сила мышц;
2) гибкость;
3) состояние вестибулярного аппарата;
4) состояние пульса;
5) состояние дыхательной системы;
6) состояние кровеносных сосудов;
7) гибкость и подвижность суставов;
8) быстрота реакции.

Результаты проведенного исследования показали, что средний биологический возраст испытуемых составляет 32,4 года. Средний паспортный возраст студентов составляет 19,7 года. Соотношение биологического и паспортного возраста еще раз указывает на огромный дисбаланс между нормальным и фактически выявленным морфофункциональным и физическим состоянием студентов.

Для сравнения данных, а также с целью подтверждения гипотезы о влиянии физической культуры на снижение биологического возраста, было проведено еще одно тестирование. В нем приняли участие студенты того же ВУЗа, регулярно посещающие спортивные секции. Тестирование тех же самых параметров показало, что их средний биологический возраст фактически соответствует паспортному. Он составляет в среднем 19,4 и 19,8 лет соответственно.

Таким образом, оказалось, что проблема соотношения биологического и паспортного возраста является актуальной не только для женщин зрелого возраста, но и для юношей, девушек 17-22 лет. Еще одно предположение нашло подтверждение в ходе проведенного исследования, это то, что занятия физическими упражнениями являются главным средством продления активного долголетия.

О пользе занятий физической культурой сказано и написано великое множество трудов. Главная польза заключается в укреплении здоровья и продлении молодости.

Такой оздоровительный эффект связан с тем, что длительные нагрузки на выносливость при невысоком пульсе растягивают сердечную мышцу, увеличивая тем самым объем сердца. Такое сердце способно прокачать в единицу времени больший объем кислорода, а также меньше подвергается износу и медленнее стареет [2, 7, 9].

Для укрепления здоровья и продления активного долголетия необходимо постоянно сохранять процесс регенерации клеток. Лучший способ для этого – постоянные занятия физическими упражнениями. Во время занятий физическими упражнениями запускается процесс сжигания тканей и разрушения старых клеток. Это является определенным импульсом для организма к началу строительства новых.

Одним из факторов снижения биологического возраста в процессе занятий физическими упражнениями является потовыделение. Пот способствует очищению пор, что очень важно для здоровья кожи. Ведь молодой вид достигается именно за счет здоровой кожи. Кроме того, вместе с потом из организма выводятся шлаки и токсины, происходит очищение. Положительное воздействие от занятий физическими упражнениями получает эндокринная система. В самом начале тренировки у людей начинает вырабатываться гормон, способствующий поддержанию тонуса клеток и тканей, а также борьбе с жировыми отложениями. Например, если в процессе тренировки прорабатывать всего лишь одну мышцу (или группу мышц), в работу все равно включаются и остальные. Это связано с воздействием гормона.

Фактически все занятия физическими упражнениями включают в себя кардиотренировку. Это оказывает огромное положительное воздействие на укрепление сердечно-сосудистой системы. Сердце с каждым толчком проталкивает больший объем крови. В результате клетки лучше насыщаются кислородом, становятся моложе и здоровее.

Для эффективного противостояния возрастным изменениям важно регулярно делать упражнения на растяжку, которые особенно важны тем, кто испытывает дефицит двигательной активности. Следует отметить, что наиболее полезной является динамичный стрейчинг, так как здесь мышцы совершают больший спектр движений.

Проблема соотношения биологического и паспортного возраста сегодня волнует многих ученых. Их исследования показывают, что все мы стареем раньше положенного срока. Биологический возраст более чем 70% людей превышает их физиологический на несколько лет. Такой дисбаланс наиболее наглядно проявляется в возрасте около 40 лет. Объяснение этому явлению можно найти в целом ряде внешних и внутренних факторов, способных запускать механизм старения досрочно. В этой связи ученые-генетики заняты поисками путей продления молодости за счет исправления генетических мутаций ДНК. Биологи, фармацевты пытаются найти препарат, способный продлить жизнь и молодость человеку. Иного подхода к данной проблеме придерживаются врачи, педагоги, специалисты физической культуры и спорта. По их мнению, главный рецепт продления молодости – это здоровый образ жизни.

Литература

1. Исследования и оценка биологического возраста детей и подростков / Л. И. Анисимова [и др.] // Детская спортивная медицина / под. ред. С. Б. Питвинского,

С. В. Хрущева. – Москва : Медицина, 1991. – С. 257-259.

2. Бахрах И. И. Спортивно-медицинские аспекты биологического возраста подростков : монография / И. И. Бахрах. – Смоленск : СГАФКСТ, 2009. – 124 с.

3. Белик А. А. Культура и личность. Психологическая антропология. Этнопсихология. Психология религии : учеб. пособие / А. А. Белик. – Москва : Российский государственный гуманитарный университет, 2001. – 378 с.

4. Белозерова Л. М. Метод определения биологического возраста по работоспособности / Л. М. Белозерова // Клиническая геронтология. – 1998. –№ 2. – С. 34-38.

5. Белозерова Л. М. Онтогенетический метод определения биологического возраста человека. // Medline.ru. – 2003. – Т. 4. – С.108-112.

6. Белозерова Л. М. Способ определения биологического возраста человека // Патент № 2102924, 12 января 1998. – 12 с.

7. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учебное пособие / Г. С. Туманян. – Москва : Академия, 2012. – 336 с.

8. Туревский И. М. Психомоторная подготовленность человека: структура, онтогенез, практика: монография / И. М. Туревский. – Тула : Изд-во Тульского государственного педагогического университета имени Л. Н. Толстого, 2012. – 365 с.

9. Физическая культура - основа здорового образа жизни / под общ. ред. Н. В. Барышевой. – Самара, 2009. – 163 с.

References

1. Anisimova L. I., Bakhrakh I. I., Dorokhov R. N., Karasik V. E. Issledovaniya i otsenka biologicheskogo vozrasta detey i podrostkov [Research and evaluation of the biological age of children and adolescents]. Detskaya sportivnaya meditsina [Children's sports medicine]. Moscow, Meditsina Publ., 1991, pp. 257-259.

2. Bakhrakh I. I. Sportivno-meditsinskie aspekty biologicheskogo vozrasta podrostkov [Sports and medical aspects of the biological age of adolescents]. Smolensk, SGAFKST Publ., 2009, 124 p.

3. Belik A. A. Kul'tura i lichnost'. Psikhologicheskaya antropologiya. Etnopsi-khologiya. Psikhologiya religii [Culture and personality: Psychological anthropology. Ethnopsychology. Psychology of religion]. Moscow, Russian State University for the Humanities Publ., 2001, 378 p.

4. Belozerova L. M. Metod opredeleniya biologicheskogo vozrasta po rabotospo-sobnosti [Method of determining the biological age by working capacity]. Klinicheskaya gerontologiya - Clinical Gerontology, 1998, no. 2, pp. 34-38.

5. Belozerova L. M. Ontogeneticheskiy metod opredeleniya biologicheskogo vozrasta cheloveka [Ontogenetic method for determining the biological age of a person]. Medline.ru, 2003, vol. 4, pp. 108-112.

6. Belozerova L. M. Sposob opredeleniya biologicheskogo vozrasta cheloveka [A method for determining the biological age of a person]. Patent № 2102924, 12 yanvarya 1998 [Patent No. 2102924, January 12, 1998]. 12 p.

7. Tumanyan G. S. Zdorovyy obraz zhizni i fizicheskoe sovershenstvovanie [Healthy lifestyle and physical improvement]. Moscow, Akademiya Publ., 2012, 336 p.

8. Turevskiy I. M. Psikhomotornaya podgotovlennost' cheloveka: struktura, onto-genez, praktika [Psychomotor preparedness of a person: structure, ontogenesis, practice]. Tula, Tula State Pedagogical University named after L. N. Tolstoy Publ., 2012, 365 p.

9. *Barysheva N. V. (ed.). Fizicheskaya kul'tura - osnova zdorovogo obraza zhizni [Physical culture-the basis of a healthy lifestyle]. Samara, 2009. - 163 p.*

БЕЛКОВО-УГЛЕВОДНОЕ ЧЕРЕДОВАНИЕ

PROTEIN-CARBOHYDRATE ALTERNATION

Шамина Юлиана Игоревна
студент
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
Самара, Россия
Shamina Yuliana Igorevna
student
Povolzhsky State University of Telecommunications and Informatics
Samara, Russia

Солодилова Елена Сергеевна
преподаватель
кафедра физвоспитания
Поволжский Государственный Университет Телекоммуникаций и Информатики
Самара, Россия
Solodilova Elena Sergeevna
teacher
department of physical education
Povolzhsky State University of Telecommunications and Informatics
Samara, Russia

Аннотация. *Статья призвана решить проблему с нездоровыми способами похудения, приводящими к различным психическим и физическим заболеваниям, а также привить молодому поколению привычку заниматься своим здоровьем не только на парах физкультуры, но и в повседневной жизни.*

Abstract. *The article is intended to solve the problem of unhealthy ways of losing weight, leading to various mental and physical illnesses, as well as to instill in the younger generation the habit of taking care of their health not only in physical education, but also in everyday life.*

Ключевые слова: *питание, тренировка, индекс массы тела, диета, гликоген.*

Key words: *nutrition, exercise, body mass index, diet, glycogen.*

Повышенный индекс массы тела – одна из наиболее распространенных проблем со здоровьем, с которыми сталкивается современный человек.

Среди студентов, особенно технических вузов, повышенный индекс массы тела встречается довольно часто, что связано с малоподвижным образом жизни, потреблением пустых углеводов и элементарной неосведомленности об инновационных методов контроля веса и процентного соотношения жировой и мышечной прослойки.

Белково-углеводное чередование – один из самых доступных способов не только прийти к правильному питанию, избавиться от лишних килограммов, но и внести в жизнь человека понимание необходимости регулярной физической нагрузки и контроля потребляемых продуктов.

В данной статье приводится описание формата питания и тренировок, которые без вреда для здоровья и без потери мышечной массы, помогут заинтересованному

человеку контролировать свой организм, а также рекомендации желающим попробовать такой способ питания и тренировок как БУЧ. Простота и доступность к пониманию информации станут удобной опорой студентам и преподавателей физкультуры в вопросе здорового похудения и перехода на правильное питание.

Белково-углеводное чередование (БУЧ) – облегченный, усовершенствованный вариант ротационной диеты. БУЧ предполагает объединение биологически родственных продуктов (животного происхождения, растительного происхождения, богатых углеводами, жирами или белками) в меню на один день и последующую смену семейств продуктов. Физическая нагрузка при таких диетах необходимы для сохранения мышечной массы.

Возможные схемы питания на неделю:

1) белковый-белковый-углеводный-белковый-белковый-углеводный-смешанный;

2) белковый-углеводный-белковый-углеводный-белковый-углеводный-смешанный.

Белковые дни подразумевают сокращение до минимума количество углеводов и жиров. Углеводные дни подразумевают потребление сложных углеводов, таких как крупы и простых углеводов – овощей и фруктов.

Потребление в пищу мучных, шоколадных, жаренных, острых продуктов стоит избегать на протяжении всей диеты, в том числе в смешанные дни. Диету стоит держать не больше 4 недель, после стоит сделать перерыв на 2-3 недели

Расчет потребляемого БЖУ (белки, жиры, углеводы) на сутки для здорового взрослого человека происходят по следующей схеме:

Таблица 1

Расчет потребляемого БЖУ

	ЖЕНЩИНЫ	**МУЖЧИНЫ**
Углеводный день		
Углеводы	(1 х масса тела в кг)х2,2	(2 х масса тела в кг)х2,2
Белки	(1,25 х масса тела в кг) х 2,2	(1,5 х масса тела в кг)х2,2
Жиры	Минимальное возможное	Минимальное возможное
Белковый день		
Углеводы	(0,5 х масса тела в кг)х2,2	(1,5 х масса тела в кг)х2,2
Белки	(1,5 х масса тела в кг)х2,2	(2 х масса тела в кг)х2,2
Жиры	(0,1 х масса тела в кг) х 2,2	(0,15 х масса тела в кг) х 2,2
Смешанный день		
Правильное питание, исключены: алкогольные напитки, высокоуглеводные продукты и напитки		

х – умножение

Принцип действия диеты:

Гликоген — в животных клетках служит основным запасным углеводом и основной формой хранения глюкозы. На каждый грамм гликогена приходится 2,7 граммов воды, что говорит о том, что организм начинает процесс сжигания жира тогда, когда запас гликогена в печени и мышцах подходит к концу. При этом организм избавляется так же от лишней жидкости, что приводит к дополнительной потере веса. Однако результатом недостатка гликогена может быть усталость и снижение резуль-

татов от диеты, ослабление иммунитета и повышение риска заболеваний, что так же приводит к замиранию обмена веществ и прекращению потери веса.

Белково-углеводное чередование не дает организму в полной мере избавиться от запаса гликогена, чередуя стресс из-за отсутствия достаточного количества углеводов и частичное восстановление запасов гликогена после этого.

После усиленной работы организм получает так называемый читмил (от англ. cheat meal - обманная еда) – психологическую разгрузку и кратковременное повышение уровня глюкозы в крови

Основное отличие БУЧ от других диет – сохранение мышечной массы. Иными словами, организм вводится в стрессовое состояние, однако при этом энергию берет, расщепляя не мышцы, а жировую прослойку. Это становится возможно при регулярных полноценных тренировок 3-4 раза в неделю.

Тренировки:

Высокая физическая активность при соблюдении диеты необходима для получения наилучших результатов. При этом нельзя заниматься ежедневно, поскольку организм нуждается в восстановлении. Три – четыре тренировки в неделю достаточно. Приветствуются силовые тренировки, поскольку они направленны и увеличение мышечной массы. Длительные кардио-тренировки могут быть бесполезны и даже опасны, так как во время таких тренировок нагружается сердце, что при гликогеновом голодании может привести к быстрой утомляемости, тошноте и потере сознания. Наилучшим вариантом станут тренировки с весом собственного тела и тренировки с малыми весами, не более 10 кг для юношей и не более 5 кг для девушек.

Тренировки могут быть как домашними, так и в спортзале под руководством тренера или преподавателя. В таком случае необходимо предупредить тренера о соблюдении диеты.

Рекомендации:

1. Тренировки – позволяют сохранить мышечную массу для эффективного похудения, то есть терять не мышечную ткань и воду, а жировую прослойку
2. Есть медленно – осознанное потребление пищи позволяет насытиться вовремя, следовательно, защищает от переедания
3. Адекватно относится к соблюдению диеты – в белковые дни так же допускаются овощи, фрукты и крупы в умеренных количествах, не следует лишать свой организм необходимого минимума углеводов в погоне за результатами

Завершение диеты:

Для выхода из диеты достаточно в течение недели провести выход:

Таблица 2

Завершение диеты

1 день	Белковый день
2 день	Постепенно вводить в рацион овощи, крупы, фрукты Первые дни рекомендуется готовить смузи, разбавленные водой
3 день	
4 день	
5 день	
6 день	
7 день	Переход на правильное питание

После завершения диеты считается нормальным небольшой набор веса и увеличение параметром тела, поскольку в организм возвращается вода, ушедшая во время диеты.

Такой способ похудения неоднократно проверялся людьми разного возраста и телосложения, я так же пробовала БУЧ. После первой недели изменяется состояние кожи, качество сна, легче даются любые физические нагрузки. Мой вес снизился с 53 до 48 килограммов при росте 158 сантиметров за четыре недели, что является планомерным и здоровым снижением веса, поэтому я уверенно рекомендую такой способ контроля веса студентам.

Таким образом, БУЧ – отличный способ привить студентам активный образ жизни и правильное питание, качественно и безопасно снизить вес, а также, несомненно, идеальная альтернатива любой другой диете.

Литература

1. Иванова Е. Садимся на диету? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.pulseparty.ru/blogs/ekaterina-ivanova/sadimsya-na-dietu (дата обращения 10.01.2021).

2. Седловская Н. Диета БУЧ — хорошо или плохо? [Электронный ресурс] // Блог психолога. – Режим доступа: https://vk.com/@school.sedlovskaya-dieta-buch-horosho-ili-ploho (дата обращения 22.01.2021).

3. Петряков А. БУЧ диета [Электронный ресурс] // Freshlife. – Режим доступа: http://freshlife28.ru/dieta/buch-dieta/ (дата обращения 30.01.2021).

4. Барабанова О. БУЧ диета [Электронный ресурс] // Cosmopolitan. – Режим доступа: https://www.cosmo.ru/health/diets/buch-dieta-menyu-na-nedelyu-recepty-i-otzyvy/ (дата обращения 30.01.2021).

5. Толстова К. Суть и принципы диеты Белково-Углеводное Чередование (БУЧ) [Электронный ресурс] // Ешь и худей вместе с Екатериной Толстовой. – Режим доступа: https://vk.com/topic-9726005_26673006 (дата обращения 12.01.2021).

6. Диета буч или белково-углеводное чередование [Электронный ресурс] // CrossFit. – Режим доступа: https://crossfit.ru/food/diets/dieta-buch-ili-belkovo-uglevodnoe-cheredovanie/ (дата обращения 26.01.2021).

7. Гриллпарцер М. Питание по гликемическому коду или ГЛИК-ДИЕТА для тех, кому некогда / М. Гриллпарцер, М. Киттлер. - Москва : АСТ, Астрель, 2007. - 63 с.

References

1. Ivanova E. Sadimsya na dietu? [Are we going on a diet?]. Available at: http://www.pulseparty.ru/blogs/ekaterina-ivanova/sadimsya-na-dietu (accessed 10.01.2021).

2. Sedlovskaya N. Dieta BUCh — khorosho ili plokho? [Diet BUCH - good or bad?]. Available at: https://vk.com/@school.sedlovskaya-dieta-buch-horosho-ili-ploho (accessed 22.01.2021).

3. Petryakov A. BUCh dieta [BUCH diet]. Available at: http://freshlife28.ru/dieta/buch-dieta/ (accessed 30.01.2021).

4. Barabanova O. BUCh dieta [BUCH diet]. Available at: https://www.cosmo.ru/health/diets/buch-dieta-menyu-na-nedelyu-recepty-i-otzyvy/ (accessed 30.01.2021).

5. Tolstova K. Sut' i printsipy diety Belkovo-Uglevodnoe Cheredovanie (BUCh) [The essence and principles of the diet Protein-Carbohydrate Alternation (WHA)]. Available at: https://vk.com/topic-9726005_26673006 (accessed 12.01.2021).

6. Dieta buch ili belkovo-uglevodnoe cheredovanie [Butch diet or protein-carbohydrate alternation]. Available at : https://crossfit.ru/food/diets/dieta-buch-ili-belkovo-uglevodnoe-cheredovanie/ (accessed 26.01.2021).

7. Grillpartser M., Kittler M. Pitanie po glikemicheskomu kodu ili GLIK-DIETA dlya tekh, komu nekogda [Nutrition according to the glycemic code or GLIC-DIET]. Moscow, AST Publ., Astrel Publ., 2007, 63 p.

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СТРЕЙЧИНГА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

METHODS OF APPLYING STRETCHING IN PHYSICAL CULTURE CLASSES AT THE UNIVERSITY

Дегтярев Игорь Григорьевич
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Degtyarev Igor Grigoryevich
senior lecturer
department of physical education
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Лобынцев Игорь Александрович
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Lobyntsev Igor Alexandrovich
senior lecturer
department of physical education
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Система стрейчинга сегодня является наиболее популярной и широко востребованной в физической культуре и спорте. Знание физиологического влияния стрейчинга на организм позволяет правильно использовать упражнения этой системы в ходе занятий, на спортивных тренировках. Стрейчинг – это метод выполнения упражнений, при котором улучшается подвижность, пластичность, повышается объем движений в суставах. Использование стрейчинга на учебных и тренировочных занятиях оказывает положительное воздействие на организм. По этой причине они входят обязательным элементом в систему тренировок, помогая избежать травм, привести мышцы в тонус и поддержать спортивную форму.*

Abstract. *The system of stretching today is the most popular and widely demanded in physical culture and sports. Knowledge of the physiological effect of stretching on the body allows you to correctly use the exercises of this system during classes, during sports training. Stretching is a method of performing exercises that improves mobility, plasticity, and increases the amount of movement in the joints. The use of stretching in training and training sessions has a positive effect on the body. For this reason, they are a mandatory element in the training system, helping to avoid injuries, to tone the muscles and maintain athletic shape.*

Ключевые слова: *восстановление, здоровье, мышцы, растяжение, спорт, стрейчинг, физическая культура*

Keywords: *recovery, health, muscles, stretching, sports, stretching, physical culture*

Сегодня упражнения стрейчинга используются во многих видах спорта и системах физических упражнений. В процессе занятий физической культурой в ВУЗе стрейчинг обычно применяют в качестве разминки. Но, к сожалению, количество упражнений на растяжку часто бывает недостаточным. Многие авторы рекомендуют проводить стрейчинг на протяжении всей тренировки и сочетать его с силовыми и беговыми упражнениями.

Занятия физической культурой обычно направлены на комплексное развитие качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости и гибкости [6]. Согласно одной из классификаций, выделяют еще и такие качества, как подвижность и эластичность. Эластичность относится в большей степени к характеристике физических свойств мышц. Подвижность – это качество, которое отражает функциональное состояние двигательного аппарата (суставов, мышц, состояния нервно-мышечного перехода на быстрые действия). Проявление этого качества бывает наиболее ярким при усталости, когда за счет снижения действий нервно-мышечных механизмов возникает ухудшение подвижности.

Наиболее полно упражнения стрейчинга используются в гимнастике [1]. В этом виде спорта ярко прослеживается сочетание таких физических качеств, как сила и гибкость. Стрейчинг, связанный с патологическим сокращением мышц и контрактур, является не только средством профилактики травматизма, но и основным способом развития гибкости, средством восстановления, реабилитации и расширения двигательных возможностей.

Во многих видах спорта упражнения стрейчинга оказывают большое влияние на повышение уровня спортивного мастерства. Низкий уровень гибкости снижает качество выполнения действий. Высокий уровень – наоборот, улучшает работоспособность всего двигательного аппарата. При большой амплитуде и высоком уровне гибкости скорость выполнения движений становится выше. При этом мышечная сила действует дольше [3, 4].

Во время проведения занятий физической культурой следует учитывать, что при развитии силы эластичные мышцы сокращаются быстрее и легче. Это значительно увеличивает объем подвижности. Чередование напряжения, расслабления и натягивания является своего рода силовой изометрической тренировкой. Знание физиологического влияния стрейчинга на организм позволяет правильно использовать упражнения этой системы в ходе занятий, на спортивных тренировках.

Одной из основных задач физического воспитания в ВУЗе является укрепление здоровья учащейся молодежи. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и снижение риска возникновения травм. С целью предупреждения травматизма система стрейчинга широко используется сегодня в медицине и спорте [5]. Механизм воздействия стрейчинга выглядит следующим образом. Тренировки на развитие всех физических качеств закономерно приводят к усталости мышц. Особенно заметен этот факт при тренировке силы. Фактически все силовые упражнения (с гирями, штангой, в тренажерном зале) приводят к ограничению гибкости. Это ограничение длится примерно 48 часов. Недостаточная гибкость может повлечь за собой неправильное распределение нагрузки на мышцы и суставы. При таких нагрузках мышцы становятся неподатливыми, тугими, и риск их повреждений увеличивается.

Прочность сухожилий, мышц в области паха по отношению к скелетным мышцам и тканевому обмену пропорционально не повышается, поскольку обмен веществ в сухожилиях и мышцах при выполнении таких упражнений замедлен [7].

На занятиях физической культурой развиваются, как правило, в большей степени сила, гибкость и выносливость. Именно эти качества оказывают влияние на общее состояние организма и основой проявления физических способностей. Стрейчинг – это метод выполнения упражнений, при котором улучшается подвижность, пластичность, повышается объем движений в суставах. Пластичность принято рассматривать как постоянную способность рабочих мышц выполнять активную работу. Пластичность является важным элементом спортивной формы. Поэтому сегодня в спортивной практике стрейчинг скелетной мускулатуры является основным средством тренировки [7]. Эта система упражнений часто встречается в спортивной практике не только среди профессиональных спортсменов, но и среди участников спортивных развлекательных мероприятий.

Следует учитывать при проведении занятий, что выполнение упражнений стрейчинга начинается обычно с напряжения мышц, после чего наступает их кратковременное расслабление, а затем плавное и медленное натягивание. Поэтому сперва необходимо размять, разогреть мышцы и системы внутренних органов. В качестве разогрева или разминки можно использовать легкий бег или прыжки через скакалку.

Необходимо помнить, что основной контингент студентов – это люди, занятые умственным трудом. Для них характерны постоянные интеллектуальные нагрузки, присутствие стресс-фактора, повышенная напряженность и эмоциональность. Упражнения стрейчинга следует использовать в этом случае как средство восстановления организма. Восстановительный эффект упражнений базируется на том, что различные способы растягивания рефлекторно вызывают реакцию со стороны нервной системы, улучшают процессы в коже, мышцах, сухожильно-связочном аппарате. Расслабление мышцы влечет за собой снижение потребности в кислороде, уменьшении притока импульсов, идущих от рецепторов. Таким образом, мышечная релаксация способствует регуляции нервных процессов. Расслабление влечет за собой экономию расхода энергии, снижает утомление, снимает нервное напряжение, способствует появлению положительных эмоций. Мышцы, которые регулярно растягиваются, сохраняют свою эластичность, хорошо снабжаются кровью и питательными веществами, суставы приобретают большую подвижность. Результатом является увеличение гибкости.

Снятие стресса и мышечного напряжения в процессе выполнения упражнений стрейчинга является особо важным для студентов, поскольку учебный процесс требует мобилизации всех физических, психических и волевых качеств. Во многих случаях стрейчинг можно использовать как своего рода релаксацию. Упражнения этой системы улучшают кровообращение в мышцах и тем самым способствует более быстрому выведению из организма продуктов распада, накопление которых вызывает мышечные боли.

Укрепление здоровья – одна из приоритетных задач физического воспитания. Развитие гибкости средствами стрейчинга позволяет легче адаптироваться к нагруз-

кам, улучшить состояние здоровья, сэкономить силы для работы, добиться высоких результатов в спорте.

Физиологический механизм воздействия упражнений стрейчинга заключается в активизации мышечных волокон за счет их сокращения в момент растягивания. При растяжении тканей всегда возбуждаются механорецепторы. В виде импульсов возбуждение передается коре головного мозга. Там возникает ответная реакция: усиливается кровоснабжение мышц, увеличивается обмен веществ и потоотделение. Во время расслабления мышцы снижается ее потребность в кислороде, уменьшается приток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок, суставов к центральной нервной системе. Переход мышцы от напряжения к расслаблению и обратно к напряжению является своеобразной гимнастикой для нервных центров.

Таким образом, мышечная релаксация, достигаемая при помощи стрейчинга, положительным образом воздействует на организм, помогая регулировать нервные процессы. Умение дифференцировано расслабляться является лучшим способом избавления от напряжения. В это время в клетках интенсивно проходят восстановительные процессы. Расслабление позволяет приостановить лишнее расходование энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное возбуждение, создает ощущение покоя, сосредоточенности и собранности. В наше время упражнения стрейчинга активно используются почти во всех видах спорта и физической активности.

Здоровый образ жизни в наши дни все чаще становится приоритетной задачей большинства людей. Современная молодежь все активнее посещает спортивные залы, организует активный отдых, занимается спортом. Однако, не все понимают важность не только физической нагрузки, но и мышечной растяжки. Упражнения на растяжку отлично тренируют мышцы, сохраняют и развивают подвижность суставов, замедляют процесс старения [3, 4]. Правильная организация учебных и тренировочных занятий, применение системы стрейчинга оказывает только положительное воздействие на организм. По этой причине упражнения на растяжку входят обязательным элементом в систему тренировок спортсменов, помогая избежать травм, привести мышцы в тонус и поддержать спортивную форму.

Таким образом, применение упражнений стрейчинга в системе физического воспитания в ВУЗе обосновано следующими причинами:

- снижение вероятности травм;
- повышение выносливости;
- повышение амплитуды движений и подвижности суставов;
- улучшение эластичности мышц;
- повышение уровня гибкости;
- расслабление мышц, релаксация после больших нагрузок;
- гармонизация психического состояния.

Литература

1. Аллахвердиев Ф. А. Развитие гибкости с помощью средств гимнастики : методические рекомендации / Ф. А. Аллахвердиев. – СПб. : Изд-во СПбГУТД, 2011. – 47 с.

2. Евсеев Ю. И. Физическая культура : учебн. пособие для вузов / Ю. И. Евсеев. –

Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 448 с.

3. Морозова Л. В. Стретчинг : учебно-методическое пособие / Л. В. Морозова, Т. И. Мельникова, О. П. Виноградова; Сев.-Зап. ин-т управления - филиал РАНХиГС. – Казань : Бук, 2018. – 56 с.

4. Нуссио Э. М. Растяжка для всех. Стретчинг / Э.М. Нуссио. – Москва : Диля, 2007. – 192 с.

5. Планида Е. В. Эффективность систематического использования стретчинга с целью профилактики травматизма // Научные труды НИИ физической культуры и спора Республики Беларусь : сборник научных трудов. Вып. 6. – Минск, 2005. – С. 239-242.

6. Развитие гибкости у студентов вузов на занятиях по физической культуре : учебное пособие / Е. М. Чепаков [и др.]. – СПб. : Изд-во СПбГУТД, 2006. – 68 с.

7. Чжиюн Фан. Стрейчинг для здоровья суставов / Фан Чжиюн. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 224 с.

References

1. Allakhverdiev F. A. Razvitie gibkosti s pomoshch'yu sredstv gimnastiki [Development of flexibility with the help of means of gymnastics]. St. Petersburg, Lesgaft National State University Publ., 2011, 47 p.

2. Evseev Yu. I. Fizicheskaya kul'tura [Physical culture]. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2010, 448 p.

3. Morozova L. V., Melnikova T. I., Vinogradova O. P. Stretching [Stretching]. Kazan, Buk Publ., 2018, 56 p.

4. Nussio E. M. Rastyazhka dlya vsekh. Stretching [Stretching for everyone. Stretching]. Moscow, Dilya Publ., 2007, 192 p.

Planida E. V. Effektivnost' sistematicheskogo ispol'zovaniya stretching s tsel'yu profilaktiki travmatizma [Effectiveness of the systematic use of stretching to prevent injuries]. Nauchnye trudy NII fizicheskoy kul'tury i spora Respubliki Belarus'. Sbornik nauchnykh trudov. Vyp. 6. [Proceedings of Institute of physical culture and controversy in the Republic of Belarus. Collection of scientific works. Tr. Vol. 6]. Minsk, 2005, pp. 239-242.

5. Chepikov E. M., Borisenko S. I., Nosova E. A., Smooth T. N. Razvitie gibkosti u studentov vuzov na zanyatiyakh po fizicheskoy kul'ture [The Development of flexibility of University students in the classroom for physical culture]. St. Petersburg, SPbGUTD Publ., 2006, 68 p.

6. Chzhiyun Fan. Streyching dlya zdorov'ya sustavov [Stretching for joint health]. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2004, 224 p.

УДК 796.011.2

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА, КАК ФАКТОР СПОСОБСТВУЮЩИЙ ПРОДЛЕНИЮ ЖИЗНИ

PHYSICAL ACTIVITY AS A FACTOR CONTRIBUTING TO LIFE EXTENSION

Круглякова Эльвира Владимировна
студент
институт технологии, экономики и сервиса
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Kruglyakova Elvira Vladimirovna
student
institute of mechnology, economics and service
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Коробейникова Елена Ивановна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Korobeynikova Elena Ivanovna
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В работе рассматривается воздействие занятий физической культурой на здоровье человека, определены практические рекомендации относительно использования физических нагрузок в целях продления жизни.*

Abstract. *The paper examines the impact of physical education on human health, identifies practical recommendations for the use of physical activity in order to prolong life.*

Ключевые слова: *физическая культура; спорт; человек; здоровье; физическая нагрузка; физические упражнения; тренировка.*

Keywords: *physical culture; sports; people; health; physical activity; physical exercises; training.*

Тема данной работы очень актуальна, потому что спорт, приобретает высокую значимость в современном обществе, и все больше людей осознанно начинают вести здоровый образ жизни. Также на сегодняшний день происходит распространение физической культуры, спорта для того, чтобы люди стали больше следить за своим здоровьем, образом жизни. Основная цель данной работы – показать, как физическая культура влияет на здоровье человека, его состояние в общем. Рассмотреть положительные стороны физической нагрузки для продления жизни.

Безусловно, всем знакома следующая фраза: «Спорт продлевает жизнь!».

Данное высказывание всем говорят родители еще в детстве, затем ее можно услышать от учителей физкультуры в школе, а также людей, увлекающихся спортивными занятиями. Что же такое физическая культура? и что такое спорт? Одной из сфер социальной деятельности является физическая культура и спорт. Она направлена на сохранение и укрепление здоровья каждого и нас, что достигается благодаря осознанной двигательной активности. Спорт представляет собой организованную по установленным правилам деятельность людей, которая состоит их физических и интеллектуальных способностей, и также подготовки к данной деятельности, межличностных отношений возникающих в ее процессе.

Неотъемлемым компонентом физической культуры и спорта являются физические упражнения, под которыми следует понимать специально подобранные комплексы мышечных движений. Сегодня для общего укрепления организма применяются физические упражнения, дополнительно их используют для физического развития и формирования важных жизненных навыков. Во время даже незначительных физических нагрузок у человека с «сидячим» образом жизни происходит существенное усиление сердцебиения и сильное учащение дыхания. В то время как подобных сложностей у тренированного человека не возникает, он легко справляется даже со значительными физическими нагрузками. Стоит отметить, что сила и работоспособность сердечной мышцы пребывает в непосредственной зависимости от силы и развития мускулатуры тела. К развитию мускулатуры тела ведет физическая тренировка, соответственно, она же приводит и к укреплению сердечной мышцы. Поэтому можно прийти к выводу, что слабая сердечная мышца будет у людей с неразвитой мускулатурой, что найдет отражение при любой физической работе. Стоит отметить, что сегодня есть такие эффекты физических нагрузок как специальный и общий. К расходу энергии сводится общий эффект физической тренировки, при том прямо пропорционально интенсивности и длительности мышечной деятельности, что компенсирует дефицит энергозатрат. К неблагоприятным факторам повышается устойчивость организма, среди таких факторов могут быть радиация, чрезмерно высокие или, наоборот, очень низкие температуры, травмы и даже стрессовые ситуации. Повышение иммунитета является позитивным моментом, что проявляется в формировании устойчивости к разного рода простудным заболеваниям. В то же время от оздоровительных тренировок возникает специальный эффект, он проявляется в повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Суть такого эффекта сводится к тому, что в состоянии покоя происходит экономизация работы сердца, в процессе активации мышечной деятельности происходит повышение резервных возможностей. Сильным эффектом от физической тренировки является в состоянии покоя снижение частоты сердечных сокращений, при этом наблюдается более низкая потребность миокарда в кислороде. Улучшенное снабжение кислородом сердечной мышцы и сильное увеличение кровотока возникает из-за оздоровительных тренировок, также наблюдается снижение риска возникновения ишемической болезни сердца. Снижается потребность миокарда в кислороде из-за повышения уровня тренированности, при том, как в случае максимальных нагрузках, так и в состоянии покоя, что является свидетельством экономизации сердечной деятельности [1, с.103].

Сегодня есть возможность предупреждения и лечения различных болезней посредством физических упражнений, в чем, по сути, и состоит основная задача лечебной физкультуры. Возникновению второй жизни многие люди обязаны физическим упражнениям, у некоторых даже получается встать на свои ноги даже после тяжелых травм. Массажи, разные занятия на тренажерах и разные комплексы упражнений, применяемые одновременно, дают положительный эффект, который находит проявление в восстановлении мышечных волокон и клеток, происходит избавление от атрофии, при том, что последняя может возникнуть на фоне вынужденного бездействия или даже из-за малоподвижного образа жизни. Необходимо отметить, что, кроме ярко выраженной лечебной функции, у лечебной физкультуры есть и воспитательная. Она формирует более сознательное отношение к использованию физических упражнений, приобщает к закаливанию организма природными факторами, способствует развитию выносливости, силы, гибкости, быстроты и координации движений.

Физические упражнения – это основные средства лечебной физической культуры, они применяются согласно обозначенным задачам в лечении, но с учетом функционального состояния, клинической специфики, патогенеза, этиологии организма и в целом физической работоспособности [4, с.61]. Основным средством сдерживания возрастных изменений физических качеств организма в худшую сторону и уменьшению его адаптационных способностей, сердечно-сосудистой системы, возникающих из-за инволюции является физическая культура. Позитивное влияние оказывает выполнение физических упражнений и на двигательный аппарат, препятствуя развитию дегенеративных изменений из-за гиподинамии и возраста. В организме повышается содержание кальция и минерализация костной ткани, что препятствует развитию остеопороза. Улучшается приток лимфы к межпозвонковым дискам и суставным хрящам из-за активных физических упражнений, что препятствует возникновению артроза и остеохондроза.

Рассмотрев влияние физических нагрузок на здоровье человека в целом, необходимо перейти к видам упражнений. Ходьба, бег и плавание – это упражнения, рекомендуемые для оздоровления и профилактики. Но если подобные упражнения выполняются без системного основания, то ожидаемого эффекта не достичь, их важно выполнять систематично. В качестве дополнения для усиления положительного эффекта необходимо применять закаливание, правильное питание и вести здоровый образ жизни. Сегодня бег - это универсальное средство физической активности, он оказывает физическое воздействие на весь организм. Каждый из высококвалифицированных спортсменов любого вида спорта включает бег в свою программу общефизической подготовки. Именно бег среди всех видов спорта развивает выносливость и развивает противостояние утомлению, что важно во всех сферах жизни человека, а не лишь в спорте. С развитием резервных мощностей у систем организма связана выносливость, особенно дыхательной системы и сердечно-сосудистой. При систематических занятиях бегом увеличивается размер сердца и мышечной массы, происходит повышение сердечного выброса и минутного объема кровообращения, у легких наблюдается рост их жизненной емкости, а в крови повышается уровень кислорода. Подобных изменений в организме сле-

дует ожидать в случае регулярных медленных и продолжительных занятий бегом [3]. Благодаря занятиям бегом на систематической основе укрепляются мышцы ног, туловища и даже брюшного пресса. Профессор В. В. Гориневский отмечал, что наилучшим дыхательным упражнением является бег. Укрепление суставов происходит при постепенном увеличении нагрузки на опорно-двигательный аппарат бегуна, но санитарно-гигиеническим требованиям обязательно должна соответствовать обувь. Дополнительно происходит укрепление межпозвоночных дисков, суставов (таких как локтевых и плечевых), но не так интенсивно как в процессе выполнения гимнастических упражнений. В процессе бега появляются легкие сотрясения тела, из-за чего смещающимся столбом крови выполняется для сосудистых стенок гидродинамический массаж. К стимулированию работы внутренних органов ведут подобного рода «встряхивания».

Плавание является еще одним видом нагрузки для всего организма. В данном виде нагрузок для организма почти отсутствуют статические нагрузки, поэтому чаще рекомендуют людям, чей труд выполняется в какой-то статичной позе (сидение, стояние и т. п.). Плавание препятствует венозному застою, облегчает возврат венозной крови в сердце, благодаря тому, что у пловца горизонтальное положение тела и снижается воздействие сил гравитации на его тело. Поэтому больным хроническими тромбофлебитами нижних конечностей и варикозным расширением вен плавание является лечебным фактором.

Можно сделать вывод о том, что занятия плаванием, происходящие систематически, стимулируют газообмен в легких сильнее гимнастики, что повышает экскурсию диафрагмы из-за увеличения частоты и глубины дыхания. Исследования показали, что вдвое увеличивается глубина дыхания и на 50-75 % обмен веществ ускоряется даже при стоянии в воде, температура которой равняется 24°С, в течение 3-5 минут [2]. Именно плавание будет необходимым видом физических занятий для лиц, склонных к избыточной полноте. Согласно закону Архимеда, в воде снижается масса тела, что облегчает выполнение движений. Дополнительно в воде возникает плавность движений, что ведет к разгрузке опорно-двигательного аппарата и важно для людей с ожирением, подобное препятствует травмированию суставов и мышц. Поэтому именно плавание является наименее травматичным видом физических упражнений.

В воде возникает эффект «гидроневесомости», благодаря которому освобождаются хрящевые межпозвоночные диски от постоянного сдавливания позвонками. В дисках в раскрепощенном состоянии лучше происходят обмены веществ, питание и восстановительные процессы. Сегодня это особенно важно, т. к. распространены дефекты осанки, искривления и остеохондрозы позвоночника, а плавание имеет оздоравливающее действие.

Эксперты склонны считать, что сложно найти более эффективное средство для профилактики и лечения начальных стадий целого ряда заболеваний, среди которых атеросклероз, гипотоническая болезнь и нейроциркуляторная дистония, чем купание в прохладной воде (при 17-20°С). В итоге стимулируется эндокринная система и тонизируются нервные центры. Благотворное действие гидродинамического массажа тела и кровеносных сосудов возникает в процессе плавания. Максимально

полезным способом плавания в оздоровительных целях является брасс. Данный способ рекомендуется лицам пожилого и среднего возраста, т. к. именно он является высокоэффективной дыхательной гимнастикой, а также наиболее экономным способом передвижения в воде. В то время необходимо отметить, что только в случае продолжительного плавания возникнет тренирующий эффект, т. е. время тренировки должно составлять не меньше 20-30 мин суммарного времени. Только в такой ситуации будет происходить равномерная нагрузка на мышцы всего тела, только в такой ситуации будет более гармоничное и пропорциональное развитие мышц тела. Проводимые исследования дают возможность утверждать, что телосложение более правильное именно у людей, занимающихся плаванием с самого детства.

На основании объективных показателей соревнований, опыта ветеранов легкой атлетики, плавания, которые продолжают заниматься спортом, можно прийти к поразительному заключению, что организм человека в любом возрасте поддается тренировке и позволяет прогрессировать в развитии требуемых физических качеств, но с учетом возрастного фактора. Таким образом, вышесказанное позволяет смело утверждать о возможности путем специальной тренировки замедлить, и весьма существенно, процессы возрастной деградации человека и вести не просто активный образ жизни, а ставить и достигать весьма серьезных целей в жизни и спорте.

Литература

1. Бачинин В. А. Лечебная физическая культура : учебник / В. А. Бачинин. – Москва : Дрофа, 2005. – 171 с.

2. Чертов Н. В. Плавание : электронный учебник [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/moduly.html (дата обращения 9.10.2020).

3. Шкляренко А. П. Физиология физического воспитания и спорта : сборник лекций [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://sgpi.ru/user/-239/ (дата обращения: 9.10.2020).

4. Щетинин М. Ю. Лечебная физическая культура и ее особенности : учебник / М. Ю. Щетинин. – Москва : Просвещение, 2004. – 104 с.

References

1. Bachinin V. A., Lechebnaya fizicheskaya kul'tura [Therapeutic physical culture]. Moscow, Drofa Publ., 2005, 171 p.

2. Chertov N. V. Plavanie [Swimming]. Available at: https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/moduly.html (accessed 9.10.2020).

3. Shklyarenko A. P. Fiziologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta [Physiology of physical education and sport]. Available at: http://sgpi.ru/user/-239/ (accessed 9.10.2020).

4. Shchetinin M. Yu. Lechebnaya fizicheskaya kul'tura i ee osobennosti [Therapeutic physical culture and its features]. Moscow, Enlightenment Publ., 2004, 104 p.

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

FEATURES OF STUDENT'S MOTIVATION FOR CLASSES PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Мостовая Татьяна Николаевна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Mostovaya Tatiana Nikolaevna
candidate of pedagogical sciences, associate professor
department of physical education
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Донцов Владимир Владимирович
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Dontsov Vladimir Vladimirovich
senior lecturer
department of physical education
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Данилочкин Андрей Евгеньевич
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Danilochkin Andrey Evgenyevich
senior lecturer
department of physical education
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Знание мотивационных приоритетов, направленности интересов и увлечений студентов влияет на формирование их потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом. Они позволяют эффективно использовать все средства и методы физической культуры, грамотно построить процесс физической подготовки в ВУЗе. Результаты тестирования студентов ОГУ имени И. С. Тургенева позволили более полно реализовать индивидуальный подход, учитывая психотипы студентов, их индивидуальные предпочтения и отношение к физической культуре.*

Abstract. *Knowledge of motivational priorities, orientation of interests and hobbies of students affects the formation of their needs for systematic physical exercises and sports. They allow you to effectively use all the means and methods of physical culture, competently build the process of physical training at the university. The results of testing students of OSU named after I. S. Turgenev made it possible to more fully implement an individual approach, taking into account the psychotypes of students, their individual preferences and attitude to physical culture.*

Ключевые слова: *интерес, мотивация, образование, спорт, упражнения, физическая культура.*

Keywords: *interest, motivation, education, sports, exercise, physical culture.*

Эффективная организация занятий физической культурой и спортом в вузе – одна из актуальных проблем современного высшего образования. Физическая культура – это основа социально-культурного бытия человека, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Физическая культура является интегрированным продуктом, результатом профессионального воспитания и подготовки [1]. Она проявляется в образе жизни, профессиональной деятельности, отношении студента к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, симбиозе знаний, ценностных ориентаций и практических умений.

Формирование потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом напрямую зависит от знания мотивационных приоритетов, интересов, увлечений студентов. Они позволяют эффективно использовать все средства и методы физической культуры, грамотно построить процесс физической подготовки [2]. Широкий спектр этих потребностей можно классифицировать по нескольким направлениям, это:

- двигательные потребности;
- коммуникационные потребности;
- эмоциональные потребности;
- потребности в самоутверждении;
- потребности физического самосовершенствования.

Большинство специалистов в области физической культуры и спорта считают, что практический опыт и теоретические знания, полученные в процессе занятий, играют большую роль при определении мотивов и интересов студентов. В результате формируется кругозор личности, волевые качества, знания и приоритеты.

С цель определения мотивации студентов к занятиям спортом, среди студентов 1-3 курсов ОГУ имени И. С. Тургенева было проведено анкетирование. Предложенная им анкета включала ряд вопросов:

- Определите состояние своего здоровья по пятибалльной шкале оценок.
- Занимаетесь ли вы каким-либо спортом или системой физических упражнений и как часто?
- По какой причине вы занимаетесь спортом?
- Соответствуют ли занятия физической культурой в ВУЗе вашим интересам и потребностям?
- Что бы вы хотели изменить в учебных занятиях физической культурой?

– Каким образом можно повлиять на мотивацию людей к занятиям физической культурой и спортом?

В дальнейшем результаты анкетирования обрабатывались, ранжировались и классифицировались. Это позволило наиболее полно вырисовать мотивационный профиль студентов и скорректировать учебный процесс.

Так результаты проведенного исследования показали, что в среднем состояние своего здоровья студенты оценивают на 3,7 баллов. При этом 11,4% студентов считают себя абсолютно здоровыми, а 4,3% - совершенно больными. На вопрос «Занимаетесь ли вы спортом?» более половины (57,6%) ответили, что занимаются. Но из них третья часть занимается спортом только на учебных занятиях физической культурой. Посещает дополнительно спортивные секции только 17,9% учащихся. В среднем занятия спортом у таких студентов занимают около 5,5 часов в неделю, что составляет примерно 45 минут в день.

Среди причин, по которым молодежь занимается спортом, названы следующие:

- польза для здоровья – 56,7% испытуемых;
- коррекция фигуры и телосложения – 11,6% испытуемых;
- желание похудеть – 10,8% испытуемых;
- смена деятельности – 10,3% испытуемых;
- понимание необходимости физкультурных занятий – 7,2% испытуемых;
- увеличение мышечной массы – 3,4% испытуемых.

В вопросе соответствия учебных занятий потребностям студентов более половины (56,8%) студентов дали положительный ответ. 14,7% студентов считают, что занятия не соответствуют их интересам и потребностям. Оставшиеся 28,5% людей ответили, что занятия отвечают их интересам частично.

Наиболее разнообразные и противоречивые ответы были получены при ответе на вопрос об изменениях в учебных занятиях. Более всего студентов считает, что на занятиях они получают слишком большую физическую нагрузку. При этом немного меньше человек считает наоборот: нагрузка слишком маленькая и недостаточная. Достаточно часто студенты считают, что можно было бы использовать на занятиях побольше подвижных игр. Еще одна часть опрошенных хотела бы почаще устраивать соревнования и включать в программу занятий упражнения соревновательного характера. Кроме того, некоторые хотели бы включать музыкальное сопровождение, изучать элементы единоборств, применять упражнения хореографии, фитнеса и йоги. Небольшой процент студентов желает побольше заниматься стрейчингом и растяжкой, чаще посещать бассейн и ледовую арену, проводить занятия в тренажерном зале.

Также интересны ответы студентов на вопрос о мерах привлечения людей к спорту. Среди ответов на этот вопрос чаще всего встречается развитие массового спорта и проведение городских, областных и внутренних спортивно-массовых мероприятий. Ответы об улучшении спортивных площадок во дворах и зонах отдыха занимают вторую позицию. Третью строку занимают ответы о снижении цен на спортивно-оздоровительные услуги. Достаточно часто молодежь считает, что

любовь к спорту надо прививать в семье детям с самого рождения. Для этого нужно проводить с детьми спортивные игры, участвовать в мероприятиях, совершать пешие, лыжные и велосипедные прогулки всей семьей. К сожалению, встречаются и такие ответы, когда люди считают, что любовь к спорту надо прививать силой, т. е. силой «затаскивать» детей в спортивные секции и наказывать их в случае пропуска тренировок.

Стоит отметить, что среди причин, побуждающих студентов посещать занятия физической культурой, это получение зачета по дисциплине. Однако самостоятельные занятия спортом имеют совершенно другую мотивацию. Среди причин, по которым студенты младших курсов пропускают занятия, первое место занимают болезни и плохое самочувствие. На старших курсах причины пропусков – это работа, семейные обстоятельства и нехватка времени.

Таким образом, выявив основные мотивы в занятиях физической культурой и спортом, можно внести коррективы и поправки в учебный процесс. Использование индивидуального подхода, учет психотипов студентов, индивидуальные предпочтения, отношение к физической культуре позволяет разработать и внедрить оптимальные формы и методы организации занятий [3]. Максимальное соответствие физкультурных занятий интересам студентов является важнейшим фактором в укреплении их здоровья, самоутверждении в социуме, оптимальном психофизическом развитии и достижении высоких результатов.

Литература

1. Бибрих Р. Р., Васильев И. А. Особенности мотивации и целеобразования в учебной деятельности студентов младших курсов // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология, 1987. № 2. С. 20-30.

2. Степанский В. И. Влияние мотивации достижения успеха и избегания неудачи на регуляции деятельности // Вопросы психологии, 1981. № 6. С. 59-74.

3. Цветкова Р. В. Действенность как компонент силы мотивации эффективной деятельности // Прикладная психология и психоанализ, 2003. № 4. С. 46-50.

References

1. Bibrikh P. P., Vasil'ev I. A. Osobennosti motivatsii i tseleobrazovaniya v ucheb-noy deyatel'nosti studentov mladshikh kursov [Features of motivation and goal formation in the educational activities of junior students]. Moscow State University Bulletin. Ser. 14. Psychology - Vestnik MGU. Ser. 14. Psikhologiya, 1987, no. 2, pp. 20-30.

2. Stepanskiy V. I. Vliyanie motivatsii dostizheniya uspekha i izbeganiya neudachi na regulyatsii deyatel'nosti [Influence of motivation for achieving success and avoiding failure on the regulation of activity]. Voprosy psikhologii - Questions of psychology, 1981, no. 6, pp. 59-74.

3. Tsvetkova R. V. Deystvennost' kak komponent sily motivatsii effektivnoy deyatel'nosti [Efficiency as a component of the motivation force of effective activity]. Prikladnaya psikhologiya i psikhoanaliz - Applied psychology and psychoanalysis, 2003, no. 4, pp. 46-50.

УДК 614.8

ИЗУЧЕНИЕ МЕХАНИЗМА ЗАЩИТНОГО ДЕЙСТВИЯ МЕТАЛЛОКОМПЛЕКСНОГО СОЕДИНЕНИЯ ПРОИЗВОДНОГО АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТЫ ПРИ ВОЗДЕЙСТВИИ ГИПЕРТЕРМИИ

STUDY OF THE MECHANISM OF PROTECTIVE ACTION OF A METAL COMPLEX COMPOUND DERIVED FROM ASCORBIC ACID UNDER THE INFLUENCE OF HYPERTHERMIA

Быкова Ирина Васильевна
кандидат биологических наук, доцент
кафедра «Техносферная безопасность»
Брянский государственный технический университет
г. Брянск, Россия
Bykova Irina Vasilevna
candidate of biological sciences, associate professor
department of technosphere safety
Bryansk State Technical University
Bryansk, Russia

Удовенко Елена Васильевна
кандидат биологических наук, доцент
кафедра «Техносферная безопасность»
Брянский государственный технический университет
г. Брянск, Россия
Udovenko Elena Vasilevna
candidate of biological sciences, associate professor
department of technosphere safety
Bryansk State Technical University
Bryansk, Russia

Нагоркин Максим Николаевич
доктор технических наук, профессор
кафедра «Техносферная безопасность»
Брянский государственный технический университет
г. Брянск, Россия
Nagorkin Maksim Nikolaevich
doctor of technical sciences, professor
department of technosphere safety
Bryansk State Technical University
Bryansk, Russia

Аннотация. *Изучено влияние металлокомплексного соединения производного аскорбиновой кислоты под шифром πQ-461 на белковообразовательную, пигментную и липидную функции печени и окислительный обмен в обычных условиях и после воздей-*

ствия высокой температуры воздуха.

Abstract. *The effect of a metal-complex compound of an ascorbic acid derivative under the code πQ-461 on the protein-forming, pigment and lipid functions of the liver and oxidative metabolism under normal conditions and after exposure to high air temperature was studied.*

Ключевые слова: *термопротекторы, гипертермия, термокамера, металлокомплексные соединения аскорбиновой кислоты.*

Keywords: *thermoprotectors, hyperthermia, thermal chamber, metal-complex compounds of ascorbic acid.*

Последние годы характеризуются все возрастающим количеством чрезвычайных ситуаций техногенного, природного и социального происхождения, сопровождающиеся горением промышленных и жилых зданий, лесов, торфа, угля, нефтепродуктов и других горючих материалов на заводах, фабриках и химических производствах, транспорте. В условиях чрезвычайных ситуаций, катастроф и аварий физическая работоспособность (ФР) людей при воздействия высокой температуры воздуха значительно снижается, что препятствует успешному выполнению поставленных задач личным составом пожарных команд и создает угрозу для жизни. Профилактика термических поражений имеет особо важное значение для медицинских войск, авиации, космоса и МЧС России. Неблагоприятное воздействие гипертермии на организм человека компенсируется различными техническими теплоизолирующими устройствами и индивидуальными средствами защиты. Однако их применение ограничено из-за громоздкости, сложности эксплуатации, большой стоимости и способности стеснять движения и ограничивать поле зрения. В последние годы проблему защиты человека от вредного воздействия высокой температуры воздуха предлагается решать с помощью лекарственных средств, названных термопротекторами. Однако арсенал имеющихся лекарственных препаратов с подобным действием весьма ограничен и не полностью отвечает требованиям практической медицины, из-за низкой эффективности и узкого диапазона лечебных доз, а также нежелательного побочного действия. Поэтому поиск новых химических соединений, обладающих высоким термопротекторным действием, является актуальной задачей современной экспериментальной и клинической фармакологии.

Нами установлено, что комплексное соединение переходных металлов производное аскорбиновой кислоты под шифром πQ-461 по широте эффективных доз и степени выраженности стимулирующего действия физической работы мышей в обычных условиях и после воздействия высокой температуры воздуха значительно превосходило другие исследованные соединения и известный стимулятор физической работы актопротектор бемитил.

Представляет интерес выяснить некоторые стороны возможного механизма защитного действия πQ-461 при гипертермии. С этой целью нами в опытах на мышах было изучено влияние πQ-461 на белковообразовательную, пигментную и липидную функции печени и окислительный обмен.

Методика опытов. Опыты проведены на 100 белых беспородных мышах – самцах массой 24 – 28 г в соответствии со статьей 11- й Хельсинской декларации

Всемирной медицинской ассоциации (1964). Международными рекомендациями по проведению медико-биологических исследований с использованием животных (1985) и Правилами лабораторной практики в РФ (приказ № 252 от 19.06.2003 г). Гипертермию моделировали помещением мышей в термокамеру при температуре + 41 ^{0} С и влажности 70-80 %. Соединение πQ-461 животным вводили за 1 час до помещения в термокамеру в дозе 10 мг/кг. Эта доза занимает среднее положение в ряду доз с выраженной термопротекторной активностью. Содержание в крови общего белка и его фракций билирубина, холестерина, триглицеридов, эритроцитов определяли по методам, описанным В. С. Калашниковым (2000). Статистическую обработку цифровых данных опытов проводили с помощью компьютерной программы Microsoft Excel XP в среде Windows XP и STATISTICA 6,0. Для вариационного ряда выборки вычисляли среднюю арифметическую величину (M) и ее квадратическую ошибку (m). Оценку достоверности различий двух сравниваемых величин определяли по t-критерию Стьюдента (Самойлов Н.Н., 1970).

Результаты опытов и их обсуждения. Установлено, что в сыворотке крови мышей контрольной группы содержалось 46±1,6 г/л общего белка, 11±0,5 г/л альбуминов, 35±0,5 г/л глобулинов. Гипертермия вызывала нарушение белковообразовательной функции печени мышей, что проявлялось увеличением содержание в крови общего белка на 20%, за счет альбуминов (на 27%) и глобулинов (на 14%). Соединение πQ-461 не изменяло белковообразовательную функцию мышей у интактных мышей.

Гипертермия изменяла пигментную функцию печени, что выражалось достоверным увеличением содержания в сыворотки крови мышей билирубина с 8,9± 0,3 мкмоль/л в контроле до 10,7±0,3мкмоль/л в опыте. πQ-461 не влиял на пигментную функцию печени мышей, а при его сочетанном воздействии и гипертермии отрицательного влияния высокой температуры воздуха на пигментную функцию печени не проявлялось.

Липидную функцию печени мышей при воздействии гипертермии и ее сочетания с πQ-461 оценивали по содержанию в сыворотке крови мышей холестерина и триглицеридов. Показано, что после воздействия гипертермии липидная функция печени мышей нарушается, что проявляется увеличением содержания в сыворотке крови холестерина с 6,1±0,2 ммоль/л в контрольной группе мышей до 8,6±0,4 ммоль/л в подопытной группе животных. Соединение πQ-461 не влияло на эти показатели липидного обмена, но значительно (холестерин) или полностью (триглицериды) устраняло вредное действие гипертермии на эти показатели функции печени.

Таким образом, результаты проведенных нами опытов позволяет сказать, что гипертермия оказывала негативное влияние на белковообразовательную, пигментную и липидную функции печени мышей. Комплексное соединение переходных металлов производное аскорбиновой кислоты под шифром πQ-461 устраняло неблагоприятное действие гипертермии на эти функции печени, что проявлялось нормализацией содержания биохимических показателей в сыворотке крови мышей.

Литература

1. Горанчук В. В. Биохимические показатели при экстремальной экзогенной гипертермии / В. В. Горанчук, Е. Б. Шустов // Физиология человека. – Москва : Российская академия наук, Государственный научный центр РФ - Институт медико-биологических проблем РАН, 1997. – № 4. – С. 97-105.

2. Иванов К. П. Пределы физиологической адаптации человека к последствиям современных катастроф / К. П. Иванов // Физиология человека. – 1997. – Т. 23. – № 3. – С. 109-121.

3. Клиническая биохимия / под. ред. В. А. Ткачука. – Москва : Гэотар-мед., 2002. – 360 с.

4. Методические рекомендации по экспериментальному изучению препаратов, предлагаемых для клинического изучения в качестве антигипоксических средств / под ред. Л. Д. Лукьяновой. – М., 1990. – 18 с.

5. Новожилов Г. Н. Повышение устойчивости организма к воздействию высокой температуры окружающей среды // Военный медицинский журнал. – 1981. – №. 2. – С. 39-42.

6. Физическая работоспособность в условиях гипертермии / В. Г. Волович [и др.] // Физиология экстремальных состояний и индивидуальная защита человека : Тез. докл. всесоюз. конф. - М. : Ин-т биофизики, 1986. – 94 с.

References

1. Goranchuk V. V., Shustov E. B. Biokhimicheskie pokazateli pri ekstremal'noy ekzogennoy gipertermii [Biochemical parameters in extreme exogenous hyperthermia]. Fiziologiya cheloveka - Human Physiology, 1997, no. 4, pp. 97-105.

2. Ivanov K. P. Predely fiziologicheskoy adaptatsii cheloveka k posledstviyam sovremennykh katastrof [The physiological Limits of human adaptation to the consequences of modern catastrophes]. Fiziologiya cheloveka - Human Physiology, 1997, t. 23, no. 3, pp. 109-121.

3. Tkachuk V. A. (ed.). Klinicheskaya biokhimiya [Clinical biochemistry]. Moscow, GEOTAR-med. Publ., 2002, 360 p.

4. Lukyanova L. D. (ed.). Metodicheskie rekomendatsii po eksperimental'nomu izucheniyu preparatov, predlagaemykh dlya klinicheskogo izucheniya v kachestve antigipoksicheskikh sredstv [Methodological recommendations for the experimental study of drugs proposed for clinical study as antihypoxic agents]. Moscow, 1990, 18 p.

5. Novozhilov G. N. Povyshenie ustoychivosti organizma k vozdeystviyu vysokoy temperatury okruzhayushchey sredy [The increasing resistance to the effects of high ambient temperature]. Voennyy meditsinskiy zhurnal - Military Medical Journal, 1981, no. 2, pp. 39-42.

6. Volovich V. G. Davydov, G. A., Gariaev L. A. (et al.). Fizicheskaya rabotosposobnost' v usloviyakh gipertermii [Physical performance in conditions of hyperthermia]. Fiziologiya ekstremal'nykh sostoyaniy i individual'naya zashchita cheloveka : Tez. dokl. vsesoyuz. konf [Dokl: "Physiology extreme conditions and individual protection of the person"].Moscow, Institute of Biophysics Publ., 1986, 94 p.

УДК 796 : 011.3

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

MEANSANDMETHODSOFSPORTSTRAINING

Моськин Сергей Александрович
старший преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Moskin Sergey Alexandrovich
senior lecturer
department of physical training and sports
Orel Law Institute Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanova
Orel, Russia

Аннотация. *В настоящей статье рассматриваются наиболее эффективные средства и методы спортивной подготовки. Раскрывается важность повышения эффективности спортивной подготовки. Также затрагиваются проблемы формирования спортивной подготовкикурсантов образовательных организаций МВД России, а также сотрудников полиции.*

Abstract. *This article discusses the most effective means and methods of sports training. The importance of improving the effectiveness of sports training is revealed. The problems of the formation of sports training of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, as well as police officers.*

Ключевые слова: *sports training, means, methods, the effectiveness of sports training.*

Keywords: *physical training, techniques, cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation.*

Здоровье - самая ценная вещь в жизни каждого человека. И для того, чтобы эту ценность сохранить, необходимо вести здоровый образ жизни. Сюда относятся не только отказ от курения, употребления алкогольных продуктов и правильное питание, но и конечно же пристрастие к спорту, физическим нагрузкам, активной деятельности. А для сотрудника силовых структур государства хорошая физическая подготовка является неотъемлемым элементом профессиональной составляющей. Студент, а также курсант - это не только будущий специалист в области правоохранительной деятельности и борьбы с преступностью, но и представитель государственности, здоровье и физическое благополучие которого является залогом стабильности в обществе.

Физическая подготовка и спорт всегда рассматривались как важное средство подготовки личного состава к овладению профессиональными навыками. Регулярные тренировки являются одним из наиболее простых и эффективных способов влияния на самочувствие и состояние человека, а также поддержание его в хорошей физической форме для обеспечения полноценного развития и выполнения всех

рабочих задач. Причем, особо важным фактом является то, что выполняемые упражнения должны доставлять чувство удовлетворения и радости от их выполнения, а не чрезмерного напряжения или протеста, тогда и продуктивность, и эффект от занятий будет намного больше [5, 83-86]. Поэтому, неслучайно, одну из базовых ролей в построении данного процесса играет правильно сформулированная и грамотно выстроенная мотивация.

Вопрос о переносе средств и методов спортивной тренировки в физическую подготовку курсантов образовательных организаций МВД России, а также профессионально-прикладную физическую подготовку сотрудников полиции актуален по настоящее время. Бесспорным являются то, что процесс обучения и формирования умений и навыков подчиняется в первую очередь физиологическим законам. По своей сущности, обучение любым умениям и навыкам не должно концептуально отличаться, что в спортивной тренировке, что в обучение в профессионально-прикладной физической подготовке. По мнению многих специалистов в области профессионально-прикладной физической подготовки, в обучение служебно-прикладным упражнениям (боевым приемам борьбы) целесообразен перенос средств и методов спортивной тренировки именно из спортивных единоборств [4, 155-158].

Одним из важнейших условий успешного обучения курсантов образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке является наличие достаточного усвоенного запаса умений и навыков по выполнению служебно-прикладных упражнений. Под достаточным запасом понимается владение всем комплексом навыков физической подготовки, который имеется в приказах МВД России. Достаточный запас умений и навыков, бесспорно эффективнее обеспечивает любую двигательную деятельность по силовому задержанию правонарушителя, что в свою очередь позволяет реальнее и эффективнее выполнять свои служебные обязанности.

Эффект переноса средств и методов спортивной подготовки несомненно должен использоваться в обучении, так как именно спортивная тренировка и спортивная деятельность на соревнованиях позволяет проверить эффективность процесса обучения. Так соревнования по спортивным единоборствам могут предоставить нам информацию, какие броски наиболее эффективны в определенных условиях (наличие или отсутствие одежды, правонарушитель атакует с дистанции ударами или осуществляет захват и т.д.). Какая ударная и защитная техника наиболее эффективна, рациональна и часто используемая.

Положительный перенос апробированных спортивной тренировкой, а также соревновательной деятельностью навыков, со сходной структурой двигательных действий помогает значительно эффективней осваивать программу служебно-прикладной физической подготовки.

Сходство основных фаз двигательных действий, как правило, обеспечивает положительный эффект переноса, при котором обучение проходит более эффективно. В противном случае процесс обучения существенно замедляется. В спортивной практике указанные положения учитываются при подборе подготовительных упражнений, а также средств и методов тренировки. На наш взгляд, принцип подбора упражнений, средств и методов тренировки, определения последователь-

ности в обучении, может быть целиком перенесен и в профессионально-прикладную физическую подготовку, где эмпирическим путем можно определить степень эффективности упражнений из отдельных видов спорта, при внедрении в процесс обучения профессиональным умениям и навыкам, связанным с задержанием правонарушителей.

Установлено, что «положительный перенос» наиболее широко проявляется на начальных этапах обучения, а при углубленной специализации уменьшается, в связи, с чем необходимо и более направленный подбор подготовительных упражнений, средств и методов спортивной тренировки. В процессе физической подготовки сотрудников полиции, для формирования служебно-прикладных умений и навыков, необходимо подбирать средства и методы, а также специальные упражнения по степени их эффективности в достижении необходимого уровня освоения профессионально-прикладными умениями и навыками.

Современная наука выделяет несколько групп наиболее значимых для курсантов образовательных организаций мотивов, побуждающих их вести здоровый образ жизни. Это:

1. Социально-значимые мотивы, отражающие перспективы спортивной деятельности. Сюда относятся: подготовка к будущей профессии, желание постоять за себя и своих близких, достижение высоких результатов в спорте, стремление быть похожим на какого-либо кумира и др.

2. Мотивы, характеризующиеся внутренней потребностью к физическим нагрузкам. Данная физическая подготовка свойственна людям, уже обладающим определенным уровнем умений и навыков, которые не представляют своей полноценной жизни без периодических тренировок, упражнений, занятий.

3. Личные внутренние мотивы, стремления и цели, которые человек поставил для себя. То есть посещение спортивного зала осуществляется не столько потребностью к физическому развитию, сколько желанием достичь намеченного результата. Это может происходить, например, «на спор» с товарищами, для приобретения хорошего телосложения, повышения своего социального статуса или авторитета и др.

4. Группа внешних мотивов и факторов, отличающихся незначительной социальной важностью и характеризующихся спонтанностью как возникновения, так и прекращения, частыми перерывами. К ним относят: стремление отдохнуть от умственной работы, посещение занятий по обвязыванию старших наставников или по какой-либо необходимости.

Физические нагрузки способствуют удлинению «теломер». Это означает, что физкультура обладает омолаживающим эффектом и замедляет процессы старения.

Для успешной жизнедеятельности студента, курсанта и слушателя необходимы постоянное поддержание мышечной и мозговой активности. Двигательная активность является естественной потребностью организма. Нормальная жизнедеятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, нейроэндокринной систем и в целом тканей организма возможна лишь при определенной организации разнообразной мышечной нагрузки. Несколько раз в неделю, оказывают воздействие на общую работоспособность студентов, курсантов и слушателей. Особое внимание стоит уде-

лить тому, что увеличение интенсивности занятий при неправильной оценке подготовленности обучающихся, может привести к их бесполезности или вовсе иметь отрицательное значение. Однако, чем лучше состояние здоровья и выше уровень подготовленности человека к различным физическим нагрузкам, тем больше его устойчивость к утомлению интеллектуальному, и как следствие сильнее выражены последствия физических нагрузок.

Профессиональная психофизическая готовность специалиста, так называемый профессионализм, зависит от наличия у него личных специфических качеств, свойств, особенностей, функций, к которым предъявляются определенные регламентированные требования, т. е. любая деятельность реализуется на базе системы профессионально-важных свойств, характерных для того или иного вида профессиональной деятельности.

В современных условиях вопрос о совершенствовании специальной физической подготовки сотрудников полиции не вызывает сомнений. Заинтересованность в данном вопросе находит отражение в требованиях президента России и Министра МВД России. Данные требования заключаются в повышении уровня специальной физической подготовки, которые заложены, как в программных документах, так и в приказах по оперативной информации [6, 77-80].

Представляется, что образовательные организации МВД России системы призваны в первую очередь, решать данные задачи, не только в отношении курсантов и слушателей, но и оказывать практическую помощь территориальным органам. Это в первую очередь относится к разработке новых приемов и методов обучения.

В данном вопросе сложилась ситуация, где с одной стороны недостатки и недоработки известны, а с другой возникают проблемы с их преодолением. К основным, обобщенным недостаткам при организации занятий по специальной физической подготовке следует отнести:

– отсутствие в полном объеме форменной одежды и «служебной» для проведения занятий по физической подготовке;

– отсутствие учебно-тренировочных занятий при высоком уровне физического и психоэмоционального утомления;

– отсутствие комплексных тестов, требований, развивающих и оценивающих навыки необходимые в служебной деятельности;

– отсутствие при проведении занятий дуэльных ситуаций, предусматривающих развитие способности грамотно оценивать сложную, быстроизменяющуюся обстановку и принимать правильные решения.

Для преодоления указанных недостатков необходимо вносить определенные изменения в рабочие программы и тематические планы. К таким изменениям можно отнести:

В рабочих программах необходимо сократить набор ударов и технических действий, оставить только 2-3 технических приема, в каждой группе, исключив сложные и неэффективные из них.

Обязательна не спортивная, а универсальная тренировочная форма одежды при отработке приемов по программе специальной физической подготовки или иметь несколько комплектов спортивной одежды. Например, для бега, для борьбы,

для занятий на улице, для лыжной подготовки и др.

Важным условием совершенствования специальной физической подготовки является оборудование тренировочных залов, на определенное количество занимающихся. Тренажеры простой конструкции, изготавливаемые в кустарных условиях, позволяют быстро и эффективно отрабатывать приемы борьбы и ударной техники, формировать устойчивые навыки.

И, наконец, резервом повышения уровня специальной физической подготовки является поощрение курсантов в процессе проведения учебных занятий, а также агитация и пропаганда служебно-прикладных видов спорта, куда следует дополнительно включить и секции горного туризма.

Таким образом, роль специальной физической подготовки в жизни курсантов очень важна. Необходимо понимать, что она включает в себя. Поступая в образовательные организации системы МВД России, будущие курсанты проходят профессиональный отбор.

Можно также сделать вывод о том, что в настоящее время, основываясь на требованиях руководящих документов, необходимо использовать новые пути решения поставленных задач по повышению уровня специальной физической подготовки, которые позволяют при небольших материальных затратах решить поставленные задачи физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Отдельным направлением в проведении занятий по огневой подготовке является выполнение упражнений стрельб в составе функциональных групп (двойки, тройки, четверки) в том числе с использованием бронированного защитного щита. В ходе этих занятий отрабатывается слаженность тактических действий курсантов в составе группы, порядок поражения цели, а также последовательность смены магазинов после израсходования боеприпасов.

Данные упражнения необходимо начинать отрабатывать в так называемом холостом виде, без ведения стрельбы, добиваясь прежде всего правильности и слаженности действий курсантов в составе группы боевого порядка. Только после этого можно переходить к ведению стрельбы по мишеням.

Работа руководящего и инструкторского состава отрядов по повышению уровня профессиональной служебной и физической подготовки – важнейшая составная часть их деятельности, настойчивый и кропотливый труд. В нем нет такого этапа, когда можно сказать, что сделано все. Совершенствование профессионального мастерства – процесс непрерывный. Иначе говоря, начавшись в момент формирования отряда, он продолжается постоянно, в любых условиях.

Обязательна не спортивная, а универсальная тренировочная форма одежды при отработке приемов по программе физической подготовки или иметь несколько комплектов спортивной одежды. Например, для бега, для борьбы, для занятий на улице, для лыжной подготовки и др. [3, 17-22].

Важным условием совершенствования физической подготовки является оборудование тренировочных залов, на определенное количество занимающихся. Тренажеры простой конструкции, изготавливаемые в кустарных условиях, позволяют быстро и эффективно отрабатывать приемы борьбы и ударной техники, форми-

ровать устойчивые навыки.

И, наконец, резервом повышения уровня физической подготовки является поощрение курсантов в процессе проведения учебных занятий, а также агитация и пропаганда служебно-прикладных видов спорта, куда следует дополнительно включить и секции горного туризма.

Таким образом, роль физической подготовки в жизни курсантов очень важна. Необходимо понимать, что она включает в себя. Поступая в образовательные организации системы МВД России, будущие курсанты проходят профессиональный отбор.

Можно также сделать вывод о том, что в настоящее время, основываясь на требованиях руководящих документов, необходимо использовать новые пути решения поставленных задач по повышению уровня физической подготовки, которые позволяют при небольших материальных затратах решить поставленные задачи физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Формирование физической подготовленности курсантов МВД во многом связано с процессами их адаптации к создавшимся оперативно-служебным условиям, которая, прежде всего, начинается формироваться в период их обучения в ведомственных вузах. Сегодня в образовательных организациях МВД России ведущая роль в формировании физической подготовленности принадлежит активным методам взаимодействия обучающихся и профессорско-преподавательского состава, от мастерства которых зависит формирование жизненных ценностей, учебного и профессионального опыта.

На занятиях по физической подготовке необходимо учитывать личностные особенности обучающихся, так как сами по себе учебные занятия по данной дисциплине требуют не пассивного восприятия и фиксации материала, а активизации познавательной деятельности и мышечной памяти. Необходимо также ориентироваться на учет особенностей стереотипной повседневной деятельности сотрудника. Разрешить проблемную ситуацию, например, связанную с выполнением норматива, можно при понимании того, чем занимается человек ежедневно: находится в кабинете или в течение нескольких часов патрулирует улицы. Необходимо достигать равных, партнерских отношений в определении нормативов по физической подготовке. Тем не менее, оптимизация физической подготовленности должна быть связана с практической направленностью обучения: возможно, будущих следователей или дознавателей необходимо направлять на реализацию определенных нормативов, а участковых уполномоченных полиции и оперуполномоченных уголовного розыска на реализацию иных требований для осознания практической ценности полученной информации. Грамотно построенное занятие по физической подготовке будет мотивировать обучающихся для того, чтобы жизненная ситуация способствовала необходимости усвоить знания, умения и навыки [2, 147].

По аналогии с используемыми в физической культуре измерительными шкалами, тесты также разделяются на: параметрические и непараметрические.

Параметрические – тесты, основанные на допущении, что выборочная совокупность подчиняется нормальному закону распределения.

Непараметрические – тесты, не требующие какого-либо конкретного закона

распределения выборочной совокупности.

Параметрические тесты работают лишь с метрическими измерительными шкалами, непараметрические позволяют работать с порядковыми переменными, поскольку обрабатывают не само значение, а его ранг.

Классификация двигательных тестов по преимущественным их показаниям вытекает из систематизации физических (двигательных) способностей. Поэтому, по аналогии с физической культурой в ППФК различают кондиционные тесты для оценки общей и специальной психофизической подготовленности.

Исследования и практика в области профессиональной диагностики позволяют рекомендовать в целях ППФК большой набор доступных для широкого использования медицинских, физиологических, педагогических и психологических тестов, позволяющих эффективно проверять и оценивать сформированность и проявление профессионально важных качеств, характеризующих физическую надежность и готовность к продуктивному труду обучающихся и действующих специалистов.

Нормы ППФК должны соответствовать уровню требований, предъявляемых к специалисту. В связи с этим они периодически пересматриваются и изменяются, отражая этапы роста профессионального мастерства.

Применение наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки может лучшим образом сократить сроки обучения. Также необходимо понимать, что также, несомненно, важны теоретические знания для освоения сотрудниками профессионально-прикладных умений и навыков. В данном контексте имеется в виду, что знания, умения, навыки важны для совершенствования служебно-прикладных умений и навыков. По мнению Н. А. Бернштейна, существуют стадии формирования навыка [1, 125]:

1) генерализации;
2) концентрации тормозно-возбудительных процессов;
3) автоматизации.

На основании вышеперечисленных стадий выделяют и три этапа в процессе обучения двигательному действию:

1. Первоначальное изучение (ознакомление), в процессе которого с помощью демонстрации преподавателем происходит ознакомление с упражнением, в процессе попыток воспроизвести двигательное действие происходит формирование необходимых специальных знаний и умений выполнять действие в его основном варианте в общих чертах.

2. Углубленное разучивание, в результате которого вырабатывается умение выполнять действие с необходимой четкостью, то есть осуществляется уточнение временных, пространственных и силовых характеристик отдельных движений сложного двигательного акта. При необходимости сложное двигательное действие «раскладывается» на структурные элементы, в результате чего происходит наработка (дрил, учикоми, многократное повторение и т.д.) отдельных частей двигательного действия.

3. Заключительный этап обучения - этап совершенствования двигатель-ного действия, в процессе многократного повторения, когда приобретенное умение переходит в навык. При этом произвольное внимание обучающихся сосредота-

чивается в основном на цели действия и условиях его выполнения. Внимание на необходимую четкость действия уделяется не значительное или не уделяется вовсе.

Знание стадий и этапов обучению профессионально-прикладных навыков имеет большое значение для определения необходимого объема учебных часов по предмету «физическая подготовка» курсантов образовательных организаций МВД России, а также в процессе служебно-боевой подготовки сотрудников ОВД. В регламентирующей физическую подготовку нормативной базе закреплено, что физическая подготовка в образовательных организациях МВД России организуется и проводится из расчета не менее 100 часов в год. В дальнейшем в процессе прохождения службы в ОВД (подразделениях МВД России) практические занятия по физической подготовке должны проводиться не реже 1 раза в неделю общей продолжительностью не менее двух часов. Но проводимые неоднократно исследования говорят о том, что в процессе прохождения службы в органах, организациях, подразделениях МВД России данное минимальное количество занятий не проводится или проводится не регулярно [7, С. 153-157]. Кроме того, проводимые занятия, в общем, сводятся к отработке только приемов задержания в стойке и подготовке к ежегодным проверкам. А как ранее нами уже отмечалось, приемы задержания являются только малой частью общей подготовки сотрудников полиции.

Литература

1. Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений : Избранные психологические труды / Н. А. Бернштейн; под ред. В. П. Зинченко. 3-е изд., стер. Москва : Изд-во МПСИ, 2008. 688 с.

2. Буров А. Э., Лакейкина И. А., Бенгметова М. Х. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учеб. пособие. Чебоксары : Среда, 2019. 147 с.

3. Алдошин А. В. Средства физического воспитания, используемые при оптимизации физического состояния курсантов образовательных организаций системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. 1. Иркутск : ВСИ МВД России, 2017. С. 17-22.

4. Моськин С. А. Средства, методы и формы занятий физической культурой курсантов и слушателей, способствующие повышению работоспособности, сохранению здоровья и творческого долголетия // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 155-158.

5. Ландарь А. А., Носик О. В. Мотивация к спорту в нашей жизни // Успехи в химии и химической технологии. 2017. № 14 (195). С. 83-86.

6. Баркалов С. Н. Актуальные аспекты оптимизации образовательного процесса по физической подготовке в вузах МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 77-80.

7. Цекунов С. О. Перенос средств и методов спортивной тренировки в физическую подготовку курсантов образовательных организаций МВД России // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : сборник статей. Иркутск : ВСиМВД России, 2020. С. 153-157.

References

1. Bernstein N. A., Sinchenko V. P. (ed.). Biomekhanika i fiziologiya dvizheniy [Biomechanics and the physiology of movements]. 3rd ed. Moscow, MPSI Publ., 2008, 688 p.

2. Burov A. E., Lakeykina I. A., BengmetovA M. H. Fizicheskaya kul'tura i sport v sovremennykh professiyakh [Physical culture and sports in modern professions]. Cheboksary, Wednesday Publ., 2019, 147 p.

3. Aldoshin A. V. [Physical Education Tools used to optimize the physical condition of cadets of educational organizations of the Russian Interior Ministry system]. Sovershenstvovanie professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv. Sbornik materialov mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. V 2 t. T. 1. [Improving the professional and physical training of cadets, trainees of educational organizations and law enforcement agencies. Collection of materials of the international scientific and practical conference. In 2 v. Vol. 1]. Irkutsk, Russian Interior Ministry Publ., 2017, pp. 17-22. (In Russia).

4. Mos'kin S. A. Sredstva, metody i formy zanyatiy fizicheskoy kul'turoy kur-santov i slushateley, sposobstvuyushchie povysheniyu rabotosposobnosti, sokhraneniyu zdorov'ya i tvorcheskogo dolgoletiya [Tools, methods and forms of physical culture of cadets and trainees, contributing to the improvement of performance, preservation of health and creative longevity]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Gazette of the Orlov Law Institute of the Russian Interior Ministry named V. V. Lukya-nov, 2018, no. 2 (75), pp. 155-158.

5. Landar' A. A., Nosik O. V. Motivatsiya k sportu v nashey zhizni [Motivation to sport in our lives]. Uspekhi v khimii i khimicheskoy tekhnologii - Successes in chemistry and chemical technology, 2017, no. 14 (195), pp. 83-86.

6. Barkalov S. N. Aktual'nye aspekty optimizatsii obrazovatel'nogo protsessa po fizicheskoy podgotovke v vuzakh MVD Rossii [Actual aspects of optimization of the educational process for physical training in the universities of the Russian Interior Ministry]. Nauka-2020 – Science-2020, 2018, no. 1-2 (17), pp. 77-80.

7. Tsekunov S. O. Perenos sredstv i metodov sportivnoy trenirovki v fizicheskuyu podgotovku kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Transfer of sports training tools and methods to the physical training of cadets of educational organizations of the Russian Interior Ministry]. Fizicheskaya kul'tura i sport v strukture professional'nogo obrazovaniya: retrospektiva, real'nost' i budushchee. Sbornik statey [Physical culture and sports in the structure of vocational education: retrospective, reality and the future. Collection of articles]. Irkutsk, Russian Interior Ministry Publ., 2020, pp. 153-157. (In Russia).

УДК 378.17

РЕСУРСЫ И ВОЗМОЖНОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВЛИЯЮЩИХ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА

RESOURCES AND OPPORTUNITIES OF HEALTH-SAVING PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES THAT INFLUENCE THE FORMATION OF HEALTH-SAVING COMPETENCE OF THE FUTURE TEACHER

Абакумова Юлия Геннадьевна
аспирант
Оренбургский государственный педагогический университет
г. Оренбург, Россия
Abakumova Julija Gennad'evna
postgraduate student
Orenburg State Pedagogical University
Orenburg, Russia

Аннотация. *В статье проводится анализ понятия «здоровьесберегающие педагогические технологии», выделены и охарактеризованы их ресурсы и функции, способствующие развитию компонентов здоровьесберегающей компетентности будущего педагога, что позволит достичь поставленной цели – сформировать здоровьесберегающую компетентность будущего педагога.*

Abstract. *The article analyzes the concept of «health-saving pedagogical technologies», identifies and characterizes their resources and functions that contribute to the development of the components of the health-saving competence of the future teacher, which will achieve the goal – to form the health-saving competence of the future teacher.*

Ключевые слова: *здоровье, здоровьесбережение, здоровьесберегающая компетентность будущего педагога, здоровьесберегающие педагогические технологии.*

Keywords: *health, health care, health-saving competence of the future teacher, health-saving pedagogical technologies.*

Серьезная модернизация современного образования характеризуется изменением самого образовательного процесса, ориентируя на свободное, естественное развитие человека, его осознанность и самостоятельность, мобильность и конкурентоспособность как будущего специалиста, свободно, грамотно действующего в стремительно изменяющихся информационных потоках.

В настоящее время этап образования нацелен на обеспечение всех участников образовательного процесса возможностью проявить свой творческий потенциал, свои возможности, что может быть достигнуто путем внедрения в образовательный процесс компетентностного подхода, как целеполагающей основы, так и оценивания результативности образовательной деятельности.

Отдельно в своей работе мы выделяем здоровьесберегающую компетентность будущего педагога, которая способствует обеспечению охраны жизни и здоровья,

формированию культуры здорового и безопасного образа жизни субъектов образовательного процесса. Анализ литературы позволил установить, что проблема формирования здоровьесберегающей компетентности отражена в трудах И. А. Зимней, И. Р. Рыбиной, Е. А. Юговой, О. И. Мезенцевой, Н. И. Чуктуровой. Теоретические обобщения позволили определить здоровьесберегающую компетентность будущего педагога как интегративное личностно-профессиональное качество, проявляющееся в едином комплексе знаний, умений, навыков, направленных как на готовность к собственной здоровьесберегающей деятельности, так и к профессиональной деятельности, способствующей формированию культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся [1].

Определенную роль в формировании здоровьесберегающей компетентности играют здоровьесберегающие педагогические технологии, способствующие формированию компонентов здоровьесберегающей компетентности будущего педагога на основе системно-целостного понимания их сущности.

Различные ученые вкладывают в определение понятия «здоровьесберегающие педагогические технологии» разные смыслы.

Н. К. Смирнов одним из первых ввел в научно-педагогический оборот категорию «здоровьесберегающие педагогические технологии», как комплекс концептуально взаимосвязанных между собой задач, содержания, форм, методов и приемов обучения, как качественную характеристику всех педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье обучающихся и преподавателя[6].

А. М. Митяева под здоровьесберегающими педагогическими технологиями подразумевает совокупность принципов, приемов, методов педагогической работы, дополняющих традиционные технологии обучения и воспитания, наделяющих их признаком здоровьесбережения [4].

Здоровьесберегающие педагогические технологии – это комплексный инновационный процесс, основанный на изменениях ценностей в отношении к здоровью учащихся, их учебной деятельности, педагогическом взаимодействии всех участников педагогического процесса [5].

Дзятковская Е. Н. здоровьесберегающие педагогические технологии трактует как методическую систему, направленную на решение задач информационно-психологической безопасности и развития обучающихся, как педагогических предпосылок его здоровья [3].

Под здоровьесберегающими педагогическими технологиями будем понимать систему функционирования педагогического процесса, направленного на сохранение и укрепление здоровья субъектов образовательного процесса, учитывающего характеристики образовательной среды и условия, способствующие реализации установок на здоровьесбережение как преподавателей, так и обучающихся.

В ходе анализа и синтеза теоретических подходов различных ученых, нами были выделены и охарактеризованы следующие взаимосвязанные между собой ресурсы здоровьесберегающих технологий, способствующие развитию компонентов здоровьесберегающей компетентности будущего педагога:

– Стимулирующий, как система нормативно установленных образцов здоровьесберегающей деятельности, отраженных в традициях, нормативно-правовых

актах, примерах профессионального поведения. Данный ресурс включает в себя возможность осознания потребности будущего педагога в получении и умножении знаний о здоровье и здоровьесбережении, в необходимости вести здоровый образ жизни, развивать интересы в сфере здравоохранения, применять на практике здоровьесберегающие приемы и методы и осуществлять их в профессиональной деятельности. Актуализация данного ресурса способствует реализации возможности мотивационно-ценностного компонента здоровьесберегающей компетентности будущего педагога.

– Дидактический, как совокупность программно-методического обеспечения исследуемого процесса (рабочие программы дисциплин, факультативы, элективные курсы). Заключает в себе систему знаний о здоровьесозидании, создании собственной персонифицированной модели здоровья на основе механизмов личностной самоактуализации и самореализации. Актуализация данного ресурса способствует реализации возможности когнитивного компонента здоровьесберегающей компетентности будущего педагога.

– Методологический, как совокупность методов, форм и средств включения будущего педагога в освоение и расширение опыта по здоровьесбережению. Данный ресурс включает в себя возможность развития ценностей и установок, необходимых для правильной работы организма, повышающих общую работоспособность: соблюдение режима труда и отдыха, правильное питание, гигиена, занятия физической активностью, профилактика заболеваний, способствуя реализации возможности деятельностного компонента здоровьесберегающей компетентности будущего педагога.

– Диагностический, как совокупность диагностических средств, позволяющих персонифицировать исследуемый процесс в зависимости от конкретного обучающегося и педагога с учетом их личностных способностей и возможностей, целевых ориентиров. Данный ресурс заключает в себе возможность формирования субъективного опыта здоровьесбережения в организации субъект-субъект взаимодействия участников образовательных отношений, способствуя реализации возможности коммуникативного компонента здоровьесберегающей компетентности будущего педагога.

– Организационный, как совокупность образовательных практик, нацеленных на развитие психологических качеств личности – эмоций и воли по сохранению и укреплению собственного здоровья и других субъектов образования. Данный ресурс заключает в себе возможность развития психологического настроя и волевых установок личности будущего педагога. Положительные эмоции благоприятно сказываются на упрочнении желания заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих людей. С помощью воли человек осуществляет регуляцию и саморегуляцию своего здоровья [2]. Актуализация данного ресурса способствует реализации возможности эмоционально-волевого компонента здоровьесберегающей компетентности будущего педагога.

Анализ научных источников позволил выделить следующие функции здоровьесберегающих технологий, влияющих на формирование здоровьесберегающей компетентности будущего педагога:

1. Саморегуляции, проявляющейся в развитии у будущего педагога сознательного контроля за здоровьесберегающей деятельностью, принятия им ответственных решений в соответствии с собственными интересами и интересами окружающих.

2. Самореализации, обеспечивающей освоение и передачу будущему педагогу опыта ведения здорового образа жизни, преемственности традиций, ценностных ориентаций, формирующих бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, получение новой информации по формированию индивидуального здоровья, его сохранению и укреплению.

3. Интегративности, способствующей синтезу педагогических средств для решения вопросов направленности будущего педагога на здоровьесбережение в образовательном процессе.

4. Прогностичности, ориентирующей на реализацию мониторинга информации о состоянии здоровья будущего педагога, отслеживание эффективности применяемых форм и методов здоровьесбережения, анализ факторов, перспективно влияющих на формирование его здоровьесберегающей компетентности.

5. Перспективности, реализующей сохранение и укрепление здоровья будущего педагога для освоения и обновления им здоровьесберегающего опыта с учетом адаптации к профессии, реализации профессиональных функций по здоровьесбережению в образовании.

При внедрении здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс необходимо соблюдать такие принципы, как:

– Комплексности (учет состояния здоровья участников образовательного процесса, среды, условий, установок, способствующих здоровьесбережению).

– Инновационности (поиск и использование новых знаний о здоровом образе жизни, их применение в повседневной жизни и нестандартных жизненных ситуациях).

– Непрерывности (постоянное пополнение запаса знаний и умений на протяжении не только образовательного процесса, но и всей жизни).

В перспективе исследования формирования здоровьесберегающей компетентности будущего педагога на основе здоровьесберегающих технологий – поиск условий, необходимых и достаточных для актуализации выделенных ресурсов (стимулирующего, дидактического, методологического, диагностического, организационного) и соответствующих им возможностей достижения эффективности исследуемого процесса.

Литература

1. Абакумова Ю. Г. Критерии и уровни сформированности здоровьесберегающей компетентности будущего педагога / Ю. Г. Абакумова // Вестник Оренбургского государственного университета. - 2016. – № 9 (197). – С. 3-6.

2. Береснева Л. Н. Компоненты здоровьесберегающих образовательных технологий как источник формирования культуры здоровья детей и молодежи / Л. Н. Береснева // Концепт. – 2016. – Т. 17. – С. 554-558.

3. Дзятковская Е. Н. Здоровьесберегающие образовательные технологии: новые

акценты // Психология здоровья и личностного роста. – 2010. – № 1.

4. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. М. Митяева. - 2-е изд. - Москва : Академия, 2010. - 192 с.

5. Петров В. О. Здоровьесберегающие технологии в деятельности учителя сельской школы / В. О. Петров // Сельская школа как личностно-ориентированная образовательная система : Материалы научно-практической конференции (май 2004г.). Вып.1. – Ростов-н/Д : РГПУ, 2004.

6. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – Москва : АРКТИ, 2005. – 320 с.

References

1. Abakumova J. G. Kriterii i urovni sformirovannosti zdorov'esberegajushhej kompetentnosti budushhego pedagoga [Levels and criteria of completeness health caring competence of future teacher]. Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta - Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta, 2016, no. 9 (197), pp. 3-6.

2. Beresneva L. N. Komponenty zdorov'esberegajushhih obrazovatel'nyh tehnologij kak istochnik formirovanija kul'tury zdorov'ja detej i molodezhi [Components of health-saving educational technologies as a source of forming a culture of health of children and youth]. Koncept, 2016, Vol. 17, pp. 554-558.

3. Dzjatkovskaja E. N. Zdorov'esberegajushhie obrazovatel'nye tehnologii: novye akcenty [Health-saving educational technologies: new accents]. Psikhologiya zdorov'ya i lichnostnogo rosta - Psihologija zdorov'ja i lichnostnogo rosta, 2010, no. 1.

4. Mitjaeva A. M. Zdorov'esberegajushhie pedagogicheskie tehnologii [Health-saving pedagogical technologies]. 2th ed. Moscow, Akademija Publ., 2010, 192 p.

5. Petrov V. O. Zdorov'esberegajushhie tehnologii v dejatel'nosti uchitelja sel'skoj shkoly [Health-saving technologies in the activities of a rural school teacher]. Sel'skaya shkola kak lichnostno-orientirovannaya obrazovatel'naya Sistema. Materialy nauchno-prakticheskoy konferentsii (may 2004 g.). Vyp. 1. [Rural school as a personality-oriented educational system. Materials of the scientific-practical conference (May 2004). Issue 1]. Rostov-on-Don, RGPU Publ., 2004. (In Russia).

6. Smirnov N. K. Zdorov'esberegajushhie tehnologii i psihologija zdorov'ja v shkole [Health-saving technologies and health psychology at school]. Moscow, ARKTI Publ., 2005, 320 p.

УДК 796.05

ДИНАМИКА МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЙ У ДЕВОЧЕК 12-13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ

TRENDS IN MORPHOLOGICAL CHANGE IN GIRLS 12-13 YEARS OF FUTSAL

Толчаницына Елена Николаевна
магистрант
кафедра теории и методики избранного вида спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Tolchanitsyna Elena Nikolaevna
undergraduate
department of theory and methodology chosen sport
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Соломченко Марина Александровна
заведующий кафедрой теории и методики избранного вида спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Solomchenko Marina Alexandrovna
head of the department of theory and methodology of the chosen sport
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Для рациональной организации учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта необходимо учитывать ряд факторов, одним из которых является морфологическое состояние спортсмена. В статье представлена динамика морфологических показателей девочек 12-13 лет под влиянием занятий мини-футболом. Результаты исследования необходимо использовать при организации начального отбора, поскольку необходимо учитывать не только физические, но и морфологические изменения юных футболисток при планировании учебно-воспитательной и тренировочной работы, определения индивидуальных заданий, режима нагрузок и отдыха.*

Abstract. *For rational organization of educational and training process in game sports it is necessary to take into account a number of factors, one of which is morphological state of the athlete. The article presents the dynamics of morphological indicators of girls 12-13 years old under the influence of mini-football. The results of the study should be used in organizing the initial selection, since it is necessary to take into account not only physical, but also morphological changes of young football players when planning educational and training work, determining individual tasks, load and rest modes.*

Ключевые слова: *мини-футбол, девочки 12-13 лет, антропометрия, физическое развитие.*

Keywords: *futsal, girls 12-13 years old, anthropometry, physical development.*

В настоящее время, в связи с популяризацией женского футбола и возрастанием конкуренции между спортсменками, перед учеными все больше возникает вопрос о возрастании требований к отбору футболисток и методам оценки их подготовленности с точки зрения состояния организма [2]. Спортивная практика предполагает улучшение средств и методов спортивной ориентации и отбора молодых футболисток на основании морфологических критериев [1]. Последующие изучения ученых, связанных с улучшением эффективности содержания отбора и созданием тренировочных циклов молодых спортсменок являются необходимыми и актуальными.

Цель нашего исследования является изучение морфологических изменений в организме девочек 12–13 лет при занятиях мини–футболом для совершенствования системы подготовки юных спортсменок и решения организационных и методических аспектов отбора и спортивной ориентации.

Для достижения цели исследования были использованы антропометрические методы исследования: у исследуемых спортсменок были измерены основные антропометрические данные (рост, масса тела, окружность грудной клетки). В исследовании приняли участие 2 группы: экспериментальная (10 девочек в возрасте 12 – 13 лет, занимающихся мини–футболом) и контрольная группа (13 девочек, в возрасте 12– 13 лет, занимающихся спортом только на занятиях по физической культуре в общеобразовательной школе). Исследование проходило на базе спортивного зала ОГУ имени И. С. Тургенева с группой детей начальной подготовки, занимающихся футболом в ЖФК «О релГУ-2», тренеры – Пацекина Наталья Николаевна и Марченко Анастасия Александровна. Девочки занимаются футболом 3 раза в неделю: вторник, четверг и пятница на протяжении 2х лет по 1,5 часа.

Во время исследования проводилось тестирование. Измеряли антропометрические данные (рост, массу тела, окружность грудной клетки) и частоту сердечный сокращений после дозированной нагрузки.

Исходя из полученных данных, обхват грудной клетки у контрольной группы в мае составлял 78,31 см, а у экспериментальной 76 см, что на 2, 31 сантиметра больше, чем у экспериментальной. За летний период показатели выросли на 4, 30 см и 1, 30 см, и разница в показателях между группами составила 5, 31 см (рис. 1). В декабре показатели еще больше увеличились и составили 83,23 см и 77,7 см, что на 5, 53 см больше, чем у экспериментальной (табл. 1). Показатели в декабре отличаются статистически достоверно.

Таблица 1

Динамика обхвата грудной клетки у девочек 12–13 лет
в контрольной и экспериментальной группах

№ п.п	Группа	Май	Сентябрь	Декабрь
1	Контрольная (n =13)	78,31±2,01	82,61±1,71	83,23±1,88
2	Экспериментальная (n =10)	76±2,25	77,3±1,7	77,7±1,27*

Примечание: * – P <0 ,01 – достоверность отличий между группами

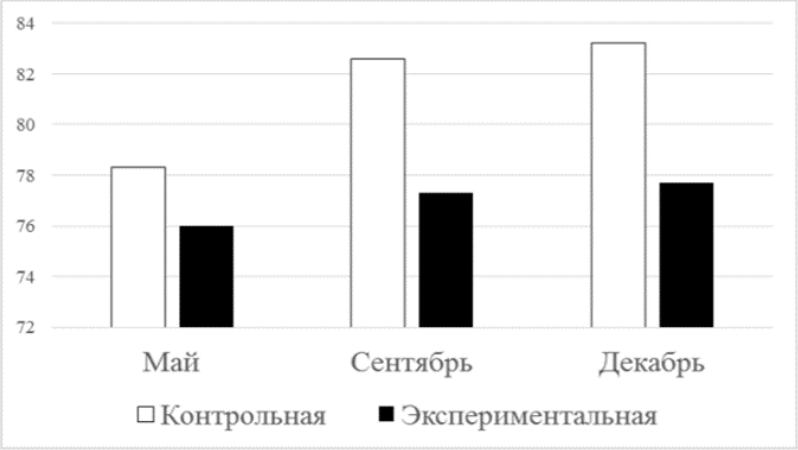

Рис. 1. Динамика об хвата грудной клетки у девочек 12 –13 лет
в контрольной и экспериментальной группах

В мае показатель роста у школьниц составил 15 8,46 см, а у футболисток 15 9,6 см, что на 1, 14 см больше. За летний период показатели в контрольной группе увеличились на 3, 85 см и со ставили 16 2,31 см, а в экспериментальной на 2,8 см и составили 16 2,4 см. Разница между группами в показателях со ставила 0, 09 см. В декабре рост у девочек составил 16 2,77 см и 16 3,7 см соответственно (табл. 2). Проанализируя эти данные, мы видим, что динамика роста в экспериментальной группе на декабрь месяц больше, чем в контрольной на 0, 93 см (рис. 2).

Таблица 2

Динамика роста у девочек 12 –13 лет в контрольной и экспериментальной группах

№ п.п	Группа	Май	Сентябрь	Декабрь
1	Контрольная (n =13)	158,46±1,91	162,31±1,96	162,77±1,82
2	Экспериментальная (n =10)	159,6±2,00	162,4±2,12	163,7±1,95

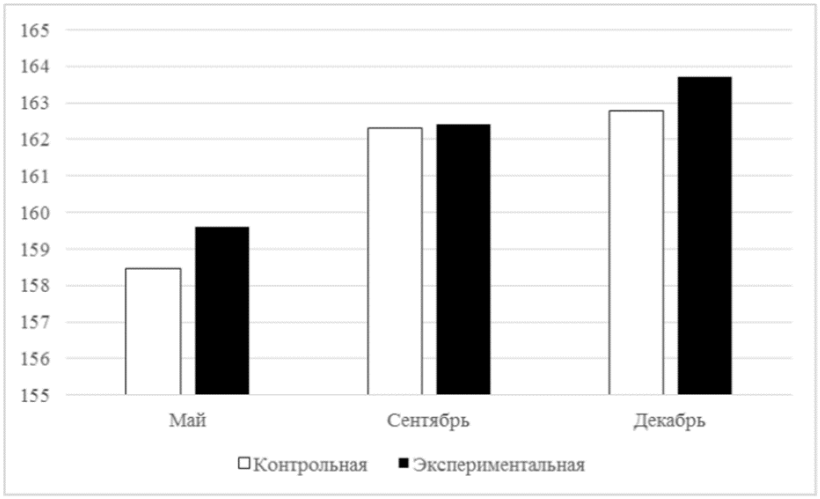

Рис. 2. Динамика роста у девочек 12 –13 лет
в контрольной и экспериментальной группах

Показатели веса в контрольной группе в мае составили 51 ,77 кг, что на 6, 67 кг больше, чем в экспериментальной, у них весовой показатель составил 45 ,1 кг. За

лето показатели увеличились на 0, 54 и 1,5 кг и составили 52 ,31 кг и 46 ,6 кг соответственно. В декабре вес девочек увеличился на 1, 13 кг у школьниц и снизился на 0,2 кг у футболисток (табл. 3). К декабрю экспериментальная группа на 7, 14 кг оказалась легче, чем контрольная (рис. 3). Показатели в декабре отличаются статистически достоверно.

Таблица 3

Динамика веса у девочек 12 –13 лет в контрольной и экспериментальной группах

№ п.п	Группа	Май	Сентябрь	Декабрь
1	Контрольная (n=13)	51,77±2,57	52,31±3,01	53,54±2,66
2	Экспериментальная (n=10)	45,1±2,61	46,6±2,20	46,4±2,28*

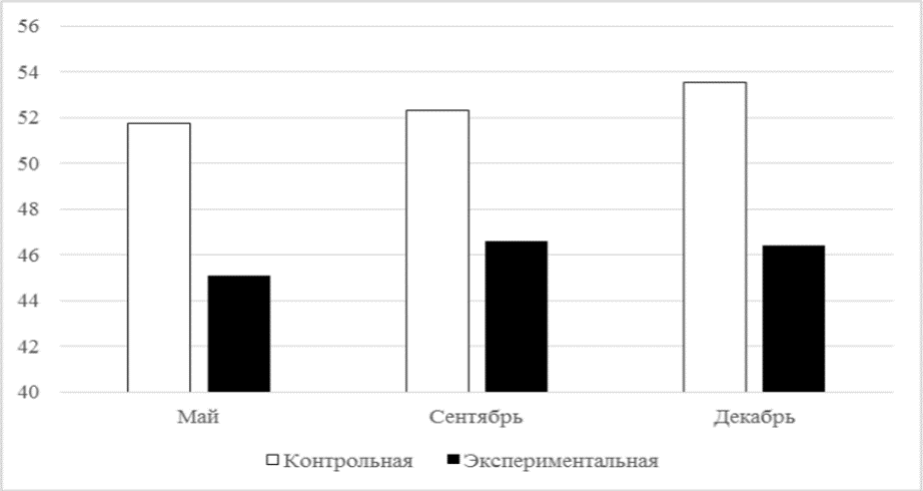

Рис. 3. Динамика веса у девочек 12–13 лет
в контрольной и экспериментальной группах

В ходе проведенного собственного исследования было установлено, что занятия мини-футболом оказывают влияние на морфофункциональное состояние спортсменок. Объем грудной клетки у контрольной группы за весь период исследования больше, чем у экспериментальной. За 8 месяцев у контрольной он увеличился на 4,92 см, а у экспериментальной всего на 1,7 см. Динамика роста у девочек–футболисток довольно равна, но изначальные показатели у футболисток выше. За 8 месяцев у контрольной группы рост увеличился на 4,31 см, а у экспериментальной на 4,1 см. Вес у контрольной группы за период исследования увеличился на 1,77 кг, а у экспериментальной на 1,3кг. Но контрольная группа к декабрю на 7,14 кг тяжелее, чем экспериментальная.

Литература

1. Губа В. П., Лексаков А. В. Организация учебно–тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности : учебное пособие. Москва : Советский спорт, 2012. 176 с.

2. Полозов А. А. Мини–футбол. Новые технологии в подготовке команд. Москва : Советский Спорт, 2007. 185 с.

References

1. Guba V. P., Leksakov A. V. Organizatsiya uchebno–trenirovochnogo protsessa futbolistov razlichnogo vozrasta i podgotovlennosti [Organization of the educational and training process of football players of various ages and preparedness]. Moscow, Soviet sport Publ., 2012, 176 p.

2. Polozov A. A. Mini–futbol. Novye tekhnologii v podgotovke komand [Futsal. New technologies in team preparation]. Moscow, Soviet Sport Publ., 2007, 185 p.

УДК 378.147

ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

FEATURES OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL CULTURE IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING OF UNIVERSITY STUDENTS

Черкасов Алексей Юрьевич
кандидат технических наук, доцент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Cherkasov Alexey Yurievich
candidate of technical sciences, associate professor
department of physical education
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Мерзликин Дмитрий Михайлович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Merzlikin Dmitry Mikhailovich
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
department of physical education
Orel state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Статья посвящена анализу путей внедрения и реализации дистанционных образовательных технологий в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе, в условиях пандемии. Освещен ряд противоречий между традиционной формой (практических занятий) физического воспитания студентов в вузе и необходимостью организации, контроля и стимулирования данного педагогического процесса на основе применения дистанционных образовательных технологий.*

Abstract. *The article is devoted to the analysis of the ways of introduction and implementation of distance educational technologies in the process of studying the discipline "Physical culture and sports" at the university, in the context of a pandemic. A number of contradictions between the traditional form (practical classes) of physical education of students at the university and the need to organize, control and stimulate this pedagogical process based on the use of distance educational technologies are highlighted.*

Ключевые слова: *физическая культура, дистанционное обучение, вуз.*

Keywords: *physical education, distance learning, university.*

В прошедшем 2020 году и в наступившем 2021 эпидемиологическая ситуация во всем мире и в нашей стране, в условиях распространения коронавирусной инфекции, внесла глобальные изменения во все сферы жизнедеятельности, включая

систему образования. С развитием глобальных цифровых технологий и свободного доступа к информации меняется сама концепция образования, связанная с ускорением процесса обучения, непрерывного образования и получения новых компетенций возможностями дистанционных образовательных технологий (ДОТ), которые не ограничивают обучающихся временными и пространственными барьерами.

В основу ДОТ положено применение методов, форм и средств опосредованного взаимодействия обучающихся с преподавателем и друг с другом в процессе обучения и регулируется законодательством об образовании и подзаконными актами. ДОТ реализуются специфическими средствами интернет – технологий предусматривающих интерактивность, где важную роль играет самостоятельная работа студента не требующая его присутствия в аудитории или имеющая смешенный характер с традиционной формой обучения [1].

Дистанционное обучение, как форма образовательного процесса не является новшеством, и на протяжении последнего десятилетия является частью традиционной формы образования в программах высшего и дополнительного образования, в программах повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров.

Систематическая работа с интернет - ресурсами, легкий поиск информации по дисциплинам, общение и использование цифровых образовательных технологий стало общепринятой нормой высшей школы. Охват информатизации обучающихся в вузе довольно широкий, по данным ряда исследователей он составляет более 92 % студентов [8]. Преподаватели на регулярной основе используют в своей работе мессенджеры, социальные сети, личный кабинет образовательной платформы вуза.

Однако применение ДОТ к циклу дисциплин «Физическая культура и спорт» рождает ряд противоречий и требует разработки специальных подходов.

Министерства науки и высшего образования РФ 14 марта 2020 года опубликовало приказ о новых правилах организации образовательной деятельности в российских вузах в условиях пандемии COVID-19, который предписывает руководителям высших учебных заведений предусмотреть индивидуальные каникулы для студентов, а все взаимодействие обучающихся и преподавателей в образовательном процессе организовать дистанционно. В данной форме дистанционное образование приобретает форму защиты студентов и преподавателей от непосредственных контактов, удаленным режимом работы (самоизоляцией) [5].

В этих условиях актуальной задачей становиться сохранение уровня и качества высшего образования в вузе, формирование необходимых профессиональных компетенций, развитие навыков самообразования и творческого отношения к процессу обучения в условиях вынужденного дистанционного обучения.

Согласно приказа Минобрнауки от 14 марта 2020 г. № 397 и ФЗ № 273 «Об образовании в Российской федерации» вариант реализации образовательных программ позволяет использовать набор организационных мероприятий для временного перехода на обучение с использованием только ДОТ или смешенный тип обучения, с практическими занятиями в очной форме и теоретическими с применением дистанционных образовательных технологий [4].

Федеральный закон использует понятия дистанционного обучения и ДОТ, что

применительно к «физической культуре и спорту» целесообразно трактовать как дистанционная поддержка обучения на основе использования в образовательном процессе ДОТ – активную самостоятельную работу обучающихся.

Анализ исследований ряда университетов таких как Казанский федеральный университет, Тульский государственный университет, Удмуртский государственный университет, Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д. Н. Прянишникова, Тольятинская государственная академия управления показывает, что разработать ДОТ по дисциплине физическая культура и спорт вполне возможно, но в полной мере заменить практические занятия по физическому воспитанию нецелесообразно [1,2,7,8].

В создавшейся ситуации студенческая молодежь является уязвимой к ряду заболеваний связанных с гиподинамией и увеличением учебной нагрузки, которая проводиться за компьютером. Ухудшается зрение, осанка, общие показатели здоровья, возникают проблемы в социальном и межличностном общении [2].

Исследователи данной проблемы отмечают в России на фоне пандемии коронавируса и дистанционной формы обучения закономерное ухудшение здоровья студенческой молодежи в связи с высокой степенью учебной нагрузки и недостаточной двигательная активность, что обусловливает снижение умственной и физической работоспособности, снижению успеваемости.

Применительно к дисциплинам «Физическая культура и спорт» большинство студенческой молодежи высказывает неудовлетворение такой перспективой развития ДОТ. В числе основных обоснований лежит специфика дисциплины, которая требует активного взаимодействия с преподавателем и одногрупниками в процессе физического воспитания.

Многие студенты отмечают нежелание заниматься самостоятельно с применением ДОТ, даже при условии всесторонней методической и организационной поддержки. Так основываясь на исследовании Казанского государственного университета [1], более 43% респондентов не считают необходимым самостоятельно заниматься физической культурой, из них 13% связывают это с неудобством использования технических средств, а 15 % с отсутствием самодисциплины.

Однако можно выделить и положительную сторону ДОТ, которой является расширение когнитивного компонента процесса обучения за счет участия обучающихся в дистанционных проектах, конкурсах, использования тестовых форм, подготовке презентаций и проектная деятельность. Увеличение разнообразия методик и форм обучения с использованием ДОТ повышает интерес студенческой молодежи к физической культуре, процесс образования становиться более увлекательным, расширяется кругозор студентов и преподавателей.

Однако ДОТ слабо формируют деятельностный компонент, применительно к задачам физического воспитания. Учитывая проблематику когнитивного диссонанса студенческой молодежи и слабый деятельный компонент ДОТ, эффективность их использования по дисциплинам цикла «физическая культура и спорт» будет только для тех студентов, которые мотивированы к занятиям и систематически вовлечены в физкультурно-спортивную деятельность [6].

Организация дистанционного обучения в ОГУ имени И. С. Тургенева была

организована в условиях вынужденных мер по решению руководства вуза согласно приказа Минобрнауки. Дистанционные образовательные технологии в ОГУ имени И.С. Тургенева построены на основе электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС), где студенты и преподаватели имеют личные кабинеты и могут обмениваться информацией и общаться. Традиционные виды учебной деятельности с применением ДОТ такие как: групповые и индивидуальные консультации, чат-конференции, видеоконференции, промежуточные аттестации.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» и «Модуль элективных дисциплин по физической культуре и спорту» осуществляются в ОГУ имени И. С. Тургенева в следующих формах: теоретические, практические, самостоятельные занятия, а также контрольные и элективные (учебно-тренировочные) занятия по выбору.

Практические занятия по физической культуре имеют высокий уровень моторной плотности, контрольные нормативы по общей физической подготовке, кроссовой подготовке и игровым видам спорта.

Теоретический блок по физической культуре представляет собой достаточно обширный блок специальных знаний, которые обучающиеся должны усвоить в процессе физического воспитания. Знания студентов проверяются через написания рефератов, докладов и конспектов общеразвивающих упражнений подготовительной части занятия, практическое проведение разминки, демонстрации умений и навыков в различных видах спорта.

При переходе на смешенный и полный режим с применением ДОТ в ОГУ имени И. С. Тургенева на кафедре физического воспитания была принята организационная модель взаимодействия с обучающимися с помощью интернет технологий и ЭИОС вуза.

При смешенной форме с применением ДОТ, профессорско-преподавательский состав кафедры физического воспитания ОГУ имени И.С. Тургенева применяет ДОТ в теоретическом блоке дисциплины физическая культура и спорт используя интернет-сервисы Google Forms, презентации, созданные в приложении Microsoft Office видеоконференции с использованием сервисов платформы Zoom.

При полном переходе на обучение с применением ДОТ практические занятия с обучающимися проводятся в дистанционном формате с использованием видеоконференции Zoom, индивидуальных и групповых заданий для самостоятельного выполнения с обязательным ведением дневника самоконтроля и регулярным отчетом о проделанной работе. Индивидуальные и групповые задания направлены на обеспечение необходимой двигательной активности студентов и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности. Задания подбирались исходя из возможностей пространства, доступного оборудования и медицинской группы (основной, подготовительной или специальной).

Были сформулированы общие рекомендации преподавателям по организации и проведению занятий по циклу дисциплин физическая культура и спорт с применением ДОТ:

1. Все учебные занятия проводятся с применением сервисов и ресурсов платформы Zoom - видеоконференций (лекций, семинаров, консультаций, практических занятий).

2. Платформа ЭИОС вуза используется для размещения учебно-методических материалов (конспекты лекций, методические рекомендации по организации самостоятельных занятий, видеокомплексов физических упражнений, образцов «Дневник самоконтроля» и т. п.).

3. Для организации видеоконференций преподаватель использует постоянный идентификатор персональной конференции. Все учебные занятия проводятся согласно расписанию.

4. При отсутствии технической возможности присутствия обучающегося на занятии допускается использование практики видео-отчетов о самостоятельной работе.

5. Выполнение тестов по вопросам теоретической части дисциплины с применением Google Forms.

6. Совместного выполнения физических упражнений с преподавателями в видеоконференциях Zoom.

7. Просмотр видеоматериалов, содержащих комплексы упражнений, размещенных преподавателями, для самостоятельного выполнения и фиксирования собственной деятельности в форме видео-отчета с предоставлением преподавателю.

8. Ведение дневника самоконтроля для отслеживания самочувствия и прогресса, с обязательным фиксированием комплексов упражнений.

9. Подготовка и сдача нормативов по физической и технико-тактической подготовленности с использованием видеоконференций Zoom.

В качестве обратной связи проводился опрос студентов и преподавателей для выявления проблемных сторон применения ДОТ. В условиях вынужденной самоизоляции при пандемии и последующей дистанционной форме обучения студентами и преподавателями ОГУ имени И. С. Тургенева были выявлены проблемные стороны внедрения ДОТ по дисциплинам цикла физическая культура и спорт:

– сложности нормальной технической работы сети интернет у студентов и преподавателей, необеспеченность соответствующей компьютерной техникой;

– преподаватели возрастной группы достаточно неохотно стараются достичь понимания методик онлайн общения и использования ДОТ;

– ограничение общения студентов и преподавателей;

– недостаточная физическая активность, в отличие от традиционной формы обучения;

– высокая доля вероятности невыполнения заданий по физической культуре и невозможности адекватной оценки физической подготовленности студентов.

В качестве заключения можно отметить, что организация дистанционного обучения по физической культуре требует от преподавателей применения новых форм и методов работы со студенческой молодежью на основе интерактивных технологий образования. На наш взгляд требуется внести коррективы в рабочие программы и фонды оценочных средств по дисциплинам цикла «Физическая культура и спорт» с возможностью более широкого использования элементов дистанционных технологий.

Литература

1. Бикмуллина А. Р. Применение дистанционных образовательных технологий по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» / А. Р. Бикмуллина, Е. В. Фазлеева // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2020. – Вып. 3. – С. 12-20.

2. Зайцева Н. В. Пути реализации дисциплины «Физическая культура» в период самоизоляции студентов вуза [Электронный ресурс] / Н. В. Зайцева, Ю. В. Кульчицкая // Развитие науки, национальной инновационной системы и технологий : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 13 мая 2020 г. – Белгород : Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. - С. 125-129. – Режим доступа: https://apni.ru/article/705-puti-realizatsii-distsiplini-fizicheskaya-kult (дата обращения: 05.02.2021).

3. Попова А. И. Дистанционное обучение студентов вуза по дисциплине «Физическая культура» / А. И. Попова, П. К. Петров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – № 2(15). – С. 84-92.

4. Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ : приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://base.garant.ru/71770012/ (дата обращения: 03.02.2021).

5. О временном ограничении въезда в РФ иностранных граждан и лиц без гражданства, в том числе прибывающих с территории Республики Беларусь, а также граждан Республики Беларусь (с изменениями и дополнениями) : распоряжение Правительства РФ от 16 марта 2020 г. N 635-р. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://base.garant.ru/73751180/ (дата обращения 05.02.2021).

6. Сандирова М. Н. Организационная модель обучения с использованием дистанционных образовательных технологий в вузах физической культуры [Электронный ресурс] / М. Н. Сандирова, А. Ю. Илясова, И. В. Абдрахманова // Современные проблемы науки и образования. - 2019. - № 5. - Режим доступа: http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=29154 (дата обращения: 04.02.2021).

7. Усачев Н. А. Организация дистанционного обучения в вузах по циклу дисциплин «Физическая культура и спорт» в условиях пандемии / Н. А. Усачев, Д. И. Сурнин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. - № 7(185). – С. 414-421.

8. Щенкова И. П. Проблемы дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура»/ И. П. Щенкова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – Вып. 5-3(44). – С. 190-193.

References

1. Bikmullina A. R., Fazleeva E. V. Primenenie distantsionnykh obrazovatel'nykh tekhnologiy po distsiplinam «Fizicheskaya kul'tura» i «Elektivnye kursy po fizicheskoy kul'ture i sportu» [Application of distance educational technologies in the disciplines "Physical culture" and "Elective courses in physical culture and sports"]. Izvestiya TulGU. Fizicheskaya kul'tura. Sport - News of TulSU. Physical Culture. Sport, 2020, vol. 3, pp. 12-20.

2. Zaitseva N. V., Kulchitskaya Yu. V. [Ways to implement the discipline "Physical culture" in the period of self-isolation of university students]. Razvitie nauki, natsional'noy innovatsionnoy sistemy i tekhnologiy. Sbornik nauchnykh trudov po materialam Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii 13 maya 2020 g. [Development of Science, National innovation system and Technologies. Collection of scientific papers based on the materials of the International Scientific and Practical Conference May 13, 2020]. Belgorod, Agency for Advanced Scientific Research (APNI) Publ., 2020, pp. 125-129. (In Russia).

3. Popova A. I., Petrov P. K. Distantsionnoe obuchenie studentov vuza po distsipline «Fizicheskaya kul'tura» [Distance learning of university students on the discipline "Physical culture"]. Pedagogiko-psikhologicheskie i me-diko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta - Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports, 2010, no. 2 (15), pp. 84-92.

4. Ob utverzhdenii Poryadka primeneniya organizatsiyami, osushchestvlyayushchimi obrazovatel'nuyu deyatel'nost', elektronnogo obucheniya, distantsionnykh obrazovatel'nykh tekhnologiy pri realizatsii obrazovatel'nykh programm : prikaz Ministerstva obrazovaniya i nauki Rossiyskoy Federatsii ot 23.08.2017 g. № 816 [Order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation of 23.08.2017 No. 816 "On approval of the Procedure for the use of e-learning, distance learning technologies by organizations engaged in educational activities in the implementation of educational programs"]. Available at: https://base.garant.ru/71770012/ (accessed 03.02.2021).

5. O vremennom ogranichenii v"ezda v RF inostrannykh grazhdan i lits bez grazhdanstva, v tom chisle pribyvayushchikh s territorii Respubliki Belarus', a takzhe grazhdan Respubliki Belarus' (s izmeneniyami i dopolneniyami) : rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 16 marta 2020 g. N 635-r. [Order of the Government of the Russian Federation of March 16, 2020 N 635-p]. Available at: gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm (accessed 05.02.2021).

6. Sandirova M. N., Ilyasova A. Yu., Abdrakhmanova I. V. Organizatsionnaya model' obucheniya s ispol'zovaniem distantsionnykh obrazovatel'nykh tekhnologiy v vuzakh fizicheskoy kul'tury [Organizational model of training with the use of distance educational technologies in higher education institutions of physical culture]. Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya - Modern problems of science and education, 2019, no. 5. Available at: http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=29154 (accessed 04.02.2021).

7. Usachev N. A., Surnin D. I. Organizatsiya distantsionnogo obucheniya v vuzakh po tsiklu distsiplin «Fizicheskaya kul'tura i sport» v usloviyakh pandemii [Organization of distance learning in universities on the cycle of disciplines "Physical culture and sport" in the context of a pandemic]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta - Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, 2020, no. 7 (185), pp. 414-421.

8. Shchenkova I. P. Problemy distantsionnogo obucheniya po distsipline «Fizicheskaya kul'tura [Problems of distance learning in the discipline "Physical culture"]. Mezhdunarodnyy zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk - International Journal of Humanities and Natural Sciences, 2020, vol. 5-3(44), pp. 190-193.

РОЛЬ ТРЕНЕРА В ЖИЗНИ СПОРТСМЕНА. ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА, КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ ТРЕНЕР

THE ROLE OF A COACH IN THE LIFE OF AN ATHLETE. PERSONAL QUALITIES THAT A COACH SHOULD POSSESS

Носов Станислав Андреевич
аспирант
кафедра теории и методики физического воспитания и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
преподаватель кафедры физической подготовки
Воронежский институт МВД России
Воронеж, Россия
Nosov Stanislav Andreevich
postgraduate student
department of theory and methods of physical culture education and sport
Orel State University named after I. S. Turgenev
lecturer
department of physical training
Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Voronezh, Russia

Храбров Сергей Валерьевич
тренер
клуб боевых единоборств «Боец»
Орел, Россия
Khrabrov Sergey Valerievich
coach
Martial arts club «Fighter»
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье рассматриваются актуальные вопросы личностных и нравствен качеств тренера. Раскрываются роль тренера в жизнедеятельности спортсмена. А также обуславливается грамотное и правильное построение тренировочного процесса на основе личностных характеристик спортсмена.*

Abstract. *This article discusses the current issues of personal and moral qualities of a coach. The role of the coach in the life of the athlete is revealed. And it also determines the competent and correct construction of the training process based on the personal characteristics of the athlete.*

Ключевые слов: *спорт, спортсмен, тренер, тренировки, нравственные качества*.
Keywords: *sport, athlete, teacher, psychological training, strong-willed quality.*

Желание стать успешным в чем-то присуще каждому человеку. Этот фактор характеризует людей, как личность. Да и современное общество устроено так, что борьба «за первое место на пьедестале» — это основная составляющая для полноценной жизни. Что же тогда говорить о спорте, где борьба за первое место – это

основная цель каждого спортсмена?

«Не посвященному» человеку трудно судить о такой борьбе, но люди, посвятившие свою жизнь спорту, знают каким тяжелым бывает их путь. И без поддержки опытного человека никак не обойтись.

Успех спортсмена во многом зависит от наставника – тренера. Именно он обучает своего подопечного всему, что после сформирует его как настоящего профессионала своего дела.

В этой статье я постараюсь освятить роль тренера в жизни спортсмена, качества, которыми должен обладать учитель и факторы, которые влияют на успешность тренировочного процесса.

Тренер для спортсмена должен быть не только педагогом, дающим знания. Он должен стать другом, переживающим за каждый его шаг.

На мой взгляд, тренировочный процесс происходит не только в спортивном зале. Я считаю, что это только первый этап, а вот второй этап происходит за пределами спортивных площадок. Например, боксер может быть очень хорош в ринге, но на улице применять свои умения не в хороших целях. Разве это спортсмен? Роль тренера в жизни спортсмена – научить своего подопечного быть примером для других.

Какими же качествами должен обладать педагог? Давайте разберемся.

Во-первых, тренер должен быть требовательным и принципиальным в первую очередь к самому себе, самокритично относится ко всей своей работе. Он должен быть новатором, уметь видеть все передовое в методике и тактике. Только тогда он будет пользоваться доверием своих учеников. Борьба за повышение своего спортивного мастерства должна сочетаться с повседневной трудовой или учебной деятельностью спортсменов, с активным участием их в общественной работе.

Во-вторых, тренер должен уметь в любой момент и в любой ситуации поддержать своего ученика. Особенно это касается соревнований. Во время соревнований спортсмен испытывает сильное волнение. Задача тренера в такте моменты – поддержать ученика, направить «на верный путь».

В-третьих, тренер должен учить не только «спортивному ремеслу». Он должен передавать все знания, которыми владеет сам. Это поспособствует отношениям между педагогом и учеником, а также станет основой для формирования морально-волевых качеств.

В-четвертых, педагог должен быть требовательным к своему ученику. Ведь совершенствование навыков напрямую зависит от работы над собой. Ученик должен как бы «ломать» себя. Делать сверх нормы, если хочет добиться высоких результатов.

В-пятых, педагог должен быть новатором в своем деле. Он должен дать ученику что-то новое, что еще не знает никто. Так у спортсмена появится преимущество перед своими противниками. Он будет думать и действовать не по установленным шаблонам. Но и про «установленные шаблоны» забывать нельзя. Основы должны познаваться в полной мере. Без них не будет совершенства.

Необходимо, чтобы тренер обладал целым комплексом нравственных качеств, так как нравственное воспитание учащихся должно базироваться не только на

словесной форме воздействия на них, но прежде всего на личном примере. Личный пример — лучшая проповедь. Тренеру необходимо постоянно следить за собой, предъявлять к себе высокие требования. Тренер-педагог — это человек, специальностью которого является правильное поведение. Постоянный контроль за своим поведением необходим тренеру в связи с сильно развитой у юных спортсменов склонностью к подражанию. Нельзя, воспитывая у учеников уважительное отношение к труду, самому проявлять халатное отношение к своим обязанностям: опаздывать на занятие, приходить на него несобранным, отменять ранее запланированные мероприятия.

Важным нравственным качеством тренера является педагогический оптимизм (по А. С. Макаренко). Он включает доброту, чуткость тренера, его общительность и доброжелательность, жизнерадостность, чувство юмора, веру в учеников, в достижимость ими поставленных целей, даже если ученики слабоуспевающие и с отклонениями в поведении: вера тренера заставляет и учеников поверить в свое исправление.

Роль тренера заключается, также, в грамотно составленном тренировочном плане.

План тренировок должен строиться на основе личностных характеристик ученика, его возрастных, половых критериев, физического состояния и т.д.

Тренер должен понимать, что нет какого-то единого шаблона тренировочных мероприятий. Все запланированное может меняться.

Факторы, влияющие на продуктивность тренировочного процесса:

1. Физическое и эмоциональное состояние спортсмена.
2. Благоприятная среда занятий.
3. Успех во время тренировок.
4. Мотивация и заинтересованность спортсмена.
5. Цель занятия и многое другое.

Стоит учитывать, что план тренировочных мероприятий на каждый день должен быть разным. Это зависит от:

- тяжести запланированных упражнений;
- нагрузки, полученной в предыдущий день;
- наличия разгрузочных дней и т.д.

Так же стоит отметить, что тренировки должны быть направлены не только на силовые качества, но еще и на логическое мышление. Для этого стоит в разгрузочные дни проводить игровые тренировки. Например, если человек занимается боксом, то в разгрузочный день можно поиграть в футбол. Это способствует развитию логического мышления и выносливости спортсмена.

Таким образом, роль тренера в жизни спортсмена очень важна так как он становится вторым родителем. Тренер переживает за своего спортсмена больше, чем его родители (родственники) потому, что возлагает на него большие надежды, проходит такой же путь, как его воспитанник. Именно с него начинается весь путь спортсмена. Именно от него зависит будущее ученика, как человека.

Литература

1. Демкина Е. П. Формирование здорового образа жизни студентов как не упустить главного? / Е. П. Демкина // Высшее образование в России. – 2016. – № 5. – С. 50-55.

2. Демкина Е. П. Формирование здорового образа жизни как фактор повышения качества жизни современного российского студенчества (на материалах Республики Татарстан) : автореферат дис. ... канд. соц. наук / Е. П. Демкина. - Пенза, 2016. – 19 с.

3. Демкина Е. П. Формирование здорового образа жизни как фактор повышения качества жизни современного российского студенчества (на материалах Республики Татарстан) : автореф. дис. ... канд. соц. наук / Е. П. Демкина ; Пензенский государственный университет. – Пенза, 2016. – 19 с.

4. Ибрагимов И. Ф. Обучение основам контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой и спортом в рамках заседания научного кружка / И. Ф. Ибрагимов, Л. В. Авдеева, В. А. Зайцев // Перспективы науки. — 2018. — № 4 (103). — С. 95-98.

5. Ибрагимов И. Ф. Популяризация научно-исследовательской работы среди студентов вуза путем проведения заседаний научного кружка «Физиология, физическая культура, спорт и здоровый образ жизни» // Глобальный научный потенциал. — 2019. — №5 (98). — С. 75-78.

References

1. Demkina E. P. Formirovaniye zdorovogo obraza zhizni studentov kak ne upustit' glavnogo? Higher education in Russia - Vyssheye obrazovaniye v Rossii, 2016, no. 5, pp. 50-55.

2. Demkina E. P. Formirovaniye zdorovogo obraza zhizni kak faktor povysheniya kachestva zhizni sovremennogo rossiyskogo studenchestva (na materialakh Respubliki Tatarstan). Avtoref. dis. kand. sots. nauk [Formation of a healthy lifestyle as a factor in improving the quality of life of modern Russian students (based on the materials of the Republic of Tatarstan). Abstract of thesis. cand. social sci.]. Kazan', 2016, 19 p.

3. Ibragimov I. F., Avdeyeva L. V., Zaytsev V. A. Obucheniye osnovam kontrolya i samo-kontrolya na zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy i sportom v ramkakh zasedaniya nauchnogo kruzhka [Teaching the basics of control and self-control in physical culture and sports in the framework of the meeting of the scientific circl]. Prospects of science - Perspektivy nauki, 2018, no. 4 (103), pp. 95-98.

4. Ibragimov I. F. Populyarizatsiya nauchno-issledovatel'skoy raboty sredi studentov vuza putem provedeniya zasedaniy nauchnogo kruzhka «Fiziologiya, fizicheskaya kul'tura, sport i zdorovyy obraz zhizni» [Popularization of research work among university students by holding meetings of the scientific circle "Physiology, physical culture, sport and healthy lifestyle"]. Global scientific potential - Global'nyy nauchnyy potentsial, 2019, no. 5 (98), pp. 75-78.

УДК 613.71:612.062

АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ У МУЖЧИН 50-55 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИЛОВЫМ ФИТНЕСОМ

ANALYSIS OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE CARDIORESPIRATORY SYSTEM IN MEN 50-55 YEARS OLD ENGAGED IN FITNESS

Косоребриков Александр Владиславович
магистрант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Kosorebrikov Alexander Vladislavovich
master student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Учасов Дмитрий Сергеевич
доктор биологических наук, профессор
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Uchasov Dmitry Sergeevich
Pc.D., professor
department of theory and method of physical culture and sport
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Проанализирована динамика некоторых показателей функционального состояния кардиореспираторной системы у мужчин 50-55 лет, занимающихся силовыми упражнениями в условиях фитнес-клуба на протяжении шести месяцев. Показано, что систематические силовые тренировки в условиях фитнес-клуба оказывают положительное влияние на функциональное состояние кардиореспираторной системы мужчин 50–55 лет.*

Abstract. *The dynamics of some indicators of the functional state of the cardiorespiratory system in men 50-55 years old engaged in strength exercises in a fitness club for six months was analyzed. It is shown that systematic strength training in a fitness club has a positive effect on the functional state of the cardiorespiratory system of men aged 50-55 years.*

Ключевые слова: *силовой фитнес, фитнес-клуб, мужчины 50-55 лет, кардиореспираторная система, функциональное состояние.*

Keywords: *strength fitness, fitness club, men 50-55 years old, cardiorespiratory system, functional state.*

Современная отечественная фитнес-индустрия предлагает населению значительное количество разнообразных фитнес-программ, ориентированных на людей различного возраста, пола и уровня физической подготовленности. К числу наиболее популярных у взрослых людей, особенно у мужчин, относятся оздоровительные занятия с использованием силовых упражнений на тренажерах и с отягощениями (гантели, штанги, гири). Правильно организованная силовая тренировка способст-

вует решению задач оздоровления, улучшению психоэмоционального состояния, показателей физического развития, повышению уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся [5, 6, 8].

Для рациональной организации занятий любым видом фитнеса необходим систематический контроль за функциональным состоянием организма лиц, занимающихся физическими упражнениями. Первостепенное значение имеет оценка функционального состояния кардиореспираторной системы, состоящей из систем кровообращения и дыхания. Функциональные возможности кардиореспираторной системы во многом определяют состояние здоровья человека, его адаптивные способности, а также успешность и эффективность тренировочной деятельности. Изучение динамики функциональных показателей кардиореспираторной системы позволяет оценить оздоровительный эффект физкультурных занятий и при необходимости внести те или иные коррективы в тренировочный процесс с целью его совершенствования [3, 7].

В последние годы отмечается повышение интереса ученых и специалистов в области физической культуры к вопросам обоснования содержания и реализации фитнес-программ силовой направленности для людей зрелого возраста. Имеются данные литературы, свидетельствующие о благоприятном влиянии занятий силовыми упражнениями на функциональное состояние кардиореспираторной системы лиц зрелого возраста [1, 6]. Вместе с этим, следует отметить, что в большинстве из таких исследований в качестве испытуемых участвовали либо женщины, либо мужчины моложе 50 лет. При этом влияние занятий силовым фитнесом на функциональное состояние кардиореспираторной системы мужчин 50–55 лет недостаточно изучено, что и определяет актуальность нашего исследования.

Цель нашей работы – изучить функциональное состояние кардиореспираторной системы у мужчин 50–55 лет под влиянием силовых тренировок в условиях фитнес-клуба в первые шесть месяцев занятий.

Исследование проведено в условиях фитнес-клуба «Wild Athletic» (г. Москва). В нем участвовали 15 мужчин в возрасте 50–55 лет (средний возраст 52,9 года) начального уровня подготовки, которые ранее не имели опыта занятий фитнесом и силовыми тренировками в тренажерном зале. Перед началом занятий в фитнес-клубе все мужчины, принимавшие участие в нашем исследовании, прошли медицинское обследование и получили медицинскую справку о допуске к занятиям физической культурой.

Занятия проводились 3 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия составляла 60 минут. После предварительной разминки (10 мин) с использованием эллипсоида или беговой дорожки испытуемые выполняли силовые упражнения на тренажерах и с отягощениями (гантели, штанги), которые чередовали с аэробными нагрузками на гребном тренажере или эллипсоиде. В заключительной части занятия выполнялась небольшая нагрузка на велотренажере (5–7 мин).

Исследование проводилось на протяжении 6 месяцев. Для оценки функционального состояния кардиореспираторной системы у всех участников исследования определяли такие показатели как: частота сердечных сокращений, систолическое и диастолическое артериальное давление – автоматическим тонометром «Microlife

BP A150 Afib», жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – сухим портативным спирометром; рассчитывали индекс Робинсона, отражающий работу сердца – по формуле: ИР = ЧСС × САД / 100, где ИР – индекс Робинсона (усл. ед.), ЧСС – частота сердечных сокращений (уд./мин), САД – систолическое артериальное давление (мм рт. ст.). Проводили функциональные пробы Штанге, Генчи, ортостатическую пробу [2]. Определение всех показателей у испытуемых осуществляли в начале исследования, а затем спустя два, четыре и шесть месяцев от начала тренировочного процесса. Цифровой материал исследования подвергнут биометрической обработке с определением средней арифметической величины и средней ошибки средней арифметической величины при помощи персонального компьютера (программа «Excel 2010»). Для определения статистической значимости различий между сравниваемыми показателями использовали t-критерий Стьюдента [4].

Установлено, что частота сердечных сокращений у мужчин в начале занятий фитнесом составляла 76,8 ± 1,35 уд./мин. В последующие периоды исследования этот показатель у них имел тенденцию к снижению. В частности через 2 месяца от начала тренировочного процесса ЧСС у участников нашего исследования была ниже исходного уровня на 2,27 %, через 4 месяца – на 3,18 %, через 6 месяцев – на 4,06 % ($P<0,05$). Уменьшение ЧСС в условиях покоя у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, свидетельствует о повышении экономичности работы сердца в условиях покоя и является одним из критериев повышения уровня тренированности организма.

Систолическое артериальное давление у мужчин в начале исследования составляло 128,4 ± 2,23 мм рт. ст. Через 2 месяца от начала занятий фитнесом этот показатель у испытуемых в условиях покоя был ниже исходной величины в среднем на 0,94 %, через 4 месяца – на 1,82 %, через 6 месяцев – на 2,67 %.

Диастолическое артериальное давление у обследуемых в начале тренировочного процесса составляло в среднем 84,6 ± 1,10 мм рт. ст. Спустя 2 месяца от начала занятий фитнесом этот показатель у мужчин был ниже исходного уровня на 1,96 %, через 4 месяца на 3,42 %, через 6 месяцев – на 5,13 % ($P<0,05$).

Индекс Робинсона у мужчин в начале занятий фитнесом составлял 98,61 ± 1,17 усл. ед. Через 2 месяца от начала тренировочного процесса этот показатель у испытуемых был ниже исходной величины на 3,19 %, через 4 месяца на 4,69 % ($P<0,05$), через 6 месяцев – на 6,62 % ($P<0,01$). Уменьшение индекса Робинсона свидетельствуют о повышении экономичности функционирования сердца у мужчин под влиянием силовых тренировок в условиях фитнес-клуба.

Жизненная емкость легких у мужчин в начале тренировочного процесса составляла 3,76 ± 0,05 л. Через 2 месяца от начала занятий этот показатель у них был выше исходного уровня на 1,33 %, через 4 месяца на 5,59 %, через 6 месяцев – на 8,78 % ($P<0,05$).

Результат функциональной пробы Штанге (время задержки дыхания на вдохе) в начале исследования у мужчин находился на относительно низком уровне, составляя 38,4 ± 1,71 с. Через 2 месяца от начала занятий в фитнес-клубе результат пробы Штанге у участников нашего исследования был лучше исходного уровня на 7,03 %, через 4 месяца – на 14,82 % ($P<0,05$), через 6 месяцев – на 29,41 % ($P<0,01$).

Результат функциональной пробы Генчи (время задержки дыхания на выдохе) у обследуемых в начале тренировочного процесса составлял 32,2 ± 1,11 с. Спустя 2 месяца от начала занятий фитнесом этот показатель у мужчин был лучше исходной величины на 10,34 %, через 4 месяца на 16,13 % ($P<0,05$), через 6 месяцев – на 33,96 % ($P<0,001$). Улучшение результатов гипоксических проб Штанге и Генчи свидетельствует об улучшении функционального состояния кардиореспираторной системы у участников нашего исследования под влиянием занятий силовым фитнесом.

Результат ортостатической пробы у мужчин в начале занятий фитнесом составлял 19,08 ± 1,16 уд./мин. Через 2 месяца от начала тренировочного процесса результат этой функциональной пробы у испытуемых улучшился относительно исходного уровня на 4,76 %, через 4 месяца на 11,38 %, через 6 месяцев – на 16,46 % ($P<0,05$). Улучшение результатов этой функциональной пробы косвенно свидетельствует об улучшении приспособительных возможностей сердечно-сосудистой системы мужчин к физически нагрузкам в процессе занятий в фитнес-клубе.

Таким образом, результаты проведенного нами исследования свидетельствуют, что систематические силовые тренировки в условиях фитнес-клуба оказывают положительное влияние на функциональное состояние кардиореспираторной системы мужчин 50–55 лет, проявляющееся в том, что спустя полгода от начала занятий у испытуемых наблюдается снижение по сравнению с исходным уровнем частоты сердечных сокращений на 4,06 % ($P<0,05$), уменьшение систолического артериального давления на 2,67 %, диастолического артериального давления на 5,13 % ($P<0,05$), индекса Робинсона на 6,62 % ($P<0,01$), повышение жизненной емкости легких на 8,78 % ($P<0,05$), улучшение результатов пробы Штанге на 29,41 % ($P<0,01$), пробы Генчи на 33,96 % ($P < 0,001$), ортостатической пробы – на 16,46 % ($P<0,05$).

Литература

1. Домашенко Н. А. Эффективность применения фитнес-программы силовой направленности среди женщин второго зрелого возраста // Актуальные научные исследования в современном мире, 2018. № 5-3 (37). С. 38–41.

2. Егорова М. А. Функциональные пробы. Учебное пособие по курсу «Основам врачебного контроля» / ФГБОУ СПО «БГУОР». Брянск, Брянское государственное училище (техникум) олимпийского резерва, 2013. 48 с.

3. Королева Л. В. Оздоровительный эффект занятий на основе аэробики и шейпинга с женщинами 35-45 лет по результатам динамики функциональных показателей // Вестник Смоленской государственной медицинской академии. 2017. Т. 16. № 2. С. 181–187.

4. Лакин Г. Ф. Биометрия : учебное пособие для биологических специальностей вузов. Москва : Высшая школа, 1990. 352 с.

5. Слепцова Т. Е., Капилевич Л. В. Варианты построения тренировочного процесса силовой направленности для мужчин зрелого возраста с учетом мотивации // Вестник Томского государственного университета. 2011. № 353. С. 178–182.

6. Стафеева А. В., Дерябина А. Л. Эффективность физкультурно-оздоровительных занятий силовым фитнесом с мужчинами зрелого возраста // Успехи современной науки и образования. 2016. Т. 1. № 12. С. 209–212.

7. Теплова Ю. А., Учасов Д. С. Динамика показателей функциональной подготовленности у женщин 40-45 лет в процессе занятий фитнесом // Наука-2020. 2020. № 9 (45). С. 126–131.

8. Федякин А. А., Кортава Ж. Г., Федякина Л. К. Методика применения силовых тренажеров в процессе оздоровительных занятий с мужчинами зрелого возраста // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2012. № 4 (109). С. 176–183.

References

1. Domashenko N. A. Effektivnost' primeneniya fitnes-programmy silovoy napravlennosti sredi zhenshchin vtorogo zrelogo vozrasta [Efficiency of application of the fitness program of power orientation among women of the second Mature age]. Aktual'nye nauchnye issledovaniya v sovremennom mire - Current scientific research in the modern world, 2018, no. 5-3 (37), pp. 38–41.

2. Egorova M. A. Funktsional'nye proby. Uchebnoe posobie po kursu «Osnovam vrachebnogo kontrolya» [Functional tests. The textbook for the course «Fundamentals of medical control»]. Bryansk, Bryansk state school (technical school) of the Olympic reserve, 2013, 48 p.

3. Koroleva L. V. Ozdorovitel'nyy effekt zanyatiy na osnove aerobiki i shey-pinga s zhenshchinami 35-45 let po rezul'tatam dinamiki funktsional'nykh pokazateley [Health-improving effect of classes based on aerobics and shaping with women 35-45 years old according to the results of the dynamics of functional indicators]. Vestnik Smolenskoy gosudarstvennoy meditsinskoy akademii - Bulletin of the Smolensk State Medical Academy, 2017, T. 16, no. 2, pp. 181 – 187.

4. Lakin G. F. Biometriya [Biometrics]. Moscow, Higher School Publ., 1990, 352 p.

5. Sleptsova T. E., Kapilevich L. V. Varianty postroeniya trenirovochnogo protsessa silovoy napravlennosti dlya muzhchin zrelogo vozrasta s uchetom motivatsii [Variants of the construction of the training process of power orientation for men of mature age taking into account motivation]. Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta - Tomsk State University Bulletin, 2011, no. 353, pp. 178 – 182.

6. Stafeeva A. V., Deryabina A. L. Effektivnost' fizkul'turno-ozdorovi-tel'nykh zanyatiy silovym fitnesom s muzhchinami zrelogo vozrasta [The effectiveness of health and fitness classes in strength fitness with men of mature age]. Uspekhi sovremennoy nauki i obrazovaniya - Success of modern science and education, 2016, vol. 1, no. 12, pp. 209–212.

7. Teplova Yu. A., Uchasov D. S. Dinamika pokazateley funktsional'noy podgotov-lennosti u zhenshchin 40-45 let v protsesse zanyatiy fitnesom [Dynamics of indicators of functional fitness in women 40-45 years old in the process of fitness classes]. Nauka-2020 - Science-2020, 2020, no. 9 (45), pp. 126-131.

8. Fedyakin A. A., Kortava Zh. G., Fedyakina L. K. Metodika primeneniya silovykh trenazherov v protsesse ozdorovitel'nykh zanyatiy s muzhchinami zrelogo vozrasta [Methods of using power simulators in the process of health-improving classes with men of mature age]. Vestnik Adygeyskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 3: Pedagogika i psikhologiya - Bulletin of the Adygeya State University. Series 3: Pedagogy and Psychology, 2012, no. 4 (109), pp. 176-183.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

HEALTHY LIFESTYLE AND INDIVIDUAL HEALTH OF STUDENTS

Бондаренко Алена Владимировна
студент
кафедра безопасности жизнедеятельности, физической культуры
и методики преподавания безопасности жизнедеятельности
Институт физической культуры и спорта
Оренбургский государственный педагогический университет
г. Оренбург, Россия
Bondarenko Alena Vladimirovna
student
department of life safety, physical culture and methods of teaching life safety
institute of physical culture and sports
Orenburg State Pedagogical University
Orenburg, Russia

Гаврилова Елена Владимировна
студент
кафедра безопасности жизнедеятельности, физической культуры
и методики преподавания безопасности жизнедеятельности
Институт физической культуры и спорта
Оренбургский государственный педагогический университет
г. Оренбург, Россия
Gavrilova Elena Vladimirovna
student
department of life safety, physical culture and methods of teaching life safety
institute of physical culture and sports
Orenburg State Pedagogical University
Orenburg, Russia

Аннотация. *В данной статье представлена студенческая работа по определению показателей индивидуального здоровья студентов профиля «Безопасность жизнедеятельности и физическая культура», обучающихся в Оренбургском педагогическом университете на 1 курсе. Проанализированы показатели индексов массы тела студента, а также дыхательная функция, на основании пробы с задержкой дыхания, даны рекомендации по дальнейшему улучшению показателей.*

Abstract. *This article presents a student's work to determine the indicators of the individual health of students of the profile "Life Safety and Physical Education", studying at the Orenburg Pedagogical University in the 1st year. The indicators of the student's body mass indices, as well as the respiratory function, were analyzed, on the basis of the breath-holding test, recommendations were given for further improvement of the indicators.*

Ключевые слова: *индивидуальное здоровье, росто-весовые показатели, индекс Брока-Брукша, Кетле, пробы с задержкой дыхания, определение CO_2 в выдыхаемом воздухе.*

Keywords: *individual health; height and weight indicators; Broca-Brooksch index; Quetelet; breath-holding tests; determination of CO_2 in exhaled air.*

Здоровье человека складывается из показателей физического, психического и социального благополучия. От того, каким здоровьем будет обладать будущий педагог, зависит культура здоровья его учеников. Поэтому студенты первокурсники с начала обучения должны иметь представление о здоровье, из каких компонентов оно складывается, а также знать методы его укрепления и сохранения. Проанализировав источники литературы, мы выяснили, что индивидуальное здоровье можно оценить по многим показателям. На первом этапе нашего исследования мы определили росто-весовые индексы и провели пробы с задержкой дыхания.

Базой исследования послужил Институт физической культуры и спорта Оренбургского педагогического университета. Группа обучающихся – студенты 1 курса профиля «Безопасность жизнедеятельности и физической культуры» в количестве 38 человек, из которых 18 девушек, 20 юношей в возрасте от18 до 20 лет. Методы исследования: определение ростового индекса Брока-Бругша, весоростового индекса (Кетле), пробы на определение состояния организма в зависимости от содержания CO_2 в альвеолярном воздухе при максимально возможной задержке дыхания.

Целью нашего исследования послужило определение показателей индивидуального здоровья студентов. На первом этапе нами были получены и проанализированы весоростовые индексы и пробы с задержкой дыхания.

Гипотезой исследования было, то, что студенты данного профиля должны обладать более высокими показателями индивидуального здоровья.

Мы проанализировали данные по показателю Брока-Бругша (формула идеального веса) и получили следующие данные (Рисунок 1):

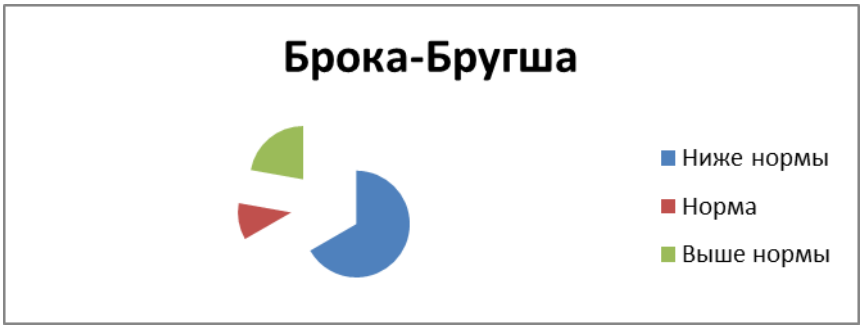

Рис.1. Сводные данные по индексу Брока-Бругша

На основе полученных данных можно сделать следующий вывод: У большей части обучающихся 64,3% должный вес ниже нормы, что может являться показателем высокой физической активности студентов данного направления. Высокие физические нагрузки способствуют снижению массы тела, при этом, возникает вопрос о том, как научиться поддерживать свою массу в пределах нормальных значений, чтобы не возникало срывов в состоянии здоровья обучающихся. Такие рекомендации по улучшению весовых показателей успешно внедряются в ходе образовательного процесса. Студенты учатся контролировать свои показатели и подбирать соответствующие спортивные упражнения,

Мы проанализировали данные по показателю Кетле (весо-ростовой индекс) и получили следующие данные (Рисунок 2):

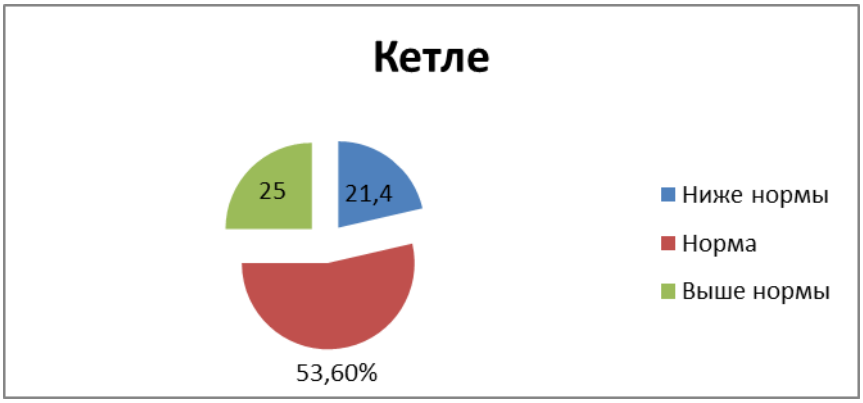

Рис. 2. Сводные данные по индексу Кетле

На основе полученных данных можно сделать следующий вывод: У большей части обучающихся 53,6 % весоростовой индекс в норме, следовательно первый показатель индекс Брока-Бругша не является абсолютно достоверным. Определение индекса Кетле показывает, что особых проблем с показателями массы тела у студентов нет, и этому способствует правильное питание, занятия спортом и здоровые привычки, которые изначально были заложены в детстве.

Мы проанализировали данные полученные, при проведении пробы по определению максимальной длительности задержки дыхания в секунду и получили следующие данные (Рисунок 3):

Рис. 3. Проба с задержкой дыхания

На основе полученных данных можно сделать следующий вывод: У большей части обучающихся проба с задержкой дыхания выше нормы, что вероятно связано с хорошей физической подготовленности студентов, которые неслучайно выбрали такое направление своего обучения, как безопасность жизнедеятельности и физическая культура. В таких условиях организм становится наиболее подготовленным к значительным физическим нагрузкам и интенсивной тренировке, развиваются адаптационные возможности органов дыхания, а следовательно и всего организма.

Мы проанализировали данные по содержанию CO2 (углекислого газа) в альвеолярном воздухе при максимально возможной задержке дыхания и получили следующие данные (Таблица 1).

Таблица 1

Содержание CO2 в альвеолярном воздухе

Содержание CO2 в альвеолярном воздухе	
Ниже нормы	25%
Норма	35,7%
Выше нормы	39,3%

На основе полученных данных можно сделать следующий вывод: у 39,3 % студентов группы содержание углекислого газа при максимально возможной задержке дыхания выше нормы, у 35,7% этот показатель в нормальных пределах, что также подтверждает эффективность регулярных тренировок.

Таким образом, на основании полученных данных первого этапа нашего исследования, мы выяснили, что занятия спортом и поддержание физической формы обучающихся способствуют улучшению ростовесовых показателей и развивают дыательную систему.

Литература

1. Акимова Л. А. Методические указания по дисциплине: «Основы медицинских знаний» / Л. А. Акимова, И. Н. Корнева, Е. Е. Лутовина. – Оренбург : ОГПУ, 2020. - 50 с.

2. Алимов А. З. Техника и методика антропометрических измерений (практическое пособие для медицинских сестер и инструкторов физической культуры) / А. З. Алимов. – Москва : Государственное издательство медицинской литературы, 2010. - 740 с.

3. Использование метода комплексной антропометрии в спортивной и клинической практике // В. А. Тутельян [и др.]. – Москва : Спорт, 2018. - 64 с.

4. Негашева М. А. Основы антропометрии / М. А. Негашева. - Москва : Экон-Информ, 2017. - 216 с.

References

1. Akimova L. A., Korneva I. N., Lutovina E. E. Metodicheskie ukazaniya po distsipline: «Osnovy meditsinskikh znaniy» [Methodical instructions on the discipline: "Fundamentals of medical knowledge"]. Orenburg, OSPU Publ., 2020, 50 p.

2. Alimov A. Z. Tekhnika i metodika antropometricheskikh izmereniy (prakti-cheskoe posobie dlya meditsinskikh sester i instruktorov fizicheskoy kul'tury) [Technique and methodology of anthropometric measurements (a practical guide for nurses and instructors of physical culture)]. Moscow, State Publishing House of Medical Literature Publ., 2010, 740 p.

3. Tutelyan V. A. [et al.]. Ispol'zovanie metoda kompleksnoy antropometrii v sportivnoy i klini-cheskoy praktike [The use of the method of complex anthropometry in sports and clinical practice]. Moscow, Sport Publ., 2018, 64 p.

4. Negasheva M. A. Osnovy antropometrii [Fundamentals of anthropometry]. Moscow, Ekon-Inform Publ., 2017, 216 p.

УДК 796.819

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ КУРСАНТОВ РОССГВАРДИИ

ZDOROVIESBEREGAYUSCHIE TECHNOLOGIES IN SCHOLASTIC PROCESS MIDSHIPMAN ROSSGVARDII

Зеленин Леонид Александрович
доктор педагогических наук, профессор
Пермский национальный исследовательский политехнический университет
Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ
г. Пермь, Россия
Zelenin Leonid Aleksandrovich
doctor of the pedagogical sciences, professor
Perm national exploratory polytechnic university
Perm military institute of the troopses to national guard RF
Perm, Russia

Паначев Валерий Дмитриевич
доктор социологических наук, профессор
Пермский национальный исследовательский политехнический университет
Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ
г. Пермь, Россия
Panachev Valery Dmitrievich
doctor of the sociological sciences, professor
Perm national exploratory polytechnic university
Perm military institute of the troopses to national guard RF
Perm, Russia

Истомин Сергей Петрович
старший преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ
г. Пермь, Россия
Istomin Sergey Petrovich
senior lecturer
the pulpit of physical preparation and sport
Perm military institute of the troopses to national guard RF
Permi, Russia

Аннотация. *Статья рассматривает подходы, приемы, методы охраны и укрепления здоровья, здорового образа жизни, где ведущая роль принадлежит физической культуре личности курсанта, мотивирующая как одному из факторов социокультурного бытия с высоким биологическим потенциалом жизнедеятельности. Качественная составляющая жизни курсантов зависит от уровня его здоровья и является фактором получения хорошего образования. Приводятся эффективные здоровьесберегающие*

технологии, направленные на укрепления и сохранения здоровья и здорового образа жизни. Для укрепления здоровья и здорового образа жизни у курсантов, тренеры-преподаватели физической культуры на занятиях применяли здоровьесберегающие технологии. Необходимым условием сохранения здоровья у курсантов было следующее: соблюдение двигательного режима и реабилитационных мероприятий, на снятие утомления у курсантов; применение здоровьесберегающих технологий повышающие работоспособность курсантов; использование лекций позволяющие приобретать знания о здоровье, формирование навыков здорового образа жизни у кур-сантов в образовательном процессе.

Abstract. *The Article considers the approaches, acceptance, methods guard and fortifications of health, sound lifestyle, where leading role belongs to the physical culture to personalities of the midshipman, motivating as one of the factor sociocultural home with high biological potential of vital activity. Qualitative forming lifes midshipman depends on level of his(its) health and is a factor of the reception of the good formation. Happen to efficient ZDOROVIESBEREGAYUSCHIE technologies, directed on fortifications and conservations of health and sound lifestyle. For fortification of health and sound lifestyle beside midshipman, trainers-teachers of the physical culture on occupation used ZDOROVIESBEREGAYUSCHIE technologies. The Necessary condition of the conservation of health beside midshipman was following: observance of the motor mode and rehabilitation of the action, on removing the fatigue beside midshipman; using ZDOROVIESBEREGAYUSCHIE technology raising capacity to work midshipman; use lecture allowing gain the knowledges about health, shaping skill sound lifestyle beside midshipman in educational process.*

Ключевые слова: *медико-гигиенические технологии (МГТ), физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ), технология обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ), экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ), социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ).*

Keywords: *physician-hygenic technologies (MGT), athletic-sanitary technologies (FOT), technology of the provision to safety to vital activity (TOBZH), ecological zdoroviesberegayuschie technologies (EZT), social adapting and larval-developping technologies (SALRT).*

Актуальность. На сегодня перед системой российского образования, правительством Российской Федерации и государственными политическими деятелями достаточно остро стоит проблема охраны и сохранения здоровья современной учащейся молодежи, разработка и создание здоровьесберегающих технологий в процессе обучения, формирования ценности здоровья и здорового образа жизни. Жизнь человека во многом зависит от состояния его здоровья и от широты психофизиологического потенциала личности [2, с. 97]. Хорошее здоровье – основное условие для выполнения курсантом его биологических и социальных функций, фундамент самореализации, но и высшая жизненная ценность. Важнейшим условием самореализации курсантом является высокий уровень его психосоматической организации. На современном этапе человеческой жизни к социальному бытию относятся производственно-трудовые, социально-экономические, политические, военные, семейно-бытовые, духовные, физические, оздоровительные – все это определяется уровнем здоровья. Только хорошее здоровье курсантов дает возможность в получении качественного образования, но только здоровый курсант способен без чрезмерного напряжения усвоить возрастающую по объему и слож-

ности учебную информацию. Судьбу страны решает не нефть, а главным образом энергетический потенциал человека и здоровье нации. Здоровье является важнейшей ценностью для человека, условием его самореализации в жизнедеятельности и национальной безопасности России. Наука дала понятие «здоровье» более 300 определений. Приводим из них: - отсутствие болезни; - нормальное функционирование организма человека в системе «человек – окружающая среда»; - естественное состояние организма человека, когда все его функции уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения; - способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде; - способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Здоровье – это гармоническое единство обмена между организмом и окружающей средой, результат которого – нормальная работа всех органов и систем человека [1, с. 152-176]. Известно, уровень здоровья во многом непосредственно зависит от качественной составляющей различных проявлений жизнедеятельности. В настоящее время в условиях рыночной экономики потенциал здоровья личности приобретает роль ведущего фактора успешной профессиональной карьеры. В связи с этим имеет место и обратная зависимость: степень социальной интегрированности молодого специалиста в процесс востребованности полученного образования трудовую деятельность, степень удовлетворения зависит от характера полученной работы, которая во многом определяет его здоровье [11, с. 121].

На протяжении всей жизнедеятельности индивида начиная с самого раннего возраста, происходит освоение искусством ведения данного образа жизни, который бы не нарушал отлаженной работы его взаимосвязей с тончайшими природными механизмами, социокультурными условиями их бытия, саморазвитием и самоактуализацией. Отправной точкой в профессиональном становлении, модернизации личностных ориентиров является в данном контексте определенным переломным рубежом период обучения в вузе [12, с. 64].

В период обучения в вузе огромное значение имеет процесс формирования потребностей, достойных здоровой личности, на соответствующей нравственной высоте и определенным программным целям социокультурного развития. В получении профессиональной значимой информации, познании, общении, социальном признании личности в индивидуальном самовыражении для реализации необходимых потребностей курсантов должен обеспечить процесс образования [9, с. 103].

В современной жизни к состоянию здоровья предъявляются особенно высокие требования, что усиливает значение физической культуры как процессу оздоровительного направления, важнейшей ценности и смысла жизни в особенности к тем молодым людям, которые перенесли серьезные заболевания и не могут в полной мере использовать возможности общепринятой системы физического воспитания. В этом контексте ведущая роль относится к формированию физической культуре и физической подготовке курсанта с учетом его индивидуальных способностей и мотивации в направленности личности как одному из факторов социально-культурного процесса, обеспечивающих высокий биологический потенциал. Мотивы стимулируют и мобилизуют личность на проявление активности физического совершенствования, связанного со стремлением ускорить темпы собственного развития,

занять достойное место в своем окружении, добиться признания и уважения в жизнедеятельности [7, с. 93].

Цель исследования характеризуется процессом реализации здоровьесберегающих педагогических технологий на всех уровнях образовательного процесса в военном вузе, где проявляется качественное обучение, развитие, воспитание курсантов не достигается процессом нанесения ущерба их состоянию здоровью.

Задачи исследования определяется проблемой здоровья курсантов – постоянный контроль за результатами работы каждой группы и курса по грамотному внедрению в образовательный процесс здоровьесберегающих педагогических технологий определяющих эффективность своего комплекса мероприятий, направленных на процесс укрепления здоровья курсантов.

Методы исследования характеризуются анализом, синтезом и обобщением научно-теоретических литературных источников и специальных материалов и методической литературы, наблюдение, анализ и обобщение педагогического опыта проведений занятий.

Результаты исследования и их обсуждение теоретических, научно-методических связанных в процессе образования системы педагогических здоровьесберегающих технологий которые позволяют использовать теоретико-методические разные системы по охране здоровья, а также разнообразные способы, формы, подходы и приемы педагогической работы с курсантами. Необходимо знать, что представляет собой ***технология***, которой даем определение – это система предписаний, алгоритмов для выполнения исследовательской и практической деятельности. В отличие от методик (исследования, обучения, воспитания) технология содержит четко и однозначно заданные цели, предполагает возможность объективных, поэтапных и итоговых изменений достигнутых результатов [13, с. 117]. В связи с тем, что воспитание, образование и обучение являются педагогической деятельностью, и ряд ведущих ученых дают следующие определение ***педагогической технологи***, которая характеризует совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, прие-мов обучения и воспитательных средств [13, с. 115]:

– инструментарий педагогического процесса организационно-методической деятельности (Б. Т. Лихачев);

– реализация содержательной техники в педагогическом процессе (В. П. Беспалько);

– результаты обучения описывают процесс планируемых достижений (И. П. Волков);

– учебный процесс для учащихся и учителя проводится в комфортных условиях по проектированию и организации в продуманной во всех деталях модель совместной педагогической деятельности (В. М. Монахов);

– с учетом технологических и человеческих ресурсов и их взаимодействия в процессе преподавания и усвоения знаний создается, применяется и определяется системный метод, и он своей задачей ставит оптимизацию процесса образования (ЮНЕСКО);

– для достижения педагогических целей используется системная совокуп-

ность и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методических средств (М. В. Кларин);

– обучение с заданными показателями с определенной категорией учащихся в условиях по данному вопросу обеспечивает научно-обоснованная система методов, способов, приемов и технических средств учитывающие временные и финансово-экономические ограничения (В. А. Чошанов).

Анализ законодательных и государственных документов, состояние педагогической практики и обзор современной научно-методической и специальной литературы позволяют говорить о существовании ***противоречий***:

– на ***социальном уровне***: между высокой значимостью и малой изученностью, и недостаточной научной разработанностью управления пропаганды и приобщения формировать процесс «здоровья» и «здорового образа жизни» учащейся молодежи в потребности регулярных занятиях физической культурой и отсутствием эффективной пропаганды научно-обоснованных экологических здоровьесберегающих технологий;

– на ***практическом уровне***: между необходимости повышения качества проведения лекционных и практических занятий по физической культуре у курсантов национальной гвардии и реальными возможностями по сохранению, укреплению и формированию высокого уровня «здоровья» и «здорового образа жизни» у курсантов физкультурно-оздоровительными технологиями;

– на ***научно-методическом уровне***: между высоким потенциалом психолого-педагогических механизмов обеспечения проведения занятий физической культурой тренерами-преподавателями у курсантов и неразработанностью научно-обоснованных здоровьесберегающих технологий эффективного использования в учебно-тренировочном процессе у курсантов национальной гвардии.

Научная новизна результатов исследования заключается в следующем:

1. Соблюдение двигательного режима и реабилитационных мероприятий, направленных на снятие утомляемости у курсантов.

2. Использование здоровьесберегающих технологий, способствующих высокой работоспособности курсантов.

3. Пропаганда и формирование навыков в способности осваивать процесс «здоровья» и «здорового образа жизни» у курсантов национальной гвардии в образовательном процессе.

4. В процессе учебных занятий использования эффективных здоровьесберегающих технологий вводятся динамические паузы в образовательной деятельности.

Представляем психолого-педагогические механизмы сопряженного воздействия на научно-теоретические и теоретико-методологические процессы формирования здоровьесберегающих медико-гигиенических технологий в образовательном процессе курсантов.

1. Медико-гигиенические технологии (МГТ), определяют связь со здоровьем человека, и относится к компетенции медицинских работников и ответственности системы здравоохранения. В науке понятие «здоровье» является краеугольным в медицине, на практике медицинские работники уже давно занимаются не здо-

ровьем, а сколько болезнями. В практической медицине провозглашены приоритеты профилактики, а лечение остается благим пожеланием. Если спросить врача-терапевта совета, как укрепить свое здоровье. В ответ можно услышать банальные слова «правильно питаться, совершать оптимальные прогулки и не нервничать». При этом, в образовательных учреждениях применение профилактических программ является обязательным. К медико-гигиеническим технологиям относят учет, контроль и помощь в обеспечении гигиенических условий с регламентом СанПиНов. Медицинский кабинет военного вуза проводит прививки курсантам, оказывает консультации и неотложную помощь обратившихся в медицинский кабинет, проводит санитарно-гигиеническое просвещение курсантов и педколлектива. Он следит за здоровьем курсантов, организует профилактику мероприятий в преддверии эпидемий (гриппа и пандемии ковид-19) и решает важные задачи, относящиеся к компетенции медицинской службы. На психолого-педагогических консилиумах, решаются неотложные вопросы, отдельных курсантов с проблемами здоровья, необходимо присутствие врача или медицинской сестры. Под контролем врача-терапевта и медицинских работников проводятся занятия по программе «Лечебная педагогика». Для оказания помощи курсантам и тренерам-преподавателям проводятся занятия по лечебной физической культуре, создан стоматологический, физиотерапевтический и другие медицинские кабинеты, которые относятся к системам педагогической технологии [4, с. 403; 5, с. 63-70]. Медико-гигиенические технологии сопряженно мотивируют на процесс работы с оздоровительными физическими упражнениями на физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).

2. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ) направлены на профилактико-оздоровительный эффект с использованием физических упражнений умеренной (аэробной направленности). При этом получили рекомендации к применению с оздоровительной целью циклических физических упражнений (оздоровительная ходьба, бег на средние и длинные дистанции, передвижение на лыжах, плавание, гребля, туризм, езда на велосипеде, конькобежный спорт и т.п.). Занятия этими двигательными действиями формируют навыки рациональной ходьбы, бега; обеспечивают высокую работоспособность, функционирование и надежность сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем и систем терморегуляции, общую адаптацию и сопротивляемость организма; способствуют развитию общей выносливости, устойчивость гиподинамии, неблагоприятным внешним производственным условиям среды и интоксикации, выработке целеустремленности, терпения, самостоятельности, стойкости [3, с. 253-260; 8, с. 31]. Систематические занятия физкультурно-оздоровительные технологии мотивируют на выполнение физических упражнений на сложные сенсомоторные координации движений.

Физические упражнения, требуют выполнения сложных сенсомоторных координаций, к ним относятся: баскетбол, волейбол, ручной мяч, регби, теннис, хоккей с шайбой, хоккей на траве, футбол, все виды борьбы, единоборств и боевых искус-ств, бокса и др. Эти физические упражнения, формируют навыки и умения спортив-ных коллективных действий; обеспечивают высокую работоспособность, здоровье, функционирование центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, зрительного, слухового, двигательного, тактильного анализаторов;

развивают выносливость, ловкость, простую и сложную двигательную реакции, быстроту и точность движений, умение проявлять небольшие силовые напряжения; улучшают оперативное мышление; распределение и переключение внимания, эмоциональную устойчивость, инициативность, помехоустойчивость и др [3, 260-267; 6, 201-207]. Рациональные занятия воздействуют на мотивацию физических упражнений воздействием повышения двигательной координации.

Физические упражнения, стимулируют повышение координации движений: спортивную и художественную гимнастику, акробатику, прыжки в воду, батут и др. Данные действия формируют навыки сенсомоторной координации, способность владением своим телом в работе на высоте; обеспечивают высокие функции двигательного, зрительного анализаторов и вестибулярного аппарата; повышают ловкости и двигательную координацию, гибкость, вестибулярную устойчивость, чувство равновесия, ощущения движений в пространстве; способность по силе и амплитуде дозировать напряжение, осуществлять силовую и статическую мышечную выносливость; содействуют повышению решительности, самообладания, смелости; развивают реакцию слежения, переключения и распределения внимания [2, с. 95; 3, с. 270-273]. В связи с этим постоянные занятия стимулируют мотивационно-ценностные компоненты, которые мотивируют физические упражнения на сопряженное развитие двигательной координации и выносливость.

Физические упражнения сопряженно развивают координацию движений, и выносливость представляют следующие: альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм и др. Постоянные занятия физическими упражнениями содействуют формированию специальных навыков в лазании и работе на высоте, способствуют страховке и самостраховке, стимулируют способность к мышлению, саморегуляции эмоционального состояния. На занятиях повышается общая силовая и статическая выносливость специальных мышечных групп, сложное высокоразвитое мышечное чувство ловкость, двигательная координация и реакция организма на устойчивость к внешним неблагоприятным условиям среды и гипоксии, улучшается чувство пространства, наблюдательность, оперативная память. В процессе занятий повышается эмоциональная устойчивость, настойчивость и терпение, самообладание и решительность, смелость и стойкость, чувство коллективизма; улучшается концентрация и распределение внимания, увеличивается объем внимания [2, с. 95-96; 3, с. 252-259]. Психолого-педагогические механизмы мотивационно-ценностных компонентов средствами физических упражнений требующие напряженной нервной деятельности в области физической культуры создают устойчивую здоровьесберегающую технологию.

Физические упражнения, требующие напряженной нервной деятельности: стрельба пулевая, из лука, стрельба по двигающимся мишеням, шахматы. Регулярные занятия обеспечивают выполнение двигательных заданий в условиях, требующих предельного напряжения нервной системы, устойчивое состояние нервной системы и зрительного аппарата; активно воздействуют на концентрацию и устойчивость внимания, развивают оперативное мышление, эмоциональную устойчивость, способность к самообладанию, терпению и выдержке и др.; стимулируют способность дозировать небольшие силовые напряжения на статическую выносливость

мышц рук, спины, туловища (стрельба из лука), реакция слежения (стрельба) [2, 94-98; 7, с. 96]. Психолого-педагогические механизмы воздействуют на мотивационно-ценностные компоненты на занятиях физическими упражнениями управляют радиотехническими системами, создающие здоровьесберегающие технологии.

Физические упражнения, с управлением радиотехническими системами: радиопеленгование, многоборье радистов. Занятия данными физическими упражнениями формируют навыки рациональной ходьбы, беговой подготовки с работой радиоаппаратурой, правильно определить слуховые различения со способностью оперативного мышления; активизируют обеспечение высокого уровня физической работоспособности, стимулируют развитие устойчивости к неблагоприятным метеорологическим условиям; активизируют процесс совершенствования распределения, переключения с устойчивостью на внимание; развивают процесс оперативного мышления [2, с. 94-98; 3, с. 301-303]. Психолого-педагогические механизмы воздействуют, на мотивационно-ценностные компоненты на занятиях физическими упражнениями, создают многофункциональное воздействие на процесс здоровьесберегающих технологий.

Физические упражнения многофункционального воздействия: многоборье, де-сятиборье, семиборье и др. Занимаясь данными физическими упражнениями, проявляют возможность умение переключаться с одного вида деятельности на другой со способностью ускоренно восстанавливаться и мобилизовать свои силы в содействии сохранять высокую общую физическую подготовку, которая позволяет переключать и распределять процесс внимания; Занятия этими упражнениями развивают силу, общую и силовую выносливость, развивает хорошо развитое качество ловкость, как одну из высших форм управления движениями, координацию и быстроту движений влияющие на хорошую сенсомоторную реакцию обеспечивающие эмоциональную устойчивость и др [1, с. 276-292; 2, с. 95-98; 3, с. 305-309]. Психолого-педагогические механизмы воздействуют, на мотивационно-ценностные компоненты на процесс обустройства экологические здоровьесберегающие технологии.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ). С научной точки зрения государством область экологии здоровьесбережения ресурсами явно недооценена и слабо задействованы. Деятельность людей направлена на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и гармоничное взаимоотношение с природой, которая характеризует направленность технологий. В природоохранных мероприятиях происходит обустройство привузовской территории и уход за зелеными растениями в кабинетах, рекреациях и т.п. Экологические здоровьесберегающие технологии позволяют создать для социально-биологической живой материи безопасность жизнедеятельности [5, с. 7-10; 6, с. 7; 8, с. 29]. Психолого-педагогические механизмы стимулируют воздействие на мотивационно-ценностные компоненты в учебном-процессе технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ), относятся архитекторы, строители, представители коммунальных, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т. д. Основная задача

специалистов по охране труда, защите чрезвычайных ситуациях - сохранение здоровья. Требования и рекомендации данных специалистов обязательно подлежат учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Курс лекций «Безопасность жизнедеятельности» проводит педагог, обеспечивающий грамотность студентов по вопросам изучения обеспечение безопасности жизнедеятельности (ОБЖ), а за условия обеспечения безопасности проведения учебы в вузе отвечает ректор [1, с. 121-125; 8, с. 30-33; 10, с. 93-97]. Одна из самых актуальнейших задач современного образования – формирование здоровья и здорового образа жизни, появляется возможность раскрыть особенности здоровьесберегающих технологий, и даем понятие, которое объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья и здорового образа жизни учащихся [6, с. 3-7; 9, с. 102-104].

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ), которые делятся на 3 (три) группы:

а) организационно-педагогические технологии (ОПТ), способствуют профилактике процесса переутомления, гиподинамии и некоторых дезаптационных состояний и они определяют структуру учебного процесса, частично регламен-тированного в СанПиНах; [4, с. 401-404; 5, с. 53-60; 6, с. 168-178];

б) психолого-педагогические технологии (ППТ), проводятся преподавателем на лекционных занятиях постоянным воздействием все 90 мин. на своих курсантов в способности формировать установку на мотивацию убеждения приобретения знаний на процесс здоровья, здорового образа жизни и здорового стиля жизни в самореализации и самоактуализации личности курсантов. Психолого-педагогические компоненты содействуют мотивации с помощью средств приобретать необходимые знания, которые активно помогают понять законы и закономерности развития личности, обучения, воспитания, общения, адаптации в обществе, и они вовлекаются в работу в образовательный процесс; [2, с. 94-98; 9, с. 29-34; 10, с. 111-113];

в) учебно-воспитательные технологии (УВТ), включают в себя программы мотивационно-ценностного компонента в процессе по обучению потребности в грамотной заботе о своем здоровье, способности формирования культуры здоровья курсантов, проявить направленность знаний на волевые усилия личности курсантов и нацелить на здоровый образ жизни. Предупреждение вредных привычек влияющих на здоровый организм и возможность в дальнейшем проведения организационно-воспитательной работы с курсантами после учебных занятий; [5, с. 17-25; 7, с. 89-96; 13, с. 121-125]. Преобразовательно-созидательная, проявляется возможность повышения физического развития, рост подготовки и совершенствования обеспечиваются личностно-ориентированным подходом курсантов на процесс укрепления здоровья в дальнейшем на подготовку к профессиональной деятельности; [9, с. 102-105; 11, с. 119-122]. Интегративно-организационная, создает возможность в желании студентов в совместной физкультурно-спортивной деятельности объединить учащуюся молодежь в организации, коллективы команды, клубы, союзы; [10, с. 57-60; 12, с. 63-65]. Проективно-творческая, отражает систему ценностей мотивов, убеждений, интересов курсантов в физкультурно-спортивной деятельности в личностно-ориентированном подходе направленного для формиро-

вания индивидуальной личности курсанта в способности к творчеству, саморазвития, самоутверждения в образовательном процессе занятий; [6, с. 114-119; 11, с. 119-120]. Проективно-прогностическая, невозможна полноценная основополагающая ценность реализация личности без здоровья, которое расширяет эрудицию и развивает компетентность курсантов в области физической подготовке (ФП), применять приобретенные знания в ФСД в способности соотносить профессиональными намерениями [4, с. 402-403; 7, с. 90-93; 12, с. 120-122]. Ценностно-ориентировочные, отражают убежденность, в процессе ее формируются, социально-профессиональные и личностно-ориентированные ценности, применение которых обеспечивает профессиональное саморазвитие и личностное самосовершенствование; [6, с. 17-36; 7, с. 89-96; 8, с. 28-34]. Коммуникативно-регулятивная отражает процесс культуры поведения, общения и взаимодействие курсантов ФСД в организации содержательного досуга, оказывают влияние на коллективное настроение, переживания и на удовлетворение социально-этических и эмоционально-эстетических потребностей в сохранении и восстановление психического равновесия, отвлечение от курения, алкоголя, токсикомании; [1, с. 121-125; 3, с. 233-240; 12, 61-65].

Традиционно в обществе две группы технологий занимают отдельное место вне обучения в вузе, которые используются и представляем их во внеучебной деятельности:

1) социально адаптационные и личностно-развивающие технологии (САЛРТ) и они формируют у курсантов систему общественных отношений для освоения социально-культурного опыта, социальных и личностно-ориентированных ценных качеств в укреплении и повышении психофизиологического здоровья и ресурсов психологической адаптации личности курсантов. К ним принадлежат разные социально-психологические практики, социальные и семейные педагогические программы и привлекаются не только студенты, но и их родители, а также педагоги; [4, с. 401-404; 10, с. 57-61; 12, с. 61-66].

2) лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ), входят медико-педагогические программы в формировании знаний: лечебная педагогика и лечебная физическая культура, является средством воздействия не только на биологическую основу личности курсантов, но на биосоциальную целостность в обеспечении восстановления, сохранения и укрепления физического здоровья курсантов. В дальнейшем владея и активно применяя разные физические упражнения, курсанты улучшают свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуются [8, с. 28-34; 9, с. 101-105; 11, с. 118-123; 12, с. 61-66]. Тренеры-преподаватели физической культуры на занятиях с курсантами систематически используют разнообразные оздоровительные здоровьесберегающие технологии, которые составляют системный метод в сохранении и укреплении здоровья.

Выводы. На занятиях тренера-преподавателя здоровьесберегающие технологии представляют собой как системный метод, организованный на едином методологическом фундаменте в сопряженном сочетании совпадают с общепедагогическими принципами эффективных педагогических методико-практических форм занятий, применением новых элементов, подходов, приемов направленных

на педагогическое мастерство в достижении нормальной психофизической адаптации курсантов к учебно-тренировочному процессу. Тренеры-преподаватели военного вуза активно проявляют заботу о сохранении у курсантов здоровья и воспитания у них личным примером культуру здоровья.

Культура тренера-преподавателя отражает высшее проявление образованности и профессиональной компетентности, его способности и дарование передаются курсантам, где наиболее полно выражается его человеческая индивидуальность.

Работа тренера-преподавателя, заслуживает огромного полноценного уважения в выполнении учебной программы, активно формирует у курсантов интерес к своему предмету, устанавливает доверительные и партнерские отношения. Он предотвращает возникшие дискомфортные состояния и максимально применяет личностные особенности курсантов для роста их результативности в обучении. В жизни курсантов особенно на этапе его обучения определяющую роль играет интегральное качество обусловлено психофизической адаптированности направленных на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности курсантов.

Анализ и обобщение практической деятельности тренеров-преподавателей с курсантами используют методы, приемы, подходы, способы, составляющие и относящиеся к здоровьесберегающим технологиям по значимости и эффективности на первое место можно отнести, обеспечение гигиеническим условиям, и они обязательны для выполнения. Образование молодежи, признание ценности здоровья и здорового образа жизни являются приоритетом политики государства и регламентируются законом, установленные федеральным государственным стандартом высшего профессионального образования. На второе место мы определили технологиям, приемам, методам защищающим здоровье курсантов от негативного воздействия тренеров-преподавателей (их немного).

Применяемые в учебно-тренировочном процессе вышеперечисленные здоровьесберегающие технологии, позволили тренерам-преподавателям достичь благоприятных результатов курсантами, и показать свой высокий уровень педагогического профессионализма.

Здоровьесберегающие технологии, о которых говорилось выше, между собой тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Правильно и грамотно составленное расписание занятий позволяет многих курсантов уберечь от процесса утомления и обеспечить им высокую работоспособность. Таким образом, касающиеся вопросы здоровьесберегающей педагогики, организации здоровьесберегающей образовательной среды необходимо включать тему психолого-педагогического блока курсов в повышении квалификации для всех тренеров-преподавателей военного вуза.

Литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - Изд. 7-е, доп. и испр. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. - 444 с.

2. Зеленин, Л. А. Влияние тренажеров на основные свойства нервной системы спортсменов / Л. А. Зеленин // Теория и практика физической культуры. – 2013. - № 10.

– С. 94-98.

3. Зеленин Л. А. Сопряженное формирование способности к равновесию посредством тренажерного комплекса при обучении юных спортсменов-каноистов : дисс. … д-ра пед. наук / Зеленин Л. А. – Набережные Челны, 2014. – 376 с.

4. Зеленин Л. А. Научно-теоретические и методологические нетрадиционные оздоровительные гимнастические дыхательные технологии, влияющие на состояние здоровья студентов института культуры // Сборник материалов V Международный научно-практической конференции 4-6 апреля 2018. – Пермь : Пермский институт ФСИН России, 2018. – С. 401-404.

5. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология, формы, методы, опыт применения: методологические рекомендации / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. – Москва : Триада-фарм, 2004. – 117 с.

6. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе, 1-4 классы / В. И. Ковалько. – Москва : ВАКО, 2004. – 296 с.

7. Лебедева, О. В. Формирование психологического здоровья студента в контексте компетентностного подхода / О. В. Лебедева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. - № 2 (35). – С. 89-96.

8. Оплетин, А. А. Программа физической культуры по формированию компетентности саморазвития у студентов вуза / А. А. Оплетин, З. М. Кузнецова // Научное обозрение: гуманитарные исследования.- 2014. - № 7. - С. 28-34.

9. Оплетин, А. А. Физическая культура в процессе формирования компетенции саморазвития личности / А. А. Оплетин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. - № 9 (115). - С.101-105.

10. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – Москва : АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

11. Паначев, В. Д. Здоровьесберегающие технологии в развитии личности студентов / В. Д. Паначев // Вестник Луганского национального университета им. Т. Шевченко. Серия 2. Физическое воспитание и спорт. – 2016. - № 1 (2). – С. 118-123.

12. Морозов А. П. Компетенции саморазвития в образовательном процессе средствами физической культуры / А. П. Морозов, Д. С. Аликин, В. Д. Паначев // Проблемы и перспективы развития науки и образования в XXI веке : сборник статей по материалам V международной научно-практической конференции. (Уфа, 27 мая 2017 г.). – Уфа : Общество с ограниченной ответственностью Дендра, 2017. – 76 с.

13. Педагогический словарь : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / под ред. В. И. Загвязинского, А. Ф. Закировой. – Москва : Академия, 2008. – 352 с.

References

1. Evseev Yu. I. Fizicheskaya kul'tura [The Physical culture]. 7th ed. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2011, 444 p.

2. Zelenin L. A. Vliyanie trenazherov na osnovnye svoystva nervnoy sistemy sportsmenov [The Influence simulator on the main characteristic of the nervious system athlete]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice fiz. Kulitury, 2013, no. 10, pp. 94-98.

3. Zelenin L. A. Sopryazhennoe formirovanie sposobnosti k ravnovesiyu posred-stvom trenazhernogo kompleksa pri obuchenii yunykh sportsmenov-kanoistov. Diss.d-ra ped. nauk

[Associate shaping to abilities to balance by means of simulator complex when learning young athlete-canoeist. Diss. doct ped. sci.]. Naberezhnye Canoes, 2014, 376 p.

4. Zelenin L. A. [Scientifically-theoretical and methdological netradizionnuee sanitary gymnastic respiratory technologies, influencing upon picture of health student of the institute of the culture]. Sbornik materialov V Mezhdunarodnyy nauchno-prakticheskoy konferentsii 4-6 aprelya 2018 [Penitenciarnaya system and society: experience of the interaction. Collection material V International scientifically-practical conference of the April 4-6 2018]. Perm, 2018, pp. 401-404. (In Russia).

5. Bezrukikh M. M. (ed.)., Son'kin V. D. (ed.). Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v obshcheobrazovatel'noy shkole: metodolo-giya, formy, metody, opyt primeneniya [Zdoroviesberegayuschie technologies in general school: methodology, the forms, methods, experience of the using]. Moscow, Triad-farm Publ., 2004, 117 p.

6. Koval'ko, V. I. Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v nachal'noy shkole, 1-4 klassy [Health-saving technologies in primary school, grades 1-4]. Moscow, VAKO Publ., 2004, 296 p.

7. Lebedeva O. V. Formirovanie psikhologicheskogo zdorov'ya studenta v kontek-ste kompetentnostnogo podkhoda [Shaping of psychological health of the student in context kompetentnostnui approach]. Pedagogiko-psikhologicheskie i me-diko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta - Pedagogiko-psychological and physician-biological problems of the physical culture and sporta, 2015, no. 2 (35), pp. 89-96.

8. Opletin A. A., Kuznecova Z. M. Programma fizicheskoy kul'tury po formirovaniyu kompetent-nosti samorazvitiya u studentov vuza [The Program of the physical culture on shaping kompetentnosti samorazvitiy beside student of the high school]. Nauchnoe obozrenie: gumanitarnye issledovaniya - Scientific review: humanitarian issledovaniya, 2014, no. 7, pp. 28-34.

9. Opletin A. A. Fizicheskaya kul'tura v protsesse formirovaniya kompetentsii samorazvitiya lichnosti [The Physical culture in process of the shaping to competencies samorazvitiy personalities]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta - Scientifically-theoretical journal Scientist notes of the university of the name P.F. Lesgafta, 2014, no. 9 (115), pp. 101-105.

10. Smyrnov N. K. Zdorov'esberegayushchie obrazovatel'nye tekhnologii v sovremennoy shkole [Health-saving educational technologies in the modern school]. Moscow, APK and PRO Publ., 2002, 121 p.

11. Panachev V. D. Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v razvitii lichnosti studentov [Health-saving technologies in the development of students' personality]. Vestnik Luganskogo natsional'nogo universiteta im. T. Shevchenko. Seriya 2. Fizicheskoe vospitanie i sport - Herald Luganskogo national university im. T. SHevchenko. The Series 2. Physical education and sport, 2016, no. 1 (2), pp. 118-123.

12. Morozov A. P., Alikin D. S., Panachev V. D. [The Competencies samorazvitiy in educational process facility physical culture]. Problemy i perspektivy razvitiya nauki i obrazovaniya v KhKhI veke. Sbornik statey po mate-rialam V mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. (Ufa, 27 maya 2017 g.). [Problems and prospects of the development of the science and formation in hhi age. Collection article on material V international scientifically-practical conference. (May 2017)]. Ufa, 2017, pp. 3 (5), pp. 61-66. (In Russia).

13. Zagvyazinskiy V. I. (ed.), Zakirova A. F. (ed.). Pedagogicheskiy slovar' [The Pedagogical dictionary]. Moscow, Academy Publ., 2008, 352p.

ПРИМЕНЕНИЕ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

APPLICATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE TRAINING PROCESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Попадейкин Роман Иванович
тренер
БУ ОО СШОР РУСИЧИ
Орел, Россия
Papadakis Roman Ivanovich
coach
BU OO of sshor of the RUS
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрены применяемые технологии в тренировочном процессе юных футболистов, в том числе и компьютерные. Произведен анализ разнообразных форм, средств, методов, способов и приемов обучения в зависимости от целей учебно-тренировочного занятия.*

Abstract. *The article discusses the technologies used in the training process of young football players, including computer technologies. The analysis of various forms, means, methods, methods and techniques of training, depending on the goals of the training session, is made.*

Ключевые слова: *футбол, технологии, тренировочный процесс, юные футболисты, упражнения, физическая подготовка.*

Keywords: *football, technology, training process, young football players, exercises, physical training.*

Тренировка юных футболистов – это сложный и целенаправленный процесс воспитания и обучения.

Главная ее цель - используя все необходимые средства и возможности, добиться максимальной подготовки от каждого игрока на основе гармонического развития личности занимающегося футболом ребенка, главной задачей спортивной тренировки футболистов, является развитие у игрока таких физических и психических качеств, которые позволят в полной мере освоить футбольные навыки.

Общевоспитательная цель спортивной тренировки заключается в том, чтобы в процессе систематической и целенаправленной работы тренера с игроками сформировать коллектив единомышленников.

Параллельно с физическим совершенствованием игроки развивают душевные и моральные качества, что положительно сказывается не только на спортивных результатах, но и в повседневной, а так же общественной жизни детей.

В тренировочном процессе есть свои закономерности, которыми тренер руководствуется в подготовке юных футболистов.

В первую очередь это отражается на содержании, средствах и методах планирования и на организации тренировочного процесса. Последовательностью вопло-

щения основных принципов в ходе тренировки являются качество и воспитательная эффективность занятий.

Например, важно: разнообразны ли тренировки, проводятся ли они систематически, как возрастает нагрузка, выдерживается ли цикличность занятий. Все это заметно влияет на конечный результат подготовки.

Спортивные результаты в футболе зависят и от условий, в которых проходят тренировки.

Материальная база (поля и спортивные залы, оборудование и инвентарь, методические пособия для тренеров), медицинское обеспечение, социальные условия-важные факторы, влияющие на эффективность тренировок. Это необходимо учитывать при выработке оптимальных условий занятий.

Конечно основным средством подготовки юных футболистов являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

Комплексный характер игры в футбол обусловливает и комплексную методику тренировок, которая включает в себя тактико-техническую и физическую подготовку. Специальная физическая подготовка детей основывается на общей физической подготовке.

Специальная физическая подготовка в первую очередь направлена на развитии таких качеств, как быстрота, сила, ловкость.

Упражнения, применяемые в процессе физической подготовки, максимально приближены к характеру движений, свойственных футболу. Хорошая физическая подготовка создает необходимые предпосылки для выполнения тактико-технических задач во время игры. В центре внимания технической тренировки стоит работа с мячом.

Тренер может использовать различные формы тренировок. Обязательной предпосылкой для овладения элементами футбольной техники является развитие «чувства мяча». Это осуществляется благодаря различным упражнениям с мячом. Эти упражнения играют большую роль в тренировке детей и подростков.

Мне хотелось бы остановиться на том какие новые обучения технологий в тренировочном процессе юных футболистов:

Технология личностно-ориентированного обучения

Цель использования: создание благоприятных условий для каждого воспитанника.

Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:

– формирование у воспитанников двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс;

– личностно-ориентированное обучение воспитанников в учреждениях спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей;

– определение уровня физического развития каждого воспитанника с помощью тестов и нормативов;

– определение состояния здоровья каждого воспитанника во время проведения обязательных медицинских осмотров.

Результаты использования. Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует воспитанников на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой. Тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.

Игровая технология

Цель использования: развитие познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям футболом у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

При проведении учебно-тренировочного процесса применяю следующие приемы игровой технологии: включение в учебно-тренировочные занятия не только общеразвивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр; включение в учебно-тренировочные занятия элементов тактических и технических приемов таких спортивных игр, как бадминтон, волейбол, баскетбол, ручной мяч; проведение соревнований как внутри, так и между учебно-тренировочными группами, применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности.

Результаты использования. Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма. информированности воспитанников о других видах спорта; улучшению спортивных показателей; профилактике сколиоза.

Технология проблемного обучения

Цель использования: развитие у воспитанников необходимые мыслительные и физические процессы, которые позволят решать проблемы и преодолевать препятствия как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

При проведении учебно-тренировочного процесса целенаправленно формирую такие условия, при которых воспитанники должны применять умения и навыки для преодоления искусственно созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.

Результаты использования. Технология проблемного обучения дает возможность тренеру-преподавателю определить уровень сопротивляемости воспитанников к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях. При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с учетом результатов применения технологии проблемного обучения тренер имеет возможность проводить психологическую работу с воспитанниками, направленную на преодоление сложных ситуаций.

Здоровьесберегающие технологии

Цель использования: обеспечение сохранности здоровья воспитанников при

проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий учитываю возрастные особенности воспитанников; с учетом особенностей каждого этапа подготовки формирую благоприятный психологический фон на занятиях; распределяю физическую нагрузку с учетом физических возможностей воспитанников; применяю методы и приемы, которые способствуют появлению, развитию и сохранению интереса к занятиям у каждого воспитанника; обязательный врачебный контроль за воспитанниками не реже 2 раз в год; организация каникулярного отдыха.

Результаты использования. Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревнований, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям физической культурой спортом.

Технология разноуровневого обучения

Цель использования: построение учебно-тренировочного процесса таким образом, который позволяет воспитанникам переходить с одного уровня этапа подготовки на следующий в зависимости от уровня спортивной подготовленности.

Основой технологии разноуровневого обучения является такой подход к построению учебно-тренировочного процесса в спортивной школе, при котором воспитанник группы начальной подготовки может быть переведен на следующий этап подготовки при достижении соответствующего спортивного результата вне зависимости от возрастных рамок.

При построении данной технологии подразумевается свобода тренера в планировании и проведении учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки, а для воспитанников – возможность выбора заданий разной сложности.

Результаты использования. Технология многоуровневого обучения способствует достижению воспитанниками высоких спортивных результатов, так как при применении данной технологии у воспитанников групп начальной подготовки возникает наглядный ориентир в виде воспитанников групп следующих этапов.

Безусловно, результативность применения новых образовательных педагогических технологий зависит от личных качеств тренера-преподавателя, его компетентности, уровня его образования, преданности профессии, а самое главное - его любви к детям. Большое значение в воспитании и образовании здорового подрастающего поколения является тесное взаимодействие тренера-преподавателя и воспитанника, контакт с родителей и школы. Только во взаимодействии всех участников образовательного процесса кроется успех в достижении поставленных перед педагогом целей.

Компьютерные технологии обучения

Компьютерные технологии позволяют модифицировать тренировочный процесс и гарантируют большую эффективность в достижении результатов обучения.

Использование компьютерных технологий существенно обогащает педагогические методы обучения спортсменов. Возможности компьютерных технологий (электронных учебных пособий и глобальной сети Интернет) по хранению, поиску и передаче информации позволяют решить такие задачи как: повысить информа-

ционную насыщенность тренировки, выйти за рамки тренировочного процесса, дополнить и углубить их содержание.

Вывод:

Современная система образования направлена на формирование высокообразованной, интеллектуально развитой личности с целостным представлением картины мира, с пониманием глубины связей явлений и процессов, представляющих данную картину.

Новый этап развития компьютерной техники и ее применение в тренировочном процессе характеризуется широчайшим использованием современных компьютерных технологий при создании обучающих программ. Появилось множество программных продуктов на лазерных дисках, созданных на базе мультимедийных, офисных и интернет-технологий.

Также широко используются технологии создания графических изображений, анимация и системы программирования.

Новое время требует новых подходов в образовании, новых технологий, в том числе и компьютерных. Действительно, использование компьютерных технологий на тренировках дает возможность воздействовать на три канала восприятия человека: визуальный, аудиальный, кинестетический, а значит, способствует эффективному усвоению учебному материала. Увеличивается объем материала за счет экономии времени. Расширяются возможности применения дифференцированного подхода в обучении, осуществляются межпредметные связи.

Но, пожалуй, самое главное преимущество их использования на занятиях – повышение мотивации обучения, создание положительного настроя, активизация самостоятельной деятельности спортсменов.

Безусловно, компьютер не заменит тренера, поэтому он рассчитан на использование в комплексе с другими имеющимися методическими средствами.

Литература

1. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / И. С.Барчуков, А. А. Нестеров. — Москва : Academia, 2009.–- 528 с.

2. Васильков А. А. Теория и методика спорта / А. А. Васильков. – Москва : Феникс, 2008. –379 с.

3. Волков В. Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре // Материалы всероссийской научно-пракической конференции. - СПб., 2000.

4. Волков В. Ю. Компьютерный дистанционный курс по дисциплине «Физическая культура» / В. Ю. Волков, Л. М. Волкова // Материалы всероссийской научно-практической конференции.- СПб., 2000.

5. Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогунов. – Москва : Academia, 2009. – 256 с.

6. Жбанков О. В. Информационно-методическая система как средство индивидуализации процесса физического воспитания в вузе / О. В. Жбанков, Е. В. Соловьев // Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 11. – С. 51-53.

7. Захарова И. Г. Информационные технологии в образовании / И. Г. Захарова. —4-

е изд., стер. — Москва :Академия, 2008. —192 с.

References

1. Barchukov I. S., Nesterov A. A. Fizicheskaya kul'tura i sport: metodologiya, teoriya, praktika [Physical culture and sport: methodology, theory, practice]. Moscow, Academia Publ., 2009,-528 p.

2. Vasil'kov A. A. Teoriya i metodika sporta [Theory and methodology of sport]. Moscow, Feniks Publ., 2008, 379 p.

3. Volkov V. Yu. [Computer technologies in the educational process of physical culture]. Materialy vserossiyskoy nauchno-prakicheskoy konferentsii [Materials of the All-Russian scientific and practical conference]. St. Petersburg, 2000.

4. Volkov V. Yu., Volkova L. M. [Computer remote course on the discipline "Physical culture"]. Materialy vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Materials of the All-Russian scientific-practical conference]. St. Petersburg, 2000.

5. Gorbunov G. D., Gogunov E. N. Psikhologiya fizicheskoy kul'tury i sporta [Psychology of physical culture and sport]. Moscow, Academia Publ., 2009, 256 p.

6. Zhbankov O. V., Solov'ev E. V. Informatsionno-metodicheskaya sistema kak sredstvo individualizatsii protsessa fizicheskogo vospitaniya v vuze [Information and methodological system as a means of individualization of the process of physical education in high school]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 1995, no. 11, pp. 51-53.

7. Zakharova I. G. Informatsionnye tekhnologii v obrazovanii [Information technologies in education]. 4th ed. Moscow, 2008, 192 p.

КОНТРОЛЬ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭКСТРЕМАЛЬНО ДЛИТЕЛЬНЫМИ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТКИ

CONTROL OF THE COMPONENT COMPOSITION OF THE BODY OF ATHLETES ENGAGED IN EXTREME LONG-TERM CYCLIC TYPES OF TRACK AND FIELD ATHLETICS

Овсянникова Александра Владимировна
аспирант
кафедра «Теория и методика легкой атлетики»
Уральский государственный университет физической культуры
г. Челябинск, Россия
Ovsyannikova Alexandra Vladimirovna
graduate student
department of theory and methodology of track and field athletics
Ural State University of Physical Culture,
Chelyabinsk, Russia

Аннотация. *В статье обосновывается актуальность проведения исследования компонентного состава тела женщин-спортсменок, занимающихся экстремально-длительными циклическими нагрузками для сохранения их здоровья и детородной функции. Женская спортивная ходьба на 50 км – это новая дисциплина легкой атлетики. Данная дистанция является экстремальной для организма женщины и проведение контроля компонентного состава тела спортсменок является необходимым. В исследовании были применены такие методы как, теоретический анализ и обобщение литературных данных, биоимпедансный анализ тела, методы математической статистики. Методом биоимпедансометрии определяли абсолютные (кг) и относительные (%) значения мышечного компонента (М), жирового компонента (D), абсолютное значение костного компонента (О). Полученные результаты биомпедансного анализа свидетельствуют о низкой степени изменчивости компонентного состава тела легкоатлеток. Это в свою очередь говорит о том, что состав тела спортсменок на этапе высшего спортивного мастерства стабилен и варьируется в границах статистически не значимых значений. Отмечено незначительное снижение абсолютных значений мышечного и жирового компонентов у спортсменок, специализирующихся в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости.*

Abstract. *The article substantiates the relevance of the study of the component composition of the body of female athletes engaged in extreme long-term cyclic loads to preserve their health and childbearing function. Women's 50 km walking is a new discipline of track and field athletics. This distance is extreme for the body of a woman and monitoring the component composition of the body of athletes is necessary. The study used such methods as theoretical analysis and generalization of literature data, bioimpedance analysis of the body, methods of mathematical statistics. The absolute (kg) and relative (%) values of the muscle component (M), the fat component (D), and the absolute value of the bone component (O) were determined by the bioimpedance method. The obtained results of the biomedance analysis indicate a low degree of variability in the component composition of the athletes ' body. This, in turn, suggests that the body composition of female athletes at the stage of higher*

sportsmanship is stable and varies within the limits of statistically insignificant values. A slight decrease in the absolute values of the muscle and fat components is normal for athletes specializing in sports with a predominant manifestation of endurance and is not a threat to the occurrence of dystrophy and other pathologies that threaten the health of athletes.

Ключевые слова: *спортивная ходьба, 50 километров, спортсменки, контроль, компонентный состав тела, детородная функция, сохранение здоровья.*

Keywords: *sports walking, 50 kilometers, female athletes, control, body component composition, детородная функция, сохранение здоровья.*

Современный женский спорт предъявляет высокие требования в функциональной и физической подготовленности женщин-спортсменок. Истории известны случаи, когда экстремальные тренировочные нагрузки приводили к возникновению перетренированности, срывам адаптации, появлению на фоне этого тяжелых травм и потере здоровья. Вместе с тем развитие спортивного движения идет по пути интенсификации и увеличению зрелищности соревнований. Международными федерациями и объединениями вводятся новые дисциплины. Так произошло и в легкой атлетике. Спортивная ходьба на 50 километров – является олимпийской дисциплиной легкой атлетики для мужчин с 1932 года. Эта дисциплина требует от спортсменов проявления высокого уровня развития общей и специальной выносливости, хорошей технической подготовленности, высокой степени развития волевых качеств и тактического мышления [1, с. 536]. Женская спортивная ходьба на 50 км – это новая дисциплина легкой атлетики. Регулярное применение больших объемов тренировочных нагрузок, недостаточное соблюдение принципа постепенности в повышении их объема и интенсивности могут приводить, особенно у спортсменок, к неблагоприятным изменениям, прежде всего к нарушениям овариально-менструальных циклов (ОМЦ) [2, с. 233]. Длительные и высокоинтенсивные тренировочные и соревновательные нагрузки могут является угрозой для возникновения гормональных изменений, истощению энергетических и адаптационных резервов, дистрофии и других патологий, угрожающих здоровью спортсменок. Выше сказанное актуализирует проведение исследования в этом направлении.

Якимовом А. М. доказано, что женщины обладают хорошей выносливостью к длительной циклической работе аэробного характера [3, с. 312]. Другими словами, они имеют высокую общую выносливость. Максимальных показателей она достигает у женщин в возрасте 18 – 22 лет. Особенностью работы женщин в аэробных условиях является их более высокая по сравнению с мужчинами способность утилизировать жиры. Запасы жира в женском организме значительнее (в среднем около 30 % веса тела), больше и абсолютное количество жира. Однако переход на утилизацию жиров означает менее экономное расходование кислорода и лимитирует выполнение работы, связанной с дефицитом кислорода [2, с. 243]. Так как дистанция 50 км является экстремальной для организма женщины, проведение контроля компонентного состава тела спортсменок становится необходимым, для сохранения здоровья женщин-спортсменок, сохранения их биологической функции.

Организация исследования. Исследования проводились с сентября 2017 года по сентябрь 2020 года на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортив-

ная школа олимпийского резерва по легкой атлетике № 2 им. Л. Н. Мосеева г. Челябинска» и кафедры теории и методики легкой атлетики Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры». Биоимпедансный анализ тела проводился в Научно-исследовательском институте олимпийского спорта на базе Уральского государственного университета физической культуры. В исследовании приняли участие 6 женщин, занимающиеся спортивной ходьбой квалификации мастера спорта (МС) и мастера спорта международного класса (МСМК), специализирующихся на дистанции 50 км. Состав тела спортсменок измерялся с помощью биоимпедансного анализа, метода диагностики состава тела человека посредством измерения импеданса – электрического сопротивления участков тела в разных частях организма.

Результаты исследования и их обсуждение. Контроль осуществлялся на протяжении четырех лет. Биоимпедансный анализ состава тела пятерых квалифицированных спортсменок был проведен в 2017, 2018, 2019, 2020 г.г. Всего было проведено в первый год исследования 15 раз (по 3 исследования на каждую спортсменку). Во второй год – 20 наблюдений (по 4 исследования на каждую спортсменку), в третий и четвертый года по 10 наблюдений (по 2 исследования на каждую спортсменку ежегодно).

Результаты биоимпедансного анализа в многолетней динамике спортивной подготовки легкоатлеток, специализирующихся в спортивной ходьбе на дистанции 50 км представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты биоимпедансного анализа состава тела спортсменок

Год набл	Параметр	M		D		O	
		Абс, кг	Отн, %	Абс, кг	Отн, %	Абс, кг	Отн, %
2017	M±m	22,37±0,61	45,07±0,70	6,47±0,47	13,29±0,96	10,66±0,40	21,50±0,58
	σ	2,27	2,62	1,76	3,60	1,49	2,18
	Cv,%	10,16	5,82	27,34	27,07	14,01	10,14
2018	M±m	22,26±0,29	45,11±0,50	5,31±0,21	10,73±0,44	11,05±0,26	22,05±0,36
	σ	1,26	2,19	0,90	1,91	1,12	1,58
	Cv,%	5,66	4,86	17,02	17,82	10,10	7,19
2019	M±m	21,73±0,29	43,55±0,37	4,63±0,12	10,30±0,66	10,78±0,24	21,66±0,35
	σ	0,86	1,12	0,36	1,98	0,72	1,04
	Cv,%	3,94	2,57	7,70	19,17	6,70	4,82
2020	M±m	21,10±0,40	42,46±0,74	5,14±0,63	10,86±1,13	10,32±0,25	20,86±0,43
	σ	1,20	2,22	1,90	3,39	0,75	1,30
	Cv,%	5,71	5,23	37,04	31,20	7,27	6,25
Весь период	M±m	21,87±0,40	44,05±0,58	5,39±0,36	11,30±0,80	10,70±0,29	21,52±0,43

Анализ показателей компонентного состава массы тела легкоатлеток высокой квалификации показывает, что отмечена тенденция снижения значения относительного (D, %) и абсолютного (D, кг) жирового компонента в течении четырех лет исследований. В начале исследования в 2017 г. значение относительного жирового компонента составило 13,29±0,96 %. В 2020 г. этот показатель составлял 10,86±1,13

кг, что ниже на 2,43±0,17 кг. В норме у здоровой женщины жировая ткань должна составлять 20-25 % от общей массы тела. У спортсменок, которые проходили исследования значения относительного жирового компонента (D, %) в среднем составляют 10-14 %, что является ниже нормы.

Значения абсолютного и относительного значения мышечного компонента (M, кг) так же снижались с 2017 г. по 2020 г. Абсолютное и относительное значения костного компонента соответствуют нормам и в процессе исследований не имеют значительных изменений. Так, в начале исследований в 2017 году абсолютное значение костного компонента составило 10,66±0,40 кг, к окончанию в 2020 году – 10,32±0,25 кг. Необходимо отметить, что низкие значения коэффициента вариации (Cv<15%) для абсолютных и относительных значений мышечного и костного компонентов свидетельствуют об однородности результатов этих показателей у исследуемых спортсменок.

Сравнение полученных данных с помощью методов математической статистики (U-критерий Манна-Уитни) показало, что за весь период наблюдений не обнаружено статистически достоверных изменений абсолютных и относительных значений мышечного, жирового и костного компонентов (таблица 2).

Таблица 2

Сравнительный анализ изменений антропометрических показателей за весь период наблюдений

Год набл	Параметр	M		D		O	
		Абс, кг	Отн, %	Абс, кг	Отн, %	Абс, кг	Отн, %
2017/2018	U набл	-0,262	-0,038	-2,758	-2,379	0,561	0,392
	p	0,797	0,0015	0,584	0,970	0,032	0,701
2018/2019	U набл	-1,787	2,095	-3,227	-1,599	-0,079	-0,138
	p	0,108	0,010	0,939	0,066	0,144	0,893
2019/2020	U набл	-1,571	-1,194	0,818	0,488	-2,289	-1,855
	p	0,151	0,435	0,048	0,263	0,637	0,097
2017/2020	U набл	-1,674	1,724	-1,610	-1,441	0,356	0,407
	p	0,128	0,142	0,730	0,119	0,183	0,693

Полученные результаты свидетельствуют о низкой степени изменчивости компонентного состава тела легкоатлеток. Это в свою очередь говорит о том, что состав тела спортсменок на этапе высшего спортивного мастерства стабилен и варьируется в границах статистически не значимых значений. Незначительное снижение абсолютных значений мышечного и жирового компонентов в течении четырех лет исследования связано прежде всего с многолетней суммарной адаптацией организма спортсменок к экстремально-длительным циклическим нагрузкам, основным энергоресурсом которых являются запасы жиров в организме. Вместе с тем, это снижение является незначительной величиной для спортсменок, специализирующихся в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости и не является угрозой для возникновения дистрофии и других патологий, угрожающих здоровью спортсменок.

Выводы. На основе результатов исследования можно сделать вывод, что что

у спортсменок значения абсолютного и относительного жирового компонента ниже нормы. Это можно связывать с многолетней суммарной адаптацией организма спортсменок к экстремально-длительным циклическим нагрузкам. Вместе с тем, это снижение не является угрозой для возникновения дистрофии и других патологий, угрожающих здоровью спортсменок. Так же отмечено, состав тела спортсменок на этапе высшего спортивного мастерства стабилен и варьируется в границах статистически не значимых значений.

Литература

1. Королев Г. И. Да здравствует ходьба! : энциклопедия ходьбы человека: о ходьбе человека - почти все. Москва : Мир атлетов, 2003. 536 с.

2. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник. 4-е изд., испр. и доп. Москва : Советский спорт, 2010. 233 с.

3. Якимов А. М., Ревзон А. С. Настольная книга бегуна на выносливость, или Технология подготовки «чистых» спортсменов : руководство. Москва : Спорт, 2019. 312 с.

References

1. Korolev G. I. Da zdravstvuet khod'ba! : entsiklopediya khod'by cheloveka: o khod'be cheloveka - pochti vse [Long live walking! : encyclopedia of human walking: almost everything about human walking]. Moscow, World of athletes Publ., 2003, 536 p.

2. Solodkov A. S., Sologub E. B. Fiziologiya cheloveka. Obshchaya. Sportivnaya. Vozrastnaya [Human physiology. General. Sports. Age]. 4th ed. Moscow, Soviet sport Publ., 2010, 233 p.

3. Yakimov A. M., Revzon A. S. Nastol'naya kniga beguna na vynoslivost', ili Tekhnologiya podgotovki «chistykh» sportsmenov [Endurance runner's handbook, or the technology of training "clean" athletes]. Moscow, Sport Publ., 2019, 312 p.

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

ANALYSIS OF THE PHYSICAL STATE OF HEALTH OF MIDDLE-AGED WOMEN ACCORDING TO AGE CHANGES

Соломченко Марина Александровна
заведующий кафедрой «Теория и методика избранного вида спорта»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Solomchenko Marina Alexandrovna
head of the department of theory and methodology of the chosen sport
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Тронина Ирина Алексеевна
магистрант
кафедра «Теория и методика избранного вида спорта»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Tronina Irina Alekseevna
undergraduate
department of theory and methodology of the chosen sport
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье описаны возможные возрастные изменения физического состояния женщин среднего возраста и их взаимосвязь с уровнем здоровья и психо-эмоционального напряжения, а также положительное влияние физических упражнений и двигательной активности на замедление и профилактику различных заболеваний и поддержание организма в тонусе*

Abstract. *The article describes possible age-related changes in the physical condition of middle-aged women and their relationship with the level of health and psycho-emotional stress, as well as the positive impact of physical exercise and motor activity on slowing down and preventing various diseases and maintaining the body in good shape.*

Ключевые слова: *физическое состояние, здоровье женщин, средний возраст, возрастные изменения.*

Keywords: *physical condition, women's health, average age, age-related changes.*

Интерес к вопросам физического состояния здоровья женщин среднего возраста вызван тем, что, начиная с 40 лет, возрастные изменения накладывают отпеча-ток на работоспособность, физическую и умственную активность данной категории человечества.

Отсюда, возникает актуальная социально-значимая задача поддержания как можно дольше здоровья женщин среднего возраста, предупреждая и компенсируя последствия возникновения гормонального дисбаланса, системно-функциональных

и вегетативно-сосудистых нарушений, метаболических изменений миокарда. Важность этого вопроса связана с тем, что женщины 40-50 лет входят в наиболее трудоспособно-активную категорию человечества, вносящую вклад в развитие различных сфер и направлений экономики.

Анализу возрастных изменений в физическом состоянии и поддержанию здорового образа жизни женщин 40-50 лет посвящено множество фундаментальных и прикладных исследований. Все они позволяют судить о динамике показателей женского здоровья с учетом возрастных параметров и влиянии профилактических и лечебно-оздоровительных мероприятий на процессы восстановления и оздоровления организма женщины среднего возраста. В отчетах организаций, занимающихся анализом и оценкой возрастных изменений, можно выявить наиболее часто встречающиеся заболевания среди женщин в возрасте от 40 до 50 лет, а также их системную взаимосвязь с возрастным периодом [1].

Среди таких заболеваний особо следует выделить заболевания опорно-двигательной системы (остеохондроз, остеопороз), сосудистые заболевания (атеросклероз), нарушение обмена липидов и липопротеидов крови, нарушение толерантности к углеводам, заболевания молочных желез и мочеполовой системы. По ряду исследований такие системно-метаболические нарушения, часто развиваются у женщин в период предменопаузы. Согласно статистических данных, представленных на рисунке 1, можно отметить следующие функциональные нарушения здоровья женщин среднего возраста:

- число женщин, у которых в 40-50 лет отмечаются нарушения жирового обмена, составляют 32,3 %;
- число женщин, у которых проявляется различная степень выраженности нарушения липидного спектра крови, составляет 19,1 %;
- число женщин, у которых наблюдаются гормональные сбои, составляет 18,7 %;
- число женщин, у которых происходит снижение минеральной плотности костной ткани, составляет 21,1 %;
- число женщин, у которых наблюдаются иные заболевания, составляет 8,8 % [2].

Распределение и отложение жира в организме женщины меняется с возрастом. По мнению экспертов, наиболее заметную роль в распределении жировых отложений играют эстрогены. Результаты проводимых исследований позволяют констатировать следующее:

- в возрасте 15-25 лет - дислокация жировые отложений у молодых женщин происходит по телу равномерно;
- в возрасте 30-40 лет – смещение жировых отложений в большей степени в бедренную и ягодичную области;
- в возрасте 50-60 лет - излишки лишнего веса и жировые отложения в основном дислоцируются в области талии.

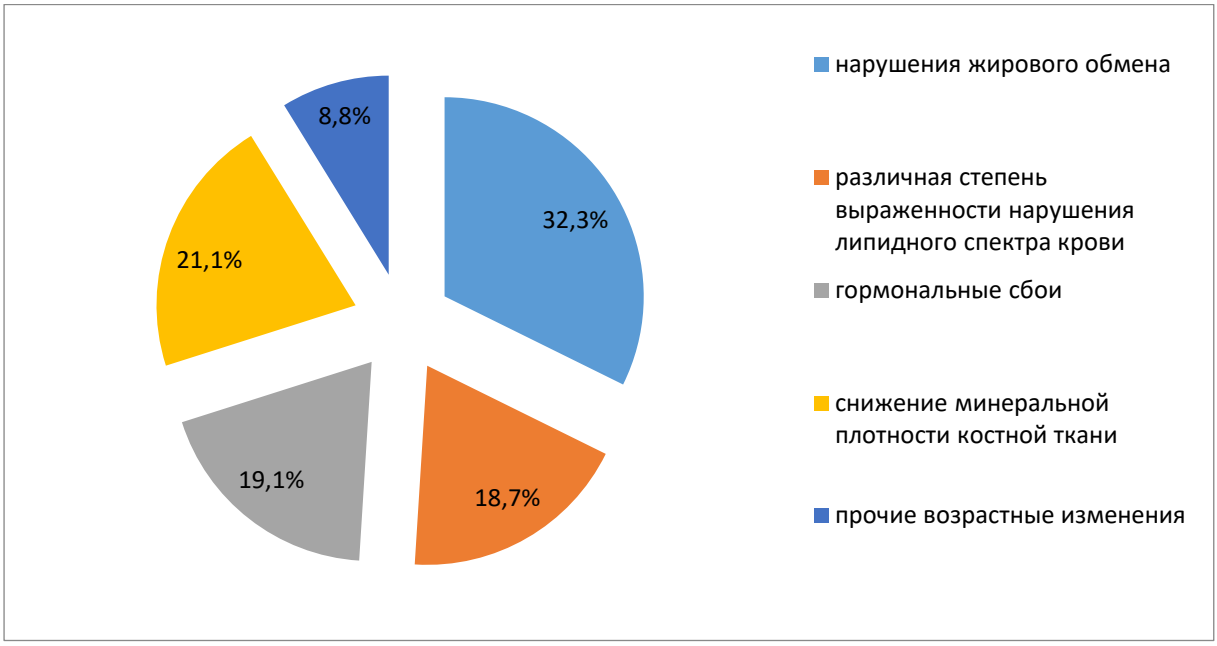

Рис. 1. Возрастные изменения у женщин 40-50 лет
(данные статистических исследований)

Проводимые исследования среди женщин средних лет, регулярно посещающих спортивные тренировки, позволяют отметить довольно низкие для своего возраста пропорции жировой ткани, а именно: в 40 лет процентное содержание жира составляет 22 %, в 50 лет - 24 %, в 60 лет - 26 % [2].

Начиная с 35-летнего возраста, женщины подвержены процессу разрежения костной ткани и постепенному развитию такого заболевания, как остеопороз. Для исследования минерального состава костей используется методика ядерной технологии, позволяющая заключить:

- в период до менопаузы женщина теряет 0,3 % костной массы в год;
- начиная с 50 лет – потеря составляет до 1 % костной массы в год [1].

Тем не менее, выход есть. Как вариант, возможно ввести в рацион питания продукты с высоким содержанием кальция, либо предпочесть этому лекарственные препараты. Также нельзя исключать занятия физической культурой и спортом, ориентированные на выполнение определенного комплекса гимнастическо-оздоровительных упражнений, позволяющих приостановить процессы разрежения костной ткани.

Безусловно, с возрастом у женщины снижается эффективность функционирования репродуктивной системы. По ряду исследований доказано [1], что уже после 35 лет возможность забеременеть снижается в 2 раза. Причинами являются гормональные изменения, развитие ряда гинекологических заболеваний (эндометриоз, фиброз). Также причиной может являться старение репродуктивной системы. Предотвращению указанных заболеваний в значительной степени могут поспособствовать физические упражнения, направленные на укрепление мышц тазового дна.

Средний возраст женщины также сказывается на происходящие изменения и в мышечной ткани. После 40 лет происходит снижение численности здоровых клеток в организме, а в ряде случаев наблюдается их атрофия и процентное увеличе-

ние жировой и соединительной тканей. Все это приводит к снижению активности мышечных волокон, их сократимости, потере уровня эластичности и упругости. В этом случае на помощь приходят спортивные упражнения, которые в значительной степени помогают предупредить и уменьшить мышечные изменения, а иногда восстановить до первоначального состояния уровень их активности. Главное, что необходимо учитывать – это степень мышечного поражения. В зависимости от этого подбирается индивидуальный комплекс оздоровительных упражнений с учетом возрастных и иных ограничений.

У большинства женщин ближе к 50 годам проявляются заметные признаки старения кожи. Это можно отметить в обвислости подбородка, морщинах на шее, в районе глаз, в уголках губ. Однако, не стоит забывать, что на гладкость кожи оказывают воздействия коллаген и правильное ее кровоснабжение, чему способствуют энергичные спортивные дисциплины (аэробика, ходьба, бег трусцой, плавание, танцы, велосипедный спорт). Процессы, происходящие в организме в ходе тренировок, стимулируют кровоснабжение кожи и улучшение ее питания, что позволяет со временем сделать кожу более здоровой и упругой.

У женщин среднего возраста, ввиду снижения жизненной емкости легких, может появиться одышка. Согласно информативным данным, представленным Национальным институтом по проблемам старения, показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ) снижается в среднем на 50 % в возрастном диапазоне от 40 до 80 лет [1]. Такое снижение показателя, безусловно, в значительной степени может привести к повышению риска развития ССЗ. Однако было выявлено, что женщины, ведущие активный образ жизни и регулярно занимающиеся спортом, а также выполняющие системно-оздоровительную гимнастику, поддерживающую мышечный тонус, имеют хорошую емкость легких, позволяющую максимально набирать в легкие воздух после максимально полного выдоха. И это практически не зависит от их возраста.

Для женщин среднего возраста также характерно снижение психосоциальной адаптации, которое зачастую сопровождается нарушением сна, снижением или наоборот увеличением аппетита, нервной возбудимостью или апатией к происходящим в окружающей среде вещам. На самочувствие и внутреннее состояние женщины 40-50 лет также оказывают влияние экономические и социокультурные факторы, личностные и психоэмоциональные особенности. Все эти аспекты поочередно или в совокупности могут значительно влиять на функционально-системное состояние женщины и ее уровень психоэмоционального равновесия. И снова здесь на помощь приходит лечебно-оздоровительная гимнастика, приводящая в равновесие не только мышечную, костную, и иные системы организма, но и позволяющая достичь внутреннего умиротворения, душевного спокойствия, гармонии души и тела.

На сегодняшний день здоровье населения и система физической безопасности всех возрастных категорий находятся под влиянием противоречивых социо-эколого-экономических изменений. Важным компонентом стратегии здорового образа жизни является профилактика, эпидемиологический контроль и укрепление здоровья, основанные на физкультурно-оздоровительных технологиях и системах спортивной поддержки организма в тонусе. Разумная физическая нагрузка оказы-

вает благотворное действие на внешний вид и подтянутость тела, а также позволяет хорошо работать внутренним органам и функциональным системам организма.

Таким образом, подводя итог проведенному исследованию, можно заключить, что, регулярное занятие физической культурой и спортом способствует улучшению физического состояния здоровья женщин среднего возраста. Возрастные изменения неизбежны, но их темпы напрямую зависят от образа жизни человека. Адекватная физически-двигательная активность является залогом профилактики различных женских заболеваний и наиболее эффективным вектором отсрочки изменений, связанных с возрастными процессами старения организма. Именно физическая культура выступает биологической потребностью человека, задающая правильный жизненный ритм. Особенно это актуально для женщин, так как здоровье женщин – это здоровье будущих поколений.

Литература

1. Армашевская, О. В. Особенности состояния здоровья женщин зрелого возраста/ О. В. Армашевская, Л. Ю. Чучалина // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 1. – С. 57.

2. Кузнецова, З. М. Анализ состояния здоровья женщин среднего возраста / З. М. Кузнецова, Л. Е. Школьникова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2007. – Т. 2. - № 3. – С. 18-24.

References

1. Armashevskaya O. V., Chuchalina L. Yu. Osobennosti sostoyaniya zdorov'ya zhenshchin zrelogo vozrasta [Features of the state of health of women of mature age]. Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya - Modern problems of science and education, 2017, no. 1, pp. 57.

2. Kuznetsova Z. M., Shkolnikova L. E. Analiz sostoyaniya zdorov'ya zhenshchin srednego vozrasta [Analysis of the state of health of middle-aged women]. Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta - Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports, 2007, vol. 2, no. 3, pp. 18-24.

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

ОСОБЕННОСТИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

FEATURES OF FIRE SAFETY IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Ветрова Елена Анатольевна
старший инспектор ОНД и ПР по г. Орлу
УНД и ПР ГУ МЧС России по Орловской области
г. Орел, Россия
Vetrova Elena Anatolyevna
senior inspector of the OND and PR for the city of Orel
UND and PR GU EMERCOM of Russia in the Orel region
Orel, Russia

Копылов Сергей Александрович
к.т.н., доцент
кафедра безопасности жизнедеятельности в техносфере и защиты человека в чрезвычайных ситуациях
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Kopylov SergeyAlexandrovich
Ph.D., associate professor
department of life safety in the technosphere and human protection in emergency situations
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Елисеев Дмитрий Васильевич
к.т.н., доцент
кафедра безопасности жизнедеятельности в техносфере и защиты человека в чрезвычайных ситуациях
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Yeliseyev Dmitry Vasilyevich
Ph.D., associate Professor
department of life safety in the technosphere and human protection in emergency situations
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье выполнен анализ основных положений нормативных правовых актов Российской Федерации и нормативных документов, регулирующих отношения в области пожарной безопасности в детских дошкольных образовательных учреждениях. В целях обеспечения пожарной безопасности определены основные принципы по созданию и обеспечению благоприятных и безопасных условий для воспитанников*

и сотрудников, участвующих в образовательном процессе.

Abstract. *The article analyzes the main provisions of normative legal acts of the Russian Federation and normative documents regulating relations in the field of fire safety in preschool educational institutions. In order to ensure fire safety, the basic principles for creating and ensuring favorable and safe conditions for pupils and employees in the educational process are defined.*

Ключевые слова: *пожарная безопасность, детские учреждения, пути эвакуации, системы противопожарной защиты.*

Keywords: *fire safety, children's institutions, escape routes, fire protection systems.*

В соответствии с Федеральным законом «О техническом регулировании» здания, в том числе детские дошкольные образовательные учреждения, должны иметь системы противопожарной защиты, направленные на предотвращение или ограничение опасности задымления зданий, в результате которых обеспечивается пожарная безопасность и минимизируется вредное и опасное воздействие факторов пожара на людей и материальные ценности, в том числе их вторичных проявлений на требуемом уровне [2].

Пожарно-техническая классификация зданий, сооружений и пожарных отсеков применяется для установления требований пожарной безопасности к системам обеспечения пожарной безопасности в зависимости от их функционального назначения и пожарной опасности. В соответствии с техническими требованиями пожарной безопасности здания детских дошкольных образовательных учреждений по функциональной пожарной опасности относятся к классу Ф 1.1 [3], а также к объектам защиты высокого риска [1]. Подобные объекты характеризуются большим количеством детей как маломобильного контингента, имеющего психологические сложности при организации эвакуации в случае реального пожара, ситуация усугубляется и тем обстоятельством, что воспитанники детского дошкольного образовательного учреждения могут быть застигнуты пожаром во время сна. Пожары в подобных учреждениях всегда носят резонансный характер и как правило ведут к тяжелым людским потерям.

Здания детских дошкольных образовательных учреждений, пожары на которых могут привести к массовому поражению людей, должны иметь комплекс организационных мероприятий и технических средств, направленных на защиту людей и обеспечивать уровень индивидуального и социального пожарного риска в допустимых значениях, установленных на законодательном уровне [2].

Безопасность воспитанников и работников в детских дошкольных образовательных учреждениях необходимо обеспечивать во время их трудовой и учебной деятельности путем повышения уровня безопасности их жизнедеятельности на основе использования современных достижений науки и техники в этой области. Задача пожарной безопасности заключается в том, чтобы создать на объекте такие условия, при которых возникший пожар не представлял бы опасности для здоровья и жизни каждого сотрудника и участника образовательного процесса.

Пожарный риск для здоровья и жизни человека в результате воздействия опасных факторов пожара определяется с учетом функционирования систем обес-

печения пожарной безопасности зданий. При этом,величина допустимого индивидуального пожарного риска регламентирована статьей 79 Федерального Закона от 22.07.2008 г. № 123-ФЗ «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности», в соответствии с которой индивидуальный пожарный риск в зданиях, сооружениях и строениях не должен превышать значение одной миллионной в год при размещении отдельного человека в наиболее удаленной от выхода из здания, сооружения и строения точке [2].

Каждое детское учреждение должно иметь такие объемно-планировочное решения и такое техническое исполнение, чтобы эвакуация людей, в том числе детей дошкольного возраста, из него была завершена до наступления предельно допустимых значений опасных факторов пожара, а при нецелесообразности эвакуации была обеспечена защита людей на объекте. Как правило, защита людей при эвакуации во время пожара обеспечивается комплексом объемно-планировочных, эргономических, конструктивных, инженерно-технических и организационных мероприятий.

Методы определения уровня обеспечения пожарной безопасности зданий детских дошкольных образовательных учрежденийприведены в приложении к приказу МЧС России от 30.07.2009г. №382 – «Методика определения расчетных величин пожарного риска в зданиях, сооружениях и строениях различных классов функциональной пожарной опасности» [7].

Главным показателем эффективности мероприятий по обеспечению безопасности людей при пожаре является время, которое требуется для того, чтобы они могли без ущерба для здоровья покинуть отдельные помещения и здания в целом. Условия безопасности людей считается выполнено, если фактическое расчетное время эвакуации людей равно или меньше необходимого времени эвакуации людей из рассматриваемого помещения (здания):

$$\tau_{р} \leq \tau_{н\delta}, \qquad (1)$$

где $\tau_{р}$ – расчетное (фактическое) время эвакуации людей, мин;

$\tau_{н\delta}$ – необходимое время эвакуации (время до появления опасных факторов пожара), мин.

Это условие безопасности положено в основу нормирования процесса эвакуации людей. Если оно выполняется, проект здания обеспечивает безопасность людей и соответствует нормам проектирования. Если не выполняется, безопасность людей в случае пожара не обеспечивается и проектные и технические решения нуждаются в корректировке.

Для использования условия пожарной безопасности необходимо определять величину $\tau_{р}$, зависящую от размеров путей эвакуации и параметров движения людей, и величину $\tau_{н\delta}$, зависящую от скорости изменения при пожаре опасных факторов пожара в рассматриваемом помещении. Для определения времени эвакуации и обеспечения безопасной эвакуации людей необходимо:

– установить количество, размеры и соответствующее конструктивное исполнение эвакуационных путей и выходов;

– обеспечить возможность беспрепятственного движение людей по эвакуационным путям к эвакуационным выходам;

– организовать при необходимости управление движением людей по эвакуационным путям (световые указатели, звуковое и речевое оповещение т. п.).

Согласно результатам, выполненным в ФГУ ВНИИПО МЧС России, в большинстве случаев причинами пожарной опасности в детских учреждениях являются электрооборудование и электроустановки, а именно: несовершенство противопожарных требований; несоответствие применяемой электротехнической продукции, материалов и комплектующих комплексным требованиям пожарной безопасности; нарушение правил монтажа; нарушение правил технической эксплуатации и несоблюдение правил пожарной безопасности при эксплуатации. Таким образом, основными причины пожара в рассматриваемых учреждениях является человеческая беспечность и в результате этого возникают:

– короткое замыкание (43% от всех случаев возникновения);
– перегрузки электрических линий (проводов/кабелей) (13%);
– образование переходных сопротивлений (5%).

Режим короткого замыкания – это появление в результате резкого возрастания силы тока, электрических искр, частиц расплавленного металла, электрической дуги, открытого огня, воспламенившейся изоляции.

Пожарная опасность при перегрузках подразумевает чрезмерное нагревание отдельных элементов, которое происходит при ошибках проектирования и монтажа в случае длительного прохождения тока, превышающего номинальное значение. Наиболее опасными помещениями в детских учреждениях являются прачечные, пищеблок с кухонным оборудованием и электрощитовая.

Пожарная опасность переходных сопротивлений проявляется в возможном воспламенении изоляции или других горючих близлежащих материалов от тепла, возникающего в месте аварий сопротивления (в переходных клеммах, переключателях и др.) [1].

В зданиях для предотвращения пожара и повышения пожарной безопасности необходимо предусматривать электрические сети с защитой от токов короткого замыкания и перегрузки в соответствии с требованиями правил устройства электроустановок.

С целью своевременного обнаружения и оповещения о возникновении пожара в зданиях детских учреждений в обязательном порядке устанавливается система автоматической пожарной сигнализации и система оповещения и управления эвакуации людей при пожаре [9].

При обнаружении пожара, система автоматической пожарной сигнализации в соответствии алгоритмом (рисунок 1) выполняет ряд ранее запрограммированных действий. При срабатывании пожарной сигнализации сигнал передается на систему оповещения и управления эвакуацией людей при пожаре, которая в свою очередь за счет звуковых, речевых и светозвуковых устройств информирует людей о пожаре и необходимости эвакуации.

Рис. 1. Алгоритм действия автоматической пожарной сигнализации

Нормативные требования по проектированию автоматических установок пожаротушения и пожарной сигнализации изложены в СП 5.13130.2009 «Системы противопожарной защиты. Установки пожарной сигнализации и пожаротушения автоматические. Нормы и правила проектирования».

Пожарная опасность строительных материалов, поверхностных слоев конструкций (отделок и облицовок) в помещениях и на путях эвакуации за пределами помещения должна ограничиваться в зависимости от функциональной пожарной опасности помещения и здания с учетом мероприятий по защите путей эвакуации. Основные требования к строительным материалам и их классам пожарной опасности установлены в статье 134 Федерального Закона от 22.07.2008 г. № 123-ФЗ «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности».

В зданиях во внутренних и наружных стенах имеются различные дверные и оконные проемы, различные пути эвакуации и движения людей (проходы, фойе, коридоры, лестницы и т. п.). Однако не каждый проем можно считать эвакуационным выходом и не всякий коридор, холл, фойе, вестибюль или лестничную клетку – эвакуационным путем. Выходы, не отвечающие требованиям, предъявляемым к эвакуационным выходам, могут рассматриваться как аварийные и предусматриваться для повышения безопасности людей при пожаре.

Эвакуационные пути и выходы в пределах зданий детских дошкольных образовательных учреждений должны обеспечивать безопасную эвакуацию людей из помещений и здания без учета применяемых в нем средств пожаротушения и противодымной защиты.

За пределами помещений защиту путей эвакуации следует предусматривать из

условия обеспечения безопасной эвакуации людей с учетом функциональной пожарной опасности помещений, выходящих на эвакуационный путь, численности эвакуируемых, степени огнестойкости и класса конструктивной пожарной опасности здания, количества эвакуационных выходов с этажа и здания в целом.

К эвакуационным выходам и путям относятся только такие, которые обеспечивают безопасную эвакуацию людей за пределы помещений издания. Требованиями нормативных актов [3] установлено, что эвакуационные пути не должны включать лифты и эскалаторы, а также участки, ведущие:

– через коридоры с выходами из лифтовых шахт, через лифтовые холлы и тамбуры перед лифтами, если ограждающие конструкции шахт лифтов, включая двери шахт лифтов, не отвечают требованиям, предъявляемым к противопожарным преградам;

– через «проходные» лестничные клетки, когда площадки лестничной клетки являются частью коридора;

– по кровле зданий, за исключением эксплуатируемой кровли или специально оборудованного участка кровли;

– по лестницам 2-го типа, соединяющим более двух этажей (ярусов), а также ведущим из подвалов и цокольных этажей.

В требованиях СП 1.13130.2020 для зданий класса функциональной пожарной опасности Ф1.1 установлена ширина марша лестницы, предназначенной для эвакуации людей, в том числе, расположенной в лестничной клетке, которая должна быть не менее расчетной или не менее ширины любого эвакуационного выхода (двери) на нее, но не менее1,35 м.

Ширина лестничных площадок должна быть не менее ширины марша, а перед входом в лифты с распашными дверями при их наличии – не менее суммы ширины марша и половины ширины двери лифта, но не менее 1,6 м.

Коридоры, соединяющие лестничные клетки в детских учреждениях, необходимо разделять самозакрывающимися дверями с уплотнением в притворах для обеспечения выходов из каждого помещения, в том числе групповой ячейки, в разные отсеки коридора.

Ширина коридоров на путях эвакуации в зданиях детских учреждений должна быть не менее 1,4 м. Для специализированных детских учреждений, предназначенных для посетителей, передвигающихся в инвалидном кресле-коляске, коридоры и галереи на путях эвакуации следует принимать шириной не менее 1,6 м.

Краткий анализ требований СП 1.13130.2020 к эвакуационным путям в детских дошкольных учреждениях позволил установить, что в требованиях к геометрическим параметрам путей эвакуации не учитывается динамика и развитие опасных факторов пожара. Под динамикой пожара понимается изменение основных параметров пожара во времени и пространстве. В связи с этим по методике определению расчетных величин пожарного риска [7] осуществляется построение полей опасных факторов пожара для различных сценариев его развития, что в свою очередь определяет последствия воздействия опасных факторов пожара на людей для различных сценариев его развития.

В каждом детском дошкольном образовательном учреждении у руководителя

и сотрудников имеется несколько способов, с помощью которых следует проводить контроль и обеспечивать безопасность детей, находящихся на территории данного учреждения. При этом работники учреждения должны руководствоваться общегосударственными и региональными положениями, регламентирующими требования к детской безопасности. Для выполнения поставленных задач и соблюдения нормативов руководитель дополнительно издает приказы, совершенствует образовательный процесс, нанимает необходимый персонал, дает соответствующие распоряжения сотрудникам.

Для обеспечения пожарной безопасности и безопасного нахождения детей необходимо систематически проводить периодический контроль состояния детского дошкольного образовательного учреждения, при этом каждый работник детского учреждения должен иметь инструкции по взаимодействию со службами спасения и коммунальными службами. Механизм взаимодействия с оперативными службами и порядок действий в случае чрезвычайной ситуации должен быть разработан применительно к объекту с последующей проверкой его в реальных условиях. Для этого, как правило, не реже чем два раза в год должны проводиться тренировочные занятия по эвакуации людей при пожаре, чтобы освоить и отработать четкие навыки у воспитанников и сотрудников по действиям во время пожара.

Детские дошкольные образовательные учреждения следует оснащать первичными средствами пожаротушения независимо от оборудования помещений установками пожаротушения и пожарными кранами. К первичным средствам пожаротушения относятся: ручные и передвижные огнетушители, вода, песок, войлок, асбестовое полотно. При этом на планах эвакуации в обязательно порядке указываются места хранения первичных средств пожаротушения. Контроль за их исправностью выполняется ответственным лицом по пожарной безопасности в соответствии с инструкцией, прилагаемой заводом-изготовителем для каждого средства. При определении видов и количества первичных средств пожаротушения следует учитывать физико-химические и пожароопасные свойства горючих веществ, их отношение к огнетушащим веществам, а также площадь помещений, открытых площадок и установок.

Вывод.

Анализ действующего законодательства, регулирующего общественные отношения в области пожарной безопасности в детских дошкольных образовательных учреждениях, позволил выделить особенности обеспечения пожарной безопасности.

Защита людей на путях эвакуации обеспечивается комплексом объемно-планировочных, конструктивных, инженерно-технических и организационных мероприятий, направленных на сокращение времени от возникновения пожара до выхода людей наружу и на увеличение времени от возникновения пожара до появления на путях эвакуации опасных факторов пожара.

Основные задачи функционирования системы противопожарной защиты в совокупности с организационными мероприятиями - это задачи спасения жизни людей и сохранения имущества. Минимизация ущерба при пожаре напрямую зависит от своевременного обнаружения и локализации очага возгорания.

Литература

1. Кошмаров Ю. А. Прогнозирование опасных факторов пожара в помещении : учебное пособие. – Москва : Академия ГПС МВД России, 2000. – 118 с.

2. О техническом регулировании : федеральный закон от 27.12.2002 №184-ФЗ (ред. от 09.05.2005) [Электронный источник]. – Режим доступа: http://www.kremlin.ru/acts/bank/18977 (дата обращения 22.02.2021).

3. Технический регламент о требованиях пожарной безопасности : федеральный закон от 22.07.2008 № 123-ФЗ (ред. от 27.12.2018) [Электронный источник]. – Режим доступа: http://www.kremlin.ru/acts/bank/27899 (дата обращения 09.02.2021).

4. Технический регламент о безопасности зданий и сооружений : федеральный закон от 30.12.2009 года № 384-ФЗ (ред. от 02.07.2013) [Электронный источник]. – Режим доступа: http://www.kremlin.ru/acts/bank/30476 (дата обращения 12.02.2021).

5. О пожарной безопасности : федеральный закон от 21.12.1994 №69-ФЗ (ред. от 28.05.2017) [Электронный источник]. – Режим доступа: http://www.kremlin.ru/acts/bank/7351 (дата обращения 10.02.2021).

6. О противопожарном режиме : постановление Правительства РФ от 25.04.2012 №390 (ред. от 16.09.2020) [Электронный источник]. – Режим доступа: https://base.garant.ru/70170244/ (дата обращения 09.02.2021).

7. Об утверждении методики определения расчетных величин пожарного риска в зданиях, сооружениях и строениях различных классов функциональной пожарной опасности : приказ МЧС РФ от 30.06.2009 №382 (ред. от 12.12.2011) [Электронный источник]. – Режим доступа: https://base.garant.ru/12169057/ (дата обращения 09.02.2021).

8. Системы противопожарной защиты. Эвакуационные пути и выходы : свод правил 1.13130.2020 (ред. от 19.09.2019) [Электронный источник]. – Режим доступа: http://docs.cntd.ru/document/565248961 (дата обращения 12.02.2021).

9. Системы противопожарной защиты. Система оповещения и управления эвакуацией людей при пожаре. Требования пожарной безопасности : свод правил 3.13130.2009 (ред. от 01.05.2009) [Электронный источник]. – Режим доступа: http://docs.cntd.ru/document/1200071145 (дата обращения 11.02.2021).

10. Системы противопожарной защиты. Установки пожарной сигнализации и пожаротушения автоматические. Нормы и правила проектирования : свод правил 5.13130.2009 (ред. от 01.05.2009) [Электронный источник]. – Режим доступа: http://docs.cntd.ru/document/1200071148 (дата обращения 11.02.2021).

11. Доступность зданий и сооружений для маломобильных групп населения : свод правил 59.13330.2016 (ред. от 15.05.2017) [Электронный источник]. – http://docs.cntd.ru/document/456033921 (дата обращения 11.02.2021).

12. Общественные здания и сооружения : свод правил 118.13330.2012 (ред. от 01.09.2014) [Электронный источник]. – http://docs.cntd.ru/document/1200092705 (дата обращения 10.02.2021).

13. Пожарная безопасность. Общие требования : межгосударственный стандарт ГОСТ 12.1.004-91 (ред. от 01.07.1992) [Электронный источник]. – http://docs.cntd.ru/document/9051953 (дата обращения 10.02.2021).

References

1. Koshmarov Yu. A. Prognozirovanie opasnykh faktorov pozhara v pomeshchenii [Forecasting of fire hazards in the room"]. Moscow, Academy of GPS of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2000, 118 p.

2. O tekhnicheskom regulirovanii : federal'nyy zakon ot 27.12.2002 №184-FZ (red. ot 09.05.2005) [On technical regulation: Federal Law No. 184-FZ of 27.12.2002 (ed. of 09.05.2005)]. Available at: http://www.kremlin.ru/acts/bank/18977 (accessed 22.02.2021).

3. Tekhnicheskiy reglament o trebovaniyakh pozharnoy bezopasnosti : federal'nyy zakon ot 22.07.2008 № 123-FZ (red. ot 27.12.2018) [Technical regulations on fire safety requirements : Federal Law No. 123-FZ of 22.07.2008 (as amended on 27.12.2018)]. Available at: http://www.kremlin.ru/acts/bank/27899 (accessed 09.02.2021).

4. Tekhnicheskiy reglament o bezopasnosti zdaniy i sooruzheniy : federal'nyy zakon ot 30.12.2009 goda № 384-FZ (red. ot 02.07.2013) [Technical regulations on the safety of buildings and structures : Federal Law No. 384-FZ of 30.12.2009 (as amended on 02.07.2013)]. Available at: http://www.kremlin.ru/acts/bank/30476 (accessed 12.02.2021).

5. O pozharnoy bezopasnosti : federal'nyy zakon ot 21.12.1994 №69-FZ (red. ot 28.05.2017) [On fire safety : Federal Law No. 69-FZ of 21.12.1994 (as amended on 28.05.2017)]. Available at: http://www.kremlin.ru/acts/bank/7351 (accessed 10.02.2021).

6. O protivopozharnom rezhime : postanovlenie Pravitel'stva RF ot 25.04.2012 №390 (red. ot 16.09.2020) [On the fire-fighting regime: Resolution of the Government of the Russian Federation of 25.04.2012 No. 390 (ed. of 16.09.2020)]. Available at: https://base.garant.ru/70170244/ (accessed 09.02.2021).

7. Ob utverzhdenii metodiki opredeleniya raschetnykh velichin pozharnogo riska v zdaniyakh, sooruzheniyakh i stroeniyakh razlichnykh klassov funktsional'noy pozharnoy opasnosti : prikaz MChS RF ot 30.06.2009 №382 (red. ot 12.12.2011) [On approval of the methodology for determining the calculated values of fire risk in buildings, structures and structures of various classes of functional fire hazard: Order of the Ministry of Emergency Situations of the Russian Federation No. 382 of 30.06.2009 (ed. of 12.12.2011)]. Available at: https://base.garant.ru/12169057/ (accessed 09.02.2021).

8. Sistemy protivopozharnoy zashchity. Evakuatsionnye puti i vykhody : svod pravil 1.13130.2020 (red. ot 19.09.2019) [Fire protection systems. Evacuation routes and exits : code of rules 1.13130.2020 (ed. from 19.09.2019)]. Available at: http://docs.cntd.ru/document/ 565248961 (accessed 12.02.2021).

9. Sistemy protivopozharnoy zashchity. Sistema opoveshcheniya i upravleniya evakuatsiey lyudey pri pozhare. Trebovaniya pozharnoy bezopasnosti : svod pravil 3.13130.2009 (red. ot 01.05.2009) [Fire protection systems. Warning system and management of evacuation of people in case of fire. Fire safety requirements: code of rules 3.13130.2009 (ed. from 01.05.2009)]. Available at: http://docs.cntd.ru/document/1200071145 (accessed 11.02.2021).

10. Sistemy protivopozharnoy zashchity. Ustanovki pozharnoy signalizatsii i pozharotusheniya avtomaticheskie. Normy i pravila proektirovaniya : svod pravil 5.13130.2009 (red. ot 01.05.2009) [Fire protection systems. Fire alarm and fire extinguishing systems are automatic. Norms and rules of design : code of rules 5.13130.2009 (ed. from 01.05.2009)]. Available at: http://docs.cntd.ru/document/1200071148 (accessed 11.02.2021).

11. Dostupnost' zdaniy i sooruzheniy dlya malomobil'nykh grupp naseleniya : svod pravil 59.13330.2016 (red. ot 15.05.2017) [Accessibility of buildings and structures for low-mobility

groups of the population: code of rules 59.13330.2016 (ed. from 15.05.2017)]. Available at: http://docs.cntd.ru/document/456033921 (accessed 11.02.2021).

12 Obshchestvennye zdaniya i sooruzheniya : svod pravil 118.13330.2012 (red. ot 01.09.2014) [Public buildings and structures : code of rules 118.13330.2012 (ed. from 01.09.2014)]. Available at: http://docs.cntd.ru/document/1200092705 (accessed 10.02.2021).

13. Pozharnaya bezopasnost'. Obshchie trebovaniya : mezhgosudarstvennyy standart GOST 12.1.004-91 (red. ot 01.07.1992) [Fire safety. General requirements : interstate standard GOST 12.1.004-91 (in Russian from 01.07.1992)]. Available at: http://docs.cntd.ru/document/9051953 (accessed 10.02.2021).

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ АВАРИЙНО-СПАСАТЕЛЬНЫХ И ДРУГИХ НЕОТЛОЖНЫХ РАБОТ ПРИ ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА

FEATURES OF CARRYING OUT RESCUE AND OTHER URGENT WORKS AT LIQUIDATION OF CONSEQUENCES OF EMERGENCY SITUATIONS OF TECHNOGENIC CHARACTER

Абрамова Яна Ивановна
студент
Оренбургский государственный педагогический университет
г. Оренбург, Россия
Abramova Yana Ivanovna
student
Orenburg State Pedagogical University
Orenburg, Russia

Пилюгина Мария Юрьевна
студент
Оренбургский государственный педагогический университет
г. Оренбург, Россия
Pilyugina Maria Yuryevna
student
Orenburg State Pedagogical University
Orenburg, Russia

Научный руководитель: ***Чикенева Ирина Валерьевна***
кандидат биологических наук, доцент
кафедра безопасности жизнедеятельности, физической культуры и методики преподавания безопасности жизнедеятельности
Оренбургский государственный педагогический университет
г. Оренбург, Россия

Scientific advisor: ***Chikeneva Irina Valerievna***
PhD., associate professor
department of life safety, physical educationand methods of teaching life safety
Orenburg State Pedagogical University
Orenburg, Russia

Аннотация. *В статье затрагивается тема «Особенности проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций техногенного характера». Происходит анализ развития высоких технологий, модернизации общества, появ-ления новых источников энергии, цифровизации экономики, анализ увеличения числа человеческих жертв, материального ущерба и ухудшения экологии. Изложены задачи комплекса АСДНР при ликвидации ЧСТХ, также освещаются силы и средства основных субъектов обеспечения АСДНР при ликвидации ЧСТХ. Уделяет-*

ся внимание 3 этапам процесса ликвидации ЧСТХ.

Abstract. *The report addressed the theme of "features of carrying out rescue and other urgent works at liquidation of consequences of emergency situations of technogenic character". There is an analysis of the development of high technologies, the modernization of society, the emergence of new energy sources, the digitalization of the economy, the analysis of the increase in the number of human victims, material damage and environmental degradation. The report described the challenges of complex ADNR in liquidation CSD also highlights the strength and resources of the major actors providing ADNR in liquidation CSTH. Attention is paid to 3 stages of the process of eliminating psth.*

Ключевые слова: *аварийно-спасательные и другие неотложные работы, чрезвычайные ситуации техногенного характера, ликвидация чрезвычайных ситуаций техногенного характера, чрезвычайные ситуации, субъекты обеспечения аварийно-спасательных работ.*

Keywords: *emergency and other urgent works, emergency situations of technogenic character, liquidation of emergency situations of technogenic character, emergency situations, subjects of providing emergency and rescue works.*

Сегодня все мировое сообщество переживает эпоху бурного развития высоких технологий, модернизации общественного строя, появления новых источников энергии, цифровизации экономики. Российская Федерация также не является исключением. Однако вместе со всеми положительными моментами в области развития современной науки и технологий наблюдается устойчивая тенденция к увеличению количества человеческих жертв, значительному материальному ущербу и ухудшению состояния экологии. После «громких» глобальных катастроф XX века все подобные события ученые объединяют термином «чрезвычайные ситуации».

Чтобы дать более подробный анализ данной проблеме следует рассмотреть основные понятия, связанные с ликвидацией последствий чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

Чрезвычайная ситуация (ЧС) это обстановка на определенной территории (местности), сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей [1].

Чрезвычайная ситуация техногенного характера (ЧСТХ) это событие, ограниченное определенной территорией, произошедшее в связи с промышленной аварией или иным бедствием, несущее отрицательные последствия для жизнедеятельности человека, функционирования различных социальных институтов, которое привело к человеческим жертвам и вызвало большие материальные потери [6].

Ликвидация чрезвычайной ситуации это аварийно-спасательные и другие неотложные работы (АСДНР), проводимые при возникновении чрезвычайных ситуаций и направленные на спасение жизни и сохранение здоровья людей, снижение размеров ущерба окружающей среде и материальных потерь, а также на локализацию зон чрезвычайных ситуаций, прекращение действия характерных для них опасных факторов [5].

Таким образом, учитывая усложнение и непрерывное развитие техногенной сферы можно спрогнозировать с высокой долей вероятности возникновение масштабных чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Именно осознание данного факта обязывает государство поддерживать высокий уровень готовности основных сил и средств аварийно-спасательных формирований с помощью периодического проведения организационных, учебных и профилактических мероприятий. Исходя из всего вышеперечисленного, следует более подробно рассмотреть вопрос об особенностях проведения АСДНР при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

Особо стоит отметить, что комплекс АСДНР при ликвидации чрезвычайных ситуаций техногенного характера, направлен на выполнение следующих задач:

- ✓ локализация зоны распространения ЧСТХ и прекращение (минимизация) действия характерных для данной ситуации опасных факторов;
- ✓ прекращение (снижение до минимально допустимого) уровня воздействия опасных (вредных) факторов, представляющих непосредственную угрозу для жизни и здоровья пострадавшего населения и окружающей среды;
- ✓ спасение жизней и сохранение здоровья пострадавшего населения;
- ✓ первоочередное жизнеобеспечение пострадавшего населения;
- ✓ приведение в пригодное к использованию состояние технических и материальных средств, зданий и сооружений, систем жизнеобеспечения населения [6].

Рассматривая особенности проведения АСДНР при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций техногенного характера, следует выделить ряд планируемых первоочередных мероприятий, к которым принято относить устройство проездов к месту аварии, восстановление поврежденных участков объектов жизнеобеспечения населения и сооружений, укрепление зданий и сооружений для обеспечения безопасности при проведении спасательных работ [3].

К основным субъектам обеспечения АСДНР в процессе ликвидации ЧСТХ относятся следующие силы и средства:

- ➢ органы исполнительной власти Российской Федерации на территории которых и возникла ЧСТХ;
- ➢ органы местного самоуправления и подведомственные им структуры и подразделения;
- ➢ федеральные органы исполнительной власти (привлекаются при нехватке вышеуказанных сил и средств). К данным силам и средствам относят войска гражданской обороны, подразделения Министерства обороны Российской Федерации, иные войска и воинские формирования, привлекаемые по мере необходимости [5].

Процесс ликвидации ЧСТХ реализуется, как правило, в три этапа. Рассмотрим более подробно каждый этап.

I этап. На данном этапе осуществляются экстренные меры по предотвращению человеческих жертв (эвакуация), минимизации воздействия поражающих (вредных) факторов, подготовка, развертывание и проведение АСДНР и аварийно-восстановительных работ. К данным мероприятиям традиционно относят оповещение населения об опасности, использование средств индивидуальной и коллективной защиты

населения, эвакуация из пораженных районов, оказание пострадавшим первой медицинской и других видов помощи.

Основными силами и средствами, направленными на ликвидацию ЧСТХ и проведение АСДНР, проводится оцепление района аварии, локализация и приостановка (изменение) технологического процесса производства, а также предупреждение и тушение возможных очагов возгорания. Стоит также отметить, что должное внимание уделяется предотвращению паники среди населения и информированию о ситуации в целом (в том числе ознакомление местного населения с основными требованиями и рекомендациями в период возникновения и ликвидации ЧСТХ).

II этап. На данном этапе реализуются мероприятия, направленные на проведение АСДНР и аварийно-восстановительных работ в районе возникновения ЧСТХ. Однако одновременно с вышеперечисленными мероприятиями продолжается эвакуация пострадавшего населения и минимизация воздействия поражающих факторов ЧСТХ. Все работы по восстановлению и ликвидации последствий аварии проводятся непрерывно с соблюдением техники безопасности и периодической сменой личного состава. По продолжительности проведения мероприятий это самый затратный этап, поскольку непосредственно осуществляется ликвидация самой чрезвычайной ситуации техногенного характера.

III этап. На этом этапе решаются уже второстепенные задачи, а также проводятся аварийно-восстановительные работы. Для обеспечения безопасности пострадавшего населения создаются условия, необходимые для сохранения жизни, здоровья и работоспособности людей во время временного либо вынужденного нахождения в зоне возникновения ЧСТХ и при эвакуации. В этих целях силами и средствами органов исполнительной власти Российской Федерации проводятся основные мероприятия: эвакуация населения в безопасные районы, обеспечение пострадавшего населения продовольствием и предметами первой необходимости, проведение профилактических работ с пострадавшими, минимизация рисков повторного возникновения аварии и другие не менее значимые мероприятия [6].

Для демонстрации целесообразности и эффективности проводимых мероприятий рассмотрим статистику состояния защиты населения и территории Российской Федерации от ЧС на период 2019-2020 гг.

Основными видами ЧС в 2019 году были техногенные, биолого-социальные и природные. По итогу 2019 года всего произошло 266 ЧС различного характера. На долю техногенных ЧС в 2019 году пришлось 75,94% от общего числа ЧС. При этом погибло 498 человек (93,61% от общего количества погибших). Пострадало 2532 человек (2,09% от общего количества пострадавших). Спасено 1979 человек (20,6% от общего количества спасенных). Общий материальный ущерб за 2019 год составил 20507,88 миллионов рублей, из которых на долю техногенных ЧС пришлось 4751,476 миллионов рублей (23,17 % от общего материального ущерба).

За аналогичный период 2020 года произошло столько же ЧС – 266. При этом на долю техногенных ЧС пришлось 78,3% от общего числа ЧС. При этом погибло 460 человек (89,9% от общего количества погибших). Пострадало 2731 человек (7,9% от общего количества пострадавших). Спасено 2479 человек (26,6% от общего колич-

ества спасенных). Общий материальный ущерб составил 31507,88 миллионов рублей, из которых на долю техногенных ЧС пришлось 9071,647 миллионов рублей (45,3% от общего материального ущерба) [2].

Для более детального анализа и дальнейшего сравнения распределение количества ЧС, произошедших на территории Российской Федерации за 2019-2020 гг. представлено на рисунке 1.

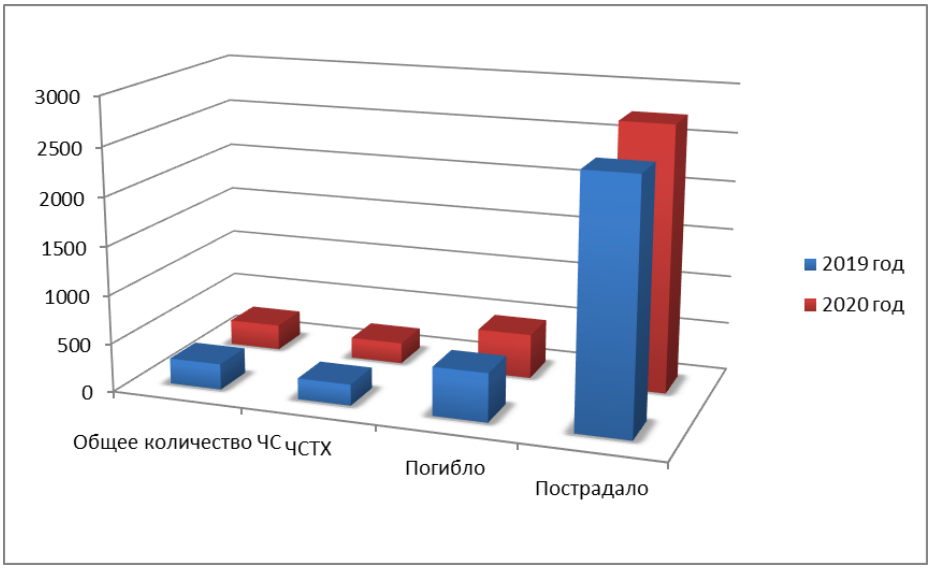

Рис. 1. Распределение количества ЧС, произошедших на территории Российской Федерации за 2019-2020 гг.

Исходя из вышеперечисленного, можно сделать вывод о том, что защита населения и территории Российской Федерации от воздействия поражающих факторов ЧСТХ является общегосударственной задачей, обязательной для выполнения всеми государственными структурами.

Органы исполнительной власти Российской Федерации реализуют комплекс нормативных, организационных, инженерных, экономических и других мероприятий, направленных на предотвращение и локализацию чрезвычайных ситуаций техногенного характера, ликвидацию последствий стихийных бедствий и аварий техногенного характера, проведение АСДНР и аварийно восстановительных работ, а также подготовку населения и территорий к защите в случае их возникновении [4].

Таким образом, выделив особенности проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций техногенного характера, мы на примере статистики актуализировали, что проведение взаимосвязанных по цели, месту и времени АСДНР и аварийно-восстановительных работ, направленных на защиту населения и сохранение материальных ценностей, способствует безаварийной эксплуатации опасных производственных объектов и оперативному устранению возникающих чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

Литература

1. Безопасность жизнедеятельности: основы безопасности, медицинских знаний, методики обучения / Л. А. Акимова, [и др.]. – Оренбург : Экспресс-печать, 2013. – 180 с.

2. Методические рекомендации по подготовке материалов в Государственный доклад «О состоянии защиты населения и территорий Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в 2020 году» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.mchs.gov.ru/dokumenty/5050 (дата обращения 03.01.2021).

3. Петров С. В. Опасные ситуации техногенного характера и защита от них / С. В. Петров, В. А. Макашев. – Москва : ЭНАС, 2016. – 224 с.

4. О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера : федеральный закон от 21.12.1994 №68-ФЗ (ред. от 23.06.2020) [Электронный источник]. – Режим доступа: http://www.kremlin.ru/acts/bank/7352 (дата обращения 03.01.2021).

5. Чикенева И. В. Аварийно-спасательные работы как минимизация экологических рисков: учебное пособие / авт.-сост. И. В. Чикенева, Е. Е. Лутовина ; Мин-во образования и науки РФ. – Оренбург : Оренбургский государственный педагогический университет, 2016. -143 с.

6. Чикенева И. В. Аварийно-спасательные работы при чрезвычайных ситуациях техногенного характера : учебное пособие / И. В. Чикенева, А. М. Суздалева – Оренбург : Изд-во ОГПУ, 2013. – 184 с.

References

1. Akimova, L. A., Lutovina E. E., Matchin G. A., Konev V. V. Bezopasnost' zhiznedeyatel'nosti: osnovy bezopasnosti, meditsinskikh znaniy, metodiki obucheniya [Life safety: fundamentals of safety, medical knowledge, teaching methods]. Orenburg, Express-press Publ., 2013, 180 p.

2. Metodicheskie rekomendatsii po podgotovke materialov v Gosudarstvennyy doklad «O sostoyanii zashchity naseleniya i territoriy Rossiyskoy Federatsii ot chrezvychaynykh situatsiy prirodnogo i tekhnogennogo kharaktera v 2020 godu» [Methodological recommendations for the preparation of materials for the State Report "On the state of protection of the population and territories of the Russian Federation from natural and man-made emergencies in 2020"]. Available at: https://www.mchs.gov.ru/dokumenty/5050 (accessed 03.01.2021).

3. Petrov S. V., Makashev V. A. Opasnye situatsii tekhnogennogo kharaktera i zashchita ot nikh [Dangerous situations of technogenic character and protection from them]. Moscow, ENAS Publ., 2016, 224 p.

4. O zashchite naseleniya i territoriy ot chrezvychaynykh situatsiy prirodnogo i tekhnogennogo kharaktera : federal'nyy zakon ot 21.12.1994 №68-FZ (red. ot 23.06.2020) [Federal law of 21.12.1994 №68-FZ (ed. from 23.06.2020) "On protection of population and territories from emergency situations of natural and technogenic character"]. Available at: http://www.kremlin.ru/acts/bank/7352 (accessed 03.01.2021).

5. Chikeneva I. V. (ed.). Avariyno-spasatel'nye raboty kak minimizatsiya ekologicheskikh riskov [Work as the minimization of environmental risks]. Orenburg, Orenburg State Pedagogical University Publ., 2016, 143 p.

6. Chikeneva I. V., Suzdaleva A. M. Avariyno-spasatel'nye raboty pri chrezvychaynykh situatsiyakh tekhnogennogo kharaktera [Emergency rescue operations in emergency situations of technogenic nature]. Orenburg, OGPU Publ., 2013, 184 p.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РЕГИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ И ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

IMPROVEMENT OF THE REGIONAL SYSTEM OF CIVIL DEFENSE AND PROTECTION OF THE POPULATION OF THE RUSSIAN FEDERATION

Трохимчук Дмитрий Юрьевич
магистрант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Trokhimchuk Dmitry Yuryevich
undergraduate
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Копылов Сергей Александрович
к.т.н., доцент
кафедра безопасности жизнедеятельности в техносфере и защиты человека в чрезвычайных ситуациях
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Kopylov Sergey Alexandrovich
Ph.D., associate professor
department of life safety in the technosphere and human protection in emergency situations
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Елисеев Дмитрий Васильевич
к.т.н., доцент
кафедра безопасности жизнедеятельности в техносфере и защиты человека в чрезвычайных ситуациях
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Yeliseyev Dmitry Vasilyevich
Ph.D., associate professor
department of life safety in the technosphere and human protection in emergency situations
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье выполнен анализ основных направлений совершенствования региональной системы положений гражданской обороны и защиты населения Российской Федерации. В целях выполнения мероприятий по гражданской обороне и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций определены основные принципы гражданской обороны, ее организация и порядок обеспечения, способы и сроки выполнения мероприятий по обеспечению безопасности государства.*

Abstract. *The article analyzes the main directions of improving the regional system of civil defense regulations and protection of the population of the Russian Federation. In order to implement civil defense measures and eliminate the consequences of emergency situations, the*

basic principles of developing civil defense plans, the organization and procedure for ensuring, methods and deadlines for implementing measures to ensure the security of the state are defined.

Ключевые слова: *гражданская оборона, защиты населения, ликвидации последствий, чрезвычайные ситуации.*

Keywords: *civil defense, protection of the population, elimination of consequences, emergency situations.*

В соответствии с Федеральным законом от 12 февраля 1998г. №28-ФЗ «О гражданской обороне» в России функционирует система гражданской обороны (далее - ГО), предназначенная для подготовки к защите и защите населения, материальных и культурных ценностей на территории России от военных опасностей [1].

Организация и ведение гражданской обороны и защиты населения Российской Федерации являются одними из важнейших функций государства, составными частями оборонного строительства и обеспечения безопасности государства.

Подготовка к защите населения, материальных и культурных ценностей от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, осуществляется заблаговременно в мирное время, с учетом развития вооружения, военной техники, средств защиты и является одним из основных принципов в организации и ведение ГО.

При выполнении подготовительных мероприятий в мирное время, в дальнейшем при возникновении военных действий задачи защиты населения будут более прозрачные и реалистичные, особенно в первоначальный период.

Практическое осуществление основных принципов защиты рабочих, служащих и членов их семей на объекте экономики начинается с разработки плана ГО и защиты населения.

Суть планирования заключается в определении оптимального перечня мероприятий, уточнении последовательности их выполнения и установлении сроков решения конкретных задач исполнителями.

Заблаговременно разработанный план ГО и защиты населения является основой управления.

Планированию мероприятий по ГО предшествует ответственная работа руководителя объекта (предприятия, учреждения, организации) и его аппарата управления по сбору, обработке и анализу необходимой информации.

Система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории России от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий определяет следующие задачи:

– обучение населения способам защиты от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;

– борьба с пожарами, обеззараживание населения, техники и зданий;

– восстановление и поддержание порядка в районах, пострадавших при ведении военных действий или вследствие этих действий;

– защита населения от последствий стихийных бедствий, катастроф и приме-

нения противником современных средств поражения;

- повышение устойчивости работы объектов экономики в военное время;
- проведение спасательных и других неотложных работ и др.

В настоящее время деятельность по обеспечению безопасности и эффективной зашиты населения, объектов экономики и в целом национального достояния страны от ЧС природного, техногенного и военного характера, отнесена к числу важнейших в обеспечении государственной (национальной) безопасности Российской Федерации.

Во исполнение Федерального закона от 21 декабря 1994г. №68-ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера» создана Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (далее - РСЧС), основной целью которой является координация усилий органов государственного управления всех уровней для решения задач защиты населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера в мирное время[2].

Основная цель создания РСЧС - объединение усилий всех органов ветвей власти, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Таким образом, РСЧС объединяет органы управления, силы и средства федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов РФ, органов местного самоуправления и организаций, в полномочия которых входит решение вопросов в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуации и осуществляет свою деятельность в целях выполнения задач, предусмотренных №68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» [2].

Постоянно действующими органами управления РСЧС являются:

- на федеральном уровне - Министерство РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, структурные подразделения федеральных органов исполнительной власти, специально уполномоченные решать задачи в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- на региональном уровне - региональные центры по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий Министерства РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий;
- на территориальном и местном уровнях - соответствующие органы, специально уполномоченные решать задачи гражданской обороны и задачи по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций на территориях субъектов РФ и территориях муниципальных образований;
- на объектовом уровне - структурные подразделения или работники организаций, специально уполномоченные решать задачи в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

В зависимости от обстановки, масштаба прогнозируемой или возникшей ЧС предусмотрено три режима функционирования РСЧС:

- режим повседневной деятельности – при отсутствии угрозы возникновения

ЧС на объектах, территориях или акваториях.;

- режим повышенной готовности – при угрозе возникновения ЧС;
- режим чрезвычайной ситуации – при возникновении и ликвидации ЧС.

Руководители органов исполнительной власти, органов местного самоуправления и организаций должны информировать население через средства массовой информации и по иным каналам связи о введении на конкретной территории соответствующих режимов функционирования органов управления и сил РСЧС, а также мерах по обеспечению безопасности населения. При устранении обстоятельств, послуживших основанием для введения на соответствующих территориях режима повышенной готовности или режима чрезвычайной ситуации, руководители вышеуказанных органов отменяют установленные режимы функционирования органов управления и сил РСЧС.

Характерной чертой ЧС является ее территориальная привязка. При этом большая часть комплекса работ по обеспечению безопасности населения реализуется непосредственно в местах расположения потенциально опасных зон и объектов под руководством органов управления соответствующих административно-территориальных формирований. Следовательно, осуществление мероприятий по предупреждению бедствий и преодолению их последствий возможно лишь на основе территориального подхода, реализуемого посредством регионального управления.

Региональные органы власти в наибольшей мере обладают информацией о местных условиях, приближены к зонам ЧС и располагают местными ресурсами, способны решать задачи эффективного реагирования всей региональной социально-экономической системы на негативное изменение ее параметров и институциональных условий в результате возникновения ЧС, а также могут сформировать и использовать имеющийся механизм предупреждения и преодоления последствий ЧС.

В настоящее время, региональный уровень включает районирование России по 6 регионам:

- Центральный (Москва).
- Северо-западный (Санкт-Петербург).
- Южный (Ростов-на-Дону).
- Приволжско-Уральский (Екатеринбург).
- Сибирский (Красноярск).
- Дальневосточный (Хабаровск).

В общей федеральной системе региональная подсистема предупреждения ЧС и преодоления их последствий является ведущей, что обусловлено локализацией ресурсов и капитала, потенциально опасных зон и объектов, интегрирующим положением между органами федерального и местного управления, а также наличием реальных административно-экономических рычагов для реализации задач всей системы.

При определении перспектив развития МЧС России необходимо учитывать принятые руководством страны системные решения, определяющие стратегию государственно-политического и социально-экономического развития России на период до

2030 года.

В настоящее время вопросы безопасности жизнедеятельности населения страны при решении системных вопросов гражданской обороны и защиты населения на уровне федеральных органов исполнительной власти должны формироваться с учетом совместной кооперации с субъектами Российской Федерации. Участие регионов - субъектов должно определяться приоритетом обеспечения безопасности жизнедеятельности населения, безусловного сохранения жизни и здоровья людей при возникновении различных угроз и опасностей, то есть планы социально-экономического развития региона должны базироваться на приоритете безопасности человека.

С целью вывода на новый уровень оперативного взаимодействия и реагирования сил РСЧС требуется использование ресурсов глобальной навигационной спутниковой системы ГЛОНАСС и других современных информационно-навигационных систем. Таким образом РСЧС должна перейти от принципа оперативного реагирования к принципу профилактики и предупреждения чрезвычайных ситуаций и комплексного взаимодействия в каждой точке планеты страны, в том числе и страны.

Развитие системы мониторинга и прогнозирования, экспресс-методы выявления и диагностики опасностей и угроз на основе лаборатории инструментального контроля как важнейшего элемента мониторинга позволят оперативно сформировать систему мониторинга критически важных, потенциально опасных объектов инфраструктуры, в том числе исследование зданий и сооружений на устойчивость в опасных регионах.

Крайне важно обучить людей правилам безопасности и навыкам самопомощи, и это является одним из наиболее приоритетных направлений работы министерства. Важнейшая задача на всех уровнях, в том числе на региональном, где легче заметить накопившиеся проблемы и где проще принять меры для предотвращения катастроф.

Важное место при развитии системы являются вопросы оповещения и информирования населения. Новейшие технологий и методы информирования и оповещения, интеграции и организации взаимодействия структурных элементов позволят использовать различные виды современных коммуникаций - социальных сетей, блогосферы, смс-оповещения, основанного на технологии cellbroadcast.

Таким образом, исходя из указанных принципиальных особенностей в настоящее время возможно выделить следующие приоритетные задачи по совершенствованию Единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС:

– внедрение новых подходов к профилактике, предупреждению чрезвычайных ситуаций и пожаров, введение принципа управления рисками в целях минимизации потерь от катаклизмов;

– выполнение мероприятий Плана строительства и развития сил и средств МЧС России, создание в регионах аэромобильных группировок сил, оснащенных современными техническими средствами для экстренного реагирования на крупномасштабные чрезвычайные ситуации и пожары;

– развитие центров по обучению и повышению профессиональной готовности руководящего состава, спасателей и пожарных, с применением новейших техно-

логий;

– формирование социально-ориентированного облика ГО в целях эффективного решения широкого спектра задач по обеспечению безопасности жизнедеятельности и защиты населения в мирное время.

Вывод:

В Российской Федерации продолжает сохраняться тенденция ежегодного роста числа ЧС, обусловленных опасными природными явлениями, стихийными бедствиями, авариями и техногенными катастрофами, рост которых по источникам из средств массовой информации составляет практически 6% в год. Стихийные и опасные природные явления наносят ежегодный колоссальный ущерб. При этом остаются значительными санитарные и безвозвратные потери населения, что приносит вред окружающей природной сред. Поэтому проблема предупреждения и ликвидации ЧС остается весьма актуальной, современное понимание безопасности граждан значительно расширяется и включает надежное представление необходимых им условий для жизни, развития и самовыражения, гарантий гражданских прав и социальной защищенности.

В результате анализа установлено, что обеспечение безопасности в ЧС может быть осуществлено разными путями. Наиболее эффективный из них - снижение вероятности возникновения, уменьшение возможных масштабов и тяжести последствий аварий, природных и природно-техногенных катастроф путем воздействия на потенциальные источники опасности.

Основной акцент в деле совершенствования системы безопасности в сфере ЧС современной России делается на органы регионального уровня, причем характер мероприятий по совершенствованию данной системы безопасности ориентируется не просто на формальные улучшения и инвестирование большего, чем ранее объема средств, а на качественное улучшение регионального механизма предупреждения ЧС и преодоления их последствий, который предусматривает:

– развитие нормативной базы функционирования систем ГО и РСЧС;

– совершенствование организационной структуры сил ГО и РСЧС и их материально-технического оснащения;

– создание в субъектах РФ, муниципальных образованиях и в организациях аварийно-спасательных формирований, финансируемых за счет республиканского и местного бюджета, средств организаций;

– разработку новых программ и методов обучения для различных категорий населения, специалистов органов управления ГО и ЧС;

– развитие единой системы подготовки населения РФ в области гражданской обороны и защиты от ЧС.

Подводя итог, отметим, что необходимым условием для обеспечения устойчивого функционирования ГО и ЧС является ее системное развитие – совершенствование деятельности системы РСЧС и ГО на региональном уровне.

Литература

1. О гражданской обороне : федеральный закон от 12.02.1998 №28-ФЗ (ред. от 22.08.2004) [Электронный источник]. – Режим доступа: http://www.kremlin.ru/acts/bank/12007 (дата обращения 16.02.2021).

2. О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера : федеральный закон от 21.12.1994 №68-ФЗ (ред. от 30.12.2008) [Электронный источник]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_5295/ (дата обращения 15.02.2021).

3. Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации : федеральный закон от 06.10.2003 №131-ФЗ (ред. от 29.12.2020) [Электронный источник]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_44571/ (дата обращения 15.02.2021).

4. О порядке создания и использования резервов материальных ресурсов для ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера : Постановление Правительства РФ от 10.11.1996 №1340 (ред. от 19.12.2020) [Электронный источник]. – Режим доступа: https://base.garant.ru/2107785/ (дата обращения 16.02.2021).

5. О порядке сбора и обмена в Российской Федерации информацией в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера : Постановление Правительства РФ от 24.03.1994 №334 (ред. от 20.09.2017) [Электронный источник]. – Режим доступа: http://docs.cntd.ru/document/9039659 (дата обращения 14.02.2021).

6. Об утверждении Положения об организации обучения населения в области гражданской обороны : Постановление Правительства РФ от 02.11.2000 №841 (ред. от 30.09.2019) [Электронный источник]. – Режим доступа: http://docs.cntd.ru/document/901774785 (дата обращения 14.02.2021).

7. О подготовке населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера : Постановление Правительства РФ от 04.09.2003 №547 (ред. от 28.12.2019) [Электронный источник]. – Режим доступа: http://docs.cntd.ru/document/901873584 (дата обращения 15.02.2021).

8. О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций : Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 №794 (ред. от 12.10.2020) [Электронный источник]. – Режим доступа: http://docs.cntd.ru/document/901884206 (дата обращения 15.02.2021).

9. О классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера : Постановление Правительства РФ от 21.05.2007 №304 (ред. от 20.12.2019) [Электронный источник]. – Режим доступа: http://docs.cntd.ru/document/902043525 (дата обращения 17.02.2021).

References

1. O grazhdanskoy oborone : federal'nyy zakon ot 12.02.1998 №28-FZ (red. ot 22.08.2004) [On Civil Defense : Federal Law No. 28-FZ of 12.02.1998 (as amended on 22.08.2004)]. Available at: http://www.kremlin.ru/acts/bank/12007 (accessed 16.02.2021).

2. O zashchite naseleniya i territoriy ot ChS prirodnogo i tekhnogennogo kharaktera : federal'nyy zakon ot 21.12.1994 №68-FZ (red. ot 30.12.2008) [On the protection of the population and territories from natural and man-made Emergencies : Federal Law No. 68-FZ of

21.12.1994 (as amended on 30.12.2008)]. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_5295/ (accessed 15.02.2021).

3. Ob obshchikh printsipakh organizatsii mestnogo samoupravleniya v Rossiyskoy Federatsii : federal'nyy zakon ot 06.10.2003 №131-FZ (red. ot 29.12.2020) [On the general principles of the organization of local self-government in the Russian Federation: Federal Law No. 131-FZ of 06.10.2003 (as amended on 29.12.2020)]. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_44571/ (accessed 15.02.2021).

4. O poryadke sozdaniya i ispol'zovaniya rezervov material'nykh resursov dlya likvidatsii chrezvychaynykh situatsiy prirodnogo i tekhnogennogo kharaktera : Postanovlenie Pravitel'stva RF ot 10.11.1996 №1340 (red. ot 19.12.2020) [On the procedure for creating and using reserves of material resources for the elimination of natural and man-made emergencies: Resolution of the Government of the Russian Federation No. 1340 of 10.11.1996 (ed. of 19.12.2020)]. Available at: https://base.garant.ru/2107785/ (accessed 16.02.2021).

5. O poryadke sbora i obmena v Rossiyskoy Federatsii informatsiey v oblasti zashchity naseleniya i territoriy ot chrezvychaynykh situatsiy prirodnogo i tekhnogennogo kharaktera : Postanovlenie Pravitel'stva RF ot 24.03.1994 №334 (red. ot 20.09.2017) [On the procedure for collecting and exchanging information in the Russian Federation in the field of protection of the population and territories from natural and man-made emergencies: Resolution of the Government of the Russian Federation No. 334 of 24.03.1994 (ed. of 20.09.2017)]. Available at: http://docs.cntd.ru/document/9039659 (accessed 14.02.2021).

6. Ob utverzhdenii Polozheniya ob organizatsii obucheniya naseleniya v oblasti grazhdanskoy oborony : Postanovlenie Pravitel'stva RF ot 02.11.2000 №841 (red. ot 30.09.2019) [About approval of the Regulations on the organization of training in the field of civil defense : Resolution of the RF Government dated 02.11.2000 No. 841 (edited on 30.09.2019)]. Available at: http://docs.cntd.ru/document/901774785 (accessed 14.02.2021).

7. O podgotovke naseleniya v oblasti zashchity ot chrezvychaynykh situatsiy prirodnogo i tekhnogennogo kharaktera : Postanovlenie Pravitel'stva RF ot 04.09.2003 №547 (red. ot 28.12.2019) [On the training of the population in the field of protection from natural and man-made emergencies : Resolution of the Government of the Russian Federation of 04.09.2003 No. 547 (ed. of 28.12.2019)]. Available at: http://docs.cntd.ru/document/901873584 (accessed 15.02.2021).

8. O edinoy gosudarstvennoy sisteme preduprezhdeniya i likvidatsii chrezvychaynykh situatsiy : Postanovlenie Pravitel'stva RF ot 30.12.2003 №794 (red. ot 12.10.2020) [On the unified State system of prevention and elimination of emergency situations: Resolution of the Government of the Russian Federation of 30.12.2003 No. 794 (ed. of 12.10.2020)]. Available at: http://docs.cntd.ru/document/901884206 (accessed 15.02.2021).

9. O klassifikatsii chrezvychaynykh situatsiy prirodnogo i tekhnogennogo kharaktera : Postanovlenie Pravitel'stva RF ot 21.05.2007 №304 (red. ot 20.12.2019) [On the classification of emergency situations of natural and man-made nature: Resolution of the Government of the Russian Federation of 21.05.2007 No. 304 (ed. of 20.12.2019)]. Available at: http://docs.cntd.ru/document/902043525 (accessed 17.02.2021).

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам II Международной научно-практической конференции

**БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ:
ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОЕКТЫ, ПРАКТИКИ
№ 2(47) 2021**

В авторской редакции

Подписано к изданию 22.02.2021 г.
Объем 14,2 печ. л.

**Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Сетевое издание «Наука-2020»**

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
Сетевое издание «Наука-2020» – www.nauka-2020.ru
e-mail: info@mabiv.ru