НАУКА-2020

Сетевое издание
№ 2 (56) 2022

БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ: ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОЕКТЫ, ПРАКТИКИ

SCIENCE-2020

ISSN 2413-6379

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

НАУКА-2020

Сетевое издание
№ 2 (56) 2022

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 19.04.2022 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам XI Международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, туризм: традиции и инновации» (23 марта 2022 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», 2022
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ИННОВАЦИОННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Балуев А. С.
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В ПРОЦЕССЕ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗАХ МИНИСТЕРТСВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ 5

Коробейникова Е. И., Кобликова А. С., Воскресенскова А. Ю.
ИНФОРМАЦИОННО - КОММУНИКАТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 11

Мельникова А. В., Головинова И. Ю.
ЙОГА КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ 17

Андрияхин А. А., Баркалов С. Н.
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ОВЛАДЕНИЮ УДАРНО-ЗАЩИТНОЙ ТЕХНИКОЙ КУРСАНТАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ 23

Шлемова А. А., Лукьянова Л. М.
ИННОВАЦИОННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ 38

Стрельникова Л. И., Пахомов В. И.
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ С ПОМОЩЬЮ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ 45

Моськин С. А., Демидова А. В.
МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ 51

Махов С. Ю.
МОДЕЛИРОВАНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В РУКОПАШНОМ БОЮ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ 57

Назирова А. А., Давыдова С. С., Егоров Р. С.
СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ШКОЛЕ 64

Селезнева А. А., Алдошин А. В.
ЗНАЧЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ 70

Уварова К. А., Носов С. А., Воронцев А. С.
ИЗМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ КУРСАНТОВ ПОСЛЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ 76

СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ

Жукова С. Д., Лукьянова Л. М.
ПЕШКОМ ЗА ЗДОРОВЬЕМ 84

Кузнецов М. Б.
К ВОПРОСУ О ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОФИЛЮ ГИБДД, К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ ЖИМ ГИРИ 91

Муталлимова Г. А. кызы, Овчинников Ю. Д.
КВИНТЭССЕНЦИЯ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА В ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА 101

Покорская А.Н., Еремин Р. В.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ 108

Струганов С. М., Панов Е. В., Гаврилов Д. А.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИАЛЬНОМ ОБЩЕСТВЕ 114

Хрыков И. С.
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА 120

Николаев С. А.
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ МЕР ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ГРУППЫ ЛЮДЕЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТУРИСТИЧЕСКОГО ПОХОДА 125

Гуняев Е. В.
АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ И ЕГО РАЗВИТИЕ НА ТЕРРИТОРИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ 131

Давыдова С. С., Назирова А. А., Пожидаев П. П.
ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИХ ОЗДОРОВЛЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ КОРРЕКЦИИ ПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ 136

Андреенко Т. А., Филипцова К. А., Серова А. А.
ПРОБЛЕМА БЛИЗОРУКОСТИ У СТУДЕНТОВ XXI ВЕКА 142

Брычкова А. Ю., Герасимов И. В.
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА 148

Головинова И. Ю., Аветисян А. Р.
ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА 154

Чуряева А. М., Алексеенков А. Е.
ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ КАК ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ИСКУССТВО СПОРТА 160

Ивахненко Д. С., Ткачева Е. Г.
ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ КАК ВИД АКТИВНОГО И ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ОТДЫХА 166

ИННОВАЦИОННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

УДК 355.55

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В ПРОЦЕССЕ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗАХ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ

INNOVATIVE TECHNOLOGIES AND THEIR APPLICATION IN THE PROCESS FIRE TRAINING IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

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

Аннотация. *Делается вывод, что в современном мире для развития человека как личности необходимо использовать новейшие технологии. Большой объем встроенных в изобретение функций позволит отработать как можно больше практических ситуаций, которые не всегда человек способен предвидеть. Соответственно, чем качественнее изобретение, тем лучше его результативность при выполнении служебных обязанностей сотрудниками органов внутренних дел (ОВД). В связи с этим, в статье рассматриваются преимущества и особенности использования отдельной инновационной технологии для повышения качеств сотрудника полиции относительно дисциплины «Огневая подготовка сотрудников ОВД». Применение конкретных средств и приспособлений имеет важное значение для перспективы развития стрелковых навыков ведения огня курсантами и слушателями образовательных организаций Министерства внутренних дел (МВД) России. Рассматриваются трудности, возникающие при стрельбе из боевого оружия.*

Abstract. *It is concluded that in the modern world for the development of a person as a person it is necessary to use the latest technologies. A large amount of functions built into the invention will allow working out as many practical situations as possible, which a person is not always able to foresee. Accordingly, the higher the quality of the invention, the better its effectiveness in the performance of official duties by police officers. In this regard, the article discusses the advantages and features of using a separate innovative technology to improve the qualities of a police officer regarding the discipline «Fire training of police officers». The use of specific means and devices is important for the prospects for the development of shooting skills in firing by cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Difficulties that arise when firing from military weapons are considered.*

Ключевые слова: *инновация; огневая подготовка; тренажер; инновационные тех-*

нологии; навыки стрельбы.

Keywords: *innovation; fire training; simulator; innovative technologies; shooting skills.*

XXI век – век информационных технологий. На основе этого, трансформация государства и общества требует использовать в любой сфере жизни общества новые усовершенствованные технологии. Количество информации растет с геометрической прогрессией, так, например, доказано, что современные люди в период с 2015 по 2020 год получили гораздо больше информации, чем раньше, причем их количество удваивалось каждый год. Это связано с большим прорывом в науке и технике, которые предопределили людям обработку большого объема информации и возможности, о которых раньше даже никто и подумать не мог. Вместе с тем, прорыв в технологиях привел к увеличению требований относительно подготовки сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД) к различным ситуациям, в том числе слушателей и курсантов вузов Министерства внутренних дел (далее – МВД) России, направленных на повышение профессиональных компетенций. Поэтому сложно представить образовательный процесс без каких-либо инноваций. Под которыми следует понимать такое новое явление, которое может быть использовано непосредственно [1, с. 125]. Соответственно, инновация в образовательном процессе – это процесс модернизации образовательной деятельности, то есть методик, приемов и способов обучения.

Одной из учебных дисциплин, которая позволяет подготовить курсантов, слушателей к успешному освоению учебном программы и законному, грамотному выполнению возложенных на них служебных обязанностей в оперативной и боевой обстановке, является «Огневая подготовка» и наибольшая ее эффективность возможна на первоначальном этапе освоения дисциплины, поскольку рядовой состав только учится грамотно работать с оружием по новым методикам и разработкам, в отличие от начальствующего состава, который выработал технику работы с боевым оружием, проработанную годами, ему будет сложно перестраиваться на новый вид обучения.

Возросла потребность в повышении служебных умений, знаний и навыков стрельбы из боевого оружия рядового и начальствующего состава при выполнении оперативно-служебных задач, поэтому, для повышения навыков, необходимо применять новые подходы к обучению данной дисциплины. Криминогенная обстановка в стране увеличилась в связи с социальной, политической и экономической обстановкой [2].

Для повышения навыков, умений и знаний при стрельбе из боевого оружия необходимо изучать нормативную базу, регламентирующую правила при проведении стрельб. Для безопасного изучения дисциплины, а также повышения навыков стрельбы необходимо понимать, чем обеспечивается безопасность при проведении стрельб, знать общие меры безопасности при проведении практических занятий, ситуации, при которых стрельба прекращается и при каких запрещается, подаваемые команды и действия по ним при стрельбе из пистолета, а также механизмы, происходящие в оружии в момент выстрела, и уметь применять все вышеуказанные знания на практике.

Поставленная задача возложена на обучающегося, но в этом ему обязан помо-

гать преподаватель, который должен быть профессионалом в своем деле. Помимо выполнения обязанностей, возложенных на преподавателя как на руководителя стрельб, сотрудник должен обладать профессионализмом и умением преподносить информацию до обучающихся понятным для них образом. Внимательность как преподавателя, так и курсантов, слушателей при обучении курсантов, слушателей является ключевым звеном в изучении дисциплины «Огневая подготовка», поскольку любая ошибка одного из множества курсантов может привести к неисправимым последствиям, в результате которых произойдет не только нарушение действующего законодательства, но и причинение вреда здоровью себе или окружающим, или еще хуже, лишение жизни.

Немаловажным при подготовке квалифицированный сотрудников полиции является индивидуализация подхода преподавателя к каждому сотруднику, так как каждый человек воспринимает доведенную до него информацию по-разному, поэтому, чтобы наибольшее количество людей усвоили материал, необходимо проводить работу с каждым индивидуально. Нельзя забывать об этом, поскольку основная задача преподавателя на учебной дисциплине – сформировать наибольшее количество профессиональных сотрудников для борьбы с преступностью [3, с. 414].

Высшее образование подразумевает под собой в большей степени самообразование. В высших учебных заведениях системы МВД России в течение семестра выделяется порядка 36-72 часов на проведение занятий по огневой подготовке, в том числе, теоретических и практических. Проблема заключается в том, что этого недостаточно для полного и всестороннего изучения. Для того, чтобы достичь высоких результатов при проведении стрельб, необходимо уметь курсантам и слушателям анализировать свои ошибки, внимательно слушать и слышать преподавателя, а также проводить регулярные занятия по огневой подготовке, в том числе, самостоятельные, с использованием новейших технических средств.

Главными критериями хорошей стрельбы являются боевая стойка, правильный и удобный для стреляющего хват оружия, выполнение четких последовательных действия без суеты, плавное нажатие на хвост спускового крючка, психологическая стабильность и стрессоустойчивость в различных ситуациях играют важное значение при поражении цели на огневом рубеже. Основное правило, которое важно помнить, находясь на огневом рубеже – не нужно ждать выстрела. Весь алгоритм действий необходимо выполнять в совокупности, ведь нарушение какого-либо из вышеуказанных пунктов может привести к срыву выстрела.

Технические средства позволяют сформировать и довести у обучающихся навыки ведения огня до автоматизма, если заниматься на них регулярно и анализировать ошибки, на которые укажет программа. Практика использования инновационных технологий показала, что обучающиеся заинтересованы в использовании электронных стрелковых тренажеров и комплексов при изучении данной дисциплины. Их использование позволит увеличить количество часов, отведенных на самостоятельную подготовку для обучающийся, сэкономить денежные средства, предназначенные на устранение неполадок оружия и покупки боеприпасов, а также распечатки мишеней, которые в дальнейшем можно направить на расходы, связанные с установкой полигонов и специальной материальной базы, а также уменьшить нагрузку

преподавателям добившись при этом хороших результатов со стороны курсантов и слушателей.

Наиболее распространенные ошибки, которые допускают курсанты и слушатели высших учебных заведений МВД России:

1. Во-первых, ошибка в распределении внимания. Во время прицеливания стреляющий сначала концентрируется на мушке с целиком, однако, после прицеливания переключает внимание на мишень или на обработку спуска. Данные действия хорошо прослеживаются в комплексном тренажере «АВТО-СКАТТ» и проявляются в появлении на траектории мишени прямых участков (бесконтрольное перемещение оружия относительно мишени). Как результат, пуля поражает не зону прицеливания, а уходит в сторону. Для устранения данной ошибки важно научиться не переводить внимание с прицельных приспособлений.

2. Во-вторых, ошибка в выборе зоны прицеливания, которая заключается в том, что сотрудник по команде «огонь» правильно выполняет изготовку, удержание пистолета, нажатие на хвост спускового крючка, однако, прицеливание производится не в центре мишени, а именно в зоне десятки, в других местах. При все при том, что неправильный выбор района прицеливания влечет низкое количество очков стрельбы, к тому же, при совершении иных ошибок, препятствующих превосходной стрельбе, результативность выстрелов значительно падает. Если проблема при производстве выстрела возникает только в неправильном выборе района прицеливания, то преподаватель должен наглядно (схематично) изобразить курсанту или слушателю, куда необходимо целиться, только в этом случае можно добиться желаемого результата.

Последняя и наиболее часто встречающая ошибка – рывок спускового крючка. Она возникает при неправильном выполнении двигательных действий указательным пальцем правой руки. Чаще всего – это происходит ввиду психологических факторов, связанных с долгим выполнением упражнения, на которое выделено ограниченное количество времени. Так, сотрудник, который не научился быстро воспроизводить все действия, необходимые для производства выстрела, компенсирует свою медлительность быстрым и резким нажатием на хвост спускового крючка.

Основные правила плавного нажатия на хвост спускового крючка:

1. Во-первых, необходимо пальцем нажимать на спусковой крючок изолированно, то есть без участия кисти руки.

2. Во-вторых, пальцем нажимать на спусковой крючок строго вдоль оси ствола пистолета, без боковых отклонений.

3. В-третьих, указательный палец накладывать на спусковой крючок однообразно, желательно третьей фалангой, при этом вторая фаланга указательного пальца не должна касаться рукоятки пистолета справа.

Все эти ошибки легко устранить при работе с последними инновационными технологиями.

В практической деятельности образовательных организаций МВД России, широкое применение получил комплексный тренажер «АВТО-СКАТТ». Принцип действия указанного тренажера заключается в том, что на экране монитора изобра-

жена выбранная мишень, в которую будет производиться серия выстрелов, в это время стрелком на оружии закрепляется лазерная насадка, которая показывает на изображении, куда целится человек до момента выстрела и после него. Непосредственно, момент выстрела появляется на экране компьютера в виде пробоины, при этом, информация о прицеливании, выстреле и координаты попадания остаются в оперативной памяти, что позволяет в будущем устранить ошибки, которые были сделаны.

Стоит обратить внимание, что использование инновационных технологий, безусловно, полезно, однако, работу на них необходимо сочетать и с реальной стрельбой из боевого оружия, поскольку, во-первых, во время отработки навыков на тренажере нет отдачи от оружия, что является неотъемлемой частью при производстве выстрела. Во-вторых, стреляющий осознает, что, отрабатывая стрельбу, он не сможет причинить физический вред себе и окружающим, соответственно, отсутствует психическое давление, которое бывает у обучающихся при проведении стрельб, но, от которого необходимо избавляться, с чем и не способен помочь технический тренажер.

Таким образом, использование в учебном процессе современных технологий на занятиях по огневой подготовке имеет огромное будущее. Их применение способствует повышению уровня подготовленности обучающихся и слушателей к выполнению оперативно-служебных задач, связанных с применением огнестрельного оружия в борьбе с преступностью. Однако, не стоит забывать, что работа с боевым оружием во время занятий по учебной дисциплине «Огневая подготовка», не должна ограничиваться только использованием технических средств, таких как компьютерные тренажеры, но и проведением стрельб на огневом рубеже, поскольку курсант или слушатель, закончив высшее учебное заведение, на практике при осуществлении возложенных на него задач будет применять непосредственно боевое оружие.

Литература

1. Корсаков Ю. В. Инновационные технологии в процессе огневой подготовки // Проблемные вопросы эффективности раскрытия и расследования преступлений : сборник тезисов и статей Международной научно-практической конференции (Москва, 7 марта 2018 г.). Волгоград : Перископ-Волга, 2018. С. 125-128.

2. Колиненко А. Д., Устиловская О. В. Двигательное совершенствование в огневой подготовке // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : сборник тезисов и статей Всероссийской научно-практической конференции (г. Москва, 15 мая 2021 г.). Красноярск : Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2021. С. 48-52.

3. Таков А. З., Курманова М. К. Применение современных технологий в обучении стрельбе из боевого оружия // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 11–2. С. 412-416.

References

1. Korsakov Yu. V. [Innovative technologies in the process of fire training]. Problemnye voprosy effektivnosti raskrytiya i rassledovaniya prestupleniy. Sbornik tezisov i statey Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (Moskva, 7 marta 2018 g.) [Problematic issues of the effectiveness of solving and investigating crimes: a collection of abstracts and articles of the International Scientific and Practical Conference (Moscow, March 7, 2018)]. Volgograd, Periscope-Volga Publ., 2018, pp. 125-128. (In Russia).

2. Kolinenko A. D., Ustilovskaya O. V. [Motor improvement in fire training]. Optimizatsiya uchebno-vospitatel'nogo i trenirovochnogo protsessa v uchebnykh organizatsiyakh vysshego obrazovaniya. Zdorovyy obraz zhizni kak faktor profilaktiki narkomanii. Sbornik tezisov i statey Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (g. Moskva, 15 maya 2021 g.) [Optimization of the educational and training process in educational organizations of higher education. Healthy lifestyle as a factor in the prevention of drug addiction. Collection of abstracts and articles of the All-Russian Scientific and Practical Conference (Moscow, May 15, 2021)]. Krasnoyarsk, Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation Publ., 2021, pp. 48-52. (In Russia).

3. Takov A. Z., Kurmanova M. K. Primenenie sovremennykh tekhnologiy v obuchenii strel'be iz boevogo oruzhiya [The use of modern technologies in teaching shooting from military weapons]. Sovremennye naukoemkie tekhnologii - Modern science-intensive technologies, 2020, no. 11–2, pp. 412-416.

УДК 796

ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES, DISTANCE LEARNING AND PHYSICAL EDUCATION

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

Кобликова Анна Сергеевна
студент
Институт технологии, экономики и сервиса
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Koblikova Anna Sergeevna
student
Institute of technology, economics and service
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Воскресенскова Алина Юрьевна
студент
Институт технологии, экономики и сервиса
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Voskresenskova Alina Yurievna
student
Institute of technology, economics and service
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *Авторы данной статьи акцентируют внимание на особенности обучения в формате дистанционного образования с применением информационно-коммуникативных технологий в области физической культуры, важности использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в физической культуре, вызванной потребностью повышения качества как обучения, так и воспитания. Определены плюсы и минусы дистанционного обучения физической культуре, положительные*

стороны обучения с ИКТ, методы работы с интерактивной доской на уроках физкультуры. При грамотной организации обучения данного предмета каждый учитель выбирает нужные методы обучения, подстраиваясь под учеников, что позволяет им проявлять свою активность, активизировать свою познавательную деятельность, а также расширить кругозор, сформировать и развить не только двигательные навыки и умения, но и творческий и интеллектуальный потенциал учащихся, улучшить качество приобретаемых ими знаний и эффективность их обучения, выработать большую заинтересованность в изучении такого предмета, как физическая культура.

Abstract. *The authors of this article focus on the features of distance education with the use of information and communication technologies in the field of physical culture, the importance of using ICT in physical culture caused by the need to improve the quality of both training and education. The pros and cons of distance learning in physical culture, the positive aspects of learning with ICT, methods of working with an interactive whiteboard in physical education lessons are determined. With a competent organization of teaching this subject, each teacher chooses the necessary student-dependent teaching methods, which allows them to be active, to activate their cognitive activity, and also to expand their horizons, to form and develop not only motor skills and abilities, but also their creative and intellectual potential, to improve the quality of acquired knowledge and learning efficiency, to develop a great interest in studying such a subject as physical culture.*

Ключевые слова: *информационно-коммуникационные технологии; физическая культура; обучающиеся; дистанционное образование, интерактивная доска; физическая нагрузка; теоретические знания; навыки.*

Keywords: *information and communication technologies; physical education; students; distance education; interactive whiteboard; physical activity; theoretical knowledge; skills.*

Время идет, мир развивается, появляются новые технологии и знания. Мы живем в информационном обществе, и уже не представляем, как жить по-другому. С каждым днем информационные технологии развиваются, они затрагивают все сферы жизни населения нашей страны. Медведев Д. А. говорил: «…очень важно научиться пользоваться всеми новыми технологиями. Это задача номер один не только для учащихся, но и для учителей – вся переподготовка должна быть ориентирована на использование современных технологий» [2].

Компьютеры и смартфоны уже давно не роскошь, они есть как дома, так и в школе. Но в последнее время электронные устройства стали использовать не только для развлечений и досуга, но в большинстве своем для работы, и, в связи с эпидемией, для учебы. Возможно ли использование средств информационно-коммуникативных технологий (далее – ИКТ) на занятиях физической культуры? – возникает искреннее недоумение. Необычная фраза «компьютеры на занятиях физической культуры» – звучит действительно странно, так как всеобще принято, что для нас физкультура – это движение, спорт, физическая активность. Особенность каждого учебного предмета разнообразна, но общей задачей является создание преподавателем условий овладения знаниями на практике. Решая данную задачу на уроке физической культуры, можно выделить, что каждый учитель должен выбрать нужные методы обучения, подстраиваясь под учеников, что позволит проявлять свою активность, активизировать свою познавательную деятельность.

Использование ИКТ на занятиях физической культуры приводит к выигрышу

всех: преподавателей, обучающихся и даже их родителей. Все, потому что технологии – это одно из самых перспективных направлений, которые повышают эффективность оздоровительной деятельности. Это позволяет заинтересовать каждого школьника в укреплении своего здоровья. Также предполагается решение еще одной важной задачи – пробуждение интересов учащихся в формировании здорового образа жизни.

Раньше никто не мог даже представить, что урок можно провести из дома. Самым важным считалось личное общение и передача личного опыта. В современном же мире педагогу просто необходимо обладать умением организовывать учебный процесс при использовании информационно-коммуникативных технологий. Каждый предмет разный и требует свои способы преподавания, но цель у всех одна – создать условия практического овладениями навыками. Важно, чтобы каждый ученик проявлял свою инициативу, активность, творчество, а также активизировал познавательную и двигательную деятельность. Поэтому, благодаря новым технологиям, урок физической культуры приобретает ряд новых и полезных функций и свойств.

Актуальность рассматриваемой темы в том, что важность использования ИКТ в физической культуре вызвана потребностью повышения качества как обучения, так и воспитания. Применение новых компьютерных технологий способствует грамотной организации учебного процесса, позволяет обеспечить как изучение учебного материала более наглядно, так и его усвоение глубоко и полностью. Проблемы, связанные с поиском, хранением информации, с контролем и диагностикой здоровья обучающихся, с отслеживанием динамики изменений уровня их общей физической подготовленности, с управлением учебно-методическими занятиями, решаются намного быстрее с помощью ИКТ.

Как же начинается применение ИКТ к урокам физкультуры? Сначала информационные технологии будут применяемы без привлечения обучающихся, например, разные текстовые документации. Например, итоги выступлений на спортивных соревнованиях формируют базу данных. Теоретический материал в физической культуре имеет огромную базу, но минимальное количество часов определено на знакомство с ней на занятиях. Однако, решение проблемы возможно с использованием электронных презентаций. Какая еще польза от применения компьютерных технологий на уроке? В школе обучают основам техники двигательных действий, которые востребованы на протяжении всего учебного процесса. Самое важное на данной ступени – постижение базовой техники осваиваемых двигательных действий, формирование верного представления о техническом выполнении движений, точном по всем нормам.

Следует отметить, что потребность настоящего и будущего периода времени в необходимости дополнительного инструмента для эффективного и качественного обучения, которым можно смело назвать ИКТ. Компьютерные технологии все больше входят в жизнь каждого из нас, но живого общения педагога с обучающимися непосредственно на уроках, на занятиях они заменить не могут никаким образом.

Так как в современном мире большинство детей или подростков имеют отклонения в здоровье разной степени, то нужно оценивать детей как по практической,

так и по теоретической части. Данная методика предназначена для помощи учащимся в организации и проведении занятий физической культуры самостоятельно.

Стоит также отметить, что современное образование создается таким образом, что урок физической культуры направлен, в основном, на получение практических знаний и навыков. Получение и усвоение теоретической информации на уроке физкультуры в спортзале звучит даже абсурдно. Детям гораздо интереснее играть в игры с мячом, соревноваться в беге или прыжках, делать упражнения, чем слушать лекции про это. Главным плюсом обучения с применением ИКТ на занятиях физической культуры является то, что программа очень грамотно составлена. Сначала детям дается информация, то есть теоретическая часть. Она может быть представлена в виде красочной презентации с использованием картинок или видео. Таким образом, школьники или студенты могут посмотреть и изучить с технической стороны двигательные действия, на основе этого выстраивается база теоретических знаний. Важно отметить, что происходит развитие логического и образного мышления обучающихся. Цветовые эффекты помогают воссоздать реальную картину техники выполнения движений, тем самым, способствуя более быстрому усвоению предлагаемого учебного материала [3].

На занятиях физической культуры возможно применение различных информационно-коммуникационных технологий. К примеру, использование интерактивной доски. Это гораздо облегчает процесс обучения технически сложных игровых командных видов спорта, таких как: волейбол, футбол, баскетбол и другие. Благодаря такой доске учитель может сам выбрать, с какой скоростью показывать слайды, какой слайд необходимо остановить и более детально изучить для понимания именно этим классом, группой или другими обучающимися. Ученикам можно показывать на доске стрелками, какое должно быть направление ног, рук и туловища. Также можно обозначать предполагаемую траекторию полета мяча при несогласованной работе частей тела. Самое главное, что такой метод обучения не только техническим действиям, но и приемам, чрезвычайно нравится учащимся, и с точки зрения наглядности – весьма эффективен. Также можно разбирать ошибки и нарушения правил игры, тактические действия каждого игрока команды можно изобразить на доске, подробно рассмотреть действия игроков в защите или нападении, обсудить работу команды соперника и многое, многое другое. Таким образом, применение интерактивной доски позволяет достаточно доступно обучающимся, при любой физической подготовленности, знакомиться с предлагаемым материалом, обеспечивается заинтересованность физической культурой как учеников, так и студентов, а также возможность использования этих знаний и навыков на практике в повседневной жизни (например, на отдыхе, в летних оздоровительных лагерях) [3].

Дистанционное образование (ДО) – совокупность технологий, обеспечивающих доставку обучаемым основного объема изучаемого материала, интерактивное взаимодействие обучаемых и преподавателей в процессе обучения, предоставление обучаемым возможности самостоятельной работы по освоению изучаемого материала, а также в процессе обучения.

Рассматривая преимущества и недостатки дистанционного образования,

можно сказать о его следующих преимуществах:

– свободный график: предполагается, что каждый ученик сам решает, в какое время он хотел бы учиться, самостоятельно выстраивает свое расписание;

– учеба в удобной атмосфере: происходит обучение дома, что более спокойно и атмосферно для многих, и весьма удобно;

– технологичность: в обучении используются современные технологии, приобретаются навыки.

Но всегда есть и обратная сторона – говоря о преимуществах, не следует забывать о ряде недостатков дистанционного образования, которыми являются:

– отсутствие личного контакта с преподавателем: нет эмоционального и психологического общения, нет индивидуального подхода;

– мотивация и самоконтроль: дома человек более расслаблен, что иногда может выйти из-под контроля;

– нехватка практики;

– техническая зависимость.

При имеющихся трудностях в разнообразии форм учебного материала множество сайтов помогают в обучении. Следует отметить, что при обучении в дистанционном формате необходима обратная связь, должно осуществляться оценивание, отслеживание результатов самостоятельной работы занимающихся, так как это не просто получение материала обучающимися [1]. Дистанционный урок предполагает работу с современными цифровыми устройствами, что приводит к зрительной нагрузке. Поэтому на каждом уроке необходимы упражнения для зрения.

В современном мире на уроках физической культуры без ИКТ невозможно обойтись:

– они позволяют организовывать изучение теоретического материала в доступной и наглядной форме;

– необходимо, при организации и проведении внеурочных мероприятий: спортивных викторин, конкурсов, праздников и тому подобное;

– применяемо при подготовке к оценочному зачету с целью развития критического мышления, решения проблемных задач, самостоятельной работы с информацией;

– используется при разработке различных учебных, конкурсных проектов, содействующих формированию и развитию интеллектуальных и творческих потенциалов обучающихся, самовыражению и навыков совместной коллективной работы;

– важно, при работе с учащимися, имеющими ограниченные возможности здоровья (ОВЗ).

Исходя из проведенных исследований литературных источников, электронных ресурсов, различных материалов и личной практики, можно утверждать, что в настоящее время на уроках физической культуры возможно и необходимо использование информационно-коммуникационных технологий и дистанционного обучения, что при грамотном его проведении и организации расширяет кругозор обучающихся, способствует формированию и развитию не только двигательных навыков и умений, но и творческого и интеллектуального потенциала учащихся, а также спо-

собствует большей заинтересованности в изучении такого предмета, как физическая культура.

Литература

1. Барабанов Р. Е. Достоинства и недостатки дистанционного обучения при подготовке учеников старшей школы к сдаче ЕГЭ // Молодой ученый. 2011. № 6 (29). Т. 2. С. 136-137. URL: https://moluch.ru/archive/29/3296/ (дата обращения: 18.12.2021).

2. Покровкова Н. Н. Использование цифровых образовательных технологий на уроках русского языка и литературы // Pedsovet.su – Сообщество взаимопомощи учителей. URL: https://pedsovet.su/load/28-1-0-56517 (дата обращения: 15.03.2022).

3. Самсонова А. В., Козлов И. М., Таймазов А. В. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте // Теория и практика физической культуры. 1999. № 9. С. 22-26. URL: https://allasamsonova.ru/ispolzovanie-informacionnykh-tekhnologij-v-fizicheskoj-kulture-i-sporte/ (дата обращения: 15.02.2022).

References

1. Barabanov R. E. Dostoinstva i nedostatki distantsionnogo obucheniya pri podgotovke uchenikov starshey shkoly k sdache EGE [Advantages and disadvantages of distance learning in preparing high school students for the USE]. Molodoy uchenyy - Young scientist, 2011, no. 6 (29), vol. 2, pp. 136-137. Available at: https://moluch.ru/archive/29/3296/ (accessed: 12.18.2021).

2. Pokrovkova N. N. Ispol'zovanie tsifrovykh obrazovatel'nykh tekhnologiy na urokakh russkogo yazyka i literatury [The use of digital educational technologies in the lessons of the Russian language and literature]. Available at: https://pedsovet.su/load/28-1-0-56517 (accessed: 03.15.2022).

3. Samsonova A. V., Kozlov I. M., Taymazov A. V. Ispol'zovanie informatsionnykh tekhnologiy v fizicheskoy kul'ture i sporte [Use of information technologies in physical culture and sports]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 1999, no. 9, pp. 22-26. Available at: https://allasamsonova.ru/ispolzovanie-informacionnykh-tekhnologij-v-fizicheskoj-kulture-i-sporte/ (accessed: 15.02.2022).

ЙОГА КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

YOGA AS A HEALTH SYSTEM FOR PEOPLE WITH VISUAL IMPAIRMENT

Мельникова Анастасия Викторовна
студент
факультет педагогического образования с двумя профилями обучения
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Melnikova Anastasia Viktorovna
student
faculty of pedagogical education with two training profiles
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Головинова Ирина Юрьевна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Golovinova Irina Yurievna
Ph. D., associate professor
department of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В настоящее время проблема близорукости является очень распространенной. Экраны гаджетов, плохая экология, вредные привычки, наследственность и многие другие факторы вызывают у населения различные заболевания глаз. В данной статье раскрывается аспект влияния практик йоги на остроту зрения. Авторами объяснена эффективность ее воздействия на человеческий организм и зрение в особенности. Предложены асаны, которые способствуют коррекции и укреплению глазных мышц. В работе указана техника безопасности по выполнению упражнений для начинающих. Приведены названия дыхательных практик из йоги, положительно влияющих на процесс сохранения работоспособности органов зрения. Рассматриваются причины, симптоматика и пути лечения близорукости. Акцентируется внимание на возможности заниматься физическими нагрузками людям с разной степенью миопии.*

Abstract. *Currently, the problem of myopia is very common. Gadget screens, poor ecology, bad habits, heredity and many other factors cause various eye diseases in the population. This article reveals the aspect of the influence of yoga practices on visual acuity. The authors explain the effectiveness of its effect on the human body and vision in particular. Asanas that contribute to the correction and strengthening of the eye muscles are proposed. The work specifies the safety technique for performing exercises for beginners. The names of breathing practices from yoga that positively affect the process of maintaining the working capacity of the organs of vision are given. The causes, symptoms and ways of treating myopia are considered. Attention is focused on the possibility of exercising people with varying degrees of myopia.*

Ключевые слова: *йога; гимнастика; зрение; заболевание; глаза.*

Keywords: *yoga; gymnastics; vision; disease; eyes.*

С каждым годом число людей с нарушением органов зрения растет. По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), около 2 миллиардов человек на планете имеют проблему заболеваний глаз. В их число также входят лица, имеющие патологии или слепоту. Существует множество причин ухудшения зрения, среди них:

- генетическая предрасположенность;
- длительное нахождение перед экранами гаджетов;
- плохое освещение;
- неправильное питание, вредные привычки;
- сопутствующие болезни глаз (глаукома, катаракта, аномалии сетчатки и роговицы).

Самой распространенной болезнью является миопия (близорукость). Это такое нарушение функции зрения, когда предметы хорошо видны только на близком расстоянии [1]. Если человек, хорошо видящий раньше, не может разглядеть текст на дальнем расстоянии, жалуется на искры и вспышки перед глазами, подносит экран телефона ближе к лицу, ему следует незамедлительно посетить кабинет офтальмолога. Наличие данных симптомов может означать не только ухудшение зрения, но и разного рода болезни глаз. Только врач может назначить лечение и дать верные рекомендации.

Как правило, лечение миопии происходит с помощью оптического способа. То есть, ношением контактных линз и очков. Однако существуют иные пути решения этой проблемы. Например, лазерная коррекция – это хирургическое вмешательство с применением лазерных технологий. Данная процедура воздействует на роговицу и позволяет полностью восстановить зрение. Несмотря на высокий процент успешного результата, многие люди не доверяют такому способу лечения, так как боятся последствий. К тому же, лазерная операция противопоказана лицам, имеющим сосудистые, аутоиммунные заболевания, сахарный диабет, тонкую роговицу и другие. Еще один способ лечения близорукости – гимнастический. Специальными упражнениями можно добиться тонуса глазных мышц, снятия напряжения и даже улучшения остроты зрения.

Большинство людей ошибочно полагает, что занятие физической культурой при миопии невозможно. При средней степени близорукости необходимо прекратить выполнять силовые нагрузки, заниматься единоборствами и стрельбой. При беге, прыжках, аэробных нагрузках пульс увеличивается, это может дополнительно вызвать ишемию органа зрения. Если у пациента наблюдается прогрессирующая близорукость или высокая степень миопии (от -8 диоптрий), ему потребуется ограничить спортивные упражнения. Достаточным будет закаливание и утренняя гимнастика утром. В остальных случаях упражнения пойдут на пользу. В таких играх, как волейбол и баскетбол, фокус глаза переключается на дальние и близкие расстояния, происходит концентрация внимания, что положительно сказывается на работоспособности мышц глаза [2].

В последнее время наблюдается большой интерес к различным гимнастическим упражнениям: пилатес, стретчинг, восточные оздоровительные системы. Широкое распространение обрели практики фитнес-йоги.

Под термином «йога» подразумевается совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и, нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма, с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния [3].

Гимнастика и йога имеют существенные различия. Если первую можно оценивать как комплекс упражнений, направленный на физическое развитие организма, то йога же подразумевает в первую очередь момент релаксации, погружение в себя, связь тела и разума. Каждый день наши глаза видят тысячи изображений в минуту, которые потом на долгое время остаются в голове. Йога практикует умение «очищать разум» и снимать зрительное напряжение.

Во время занятий йогой тренируется весь опорно-двигательный аппарат, улучшается работа вегетативной нервной системы, циркуляция крови и укрепляются сосуды. Это способствует поднятию настроения и избавлению от плохих мыслей. Йога так же оказывает положительное воздействие на фигуру и борется с неровностями на коже [4].

Самые известные виды йоги – аштанга-йога, хатха-йога, бикрам-йога, кундалини-йога, шивананда-йога, фитнес-йога. Каждая из них отвечает своим потребностям и зависит от запросов людей. Например, хатха-йога направлена на работу с энергией тела, сознанием. Аштанг йога помогает увеличить выносливность и позволяет сбросить лишний вес.

Перед тем, как начать выполнение упражнений из духовных практик, следует ознакомиться с несложными правилами безопасности:

1. Правильно дышать: глубоко и через нос.
2. Не стоит задерживать дыхание, это мешает сосредоточиться.
3. Выполнять упражнения только с ровной спиной.
4. Равномерно распределять вес.
5. Завершить упражнение при появлении боли [5].

Рассмотрим практики хатха-йоги. Ключевым термином здесь является асана. Это положение тела, при котором «удобно и устойчиво». Упражнения выполняются в статике, стоя, лежа или сидя. У каждой асаны есть свое название и функция: ускорить или замедлить кровообращение, снять нервное напряжение или справиться с бессонницей.

Павана Муктасана. Эта асана направлена на лечение желудочно-кишечного тракта, но из-за того, что при ее выполнении кровь приливает к глазам, она обогащает их кислородом и питательными веществами. Необходимо лечь на спину, соединить ноги, расположить руки вдоль корпуса. Далее согнуть правую ногу, придвинуть ступню к ягодице и поднять ногу, согнутую в колене. Подтянуть колено правой ноги к груди и обхватить его руками. Выдыхая, поднять плечи и голову, поднести нос и подбородок к коленям. Сделать так несколько глубоких вдохов и выдохов.

Сарвангасана. Эта поза схожа по действию с первой, но выполняется по-другому. В речи ее привыкли называть «березка». Необходимо лечь на спину и расправить плечи. Руки должны упираться в пол локтями. Принять вертикальное поло-

жение, помогая ладонями. Далее согнуть ноги в коленях и вытянуть их максимально вверх, завернув бедра внутрь. Нужно сохранять напряжение в ягодицах, а весь тела держать плечами. Оставаться в асане несколько минут и на выдохе спуститься на пол.

Комплекс «Поклонение Солнцу». Для улучшения работы органов зрения, применяются эти йогические упражнения, которые чередуются между собой наклонами и прогибами, что так же положительно влияет на позвоночник, а именно шейный отдел.

Для получения оздоровительного эффекта от выполнения практик йоги, нужно придерживаться следующих правил:

1. Выполнение каждой асаны должно занимать маленький промежуток времени (до нескольких минут).
2. Обучающимся необходимо концентрировать внимание на выполняемых асанах для фиксации ощущений и возможности самоконтроля.
3. Начало и окончание асан необходимо выполнять медленно [3].

Следующие практики так же из хатха-йоги, однако, направлены преимущественно на глаза. Важным моментом здесь является медитация. Регулярное выполнение упражнений служит профилактикой различного рода заболеваний глаз.

Тратака. Этот термин означает смотреть пристально на какой-то объект. Например, на пламя свечи, на луну, на мандалу или просто на красную точку. Для начала необходимо удобно сесть и выпрямить спину. Убедиться, что выбранный объект находится на уровне глаза на расстоянии 30-60 см. Сфокусироваться на нем и не отрывать взгляд, на сколько это возможно. Нельзя моргать и двигаться. После ощущения усталости, нужно закрыть глаза и представить перед собой точку-отпечаток объекта на сетчатке глаза. После того, как точка пропадет, рекомендуется повторить круг тратаки. Начинать практику можно с продолжительности 10 минут, постепенно увеличивая ее до 30 минут. Противопоказания – глаукома, воспалительные и злокачественные заболевания глаз и мозга, отслоение сетчатки.

Агочари Мудра. Поначалу эта практика кажется сложной, поскольку в ней нужно долго смотреть на кончик носа. Однако, спустя время, мышцы глаза привыкнут к такому упражнению, наступит момент спокойствия и «чистого» ума. Для выполнения нужно сесть в комфортную позу и закрыть глаза. Затем открыть их и направить взгляд на кончик носа. Важно, чтобы оба глаза сфокусировались в одной точке. Если этого сделать не удалось, можно воспользоваться другим способом. Поместите перед собой палец на расстоянии 40-45 см. Начинайте медленно двигать его по направлению к носу. В это время оба глаза должны следить за пальцем. Когда он коснется кончика носа, переключите внимание и уберите палец. Когда это упражнение станет незатруднительным, постарайтесь сконцентрироваться на дыхании. Ощутите запахи вокруг, почувствуйте движение воздуха в носу. Агочари Мудра выполняется как угодно долго, начиная с продолжительности пяти минут.

Немало важное место в йоге занимают дыхательные практики. Помимо положительного влияния на организм, они еще благотворно влияют на глаза. Для поддержания остроты зрения необходимо много кислорода, примерно третья часть того количества кислорода, в котором нуждается сердце. Дыхательные практики

улучшают микроциркуляцию и лимфатический дренаж в тканях глаза, стенки сосудов укрепляется, происходит массаж слезных желез. Тем самым снимается напряжение и усталость на долгое время.

Пранаяма – это контролируемое дыхание, которое воздействует на внутренние физиологические системы и психику, осуществляя контроль над мыслительными процессами; оно направлено на укрепление дыхательного аппарата, развитие мышц, участвующих в дыхании [3]. Наиболее известными практиками являются Капалабхати, Бхастрика, полное дыхание, Нади шодхана пранаяма.

Близорукость является одной из ведущих причин инвалидности по зрению. При этом, его снижение у населения растут. Если раньше миопия была проблемой пожилых людей, то сейчас это заболевание диагностируют даже у маленьких детей. Через 30 лет мы можем добиться слабого зрения у половины населения Земли. Для укрепления мышц глаза необходимо выполнять гимнастику. В практиках йоги можно встретить не только статичные упражнения или медитации, но и реальные способы расслабить тело, глаза и свои мысли. Каждый может составить для себя тренинг, в который будут входить асаны, непосредственно упражнения на органы глаза и дыхательная гимнастика. К сожалению, не все понимают масштабность проблемы и пока не могут найти 15 минут в день для выполнения упражнений. Но введя такую привычку в свою рутину, можно оказать положительное воздействие не только на здоровье глаз, но и ментальное состояние.

Литература

1. Березюк Е. А., Коротько Г. К., Миронова С. Х. Важность занятий физической культурой и использования гимнастики для глаз для коррекции зрения // Развитие современной науки: теоретические и прикладные аспекты : материалы междунар. науч. практ. конференции (Кишинев, 17 октября 2017 года). Кишинев : Мир науки, 2017. С. 158-162. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=31501955 (дата обращения 12.03.2022).

2. Подвойский А. А., Савкина Н. В. Занятия физической культурой при заболеваниях органов зрения [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2019. №. 1 (26). С. 12-17. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37144712 (дата обращения 12.03.2022).

3. Асташова Е. Н., Кострыкин В. Я., Лимонченко А. С. Методика оздоровительной фитнес-йоги в процессе физического воспитания студентов с нарушениями зрения [Электронный ресурс] // Вестник Луганского государственного педагогического университета. Серия 2. Физическое воспитание и спорт. 2020. Т. 51 № 3. С. 56-59. URL:https://elibrary.ru/item.asp?id=47385872 (дата обращения 12.03.2022).

4. Ефимова С. А., Цукер О. А. Влияние йоги на деятельность организма человека [Электронный ресурс] // Вестник современных исследований. 2021. № 5-5. С. 18-20. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=46127920 (дата обращения 12.03.2022).

5. Иванов В. Д., Ярушин С. А. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека [Электронный ресурс] // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. №. 4 (15). С. 427-433. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=41540245 (дата обращения 12.03.2022).

References

1. Berezyuk E. A., Korot'ko G. K., Mironova S. Kh. [The importance of physical education and the use of eye gymnastics for vision correction]. Razvitie sovremennoy nauki: teoreticheskie i prikladnye aspekty : materialy mezhdunar. nauch. prakt. konferentsii (Kishinev, 17 oktyabrya 2017 goda) [Development of modern science: theoretical and applied aspects. Materials of the international. scientific practical conference (Chisinau, October 17, 2017)]. Chisinau, World of Science Publ., 2017, pp. 158-162. Available at: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=31501955 (accessed 03.12.2022). (In Russia).

2. Podvoisky A. A., Savkina N. V. Zanyatiya fizicheskoy kul'turoy pri zabole-vaniyakh organov zreniya [Physical training in diseases of the organs of vision]. Nauka-2020 - Science-2020, 2019, no. 1 (26), pp. 12-17. Available at: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37144712 (accessed 03.12.2022).

3. Astashova E. N., Kostrykin V. Ya., Limonchenko A. S. Metodika ozdorovitel'noy fitnes-yogi v protsesse fizicheskogo vospitaniya studentov s narusheniyami zreniya [The methodology of health-improving fitness yoga in the process of physical education of students with visual impairments]. Vestnik Luganskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Seriya 2. Fizicheskoe vospitanie i sport - Bulletin of the Lugansk State Pedagogical University. Series 2. Physical education and sport, 2020, vol. 51, no. 3, pp. 56-59.

4. Efimova S. A., Tsuker O. A. Vliyanie yogi na deyatel'nost' organizma cheloveka [The influence of yoga on the activity of the human body]. Vestnik sovremennykh issledovaniy - Bulletin of modern research, 2021, no. 5-5, pp. 18-20.

5. Ivanov V. D., Yarushin S. A. Zanyatiya yogoy. Usloviya blagopriyatnogo vliyaniya na organizm cheloveka [Yoga classes. Conditions for a favorable effect on the human body]. Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta - Human health, theory and methodology of physical culture and sports, 2019, no. 4 (15), pp. 427-433.

УДК 796.011.3

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ОВЛАДЕНИЮ УДАРНО-ЗАЩИТНОЙ ТЕХНИКОЙ КУРСАНТАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ

PECULIARITIES OF ORGANIZATION OF INDEPENDENT WORK ON MASTERY OF SHOCK-PROTECTIVE EQUIPMENT BY CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Андрияхин Андрей Андреевич
мастер спорта России по боксу, слушатель
факультет подготовки специалистов ГИБДД
Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России
имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Andriyahin Andrej Andreevich
master of sports of Russia in boxing, listener
traffic police training faculty
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Баркалов Сергей Николаевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Barkalov Sergey Nikolaevich
Ph.D., associate professor
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *Самостоятельная работа в образовательных организациях Министерства внутренних дел (МВД) России является одним из важных видов учебной деятельности курсантов, в том числе, при овладении знаниями, умениями и навыками, формируемыми в процессе физической подготовки. Установлено, что в основном самостоятельные тренировки курсантов направлены на выполнение контрольных нормативов общей физической подготовки, при этом, освоение навыков применения боевых приемов борьбы оставляется исключительно для работы с преподавателем. В результате снижается эффективность процесса формирования целостной готовности курсантов к предстоящей профессиональной деятельности. Показано, что разработка и внедрение в образовательный процесс специальных программ самостоятельных занятий боевыми приемами борьбы способствует их надежному закреплению и совершенствованию. Представлены конкретные рекомендации по организации самостоятельной работы курсантов на примере темы «Удары руками, ногами и защита от них», изучаемой в рамках раздела «Боевые приемы борьбы» дисциплины «Физическая подго-*

товка».

Abstract. *Independent work in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia is one of the important types of educational activities of cadets, including when mastering the knowledge and skills formed in the process of physical training. It was established that mostly independent trainings of cadets are aimed at fulfillment of control standards of general physical training, at the same time mastery of skills of application of combat techniques of wrestling is left exclusively for work with the teacher. As a result, the efficiency of the process of forming a holistic readiness of cadets for upcoming professional activities is reduced. It has been shown that the development and introduction into the educational process of special programs of independent training in combat techniques of wrestling contributes to their reliable consolidation and improvement. Specific recommendations are presented on the organization of independent work of cadets on the example of the topic «Blows with hands, feet and protection against them», studied under the section «Combat techniques of wrestling» of the discipline «Physical training».*

Ключевые слова: *физическая подготовка; самостоятельная работа; боевые приемы борьбы; ударная техника; защитные действия от ударов.*

Keywords: *physical training; independent work; combat techniques of wrestling; shock equipment; protective actions against impacts.*

Обучение в образовательных организациях системы Министерста внутренних дел (МВД) России предполагает изучение разнообразных учебных дисциплин. Занятия по ним проводят видные ученые, педагоги, юристы, практические сотрудники органов внутренних дел (ОВД). Однако, сами по себе учебные занятия, как бы хорошо они не проводились, не могут обеспечить высокого качества подготовки специалистов, отвечающих современным требованиям. Главным условием этого является активная самостоятельная познавательная деятельность обучающихся. Именно в процессе самостоятельного учебного труда наиболее успешно осуществляются изучение и осмысление учебного материала. Знания, умения и навыки, сформированные на лекциях, семинарах, практических занятиях, нуждаются в закреплении, углублении в процессе самостоятельного изучения соответствующих вопросов учебной программы. Поэтому самостоятельная работа неслучайно является одним из важных видов учебной деятельности курсантов вузов МВД России. Умело организованная, самостоятельная работа обучающихся способствует воспитанию у них привычки и устойчивых навыков повышения своей профессиональной компетенции, формирует потребность в самообразовании и обеспечивает им возможность выработать такую технику учебной познавательной деятельности, которая позволит полностью освоить материалы программы обучения, а в процессе активной профессиональной деятельности заниматься самосовершенствованием [1, 2].

Понятно, что эффективность самостоятельной работы зависит, в первую очередь, от уровня развития личности, психических, познавательных и эмоционально-волевых процессов, личной организованности курсанта, его умения сосредотачивать свое внимание на изучаемом материале, стремлении реализовать себя, самоутвердиться от сформированости умений и навыков такой работы. Поэтому организация самостоятельной работы в вузе должна помимо прочего обеспечивать обучающимся возможность выбрать в соответствии со своими личностными особен-

ностями оптимальные и приемлемые для них способы ее ведения, сформировать у них индивидуальный стиль учебной познавательной деятельности [3, 4].

В вузах МВД России организационной формой самостоятельной работы выступает самоподготовка курсантов, которая является обязательным элементом их распорядка дня и носит систематический, непрерывный характер, а ее содержание составляют:

– самостоятельное изучение материала, отработка навыков и развитие необходимых качеств;

– выполнение специальных учебных заданий преподавателей, общественная работа, занятия в кружках и секциях;

– предварительная подготовка к занятиям, в том числе, и к тем, на которых будет изучаться новый, незнакомый для обучающихся учебный материал [5].

Такая подготовка предполагает установление связи с ранее сформированными знаниями, умениями и навыками, выделение наиболее значимых и актуальных проблем, на изучение которых следует обратить особое внимание, выяснение наиболее сложных, неясных вопросов и их уточнение во время консультаций с преподавателем [6]. Дидактически значимыми результатами в этом случае должны выступать повышение ответственности курсантов за свою профессиональную подготовленность и развитие самостоятельности в постановке конкретных задач, планировании путей их выполнения и реализации запланированных мероприятий [7].

Не является исключением организация самоподготовки курсантов вузов МВД России по дисциплине «Физическая подготовка». Однако, абсолютное большинство обучающихся считают, что основное содержание самостоятельной тренировки должны составлять упражнения, направленные на выполнение контрольных нормативов общей физической подготовки. Специальная физическая подготовка, в частности, самостоятельная отработка боевых приемов борьбы, находится, как правило, вне поля зрения курсантов. Они оставляют этот важный раздел дисциплины исключительно для работы с преподавателем, поскольку сами, как многие из них считают, не могут результативно организовать данный процесс [8, 9]. В то же время, практика показывает, что сформировать устойчивый навык применения боевых приемов борьбы только в рамках строго лимитированной аудиторной работы практически не возможно. Кроме того, если сложный двигательный навык продолжительное время не поддерживать, то рано или поздно это приведет к его утрате [10, 11]. Поэтому курсанты должны самостоятельно организовывать и проводить тренировки, связанные с овладением и совершенствованием боевых приемов борьбы, тем более, такие умения и навыки выступают в качестве индикаторов достижения компетенций, предусмотренных результатами освоения образовательной программы [12].

В целях решения обозначенной проблемы нами были разработаны рекомендации для организации самостоятельной работы курсантов по теме «Удары руками, ногами и защита от них», изучаемой в рамках раздела «Боевые приемы борьбы» дисциплины «Физическая подготовка».

На первом этапе овладения ударной техникой курсантам необходимо научиться правильно формировать ударные поверхности, уяснив, что удары преимущественно могут наноситься: руками – передней (основанием пальцев) частью кулака,

нижней (мышечной) частью кулака, основанием и ребром ладони, локтем; ногами – носком («пыром»), голенью, подошвенной частью, подъемом, внутренним и внешним сводом (ребром) стопы, пяткой и коленом; головой – вершиной лба, затылочной частью головы. Овладение, при этом, сводится к ознакомлению с ударными поверхностями и практическому их формированию, а дальнейшее совершенствование происходит совместно с освоением боевых стоек, передвижений и ударов.

Освоение боевых стоек (фронтальной, левосторонней, правосторонней) заключается в практическом их принятии с самоконтролем правильности положения перед зеркалом и (или) во взаимоконтроле с партнером (ассистентом). Таким же образом, осуществляется формирование умения передвигаться, сохраняя положения боевой стойки и необходимую дистанцию с противником, преимущественно используя, при этом, такие способы, как шагом (скользящим шагом со сменой стойки), приставным скользящим шагом в различных направлениях (передвижение вперед, назад приставным скользящим шагом сокращенно можно называть подшаг, отшаг), скачком в разных направлениях (передвижение вперед, назад скачком сокращенно можно называть подскок, отскок).

Необходимо также учесть, что удары относятся к скоростно-силовым, двигательным действиям. Эффективность ударов определяется их динамикой и точностью, при этом, должна быть обеспечена возможность сохранения устойчивого положения или быстрого восстановления потерянного равновесия в случае промахов. Динамика удара, в конечном счете, складывается из скорости ударной части конечности (кулак, стопа и тому подобное) и фиксации всех звеньев тела в момент соприкосновения с поверхностью, по которой наносится удар, в результате чего сводятся до минимума потери на амортизацию и кинетическая энергия ударной части конечности оказывает наиболее полное поражающее воздействие на ударяемую поверхность. При этом, удары производятся на выдохе за счет выполнения взрывного усилия и согласованной работы мышц ног, туловища и рук [13]. Таким образом, необходимо, с одной стороны, формировать специальную взрывную силу для создания высокой скорости ударной части конечности, с другой – мгновенного фиксирования всех звеньев тела в целях предотвращения амортизации удара. Учитывая это, основным средством совершенствования ударной техники являются удары по ударным тренажерам (боксерским лапам, мешкам, подушкам, макиварам и тому подобное) и ударное взаимодействие с партнером с использованием защитного снаряжения (перчатки, шлем, накладки, защита паха и тому подобное) [14]. В случаях отсутствия защитных средств удары только обозначаются, а именно: удары в голову, низ живота (пах) должны наноситься без контакта, в туловище и по ногам – в «лайт» (легкий, то есть без существенного усилия) контакт, однако, с реальным темпом, решительно и быстро [15].

Вместе с тем, на начальной стадии разучивания и формирования основ техники удары выполняются по воображаемому противнику (в воздух – применяются в процессе ознакомления и направлены на формирование специальной координации), а затем, обозначающие удары на ассистенте (формируют чувство дистанции и точность, ассистент, при этом, может стоять на месте и передвигаться в различных направлениях) [16]. Примерный перечень упражнений для освоения ударов руками

в этом случае может выглядеть следующим образом.

1. Исходное положение (И.П.) – сначала из фронтальной стойки, затем из левосторонней (правосторонней) стойки (рекомендуется перед зеркалом для самоконтроля и (или) во взаимоконтроле с ассистентом) нанесение одиночных ударов руками в воздух сначала с места, затем с передвижениями:

1) по разделениям: на счет «раз» (1) – нанести с места обусловленный удар (плавно в медленном темпе с полным контролем техники движения), зафиксировать конечное положение удара (здесь может выдерживаться пауза для проверки правильности положения); на счет «два» (2) – вернуться в И.П. (обратить внимание на возвращение бьющей руки назад по кратчайшему пути и соблюдение всех элементов боевой стойки);

2) по разделениям: 1 – нанести с места обусловленный удар (в медленном темпе с концентрацией сил в конечной фазе удара), зафиксировать конечное положение удара; 2 – вернуться в И.П.;

3) по разделениям: 1 – нанести с места обусловленный удар (в быстром темпе, хлестко, на выдохе) с фиксацией конечного положения удара; 2 – вернуться в И.П.;

4) нанести с места обусловленный удар и без остановки вернуться в И.П. (упражнение выполняется слитно в медленном темпе с полным контролем техники движения);

5) нанести с места обусловленный удар в полной координации (в быстром темпе, хлестко, на выдохе с незамедлительным возвращением в положение боевой стойки);

6) по разделениям: 1 – нанести обусловленный удар с установленным способом передвижения (шагом, подшагом, подскоком) в медленном темпе с полным контролем техники движений, зафиксировать конечное положение удара; 2 – шагом назад, отшагом или отскоком (в зависимости от установленного способа передвижения) вернуться в И.П. (обратить внимание на согласованную работу ног, рук и соблюдение всех элементов боевой стойки);

7) по разделениям: 1 – нанести обусловленный удар с установленным способом передвижения (шагом, подшагом, подскоком) в быстром темпе, хлестко, на выдохе с фиксацией конечного положения удара; 2 – шагом назад, отшагом или отскоком (в зависимости от установленного способа передвижения) вернуться в И.П.;

8) нанести обусловленный удар с установленным способом передвижения (шагом, подшагом, подскоком) и без остановки шагом назад, отшагом или отскоком (в зависимости от установленного способа передвижения) вернуться в И.П. (упражнение выполняется слитно в медленном темпе с полным контролем техники движений);

9) нанести обусловленный удар с установленным способом передвижения (шагом, подшагом, подскоком) в полной координации (в быстром темпе, хлестко, на выдохе с незамедлительным возвращением в И.П.);

10) нанесение одиночных ударов (произвольных) в полной координации с места и с передвижениями в различных направлениях.

2. И.П. – в парах из боевой стойки нанесение одиночных ударов руками

с обозначением на партнере (ассистенте) сначала с места, затем с передвижениями: те же упражнения (как в первом пункте) выполняются с обозначением ударов на ассистенте, который сначала стоит на месте, а затем перемещается в различных нап-равлениях (обратить внимание на соблюдение мер безопасности, на точность обоз-начения ударов и соблюдение дистанции между партнерами, при этом, ассистент должен подсказывать партнеру, осуществлять контроль за его действиями и указы-вать ошибки).

Упражнения для освоения ударов ногами строятся по такому же принципу, как для ударов руками, но, на первом этапе, для сохранения устойчивого равновесия, используется дополнительная опора рукой, в качестве которой может выступать любой предмет (стул, гимнастическая стенка и тому подобное) или партнер [17].

3. И.П. – сначала из фронтальной стойки, затем из левосторонней (правосторонней) стойки (рекомендуется перед зеркалом для самоконтроля и (или) во взаимоконтроле с ассистентом) нанесение одиночных ударов ногами сначала в воздух, затем с обозначением на партнере (ассистенте):

1) по разделениям: 1 – с места с дополнительной опорой рукой нанести обусловленный удар (сначала плавно в медленном темпе с полным контролем техники движения, затем в медленном темпе с концентрацией сил в конечной фазе удара, далее в быстром темпе, хлестко, на выдохе), зафиксировать конечное положение удара (здесь может выдерживаться пауза для проверки правильности положения); 2 – вернуться в И.П.;

2) с места с дополнительной опорой рукой нанести обусловленный удар и без остановки вернуться в И.П. (упражнение выполняется сначала слитно в медленном темпе с контролем техники движения, затем в быстром темпе, хлестко, на выдохе с незамедлительным возвращением в положение боевой стойки);

3) те же упражнения выполняются без дополнительной опоры (особое внимание обратить на сохранение устойчивого положения и соблюдение всех элементов боевой стойки);

4) нанесение одиночных ударов (произвольных) из различных стоек впереди и сзади стоящей ногой в сочетании с передвижениями.

Удары головой эффективны в ближнем бою. Их применение целесообразно при освобождении от захватов и обхватов и для ослабления защитных действий противника. Обычно удары головой выполняются одновременно с захватом одежды противника на груди или за рукава, для того, чтобы движением рук на себя увеличить силу удара. Однако, у ударов головой есть и ряд довольно существенных недостатков. Прежде всего, опасность самому получить серьезную травму (например, травмировать шейный позвонок). Поэтому удары головой требуют весьма существенного укрепления шейной мускулатуры. Основными траекториями ударов головой являются: вперед – преимущественно наносятся вершиной лба в область головы (нос, переносица) противника; назад – преимущественно наносятся затылочной частью головы в область головы противника. Удары осуществляются резким движением мышц шеи вперед или назад с некоторым добавлением наклона корпуса в направлении цели. Обучающиеся упражнения заключаются в выполнении ударов головой сначала плавно в медленном темпе с контролем техники движения, затем

в быстром темпе по воздуху, а также по ударным тренажерам (лапе, макиваре или подвесному мешку) при строгом соблюдении мер безопасности (дополнительная разминка шейного отдела позвоночника, контролируемая и безопасная дозировка силы и скорости удара) [6, 10, 14].

Совершенствование ударной техники осуществляется посредством отработки ударов по лапам (макиваре), удерживаемым ассистентом, и боксерскому мешку (подушке) сначала с места, затем с передвижениями. На завершающем этапе рекомендуются упражнения с неожиданной постановкой лапы ассистентом, при которой выбор удара и траектории его нанесения осуществляется в зависимости от положения, в котором поставлена лапа [13]. Например, ассистент, который стоит с опущенными руками, неожиданно и быстро поднимает руку и ставит лапу на уровне головы ударной поверхностью вперед. В этом случае партнер, находящийся в боевой стойке, должен быстро среагировать и нанести прямой удар кулаком (основанием ладони) по лапе с места или с передвижением (в зависимости от дистанции), соблюдая все требования к технике удара (точность, скорость, сила, правильные положения и согласованность работы ног, туловища и рук), и незамедлительно, разорвав дистанцию, вернуться в И.П. боевой стойки в ожидании следующих действий ассистента. Если лапа в положении ударной поверхностью внутрь на уровне живота, то нанести удар кулаком или подъемом стопы сбоку либо кулаком наотмашь и так далее.

Продолжая совершенствование ударной техники, далее осваиваются комбинации (серии) ударов, которые могут состоять из двух и более ударов (по типу: рука-рука; нога-нога, рука-нога, нога-рука, рука-рука-нога и тому подобное), выполняемых с места и в сочетании с различными передвижениями сначала в воздух, затем с обозначением на партнере (ассистенте), далее по лапам (макиваре), удерживаемым ассистентом, и боксерскому мешку (подушке), в том числе, с отработкой комбинаций ударов после неожиданной постановки лап ассистентом в различных положениях и сочетаниях (например: правая (относительно атакующего) лапа ударной поверхностью внутрь, а левая – ударной поверхностью вперед; атакующая комбинация ударов – левой прямо, правой сбоку и так далее). При этом, необходимо соблюдать основные пра-вила комбинирования:

a) первый удар, как правило, отвлекающий (слабый по силе), разрушающий защиту, создающий благоприятную ситуацию для нанесения основного удара («распечатать» противника), поэтому удары, как правило, должны наноситься в разные уровни и уязвимые места;

b) конечное положение после удара должно быть удобным для нанесения последующего удара;

c) выбор сочетания ударов должен учитывать расположение, позу, дистанцию между противниками до начала атаки, после первого и последующих ударов [13, 15, 18].

Для защиты от ударов руками и ногами по различным траекториям существуют соответствующие приемы (перемещения, уклоны, повороты, нырки, подставки и отбивы), которые целесообразно совершенствовать совместно с ударами. При этом, в основе подготовки к применению защитных действий лежит спортивная

под-готовка в единоборствах, и, в частности, в ударном взаимодействии. В процессе спортивного поединка в ударном взаимодействии формируются необходимые качества – умение быстро и правильно ориентироваться в мгновенно меняющейся обстановке, своевременно и избирательно использовать изученные приемы в условиях, максимально приближенных к реальным. Только через целенаправленную подготовку к ведению поединков в ударном взаимодействии можно достигнуть высокого уровня подготовленности в ударах и защитах от них. Такие поединки могут быть обусловленными (где строго определяются действия нападающего и обороняющегося, вплоть до того, что атака может производиться строго по сигналу и только определенным ударом), полуобусловленными (где нападающий, например, самостоятельно выбирает момент для атаки, но может выполнять только установленные ему действия, а защищающийся также ограничен в выборе приемов) и необусловленные (нападающему разрешается активно маневрировать, самостоятельно выбирать момент для атаки, атаковать различными способами и с разных направлений, а защищающемуся – использовать приемы по своему выбору) [11, 19]. В любом случае задания в ударном взаимодействия должны строго дозироваться по силе воздействия и включать различные ограничения, связанные с соблюдением мер безопасности, в том числе, использование защитного снаряжения, при отсутствии которого удары только обозначаются.

На начальном этапе освоения защитных действий от ударов целесообразно использовать следующие упражнения.

4. Защитные действия от ударов рукой, ногой:

1) И.П. – боевая стойка (рекомендуется перед зеркалом для самоконтроля и (или) во взаимоконтроле с ассистентом), по разделениям «бой с тенью»: 1 – выполнить обусловленную защиту от удара воображаемого противника в одну сторону (одной конечностью), здесь может выдерживаться пауза для проверки правильности положения; 2 – вернуться в И.П.; 3 – выполнить защиту в другую сторону (другой конечностью), пауза; 4 – вернуться в И.П. То же упражнение, но без остановки перед возвращением в И.П., например: 1 – уход с линии атаки и подставка левого предплечья вверх от удара воображаемого противника правой рукой сверху в голову и возвращение в И.П.; 2 – уход с линии атаки и подставка правого предплечья вверх от удара воображаемого противника левой рукой сверху в голову и возвращение в И.П.;

2) И.П. – в парах из боевой стойки, по разделениям на месте в медленном темпе с полным контролем техники движения: 1 – ассистент наносит обусловленный удар (сначала правой, затем левой конечностью), выполнить обусловленную защиту, конечное положение удара и защиты фиксируется (здесь может выдерживаться пауза для проверки правильности положения, взгляд не отводится от ассистента, бьющая конечность не теряется из вида); 2 – вернуться в И.П. (обратить внимание на соблюдение всех элементов боевой стойки); то же упражнение в быстром темпе;

3) И.П. – в парах из боевой стойки: ассистент наносит обусловленный удар (сначала правой, затем левой конечностью), выполнить обусловленную защиту, оба без остановки вернуться в И.П. (упражнение выполняется слитно в медленном

темпе с контролем техники движения); то же упражнение в полной координации в быстром темпе сначала на месте, затем в сочетании с передвижениями в различных направлениях;

4) И.П. – в парах из боевой стойки: ассистент наносит произвольный удар (исключив возможность атакуемого заранее (до начала атаки) знать, какой удар будет наноситься), выполнить эффективную защиту (по ситуации), оба без остановки вернуться в И.П. (упражнение выполняется слитно в медленном темпе с контролем техники движения); то же упражнение в полной координации в быстром темпе сначала на месте, затем в сочетании с передвижениями в различных направлениях.

5. Защита от ударов рукой, ногой с применением в качестве ответного действия контратакующего удара (серии ударов) или болевого приема:

1) И.П. – боевая стойка (рекомендуется перед зеркалом для самоконтроля и (или) во взаимоконтроле с ассистентом), по разделениям сначала в одну сторону (одной конечностью), затем в другую сторону (другой конечностью): 1 – выполнить обусловленную защиту от удара воображаемого противника; 2 – нанести обусловленный контрудар, зафиксировав его конечное положение (здесь может выдерживаться пауза для проверки правильности положения); 3 – вернуться в И.П. (например: 1 – уход с линии атаки и отбив левым предплечьем внутрь от удара воображаемого противника правой рукой прямо в голову; 2 – контрудар правой рукой прямо в голову воображаемого противника; 3 – И.П.). То же упражнение слитно сначала в медленном темпе, затем в быстром темпе на месте и далее в сочетании с передвижениями в различных направлениях;

2) И.П. – в парах из боевой стойки, по разделениям на месте в медленном темпе с полным контролем техники движения: 1 – ассистент наносит обусловленный удар (сначала правой, затем левой конечностью), выполнить обусловленную защиту, конечное положение удара и защиты фиксируется (здесь может выдерживаться пауза для проверки правильности положения); 2 – нанести обусловленный контрудар, зафиксировав его конечное положение (пауза для проверки правильности положения); 3 – вернуться в И.П. (обратить внимание на соблюдение всех элементов боевой стойки); то же упражнение в быстром темпе;

3) И.П. – в парах из боевой стойки: ассистент наносит обусловленный удар (сначала правой, затем левой конечностью), выполнить обусловленную защиту и контрудар, оба без остановки вернуться в И.П. (упражнение выполняется слитно в медленном темпе с контролем техники движения); то же упражнение в полной координации в быстром темпе сначала на месте, затем в сочетании с передвижениями в различных направлениях, а также с применением в качестве ответных действий серии ударов руками и ногами;

4) И.П. – в парах из боевой стойки: ассистент наносит произвольный удар (исключив возможность атакуемого заранее (до начала атаки) знать, какой удар будет наноситься), выполнить эффективную защиту (по ситуации), оба без остановки вернуться в И.П. (упражнение выполняется слитно в медленном темпе с контролем техники движения); то же упражнение в полной координации в быстром темпе сначала на месте, затем в сочетании с передвижениями в различных направлениях, а также с применением в качестве ответных действий серии ударов руками

и ногами;

5) И.П. – в парах из боевой стойки, по разделениям на месте в медленном темпе с полным контролем техники движения: 1 – ассистент наносит обусловленный удар (сначала правой, затем левой конечностью), выполнить обусловленную защиту (переместиться с пути движущейся атакующей конечности, подставкой остановить атакующую конечность либо отбивом отвести ее в сторону и захватить), здесь может выдерживаться пауза для проверки правильности положения; 2 – обозначить расслабляющий удар и выполнить обусловленный болевой прием, закончив его сопровождением ассистента; 3 – вернуться в И.П. То же упражнение в быстром темпе (например: 1 – ассистент наносит удар правой рукой прямо в голову, защититься шагом левой влево, поворотом вправо и отбивом левым предплечьем внутрь, захватив атакующую руку; 2 – нанести расслабляющий удар ногой и выполнить рычаг руки внутрь, перейти на загиб руки за спину и сопровождение; 3 – И.П.);

6) И.П. – в парах из боевой стойки: ассистент наносит обусловленный удар (сначала правой, затем левой конечностью), выполнить обусловленную защиту и болевой прием, закончив его сопровождением ассистента (упражнение выполняется слитно в медленном темпе с контролем техники движения); то же упражнение в полной координации в быстром темпе сначала на месте, затем в сочетании с передвижениями в различных направлениях;

7) И.П. – в парах из боевой стойки: ассистент наносит произвольный удар (исключив возможность атакуемого заранее (до начала атаки) знать, какой удар будет наноситься), выполнить эффективную защиту и болевой прием (по ситуации), закончив его сопровождением ассистента (упражнение выполняется слитно в медленном темпе с контролем техники движения); то же упражнение в полной координации в быстром темпе сначала на месте, затем в сочетании с передвижениями в различных направлениях.

Безусловно, приведенные рекомендации не носят исчерпывающего характера, но все-таки определяют основные направления организации самостоятельной работы по овладению ударно-защитной техникой курсантами образовательных организаций МВД России. Причем, принципиальные схемы и отдельные элементы данной технологии могут быть экстраполированы на самостоятельную работу курсантов по другим темам раздела «Боевые приемы борьбы». Разработка и внедрение таких программ самостоятельных занятий позволит не только овладеть навыками применения боевых приемов борьбы, но и обеспечить формирование предписанной образовательными программами, реализуемыми вузами МВД России, профессиональной компетенции, связанной со способностью курсантов поддерживать должный уровень физической готовности, необходимый для осуществления профессиональной служебной деятельности.

Литература

1. Алдошина Е. А., Алдошин А. В., Иванина Л. И. Технологии, критерии, показатели сформированности самопознания и самоуправления психофизическим состоянием сту-

дентов в образовательном пространстве физической подготовки // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2015. № 6. С. 224-226.

2. Герасимов И. В., Волкова В. Р. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 110-114.

3. Подрезов И. Н., Губанов Э. В. Развитие психомоторных и познавательных психических процессов в физическом воспитании // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России : сборник статей внутриведомственного круглого стола (г. Орел, 28 февраля 2018 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 141-143.

4. Еремин Р. В. Формирование у обучающихся мотивации к самостоятельным занятиям физической подготовкой и спортом как одно из направлений самосовершенствования личности // Наука-2020. 2020. № 1 (37). С. 124-128.

5. Панферов Р. Г. Самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 140-143.

6. Пахомов В. И. Особенности совершенствования учебно-тренировочного процесса в образовательных организациях МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (Орел, 24 июня 2021 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2021. С. 160-162.

7. Панферов Р. Г. Оптимизация физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (Орел, 25 июня 2020 г.). Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2020. С. 167-168.

8. Райкова А. В., Моськин С. А. Самостоятельная физическая подготовка курсантов образовательных учреждений МВД России // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 18-22.

9. Алдошина Е. А., Алдошин А. В., Демина А. В. Организационные условия повышения эффективности формирования готовности к профессиональной деятельности у обучающихся образовательных организаций // Ученые записки Орловского государственного университета. 2018. № 4 (81). С. 236-239.

10. Моськин С. А. Особенности методики обучения боевым приемам борьбы // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник трудов Всероссийской научной конференции (Орел, 1-3 июня 2015 г.). Орел : Орловский государственный университет, 2015. С. 157–161.

11. Кузнецов М. Б. К вопросу о роли занятий единоборствами в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник материалов международной научно-практической конференции (г. Иркутск, 15-16 июня 2017 г.). В 2 т. Иркутск : Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел России, 2017. Т. 1. С. 135-139.

12. Баркалов С. Н., Бакин А. В., Кузнецов А. Ф. Концептуальные аспекты системы физической подготовки в органах внутренних дел и пути совершенствования ее

нормативного обеспечения // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. № 4 (63). С. 11-16.

13. Баркалов С. Н., Флусов Е. В., Струганов С. М. Актуальные аспекты обучения боевым приемам борьбы в системе физической подготовки сотрудников полиции // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 2. С. 3-10.

14. Герасимов И. В., Алдошина Е. А., Иванина Л. И. Особенности применения защитно-ответных действий сотрудниками полиции при выполнении оперативно-служебных задач // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2020. Т. 5. № 2. С. 36-39.

15. Кузнецов М. Б. К вопросу об особенностях организации занятий физической подготовкой с курсантами и слушателями вузов МВД России по разделу «Боевые приемы борьбы» // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (Орел, 24 июня 2021 г.). Орел : Орловский юридический институкт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2021. С. 102-106.

16. Алдошин А. В. Методика организации физической подготовки сотрудников ОВД на основе учета индивидуальных особенностей // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 93-96.

17. Кузнецов М. Б. Некоторые моменты обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России боевым приемам борьбы // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России : сборник статей внутриведомственного круглого стола (Орел, 28 февраля 2018 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 95-99.

18. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Сосредоточение внимания на обеспечении готовности сотрудника ОВД к силовому задержанию правонарушителя // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2019. № 1 (78). С. 113-116.

19. Алдошин А. В. Использование специальных средств тренировки для развития эмоционально-волевой устойчивости у курсантов организаций системы МВД России // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник трудов Всароссийской научной конференции (Орел, 1-3 июня 2015 г.). Орел : Орловский государственный университет, 2015. С. 7-12.

References

1. Aldoshina E. A., Aldoshin A. V., Ivanina L. I. Tekhnologii, kriterii, pokazateli sformirovannosti samopoznaniya i samoupravleniya psihofizicheskim sostoyaniem studentov v obrazovatel'nom prostranstve fizicheskoj podgotovki [Technologies, criteria, indicators of the formation of self-knowledge and self-government by the psychophysical state of students in the educational space of physical training]. Uchenye zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye i social'nye nauki – Scientific notes of Orel State University. Series: Humanities and Social Sciences, 2015, no. 6, pp. 224–226.

2. Gerasimov I. V., Volkova V. R. Osnovy metodiki samostoyatel'nyh zanyatij fizicheskoj kul'turoj i sportom [Fundamentals of independent physical education and sports]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 4 (49), pp. 110–114.

3. Podrezov I. N., Gubanov E. V. Razvitie psihomotornyh i poznavatel'nyh psihicheskih processov v fizicheskom vospitanii [Development of psychomotor and cognitive mental processes in physical education]. Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoj kul'tury slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii. Sbornik statej vnutrivedomstvennogo kruglogo stola (Orel, 28 fevralya 2018 g.) [Topical problems of the development of physical culture of students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Collection of articles of the internal round table (Orel, February 28, 2018)]. Orel, OrYuI MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova Publ., 2018, pp. 141–143. (In Russia).

4. Eremin R. V. Formirovanie u obuchayushchihsya motivacii k samostoyatel'nym zanyatiyam fizicheskoj podgotovkoj i sportom kak odno iz napravlenij samosovershenstvovaniya lichnosti [The formation of motivation among students for independent physical training and sports as one of the areas of personal self-improvement]. Nauka-2020 – Science-2020, 2020, no. 1 (37), pp. 124–128.

5. Panferov R. G. Samostoyatel'naya fizicheskaya podgotovka kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh organizacij sistemy MVD Rossii [Independent physical training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova – Scientific bulletin of the Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia, 2019, no. 3 (80), pp. 140–143.

6. Pahomov V. I. Osobennosti sovershenstvovaniya uchebno-trenirovochnogo processa v obrazovatel'nyh organizaciyah MVD Rossii [Peculiarities of improving the educational and training process in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie fizicheskoj podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov. Sbornik statej Vserossijskogo kruglogo stola (Orel, 24 iyunya 2021 g.) [Improving the physical training of law enforcement officials. Collection of articles of the All-Russian Round Table (Orel, June 24, 2021)]. Orel, OrYuI MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova Publ., 2021, pp. 160–162. (In Russia).

7. Panferov R. G. Optimizaciya fizicheskoj podgotovki kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii [Optimization of physical training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie fizicheskoj podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov. Sbornik statej Vserossijskogo kruglogo stola (Orel, 25 iyunya 2020 g.) [Improving the physical training of law enforcement officials. Collection of articles of the All-Russian Round Table (Orel, June 25, 2020)]. Orel, OrYuI MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova Publ., 2020, pp. 167–168. (In Russia).

8. Rajkova A. V., Mos'kin S. A. Samostoyatel'naya fizicheskaya podgotovka kursantov obrazovatel'nyh uchrezhdenij MVD Rossii [Independent physical training of students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 1 (46), pp. 18–22.

9. Aldoshina E. A., Aldoshin A. V., Demina A. V. Organizacionnye usloviya povysheniya effektivnosti formirovaniya gotovnosti k professional'noj deyatel'nosti u obuchayushchihsya obrazovatel'nyh organizacij [Organizational conditions for improving the effectiveness of the formation of readiness for professional activity among students of educational organizations]. Uchenye zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta – Scientific notes of Orel State University, 2018, no. 4 (81), pp. 236–239.

10. Mos'kin S. A. Osobennosti metodiki obucheniya boevym priemam bor'by [Peculiarities of training of combat techniques of wrestling]. Nauka i innovacii v sfere obrazovaniya i proizvodstva. Sbornik nauchnykh trudov Vserossiyskoy nauchnoy konferentsii (Orel, 1–3 iyunya 2015 g.) [Science and Innovation in Education and Production. Collection of scientific papers of

the All-Russian Scientific Conference (Orel, June 1–3, 2015)]. Orel, Orlovskij gosudarstvennyj universitet Publ., 2015, pp. 157–161. (In Russia).

11. Kuznecov M. B. K voprosu o role zanyatij edinoborstvami v professional'noj deyatel'nosti sotrudnikov organov vnutrennih del [On the question of the role of martial arts in the professional activities of employees of the internal affairs bodies]. Sovershenstvovanie professional'noj i fizicheskoj podgotovki kursantov, slushatelej obrazovatel'nyh organizacij i sotrudnikov silovyh vedomstv. Sbornik materialov mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii (Irkutsk, 15-16 iyunya 2017 g.). V 2 t. [Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies. Collection of materials of the international scientific and practical conference (Irkutsk, June 15-16, 2017). In 2 vol.]. Irkutsk, VSI MVD Rossii Publ., 2017, vol. 1, pp. 135–139. (In Russia).

12. Barkalov S. N., Bakin A. V., Kuznecov A. F. Konceptual'nye aspekty sistemy fizicheskoj podgotovki v organah vnutrennih del i puti sovershenstvovaniya ee normativnogo obespecheniya [Conceptual aspects of the system of physical training in the internal affairs bodies and ways to improve its regulatory support]. Psihopedagogika v pravoohranitel'nyh organah – Psychopedagogy in law enforcement agencies, 2015, no. 4 (63), pp. 11–16.

13. Barkalov S. N., Flusov E. V., Struganov S. M. Aktual'nye aspekty obucheniya boevym priemam bor'by v sisteme fizicheskoj podgotovki sotrudnikov policii [Actual aspects of training in combat techniques of wrestling in the system of physical training of police officers]. Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport – News of Tula State University. Physical education. Sport, 2019, no. 2, pp. 3–10.

14. Gerasimov I. V., Aldoshina E. A., Ivanina L. I. Osobennosti primeneniya zashchitno-otvetnyh dejstvij sotrudnikami policii pri vypolnenii operativno-sluzhebnyh zadach [Features of the use of protective and retaliatory actions by police officers when performing operational and service tasks]. Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya – Physical Culture. Sport. Tourism. Motor reaction, 2020, vol. 5, no. 2, pp. 36–39.

15. Kuznecov M. B. K voprosu ob osobennostyah organizacii zanyatij fizicheskoj podgotovkoj s kursantami i slushatelyami vuzov MVD Rossii po razdelu «Boevye priemy bor'by» [On the question of the specifics of the organization of physical training with cadets and students of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the section "Fighting techniques of wrestling"]. Sovershenstvovanie fizicheskoj podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov. Sbornik statej Vserossijskogo kruglogo stola (Orel, 24 iyunya 2021 g.) [Improving the physical training of law enforcement officials. Collection of articles of the All-Russian Round Table (Orel, June 24, 2021)]. Orel, OrYuI MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova Publ., 2021, pp. 102–106. (In Russia).

16. Aldoshin A. V. Metodika organizacii fizicheskoj podgotovki sotrudnikov OVD na osnove ucheta individual'nyh osobennostej [Methodology of organization of physical training of employees of the Department of Internal Affairs on the basis of taking into account individual characteristics]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova – Scientific bulletin of the Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia, 2018, no. 1 (74), pp. 93–96.

17. Kuznecov M. B. Nekotorye momenty obucheniya kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii boevym priemam bor'by [Some moments of training cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia in combat techniques of wrestling]. Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoj kul'tury slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii. Sbornik statej vnutrivedomstvennogo kruglogo stola (Orel, 28 fevralya 2018 g.) [Topical problems of the development of physical culture of students

of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Collection of articles of the internal round table (Orel, February 28, 2018)]. Orel, OrYuI MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova Publ., 2018, pp. 95–99. (In Russia).

18. Barkalov S. N., Flusov E. V. Sosredotochenie vnimaniya na obespechenii gotovnosti sotrudnika OVD k silovomu zaderzhaniyu pravonarushitelya [Focus on ensuring the readiness of the police officer to forcibly detain the offender]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova – Scientific bulletin of the Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia, 2019, no. 1 (78), pp. 113–116.

19. Aldoshin A. V. Ispol'zovanie special'nyh sredstv trenirovki dlya razvitiya emocional'no-volevoj ustojchivosti u kursantov organizacij sistemy MVD Rossii [The use of special training tools for the development of emotional and volitional stability in cadets of organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauka i innovacii v sfere obrazovaniya i proizvodstva. Sbornik nauchnykh trudov Vserossiyskoy nauchnoy konferentsii (Orel, 1–3 iyunya 2015 g.) [Science and Innovation in Education and Production. Collection of scientific papers of the All-Russian Scientific Conference (Orel, June 1–3, 2015)]. Orel, Orlovskij gosudarstvennyj universitet Publ., 2015, pp. 7–12. (In Russia).

УДК 796

ИННОВАЦИОННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

NNOVATIVE PHYSICAL CULTURE AND HEALTH-IMPROVING TECHNOLOGIES AS A MEANS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Шлемова Анна Алексеевна
студент
Институт русского языка и словесности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Shlemova Anna Alekseevna
student
Institute of Russian language and lexicology
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Лукьянова Людмила Михайловна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Lukyanova Lyudmila Mikhailovna
senior lecturer
department physical culture
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В данной статье рассматриваются различные инновационные физкультурно-оздоровительные технологии как средство для формирования здорового образа жизни у студентов. В статье рассматриваются основные проблемы для формирования культуры здорового образа жизни молодежи, а также отношение студентов к инновационным направлениям в физической культуре. Авторами статьи представлено исследование по выявлению предпочтений студентов в отношении различных физкультурно-оздоровительных технологий, а также анализ данных, полученных в ходе исследования. Статистические данные в статье для наглядности отражены на гистограмме с группировкой. В статье собраны данные о наиболее распространенных видах инновационных методах, раскрыты их отличительные особенности и преимущества перед традиционными методиками. Данная статья несет исследовательский характер в рамках темы инновационных физкультурно-оздоровительных технологий.*

Abstract. *This article discusses various innovative sports and health technologies as a means for the formation of a healthy lifestyle among students. The article deals with the main problems for the formation of a healthy lifestyle culture among young people, as well as the attitude of students to innovative areas in physical culture. The authors of the article presented a study on identifying student's preferences in relation to various sports and health technologies,*

as well as an analysis of the data obtained during the study. For clarity, the statistical data in the article is shown in a grouped histogram. The article collects data on the most common types of innovative methods, reveals their distinctive features and advantages over traditional methods. This article is of a research nature within the framework of the topic of innovative sports and recreational technologies.

Ключевые слова: *инновационные технологии; здоровье; физкультурно-оздоровительные технологии; спорт; физическая культура; молодежь.*

Keywords: *innovative technologies; health; fitness and health technologies; sport; physical culture; youth.*

В современном мире все достаточно стремительно меняется и развивается, поэтому мы неизбежно сталкиваемся с необходимостью в инновациях в совершенно разных сферах жизни человека. Спорт и физическая культура не стали исключениями. Именно спорт является важной и неотъемлемой частью жизни людей, поэтому разработка инновационных технологий в рамках физической культуры представляется настоящей необходимостью.

Однако, несмотря на возрастающую тенденцию к занятиям спорта, большинство исследователей утверждают, что в последние годы уровень физической подготовки студенческой молодежи значительно снизился, что повлекло за собой и общее ухудшение здоровья молодых людей. Поэтому вопрос о формировании здорового образа жизни среди студентов, а также и профилактики возможных заболеваний сейчас является достаточно актуальным.

В силу учебной загруженности, студенты зачастую пренебрегают любой излишней физической активностью, что выливается в гиподинамию – особое состояние организма человека, вызванное отсутствием физической нагрузки. Сама гиподинамия не является заболеванием, но способствует серьезным и опасным нарушениям в организме [1].

Для профилактики гиподинамии были разработаны специальные инновационные физкультурно-оздоровительные технологии. Они представляют собой комплексы, направленные на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления. К физкультурно-оздоровительным технологиям можно отнести следующие направления: фитнес, аэробика, йога, стретчинг, пилатес, шейпинг, ритмическая гимнастика, дыхательная гимнастика, бодибилдинг и многое другое.

В высших учебных заведениях таким инновационным технологиям уделяется гораздо меньше внимания в сравнении с базовыми оздоровительными видами спорта (бег, плаванье и так далее). Отсюда возникает проблема с индивидуальной направленностью и личной заинтересованностью у студентов, что сказывается на утрате мотивации к здоровому образу жизни.

Важно отметить, что проблемы в формировании самой культуры здорового образа жизни у студентов зачастую напрямую связаны с отсутствием определенной информации о важности его ведения. В подавляющем большинстве случаев в их информационное поле не входят темы здоровья и спорта. При этом, самая активная зона получения информации среди молодежи – интернет, который помогает инновационным физкультурно-оздоровительным технологиям становиться более попу-

лярными среди самих студентов. И в этом состоит их главный залог успеха.

Такие технологии быстро эволюционируют и подстраиваются под современные тенденции, что позволяет им морально не устаревать. Расширение возможностей и видов практик особенно привлекает молодое поколение, которому важно идти в ногу со временем.

Новейшие технологии и методики имеют широкий спектр направлений, открывая больше возможностей для индивидуализации, что дает достаточное преимущество перед традиционными технологиями. На данный момент уже разработаны и широко применяются на практике десятки инновационных физкультурно-оздоровительных технологий. Каждая из которых предполагает постановку основных целей и задач, способствующих оздоровлению и реализации любой физкультурно-оздоровительной деятельности у студентов. Помимо этого, важной деталью является дифференциация упражнений для определенных уровней здоровья человека, тестирование физических возможностей и подготовки, а также вопросы реализации данной технологии [2].

Необходимо уточнить, что такое разнообразие инновационных физкультурно-оздоровительных технологий представляется разобщенным и практически не имеющим определенной системы для тех людей, кто не недостаточно замотивирован. В этом случае, наиболее эффективное воздействие оказывает мнение сверстников. Поэтому в рамках исследования был проведен опрос респондентов с целью выявления предпочтений студентов в отношении различных физкультурно-оздоровительных технологий. В опросник входили вопросы по следующим категориям:

1. Лучшая физкультурно-оздоровительная технология для начинающих занятия спортом.
2. Наиболее эффективная физкультурно-оздоровительная технология в соотношении результата к затраченному времени.
3. Личное предпочтение респондента.

Исследование проводилось на базе Волгоградского государственного социально-педагогического университета. В исследовании приняли участие 48 студентов 3 курса. В ходе проведения опроса были получены следующие результаты (см. рис. 1.):

Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод, что большинство респондентов отдает предпочтение таким направлениям, как йога и дыхательная гимнастика. При этом, ответы респондентов указывают на то, что йога кажется им наиболее подходящей физкультурно-оздоровительной технологией для начинающих, она же является лидером в личных предпочтениях. Однако, наиболее эффективной физкультурно-оздоровительной технологией респонденты считают аэробику.

Данное исследование показывает актуальные предпочтения студентов. Можно сделать вывод, что йога является самым популярным направлением среди молодых людей.

Такие результаты достаточно закономерны, так как йога занимает нишу наиболее простого в применении вида физической активности, которая, ко всему прочему, не имеет никаких ограничений по возрасту или же степени физической подготовки у человека [3].

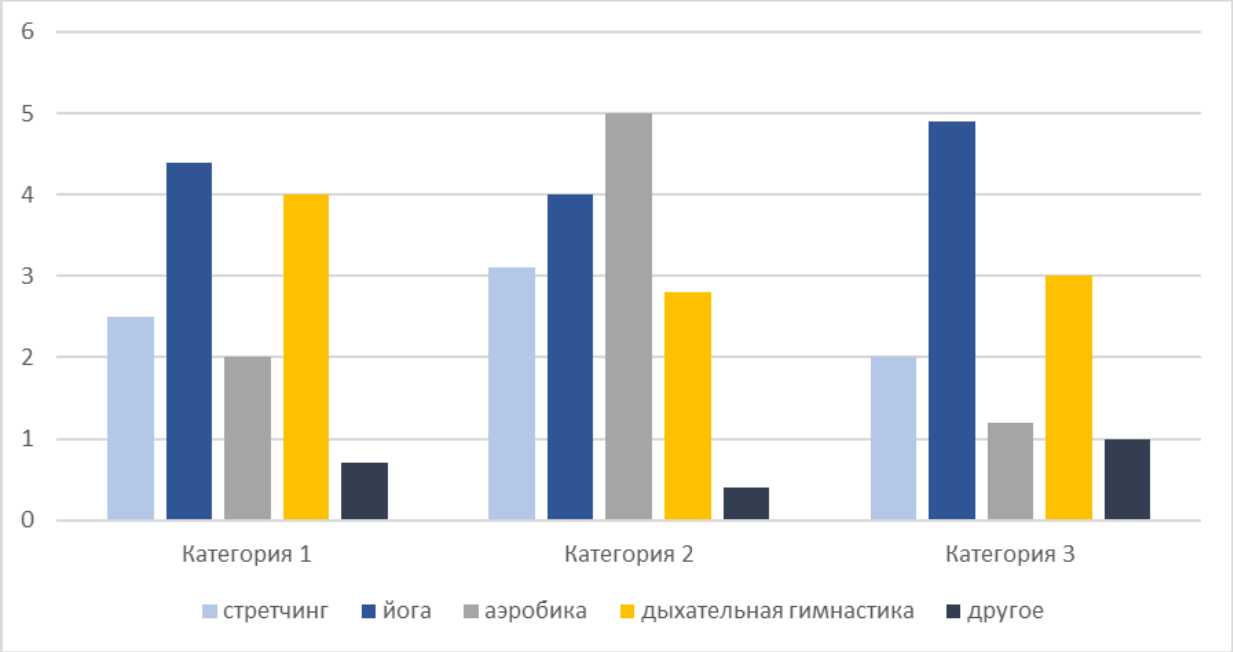

Рис. 1. Предпочитаемые студентами инновационные физкультурно-оздоровительные технологии

Доказано, что правильное применение техники правильного дыхания и упражнений йоги может способствовать улучшению общего самочувствия и стабилизации изменчивого настроения.

Йога как инновационная физкультурно-оздоровительная технология обрела свою популярность благодаря легкости выполнения, а также обширного разнообразия техник и приемов.

Примечательно еще и то, что у людей, которые длительное время занимаются йогой, наблюдаются стабильно высокие и, при этом, устойчивые показатели самочувствия, а также физической активности даже после тренировок [4].

Именно поэтому многие высшие учебные заведения включают йогу в свою программу по физической культуре, но, чаще всего, как рекомендацию к самостоятельной практике. В первую очередь, на это повлияла низкая толерантность студентов к физической нагрузке, а также их существенно ослабленный иммунитет на фоне стрессов. Йога позволяет поддерживать и физическое, и психологическое состояние.

Однако, йога как обязательная физическая дисциплина практикуется редко. Затруднение вызывают определенные квалификационные требования методики. Отсюда возникает общая проблема всех инновационных физкультурно-оздоровительных технологий. Все эти технологии в большей или меньшей степени зависят от уровня подготовленности самого преподавателя, из-за чего предпочтение отдается более традиционным методикам.

При этом нельзя утверждать, что все инновационный физкультурно-оздоровительные технологии кажутся сложными в преподавании студентам. В большинстве случаев, высшие учебные учреждения отдают предпочтение фитнесу как одному из главных направлений инновационных технологий в области физической культуры.

Фитнес представляет собой целую систему, в которую входит не только сама

физическая культура, но и соблюдение определенного режима питания и биоритмов.

Современное направление фитнеса имеет очень большое разнообразие методик и технологий. Разные физические нагрузки тоже можно назвать фитнес-упражнениями, но существует несколько основных направлений в самом фитнесе, которые и определяют это понятие [5].

Одним из самых популярных и распространенных направлений фитнеса является аэробика. Она представляет собой комплекс упражнений под ритмичную музыку. Аэробика имеет множество видов, самые известные из которых:

- степ-аэробика;
- классическая аэробика;
- танцевальная аэробика.

Занятие данным видом физической культуры способствует улучшению настроения и помогает оставаться энергичным и бодрым. Помимо прочего, аэробика не требует особенных навыков ни от студентов, ни от преподавателей, что делает ее очень привлекательной в качестве альтернативного занятия спортом.

Существует также популярное направление фитнеса – шейпинг. Оно отличается от аэробики усложнением физической нагрузки, так как направлено в первую очередь на формирование и конструирование фигуры. Упражнения в шейпинге выполняются системно и в большом количестве, что и позволяет привести в форму разные группы мышц [5].

Благодаря разнообразию фитнеса включение его в программу по физической культуре в университетах становится более осуществимым. На данный момент, фитнес представляется наиболее индивидуально нацеленной физкультурно-оздоровительной технологией, что является основополагающим фактором в формировании здорового образа жизни у студентов.

Тем не менее, на результативность всех методик главным образом влияет образ мышления у человека. Высоких результатов в тренировках практически невозможно добиться без психологического понимания целей и задач процесса. Инновационные технологии справляются с этим лучше, чем традиционные, но основное влияние до сих пор обязан оказывать тренер или преподаватель [6].

Нужно также отметить, что для более эффективного формирования культуры здорового образа жизни необходимо соблюдать некоторые принципы по обеспечению сбережения здоровья в среде образовательных учреждений. К ним относятся: системный подход, взаимодействие преподавателей и студентов, а также комплексность.

Комплексный подход подразумевает использование инновационных физкультурно-оздоровительных технологий и ряда методик с учетом всех индивидуальных особенностей студентов, в том числе физических и психологических. Для достижения максимального эффекта, при формировании здорового образа жизни студентов, необходим личностно ориентированный подход, который включает в себя работу с такими свойствами, как мотивация, ценность и самосознание [6].

Важно понимать, что физкультурно-оздоровительные технологии – это только средство для достижения цели. И средство не будет полностью эффективным, если

не воздействовать на первопричины, которые, как говорилось ранее, могут быть совершенно различны.

В заключение стоит отметить, что инновационные физкультурно-оздоровительные технологии действительно необходимы в качестве основной составляющей комплексного формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи. Развитие и включение таких инновационный методик в программу занятий по физической культуре в высших учебных заведениях поможет заинтересовать и приобщить большее количество студентов к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Литература

1. Евдокимова А. А. Здоровый образ жизни студентов: гиподинамия и пути ее преодоления [Электронный ресурс] // Санкт-Петербургский образовательный вестник. 2016. №3 (3). С. 1-4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-studentov-gipodinamiya-i-puti-eyo-preodoleniya (дата обращения: 10.03.2022).

2. Ушакова М. С., Илюшкина А. Е., Серженко Е. В. // Инновационные педагогические технологии в школе // Адаптация учащихся всех ступеней образования в условиях современного образовательного процесса : сборник статей участников XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Арзамас, 19 июня 2018 г.). Арзамас : Арзамасский филиал Национального исследовательского Нижегородского государственного университета им. Н. И. Лобачевского, 2018. С. 276-277.

3. Иванов В. Д., Ярушин С. А. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 4 (15). С. 427-433.

4. Сухарева И. А., Василенко С. А., Турчина В. В. Занятия йогой – путь к психологическому равновесию // Крымский журнал экспериментальной и клинической медицины. 2018. №3 (19). С. 62-64.

5. Шарагина С. А. Фитнес как здоровый образ жизни. Психология фитнеса // Психология и педагогика XXI века: теория, практика и перспективы : сборник материалов V Международной научно-практической конференции (г. Чебоксары, 28 мая 2017 г.). Чебоксары : Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2017. С. 198-200.

6. Курасбедиани З. В. Физическая культура как фактор формирования личности [Электронный ресурс] // Научные ведомости БелГУ. Серия: Философия. Социология. Право. 2016. №4 (44). С. 1-3. URL: https://scipress.ru/pedagogy/articles/fizicheskaya-kultura-kak-odin-iz-faktorov-sotsializatsii-lichnosti.html (дата обращения: 10.03.2022).

References

1. Evdokimova A. A. Zdorovyy obraz zhizni studentov: gipodinamiya i puti ee preodoleniya [Healthy lifestyle of students: hypodynamia and ways to overcome it]. Sankt-Peterburgskiy obrazovatel'nyy vestnik - St. Petersburg Educational Bulletin, 2016, no. 3 (3), pp. 1-4. Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-studentov-gipodinamiya-i-puti-eyo-preodoleniya (accessed 03.10.2022).

2. Ushakova M. S., Ilyushkina A. E., Serzhenko E. V. [Innovative pedagogical technologies at school]. Innovatsionnye pedagogicheskie tekhnologii v shkole // Adaptatsiya uchashchikhsya

vsekh stupeney obrazovaniya v usloviyakh sovremennogo obrazovatel'nogo protsessa. Sbornik statey uchastnikov XIV Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem (g. Arzamas, 19 iyunya 2018 g.) [Adaptation of students at all levels of education in the modern educational process. Collection of articles by participants of the XIV All-Russian Scientific and practical conference with international participation. Arzamas, June 19, 2018]. Arzamas, Arzamas branch of the National Research Nizhny Novgorod State University named after N. I. Lobachevsky Publ., 2018, pp. 276-277. (In Russia).

3. Ivanov V. D., Yarushin S. A. Zanyatiya yogoy. Usloviya blagopriyatnogo vliyaniya na organizm cheloveka [Yoga classes. Conditions for a beneficial effect on the human body]. Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta - Human health, theory and methodology of physical culture and sports, 2019, no. 4 (15), pp. 427-433.

4. Sukhareva I. A., Vasilenko S. A., Turchina V. V. Zanyatiya yogoy – put' k psikhologicheskomu ravnovesiyu [Yoga classes - the path to psychological balance]. Krymskiy zhurnal eksperimental'noy i klinicheskoy meditsiny - Crimean Journal of Experimental and Clinical Medicine, 2018, no 3 (19), pp. 62–64.

5. Sharagina S. A. [Fitness as a healthy lifestyle. Psychology of fitness]. Psikhologiya i pedagogika XXI veka: teoriya, praktika i perspektivy. Sbornik materia-lov V Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (g. Cheboksary, 28 maya 2017 g.) [Psychology and pedagogy of the XXI century: theory, practice and prospects. Collection of materials of the V International scientific and practical conference, Cheboksary, May 28, 2017]. Cheboksary, Interactive Plus Publ., 2017, pp. 198-200. (In Russia).

6. Kurasbediani Z. V. Fizicheskaya kul'tura kak faktor formirovaniya lichnosti [Physical culture as a factor in personality formation]. Nauchnye vedomosti BelGU. Seriya: Filosofiya. Sotsiologiya. Pravo - Nauchnye Vedomosti BelSU. Series: Philosophy. Sociology. Right, 2016, no. 4 (44), pp. 1-3. Available at: https://scipress.ru/pedagogy/articles/fizicheskaya-kultura-kak-odin-iz-faktorov-sotsializatsii-lichnosti.html (accessed: 03.10.2022).

УДК 796.819.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ С ПОМОЩЬЮ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

IMPROVING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF CADETS WITH THE HELP OF ACROBATIC EXERCISES

Стрельникова Лилия Игоревна
курсант
факультет подготовки специалистов ГИБДД
Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Strelnikova Lilia Igorevna
cadet
faculty of training of traffic police specialists
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Пахомов Вячеслав Иванович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России
г. Орел, Россия
Pakhomov Vyacheslav Ivanovichn
lecturer
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье анализируется процесс повышения уровня физической подготовки курсантов посредством использования различных двигательных комплексов, одним из видов которых являются акробатические упражнения. Исследуется воздействие акробатических упражнений на организм обучающихся, особое внимание уделяется отдельным видам акробатических упражнений, таким как группировка, перекаты, равновесие, кувырки, стойки, перевороты. Определяется, что акробатические упражнения способствуют развитию разносторонней двигательной активности обучающихся, укреплению здоровья, развитию координации движений, мышечной силе, быстроте двигательных действий, гибкости, выносливости и устойчивости организма. Использование акробатических упражнений на практических занятиях является одним из важных факторов формирования у курсантов способности управлять собственными движениями, ориентироваться в пространстве, укреплять вестибулярный аппарат, а также развивать важные психологические качества, необходимые каждому сотруднику органов внутренних дел.*

Abstract. *This article analyzes the process of improving the level of physical fitness of cadets through the use of various motor complexes, one of the types of which are acrobatic*

exercises. The impact of acrobatic exercises on the body of students is studied, special attention is paid to certain types of acrobatic exercises, such as grouping, rolling, balance, somersaults, stands, flips. It is determined that acrobatic exercises contribute to the development of versatile motor activity of students, health promotion, development of coordination of movements, muscle strength, speed of motor actions, flexibility, endurance and stability of the body. The use of acrobatic exercises in practical classes is one of the important factors in the formation of cadets' ability to control their own movements, navigate in space, strengthen the vestibular apparatus, as well as develop important psychological qualities necessary for every employee of the internal affairs bodies.

Ключевые слова: *акробатика; акробатические упражнения; движения; действия; упражнения; физическая подготовка.*

Keywords: *acrobatics; acrobatic exercises; movements; actions; exercises; physical training.*

Физическая подготовка – педагогический процесс, обеспечивающий деятельность человека, заключающийся в определении комплекса спортивных мероприятий, направленных на развитие всевозможных физических качеств. Она подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП). Результатом физической подготовки является физическая подготовленность, характеризуемая уровнями сформированности двигательных навыков и развития физических качеств, способствующих эффективности целевой деятельности, на которую ориентирована подготовка [1, с. 116].

Профессиональная готовность сотрудников органов внутренних дел обеспечивается многими факторами, значительное место среди которых занимает физическая подготовка. Она представлена в образовательных учреждениях Министерства внутренних дел (МВД) России как самостоятельная учебная дисциплина и является обязательным разделом гуманитарного компонента образования. Данная дисциплина направлена на формирование духовных и физических сил курсантов, формирует у них такие общечеловеческие ценности, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство [2, с. 71].

Благодаря высокому уровню физической подготовки курсантам представляется возможным преодолевать различные трудности, возникающие во время прохождения службы. Навыки, приобретаемые курсантами в процессе занятий по физической подготовке, помогают с легкостью выполнить любую служебную задачу и не растеряться в экстремальных ситуациях, которые так же имеют место быть.

Развитие профессионально значимых физических, психических качеств и психофизических функций происходит с помощью воздействий на соответствующие механизмы, обеспечивающие эти качества специальными физическими упражнениями и другими факторами физической культуры [3, с. 25].

Для повышения физической подготовки используются различные двигательные комплексы, одним из видов которых являются акробатические упражнения, оказывающие глубокое воздействие на определенные группы мышц и различные участки тела.

Акробатика – это разновидность гимнастики, включающая в себя совокупность физических упражнений, направленных на развитие ловкости, гибкости, балансировки.

Гимнастика ставит перед собой задачу подготовить одних людей к здоровому образу жизни, к учебному труду, других к воинской службе. Она использовалась в качестве средства физического воспитания на протяжении длительного периода времени и применяется в настоящее время.

Гимнастика как средство физического воспитания широко воздействует на организм учащихся. Упражнения, выполняемые на снарядах, развивают координацию, силу, гибкость, выносливость, улучшают функциональное состояние различных систем организма, способствуют формированию волевых качеств [4, с. 137].

Многократное повторение акробатических упражнений способствует развитию разносторонней двигательной деятельности занимающихся. Некоторые акробатические упражнения были специально разработаны для целенаправленного воздействия на отдельные органы, а не произвольно появились исходя из жизненного опыта, тем самым они отличаются от других физических упражнений. Эффективнее, при выполнении акробатических движений, придерживаться заранее сформированного плана, который чаще всего разрабатывает преподаватель, но, при должном уровне способностей, курсанты могут самостоятельно создать данный план.

Акробатические упражнения по своей природе являются носителями аналитического характера, так как благодаря им представляется возможным решение педагогических и оздоровительных задач. Они позволяют избирательно развивать функциональные возможности различных систем организма, повышать двигательные умения и навыки занимающихся, воздействуя на их психологические и личностные свойства, более того, использование акробатических упражнений не требует специального оборудования, достаточно наличие гимнастических матов, поэтому организация такого вида физической подготовки не составит дополнительных сложностей и временных затрат.

Постоянные, длительные занятия акробатикой вырабатывают у курсантов способность управлять собственными движениями, то есть подчинять себе тело, формируют гибкость, мышечную силу, ориентировку в пространстве, развивают вестибулярный аппарат, что, не менее важно, прыгучесть, привычку досконально продумывать технику выполнения упражнения, а также психологические качества, необходимые каждому сотруднику органов внутренних дел, а именно, настойчивость в достижении поставленной цели, самообладание, дисциплину.

Большинство акробатических упражнений являются рискованными, поэтому, при их отработке, курсанту приходится преодолевать собственный страх и определенные защитные реакции. Овладев координационными способностями, курсанту легче осваивать новые тактики и действия, встречающиеся в других разделах физической подготовки, в частности, при выполнении боевых приемов борьбы, имеющих особую ценность при прохождении службы в органах внутренних дел.

Акробатические упражнения включают в себя упражнения в равновесии, группировку, перекаты, кувырки, стойки, перевороты и другие.

Равновесие – положение, при котором обучающийся стоит неподвижно на одной ноге. На начальных (подготовительных) стадиях данного упражнения возможно занимание курсантами различного положения тела и головы и некоторыми изменениями, а также допустимо выполнение этих упражнений после прыжка.

Для того, чтобы развивать навык равновесия, необходимо постепенно увеличивать скорость принятия данного положения и время пребывания в нем.

Группировка – положение тела, при котором ноги согнуты в коленях и плотно подтягиваются к плечам, руки захватывают голени за середину, голова наклонена вперед и прижата к груди, локти прижаты к телу, колени несколько разведены в стороны, спина округлена. Навык выполнения данного упражнения позволит минимизировать болезненные ощущения, избежать травм.

Перекаты – могут изучаться в качестве самостоятельных упражнений или использоваться как подготовительные для более сложных физических действий.

Только после овладения группировкой и перекатами обучающимся рекомендуется переходить к выполнению более сложных упражнений, а именно кувырков, стоек, переворотов.

Стойка – статическое вертикальное положение, при котором обучающийся находится вверх ногами. Данное упражнение укрепляет различные участки организма, развивает чувство баланса, тренирует вестибулярный аппарат, увеличивает выносливость и учит контролировать тело.

Перевороты – вращательные движения тела с полным переворачиванием вперед, назад или в сторону, с промежуточной опорой на руки или руки и голову. Выполнение существующих переворотов назад (фляк), вперед, разгибом усиливают кровоснабжение головы, развивают координацию, равновесие и повышают тонус.

Во время выполнения вышеперечисленных акробатических упражнений следует придерживаться инструкции по технике безопасности, а также соблюдать установленные, обязательные требования для всех занимающихся в целях профилактики травматизма.

Важное значение имеет использование на учебных занятиях упражнений в равновесии, вращательных движений, значительно улучшающих ориентировку в пространстве и способствующих тренировке вестибулярного аппарата.

Обучающийся, имеющий хорошие координационные способности, быстрее овладевает новыми действиями и упражнениями, встречающимися в других разделах физической подготовки, в том числе и боевыми приемами борьбы.

Приобретенные на занятиях по акробатике навыки, ловкость и высокая степень координации движений могут быть использованы в неожиданных профессиональных и жизненных ситуациях, где требуется умения в выполнении перекатов и кувырков, имеющих большое значение в предупреждении травматизма при выполнении сложных физических упражнений и в видах служебной деятельности, где возможны падения.

В качестве терминов на занятиях используются слова, получившие в акробатике новое смысловое значение (колесо, мост, шпагат и другие) и слова-термины, заимствованные из циркового искусства (рондат, фляк, сальто и другие). Однако, разнообразие акробатических упражнений не позволяет создать предельно краткие термины. Большинство их состоит из основных наименований, определяющих суть упражнения (кувырок, стойка, переворот и другие), и дополнительных, уточняющих направление движения (вперед, назад, в сторону), характер или способ исполнения (толчком, махом, силой, прыжком), взаимное расположение звеньев тела – позу

(в группировке, согнувшись, прогнувшись и другие), условия опоры (стойка на голове, стойка на лопатках и другие). После освоения отдельных элементов необходимо приступить к их выполнению в различных комбинациях и связках (акробатических комплексах). Акробатические комплексы могут ограничиваться по времени выполнения. Например, акробатический комплекс из 16 элементов с ограничением времени его выполнения до 30 секунд. Комплекс включает: переворот разгибом – 3 раза, переворот в правую и левую стороны (колесо) – по 2 раза, кувырок вперед и назад – по 3 раза, прыжок из основной стойки с поворотом на 360° – 3 раза (два прыжка с вращением в одну сторону и один – в другую). Элементы могут выполняться в любой последовательности, но наиболее оптимальным считается комбинация: три прыжка в стойке с поворотом на 360°, три кувырка вперед, три кувырка назад, два колеса в удобную сторону, два колеса в другую сторону, три переворота разгибом. Оценка выполнения комплекса производиться по количеству выполненных элементов за отведенное время [5, с. 53].

Подводя итог, следует отметить, что акробатика способствует укреплению здоровья, развитию координации движений, мышечной силы, быстроты двигательных действий, гибкости, выносливости к мышечной работе, устойчивости организма к воздействию ускорений, вырабатывает равновесие, тем самым, повышает физическую подготовку курсантов. Акробатические упражнения являются основой для подготовки к другим последующим физическим действиям. Вышеуказанные упражнения формируют двигательные умения прикладной направленности, необходимые при выполнении служебных обязанностей.

Литература

1. Герасимов И. В. Содержание физической подготовки с учетом двигательных способностей сотрудников полиции // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 3 (76). С. 115-117.

2. Моськин С. А. Обучение двигательным действиям и воспитание психофизических качеств курсантов // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 68-72.

3. Подрезов И. Н., Моськин С. А. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональное состояние организма человека и уровень его здоровья // Наука-2020. 2018. № 6 (22). С. 23-28.

4. Губанов Э. В. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 135-138.

5. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Дифференцированная физическая подготовка атлетической направленности для курсантов юридических вузов // Вестник спортивной науки. 2018. № 2. С. 51-54.

References

1. Gerasimov I. V. Soderzhanie fizicheskoj podgotovki s uchetom dvigatel'nyh sposobnostej sotrudnikov policii [The content of physical training, taking into account the motor abilities of police officers]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2018, no. 3 (76), pp. 115-117.

2. Mos'kin S. A. Obuchenie dvigatel'nym dejstviyam i vospitanie psihofizicheskih kachestv kursantov [Training in motor actions and education of psychophysical qualities of cadets]. Nauka-2020 – Science-2020, 2019, no. 4 (29), pp. 68-72.

3. Podrezov I. N., Mos'kin S. A. Vliyanie zanyatij fizicheskimi uprazhneniyami na funkcional'noe sostoyanie organizma cheloveka i uroven' ego zdorov'ya [Influence of physical exercises on the functional state of the human body and the level of his health]. Nauka-2020 – Science-2020, 2018, no. 6 (22), pp. 23-28.

4. Gubanov E. V. Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'noj deyatel'nosti sotrudnikov organov vnutrennih del [Physical culture and sport in the professional activities of employees of internal affairs bodies]. Nauka-2020 – Science-2020, 2019, no. 4 (29), pp. 135-138.

5. *Makeeva V. S., Barkalov S. N., Gerasimov I. V. Differentsirovannaya fizicheskaya podgotovka atleticheskoy napravlennosti dlya kursantov yuridicheskikh vuzov [Differentiated physical training of athletic orientation for cadets of law schools]. Vestnik sportivnoy nauki - Bulletin of Sports Science, 2018, no. 2, pp. 51-54.*

УДК 796.819

МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

THE PLACE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE TRAINING OF POLICE OFFICERS

Моськин Сергей Александрович
старший преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России
имени В. В. Лукьянова
г.Орел, Россия
Moskin Sergey Alexandrovich
senior lecturer
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel,Russia

Демидова Анастасия Владимировна
слушатель
факультет подготовки специалистов ГИБДД
Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России
имени В. В. Лукьянова
г.Орел, Россия
DemidovaAnastasiaVladimirovna
student
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В настоящей статье рассматривается значение развития физической подготовки для сотрудников органов внутренних дел. Профессиональная подготовка сотрудников органов внутренних дел как неотъемлемый элемент совершенствования их деятельности. Вопросы совершенствования специальной физической подготовки сотрудников полиции.*

Abstract. *This article discusses the importance of the development of physical fitness for law enforcement officers. Professional training of employees of internal affairs bodies as an integral element of improving their activities. Issues of improving the special physical training of police officers.*

Ключевые слова: *спорт; физическая подготовка; подготовка сотрудников; совершенствование физической подготовки.*

Keywords: *sport; physicaltraining; employeetraining; improvement fphysicaltraining.*

Физическую подготовку сотрудников полиции можно рассматривать как процесс управления. Важным является приобретение личностного опыта и развития.

Процесс формирования такого вида деятельности связан с решением ряда проблем: с выработкой специальных технологий, выбором приемов обучения, режимов работы на тренировочных занятиях.

Физическое воспитание является одним из составных элементов подготовки сотрудников органов внутренних дел (ОВД) к обеспечению грамотного выполнения своих служебных обязанностей по охране общественно порядка, общественной безопасности, защите жизни и здоровья окружающих граждан, личных интересов от противоправных посягательств.

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.

Улучшение качества всех сторон мастерства сотрудника повышает эффективность управления тренировочным воздействием, создается модель планируемого результата. Важным элементом, без которого не может быть достигнуто повышение эффективности процесса, является специальная подготовленность сотрудников.

Актуальность обусловлена:

– развитием физических способностей, их реализацией в условиях учебно-тренировочного процесса у сотрудников полиции групп спортивного совершенствования;

– необходимостью обеспечения готовности сотрудников полиции к достижению результатов высокого уровня.

Таким образом, предполагалось, что моделирование ситуаций из служебной деятельности позволит наиболее эффективно управлять физической подготовленностью сотрудников полиции и, тем самым, повысить результативность.

В данном исследовании была предпринята попытка разработать и теоретически обосновать модели физической подготовки в малых тренировочных циклах сотрудников полиции. В процессе обобщались и анализировались данные научно-методической литературы об особенностях моделирования подготовки сотрудника на этапах многолетнего и годового циклов, а также структура малых тренировочных циклов, виды и характеристика физической подготовки.

Физическое совершенствование сотрудников ОВД заключается в улучшении, поддержании и восстановлении их физического состояния в результате систематического выполнения физических упражнений и воздействия других благоприятных условий. В процессе физического совершенствования осуществляется, также формирование соответствующих убеждений, знаний и умений по вопросам физической подготовки и спорта.

Профессиональная подготовка сотрудников органов внутренних дел является неотъемлемым элементом совершенствования их деятельности. Она представляет собой систему обучения сотрудников определенным навыкам и умениям с целью формирования у них готовности к грамотным и четким действиям в ситуациях любой сложности.

Основными задачами профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел являются:

– подготовка квалифицированных специалистов для органов внутренних дел Российской Федерации;

– грамотное применение законодательства в осуществлении служебной деятельности;

– совершенствование правовой культуры сотрудников;

– обучение действиям, обеспечивающим эффективное выполнение оперативно-служебных задач;

– выработка профессионального самосознания;

– формирование физической и психологической готовности к действиям в экстремальных условиях;

– обучение сотрудников способам обеспечения личной безопасности;

– постоянное совершенствование умений и навыков, необходимых для успешного выполнения поставленных задач [2, с. 263].

В высших учебных заведениях по подготовке кадров для органов внутренних дел в целях повышения эффективности оперативно-служебной деятельности проводятся специальные конкурсы и соревнования, в которых большое значение имеет уровень физической подготовленности сотрудника.

Задачами данных соревнований являются:

– выработка заинтересованности у сотрудников к новым знаниям, умениям, получение новых навыков для облегчения профессионально-служебной деятельности;

– совершенствование уровня правовой культуры сотрудников;

– выработка у сотрудников навыков в решении неординарных, трудных задач в служебной деятельности;

– совершенствование навыков применения боевых приемов борьбы и умение действовать в экстремальных ситуациях.

Физическая подготовка и спорт являются неотъемлемой частью подготовки личного состава к грамотному и точному овладению профессиональными навыками. Регулярные тренировки являются залогом эффективного влияния на физическое развитие и моральное состояние человека. Ведь от готовности сотрудника и его психологического состояния будет зависить грамотное и правильное выполнение им профессиональных и служебных задач. Одним из наиболее значимых факторов при выполнении физических нагрузок будет являться, полученное в процессе или конце тренировки, чувство удовлетворенности от проделанной работы.

Большинство сотрудников имеет несколько причин для поддержания требуемого уровня физической подготовки:

1) желание защитить себя, своих близких, оказывать помощь иным лицам, которые нуждаются во вмешательстве сотрудников для предотвращения каких-либо нарушений.

2) поддержание уровня физического развития, который был приобретен ранее.

3) возможность психологического отдыха от работы и выполнения профессиональных обязанностей;

4) желание повысить уровень физического развития для удовлетворения своих моральных потребностей.

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. 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 обучении 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.

На желаемый результат, который сотрудник может достичь, во многом будет влиять не только физические возможности сотрудника, но и его моральные установки. Всегда двигательное действие заключает в себе определенное психологическое ядро в виде цели (мотива), обеспечивающее этому движению положительный результат. В частности, конечным результатом выполнения боевых приемов борьбы является задержание, обезвреживание или даже физическое подавление правонарушителя. Именно конечный результат, перерастая в цель двигательных действий, управляет двигательной деятельностью сотрудника полиции, характер которой зависит от условий служебно-оперативной обстановки, нервно-мышечным и эмоциональным состоянием участников противоборства.

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. Так же многое будет зависеть от внутреннего личностного мотива и цели, которую перед собой ставит сотрудник при выполнении физических комплексов. Незаинтересованный сотрудник будет менее восприимчив к методам и способам проведения занятий по физической подготовке. 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 [1, с. 147].

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 МВД России. Данные требования заключаются в повышении уровня специальной физической подготовки, которые заложены, как в программных документах, так и в приказах по оперативной информации [3, с. 215].

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.

Таким образом, полученные результаты дают основание считать, что моделирование малых циклов тренировочного процесса группы спортивного совершенствования профессиональных качеств сотрудников полиции позволит наиболее эффективно управлять физической подготовленностью и, тем самым, повысить результативность их служебной деятельности.

Таким образом, повышение уровня обученности курсантов может достигаться систематической тренировкой подразделений, повышением качества планирования мероприятий профессиональной служебной и физической подготовки, целенаправленной подготовкой руководящего звена, улучшением всестороннего обеспечения подразделений. Это чрезвычайно масштабная, сложная и многоплановая работа, которая является одним из основных направлений служебной деятельности, ее положительные результаты позволяют в установленные сроки наиболее полно реализовать потенциальные возможности полиции, обеспечивая успешное выполнение поставленных им задач.

Литература

1. Моськин А. С., Баркалов С. Н. Значение физической подготовки в профессиональном совершенствовании сотрудников ОВД и проблемы организационно-методического обеспечения тренировочного процесса в служебно-прикладных видах единоборств // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы Международной научно-практической конференции (г. Иркутск, 05-06 июня 2014 года). Иркутск : Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел России, 2014. С. 132-137.

2. Алдошин А. В., Моськин С. А. Физическая подготовка как неотъемлемая составная часть профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник статей Всероссийского круглого стола (г. Орел, 26 февраля 2016 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 11-14.

3. Моськин С. А. Особенности практической направленности организации и проведения занятий по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт :

сборник статей Всероссийского круглого стола (г. Орел, 24 июня 2021 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 105-107.

References

1. Mos'kin A. S., Barkalov S. N. [The importance of physical training in the professional improvement of police officers and the problems of organizational and methodological support of the training process in service-applied types of martial arts]. Sovershenstvovanie professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv. Materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (g. Irkutsk, 05-06 iyunya 2014 g.) [Improvement of professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies. Materials of the International Scientific and Practical Conference (Irkutsk, 05-06 June 2014). Irkutsk, VSI of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2014, pp. 132-137. (In Russia).

2. Aldoshin A. V., Moskin S. A. [Physical training as an integral part of professional training of cadets and trainees of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov, slushateley i studentov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola (g. Orel, 26 fevralya 2016 g.) [Actual problems of physical culture and sports of cadets, trainees and students. Collection of articles. (Orel, February 26, 2016)]. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2016, pp. 11-14. (In Russia).

3. Mos'kin S. A. [Features of the practical orientation of the organization and conduct of physical training classes in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie fizicheskoy, ognevoy i taktiko-spetsial'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Fizicheskaya podgotovka i sport. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola (g. Orel, 24 iyunya 2021 g.) [Improvement of physical, fire and tactical-special training of law enforcement officers. Physical training and sports. Collection of articles (Orel, June 24, 2021). Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2015, pp. 105-107. (In Russia).

МОДЕЛИРОВАНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В РУКОПАШНОМ БОЮ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ

SIMULATION OF CIRCULAR TRAINING IN HAND-TO-HAND COMBAT IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Махов Станислав Юрьевич
кандидат педагогических наук, профессор
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России
имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Makhov Stanislav Yurievich
Ph. D., professor
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрено моделирование круговой тренировки в рукопашном бою в процессе физической подготовки курсантов образовательных организаций Министерства ввнутренних дел России.*

Abstract. *The article considers the simulation of circular training in hand-to-hand combat in the process of physical training of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia.*

Ключевые слова: *круговая тренировка; функциональная подготовка; рукопаш-ный бой.*

Keywords: *circular training; functional training; hand-to-hand combat.*

Педагогическими задачами на всех этапах подготовки рукопашников является постановка таких задач, выполнение которых позволяет сформировать технико-технический арсенал и функциональную подготовленность. Периоды, этапы и циклы спортивной подготовки – процессы неразделимые. Периодизация тренировок – это закономерный процесс, продиктованный спецификой развития спортивной формы, которая в свою очередь имеет периоды становления, развития и временной утраты.

Используя исследования П. К. Анохина о приспособительных механизмах функциональных систем организма, мы разработали модели круговых тренировок и практические рекомендации, соблюдение которых обеспечат оптимальный ритм нагрузок и отдыха, что, в конце концов, приводит к постепенному улучшению функциональных способностей. Этот ритм нагрузок и отдыха в спортивной тренировке называется циклами и может определять различные по длительности отрезки времени.

Циклы делятся на микроциклы, состоящие из недельного цикла тренировки, мезоциклы, включающие в себя до 1 месяца микроциклов, и макроциклы – образующиеся из успешных мезоциклов, использованных в течение полугода, года тре-

нировочной работы и, в основе своей, могут быть использованными повторно. Тренировочные мезоциклы с меняющимися в процессе объемами и интенсивностью физических нагрузок, образуют этапы, которые, в свою очередь, входят в периоды спортивной подготовки, исходя из педагогических задач [3].

Для наиболее эффективного физического развития рукопашников используется метод круговой тренировки. Сущность этого метода сводится к выполнению на максимально возможном количестве снарядов упражнений разной направленности, сложности и интенсивности.

В ходе круговой тренировки, рукопашники по очереди, двигаясь по кругу, выполняют упражнения на «станциях», или же выполняют их одновременно всей группой по замкнутой линии. Такой метод давал позитивные изменения в развитии быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости, что, в итоге, вело к улучшению физической подготовленности рукопашников.

В соответствии с возрастом и уровнем подготовленности рукопашников подбираются средства, методы и формы организации педагогического процесса. Круговая тренировка определяет такую форму занятий, в ходе которой используются основные методы развития двигательных качеств, с помощью которых решаются задачи физической подготовки.

Длительность круговой тренировки от 10 до 20 минут оставляет достаточно времени для решения педагогических, образовательных задач и работы над двигательными навыками рукопашников.

С помощью метода круговой тренировки возможно обеспечить учет и индивидуальное дозирование нагрузки каждого рукопашника. Круговой метод, позволяет успешнее реализовать образовательную направленность одновременно с высокой двигательной плотностью тренировки, что отличает его от других тренировочных методов. Круговая тренировка применяется как для групповых, так и самостоятельных занятий рукопашников и направлена на развитие выносливости с одновременным воспитанием силы, гибкости, ловкости, формированием умений и двигательных навыков.

Круговая тренировка в подготовительной части играет роль подготовки рукопашников к работе в основной части тренировки, носит характер подводящих упражнений.

Круговая тренировка в основной части занятия, когда рукопашник еще не устал и готов выполнять большой объем работы, направлена на развитие физических качеств. Комплексы в основной части тренировки в основном направлены на общее развитие с акцентом на силовое и содержат большое количество силовых и скоростно-силовых упражнений.

Круговая тренировка в заключительной части занятия встречается значительно реже и тогда, когда в занятиях очевиден дефицит нагрузки. Целью круговых комплексов в таком случае является лучшее закрепление и усвоение пройденного материала в основной части урока, а также его повторение и совершенствование. «Станции» устанавливаются наиболее рациональным с точки зрения использования площади помещения и оборудования образом – по кругу, прямоугольнику или квадрату. Так же учитывается необходимость чередования нагрузки на одни группы

мышц и на другие.

В экспериментальной группе рукопашников мы использовали метод круговой тренировки, где, для развития функциональных возможностей организма рукопашника, использовали учет воздействия не только отдельных упражнений, но и режим чередования нагрузки, отдыха и величины нагрузки.

Изменения в организме рукопашника, вызванные выполнением упражнения, являются фоном, основой при выполнении каждого последующего упражнения. И отдаленный результат (кумулятивный) в развитии специальной работоспособности и изменение работоспособности в ходе тренировочного занятия будут зависеть от того, в какой стадии отдыха выполняется каждое последующее упражнение.

Исходя из данных научных исследований (Зимкин И. В., Фарфель В. С.) и практические выводов в тренировке спортсменов (Петровский В. В.) можно выделить четыре стадии отдыха после выполнения утомительных упражнений, в каждой из которых различное соотношение качественных показателей работоспособности мышц – силы, выносливости, быстроты [2].

Первая стадия отдыха – снижение всех показателей работоспособности ниже исходного уровня после утомительного упражнения.

Вторая стадия – увеличиваются мышечная сила и быстрота движений.

Третья стадия – показатели мышечной работоспособности поднимаются немного выше исходного уровня.

Четвертая стадия – выносливость остается выше исходного уровня, а быстрота и мышечная сила несколько снижаются относительно него (рис. 1).

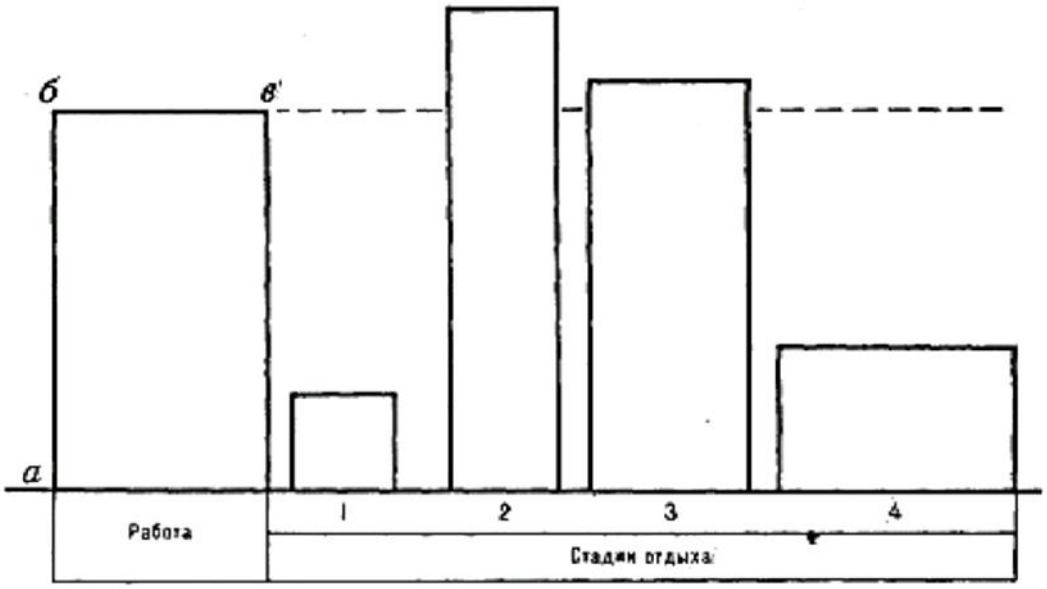

Рис. 1. Стадии после рабочего отдыха

(а, б – уровень силы, быстроты, координации, б, в – уровень выносливости)

Существует четыре основных режима в тренировочном процессе – А, В, Д, Е. Они выделяются в зависимости от того, в какой стадии отдыха рукопашник выполняет каждое следующее упражнение и, для каждого из этих режимов существует определенное изменение работоспособности и функционального состояния организма тренирующегося.

В режиме А, при выполнении каждого следующего упражнения в первой стадии отдыха, с каждым разом происходит снижение показателей работоспособности.

В режиме В, выполнение упражнения во второй стадии отдыха влечет за собой увеличение мышечной силы, быстроты движений и координации, но снижает выносливость. В этом режиме возможно выполнить 3-4 повторения упражнения. Так, что в случае необходимости использования такого режима в течение всего тренировочного занятия, необходимо повторения разбивать на серии – каждые 3-4 повтора сменять более продолжительными промежутками отдыха.

В режиме Д, все показатели работоспособности остаются примерно на одном уровне или немного повышаются в ходе выполнения упражнений в третьей стадии отдыха.

В режиме Е упражнения должны выполняться на четвертой стадии отдыха, но не достигается, при этом, тренирующий эффект и, поэтому на практике не применяется.

Каждый из тренировочных режимов при длительном применении оказывает свое воздействие на развитие показателей мышечной работоспособности. Например, режим А оказывает благотворное влияние на развитие общей и скоростной выносливости. Применение режима В ведет к ускорению реакции, однако, при этом, снижается скоростная выносливость, либо она остается на прежнем уровне. Несколько увеличивается скорость реакции при снижении скоростной выносливости, при использовании режима Д, поэтому его рассматривают как поддерживающий режим тренировочных занятий.

Стадии отдыха, описанные в работе, применимы не только к описанию состояния организма спортсмена после выполнения отдельного упражнения, но и к его состоянию после целого тренировочного занятия. Все четыре стадии отдыха наблюдаются после применения режима А в ходе тренировки. наблюдаются все четыре стадии отдыха. Срок наступления 3 стадии отдыха (сверхисходная работоспособность) 20-24 часа после оптимальной тренировочной нагрузки и продолжается в течение 6-10 часов.

Состояние повышенной работоспособности, постепенно снижающееся в течение 24-30 часов после тренировки, наблюдается после применения тренировок с режимом В.

Для каждого режима соответствует своя величина нагрузки в ходе тренировочного занятия, она регулируется количеством повторов упражнения, и оказывает значительное влияние на динамику работоспособности в занятии и восстановительный период после оного.

Большое количество повторов упражнения в тренировке режимом А приводит к развитию значительного утомления и, соответственно, замедлению восстановительных процессов.

Если снижение показателей мышечной работоспособности не восстанавливается к исходным значениям в течение 48-72 и более часов, о повторение таких тренировок может привести к переутомлению, общему снижению работоспособности и болезни. Переход режима В в режим А в результате большого количества серий или упражнений в серии приводит к уменьшению эффективности признаков,

относящимся к режиму В.

При неизменности определенных условий (координационная структура, интенсивность и длительность тренировочных упражнений, чередование их с отдыхом) запускается череда изменений, когда, в ходе однотипных тренировочных занятий, возникают функциональные изменения в организме рукопашника, за которыми следуют сходные изменения в восстановительном периоде.

Таким образом, типы тренировочных занятий А, В, Д являются моделями воздействия тренировок, в которых известно влияние по трем показателям: изменение работоспособности в занятии, характер восстановительного периода, после него, накопительный тренировочный эффект. Располагая этими данными, тренер может выбирать подходящие для определенного случая модели, задавать их оптимальную последовательность для решения задач микро и мезоциклов, учитывая нюансы восстановительных периодов после тренировочных занятий. Таким образом, достигается увеличение точности тренирующего воздействия, а значит, и управляемости всем тренировочным процессом [1].

Количество упражнений в серии и самих серий может меняться зависимо от периода тренировки и уровня физической подготовленности рукопашника. Для того, чтобы определить уровень нагрузки для конкретного рукопашника, измеряется пульс в конце отдыха между сериями (конец 5-й минуты) и, если он превышает 120 уд/мин, то нагрузку следует уменьшить. Уменьшается, при этом, или количество серий упражнения или количество повторений в серии.

Продолжительность отдыха между сериями определяют по частоте пульса. При достижении пульса 100-120 уд/мин можно начинать следующую серию. Если через 5-6 минут после выполнения серии частота пульса составляет 120 уд/мин или выше, значит нагрузка для данного рукопашника слишком высока, либо его состояние здоровья плохое. Так же обычная частота пульса на следующее утро, хорошая работоспособность, готовность к тренировке через 24 часа говорит об оптимальности предыдущей тренировочной нагрузки.

На основе метода круговой тренировки нами была создана первая модель тренировочного занятия, при которой, каждое последующие упражнение выполняется во первой стадии отдыха (режим А), что приводит к снижению всех показателей работоспособности от упражнения к упражнению. Данный комплекс разработан для наиболее эффективного развития физической подготовки рукопашников. Цель – развитие силовой выносливости рукопашников этапа начальной подготовки.

Модель 1. Разминка (общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения). Выпады вперед со штангой 10-20 кг; отжимания на кулаках; махи диском от штанги наискось; выброс грифа (бодибара) перед собой 2-6 кг; толкание медбола (ядра) 2-5 кг. Упражнения выполнять в течении 30 секунд, отдых между упражнениями 2-3 минуты, отдых между сериями 5-6 минут, всего выполняется 3-4 серии, из них, первая серия с предельной интенсивностью, вторая серия с умеренной интенсивностью, третья и четвертая серия с около предельной интенсивностью. Отдых 5-7 минут затем медленный бег 800-1000 метров.

Нами была создана вторая модель тренировочного занятия, в которой каждое последующие упражнение выполняется во второй стадии отдыха (режим В),

что приводит к повышению мышечной силы, быстроты и координации движений. Данный комплекс разработан для наиболее эффективного развития физической подготовки боксеров. Цель – развитие скоростной выносливости рукопашников этапа начальной подготовки.

Модель 2. Разминка (общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения). Скакалка – 50 прыжков; бег со сменой скорости (фартлек) в течении 40 секунд; запрыгивание на тумбу 50см – 30 прыжков; челночный бег – 6 отрезков по 10 метров; семенящий бег на месте с гантелями в руках по 1 кг в течении 40 секунд. Упражнения выполнять не более 40 секунд, отдых между упражнениями 3-4 минуты, между сериями 6-8 минут, всего выполняется 3-4 серии, из них, первая серия с предельной интенсивностью, вторая серия с умеренной интенсивностью, третья и четвертая серия с околопредельной интенсивностью. Отдых 5-7 минут, затем медленный бег 800 – 1000 метров.

Нами была создана третья модель тренировочного занятия, в которой каждое упражнение повторяется в третьей стадии отдыха (режим Д), что приводит к поддержанию работоспособности на одном уровне или несколько выше исходного, и повышению общей выносливости. Данный комплекс разработан для наиболее эффективного развития физической подготовки боксеров на этапе начальной подготовки. Цель – развитие общей выносливости боксеров на этапе начальной подготовки.

Модель 3. Разминка (общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения). Махи гири 8 кг; подъем ног к перекладине по одному разу с прыжка; прыжки в приседе с имитацией прямых ударов; подтягивания по одному разу с прыжка; берпи с имитацией прямых ударов. Выполнение всех упражнений проводится с умеренной интенсивностью в течение 1 минуты с отдыхом между упражнениями от 2 до 4 минут и от 6 до 8 минутным отдыхом между сериями упражнений. Всего нужно выполнить 2-3 серии упражнений.

Рекомендации. Количество серий и упражнений в серии может меняться в зависимости от индивидуального уровня подготовленности рукопашника. При частоте пульса 120 уд/мин и выше к концу отдыха между сериями (конец пятой минуты отдыха) нагрузку для данного занимающегося следует уменьшить. Уменьшается количество серий или упражнений в одной серии до тех пор, пока пульс не опустится до 120 уд/мин и ниже к концу отдыха между сериями. Если частота пульса не снижается, то рекомендуется прекратить выполнение данного комплекса. Приведенная дозировка нагрузки рассчитана на рукопашников начального этапа подготовки. Указанная модель тренировочного занятия не должна применяться более 2-4 раз в микроцикле в течение 2-3 недельных циклов. После этого следует применить микроцикл другого содержания. Для обеспечения разностороннего развития организма рукопашника следует использовать смешанные режимы тренировок в остальные дни (периоды) тренировок.

Выводы. Метод круговых тренировок с использованием режима чередования физических нагрузок и отдыха эффективно совершенствуетя функциональную подготовку рукопашников начального этапа обучения.

Во-первых, в данном случае наблюдается постепенный рост общей, силовой

и скоростной выносливости рукопашников при оптимальной адаптации их организмов к объемам и интенсивности нагрузок. Во-вторых, по сравнению с общепринятой программой тренировочной нагрузки, программа, составлена по методу круговых тренировок, и основана на чередовании периодов физических нагрузок и отдыха, привела к наиболее успешному росту функциональной подготовленности рукопашников. В-третьих, есть основания значительного роста спортивных результатов через 1 год применения тренировочных программ, составленных с использованием методики круговых тренировок, поскольку организм рукопашника к тому времени уже полностью адаптируется к оптимальной нагрузке.

Литература

1. Махов С. Ю. Моделирование стратегии личной безопасности [Электронный ресурс] // Современные научные исследования и инновации. 2012. № 1 (9). URL: http://web.snauka.ru/issues/2012/01/6165 (дата обращения: 05.03.2022)

2. Махов С. Ю. Моделирование системы боевого выживания : монография. Орел : ОрелГТУ, 2010. 293 с.

3. Махов С. Ю. Безопасность личности: основы, принципы, методы : монография [Электронный ресурс]. Орел : МАБИВ, 2013. Электр. опт. диск (CD-ROM).

References

1. Makhov S. Yu. Modelirovanie strategii lichnoy bezopasnosti [Modeling the strategy of personal security]. Sovremennye nauchnye issledovaniya i innovatsii - Modern scientific research and innovation, 2012, no. 1 (9). Available at: http://web.snauka.ru/issues/2012/01/6165 (accessed: 03.05.2022).

2. Makhov S. Yu. Modelirovanie sistemy boevogo vyzhivaniya [Modeling of the combat survival system]. Orel, OrelGTU Publ., 2010, 293 p.

3. Makhov S. Yu. Bezopasnost' lichnosti: osnovy, printsipy, metody [Personal security: basics, principles, methods]. Orel, MABIV Publ., 2013. Electr. opt. disc (CD-ROM).

УДК 796

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ШКОЛЕ

THE SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH REHABILITATION OF STUDENTS AT SCHOOL

Назирова Анна Анатольевна
кандидат биологических наук, доцент
кафедра физической культуры, физиологии и медико-биологических дисциплин
Липецкий государственный педагогический университет
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского
г. Липецк, Россия
Nazirova Anna Anatolyevna
Ph. D., associate professor
department of physical culture, physiology and biomedical disciplines
Lipetsk state pedagogical University named after P. P. Semenov-Tyan-Shansky
Lipetsk, Russia

Давыдова Селена Станиславовна
кандидат биологических наук, доцент
кафедра физической культуры, физиологии и медико-биологических дисциплин
Липецкий государственный педагогический университет
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского
г. Липецк, Россия
Davydova Selena Stanislavovna
Ph. D., associate professor
department of physical culture, physiology and biomedical disciplines
Lipetsk state pedagogical University named after P. P. Semenov-Tyan-Shansky
Lipetsk, Russia

Егоров Роман Сергеевич
студент
Липецкий государственный педагогический университет
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского
г. Липецк, Россия
Egorov Roman Sergeyevich
student
Lipetsk state pedagogical University named after P. P. Semenov-Tyan-Shansky
Lipetsk, Russia

Аннотация. *Исследованиями выявлены наиболее распространенные отклонения в состоянии здоровья, характерные для учащихся школьного возраста, которые остро нуждаются в реабилитации. Основным негативным фактором следует признать стрессовую педагогику. Чрезвычайно обширный объем учебного материала и увеличенное количество учебных предметов, часто не имеющее научного обоснования, приво-*

дят к целому ряду отрицательных последствий для учащихся – переутомлению, стрессовым реакциям, потере интереса к учебной деятельности. Ситуация осложняется тем, что в первый класс приходят дети с уже сниженным уровнем здоровья. В этой связи предлагается система физкультурно-реабилитационных мероприятий, разработанных для учащихся общеобразовательной школы и способствующих элиминации наиболее распространенных заболеваний детей 7-10 лет. Режим физкультурно-реабилитационных мероприятий позволяет реализовать индивидуальные возможности, помогает адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям среды.

Abstract. *Studies have identified the most common deviations in the state of health, typical for school-age students who are in dire need of rehabilitation. Stressful pedagogy should be recognized as the main negative factor. An extremely extensive amount of educational material and an increased number of subjects, often without scientific justification, lead to a number of negative consequences for students - overwork, stress reactions, loss of interest in learning activities. The situation is complicated by the fact that children with an already reduced level of health come to the first grade. In this regard, a system of physical culture and rehabilitation measures is proposed, developed for students of a general education school and contributing to the elimination of the most common diseases in children 7-10 years old. The mode of physical culture and rehabilitation measures allows you to realize individual opportunities, helps to adapt to constantly changing environmental conditions.*

Ключевые слова: *здоровье учащихся; физического воспитания; физкультурно-реабилитационные мероприятия.*

Keywords: *students' health; physical education; physical culture and rehabilitation activities.*

Ситуация осложняется тем, что в первый класс приходят дети с уже сниженным уровнем здоровья.

Следующий фактор, негативно влияющий на здоровье учащихся – учебные перегрузки. За последние годы учебная нагрузка учащихся общеобразовательной школы достигла критической отметки. Несоответствие между возможностями ребенка и, предъявляемыми к нему требованиями на общеобразовательных уроках, провоцирует конфликтность в учебных коллективах, часто сопровождающуюся повышенной агрессивностью [3, с. 146].

Систематические нарушения режима дня также отрицательно сказываются на здоровье учащихся [2, с. 36]. Превышение нормативного времени приготовления домашних заданий отмечено у 60,5 %, а продолжительность пребывания на свежем воздухе была меньше гигиенических нормативов у 70 % младших школьников. В учебные дни только до 5 % детей находятся на свежем воздухе в соответствии с гигиеническими нормативами; ежедневно недосыпает 67 % учащихся I-III классов. Эти факторы отрицательно сказываются на физической и умственной работоспособности младших школьников [2, с. 35].

В структуре поведения младших школьников начинают преобладать такие мотивы, как доминирование и соперничество, в то время, как мотивы общения и игр, традиционно присущие этому возрасту, теряют свою значимость, то есть происходят нарушения в структуре личности. Такие важнейшие качества личности, как уважение к окружающим и коллективизм, формируются у них крайне неудовлетворительно.

Система физического воспитания не имеет личностной направленности

на индивидуальные особенности учащихся и не обеспечивает необходимый уровень ежедневной двигательной активности, что не позволяет реализовать оздоровительный принцип в полной мере [3, с. 151].

Все указанное провоцирует физическое, психическое и социальное нездоровье учащихся. Выходом из создавшегося положения является обучение школьников умениям использовать в повседневной жизни средства физической культуры для профилактики и коррекции отклонений в функциональном состоянии различных систем организма [4, с. 41].

Исследованиями выявлены наиболее распространенные отклонения в состоянии здоровья, характерные для учащихся школьного возраста, которые остро нуждаются в реабилитации. К ним относятся:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (осанка и плоскостопие);
- простудные заболевания;
- стрессовые реакции;
- ухудшение функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

В этой связи предлагается система физкультурно-реабилитационных мероприятий, разработанных для учащихся общеобразовательной школы и способствующих элиминации наиболее распространенных заболеваний детей 7-10 лет. Режим физкультурно-реабилитационных мероприятий позволяет реализовать индивидуальные возможности, помогает адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям среды. В процессе разработки структуры и содержания физкультурно-реабилитационных мероприятий ребенок рассматривается как единое целое, а не как ряд отдельных систем организма. Только, в этом случае, возможно кардинальное улучшение состояния здоровья подрастающего поколения страны. Такой подход позволяет формировать высокую мотивацию к образовательному процессу, длительное время фиксировать внимание и сохранять активность обучаемого школьника [1, с. 267].

Под физкультурно-реабилитационными мероприятиями школьников понимается многофакторная система реализации природных способностей ребенка на основе активизации целенаправленной мышечной деятельности; процесс и система мероприятий, направленных на совершенствование физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышение психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма [5, с. 54].

Задачами системы физкультурно-реабилитационных мероприятий являются:

- снижение негативных последствий учебных перегрузок;
- увеличение уровня ежедневной двигательной активности;
- формирование «школы движений» – обучение учащихся основам двигательной деятельности;
- обучение основам знаний по методике самостоятельного проведения физкультурно-реабилитационных мероприятий;
- формирование социально значимых качеств личности [5, с. 51].

Структура системы физкультурно-реабилитационных мероприятий:

- дыхательная гимнастика (динамические дыхательные упражнения, выпол-

няемые на задержке дыхания) [1, с. 266];

– упражнения для профилактики простудных заболеваний (закаливающие процедуры, массаж биологически активных точек, специальные дыхательные упражнения);

– упражнения для профилактики нарушений и коррекции начальных форм нарушений осанки (общеразвивающие гимнастические упражнения, дыхательная гим-настика, длительный бег малой интенсивности, лыжные прогулки, подвижные игры);

– упражнения для профилактики нарушений и коррекции начальных форм нару-шений в своде стопы (комплекс упражнений для сводов стоп);

– упражнения для снятия эмоциональной нагрузки (танцевальные упражнения, спортивная аэробика, дыхательная гимнастика);

– упражнения для профилактики нарушений зрения;

– упражнения для улучшения функциональной подготовленности (развитие дви-гательной моторики, танцевальные тренировки).

Формы занятий физкультурно-реабилитационными мероприятиями выделены в два основных блока.

Самостоятельные занятия в домашних условиях:

– утренняя гигиеническая гимнастика;
– закаливающие процедуры;
– прогулки на свежем воздухе;
– самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Занятия в режиме учебного дня общеобразовательной школы:

1. Гимнастика до начала занятий состоит из комплексов, отобранных для элиминации повышенного эмоционального фона, повышения координационных способностей мышц кисти, формирования навыков концентрации внимания.

2. Физкультурные реабилитационные паузы (физкультминки) выполняются на общеобразовательных уроках и направлены на улучшение функционального состояния при утомлении зрения, мышц кисти и общем психическом утомлении.

3. Подвижные перемены включают три основных направления: организующие мероприятия, подвижные игры и релаксационные упражнения. К организующим мероприятиям относятся: упражнения на концентрацию внимания, строевые упражнения и упражнения на координацию. Подвижные игры подразделяются по преимущественному развитию основных двигательных качеств и решают задачу увеличения объема ежедневной двигательной активности. Релаксационные упражнения используют дыхательные упражнения, физические упражнения (суставную гимнастику).

4. Кружки физической культуры. Спортивные кружки в режиме учебного дня общеобразовательной школы ориентированы преимущественно в трех направлениях: формирование осанки, тренировка дыхания, упражнения для профилактики простудных заболеваний. Для формирования осанки используются гимнастические упражнения, спортивные танцы, дополнительная тренировка мышц живота и свода стопы.

Тренировка дыхания осуществляется при помощи динамических дыхательных упражнений, анаэробных упражнений (подвижные игры, бег, лыжи, плавание) [5, с. 53].

Для профилактики простудных заболеваний используются массаж биологически активных точек, дыхательные упражнения, закаливающие процедуры.

Серьезное внимание необходимо уделять упражнениям для формирования навыков управления эмоциями. Поэтому упражнения для снятия эмоциональной нагрузки (танцевальные упражнения, спортивная аэробика, дыхательная гимнастика, спортивные танцы) избраны нами как ведущий тип физической активности.

Обучение физкультурно-реабилитационным мероприятиям осуществляется на уроках физической культуры в рамках вариативной части комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательной школы.

Существенным фактором использования физкультурно-реабилитационных мероприятий является более успешная социализация учащихся, что выражается в статистически достоверном ($p<0,05$-$0,01$) увеличении уровня сформированности социально-значимых качеств личности: уважения к окружающим, осознания значимости своего учебного труда, трудолюбия, творческой активности и целеустремленности [3, с. 155].

Разные формы занятий физкультурно-реабилитационными мероприятиями способны адресно формировать отдельные социально значимые качества личности учащихся. Выявлено, что уважение к людям и коллективизм лучше всего формируются на подвижных переменах, осознание значимости своего труда для общества и творческая активность – на уроках физической культуры, трудолюбие – на занятиях в танцевальном клубе, целеустремленность – в процессе самостоятельных занятий на подвижных переменах и в ходе спортивных тренировок и соревнований по спортивным танцам и аэробике.

Заключение. Проведенное исследование физкультурно-реабилитационных мероприятий школьников показало, что данная система должна строиться на основе комплексности. Если такая комплексность существует, это означает, что система сформировалась. Использование физкультурно-реабилитационных мероприятий позволяет решать многие проблемы, связанные с особенностями здоровья младших школьников. В итоге, повышается уровень здоровья, функционального развития основных систем организма у отстающих в физическом развитии учащихся, эффективность усвоения учебного материала на общеобразовательных уроках и уроках физической культуры, формирование навыков здорового образа жизни и организации досуговой деятельности.

Все перечисленное может быть успешно внедрено в практику учебно-педагогического процесса общеобразовательной школы. Непременным условием, при этом, является реализация принципа активного самопознания, который выражается в четко сформированных представлениях учащегося о физических, психических и социально-нравственных особенностях своего организма.

Литература

1. Давыдова С. С., Назирова А. А., Давыдова Ю. А. Совершенствование координации дыхания и движений в процессе подготовки студентов-спортсменов // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : материалы международной научно-практической онлайн-конференции (г. Минск, 28 января 2021 г.). Минск : Белорусский государственный университет, 2021. С. 266-268.

2. Давыдова Ю. А. Функциональное состояние дыхательной системы часто болеющих детей 4-6 лет // Молодежный инновационный вестник. 2020. Т. 9. № S 2. С. 35-37.

3. Дильман В. М. Большие биологические часы (Введение в интегральную медицину). М. : Знание. 1981. С. 149-156.

4. Назирова А. А., Давыдова С. С., Назирова К. Ф. Влияние оздоровительной культуры на учебный процесс школьников младших классов // Наука-2020. Орел. 2020. № 6 (42). С. 39-44.

5. Никифорова Т. Ю. Отношение к своему здоровью среди студентов первого курса педагогического университета // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 8. С. 50-57.

References

1. Davydova S. S., Nazirova A. A., Davydova Yu. A. [Improving the coordination of breathing and movements in the process of training students-athletes]. Nauchno-metodicheskoe obespechenie fizicheskogo vospitaniya i sportivnoy podgotovki studentov. Materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy onlayn-konferentsii (g. Minsk, 28 yanvarya 2021 g.) [Scientific and methodological support of physical education and sports training of students. Materials of the international scientific and practical online conference (Minsk, January 28, 2021)]. Minsk, Belarusian State University Publ., 2021, pp. 266-268. (In Russia).

2. Davydova Yu. A. Funktsional'noe sostoyanie dykhatel'noy sistemy chasto boleyushchikh detey 4-6 let [Functional state of the respiratory system of frequently ill children aged 4-6 years]. Molodezhnyy innovatsionnyy vestnik - Youth innovation bulletin, 2020, vol. 9, no. S2, pp. 35-37.

3. Dil'man V. M. Bol'shie biologicheskie chasy (Vvedenie v integral'nuyu meditsi-nu) [Large biological clock (Introduction to integral medicine)]. Moscow, Knowledge Publ., 1981, pp. 149-156.

4. Nazirova A. A., Davydova S. S., Nazirova K. F. Vliyanie ozdorovitel'noy kul'tury na uchebnyy protsess shkol'nikov mladshikh klassov [The influence of health culture on the educational process of elementary school students]. Nauka-2020 - Science-2020, 2020, no. 6 (42), pp. 39-44.

5. Nikiforova T. Yu. Otnoshenie k svoemu zdorov'yu sredi studentov pervogo kursa pedagogicheskogo universiteta [Attitude towards one's health among first-year students of the Pedagogical University]. Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport - News of the Tula State University. Physical Culture. Sport, 2019, no. 8, pp. 50-57.

УДК 796.011.3

ЗНАЧЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ

THE IMPORTANCE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES FOR PHYSICAL CULTURE AND HEALTH TRAINING OF EMPLOYEES OF THE INTERNAL AFFAIRS BODIES OF RUSSIA

Селезнева Анна Александровна
курсант
Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России
имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Selezneva Anna Alexandrovna
cadet
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Алдошин Андрей Витальевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России
имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Aldoshin Andrey Vitalievich
Ph. D., assistant professor
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье рассматриваются некоторые инновации в сфере физкультурно-оздоровительных технологий и их прямое влияние на подготовку сотрудников органов внутренних дел России. В настоящее время предъявляются определенные требования к образовательному процессу, общей коммуникативной и информационной культуре сотрудника органов внутренних дел, а также, к информационным технологиям обучения и тренировки, формам и методам их внедрения в учебно-тренировочный процесс. Современный специалист должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютера, телекоммуникаций и других средств информационных технологий. Основная идея использования современных информационных технологий в системе подготовки и профессиональной деятельности специалистов правоохранительной деятельности в том, чтобы качественно преобразовать образовательную и практическую их деятельность в современном информационном мировом сообществе.*

Abstract. *This article discusses some innovations in the field of physical culture and wellness technologies and their direct impact on the training of employees of the internal affairs*

bodies of Russia. Currently, certain requirements are imposed on the educational process, the general communicative and information culture of an employee of the internal affairs bodies, as well as on information technologies of training and training, forms and methods of their implementation in the educational and training process. A modern specialist should be able to receive, process and use information using a computer, telecommunications and other means of information technology. The main idea of using modern information technologies in the system of training and professional activity of law enforcement specialists is to qualitatively transform their educational and practical activities in the modern information world community.

Ключевые слова: *инновации; спорт; здоровье; физическая культура; сотрудники органов внутренних дел (ОВД); кроссфит; степ-аэробика; йога, массаж.*

Keywords: *innovation; sport; health; physical culture; police officers; crossfit; step aerobics; yoga; massage.*

В современном мире все развивается и непосредственно влияет на нашу жизнедеятельность и этот процесс улучшения можно назвать инновацией. Инновация – это деятельность, направленная на улучшение уже имеющихся знаний, оборудований и достижений в конкретных сферах жизни с целью увеличения показателей в определенном направлении. Она, в основном, определяется критерием, именуемым как «новизна».

Несомненно, множество инноваций были принесены и в физическую культуру и спорт. Появились модернизированные тренировки, тактики преподавания и руководства процессом, а также новые виды спорта и тренажеры для более эффективной подготовки спортсменов. И это все прямым образом развивает такие системы организма человека как: сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная. Улучшается общее состояние и здоровье человека, то есть выполняются основные функции физкультурно-оздоровительных технологий.

Известно, что основной составляющей деятельности сотрудников органов внутренних дел является физическая подготовка, которая позволяет успешно применять боевые приемы борьбы для пресечения правонарушений различного вида и задержания лиц, совершивших данные деяния. Именно поэтому инновации в физической подготовке и спорте оказываются под вниманием сотрудников правоохранительных органов.

В последнее время обширное распространение получает такой вид тренировок как кроссфит. Он представляет собой высокоинтенсивную систему физических упражнений, направленную на развитие силы и выносливости, в которой упражнения, в свою очередь, были заимствованы из гимнастики, тяжелой атлетики, аэробики, легкой атлетики. Во время занятий кроссфитом улучшаются показатели по выносливости, силе, скорости, ловкости, координации, работе сердечно-сосудистой и дыхательной системы [1, с. 325]. К плюсам данного направления следует отнести то, что им могут заниматься любые граждане и в различных местах, а не обязательно в спортивном зале, но, в любом случае, при соблюдении техники и темпа выполнения упражнений для предотвращения возможных травм.

Следующим направлением, которое в последнее время все стремительнее развивается, является степ-аэробика. Само слово «аэробика» имеет значение формы физических упражнений, которая сочетает ритмичные аэробные упражнения

с упражнениями на растяжку и силовыми тренировками. «Степ» в переводе с английского означает «шаг», в данном случае понимается как подъем и спуск, осуществляемые с помощью специальной платформы – степа [2, с. 14]. Данную технику можно принять в качестве разминки перед основной тренировкой, а также как основную кардиотренировку, но, в любом случае, необходимо учитывать интенсивность упражнений, чтобы избежать перетренированности и получить максимальный эффект от тренировки.

Все больше набирают популярность занятия йогой. Она представляет собой совокупность физических и дыхательных упражнений. В большинстве случаев ее используют в качестве эмоциональной разгрузки, в ходе которой, вдобавок, укрепляется тонус мышц и здоровье. А дыхательные упражнения являются источником восстановления работоспособности и, при регулярном их выполнении, помогают избавиться от усталости и получить заряд бодрости для более эффективного выполнения дальнейших задач. В дополнение к йоге многие занимаются гимнастикой. С ее помощью мышцы растягиваются и становятся эластичнее, человек становится подвижнее и избавляется от стресса.

В связи с развитием науки и анатомии среди населения, занимающегося спортом и своим здоровьем, все больше и больше развивается тема миофасциального релиза (МФР). Это массаж, который направлен на расслабление оболочек из соединительных тканей, окружающих мышц и глубоких мышц. Его плюсы заключаются в том, что проведение данного самомассажа осуществляется без каких-либо трудностей, ведь необходимо только специальное оборудование, которое вполне доступное (роллер для МФР и\или мяч), а это значит, что можно выполнять его в любое удобное время и месте. В результате проведения массажа у человека снимается напряжение с мышц, повышается тонус кожи, гибкости и мобильность суставов, разгоняется кровоток и лимфа, в ходе чего, ткани получают больше питания. Рекомендуется применять данную технику перед проведением силовой тренировки для большей ее эффективности, поскольку с ее помощью мышцы лучше включаются в работу. Но также и имеются некоторые противопоказания, например: варикозная болезнь, кожные заболевания, травмы, простуды и так далее.

Для максимально точного отслеживания состояния на тренировках рекомендуется применять инновации в цифровых технологиях. К ним следует отнести: умные часы. С их помощью, появляется возможность четко контролировать пульс во время занятий, чтобы, при необходимости, снизить темп тренировки. Также во время бега легче следить за пройденной дистанцией и временем, которое было затрачено на ее преодоление. Или же для более точного отслеживания пульса во время тренировок возможно использование пульсометра, данные с которого можно по беспроводному соединению переносить на телефон. На начальных этапах подготовки, когда сотруднику необходимо устанавливать правильную технику выполнения упражнений, но нет возможности заниматься вместе с преподавателем или инструк-тором, то можно использовать смартфон для видеозаписи упражнения и, в после-дующем, предоставить тренеру, после чего, он укажет на имеющиеся недочеты. Даже лицам, которые занимаются без какого-либо руководства со стороны, необходимо следить за техникой, и он может самостоятельно просмотреть

видеофрагмент и оценить выполнение упражнения и стремиться к его совершенству. Вдобавок к этому появляются все больше приложений для составления тренировок, планирование питания и отслеживание результатов для своевременной корректировки и благоприятного процесса.

Для более эффективной подготовки сотрудников органов внутренних дел формируются инновационные основы преподавания физической подготовки в образовательных организациях Министерства внутренних дел (МВД) России. Благодаря развитию в этой сфере, преподаватель помогает курсантам и слушателям развивать в себе не только физические, но и нравственно-моральные и даже творческие качества.

Образовательные организации МВД России оснащены множеством различного оборудования для всестороннего развития сотрудников. Так, присутствуют спортивные залы, в которых непосредственно проходят учебные и дополнительные занятия по физической подготовке. В них имеется необходимое оборудование для проведения занятий, приобретения курсантами необходимых навыков применения боевых приемов борьбы, а также сдачи контрольных нормативов. Вдобавок к этому есть и тренажерные залы, в которых занимаются в свободное время для укрепления мышц и увеличения мышечной массы. Но одним из самых важных элементов подготовки сотрудника органов внутренних дел считается полоса препятствий, которая состоит из различных этапов: лестница, бревно, ступеньки, разрушенная стена, лабиринт, забор и другие, которые необходимо пройти обучающимся за ограниченно короткое время. Это помогает правильно подготовиться к дальнейшей службе и всевозможным ситуациям, которые могут произойти при погоне за нарушителем общественного порядка.

Преподаватели могут внедрять в проведение занятий различные инновации, чтобы обучение не только не казалось нудным и скучным, но и для того, чтобы обучающиеся были готовы к любым развитиям событий. При этом, боевые приемы борьбы выполняются с полной психофизической мобилизацией в боевом темпе с элементами моделирования условий служебной деятельности, которые включают в себя два взаимосвязанных пути:

- первый – приближение внешних условий практических занятий к реальным условиям служебно-боевой деятельности;
- второй – приближение внутренних (психофизических) условий практических занятий к реальности, возможно более точное воспроизведение занимающимися психофизической деятельности, которая максимально близка к той, что бывает в ходе служебно-боевых действий на практике.

Для этого, занятия насыщаются элементами быстрого изменения обстановки, риска и внезапности, противодействия и борьбы, упражнения выполняются с высокой скоростью и темпом. Во время прохождения полосы препятствий также могут выполняться дополнительные упражнения в виде боевых приемов борьбы, которые сообщаются перед началом прохождения полосы препятствий. Это помогает развивать память, улучшать выносливость и соображение, ведь обучающемуся необходимо запомнить, после какого препятствия, какой прием ему необходимо выполнить, соблюсти правильную технику, при этом, не снижая скорость выполнения.

Также влияет на физкультурно-оздоровительную подготовку сотрудников органов внутренних дел проведение спортивно-массовых мероприятий. Преподаватели в образовательных организациях подготавливают различные эстафеты, соревнования по определенным видам спорта между командами института. Эти соревнования мотивируют курсантов и слушателей принимать активное участие в спортивной жизни учебного заведения, представлять свою группу, курс, факультет, заниматься тренировками, чтобы показать необходимый результат на самом мероприятии.

Соответственно, занимаясь физической культурой по инновационным технологиям, сотрудник будет повышать не только свою спортивную подготовку, но и укреплять свое здоровье. Ведь известно, что, при регулярных физических нагрузках, укрепляются мышцы, здоровье, эмоциональное состояние. Поскольку, во время занятий вырабатывается гормон эндорфин, то есть гормон счастья. Например, после бега уровень этого гормона «счастья» в крови значительно повышается: через 10 минут — на 42 %, а через 20 минут — уже на 110 %. Именно поэтому после тренировки есть чувство легкости и удовлетворенности. Для поддержания регулярности тренировок можно проводить домашние занятия [3, с. 35]. Чтобы это обеспечить – нет необходимости в приобретении инвентаря. С одной стороны, это облегчает процесс тренировок, поскольку некоторым комфортнее заниматься дома, ведь нет затрат на дорогу к спортзалу и нет зависимости от погодных условий, которые могут этому помешать, а с другой стороны, от домашних тренировок также возможно получить хороший результат.

Таким образом, инновационные технологии оказывают существенное влияние на физкультурно-оздоровительную подготовку сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, поскольку они позволяют более углубленно, быстрее и эффективнее развивать физические качества сотрудника, которые являются главным критерием квалифицированного специалиста. Многообразие силовых тренировок помогает разбавить тренировочный процесс сотрудника, не давая привыкнуть к монотонным упражнениям, что позволяет в более короткие сроки добиться желаемых результатов. Но, несомненно, после проведения силовых тренировок организму необходимо дать качественное восстановление. Помимо привычных способов (сон, отдых, питание) рекомендуется использовать йогу, растяжку, гимнастику и массаж. Они помогают растягивать мышцы и делать их более эластичными, избавляют от зажимов, в ходе чего, кровь, кислород и другие необходимые вещества лучше питают мышцы. Благодаря этому, уходит боль, приобретенная после проведенной накануне тренировки. А также во время этих занятий сотрудник проходит эмоциональную «разгрузку», что действительно важно для такой серьезной и опасной деятельности. Но как во время силовых, так и кардио тренировок мозг зацикливается на самом процессе и технике упражнений, а не на ранее случившихся неблагоприятных ситуациях, из-за чего спорт считают одним из эффективных «антистрессов».

Как известно, занятия спортом, в том числе, и с помощью инновационных технологий, вдобавок ко всему, развивают целеустремленность, упорство, настойчивость, а также внимательность, стрессоустойчивость, рассудительность, комму-

никабельность и другие немаловажные качества для формирования личности сотрудника ОВД России. Именно они помогают поддерживать работоспособность, для того, чтобы у государственного служащего оставались силы на безошибочное и незатянутое выполнение своей работы, которая, как и все остальные профессии, является очень важной, как и для государства, так и для всего населения. А также помогают развивать у сотрудника свойство быстрой адаптации к изменению условий прохождения службы, что также является важным фактором, поскольку в реальной ситуации, в которой сотруднику будет необходимо задержать правонарушителя, или куда серьезнее – преступника, ему придется сталкиваться с сопротивлением, попытками сбежать от сотрудника правоохранительных органов. В этом случае, как раз ему и пригодятся те способности, которыми обучался данный сотрудник на занятиях по физической подготовке в образовательной организации. Именно благодаря тем инновациям в сфере преподавания, которые применялись в учебном процессе, он сможет быстро и максимально эффективно осуществить задержание, несмотря на возможные препятствия в виде лестниц, стен, заброшенных зданий, а также любых других внешних факторов.

Регулярные физические нагрузки формируют личность сотрудника органов внутренних дел и являются некой школой духовного, социального и физического становления. Они помогают преодолеть стрессовые ситуации с наименьшим вредом для организма и быстрее восстановиться после их прохождения. Естественно, что образование не стоит на месте и постоянно развивается, а, это значит, что в последующем будут появляться различные инновации в спортивном направлении, которые также позволят сотрудникам улучшать свои физические показатели и поддерживать свое психическое здоровье.

Литература

1. Гаврилов Д. А., Запруто К. А. Инновационные методы физического воспитания, повышения уровня профессионально важных физических качеств сотрудников ОВД // NovaUm. 2019. № 19. С. 324-327.

2. Болхудере Е. И., Андреенко Т. А. Инновационные физкультурно-оздоровительные технологии как неотъемлемый компонент современной физической культуры студентов вузов // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 13-17.

3. Гуняев Е. В., Висягина В. А. Значение инноваций в области физической культуры и спорта для мотивации к самосовершенствованию физического развития человека // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 30-35.

References

1. Gavrilov D. A., Zapruto K. A. Innovatsionnye metody fizicheskogo vospitaniya, povysheniya urovnya professional'no vazhnykh fizicheskikh kachestv sotrudnikov OVD [Innovative methods of physical education, improving the level of professionally important physical qualities of police officers]. NovaUm scientific journal, 2019, no. 19, pp. 324-327.

2. Bolkhudere E. I., Andreenko T. A. Innovatsionnye fizkul'turno-ozdorovitel'nye tekhnologii kak neot"emlemyy komponent sovremennoy fizicheskoy kul'tury studentov vuzov [Innovative physical-health technologies as an integral component of modern physical culture

students]. Nauka-2020 - Science-2020, 2021, no. 4 (49), pp. 13-17.

3. Gunaev E. V., Visagino V. A. Znachenie innovatsiy v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta dlya motivatsii k samosovershenstvovaniyu fizicheskogo razvitiya cheloveka [The Value of innovation in the field of physical culture and sport for motivation to self-improvement of the physical development of humans]. Nauka-2020 - Science-2020, 2021, no. 4 (49), pp. 30-35.

ИЗМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ КУРСАНТОВ ПОСЛЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

CHANGES IN THE PHYSICAL CONDITION OF CADETS AFTER DISTANCE LEARNING

Уварова Карина Андреевна
слушатель
юридический факультет
Воронежский институт Министерства внутренних дел России
г. Воронеж, Россия
Uvarova Karina Andreevna
student
faculty of law
Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Voronezh, Russia

Носов Станислав Андреевич
преподаватель
кафедра физической подготовки
Воронежский институт Министерства внутренних дел России
г. Воронеж, Россия
Nosov Stanislav Andreevich
lecturer
department of physical training
Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Voronezh, Russia

Воронцев Алексей Сергеевич
преподаватель
кафедра физической подготовки
Воронежский институт Министерства внутренних дел России
г. Воронеж, Россия
Vorontsov Alexey Sergeevich
lecturer
department of physical training
Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Voronezh, Russia

Аннотация. *Автором в данной статье представлено изучение влияния дистанционного обучения на физическую активность курсантов и студентов. Целью настоящей статьи являлась необходимость проверки влияния дистанционного обучения на здоровье и физическую активность курсантов и студентов, а также на то, какие изменения произошли в их режиме дня с переходом на удаленную форму обучения. Мной предлагается исследование курсантов и студентов очной формы обучения первого–третьего курсов. Раскрыта сущность дистанционного обучения, заключающаяся в работе курсантов в непривычных, новых для них условиях. Предложены результаты*

исследования на примере эссе курсантов. Проведен анализ их работ. Доказано, что дистанционное обучение негативно влияет на обучающихся. Статья предназначена для участников образовательного процесса высшего и среднего профессионального образования, руководителей образовательных организаций и исследователей.

Abstract. *The author in this article presents the study of the influence of distance learning on the physical activity of cadets and students. The purpose of this article was the need to check the impact of distance learning on the health and physical activity of cadets and students, as well as what changes have occurred in their daily routine with the transition to remote learning. I propose a study of cadets and full-time students of the first and third courses. The essence of distance learning is revealed, which consists in the work of cadets in unusual, new conditions for them. The results of the study on the example of the essays of cadets are proposed. The analysis of their works is carried out. It is proved that distance learning negatively affects students. The article is intended for participants in the educational process of higher and secondary vocational education, heads of educational organizations and researchers.*

Ключевые слова: *физическая активность; дистанционное обучение; курсанты; студенты; здоровье; физическое состояние.*

Keywords: *physical activity; distance learning; cadets; students; health; physical condition.*

По мнению многих экспертов Высшей школы экономики, основная проблема современной системы образования заключается в ее значительном отставании от цифровых технологий. При этом, активное применение цифровых технологий может в определенной степени исказить воспитательный процесс развития учащихся. В 2019-2020 году образовательные учреждения были вынуждены перейти к дистанционной форме проведения занятий из-за пандемии COVID-19. Активное развитие дистанционного формата обучения в значительной степени увеличило нагрузку на преподавателей и обучающихся. Многие студенты и курсанты высших учебных заведений не были удовлетворены уровнем организации образовательного процесса и отсутствием очного взаимодействия с преподавателями.

В сложившейся эпидемиологической обстановке решению данной проблемы следует уделить особое внимание, так как опыт использования дистанционного обучения, по мнению обучающихся и их родителей, привел к снижению качества образования и физического здоровья студентов и курсантов. Для устранения данной проблемы, следует активизировать методическую работу в отношении формирования новых образовательных стандартов, учитывающих дистанционную форму обучения, а также адаптировать действующие образовательные программы к новым условиям. В целях повышения качества дистанционного образования следует повысить заинтересованность обучающихся к данной форме организации учебных занятий. Так, например, преподаватели могут размещать образовательные видеоматериалы на такой популярной площадке, как «YouTube», посредством создания отдельного аккаунта. Для обучающихся будет интересно изучать не только видеоматериал теоретического характера, но и оценивать проведение различных научных экспериментов.

Проанализировав учебную литературу, можно прийти к выводу о том, что в период дистанционного обучения первостепенной является проблема сохранения здоровья и физической активности [1]. В связи с переходом курсантов и студентов на

дистанционную форму обучения, экспертами были выведены положительная и отрицательная стороны удаленного образования. На обсуждение были выдвинуты самые разнообразные вопросы, касающиеся эффективности дистанционных форм обучения и качества дистанционного образования в целом. Исследования были проведены многими учеными, отдельными вузами и общественными фондами. Большинство исследователей сошлись во мнении, что основными достоинствами дистанционного обучения являются: его всеобщая доступность и гибкость, охват образовательной деятельностью тех, кто физически не может присутствовать в аудитории и другие. Были разработаны основные положения и дефиниции, используемые в цифровом образовании. Но рядом исследователей, на основе опросов и исследований, были рассмотрены и отрицательные стороны цифрового обучения. И совсем небольшая часть работ повествует об исследовании негативных последствий влияния цифровых технологий на здоровье обучающихся.

Дистанционное обучение представляет собой специфичную форму обучения, которая подразумевает собой отсутствие прямого контакта с педагогом в процессе познавательной и мыслительной деятельности. Между курсантом / студентом и педагогом – «дистанция».

Онлайн-обучение (или электронное обучение) представляет собой отработку навыков и получение новых знаний при помощи различных цифровых платформ и площадок, непосредственно, с помощью интернет-соединения. Данная коммуникация происходит непосредственно между педагогом и курсантом / студентом, при помощи различных цифровых площадок в режиме online.

Если сравнивать дефиниции дистанционного обучения и онлайн-обучения, то в данном случае, онлайн – обучение является категорией дистанционного обучения. То есть понятие дистанционного обучения несколько обширней и шире. Обусловлен данный факт тем, что при переходе на дистанционное обучение рациональным будет использование его категории – онлайн-обучения.

В статье 16 Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 237-ФЗ [2], сказано, что те организации, которые осуществляют образовательную деятельность, имеют право применения дистанционного обучения при помощи электронных образовательных технологий при реализации образовательных программ в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования.

При дистанционном обучении изучение дисциплины основывается на электронных курсах. Электронный курс представляет собой электронную систему по конкретной учебной дисциплине, выраженную в различных формах: видеолекции, онлайн-лекции, вебинары, электронные учебники, мультимедийные презентации, виртуальные лабораторные работы и другие [2]. Перейдя на дистанционное обучение обучающийся, несомненно, большую часть времени стал проводить в помещении, сидя перед экраном гаджета или же компьютера. Ранее упоминалось, что

в период дистанционного обучения между преподавателем и обучающемся существует «дистанция», что, в свою очередь, при-водит к увеличению времени на поиск нужной информации. А это означает, что у курсанта / студента объем работы, выполняемой самостоятельно – увеличивается. К тому же, с компьютеризацией, и глобализацией общества, количество информации в мировой паутине растет с каждой секундой и приводит к тому, что перед обучающимся стоит еще одна не менее важная задача – не только выбрать досто-верную информацию из всего ее потока, но и научиться правильно ее трактовать. Еще одним негативным признаком пандемии COVID-19 оказался стресс, который за условно небольшой период времени приобрел хронический характер.

На мой взгляд, стрессу способствовал сам формат дистанционного обучения: для обучающегося, привыкшего постоянно взаимодействовать с преподавателем, онлайн-обучение – настоящее испытание. На своем опыте могу сказать, что «слабый» интернет также создает дополнительный стресс. В ситуации, когда обучающийся пропускает часть занятия, либо и вовсе, всю учебную пару, да не по собственной воле, а потому, что физически нет возможности подключения к электронному курсу – по-моему мнению, наносит значительный стресс по обучающемуся. Также, существуют ситуации, когда электронный курс представлен в виде тестирования за определенный промежуток времени, спустя который у обучающегося будет виден результат его работы, и, что мы видим, опять же, в силу «не тянущего» интернета, у курсанта/студента возникают трудности в виде нерешенного тестового задания, так как время вышло, а ответа не поступило. И тогда, у обучающихся возникают симптомы хронического эмоционального стресса, который может формировать у них предпатологическое состояние. При длительной и усердной работе за компьютером быстро наступает усталость и утомление, носящие накопительный эффект. При хронической усталости деятельность внешних органов чувств может проявляться по-разному: у кого-то она неестественно возрастает, а у кого-то ослабляется, к тому же, уменьшается сила памяти, и, как следствие этого, из памяти «выпадает» только что изученный материал.

При всем привычных очных занятиях, обучающийся имеет возможность переключать свое зрение на различных объектах, будь то преподаватель, совзводник, рабочая тетрадь и так далее. При дистанционном же обучении, курсант/студент вынужден не отрываясь сидеть по 5-6 часов, а порой и более, перед экранами гаджетов или компьютеров. В связи с этим, на глаза приходится больше всего нагрузки, что приводит к переутомлению зрения, и, в свою очередь, к его заметному ухудшению. Причем данная тенденция заметна не только у обучающихся, но и у педагогов [3]. В ходе удаленного обучения двигательная активность обучающегося заметно снизилась. Постоянное нахождение перед компьютером в сидячем положении оказывает негативное действие на костно-мышечную систему. Вследствие этого, у обучающихся появляется искривление позвоночника, ослабевают мышцы, и привычная ранее физическая нагрузка теперь – непосильное задание [4]. «Сидячий» образ жизни не оказывает никакого положительного воздействия на организм человека. Среди общепринятых рекомендаций по сохранению здоровья во время дистан-ционного обучения считаю целесообразным выделить:

1. Соблюдение режима сна и времени бодрствования. Сон является неотъемлемой важнейшей частью восстановления сил, энергии и жизненного тонуса, его отсутствие или недостаток приводит к стрессовой ситуации для организма, проявлениями которой могут являться такие наиболее распространенные симптомы, как агрессия и апатия. Кроме того, важнейшей функцией сна является снятие усталости, в этой связи необходим ночной сон в течение 6-7 часов и кратковременный дневной сон – длительность которого в среднем составляет 1 час. Полагаю, что соблюдение данного режима позволит обучающимся эффективно усваивать новый, и структурировать, осмысливать ранее изученный материал.

2. Правильное распределение нагрузки. При длительной сидячей умственной работе лимфообращение прекращается. В связи с этим, наиболее удачной будет такое распределение нагрузки, при котором на каждой перемене (то есть через 1,5 часа дистанционного занятия) организм получает определенное количество физической нагрузки в форме простых физических упражнений, таких как йога, танцы и другие. В свое время Пол Деннисон создал «Гимнастику для ума» [5], которая способствует максимальной концентрации внимания, памяти, мышления и других познавательных процессов в организме молодого человека. Данная гимнастика состоит из комплекса трех упражнений:

1) перекрестные шаги – позиция – стоя, поочередно прикасаться левым локтем к правой коленке, правым локтем – к левой коленке – 10 повторений;

2) кнопки мозга; левая рука кладется на пупок, а другая в это время стимулирует точки подключичных зон; для каждой стороны длительность упражнения составляет 20–30 секунд; перед выполнением рекомендуется выпить воды;

3) колпак; позволяет преодолевать стресс; указательным и большим пальцем нужно массировать ушную раковину сверху до мочек; голова в прямом положении, выполняется три раза.

3. Свежий воздух. Нахождение на свежем воздухе необходимо в течение дня для насыщения организма кислородом. Полагаю, выполнение «Гимнастики для ума» на свежем воздухе поможет выполнить сразу две рекомендации, предложенные мной.

4. Не менее важна правильная организация рабочего места. Необходимо установить на рабочем месте настольную лампу. При работе свет должен падать с левой стороны. Экран компьютера или иного гаджета должен быть расположен прямо перед глазами на расстоянии 60-70 см.

5. Цветотерапия и ароматерапия. В современной психологии много внимания уделяется влиянию цвета на организм человека. При значительной умственной нагрузке в процессе обучения психологи рекомендуют отдавать предпочтение желтому и фиолетовому цветам. Считается, что они способствуют запоминанию и стимулируют интеллектуальные способности. Так, например, можно предложить записывать тезисы, которые необходимо выучить на бумажных стикерах вышеуказанных цветов. Для нормализации психического состояния, снятия стресса и нервного напряжения, на рабочем месте рекомендуют оставить эфирные масла лаванды, можжевельника.

6. Правильная организация питания. Питаться необходимо сбалансировано,

4-5 раз в день небольшими порциями. При переедании кровоснабжение мозга нарушается, что находит негативное отражение на мозговой активности. Затем возникает вялость и сонливость. Рацион должен состоять из достаточного количества белков, витаминов и растительных жиров.

В результате исследования выявлено, что дистанционный формат обучения имеет свои достоинства и недостатки. Анализ последствий дистанционного обучения в разрезе влияния на здоровье обучающихся требует дальнейшей глубокой проработки. Необходимы дальнейшие исследования влияния дистанционной формы обучения на здоровье студентов и доказательная педагогическая экспертиза условия использования цифровых технологий. Но, несомненно, физическая активность студентов и курсантов в период дистанционного обучения заметно снизилась, что привело к некоторым проблемам со здоровьем и ухудшению самочувствия.

Литература

1. Аладинская И. А. Влияние дистанционного обучения на физическое развитие обучающихся в постпандемийный период // Обеспечение глобальной конкурентоспособности науки и образования : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. (Белгород, 12 апреля 2021 г.). Белгород : Агентство перспективных научных исследований. 2021. С 72-76.

2. Буриев К. С. Роль дистанционного обучения в современном образовании // Образование и воспитание. 2019. № 4(9). С. 4-6.

3. Смагин Н. И. Дистанционное обучение по физической культуре во время эпидемиологического карантина // Проблемы и перспективы развития образования : сборник материалов XII Междунар. науч. конференции (г. Краснодар, 20-23 мая 2020 г.). Краснодар : Новация. 2020. С. 31-35.

4. Татьяненко А. А., Татьяненко С. А. Здоровье студентов в период дистанционного обучения // Международный журнал экспериментального образования. 2021. № 2. С. 26-30;

5. Милько М. М., Гуремина Н. В. Исследование физической активности студентов в условиях дистанционного обучения и самоизоляции // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 5. С. 195-200.

References

1. Aladinskaya I. A. [The influence of distance learning on the physical development of students in the post-pandemic period]. Obespechenie global'noy konkurentosposobnosti nauki i obrazovaniya. Sbornik nauchnykh trudov po materialam Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. (Belgorod, 12 aprelya 2021 g.) [Ensuring the global competitiveness of science and education. Collection of scientific papers based on the materials of the International Scientific and Practical Conference (April 12, 2021]. Belgorod, Agency for Advanced Scientific Research Publ., 2021, pp. 72-76. (In Russia).

2. Buriev K. S. Rol' distantsionnogo obucheniya v sovremennom obrazovanii [The role of distance learning in modern education]. Obrazovanie i vospitanie - Education and upbringing, 2019, no. 4 (9), pp. 4-6.

3. Smagin N. I. [Distance learning in physical culture during epidemiological quarantine]. Problemy i perspektivy razvitiya obrazovaniya : sbornik materialov XII Mezhdunar. nauch.

konferentsii (g. Krasnodar, 20-23 maya 2020 g.) [Problems and prospects of education development. Materials of the XII International Scientific Conference (Krasnodar, May 2020)]. Krasnodar, Novation Publ., 2020, pp. 31-35. (In Russia).

4. Tat'yanenko A. A., Tat'yanenko S. A. Zdorov'e studentov v period distantsionnogo obucheniya [Health of students during distance learning]. Mezhdunarodnyy zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya - International Journal of Experimental Education, 2021, no. 2, pp. 26-30.

5. Mil'ko M. M., Guremina N. V. Issledovanie fizicheskoy aktivnosti studentov v usloviyakh distantsionnogo obucheniya i samoizolyatsii [Research of physical activity of students in conditions of distance learning and self-isolation]. Sovremennye naukoemkie tekhnologii - Modern high-tech technologies, 2020, no. 5, pp. 195-200.

СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ

УДК 796.819

ПЕШКОМ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

WALKING FOR HEALTH

Жукова Софья Дмитриевна
студент
Институт естественнонаучного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Zhukova Sophia Dmitrievna
student
Institute natural-science education, physical culture and health and safety
Volgograd State Social and Pedagogical university
Volgograd, Russia

Лукьянова Людмила Михайловна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Lukyanova Lyudmila Mikhailovna
senior lecturer
department of the physical culture
Volgograd State Social and Pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *Актуальность темы статьи объясняется тем, что в современном мире очень важно вырабатывать в себе привычку к двигательной активности. Влияние туризма на общее эмоциональное состояние организма человека, на улучшение физического и психического здоровья неоценимо.*

В статье раскрываются особенности одной из разновидностей туризма, а именно, пешеходного туризма, являющегося самым массовым и доступным видом, который, в свою очередь, делится на хайкинг, треккинг и туристское многоборье. Кроме этого, в работе приведен краткий исторический очерк, а также положительные и негативные стороны данного вида туризма. Помимо прочего, обозначены и раскрыты основные этапы проведения пешеходного туризма: выбор маршрута, подготовка снаряжения и порядок движения группы.

Занятия пешим туризмом – не только возможность побыть в гармонии с природой, но и прямая польза для здоровья.

Abstract. *The relevance of the topic of the article is explained by the fact that in the modern world it is very important to develop a habit of physical activity. The influence of tourism on the general emotional state of the human body, on improving physical and mental health is*

invaluable. The article reveals the features of one of the varieties of tourism, namely hiking, which is the most massive and accessible type, which, in turn, is divided into hiking, trekking and tourist all-around. In addition, the paper provides a brief historical outline, as well as the positive and negative aspects of this type of tourism. Among other things, the main stages of hiking are identified and disclosed: route selection, equipment preparation and group movement order. Hiking is not only an opportunity to be in harmony with nature, but also a direct health benefit.

Ключевые слова: *пешеходный туризм; хайкинг; треккинг; туристское многоборье; преимущества; недостатки; этапы проведения.*

Keywords: *hiking; trekking; tourist all-around; advantages; disadvantages; stages of implementation.*

На сегодняшний день активный отдых – неотъемлемая часть в жизни человека, сущность которой заключается в увеличении двигательной активности, что приводит в норму физиологические процессы в организме, поддерживает тонус мускулатуры. Одним из самых важных видов активного отдыха является туризм, который относится к социальному виду спорта, им занимаются все слои населения. В структуре внутреннего российского туристического потока оздоровительно-спортивный туризм занимает 31 % (по данным официального сайта федерального агентства по туризму Российской Федерации). Именно туризм предоставляет возможность организовывать досуг, помогающий совмещать отдых с оздоровлением и познанием.

Существует множество видов туризма (водный, горный и другие), и выбрать подходящий вариант задача не из простых. Однако, если вы хотите устранить или ослабить неблагоприятные влияния нервно-эмоциональных перегрузок, гиподинамии и одновременно укрепить здоровье, пешеходный туризм именно то, что вам нужно. Он является самым распространенным и массовым видом туризма, привлекающим доступностью и полезностью. Данный вид туризма подойдет тем людям, которые предпочитают активный отдых, а также стремятся сочетать адекватные физические нагрузки с яркими впечатлениями. Кроме этого, участником туристической группы может стать любой желающий, независимо от возраста и пола, а также в большинстве случаев для этого не требуется специальная физическая подготовка [1, с. 111; 2, с. 24; 3, с. 128]. Следует отменить, что у пешеходного туризма есть свои разновидности в зависимости от цели похода.

Первый вид – ***хайкинг*** – это оздоровительно-познавательный поход, целью которого выступает пешее групповое преодоление маршрута по слабопересеченной местности. При этом, самостоятельно выбирается маршрут, его сложность, содержание и протяженность. Преимущество данного вида заключается в том, что он не требует специальной подготовки и сопровождения проводника. Как правило, хайкинг представлен достаточно легкими для преодоления, с точки зрения физических нагрузок и технической сложности, хотя и продолжительными, маршрутами, которые преследуют прежде всего оздоровительные цели.

Второй вид – ***треккинг*** – разновидность пешеходного туризма, целью которого становится передвижение по пересеченной, горной местности. В ряде стран Западной Европы встречается как разновидность спортивного альпинистского туризма, но предусматривает только пеший переход группы непосредственно в лагерь перед или после восхождения. Как правило, это рекреационный туризм.

Существует также туристское многоборье, включающее в себя преодоление препятствий с использованием приобретенных навыков как на искусственном, так и на естественном рельефе. Крупнейшим таким событием за последние годы стала «Гонка героев», которую впервые провели в 2013 году на полигоне в Алабино. Этот проект разработан согласно нормам «Готов к труду и обороне» (ГТО) и включает в себя десятикилометровый забег по пересеченной местности с различными испытаниями, такими как, переправа через реку, преодоление стен, рвов, подъемы по канату и другие [2, с. 24; 3, с. 130].

Наибольшее развитие пешеходный туризм получил в нашей стране с 1949 года при введении в единую спортивную классификацию СССР, что объясняется огромной территорией, наличием всевозможных климатических зон и различных ландшафтов, популяризацией туристической деятельности. В 1980-1990-е года данный вид активности был крайне популярен среди молодежи, однако, сегодня туризм пропагандируется слабо, и это становится проблемой, так как пешеходный туризм — наиболее эффективное средство поддержания здоровья молодежи и старшего поколения — не развивается [3, с. 128; 4, с. 623].

Для наглядности влияния пешеходного туризма на организм человека следует выделить его значительные достоинства.

Первый, и, вероятно, самый значительный плюс занятий пешим туризмом для многих людей – эффективная потеря веса. Ходьба по пересеченной местности требует больших затрат калорий, поэтому регулярные пешие прогулки вкупе со здоровым питанием позволят за незначительный промежуток времени прийти к желаемому весу.

Второй, но не менее важный плюс – развитие мускулатуры. При занятии данным видом туризма приходится постоянно преодолевать различные препятствия, будь то возвышенности, овраги, горные перевалы или длительные переходы по открытой местности, что позволяет укрепить тело, развить физическую силу и выносливость. Значение данного преимущества повышается при наличии туристического рюкзака, добавляющего дополнительную нагрузку, что многократно увеличивает эффект от таких тренировок.

Нельзя не отметить, что занятия пешим туризмом способствуют также психологической разгрузке. Красивые пейзажи, звуки природы и ее обитателей, пребывание в одиночестве или в небольшой туристической группе знакомых людей помогут найти гармонию с самим собой, помочь справиться со стрессом и различными переживаниями.

Немаловажную роль играет такой фактор, как формирование экологического сознания и поведения. После пеших прогулок, во время которых запрещается оставлять мусор «где попало», природа перестает восприниматься как средство удовлетворения человеческих потребностей, а становится ценностью, которую необходимо беречь.

И, наконец, пешеходный туризм служит профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний. Усиливается кровообращение, что служит нормализации уровня холестерина, тонизации и расширению кровеносных сосудов, благодаря чему уменьшается кровяное давление и клетки в большей степени насыщаются кислородом,

что предотвращает появление проблем с сердцем. Помимо этого, люди с таким заболеванием, как артрит, могут извлечь выгоду и для себя, так как при занятиях пешеходным туризмом укрепляются мышцы ног [2, с. 24-25; 3, с. 128-129; 4, с. 625-626].

Однако, несмотря на такой спектр положительных сторон, пешеходный туризм имеет и свои негативные стороны.

Так, одним из главных минусов выступает разная физическая подготовка людей, поэтому для начинающих рекомендуется устраивать походы низкой сложности и постепенно, набирая опыт, повышать ее, с самого начала браться за сложные многодневные походы нельзя.

Следующий минус – зависимость от условий окружающей среды. Непогода, будь то снег, дождь или гроза, могут значительно повлиять на проведение похода, поэтому необходимо за несколько дней следить за изменениями погоды и в соответствии с этим согласовывать свой маршрут.

Третий, завершающий минус пешеходного туризма – отсутствие привычных и комфортных условий проживания. Походы, длящиеся по несколько дней, требуют разбивки лагеря и проведение ночей в палатках, что может доставить дискомфорт многим непривыкшим туристам [2, с. 129-130; 3, с. 25].

Как и у любого вида туризма, у пешеходного туризма есть свои особенности организации и правила.

Так, основными этапами проведения этого вида туризма являются: выбор маршрута, подготовка снаряжения, порядок движения группы.

Начнем с маршрута – его необходимо выбирать в соответствии с опытом и силой каждого участника группы, наличием необходимого снаряжения, возможностями определенных тренировок перед походом. Также надо выделять особо труднопроходимые участки маршрута и составлять подробный план их преодоления.

Помимо этого, требуется разработать специальные меры безопасности, к которым относятся: наличие способов связи, выделение группы разведки, составление плана в случае возникновения непредвиденных обстоятельств. Также необходимо выбрать правильное снаряжение, которое будет полностью соответствовать сложности маршрута. Оно должно быть прочным, удобным и легким.

Что касается порядка движения группы, обычно из опытных туристов выделяется ведущий и замыкающий. Задача первого – выбирать наиболее безопасный путь и выгодный темп движения, задача второго – не допускать отставание участников группы, а также помогать отставшим. При этом, каждый из туристов должен идти в своем ритме. Обычно впереди ставят ослабевших членов группы, если же он остался на своем месте, необходимо следить за разрывами между ним и идущих впереди.

При соблюдении техники безопасности, постройки детального плана и качественной подготовки команды пешеходный туризм станет важным оздоровительным средством в физическом и психологическом плане [5, с. 64-65].

Таким образом, пешеходный туризм – уникальная возможность для каждого человека закалить тело и дух. Он привлекает людей своим удобством, относительной легкостью организации отдыха, несравненной полезностью для организма.

Но чтобы путешествие было безопасным и принесло огромный заряд положительных эмоций, к нему необходимо подготовиться и не пренебрегать правилами безопасности.

В современном мире всем и каждому известно, что путешествия обогащают нас духовно, прекрасно отражаются на душевном состоянии, полезны для физического и психического здоровья человека. Помимо этого, данный вид туризма способствует похудению, развитию мускулатуры, предупреждению сердечно-сосудистых заболеваний и многому другому.

Учитывая все вышесказанное, нами был проведен опрос среди лиц от 18 до 25 лет для выяснения популярности и значимости пешеходного туризма. В опросе приняло участие 82 человека. Респондентам было задано 2 вопроса:

1. Вы когда-нибудь занимались пешеходным туризмом? Если нет, то хотели бы попробовать?
2. Заметили ли вы изменения касательно здоровья после занятий пешеходным туризмом?

При проведении опроса были получены следующие результаты (рис. 1 и рис. 2):

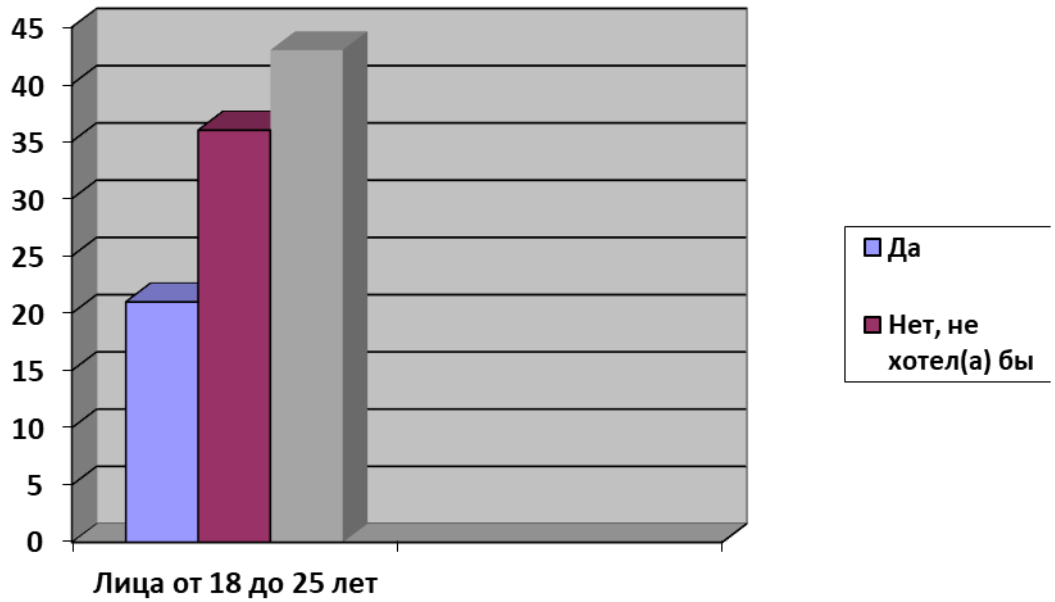

Рис. 1. Вы когда-нибудь занимались пешеходным туризмом? Если нет, то хотели бы попробовать?

В результате опроса нами было выявлено, что из всех респондентов лишь 21 % занимались пешеходным туризмом, что может свидетельствовать о наличии неполной информации о данном виде туризма у большинства людей. 36 % опрошенных лиц не занимались пешими прогулками и не хотят и 43 % не занимались, но хотят попробовать. Анализируя результаты можно утверждать, что на данный момент уровень пропаганды пешеходного туризма крайне низка.

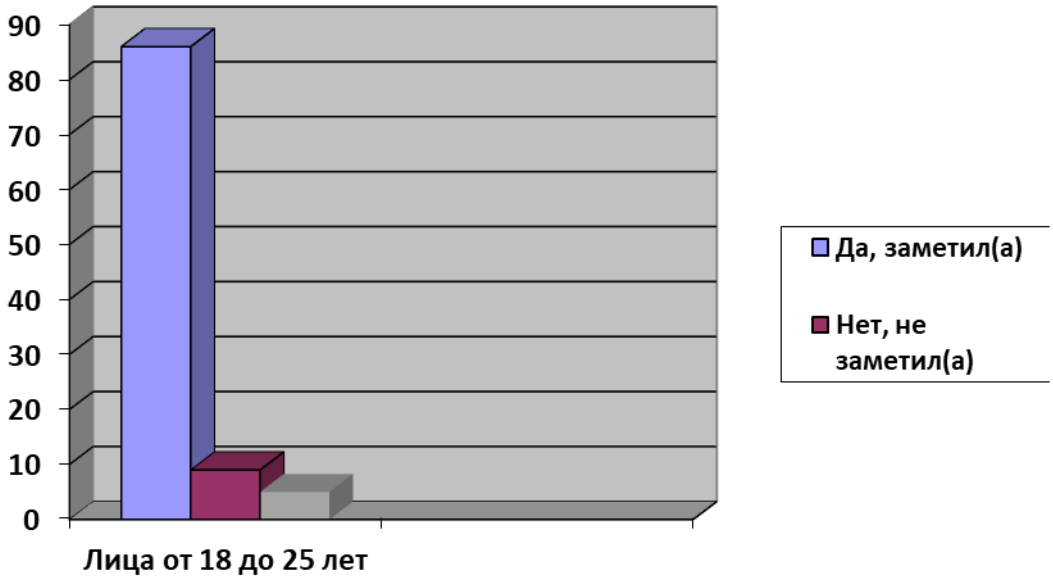

Рис. 2. Заметили ли вы изменения касательно здоровья после занятий пешеходным туризмом?

Также из 21 % опрошенных 86 % заметили изменения в своем здоровье, что говорит о бесспорной полезности и важности данного вида туризма. 9 % респондентов не заметили в себе изменения, 5 % затрудняются ответить, что может свидетельствовать о недостаточном количестве занятий данным видом туризма.

Таким образом, пешеходный туризм не является популярным среди лиц от 18 до 25 лиц, что необходимо, конечно же, исправлять. Значимость же данного вида туризма не подвергается никаким сомнениям.

Литература

1. Заднепровская Е. Л., Ползиков Е. В. Особенности и преимущества пешеходного туризма // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2017. № 1. С 111.

2. Риккер А. С., Андреенко Т. А. Влияние занятий пешеходным туризмом на организм человека. [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2020. № 2 (38). С. 23-27. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42875270 (дата обращения 13.02.2022)

3. Мануйленко Э. В., Мушкетов Д. А. Пешеходный туризм как средство формирования здорового образа жизни студента. // Спорт и туризм: администрирование и развитие (СТАР-2017) : материалы Международной научно-практической конференци (г. Калининград, 13-15 октября 2017 г.). Калининград : Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, 2017. С. 127-133.

4. Щербакова Е. А. Спортивный пешеходный туризм как эффективное средство укрепления здоровья в студенческой среде. [Электронный ресурс] // Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии : материалы II Международной научно-практической конференции (Балашов, 20-21 февраля 2018 года). Саратов

: Саратовский источник, 2018. С. 622-626. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35692707 (дата обращения 15.02.2022).

5. Данченко В. Н., Мухамедова З. Х. Особенности организации пешеходного туризма. [Электронный ресурс] // Молодежь. Туризм. Образование : материалы IV научно-практической очно-заочной конференции для школьников, учителей и студентова (Казань, 06 декабря 2017 года). Казань : Ро́кета Союз, 2017. С. 64-66. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32394673 (дата обращения 16.02.2022).

References

1. Zadneprovskaya E. L., Polzikov E. V. Osobennosti i preimushchestva peshekhodnogo turizma [Peculiarities and advantages of hiking]. Materialy nauchnoy i nauchno-metodicheskoy konferentsii professorsko-prepodavatel'skogo sostava Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma - Proceedings of the scientific and scientific-methodological conference of the faculty of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, 2017, no. 1, pp. 111-286.

2. Rikker A. S., Andreenko T. A. Vliyanie zanyatiy peshekhodnym turizmom na orga-nizm cheloveka [The influence of hiking on the human body]. Nauka-2020 - Science-2020, 2020, no. 2 (38), pp. 23-27. Available at: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42875270 (accessed 02.13.2022).

3. Manuilenko E. V., Mushketov D. A. [Pedestrian tourism as a means of forming a student's healthy lifestyle]. Sport i turizm: administrirovanie i razvitie (STAR-2017). Materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsi (g. Kaliningrad, 13-15 oktyabrya 2017 g.) [Sport and tourism: administration and development (STAR-2017). Materials of the International Scientific and Practical Conference (Kaliningrad, October 13-15, 2017)]. Kaliningrad, Immanuel Kant Baltic Federal University Publ., 2017, pp. 127-133. (In Russia).

4. Shcherbakova E. A. [Sports hiking as an effective means of improving health among students]. Ekoprofilaktika, ozdorovitel'nye i sportivno-trenirovochnye tekhnologii. Materialy II Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (Balashov, 20-21 fevralya 2018 g.) [Ecoprophylaxis, health-improving and sports-training technologies. Materials of the II International Scientific and Practical Conference (Balashov, February 20-21, 2018)]. Saratov, Saratov source Publ., 2018, pp. 622-626. (In Russia).

5. Danchenko V. N., Mukhamedova Z. Kh. [Features of the organization of pedestrian tourism]. Molodezh'. Turizm. Obrazovanie. Materialy IV nauchno-prakticheskoy ochno-zaochnoy konferentsii dlya shkol'nikov, uchiteley i studentova (Kazan', 06 dekabrya 2017 g.) [Youth. Tourism. Education. Materials of the IV scientific and practical part-time conference for schoolchildren, teachers and students (Kazan, December 06, 2017)]. Kazan, Rocket Soyuz Publ., 2017, pp. 64-66. (In Russia).

УДК 796.011.3+378

К ВОПРОСУ О ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОФИЛЮ ГИБДД, К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ ЖИМ ГИРИ

ON THE ISSUE OF TRAINING CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA, TRAINED IN THE PROFILE OF THE TRAFFIC POLICE, TO PERFORM THE CONTROL EXERCISE BENCH PRESS

Кузнецов Михаил Борисович
старший преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Kuznetsov Mikhail Borisovich
senior lecturer
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *Физическая подготовка в образовательных организациях Министерства внутренних дел (МВД) России направлена на приобретение у обучающихся умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих успешному выполнению оперативно-служебных задач, сохранению высокой работоспособности и включает в себя общефизические упражнения (на силу, быстроту, выносливость) и служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы, преодоление полосы препятствий). В соответствии с рабочей программой дисциплины «Физическая подготовка» специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность (специализация – административная деятельность, узкая специализация – сотрудник подразделения по обеспечению безопасности дорожного движения) Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, курсанты и слушатели, в рамках текущей аттестации и самоконтроля физической подготовленности, сдают нормативы на силу. Многие обучающиеся испытывают определенные трудности при выполнении силовых нормативов. В настоящей статье автор рассмотрел некоторые методики и подготовительные упражнения, которые помогут подготовиться к сдачи контрольного упражнения жим гири.*

Abstract. *Physical training in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia is aimed at acquiring from students the skills and abilities, physical and mental qualities that contribute to the successful performance of operational and service tasks, maintaining high efficiency and includes general physical exercises (strength, speed, endurance) and service-applied exercises (combat techniques of wrestling, overcoming obstacle courses). In accordance with the work program of the discipline "Physical Training" specialty 40.05.02 Law Enforcement (specialization - administrative activity, narrow specialization - employee of the road safety unit) of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov, cadets and trainees, within the framework of the current certification and self-control of physical*

fitness, pass standards for force. Many students experience certain difficulties in meeting the power standards. In this article, the author reviewed some techniques and preparatory exercises that will help prepare for the delivery of the control exercise of the kettlebell press.

Ключевые слова: *курсант; физическая подготовка; физические качества; сила; жим гири.*

Keywords: *cadet; physical fitness; physical qualities; strength; kettlebell press.*

Любой выбор профессии сопровождается предъявлением к молодому человеку особенных требований, как к психологическим, так и порой к физическим показателям. Необходимость профилирования требований физической подготовки вызывается специфическими требованиями правоохранительной деятельности, в основные задачи которой, в соответствии с ст. 1 Федерального закона от 07.02.2011 N 3-ФЗ «О полиции», входит обеспечение защиты жизни, здоровья, прав, свобод и законных интересов человека.

Физическая подготовка в органах внутренних дел в России является важной и неотъемлемой составляющей требований к сотрудникам при поступлении на службу и прохождении ее. Именно высокий уровень физической подготовленности сот-рудников является гарантией успешного выполнения поставленных задач, которые отличаются особой степенью сложности и повышенной опасностью. Зачастую, при выполнении служебных обязанностей, возникают чрезвычайные условия, угрожающие жизни не только сотрудника, но и гражданам России. В этой связи от сотрудника требуются уверенные, слаженные и четкие действия, позволяющие оперативно пресечь незаконную деятельность правонарушителя [1, с. 136].

Физическая подготовка является одним из разделов профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (ОВД). В связи с этим существует достаточно мнений относительно вопроса тождества данных разделов, однако, многие исследователи придерживаются, что именно физическая подготовка определяет эффективность профессиональной подготовки и сопутствует ей. Поступая на службу в органы внутренних дел, кандидатам необходимо иметь базовый уровень физической подготовки для успешной сдачи вступительных испытаний. Так, курсанты образовательных организаций МВД России на протяжении всего обучения не только поддерживают и улучшают собственный уровень физической подготовленности, но и изучают, отрабатывают навыки применения боевых приемов борьбы. Данный процесс контролируется сдачей контрольных упражнений общей физической подготовки, позволяющей сделать вывод об уровне физической подготовленности обучающихся в настоящее время [2, с. 97; 3, с. 9].

Именно правильный выбор и разработка методов обучения и воспитания позволят качественно и систематизированно сформировать у курсантов и слушателей необходимые знания и навыки физической подготовки.

Выполнение контрольных упражнений общей физической подготовки включены для оценки в рамках текущей аттестации и самоконтроля физической подготовленности, так и в перечень нормативов, сдающихся непосредственно по окончании семестра обучения в виде дифференцированного зачета.

Промежуточная аттестация курсантов и слушателей образовательных организа-

ций МВД России, проводится в форме дифференцированного зачета или экзамена, включающего выполнение ими: трех контрольных упражнений общей физической подготовки (по одному на силу, быстроту и ловкость, выносливость) из перечня установленного приказом МВД России от 05.05.2018 № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» (с учетом погодных и климатических условий, а также состояния учебно-материальной базы) и служебно-прикладных упражнений (боевых приемов борьбы).

В качестве контрольных силовых упражнений курсантов и слушателей образовательных организации МВД России мужского пола выступают: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, жим гири 24 кг (дополнительные нормативы: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднос прямых ног к перекладине, силовое комплексное упражнение). Для обучающихся женского пола такими упражнениями являются наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин и сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дополнительные нормативы: силовое комплексное упражнение).

Контрольные упражнения силового блока представлены достаточно большим количеством упражнений, что предъявляет высокие требования к развитию силовых способностей обучающихся.

Приказом МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» определены четкие условия выполнения контрольного упражнения жим гири весом 24 кг.

В соответствии с Наставлением: из положения стоя (ноги врозь) по команде «Начинай» хватом сверху за дужку гири, поднять ее на грудь так, чтобы гиря лежала на предплечье (плече), а рука была прижата к туловищу, выжать гирю вверх (допускается использование толчкового движения ногами) и зафиксировать на прямой руке на 0,5 сек., затем опустить ее на грудь, зафиксировав на 0,5 сек., и продолжить выполнение упражнения. После подъема гири, в момент фиксации гири над головой, туловище, ноги и руки должны быть выпрямлены.

Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

Закончив выполнение упражнения одной рукой, опустить гирю вниз, не касаясь пола, переложить ее в другую руку и продолжить выполнение упражнения другой рукой. Запрещается находиться в положении без движения более 5 сек. В этом случае выполнение упражнения прекращается. При определении количества подъемов суммируются засчитанные жимы, выполненные каждой рукой.

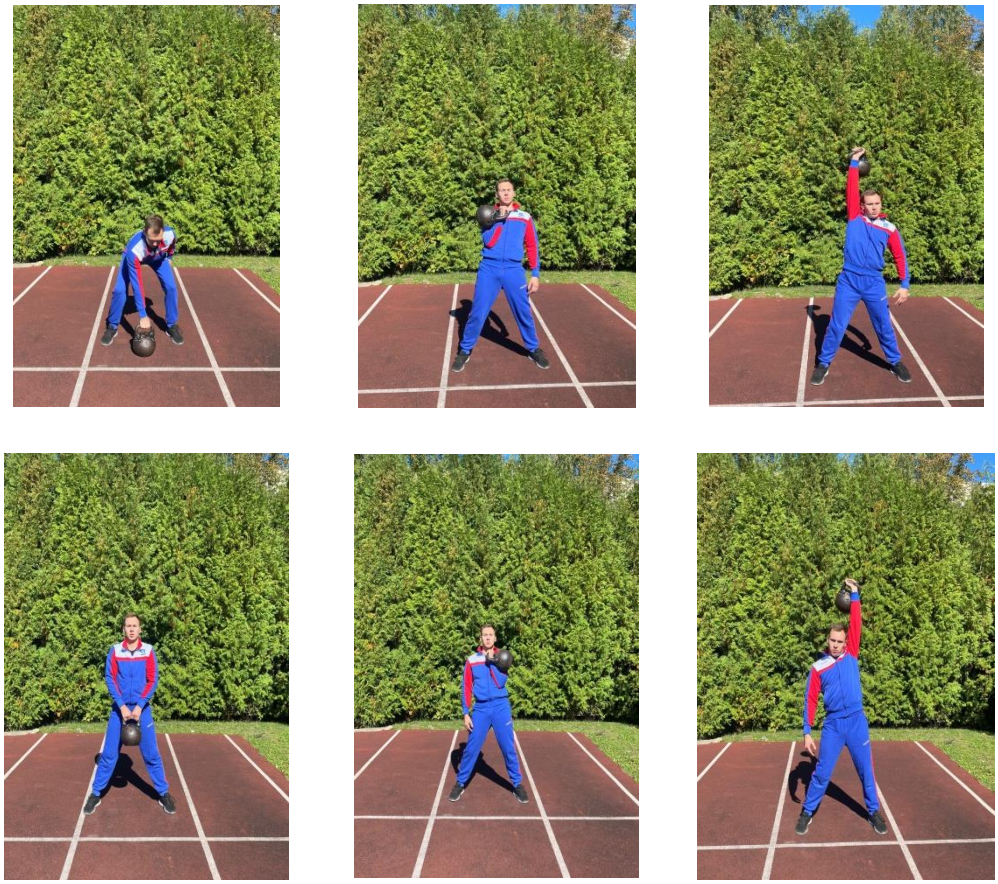

Рис. 1. Жим гири весом 24 кг

Для проверки силовых способностей у курсантов и слушателей образовательных организации МВД России мужского пола используется гиря массой 24 кг, при этом, вес обучающегося не имеет никакого значения.

В отличие от других контрольных упражнений на силу, применяемых для определения физической подготовленности обучающихся, работать с гирей желательно в специальной обуви на жесткой подошве (желательно с невысоким каблуком) пользоваться тяжелоатлетическим поясом, эластичными бинтами, тальком (мелом) и напульсниками (по мере необходимости). Это поможет снизить риск получения травм и сделает тренировочный процесс более комфортным [4, с. 78; 5, с. 339].

Перед освоением техники жима гири рекомендуется сначала приспособиться к гире как спортивному снаряду, то есть ощутить ее массогабаритные особенности как предмета, практически не встречающегося в быту, а также подготовить мышцы и развить до необходимого уровня силовые способности с использованием различных упражнений с внешним отягощением.

Приведем некоторые подготовительные упражнения, которые можно для этого выполнять.

1) Махи гири («Свинги»).

Свинги – динамичный подъем гири на уровень плеч. Это эффективное аэробное упражнение, это упражнение – «два-в-одном», что означает объединение в нем силовой тренировки и тренировки сердечно-сосудистой системы.

Свинги считаются наиболее динамичным упражнением с гирями, они являются жиросжигающими упражнениями и базовыми динамичными упражнениями.

Эти движения являются как плечевыми (требуя участия различных порций дельтовидной мышцы во время фронтального подъема), так и движениями для заднего отдела нижних конечностей, когда в движении участвуют ноги.

Мах в «свинге» может доходить до уровня лба, либо выше головы.

Начало движения через мышцы заднего отдела, продолжение обеспечивается верхней частью тела.

Варианты выполнения «свингов» с гирями:

1) Хват одной рукой. Работа может сначала выполняется одной рукой, смена руки между ногами при каждом повторении, либо смена руки при высоком положении гири (в броске);

2) Хват двумя руками.

Техника выполнения.

1) Встать возле гири, расставив ноги немного шире плеч, при этом, гиря должна находиться между ног. Присесть и немного наклонится вниз;

2) Взять гирю рабочей рукой закрытым хватом и привстать, выпрямив немного ноги, а спину оставить все наклоненной вперед;

3) Когда гиря оторвется от пола, она начнет по инерции уходить назад, препятствовать этому не нужно, начинать взаимодействие со снарядом необходимо в тот момент, когда он замирает перед тем, как качнуться в перед, необходимо придать ей инерцию, разгибая ноги и спину;

4) Доведя руку с гирей до уровня груди, перед тем, как она по инерции должна уйти вниз, нужно ее отпустить и взять другой рукой, а затем, опуская руку вниз, немного присесть и наклониться вперед, чтобы повторить маятниковое движение снова.

Техника махов двумя руками аналогичная.

Рис. 2. Свинг с гирей: хват одной рукой

Рис. 3. Свинг с гирей: хват двумя руками

1) Тяга гири (гантели) к поясу одной рукой поочередно в упоре лежа, руки на гирях (гантелях).

Неподготовленные занимающиеся в этом упражнении должны чувствовать себя комфортно. Нужно держать тело в положении планка сверху двух гирь. Необходимо следить затем, когда гири вверху, чтобы они не опрокинулись набок и не прищемили пальцы.

Работать, нужно выполняя до 8 повторений с каждой стороны, прежде чем, практиковать чередование сторон в общей сложности 20 повторений.

Тяга гирь в упоре лежа – базовое, многосуставное, силовое упражнение, направленное на проработку спины и мышц кора.

Техника выполнения.

1. Поставить на пол гири, либо гантели на расстоянии ширины плеч. Принять положение для отжимания, зафиксировав носки ступней на полу, а руками захватить душки гирь. Они будут поддерживать верхнюю часть туловища. Туловище выпрямлено.
2. Потянуть одну руку с гирей (гантелей) назад, сгибая руку в локте. Свести рабочую лопатку, зафиксировать локоть.
3. Опустить гирю в исходное положение, повторите отведение назад другой рукой. Выполнить необходимое количество повторений.

Рис. 4. Упор руками на душки гирь

Рис. 5. Тяга гири к поясу одной рукой поочередно в упоре лежа

3) Перетягивание гири (гантели) стоя в упоре лежа.

Техника выполнения.

1. Принять упор лежа, гиря справа.
2. Опираясь на правую руку захватить гирю левой рукой за душку.
3. Подтянуть гирю влево от себя.
4. Опустить гирю, приняв положение лежа, повторить перетаскивание правой рукой.

Выполнить необходимое количество повторений. Упражнение можно усложнить, выполняя различные отжимания после перетаскивания гири.

Рис. 6. Перетягивание гири левой рукой, стоя в упоре лежа

Рис. 7. Перетягивание гири правой рукой, стоя в упоре лежа

Также, в качестве подготовительных, можно рекомендовать следующие упражнения:

1) поднимание и опускание, разведение и сведение рук; наклоны, приседания, круговые, рывковые, толчковые упражнения с одной или двумя гирями небольшого веса (16 кг), а, в случае их отсутствия с любыми доступными отягощениями (гантелями), в том числе, разнообразные упражнения со штангой: подъем на грудь, жим в различных положениях, наклоны, повороты с нею на плечах, приседания, выпады;

2) ходьба в полуприседе с гирями на прямых руках; приседание с двумя гирями на прямых руках; удерживание гири (гирь) в течение 3-5 сек. в исходном и финальном положениях, а также медленно разгибая руки в разных положениях жима [6, с. 176; 7, с. 183; 8, с. 115].

Примерные планы учебно-тренировочных занятий.

Занятие 1.

Выпрыгивания из полного приседа с гирей за головой – 3х10-15 раз.

Рывок гири двумя руками – 3х10-15 раз.

Жим двух гирь – 4х8-12 раз.

Рывок гири одной рукой – 3х15-20 раз.

Тяга становая двух гирь – 3х10-15 раз.

Занятие 2.

Приседания с гирями на плечах – 3х8-12 раз.

Подъем двух гирь на грудь с пола – 3х10-15 раз.
Полуприседы с гирями на плечах – 3х8-12 раз.
Жим лежа – 3 х 10-15 раз.
Выталкивание гирь с выходом на носки – 3х10-15 раз.
Швунг толчковый из-за головы – 3х10-12 раз.

Занятие 3.
Махи гирей со сменой рук – 3х15-20 раз.
Тяга гири к подбородку стоя – 3х10-12 раз.
Рывок одной гири двумя руками – 3х20-25 раз.
Толчок гири одной рукой – 3х10-15 раз.
Наклоны стоя с гирей в руках – 3х10-12 раз.

Основная задача, решаемая на тренировочных занятиях, – это снижение энергозатрат и овладение наиболее рациональной техникой выполнения упражнения. Наиболее распространенной и серьезной ошибкой являются лишние движения рук, избыточные наклоны и сгибания туловища, непроизвольные переступания на помосте [8, с. 115].

Таким образом, данные подготовительные упражнения, могут успешно применяться в процессе физической подготовки на занятиях или занятиях в режиме самоподготовки, оказывая существенное влияние на развитие физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД.

Литература

1. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Профессионально важные качества необходимые выпускникам вузов // Инновации в образовании : сборник материалов Международной научно-практической конференции. 2010 (г. Орел, 2 июня 2010 г.). Орел : Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2010. С. 136-139.

2. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Особенности развития физических качеств курсантов, обучающихся в вузах МВД России по профилю ГИБДД // Научное мнение. 2017. № 1. С. 97-102.

3. Губанов Э. В. Некоторые особенности развитие физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России на начальном этапе обучения // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (г. Орел, 27 июня 2019 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2019. С. 99-104.

4. Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Развитие профессионально значимых физических качеств у курсантов вузов МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей Всероссийского круглого стола (г. Орел, 28 июня 2018 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 78-80.

5. Подрезов И. Н. Развитие физических качеств курсантов как будущих специалистов ГИБДД средствами спортивных и подвижных игр // Управление деятельностью

по обеспечению безопасности дорожного движения : состояние, проблемы, пути совершенствования. 2018. № 1 (1). С. 339-343.

6. Моськин С. А. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств у курсантов и слушателей // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей Всероссийского круглого стола (Орел, 29 июня 2017 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 176-179.

7. Кузнецов М. Б. Повышение силовой выносливости курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России посредством выполнения упражнений на брусьях // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 183-190.

8. Баркалов С. Н. Организация рубежного контроля физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 115-118.

References

1. *Aldoshin A. V., Aldoshina E. A. [Professionally important qualities necessary graduates]. Innovatsii v obrazovanii. Sbornik materialov Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (g. Orel, 2 iyunya 2010 g.) [Innovations in education. Collection of materials of the International scientific-practical conference (Orel, June 2, 2010)]. Orel, OGAU Publ., 2010, pp. 136-139. (In Russia).*

2. Makeeva V. S., Barkalov S. N., Gerasimov I. V. Osobennosti razvitiya fizicheskikh kachestv kursantov, obuchayushchikhsya v vuzakh MVD Rossii po profilyu GIBDD [Peculiarities of development of physical qualities of students enrolled in higher education institutions of the MIA of Russia in the profile of the traffic police]. Nauchnoe mnenie - Scientific opinion, 2017, no. 1, pp. 97-102.

3. Gubanov E. V. [Some features of the development of physical qualities in cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia at the initial stage of training]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola (g. Orel, 27 iyunya 2019 g.) [Improving the physical training of law enforcement officers. Collection of articles of the All-Russian Round Table (Orel, June 27, 2019). Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2019, pp. 99-104. (In Russia).

4. Gubanov E. V., Podrezov I. N. [Development of professionally significant physical qualities in cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola (g. Orel, 28 iyunya 2018 g.) [The improvement of physical training of law enforcement officers. Collection of articles of the all-Russian round table (eagle, June 28, 2018)]. Orel, Orui Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2018, pp. 78-80. (In Russia).

5. Podrezov I. N. Razvitie fizicheskikh kachestv kursantov kak budushchikh spetsia-listov GIBDD sredstvami sportivnykh i podvizhnykh igr [The development of physical qualities of students as future professionals of the traffic police by means of sports and outdoor games]. Upravlenie deyatel'nost'yu po obespecheniyu bezopasnosti dorozhnogo dvizheniya : sostoyanie, problemy, puti sovershenstvovaniya - Managing activities to ensure road safety: the state, problems and ways of improvement, 2018, no. 1 (1), pp. 339-343.

6. Mos'kin S. A. [Development and improvement of physical and special qualities of cadets and trainees]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola (Orel, 29 iyunya 2017 g.) [The improvement of physical training of law enforcement officers. Collection of articles of the all-Russian round table (eagle, 29 June 2017)]. Orel, Orui Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2017, pp. 176-179. (In Russia).

7. Kuznetsov M. B. Povyshenie silovoy vynoslivosti kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii posredstvom vypolneniya uprazhneniy na brus'yakh [Increase power endurance of cadets and students of educational institutions of the MIA of Russia by performing exercises on the uneven bars]. Avtonomiya lichnosti - Autonomy of the individual, 2020, no. 1 (21), pp. 183-190.

8. Barkalov S. N. Organizatsiya rubezhnogo kontrolya fizicheskoy podgotovlen-nosti kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Organization of boundary control of physical fitness of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. 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. 2 (71), pp. 115-118.

КВИНТЭССЕНЦИЯ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА В ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА

THE QUINTESSENCE OF SPORTS MANAGEMENT IN HISTORY DEVELOPMENT OF SOCIETY

Муталлимова Гюльшан Ахлиман кызы
студент
факультет спортивного менеджмента, педагогики и психологии
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Россия
Mutallimova Gulshan Ahliman kyzy
student
faculty sports management, pedagogy and psychology
Kuban State University of Physical culture, sports and tourism
Krasnodar, Russia

Овчинников Юрий Дмитриевич
кандидат технических наук, доцент
кафедра биохимии и биомеханики, и естественнонаучных дисциплин
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Россия
Ovchinnikov Yuri Dmitrievich
Ph. D., associate professor
department of biochemistry and biomechanics, and natural sciences
Kuban State University of physical culture, sports and tourism
Krasnodar, Russia

Аннотация. *В статье авторы рассматривают спортивный менеджмент как актуальное направление современного менеджмента в истории общества. Рассматриваются исторические этапы спортивного менеджмента. Концепция спортивного менеджмента в России проходит этап формирующегося развития на региональном уровне. Строящиеся спортивные объекты нового типа показывают региональный компонент структуры управления и ее функциональную направленность. Социальность спорта и его идейность определяют социальные функции спортивного менеджмента. Следует отметить, что цифровизация общества дала возможность развиваться новым моделям спортивного менеджмента. Анализ позволил выявить наиболее востребованные цифровые технологии. Профессиональная адаптивность в спортивном менеджменте характеризуется тем, что в высших учебных заведениях создаются направления и кафедры, которые выпускают специалистов управления в индустрии спорта – спортивных менеджеров.*

Abstract. *In the article, the authors consider sports management as an actual direction of modern management in the history of society. The historical stages of sports management are considered. The concept of sports management in Russia is undergoing a stage of emerging development. The new type of sports facilities under construction show the regional component of the management structure and its functional orientation. The sociality of sport and its ideality*

determine the social functions of sports management. It should be noted that the digitalization of society has made it possible to develop new models of sports management. The analysis revealed the most popular digital technologies. Professional adaptability in sports management is characterized by the fact that directions and departments are being created in higher educational institutions that produce management specialists in the sports industry - sports managers.

Ключевые слова: *спортивный менеджмент; история менеджмента; принципы спортивного менеджмента; профессиональная компетентность; цифровизация спортивного менеджмента.*

Keywords: *sports management; history of management; principles of sports management; professional competence; digitalization of sports management.*

Спортивный менеджмент – одно из современных направлений концепций менеджмента науки и практики [5]. Востребованность спортивного менеджмента объясняется не теоретической научной обоснованностью, а прагматическим подходом в развитии маркетинга и менеджмента как в России, так и в мире [6, 14]. Коммерциализация спорта обусловила взаимозависимость в развитии спортивного менеджмента. Региональная концепция спортивного менеджмента не сформирована и имеет социальную функцию, связанную, прежде всего, с развитием детского спорта в новом формате дополнительного образования и воспитания [11]. Строящиеся спортивные объекты в регионах ускорят этапы формирования структуры регионального менеджмента, но, в чем будет заключаться его эффективность? Если только на получение прибыли, то это путь в никуда, ибо детские спортивные секции сами себя окупить не смогут и государство должно их поддерживать. Трендовое направление в регионах – корпоративный спорт занимает элитные спортивные объекты, но не всегда финансируемые корпорациями [8]. Современный спортивный менеджер – профессия нового типа руководителей, только формирующий свое лицо с различными моделями управления, пытаясь акцентироваться на историческом прошлом.

Слово «Ме́неджер» переводится как руководи́тель, управля́ющий. В смысловом понимании человек, занятый управлением процессами и персоналом на определенном участке организации [1]. Более того, он имеет статус в иерархии управления организации. Спортивный менеджмент как управленческая деятельность стал развиваться в отдаленном прошлом [2]. Исторически первым появился ивент-менеджмент, еще известный под названием «событийный» [3]. Он появился эпоху Античности, когда стали проводиться различные соревнования (агоны) и празднования в честь олимпийских богов (Олимпиады в честь верховного бога Зевса). Появились люди, которые организовывали и проводили состязания атлетов, гарантировали честное судейство и доступ зрителей к местам соревнований. Через некоторое время, в Древнем Риме, утвердился первый профессиональный вид спорта – гладиаторство, со своим механизмом, школами подготовки, владельцами и организаторами-менеджерами. Естественно, что в древности их не называли администраторами, менеджерами и организаторами, но в их обязанности входило:

1) поиск, отбор лучших бойцов способных побеждать;
2) подготовка гладиаторов по различным методикам и «видам спорта»;
3) торговля сувенирами – волосами, кусочками доспехов, оберегов;

4) торговля на трибунах едой и напитками;

5) организация постановочных боев.

Выделим исторические этапы развития спортивного менеджмента:

Древний период. 9-7 тыс. лет. до н.э. по XVIII век. В данном этапе происходило накопление опыта управления. Такой опыт был связан с упорядочением и организацией совместного труда. Управление осуществлялось всеми членами общины. Примерно в 5 тысячелетии до н.э. Шумеры («черноголовые») – древнее население Южной Месопотамии изобрели письменность и стали заниматься регистрацией фактов. В Древнем Египте с 4 по 2 тысячелетие до н. э. был накоплен опыт управления государством. В этот период прорабатываются идеи обслуживающей прослойки управленческого аппарата.

Первый этап основан во времена Античности, он стал началом зарождения будущих направлений ивент-менеджмента, финансового и инновационного спортивного менеджмента.

Индустриальный период. 1776-1890 гг. Зарождение менеджмента во времена промышленной революции. Этот период прославлен появлением трудов Адама Смита, который проанализировал различные формы разделения труда и Роберта Оуэна, провозгласившего гуманизацию управления производством, необходимость обучения и улучшение условий труда. То, что мы называем менеджментом, зародилось во времена промышленной революции `XIX в. Появление первичных средств производства (фабрик) привело к тому, что владельцы не могли сами контролировать деятельность работников, поэтому появилась необходимость в управлении. Для этой цели начали обучать лучших работников, которые потом стали первыми менеджерами.

Период систематизации. 1856-1960 гг. Обобщение накопленного опыта менеджмента. Формирование научных школ. Наука об управлении находится в постоянном движении [12].

Второй этап. Это этап формирования международных и национальных спортивных федераций, которые приносили в любительский спорт организующее и направляющее начало. Для регулирования работы спортивных клубов и сообществ стали создаваться и формироваться специальные организационно-управленческие структуры. В составе появились менеджеры, администраторы, организаторы, составлявшие календарь соревнований, чемпионатов, а также люди, решавшие финансовые и управленческие вопросы.

Третий этап. Он начинается с 1930-ых годов, когда основной акцент был на любителей спорта. В эти годы появляются первые издания в виде газет, журналов. Также появляется радио и телевидение, они набирают обороты для болельщиков. Возможность зарабатывать дистанционно расширила и поменяла принципы спортивного менеджмента. Благодаря рекламе и спонсорству открываются новые возможности развития спорта и его инфраструктуры, науки.

Четвертый этап. Информационный период с 1960 г. по настоящее время. Использование количественных методов в практике управления.

Изменения в корпоративной коммуникации повлекли за собой «изменения в восприятии» самого менеджмента. Основной задачей стало не достижение

успеха, а его поддержание в период растущей конкуренции. Чтобы обеспечить свое будущее, компании применяли различные методы управления, что повлекло за собой развитие менеджерской активности. Кимбол Д., в своей книге «Прикладные навыки спортивного менеджмента», высказывает следующее: «Менеджеры создают культуру организации, устанавливают тон работы» [3, с. 4]. Эта позиция подразумевает определенный набор навыков: умение видеть большую картинку, быть лидером, уметь нести ответственность, мотивировать, организовывать, контролировать. На 1980 г. в Северной Америке существовало только 20 программ по спортивному менеджменту, а на 2011 год их количество увеличилось до 200. В своей книге Д. Кимбол утверждает, что «самая важная причина такого роста – это понимание того, что ценность спорта напрямую зависит от способов и методов управления и организации» [16].

Начало современного этапа выпадает на 90-е годы. Именно в этот период происходит внедрение интернет технологий, расширяются возможности социальных сетей, создаются первый фан-клубы, букмекерские компании [4]. Технологии онлайн производят модернизацию спортивного менеджмента [13]. Осуществляются первые онлайн – трансляции и появляются онлайн-табло [7]. Интернет и спорт с помощью цифровых технологий создают трансформацию развития спорта. Эффекты цифровизации: снижение расходов, увеличение доходов, расширение аудитории, повышение управляемости, улучшение спортивных результатов. Выделим объекты цифровой трансформации в спорте:

- федерации;
- лиги;
- спортивные клубы;
- спортивные школы;
- объекты инфраструктуры;
- региональные и федеральные органы исполнительной власти.

Анализ показал, что наиболее востребованными технологиями являются:

- сайты;
- мобильные приложения;
- социальные сети;
- CRM;
- e-mail;
- видеостриминг;
- системы хронометража;
- системы статистики;
- системы видеоаналитики;
- системы контроля состояния организма.

Уровни управления цифровизацией спортивной отрасли в России:

- федеральный сегмент – стратегический и тактический;
- региональный сегмент – тактический и операционный.

Анализ практической востребованности цифровых технологий у различных групп населения позволил выявить Реестр сервисов от Минспорта (по состоянию

на ноябрь 2020 года):

1. LSPORT – цифровые сервисы учета спортивных мероприятий, спортсменов, тренеров, спортивных судей, сооружений, календаря спортивных мероприятий и расписания тренировок, рекордов и рейтингов.
2. Цифровой спорт – цифровые сервисы реестра спортсменов и тренеров, интерактивной карты региона с зарегистрированными спортивными объектами, конструктора мероприятий, отчетности, интеллектуального видеонаблюдения и другие.
3. FindSport – система онлайн-бронирования и записи на спортивные объекты.
4. Go2Sport – цифровые сервисы поиска и бронирования спортивных объектов и организаций, поиск спортивных игр и турниров, организация спортивных мероприятий, контроль дистанционных регистраций/записей и онлайн-оплаты на спортивные мероприятия.
5. InSkill – платформа для онлайн-фитнеса.
6. G-Core Labs – стриминговая платформа.
7. E-Champs – цифровые сервисы организации и управления спортивными мероприятиями, онлайн-регистрации, приема платежей, жеребьевки и турнирных сеток
8. SmartSport – информационно-аналитическая система подготовки спортивного резерва
9. S10.run – платформа онлайн-тренировок, организации и управления массовыми забегами
10. Roboseller – CRM-система для спортивных школ и учебных центров – автоматизация основных бизнес-процессов и цифровых сервисов учета учащихся, формирование учебных групп и расписаний занятий, контроль посещаемости, дистанционное обучение с возможностью прохождения курсов и занятий онлайн [9].

В высших учебных заведениях создаются направления и кафедры, которые выпускают специалистов управления в индустрии спорта- спортивных менеджеров [10, 15].

Литература

1. Бацюн Н. В., Якобсон А. Я. Исторические аспекты развития менеджмента в России // Theoretical & Applied Science. 2015. № 5 (25). С. 155-159.

2. Бурова А. Ю. Исторические этапы становления теории менеджмента в отечественной и мировой практике // Современная научная мысль. 2018. № 3. С. 138-144.

3. Елисеев Г. Г. К вопросу об управленческих идеях декабристов // Современная научная мысль. 2017. № 3. С. 174-180.

4. Изаак С. И. Цифровизация и интеллектуализация стратегического управления в спорте // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 5 (195). С. 153-155.

5. Лукащук В. И. Современные концепции спортивного менеджмента // Modern Science. 2021. № 2-2. С. 342-346.

6. Макадзеева М. С. Организационные основы государственного управления физи-

ческой культурой и спортом на различных уровнях // Российское государствоведение. 2019. № 4. С. 122-126.

7. Петров П. К. Цифровые тренды в сфере физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2021. № 12. С. 6-8.

8. Попова Н. В., Пономарев А. В., Шурманов Е. Г. Спортивный менеджмент в реализации корпоративных социальных программ // Теория и практика физической культуры. 2021. № 1. С. 11-13.

9. Солнцев И. В. Применение инновационных цифровых продуктов в индустрии спорта // Стратегические решения и риск-менеджмент. 2021. Т. 12. № 2. С. 184-189.

10. Сомов Д. С. Менеджмент в сфере образования: структурно-содержательный анализ // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 68-2. С. 336-339.

11. Стрыкова В. С., Махов С. Ю. Проблемы в развитии спортивного менеджмента в России // Наука-2020. 2019. № 9 (34). С. 172-175.

12. Taylor D.S. Wet-etch Process Improvements Through SPC (Statistical Process Control) // Solid State Technology. 1998. Vol. 7. P. 119-129.

13. Хабибрахманова Р. Р., Зобнина Ю. А. Роль цифровизации в реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта // Школа Науки. 2021. № 3 (40). С. 15-18.

14. Шульмин С. А., Попов А. Н. Методологические основы спортивного менеджмента: культуростроительный аспект // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 5. С. 121-131.

15. Шутова Т. Н. Цифровые технологии и сервисы в повышении квалификации тренеров по футболу // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 458-461.

16. Lussier R. N., Kimball D. C. Applied Sport Management Skills // Managing Leisure. 2nd ed. Human Kinetics, 2013. Vol. 15, № 4. 522 p.

References

1. Batsyun N. V., Yakobson A. Ya. Batsyun N. V., Yakobson A. Ya. Istoricheskie aspekty razvitiya menedzhmenta v Rossii [Historical aspects of management development in Russia]. Theoretical & Applied Science, 2015, no. 5 (25), pp. 155-159.

2. Burova A. Yu. Istoricheskie etapy stanovleniya teorii menedzhmenta v ote-chestvennoy i mirovoy praktike [Historical stages of formation of management theory in domestic and world practice]. Sovremennaya nauchnaya mysl' - Modern scientific thought, 2018, no. 3, pp. 138-144.

3. Eliseev G. G. K voprosu ob upravlencheskikh ideyakh dekabristov [To the question of the management ideas of the Decembrists]. Sovremennaya nauchnaya mysl' - Modern scientific thought, 2017, no. 3, pp. 174-180.

4. Izaak S. I. Tsifrovizatsiya i intellektualizatsiya strategicheskogo upravleniya v sporte [Digitalization and intellectualization of strategic management in sports]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft, 2021, no. 5 (195), pp. 153-155.

5. Lukashchuk V. I. Sovremennye kontseptsii sportivnogo menedzhmenta [Modern concepts of sports management]. Modern Science, 2021, no. 2-2, pp. 342-346.

6. Makadzeeva M. S. Organizatsionnye osnovy gosudarstvennogo upravleniya fizi-cheskoy kul'turoy i sportom na razlichnykh urovnyakh [Organizational bases of state management of

physical culture and sports at various levels]. Rossiyskoe gosudarstvovedenie - Russian State Studies, 2019, no. 4, pp. 122-126.

7. Petrov P. K. Tsifrovye trendy v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta [Digital trends in the field of physical culture and sports]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2021, no. 12, pp. 6-8.

8. Popova N. V., Ponomarev A. V., Shurmanov E. G. Sportivnyy menedzhment v reali-zatsii korporativnykh sotsial'nykh programm [Sports management in the implementation of corporate social programs]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2021, no. 1, pp. 11-13.

9. Solntsev I. V. Primenenie innovatsionnykh tsifrovykh produktov v industrii sporta [Application of innovative digital products in the sports industry]. Strategicheskie resheniya i risk-menedzhment - Strategic decisions and risk management, 2021, vol. 12, no. 2, pp. 184-189.

10. Somov D. S. Menedzhment v sfere obrazovaniya: strukturno-soderzhatel'nyy analiz [Management in the field of education: structural and content analysis]. Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya - Problems of modern pedagogical education, 2020, no. 68-2, pp. 336-339.

11. Strykova V. S., Makhov S. Yu. Problemy v razvitii sportivnogo menedzhmenta v Rossii [Problems in the development of sports management in Russia]. Nauka-2020 - Science-2020, 2019, no. 9 (34), pp. 172-175.

12. Taylor D. S. Wet-etch Process Improvements Through SPC (Statistical Process Control). Solid State Technology, 1998, vol. 7, pp. 119-129.

13. Khabibrakhmanova R. R., Zobnina Yu. A. Rol' tsifrovizatsii v realizatsii gosu-darstvennoy politiki v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta [The role of digitalization in the implementation of state policy in the field of physical culture and sports]. Shkola Nauki - School of Science, 2021, no. 3 (40), pp. 15-18.

14. Shul'min S. A., Popov A. N. Metodologicheskie osnovy sportivnogo menedzhmenta: kul'turostroitel'nyy aspekt [Methodological foundations of sports management: culture-building aspect]. Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport - News of the Tula State University. Physical Culture. Sport, 2020, no. 5, pp. 121-131.

15. Shutova T. N. Tsifrovye tekhnologii i servisy v povyshenii kvalifikatsii trenerov po futbolu [Digital technologies and services in professional development of football coaches]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft, 2020, no. 10 (188), pp. 458-461.

16. Lussier R. N., Kimball D. C. Applied Sport Management Skills. Managing Leisure. 2nd ed. Human Kinetics, 2013, vol. 15, no. 4, 522 p.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF POLICE OFFICERS

Покорская Анастасия Николаевна
сержант полиции, курсант
факультет подготовки следоватпелей
Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России
имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Pokorskaya Anastasia Nikolaevna
sergeant police, cadet
faculty of training of investigators
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Научный руководитель:
Еремин Роман Владимирович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России
имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Eremin Roman Vladimirovich
lecturer
department of physical culture and sport
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *С целью формирования профессиональных компетенций при подготовке выпускников в высших учебных заведениях системы Министерства внутренних дел (МВД) России, в частности, формирования военно-прикладных умений и навыков, необходимо интегрировать в систему физической подготовки профессионально ориентированные программы, направленные на формирование фундаментальных знаний в данной области и в дальнейшем, на основании которых, отрабатываются умения и формируются профессиональные навыки. Актуальность изучения данной тематики является то, что служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел (ОВД) сопровождается большим нервным напряжением. Поэтому занятия по физической подготовке могут проводиться не только для совершенствования физических качеств, но и для нервной разрядки и эмоциональной устойчивости и развития взаимоотношений. Это дает повод перейти к пересмотру базовых подходов к применению спорта в рамках физической подготовки.*

Abstract. *In order to form professional competencies in the preparation of graduates in higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia, in particular, the formation of military-applied skills and abilities, it is necessary to integrate professionally oriented programs into the system of physical training aimed at the formation of fundamental*

knowledge in this field and further on the basis of which the development of skills and the formation of professional skills. The relevance of the study of this topic is that the official activity of the police officers is accompanied by great nervous tension. Therefore, physical training classes can be conducted not only to improve physical qualities, but also for nervous relaxation and emotional stability and the development of relationships. This gives a reason to proceed to the revision of the basic approaches to the use of sports in the framework of physical training.

Ключевые слова: *навыки; умения; знания профессионально-ориентированная подготовка; Министерства внутренних дел (МВД) России, курсанты и слушатели.*

Keywords: *skills; abilities; knowledge professionally-oriented preparation; the Ministry of internal Affairs of Russia; cadets and listeners.*

В процессе службы сотрудникам органов внутренних дел постоянно приходится сталкиваться с преодолением ряда трудностей: человеческой жестокостью, нарушением норм законодательства. В таких условиях просто необходима психологическая и физическая подготовка сотрудника органов внутренних дел, от чего зависит его жизнь и жизнь окружающих.

Наиболее важным моментом в вопросе подготовки сотрудника к действиям в условиях, при которых требуется применение физической силы, является не только совершенствование профессиональных навыков сотрудника, но и его психологическая подготовка к действиям в данной ситуации.

Любая ситуация (патрулирование; розыск, преследование подозреваемого; его задержание) требует от сотрудника наиболее быстрой эмоциональной перестройки. Прежде всего, формирование у сотрудника необходимого уровня эмоционального состояния зависит непосредственно от грамотных действий преподавателей в вузах системы Министерства внутренних дел (далее – МВД) России, поскольку именно они формируют необходимые навыки у обучающихся курсантов и слушателей [1].

Вопросы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел всегда находились в центре внимания органов управления и обеспечения кадровой службы. От того, на каком уровне находится физическая подготовка зачастую зависит выполнение поставленных задач перед сотрудником. Поэтому не менее актуальным остается вопрос о физической подготовке будущих сотрудников, ведь никто иной, как они должны будут в дальнейшем защищать Родину, в том числе, используя физическую подготовку.

Важнейшей задачей учебно-тренировочного процесса является подготовка курсантов МВД для профессиональной деятельности. Решение этой задачи в наибольшей степени определено организационно-методической работой в вузах МВД.

Содержание занятий по физической подготовке в органах внутренних дел (ОВД) должно соответствовать современному уровню развития, который предъяв-ляет высокие требования к физической подготовленности сотрудника ОВД.

При изучении возрастных особенностей развития физических качеств установлено, что избирательность воздействия зависит от сенситивных периодов, то есть, в период активного развития определенной способности, применение упражнений данной направленности значительно повышает уровень ее развития, то и определяет направленность используемых средств.

Важными из основных физических качеств, которые содействуют прогрессу

физической подготовки, считаются скоростно-силовые качества. Целенаправленное систематическое воспитание скоростно-силовых способностей на этапе начальной подготовки содействует успешному овладению и техническими приемами.

Оперативно-служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел в экстремальных ситуациях называется служебно-боевой деятельностью, а подготовка к такой деятельности и обучение – служебно-боевой подготовкой [2].

Эффективность деятельности и личная безопасность сотрудников полиции в экстремальных ситуациях прямо зависят от уровня их служебно-боевой подготовленности.

Многие специалисты в области педагогики и профессионального образования, одним из специфических факторов такой ситуации, называют отсутствие связи между развитием необходимых профессионально значимых качеств, в нашем случае, личностной саморегуляции и увлеченностью будущего сотрудника ОВД физической культурой и спортом [4].

Вместе с тем, на наш взгляд, физическая культура и спорт не представлены как отдельный метод развития личностной саморегуляции и профессионально-значимого аспекта будущих сотрудников ОВД. Необходимо рассматривать спорт как один из педагогических методов развития саморегуляции и становления будущих сотрудников ОВД в профессиональной подготовке, используемый в учебном и воспитательном процессе, а также, как инструмент для поддержания духовного и личностного профессионального роста сотрудника ОВД не только в спорте, но и в целостном формировании личности.

Данный подход позволяет выполнять не только физические упражнения на должном уровне, но и повышают спортивную составляющую, которые необходимы для развития таких качеств, как выносливость, ловкость, сила, скорость, координация, быстрота реакции и.так далее.

Все эти физические качества тесно связаны друг с другом, и они влияют друг на друга. Следует отметить, что сегодня нельзя говорить о приоритетном развитии какого-либо конкретного физического качества, а также о развитии одного из них во вред другому, что, в конечном итоге, окажет негативное влияние на общую подготовку курсантов. Курсанты и слушатели МВД должны тренировать силу, выносливость, скорость и другие физические качества, в практической работе они могут оказаться в ситуации, когда эти качества необходимо применить молниеносно и непромедлительно. Также одной из основных задач физической и спортивной подготовки является обеспечение психологической подготовленности курсантов и слушателей к будущей профессиональной деятельности. Профессиональная психологическая подготовка включает в себя достаточную профессиональную компетентность, необходимую для быстрой адаптации неразвитого организма к изменяющимся условиям профессиональной и внешней среды, интенсивности работы, способность завершить восстановление в установленные сроки, наличие, мотивацию и личностные качества для достижения определенных целей.

В процессе физического обучения процесс формирования личности курсантов и слушателей является единым, многогранным и многоуровневым явлением и выражается в:

– в личностном развитии и самообразовании;

– в обновлении ранее сформированных качеств и дополнении в развитии недостающих.

Постоянная систематическая подготовка курсантов и слушателей в сферах различных видов спорта МВД России способствует эффективному развитию физических качеств, формированию профессиональных прикладных навыков и воспитанию психолого-нравственных качеств высококвалифицированных специалистов в области деятельности правоохранительных органов.

Вышеупомянутые аспекты играют важную роль в профессиональном развитии курсанта и слушателей вузов МВД. Таким образом, учитывая специфику оперативной и служебной деятельности подразделений органов внутренних дел, можно определить, что наличие спортивной и физической подготовки, психологической стабильности, морально-нравственных качеств и высокой физической подготовленности является основой эффективной профессиональной деятельности полиции лишь в том случаи, когда все вышесказанное опирается на фундамент физической культуры и спорта в целом.

Так же физическая культура и спортивная подготовка курсантов и слушателей способствует выполнению поставленных задач в экстремальных, боевых и обыденных обстоятельствах, которое является еще одним важным направлением совершенствования системы физической и спортивной подготовки в образовательных организациях системы МВД России.

Физическая культура и спорт выступают как мощное средство социального становления личности человека, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также совершенствования профессионально значимых качеств, двигательной сферы и другие. Физическая культура и спорт являются важнейшим условием, а физическое воспитание – важнейшим средством всестороннего и гармоничного развития личности [3].

Служебная деятельность сотрудников ОВД сопровождается большим нервным напряжением. Поэтому занятия по физической подготовке могут проводиться не только для совершенствования физических качеств, но и для нервной разрядки и эмоциональной устойчивости. Это достигается включением в обучение, занятий по спортивным и подвижным играм, а также проведением групповых занятий с умеренной физической нагрузкой.

Поскольку физическая подготовка и спорт обладают огромным потенциалом для укрепления не только здоровья, но и контактов между людьми, то, именно в процессе общения, во время таких занятий курсанты и преподаватели устанавливают контакты, информируют, побуждают, влияют и корректируют какие-либо связи в поведение друг друга, то есть вступают в отношения на уровне взаимосвязей между собой.

Следует отметить, что курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России, это в основном подростки и молодежь, то есть мобильная и активная часть общества, у которых сформировано представление об окружающем мире и себя в этом мире. Это отдельная категория, на которую общество и государство возлагают большие надежды.

Исходя из специфики рассматриваемой нами категории, необходимо понимать, что курсантам МВД, прежде всего, присуще специфические проявления поведения, зачастую у них возможны проявления девиантного поведения, которое возникает на фоне их специфической будущей профессии, а также отличающейся от других вузов системы обучения.

На основании вышеизложенного, на наш взгляд, необходима корректировка базовых стандартов, регламентирующая физическую подготовку сотрудников органов внутренних дел с использованием всех средств социального становления для достижения всестороннего и гармоничного развития личности.

Литература

1. Баркалов С. Н. Профессиографический подход к физической подготовке сотрудников органов внутренних дел // Научный портал МВД России. 2015. № 4 (32). С. 121-129.

2. Ахметов Р. С. Физическая подготовка как предиктор, определяющий качество развития личности сотрудника ОВД // Совершенствование методики преподавания специальных профессиональных дисциплин в образовательных организациях МВД России : материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Краснодар, 18 февраля 2019 г.). Краснодар : Краснодарский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2019. С. 6-9.

3. Волошин Г. Г., Костин А. В. Роль физической подготовки в деятельности сотрудника ОВД // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник статей XXI Всероссийской научно-практической конференции (г. Иркутск, 26-27 сентября 2019 г.). Иркутск : Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2019. С. 24-27.

4. Исаев Р. А. Физическая подготовка как важнейший компонент профессиональной подготовки сотрудников ОВД // Достижения вузовской науки 2020 : сборник статей XIII Международного научно-исследовательского конкурса (г. Пенза, 20 апреля 2020 г.). Пенза : Наука и Просвещение, 2020. С. 133-135.

References

1. Barkalov S. N. Professiograficheskiy podkhod k fizicheskoy podgotovke sot-rudnikov organov vnutrennikh del [Professional approach to the physical training of employees of internal affairs bodies]. Nauchnyy portal MVD Rossii - Scientific portal of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2015, no. 4 (32), pp. 121-129.

2. Akhmetov R. S. [Physical training as a predictor that determines the quality of development of the personality of an internal affairs officer]. Sovershenstvovanie metodiki prepodavaniya spetsial'nykh professional'nykh distsiplin v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii. Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (g. Krasnodar, 18 fevralya 2019 g.) [Improving the methodology of teaching special professional disciplines in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference (Krasnodar, February 18, 2019)]. Krasnodar, Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation Publ., 2019, pp. 6-9. (In Russia).

3. Voloshin G. G., Kostin A. V. [The role of physical training in the activities of a police officer]. Sovershenstvovanie professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv. Sbornik statey XXI Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (g. Irkutsk, 26-27 sentyabrya 2019 g.) [Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies. Collection of articles of the XXI All-Russian Scientific and Practical Conference (Irkutsk, September 26-27, 2019)]. Irkutsk, East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation Publ., 2019, pp. 24-27.

4. Isaev R. A. [Physical training as the most important component of professional training of police officers]. Dostizheniya vuzovskoy nauki 2020. Sbornik statey XIII Mezhdunarodnogo nauchno-issledovatel'skogo konkursa (g. Penza, 20 aprelya 2020 g.) [Achievements of university science 2020. Collection of articles of the XIII International Research Competition (Penza, April 20, 2020)]. Penza, Science and Education Publ., 2020, pp. 133-135. (In Russia).

УДК 796.011

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИАЛЬНОМ ОБЩЕСТВЕ

PROBLEMS OF EDUCATION OF THE DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE» IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Струганов Сергей Михайлович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки
Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел России
г. Иркутск, Россия
Struganov Sergey Mikhailovich
Ph. D., associate professor
department of physical training
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia

Панов Евгений Валентинович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки
Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел России
г. Красноярск, Россия
Panov Evgeny Valentinovich
Ph. D., associate professor
department of physical training»
Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Krasnoyarsk, Russia

Гаврилов Дмитрий Анатольевич
преподаватель
кафедра физической подготовки
Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел России
г. Иркутск, Россия
Gavrilov Dmitry Anatolyevich
lecturer
department of physical training
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia

Аннотация. *В статье поднимается актуальный вопрос об отношении современного социального общества к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни. Рассматривается проблематика повышения мотивации учащейся молодежи к активному образу жизни и регулярным занятиям физическими упражнениями. Рассматриваются причины равнодушного отношения педагогических работников и руководителей образовательных организаций физической культуре. Также поднимается вопрос*

о недостаточном материальном обеспечении спортивными объектами и слабой спортизации населения страны.

Abstract. *The article raises an urgent question about the attitude of modern social society to physical culture, sports and a healthy lifestyle. The problems of increasing the motivation of students to an active lifestyle and regular physical exercises are considered. The reasons for the indifferent attitude of teaching staff and heads of educational organizations to physical culture are considered. The issue of insufficient material provision of sports facilities and weak sportization of the country's population is also raised.*

Ключевые слова: *физическая культура; спорт; социальное общество; образовательные программы; спортизация; активный образ жизни; здоровьесбережение; физическое воспитание.*

Keywords: *physical culture; sports; social society; educational programs; sportization; active lifestyle; health care; physical education.*

В современном обществе физическая культура и спорт являются мощным средством становления личности человека. Сегодня человек подвергается существенным неблагоприятным воздействиям извне, что находит отражение в его физическом и психологическом здоровье. Таким образом, вопрос грамотного подхода к проблематике физической культуры и спорта в условиях современной жизни стоит наиболее остро и является актуальным в настоящее время.

В соответствии с данными президента Российской Федерации В. В. Путина, в настоящее время всего 14,8 % нашей страны имеет прямое или опосредованное отношение к спорту. Достигнув взрослого возраста, россияне часто перестают заниматься физической культурой и спортом. По статистике всего 7,6 % населения сегодня делает это регулярно. Данные показатели свидетельствуют о том, что вопросы физического воспитания остаются актуальными.

Существующее снижение уровня физического здоровья современной молодежи, распространение различных заболеваний подвергает угрозе экономическое, интеллектуальное и социальное состояние социума в самой ближайшей перспективе. Об этом задумываются практически все жители нашей страны, но на деле как, было сказано выше, регулярно спортом занимаются немногие.

Не меньше влияет на развитие физической культуры и спорта в современных условиях жизни и устаревание образовательных программ, которые уже не в силах соответствовать стремительному развитию современного общества. В соответствии с этим падает уровень кадрового обеспечения. Это касается как квалификации существующих кадров, так и количества заинтересованных в данной профессии граждан Российской Федерации.

Преодоление вышеизложенных проблем возможно только при грамотном подходе к развитию физической культуры и спорта в современных условиях жизни. Необходимо полное и конкретное согласование работы всех существующих Министерств, работающих в данной области.

Улучшение работы спортивных организаций возможно при финансовом и материальном вливании со стороны местных властей и правительства Российской Федерации. Необходима квалифицированная подготовка кадрового состава и обеспе-

чение полноценного трудоустройства специалистов в области физической культуры и спорта.

Вопрос методического обеспечения решается за счет разработки методического и методологического оснащения на основе актуальных интересов современной молодежи.

В современном обществе условия жизни характеризуют высокие требованиями к организму человека, поэтому физическая культура и спорт являются мощным средством становления личности, так как, при правильных физических нагрузках, происходит активное совершенствование индивидуальных и профессиональных личностных качеств, которые составляют двигательную активность в процессе всей жизнедеятельности человека.

По данным Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ) отрицательная тенденция здоровья человечества в последнее время связана с условиями окружающей среды, которая характеризуется не только неблагоприятной экологической обстановкой, но и множеством других негативных факторов социального, экономического, психологического происхождения и так далее.

Стало очевидным, что в условиях современной жизни человек подвергается существенным неблагоприятным воздействиям извне, которые отражаются на его физическом и психологическом здоровье. За последние 15 лет зафиксирован рост различных острых и хронических заболеваний среди людей, принадлежащих к различным слоям населения. Поэтому вопрос грамотного подхода и поляризации физической культуры, спорта и здорового образа жизни в настоящее время занимает особое место современном социальном обществе.

Сегодня физическая культура является наиболее общим понятием, а спорт считается его составляющей. Спорт подразумевает под собой средства и методы физического воспитания. На его основе происходит организация различных видов соревновательной деятельности, призванных к формированию различных физических умений и навыков, он укрепляет здоровье, а также нормализует психическое и психологическое состояние человека.

Современное положение дел в области спорта и физической культуры говорит о том, что на данный момент спорт напрямую переплетается с различными видами искусства. Это спортивные танцы, гимнастика, искусство боя и так далее. Граница между техническими видами спортом и искусством сегодня очень размыта и часто имеет формальный характер [1, с. 65].

Возникновение и становление в России специализированных клубов, направленных на развитие и совершенствовании физической подготовленности населения на сегодняшний день недостаточно развито. Этот вопрос становится особенно актуальным в связи с необходимостью приобщения подрастающего поколения к спорту. Все это происходит в условиях жесткой урбанизации и негативной экологической, экономической и психологической обстановки в государстве. Особенно важным является формирование у подростков потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к ежедневной двигательной активности и выполнением физической нагрузки. В настоящее время это является своеобразной профилактической борьбой с уровнем современного технического прогресса, чтобы

на какое-нибудь время переключать внимание молодого поколения от сидячего образа жизни за различными техническими и электронными устройствами (смартфоны, компьютеры, видеоприставки и так далее). Спорт в этом отношении выступает не только как способ развития физических качеств человека, но и способ улучшения коммуникации, развития делового и командного общения среди сверстников и взрослого населения.

Большой проблемой для большинства населения стремящихся регулярно заниматься активным образом жизни заключается в недостаточном обеспечении населения объектами спортивной направленности, которая в настоящее время составляет около 232 тысяч и это всего лишь 49,6 % от государственного норматива определенного государством в 2002 году. Такая ситуация говорит о негативной динамике развития физической культуры и спорта в современных условиях жизни [4, с. 98].

Еще одной важной проблемой является физическое воспитание школьников. Хотя в общеобразовательных школах, в соответствии с приказом Минобрнауки Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации» и был введен 3 час урока физической культуры в неделю, но это ситуацию не исправило. Причинами этому является, то, что отношение руководителей школ и большинства преподавателей остались на стороне гуманитарных предметов. Даже прописанные рекомендации, что 3 урок физической культуры нельзя сдваивать, заменять другими формами занятий и занятиями в секциях или кружках не сыграли своей положительной роли. Как следствие, происходит спад физического развития у подрастающего поколения, а также снижение общего уровня здоровья [5, с. 370].

На этом фоне особенно ярко выделяются внезапно образовавшаяся мода на узкоспециализированные «престижные» виды спорта такие как: фитнес, большой теннис, бодибилдинг и так далее. Такой спорт доступен только для людей определенного социального положения и финансового достатка. При этом, сокращается и популяризация профессией спортивной направленности, к которым следует отнести в первую очередь преподавателей по физической культуре тренеров в детских спортивных школах.

Данная тенденция наблюдается из-за снижения внимания к занятиям наиболее простыми доступными видами спорта, например: легкая атлетика, лыжный спорт, велоспорт, плавание и так далее. Недостаток материального обеспечения также не способствует популяризации этих видов спорта в образовательных организациях и ведет к снижению качества предоставляемых образовательных услуг по формированию физической культуры и физической подготовленности среди подрастающего поколения, то есть школьников и студентов. В свою очередь, это влечет за собой дальнейшие негативные последствия, выражающиеся в отказе от каких-либо физических нагрузок, и способствует выбору других направлений увлечений для современной молодежи, которая в силу своих амбиций всегда хочет проявить или показать себя с какой-нибудь стороны и выделиться среди сверстников.

Улучшение работы детских спортивных организаций и организаций, направленных на поддержание взрослого спорта как профессионального, так и любительского, возможно только при финансовом и материальном вливании со стороны местных властей и правительства Российской Федерации.

Вопрос методического обеспечения решается за счет разработки методического и методологического оснащения на основе актуальных интересов современной молодежи, способствующего привлечению подростков и взрослых к различным видам спорта за счет интерактивных игровых направленностей и других популярных узкоспециализированных направлений в спорте [3, с. 27].

На данный момент в нашей стране существует реальная потребность в специалистах узкоспециализированных направлений, обеспечение их необходимыми спортивными объектами и спортивным оборудованием. Также ситуация обостряется еще тем, что в стране до сегодняшнего времени в этом направлении нет определенной согласованности в действиях Министерств здравоохранения, образования и науки по делам семьи, молодежи и спорта по вопросам компетентности подготавливаемых специалистов [2, с. 196]. Но одну из главных ролей здесь играет Министерство труда и социальной защиты, которая обязана не потерять молодых квалифицированных специалистов, выпускаемых образовательными организациями. Дать им возможность трудоустройства по выбранной профессии и изначальную социальную помощь в процессе его становления как специалиста.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что существующие проблемы молодежной политики и социальной защиты молодежи в нашей стране не успевают за современным развитием общества. Также, чтобы подготовить квалифицированного специалиста с высоким уровнем работоспособности необходимо развивать сферу услуг в области физической культуры и спорта, которая должна стать приоритетной в нашем современном социальном обществе начиная с детского возраста. При этом, разработка грамотного подхода к развитию данного направления должна отслеживаться на государственном уровне с соответствующим финансированием, качественной подготовкой специалистов в этом направлении и методическим оснащением, соответствующего современным тенденциям развития общества, которая позволит изменить стереотипы и отношение населения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

Литература

1. Влияние оздоровительных технологий на физическую подготовленность студенток непрофильных вузов / Е. А. Койпышева [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2021. № 7. С. 64-66.

2. Маликов Н. В. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях жизни // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2007. № 6. С. 195-197.

3. Мачехина О. Н. Модернизация отечественного и зарубежного общего образования в конце XX – начале XXI вв. : автореф. дис. … канд. пед. наук. Москва, 2020. 39 с.

4. Смирнов А. Т. Здоровый образ жизни и безопасность человека // Технологии гражданской безопасности. 2004. № 3 (7). С. 97-99.

5. Струганов С. М., Катрина М. И., Ахматгатин А. А. Факторы повышения мотивационноценностного отношения населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 7 (185). С. 368-372.

References

1. Koypysheva E. A. [et al.]. Vliyanie ozdorovitel'nykh tekhnologiy na fizicheskuyu podgotovlennost' stu-dentok neprofil'nykh vuzov [Influence of health-improving technologies on the physical readiness of female students of non-core universities]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, 2021, no. 7, pp. 64-66.

2. Malikov N. V. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sov-remennykh usloviyakh zhizni [Actual problems of physical culture and sports in modern living conditions]. Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta - Pedagogy, psychology and biomedical problems of physical education and sports, 2007, no. 6, pp. 195-197.

3. Machekhina O. N. Modernizatsiya otechestvennogo i zarubezhnogo obshchego obrazovaniya v kontse XX – nachale XXI vv. Avtoref. dis. kand. ped. nauk [Modernization of domestic and foreign general education in the late XX – early XXI centuries. Abstract. diss. doct. ped. sci.]. Moscow, 2020, 39 p.

4. Smirnov A. T. Zdorovyy obraz zhizni i bezopasnost' cheloveka [Healthy lifestyle and human security]. Tekhnologii grazhdanskoy bezopasnosti - Technologies of civil security, 2004, no. 3 (7), pp. 97-99.

5. Struganov S. M., Katrina M. I., Akhmatgatin A. A. Faktory povysheniya motivatsionnotsennostnogo otnosheniya naseleniya k regulyarnym zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy i sportom [Factors of increasing the motivational and value attitude of the population to regular physical culture and sports]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, 2020, no. 7 (185), pp. 368-372.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА

CURRENT ISSUES IN THE DEVELOPMENT OF MASS SPORTS

Хрыков Иван Сергеевич
преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности
органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России
имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Khrykov Ivan Sergeevich
lecturer
department of the fire training and activities of internal affairs bodies
in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье рассматриваются актуальные вопросы популяризации массового спорта с помощью развития современных телекоммуникационных технологий. Так же затрагивается важность популяризации массового спорта для формирования у граждан осознания значимости ведения здорового образа жизни. Автором рассмотрены примеры успешного использования коммуникационных технологий для сохранения и увеличения мотивации заниматься выбранным видом спорта. При этом, в современном мире, благодаря тому, что информация о видах и способах тренировок становиться более доступной появляется возможность вовлечь в занятие спортом большее количество людей. Обычному человеку, который никогда не занимался спортом, предоставляется возможность приобщиться к спортивному движению, есть возможность получать знания от профессионалов благодаря видео урокам и советам. В статье делается особый акцент на важность использования современных коммуникационных технологий для популяризации массового спорта и здорового образа жизни.*

Abstract.*This article discusses topical issues of popularization of mass sports through the development of modern telecommunication technologies. It also touches upon the importance of popularizing mass sports for shaping citizens' awareness of the importance of maintaining a healthy lifestyle. The author considers examples of the successful use of communication technologies to maintain and increase motivation to engage in a chosen sport. At the same time, in the modern world, due to the fact that information about the types and methods of training becomes more accessible, it becomes possible to involve more people in sports. An ordinary person who has never been involved in sports is given the opportunity to join the sports movement, there is an opportunity to gain knowledge from professionals through video lessons and advice. The article focuses on the importance of using modern communication technologies to promote mass sports and a healthy lifestyle.*

Ключевые слова: *физическая активность; массовый спорт; бег; спорт; мотивация; телекоммуникационные технологии.*

Keywords: *physical activity; mass sports; running, sports; motivation; telecommunication technologies.*

В настоящее время современное общество находится в процессе цифровизации жизни человека. Огромное количество людей проводят свой день в тесной связи с телекоммуникационными технологиями. И если компьютер, это стационарное устройство, то телефон сопровождает человека практически весь день. Соответственно, тратя большое количество времени на гаджеты человек забывает о своем здоровье как о физическом, так и об эмоциональном. Ведя малоподвижный образ жизни, мы подвергаем свое здоровье неоправданному риску, а постоянно получаемые новости, не всегда положительного характера, сказываются на психологическом состоянии человека. Занятие физической активностью позволяет человеку справиться со многими негативными факторами, встречающимися в повседневной деятельности.

Важность развития массовой физической культуры понимают и на государственном уровне. Одной из мер поддержки правительством Российской Федерации любительского спорта является предоставление гражданам налогового вычета в сумме, уплаченной ими за счет собственных средств за физкультурно-оздоровительные услуги. Данная инициатива заработала с 1 января 2022 года, и предназначена для вовлечения большего количества граждан в сознательное поддержание активного образа жизни.

Каждый год государством вводятся в эксплуатацию новые объекты для занятия спортом и физической культурой. Данные сооружения позволяют поддерживать должный уровень физического здоровья не только профессиональным спортсменам, но и спортсменам-любителям. Массовый спорт предоставляет возможность заниматься спортом всем желающим, привлекает широкие массы населения к активным занятиям физической культуры, активным отдыхом. Так же массовый спорт помогает снять нервно-эмоциональное напряжение, укрепляет здоровье и повышает работоспособность.

Цифровизация в современном обществе подталкивает людей вести малоподвижный образ жизни. Но для людей, которые хотят приобщиться к физической культуре и спорту она открывает широкий спектр возможностей. Некоторые люди испытывают страх того, что их достижения в спорте малы по сравнению со спортсменами профессионалами. Благодаря коммуникационным технологиям человек узнает о таких же как он спортсменах-любителях, может вдохновится их примеру и продолжать заниматься спортом в свое удовольствие. Ведь главная цель массового спорта не столько высокие достижения, сколько оздоровление тела и духа.

Так же часто в любительском спорте перед человеком встает проблема, с чего же начать. На примере любительского бега можно рассмотреть стереотип, что для начала занятия спортом достаточно минимум экипировки (шорты, футболка, кроссовки) [1, с. 232]. На практике так оно и есть, но экипировка должна быть приспособлена именно для занятия бегом. Обычная повседневная обувь не подойдет. При беге на связки и суставы воздействует колоссальная ударная нагрузка, поэтому для уменьшения ее разрушающего воздействия, у неподготовленного человека, применяется специальная беговая обувь с повышенной амортизацией и стабилизацией. Верхнюю одежду для занятия бегом нужно подбирать в зависимости от погодных условий. Существует огромное количество разнообразной спе-

циальной беговой обуви, одежды и белья. Начинающему бегуну разобраться во всем многообразии представленных моделей и брендов не так просто. Так же стоит учитывать, что не у всех любителей есть возможность воспользоваться профессиональной помощью и советом или же заниматься под руководством специалиста в данной области [2, с. 100].

На помощь новичкам как раз приходит цифровизация современного мира. В настоящее время для того, чтобы начать заниматься каким-либо видом спорта, достаточно только ввести запрос поисковой строке в сети интернет. Спортсмену-любителю сразу становиться доступно огромное количество информации по выбранному виду спорта, которая формировалась несколько десятилетий и была собрана в одном месте. Каждый человек может ознакомиться с этой информацией в открытом доступе и выбрать наиболее подходящую для него. Так же набирают популярность, а в условиях пандемии COVID-19 особенно, подача информации в виде видео, подкастов, и онлайн-тренингов. Теперь каждый заинтересованный человек может получить консультативную помощь от профессиональных тренеров и спортсменов, даже, если данные специалисты находятся в другом городе или стране, в любое удобное время. Отдельное внимание стоит уделить специализированным приложениям для телефона. Для многих видом спорта созданы приложения, призванные помочь человеку достичь желаемых результатов. Данные приложения несут еще и мотивирующую функцию.

Во-первых, показывается прогресс, которого достиг человек при занятии из раза в раз занимаясь упражнениями или преодолевая какую-нибудь дистанцию. Это позволяет человеку преодолевать собственное нежелание заниматься спортом после того, как прошла первоначальная эйфория.

Во-вторых, в различных приложениях существует система достижений за различную физическую активность. Например, в некоторых беговых приложениях предоставляется скидка на спортивные товары за преодоленные километры или участник награждается виртуальным значком, который будет виден только в этом приложении и никакой материальной ценности он не несет. Но данные виртуальные награды несут в себе огромный мотивационный позыв, что человек смог выполнить задачу, преодолеть свою лень, почувствовать себя частью огромного спортивного движения [3, с. 49].

Особую популярность последнее время, в связи с ограничениями, введенными из-за пандемии COVID-19, набирают виртуальные соревнования. Они позволяют спортсмену любого уровня подготовки участвовать в крупных соревнованиях, продемонстрировать там свои умения, приобщится к спортивному движению. Виртуальные соревнования могут быть любого уровня организации, вплоть до международных и для людей любого уровня подготовленности. Опять коснемся наиболее развитого в этом отношении вида спорта, бега. Любой спортсмен, даже любительского уровня, может зарегистрироваться для участия в крупном беговом мероприятии. В назначенное время, в любом удобном для человека месте, спортсмен записывает результат с помощью специального приложения с функцией GPS-трекера. Затем результат отправляется организаторам соревнованиям, где он формируется в общую таблицу и публикуется через какое-то время. За участие в вир-

туальных соревнованиях спортсмену по почте приходит различный раздаточный материал, футболки, сертификат участника.

Не малую роль уделяют медалям финишера. Для их получения не нужно завоевывать призовые места, достаточно преодолеть дистанцию, на которую заявился участник. Это оказывает сильнейший мотивационный эффект. Многие спортсмены коллекционируют данные медали. Организаторы стараются каждый раз сделать их уникальными. Все это позволяет человеку не терять интерес к любительскому спорту, так как он в любой момент может поучаствовать в престижных мировых и всероссийских соревнованиях, даже находясь за несколько тысяч километров от места их проведения и в любое удобное время.

При этом выбор соревнований для участия, как и дистанций, на настоящее время очень большой. Это и короткие дистанции для детей (500м, 1 км), средние дистанции (10 км, 21км), марафонские дистанции (42,2 км), а также, ультрамарафоны (свыше 50 км). При этом виртуальные соревнования проводятся как по бегу по асфальту, так и по пересеченной местности (трейлраннинг). Таким образом виртуализация позволяет вовлечь в любительский массовый бег огромное количество людей [4, с. 70]. Для этого созданы хорошие организационные, информационные и мотивационные условия. Немаловажную роль в виртуальной среде играют беговые сообщества, в виде групп в социальных сетях или специальных сайтов. Благодаря им человек может найти единомышленников для занятия спортом, что немаловажно для поддержания интереса к выбранному виду спорта.

Так же на сайтах беговых сообществ содержится полезная информация и расписания предстоящих соревнований, при этом, спортсмен любого уровня может подобрать интересующие и соответствующие его возможностям старты.

На мой взгляд главная задача таких забегов и активностей, чтобы человек получал удовлетворенность от занятия спортом и поддерживал физическую форму, задачи побить мировой рекорд при этом не стоит. Именно этим массовый любительский спорт отличается от спорта высоких достижений. Не у всех спортсменов-любителей хватает мотивации бегать «просто так». Наличие конкретной цели позволяет сохранить мотивацию и позволит не пропускать занятия физической активностью. Некоторые люди видят и минусы в онлайн-забегах. В отличие от соревнований здесь отсутствует волнение на старте, нет ни толпы болельщиков, ни возможности обогнать соперника. Тем не менее, соревнования в одиночку требуют больших умственных сил. Намного сложнее заставить себя не останавливаться и не замедляться, когда уже устал, а соперников, с которыми можно соревноваться рядом нет [5, с. 32].

Резюмируя вышесказанное, следует отметить, массовый спорт дает возможность огромному количеству людей совершенствовать свою физическую форму, укреплять здоровье и эмоциональное состояние, а значит, противостоять губительным воздействиям на организм современной окружающей среды и условий повседневной жизни. При этом, стоит понимать, что стремительное развитие телекоммуникационных технологий может принести не только вред человеку из-за формирования малоподвижного образа жизни. Развитие современных технологий приносит ощутимую пользу для популяризации массового спорта. Облегчается

доступ к получению информации о различных видах спорта, происходит кооперация спортсменов во всероссийских или международных группах. При этом, нужно понимать, что на сегодняшний день популяризация массового спорта без сопряжения с телекоммуникационными технологиями не представляется возможной. Поэтому стоит уделить особое внимание пропаганде здорового образа жизни с помощью современных средств коммуникации.

Литература

1. Николаев С. А. Особенности комплектования туристического рюкзака // Наука-2020. 2021. №4 (49). С. 231-233.

2. Иноземцев С. В. Повышение качества жизни населения путем реализации социальных функций государства в Российской Федерации // Автономия личности. 2021. №2 (25). С. 97-102.

3. Фроленков В. Н. Особенности психологической подготовки при обучении стрельбе стрелка спортсмена // Наука-2020. 2021. №3 (48). С. 47-51.

4. Губенков А. О. Использование современных систем мониторинга в процессе проведения спортивных соревнований // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник статей Всероссийского круглого стола (г. Орел, 24 июня 2021 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2021. С. 68-71.

5. Гуняев Е. В., Алдошин А. В. Укрепление здоровья населения и профилактика заболеваний // Наука-2020. 2021. №4 (49). С. 30-35.

References

1. Nikolaev S. A. Osobennosti komplektovaniya turisticheskogo ryukzaka [Features of completing a tourist backpack]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 4 (49), pp. 231-233.

2. Inozemtsev S. V. Povyshenie kachestva zhizni naseleniya putem realizatsii so-tsial'nykh funktsiy gosudarstva v Rossiyskoy Federatsii [Improving the quality of life of the population through the implementation of the social functions of the state in the Russian Federation]. Avtonomiya lichnosti - Autonomy of personality, 2021, no. 2 (25), pp. 97-102.

3. Frolenkov V. N. Osobennosti psikhologicheskoy podgotovki pri obuchenii strel'be strelka sportsmena [Peculiarities of psychological preparation when training an athlete's shooter]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 3 (48), pp. 47-51.

4. Gubenkov A. O. [The use of modern monitoring systems in the process of conducting sports competitions]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola (g. Orel, 24 iyunya 2021 g.) [Improving the physical training of law enforcement officers. Collection of articles of the All-Russian round table (Orel, June 24, 2021)]. Orel, Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. V. Lukyanov Publ., 2021, pp. 68-71. (In Russia).

5. Gunyaev E. V., Aldoshin A. V. Ukreplenie zdorov'ya naseleniya i profilaktika zabolevaniy [Improving the health of the population and preventing diseases]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 4 (49), pp. 30-35.

УДК 351.86

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ МЕР ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ГРУППЫ ЛЮДЕЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТУРИСТИЧЕСКОГО ПОХОДА

SOME ASPECTS OF ENSURING PERSONAL SECURITY MEASURES DURING HE MOVEMENT OF A GROUP OF PEOPLE DURING A HIKING TRIP

Николаев Сергей Анатольевич
старший преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности
органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России
имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Nikolaev Sergey Anatolyevich
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 автор приводит некоторые аспекты обеспечения мер личной безопасности во время передвижения группы людей при проведении туристического похода, указывает на необходимость проведения его организационного и подготовительного этапов. Ввиду того, что пеший туризм является наиболее распространенным в силу его доступности, автор подробно описывает порядок, скоростной и ритмический режимы движения походной группы в ходе преодоления лесных массивов, густых зарослей, заболоченных участков местности и болот. В статье приводится порядок действий при движении группы по шоссейным дорогам и пересечении проезжей части. В ходе следования по маршруту туристы нередко сталкиваются с необходимостью преодоления болот и заболоченных участков, что требует соблюдения повышенных мер безопасности, поэтому умение визуально распознавать и классифицировать их играет исключительно важную роль.*

Abstract. *In the article, the author cites some aspects of ensuring personal security measures during the movement of a group of people during a hiking trip, indicates the need for its organizational and preparatory stages. Due to the fact that hiking is the most common due to its accessibility, the author describes in detail the order, speed and rhythmic modes of movement of the hiking group during overcoming forests, dense thickets, swampy areas and swamps. The article describes the procedure for the movement of the group on highways and the intersection of the carriageway. While following the route, tourists often face the need to overcome swamps and wetlands, which requires compliance with increased security measures, so the ability to visually recognize and classify them plays an extremely important role.*

Ключевые слова: *личная безопасность; туристический поход; темп движения; пеший туризм; способы передвижения.*

Keywords: *personal safety; hiking; pace of movement; hiking; methods of movement.*

Туристический поход довольно интересное и, в тоже время, ответственное мероприятие. Любой туристический поход подразумевает под собой тщательную подготовку, которую следует начинать с проведения тренировок за несколько месяцев до его начала. На таких тренировках необходимо изучать и отрабатывать разнообразные способы передвижения, технические приемы преодоления препятствий, формировать и совершенствовать навыки организации бивака, а также общего взаимодействия в группе [1].

Начинать выдвижение туристической группы в поход целесообразно на рассвете, так как движение в утренние часы меньше утомляет организм человека. Кроме того, в жаркие летние дни большую часть пути лучше проходить по утренней прохладе, а в период весенней распутицы утром в горах уменьшается лавинная опасность, так как снежный покров еще не начинает таять [2].

Темп движения всех участников похода должен определять старший группы. Основным ориентиром для него должно служить физическое состояние самого слабого его участника. В этой ситуации слабых туристов необходимо ставить в голову походной колонны, а замыкающими назначать более сильных. Основной задачей замыкающих является наблюдение за всей группой: предупреждение о возможной опасности, контроль за отстающими и оказание, в случае необходимости, помощи.

При движении в лесных массивах, густых зарослях или заболоченных участках местности целесообразнее передвигаться в колонну по одному. Такой способ позволяет осуществлять взаимный контроль, поэтому целесообразно закрепить за каждым туристом постоянное место.

Во время движения следует соблюдать определенную дистанцию между туристами. Рациональным будет расстояние около 2 метров. Это связано с тем, что в процессе перемещения обзору не должно ничего мешать: ни рюкзак впереди идущего товарища, ни сам напарник внезапно остановившийся впереди. Кроме того, скученность не позволит следить за попадающимися под ногами ямами или камнями.

В походе нужно не забывать и о правилах дорожного движения так, например, при движении по шоссейным дорогам необходимо двигаться по левой обочине и навстречу транспортным средствам, чтобы видеть его издали. Переходить дороги с довольно интенсивным движением необходимо всей группе одновременно, к примеру, группа туристов, двигающаяся в колонну по одному, останавливается и дождавшись отсутствия транспорта по общей команде старшего «Переход» дружно пересекает проезжую часть.

При ходьбе следует выбирать ровную поверхность, на которой может уместиться вся стопа ноги. Ногу нужно ставить на землю на всю стопу, а встречающиеся на пути камни, кочки или лежащие бревна необходимо перешагивать. При передвижении по твердом грунту или траве на землю сначала лучше поставить носок, а затем опустить каблук. По мягкому грунту – наоборот, вначале ставить каблук, а потом наступать всей стопой.

Немаловажным является и ведение хронометража нахождения в пути, которое позволяет определять не только пройденное расстояние, но также и причины поте-

ри времени. Как показывает практика, в основном время теряется на затянувшихся привалах. Хронометраж следует начинать вести с утреннего подъема, продолжением которого является выход на маршрут, моменты прохождения контрольных ориентиров, а также время остановки на привал и начала движения [3].

Интенсивность движения определяется его темпом. Выделяют четыре темпа движения:

– замедленный (со скоростью движения 2-3 км в час), при этом, время движения составляет 40 минут, а на отдых отводится 20 минут, применяется: в начале похода; при сильной усталости; присутствие в группе больных (раненых);

– нормальный (со скоростью движения 4-5 км в час), при этом, время движения составляет 50 минут, а на отдых отводится 10 минут, применяется: при обычном состоянии группы;

– ускоренный (со скоростью движения 6 км в час), при этом, время движения составляет 50 минут, а на отдых отводится 10 минут, применяется: при отличном состоянии группы или в целях выигрыша времени на спусках;

– форсированный (со скоростью движения более 8 км в час), при этом, время на отдых отводится не более 10 минут и только в случае крайней необходимости, применяется: на коротких дистанциях, где требуется поддерживать высокую скорость движения в виду соблюдения мер безопасности или при ведении спасательных работ.

Однако, следует помнить, что большая тяжесть ноши, плохое качество дороги, перемещение на больших высотах или без акклиматизации могут замедлять темп движения.

В этой связи для расчета скорости передвижения можно использовать такую формулу: человек проходит за один час столько километров, сколько делает шагов в три секунды при ширине шага, примерно 80 см.

Скорость движения туристов, в зависимости от условий, может уменьшаться. Так, на высотах от 2500 до 3500 метров над уровнем моря скорость уменьшается на 30 процентов, свыше 3500 метров она скорость падает на 60 %. Дорожная распутица или при сильном встречном ветре скорость движения снижает на 50 %, а в метель или сильном ливне – на 15 %. Кроме того, даже в обычных условиях при движении по лугу с густой травой скорость снизится на 25 %.

Передвижение группы туристов в лесных массивах имеет свои особенности. Так, двигаясь свозь чащу леса необходимо выдерживать интервал между туристами, примерно 3-4 метра, при этом, впередиидущему необходимо придерживать ветки деревьев, чтобы они не били по лицу идущих сзади. Кроме того, те кто идет впереди обязаны предупреждать голосом об опасностях, которые могут подстерегать идущих сзади: ямы, пни, сколькие дорожки, торчащие острые ветки и другие [4].

Передвигаться в густых зарослях при отсутствии троп нужно не спеша, с особой осторожностью, так как, при быстром темпе, можно получить травму.

В туристическом походе группа может столкнуться с необходимостью преодоления болот. В связи с этим, следует отметить, что болото можно преодолеть, если:

– во-первых, болото покрывает густая трава с осокой;

– во-вторых, на болоте растет сосн;

– в-третьих, болото покрыто сплошной порослью мха с толстым слоем очесов, то есть старого разложившегося мха.

Прохождение болота затрудняется, если: на нем среди растущего мха встречаются лужи или растет трава, похожая на одуванчики, так называемая пушица. Болото, поросшее густым кустарником, ивой, ольхой, елью или березой говорит о его труднопроходимости [5].

О невозможности прохождения болота свидетельствует наличие на его поверхности камыша или плавающего травянистого покрова.

Определить проходимость торфяного болота можно следующими способами:

– если торф достаточно плотный, осушенный или немного увлажненный, при сжатии в руке его объем не уменьшается, и вода не выделяется, то такое болото можно преодолеть на автомашине, так как допускаемое давление составляет не более 1 кг/см3;

– если торф плотный, средней увлажненности, при сжатии в руке происходит небольшое уменьшение его объема и выделяется некоторое количество воды, при этом она не стекает с руки, то такое болото можно преодолеть на автомашине, так как допускаемое давление составляет порядка 0,75 кг/см3;

– если торф рыхлый, достаточно увлажненный, при сжатии в руке его объем значительно уменьшается, он продавливается сквозь пальцы, а вода выделяется в виде больших капель, то такое болото можно преодолеть на автомашине или тракторе, так как допускаемое давление составляет примерно 0,5 кг/см3;

– если торф очень рыхлый и сильно увлажненный, при сжатии его в руке масса продавливается сквозь пальцы, а вода вытекает струйкой, то такое болото способен преодолеть только человек, так как допускаемое давление составляет примерно 0,25 кг/см3;

– если торф, удерживаемый в руке, находится в текучем или жидком состоянии, его масса продавливается сквозь пальцы полностью, то такое болото является непроходимым, так как допускаемое давление составляет менее 0,14 кг/см3.

Заболоченные участки можно преодолевать с помощью заранее изготовленных из подручных материалов болотоступов. Преодоление болотистой местности облегчается в зимнее время. Однако, при наличии льда не следует забывать о мерах безопасности, так как глубина промерзания льда может быть недостаточной. В такой ситуации следует помнить, что травянистые болота промерзают хорошо и быстро образуят на своей поверхности крепкую корку. Болота, покрытые ивняком или ольшаником промерзают плохо, а болота с кочками промерзают неравномерно. Болота со мхом промерзают медленнее чем травянистые, а лед на них легко трескается и проваливается. Поросшие кустарником болота, лучше проходимы, но необходимо помнить, окраины любого болота замерзают хуже, чем его центр.

Передвижение туристической группы по труднопроходимому болоту следует осуществлять в колонну по одному с интервалом от 4 до 5 метров, след в след. Безопаснее двигаться по кочкам, около деревьев или кустов. В таком случае опасность провалиться в болото менее возможна, так как под слоем ила, как правило, лежит твердый грунт.

Наибольшую опасность для туристов представляют болота с зарастающими

водоемами, поверхность которых покрывает ярко-зеленая трава. Такие болота называют топь, и они почти непроходимы. При прохождении топи необходимо соблюдать повышенные меры безопасности, обходя ямы с болотной водой, также любые участки воды.

Двигаться по болотам следует медленно, кроме того, для страховки необходимо иметь при себе и держать наготове шест в вертикальном положении. В случае попадания кого-либо из туристов в трясину, нужно как можно быстрее подтянуть к себе этот шест и постараться лечь на него грудью. При отсутствии возможности самостоятельно выбраться – не следует совершать лишних движений и предпринимать попытки подняться, так как это может только усугубить ситуацию. Прежде всего, следует не терять самообладания и не совершать поспешных, необдуманных действий. В данной ситуации помощь попавшему в трясину должны оказывать другие участники туристического похода, также без суеты, но быстро и, в то же время, очень осторожно. Сначала участок рядом с провалившимся в болото следует выложить ветками и шестами, то есть загатить, а затем, осторожно подползти к нему и помочь выбраться.

В определенных случаях отдельные участки болот целесообразно преодолевать путем последовательной укладки жердей в направлении движения. Особенность укладки жердей состоит в том, что по мере прохождения участка освободившиеся жерди передают вперед. Именно так, прокладывая гать, группа туристов продвигается вперед. Передвигаться по проложенной гати следует осторожно, приставным шагом при этом опираясь на шест.

Если установлено, что на болоте под слоем воды имеется твердый грунт, то необходимо осуществлять передвижение вперед след в след.

При движении по болоту следует постоянно следить за направлением, отмечая ориентиры и выставляя «вешки», привязывая к ним кусочки хорошо заметной ткани, что поможет, в случае необходимости, безопасно вернуться назад.

Преодоление болот требует наличия на туристе одежды и обуви, при этом, брюки должны быть заправлены, так как в ходе передвижения они могут цепляться, что будет мешать движению [6].

Следует отметить, что запасная одежда, отдельные виды продуктов питания и экипировки нужно уложить в полиэтиленовые пакеты и располагаться в центре рюкзака.

Кроме того, прежде начать движение по болоту следует, как можно больше узнать о нем следующей информации:

- где могут быть наиболее места;
- каким образом возможно обойти топкие места;
- где располагаются сухие места, на которых можно проводить вынужденные остановки [7].

Таким образом, преодоление болот и заболоченных участков, требует соблюдения повышенных мер безопасности, поэтому умение визуально распознавать и классифицировать их играет исключительно важную роль.

Исходя из вышеизложенного следует, что для обеспечения мер личной безопасности, при совершении пеших переходов, турист должен иметь определенный

набор знаний, уметь применять разнообразные способы преодоления препятствий, владеть навыками организации бивака, а также общего взаимодействия в группе.

Литература

1. Гуняев Е. В., Алдошина Е. А. Современные походы в использовании комплексного контроля за состоянием здоровья обучающихся // Анатомия личности. 2020. № 1 (21). С. 106-109.

2. Хрыков И. С. Роль и место спорта в жизни и здоровье человека // Наука и практика. 2021. № 7 (52). С. 138-141.

3. Губенков А. О. О некоторых особенностях основных форм самостоятельных занятий спортом // Наука-2020. 2020. № 4 (49). С. 174-178.

4. Иноземцев С. В. Повышение качества жизни населения путем реализации социальных функций государства в Российской Федерации // Анатомия личности. 2021. № 2 (25). С. 97-102.

5. Фроленков В. Н. Основы организации процесса физической подготовки сотрудников полиции // Наука и практика. 2021. № 5 (50). С. 74-80.

6. Садиков Н.Б. 1000+1 совет туристу: Школа выживания. Минск : Литература, 1998. 352 с.

7. Губенков А. О. Базовые аспекты личной безопасности сотрудников органов внутренних дел // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2020. № 3 (6). С. 70-74.

References

1. Gunyaev E. V., Aldoshina E. A. Sovremennye pokhody v ispol'zovanii kompleksnogo kontrolya za sostoyaniem zdorov'ya obuchayushchikhsya [Modern campaigns in the use of complex control over the state of health of students]. Anatomiya lichnosti - Anatomy of personality, 2020, no. 1 (21), pp. 106-109.

2. Khrykov I. S. Rol' i mesto sporta v zhizni i zdorov'e cheloveka [The role and place of sport in human life and health]. Nauka i praktika - Science and Practice, 2021, no. 7 (52), pp. 138-141.

3. Gubenkov A. O. O nekotorykh osobennostyakh osnovnykh form samostoyatel'nykh zanyatiy sportom [On some features of the main forms of independent sports]. Nauka-2020 – Science-2020, 2020, no. 4 (49), pp. 174-178.

4. Inozemtsev S. V. Povyshenie kachestva zhizni naseleniya putem realizatsii sotsial'nykh funktsiy gosudarstva v Rossiyskoy Federatsii [Improving the quality of life of the population by implementing the social functions of the state in the Russian Federation]. Anatomiya lichnosti - Anatomy of personality, 2021, no. 2 (25), pp. 97-102.

5. Frolenkov V. N. Osnovy organizatsii protsessa fizicheskoy podgotovki sotrudnikov politsii [Fundamentals of the organization of the process of physical training of police officers]. Nauka i praktika - Science and practice, 2021, no. 5 (50), pp. 74-80.

6. Sadikov N. B. 1000+1 sovet turistu: Shkola vyzhivaniya [1000+1 tourist advice: School of survival]. Minsk, Literature Publ., 1998, 352 p.

7. Gubenkov A. [O. Bazovye aspekty lichnoy bezopasnosti sotrudnikov organov vnutrennikh del Basic aspects of personal security of employees of internal affairs bodies]. Nauchnyy daydzhest Vostochno-Sibirskogo instituta MVD Rossii - Scientific digest of the East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2020, no. 3 (6), pp. 70-74.

АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ И ЕГО РАЗВИТИЕ НА ТЕРРИТОРИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ACTIVE TOURISM AND ITS DEVELOPMENT ON THE TERRITORY OF THE RUSSIAN FEDERATION

Гуняев Евгений Викторович
старший преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности
органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России
имени В. В.Лукьянова
г. Орел, Россия
Gunyaev Evgeny Viktorovich
senior lecturer
department of fire training and activities of the department of internal affairs
in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В своей статье автор раскрывает содержание одного из наиболее интересных видов познавательной и физической активности человека – активный туризм. Автор приходит к выводу, что активный туризм представляет собой особый вид деятельности, которая, прежде всего, представляет собой активную двигательную инициативу человека, связанную с пребыванием в условиях отличных от повседневных, зачастую сопряженных с особым риском для жизни и здоровья, требующих особого уровня физической подготовки и специфических практических умений и навыков, благодаря которым минимизируются риски причинения вреда здоровью и сохранение жизни туриста. Активные виды туризма все больше и больше приобретают популярность среди населения нашей страны и населения мира в целом. Происходит модернизация как уже существующих мест проведения активного туризма, так и освоение новых природных комплексов.*

Abstract. *In his article, the author reveals the content of one of the most interesting types of cognitive and physical activity of a person – tourism. The author concludes that tourism is a special type of activity, which, first of all, is an active motor initiative of a person associated with staying in conditions different from everyday ones, often associated with a special risk to life and health, requiring a special level of physical fitness and specific practical skills, thanks to which the risks of harming health and preserving the life of a tourist are minimized. Active types of tourism are becoming more and more popular among the population of our country and the population of the world as a whole. There is a modernization of both existing venues for active tourism and the development of new natural complexes.*

Ключевые слова: *туризм; активный спорт; физическая активность; путешествия; спортивный туризм; активный отдых; здоровое развитие; физические нагрузки.*

Keywords: *tourism; active sports; physical activity; travel; sports tourism; active recreation; healthy development; physical activity.*

На современном этапе научно-технический прогресс затронул практически все

области жизни человека, с одной стороны, он привнес много нового, упрощая повседневную жизнь, но с другой, он лишает двигательной активности, что соответственно, негативно сказывается на физическом и психологическом состоянии граждан. Поскольку каждый человек большое количество времени посвящает отдыху, то стоит обратить внимание на его выбор, ведь важным является не только его увлекательность, но и то, как этот отдых повлияет на здоровье [1]. Тут люди делятся на две категории: первые выбирают нежится на пляже с бокалом прохлаждающего напитка, другие же – выбирают активный туризм, совмещая приятное с полезным. Сегод-ня активные виды туризма связаны с преодолением маршрутов пешим способом, на велосипедах, на лыжах, по горным маршрутам, на лодках, верхом на животных и так далее [3].

В связи с тем, что наша страна обладает богатым историческим наследием, занимает обширные территории, имеет разнообразный рельеф местности, богата водными ресурсами и разнообразием флоры и фауны, туризм довольно стремительно набирает обороты, идет активное развитие мест проведения активного туризма, а именно: горных курортов, развитие баз клубов, создаются учебные центры, полигоны и базы спортивного ориентирования и туризма, прокладываются пешие маршруты по пересеченной местности, горной местности, преодоление водных преград.

Однако, если сравнивать современную туристическую сферу с недавним прошлым, мы приходим к выводу, что туристы стали более требовательны к предоставляемому сервису, если раньше туристу было достаточно палатки и костра, то сейчас отсутствие таких базовых условий комфорта как собственный душ, туалет, комфортабельный номер могут привести к тому, что оператор такого туризма может уйти с рынка ввиду низкой рентабельности предприятия [4].

В свою очередь необходимо отличать между собой такие тождественные понятия как «туризм» и «активный туризм».

Прежде всего, туризм — это определенный временной выезд или путешествие граждан, в какие-либо исторические, лечебные, оздоровительные, физкультурные, религиозные и иные места пребывания с целью получения новых впечатлений и смены привычного образа жизни. В данном случае физическая активность туриста ограничивается как правило пешими прогулками, при этом, протяженность маршрута не константна, может меняться в зависимости от желаний туриста.

Что касается понятия «активный туризм», то на практике довольно давно сложилось большое количество трактовок данного определения, однако, все они сводятся к одному, что это определенный вид деятельности, который связан с значительными физическими нагрузками.

Для того, чтобы более точно выстроить картину того, что же представляет из себя на самом деле активный туризм, необходимо рассмотреть несколько трактовок данного понятия.

В общем смысле «активный туризм», это определенного рода путешествие, в котором отдыхающий занимается активными физическими нагрузками, затрагивающими все мышцы тела.

Другие ученые трактуют активный туризм, как интересное путешествие, которое связано с активным передвижениями и, при котором, человек находится

в единстве с природой.

Такое периодическое издание как «Туристический Вестник», также дает трактовку понятия активный туризм, под ним понимается определенный вид путешествия, который неразрывно связан с активными видами передвижения по определенному маршруту, главной целью которых является спортивное развитие человека.

Исходя из вышеприведенных трактовок понятия «активный туризм» можно прийти к выводу, что «активный туризм» это:

- определенная смена обстановки;
- передвижение на местности;
- большая физическая нагрузка;
- обязательное нахождение в природных условиях.

Виды массового активного туризма определяются по:

- способу передвижения (пеший, водный, с использованием животных или транспорта);
- стихии, которая преодолевается (водный, горный, воздушный);
- длительности (несколько часов или дней);
- времени года (летний, зимний, всесезонный);
- протяженности в километрах;
- типу маршрута (линейный, кольцевой, радиальный);
- сложности (делится на три степени и шесть категорий).

Активный туризм – это не просто вид путешествия, связанный с большими физическими нагрузками, это, прежде всего, отдых, который связан с изучением, осмотром различных достопримечательностей, превращающийся в своего рода приключение [2].

К таким видам относятся:

- посещение вулканов (Камчатка, Курильские острова, Кавказ, Байкал и так далее), водопадов (Краснодарский край, Приморский край Сахалинская область и так далее), островов (Сахалин, Итуруп, остров Врангеля), устьев рек. Нередко такие туры связаны с большими физическими нагрузками, которые требуют от участников данного путешествия определенного рода физической подготовки. Подобные туры довольно долго и тщательно разрабатываются, чтобы свести к минимуму риск участвующих в нем граждан, а также получение ими травм;
- посещение мест катастроф, землетрясений, наводнений, извержения вулканов;
- туры: сафари (Тайга, Кудыкина гора, сафари-парк в Геленджике и так далее), рыбалка (Алтай, Сахалин, Астраханская область, Чукотка и так далее), охота (Алтай, Урал, Якутия), поездки на различного рода экстремальном транспорте (квадроциклы, снегоходы, джипы по горной местности).

Если говорит об активном туризме, его условно можно разделить на два основных вида: летний туризм и зимний туризм.

Так, например, в летний период туризм, может быть, следующих видов:

1) на суше – может быть в форме велосипедной прогулки, пешеходного туризма, спелеотуризма — это посещение и изучение различного рода пещер, горных

походов, альпинизм, скалолазание.

2) водный туризм. К нему относятся прохождение бурных горных рек, катание на доске для серфинга, водных лыжах.

3) туризм, связанный с полетом, дельтапланирование, полет на параплане, прыжки с парашютом, путешествие на воздушном шаре.

В зимний период времени наиболее популярны зимние виды отдыха, связанные со снегом, такие как лыжный туризм, горные лыжи, сноубординг.

Зачастую туризм, который преобладает на территории нашей страны является заранее организованным, и большинство граждан, которые принимают участие в подобного рода выездах и путешествиях, являются членами туристических клубов, и в значительной степени подготовлены к условиям, которые возникают в подобных туристических выездах. С участниками организованных туристических выездов проводят активную подготовительную работу более опытные инструктора. В рамках подготовительных занятий организуется изучение теоретических и практических навыков, которые могут быть наиболее полезны в экстренных ситуациях.

Однако, не весь туристический процесс заранее организован. Некоторые наиболее самоуверенные граждане организуют самостоятельный туризм, который является опасным. Поскольку, зачастую, самостоятельные туристические поездки не регистрируются и о них не уведомляются специальные организации, которые в случае непредвиденной ситуации, могли бы прийти на помощь. В данной ситуации туристы рискуют не только своей жизнью, но и жизнью людей, которых они повели за собой.

В настоящее время наиболее популярным видом туризма выступают походы выходного дня. Однако, такие походы зачастую организуются турфирмами и наиболее тщательно подготовлены.

Подводя итог рассмотрению данной темы, можно отметить следующее, что активные виды туризма подходят далеко не каждому человеку, поскольку они связаны с большими физическими нагрузками, а также с определенным риском для здоровья. Не каждый человек психологически может быть подготовлен к различным экстремальным ситуациям, в связи с этим, для того, чтобы пойти в какой-либо приключенческий тур, с человеком должна быть проведена определенного рода работа, чтобы узнать его эмоциональное состояние и уровень физической подготовки. Это необходимо для того, чтобы в экстремальной ситуации не произошло никаких непредвиденных и травмоопасных ситуаций. Таким образом, на основе вышеизложенного можно сформулировать следующее определение – «активный туризм» – это двигательная инициатива человека, связанная с пребыванием в условиях, отличных от повседневных, зачастую сопряженная с особым риском для жизни и здоровья, требующая особого уровня физической подготовки и специфических практических умений и навыков, благодаря которым минимизируются риски причинения вреда здоровью и сохранение жизни туриста.

Литература

1. Губенков А. О. О некоторых особенностях основных форм самостоятельных занятий спортом // Наука -2020. 2021. № 4 (49). С. 174 -178.

2. Николаев С. А. Особенности комплектования туристического рюкзака // Наука–2020. 2021. № 4 (49). С. 231-233.

3. Хрыков И. С. Роль и место спорта в жизни и здоровье человека // Наука–2020. 2021. № 7 (52). С. 138-141.

4. Губенков А. О. Ретроспективный анализ Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 94-98.

References

1. Gubenkov A. O. O nekotorykh osobennostyakh osnovnykh form samostoyatel'nykh zanyatiy sportom [On some features of the main forms of independent sports]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 4 (49), pp. 174 -178.

2. Nikolaev S. A. Osobennosti komplektovaniya turisticheskogo ryukzaka [Features of completing a tourist backpack]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, № 4 (49), pp. 231-233.

3. Khrykov I. S. Rol' i mesto sporta v zhizni i zdorov'e cheloveka [The role and place of sport in human life and health]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 7 (52), pp. 138-141.

4. Gubenkov A. O. Retrospektivnyy analiz Vsesoyuznogo fizkul'turnogo komp-leksa «Gotov k trudu i oborone SSSR» [Retrospective analysis of the All-Union sports complex «Ready for labor and defense of the USSR»]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 7 (52), pp. 94-98.

УДК 796

ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИХ ОЗДОРОВЛЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ КОРРЕКЦИИ ПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

THE HEALTH PROFILE OF CHILDREN WHO ARE OFTEN ILL AND THE PROSPECTS FOR THEIR RECOVERY WITH THE HELP OF NUTRITION AND EXERCISE CORRECTION

Давыдова Селена Станиславовна
кандидат биологических наук, доцент
кафедра физической культуры, физиологии и медико-биологических дисциплин
Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского
г. Липецк, Россия
Davydova Selena Stanislavovna
Ph. D., associate professor
department of physical culture, physiology and biomedical disciplines
Lipetsk state pedagogical University
named after P. P. Semenov-Tyan-Shansky
Lipetsk, Russia

Назирова Анна Анатольевна
кандидат биологических наук, доцент
кафедра физической культуры, физиологии и медико-биологических дисциплин
Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского
г. Липецк, Россия
Nazirova Anna Anatolyevna
Ph. D., associate professor
department of physical culture, physiology and biomedical disciplines
Lipetsk state pedagogical University
named after P. P. Semenov-Tyan-Shansky
Lipetsk, Russia

Пожидаев Павел Павлович
студент
Липецкий государственный педагогический университет
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского
г. Липецк, Россия
Pozhidaev Pavel Pavlovich
student
Lipetsk state pedagogical University
named after P. P. Semenov-Tyan-Shansky
Lipetsk, Russia

Аннотация. *Острые респираторные заболевания в детском возрасте занимают первое ранговое место в структуре острой и общей заболеваемости. На их долю приходится более 90 % всех болезней респираторного тракта, что составляет у детей до 14 лет 68-72 %. При проведении исследования использованы методики: анкетирование и интервьюирование родителей; оценка физического развития детей и физической работоспособности; определение уровня развития когнитивной (познавательной) функции. В наших исследованиях анализ информации, анкетирования и интервьюирования родителей, показал, что фактически заболеваемость детей, посещающих детские дошкольные учреждения (ДОУ), значительно выше. Случаи болезни во время отпусков родителей и, при отсутствии ребенка по семейным обстоятельствам не учитывались. Использование медико-профилактических технологий позволяет обогатить представление воспитанников о культурно-гигиенических нормах, закрепить навыки самообслуживания, сформировать представление о личной гигиене и профилактике различных заболе-ваний. У часто болеющих детей наблюдается дефицит магния, цинка, марганца, кобальта, фосфора и кальция. Одно из направлений оздоровления детей из группы часто болеющих детей (ЧБД) является трудоемкая и длительная реабилитация.*

Abstract. *Acute respiratory diseases in childhood occupy the first ranking place in the structure of acute and general morbidity. They account for more than 90% of all diseases of the respiratory tract, which is 68-72 % in children under 14 years of age. During the study, the following methods were used: questioning and interviewing parents; assessment of the physical development of children and physical performance; determination of the level of development of cognitive (cognitive) function. In our research, the analysis of information, questionnaires and interviews with parents showed that in fact the incidence of children attending preschools is much higher. Cases of illness during parental leave and in the absence of a child due to family reasons were not taken into account. The use of medical and preventive technologies makes it possible to enrich the pupils' understanding of cultural and hygienic norms, to consolidate self-service skills, to form an idea of personal hygiene and the prevention of various diseases. Frequently ill children are deficient in magnesium, zinc, manganese, cobalt, phosphorus and calcium. One of the directions of rehabilitation of children from the group of children from the CSI group is labor-intensive and long-term rehabilitation.*

Ключевые слова: *заболевания в детском возрасте; коррекции питания; физкультурно-оздоровительные технологии.*

Keywords: *diseases in childhood; nutrition correction; sports and wellness technologies.*

Не случайно Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендовала национальным органам здравоохранения и исследовательским центрам обратить первоочередное внимание на разработку и внедрение в практику эффективных мер профилактики и лечения респираторных инфекций у детей [3, с. 150].

Эпидемиологические исследования свидетельствуют о том, что максимальная заболеваемость в возрастном диапазоне от 3 до 8 лет. Это всеобщая закономерность, и она прослеживается у детей во всех странах мира независимо от экономического уровня их развития. Рецидивирующие респираторные инфекции приводят к нарушениям функционального состояния организма, могут обуславливать срыв адаптации основных функциональных систем детского организма. Здесь мы сталкиваемся также и с очень высоким риском развития серьезных осложнений течения острых респираторных заболеваний (ОРЗ) и формированием хронической патоло-

гии. Вышеизложенные факторы могут быть причиной задержки психомоторного и физического развития ребенка, формируя группу так называемых «часто болеющих детей» (ЧБД) [4, с. 35].

Об остроте и социально-экономической значимости проблемы часто и длительно болеющих детей красноречиво говорит уже тот факт, что в категорию ЧБД по данным разных авторов попадает от 14 до 75 % детской популяции.

Термин «часто болеющие дети» появился в отечественной медицинской литературе в первой половине 80-х годов прошлого века [1, с. 37].

По классификации Института гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения Российской Федерации часто болеющие дети относятся ко 2 группе здоровья (дети с отягощенным биологическим анамнезом, функциональными морфологическими особенностями, то есть с риском развития у них хронического заболевания) [3, с. 150].

Часто болеющие дети (ЧБД) – это термин, обозначающий группу детей, выделяемую при диспансерном наблюдении, характеризующуюся более высоким, чем их сверстники, уровнем заболеваемости острыми респираторными инфекциями [5, с. 1388].

Следует отметить, что часто болеющий ребенок – это не нозологическая форма заболевания и не диагноз. В группу ЧДБ принято относить детей, подверженным частым респираторным заболеваниям в основном из-за преходящих нарушений в защитных системах и возрастных особенностей иммунной системы детского организма [1, с. 268].

Уровень заболеваемости у ЧБД в несколько раз выше, чем у эпизодически болеющих. Еще одна особенность – отсутствие сезонности заболеваемости.

Анализ информации, анкетирования и интервьюирования родителей, показывает, что фактически заболеваемость детей, посещающих ДОУ, значительно выше. Случаи болезни во время отпусков родителей и при отсутствии ребенка по семейным обстоятельствам не учитываются [2, с. 17].

Высокая заболеваемость детей за 1-2 года перед поступлением в школу снижает адаптационные возможности, способствует развитию различной патологии, в том числе, так называемых «школьных болезней» [6, с. 18].

Вышеизложенная информация убедительно доказывает актуальность поднятой проблемы в данной статье.

Задачи исследования:

– выявить детей со сниженной резистентностью в организованных коллективах при подготовке к обучению в школе и выделить из них группу ЧБД;
– определить профиль здоровья детей, отнесенных в группу ЧБД;
– наметить путь коррекции питания для укрепления иммунной системы.

При проведении исследования использованы нижеперечисленные методики:

– анкетирование и интервьюирование родителей;
– оценка физического развития детей и физической работоспособности;
– определение уровня развития когнитивной (познавательной) функции [6, с. 399].

При оценке физического развития и физической работоспособности выявлены

следующие отличия между детьми, отнесенными в группу ЧБД и эпизодически болеющими. В первой группе оказалось 43 % детей с дисгармоничным физическим развитием (что практически в два раза выше, чем в последующей), 17 % детей имеют дефицит массы тела, 27 % – избыток массы тела. При оценке физической работоспособности заметней отличались дети, эпизодически болеющие [4, с. 40].

При проведении диагностики когнитивной функции использовались тесты: «Обощение понятий и исключение лишнего», «Найди и вычеркни», методика Пьерона-Рузера «Проставь значки», «Рисунок человека», «Цветограмма» Люшера.

Оценивались такие показатели, как восприятие, внимание, память, мелкая моторика, пространственная ориентация, настроение. У детей, входящих в группу часто болеющих, вышеперечисленные показатели оказались в 1,7 раза ниже, чем у детей, эпизодически болеющих.

Одно из направлений оздоровления детей из группы ЧБД – реабилитация, хотя и является наиболее трудоемким и длительным, но оно – основа успешного ведения таких детей. Реабилитация включает ряд общегигиенических мероприятий, которые необходимо проводить в семье:

– организация рационального режима дня ребенка: полноценный, достаточный по длительности сон, исключение переутомления и перевозбуждения, обязательные и достаточные по длительности прогулки, но без переохлаждения, ограничение посещения мест большого скопления людей и так далее;

– полноценное питание, учитывающее возрастные особенности ребенка и склонность к аллергическим реакциям, разумное отношение к углеводистой пище и сладостям;

– проведение в разумных пределах закаливающих мероприятий, таких как: обливания прохладной водой, сон на свежем воздухе, ванны, души, бальнеотерапия, общий массаж, лечебная гимнастика, тренирующие занятия физкультурой.

Главными задачами здоровьесберегающих технологий в учреждениях для несовершеннолетних, являются:

– воспитание здоровой личности, ориентированной на здоровый образ жизни;

– организация реабилитационного процесса, который не навредит здоровью ребенка;

– использование доступных средств охраны здоровья и развития воспитанника.

Использование медико-профилактических технологий позволяет обогатить представление воспитанников о культурно-гигиенических нормах, закрепить навыки самообслуживания, сформировать представление о личной гигиене и профилактики различных заболеваний. Используются такие медико-профилактические технологии как закаливание, контроль за развитием осанки, формирование представлений и контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм. В период вирусно-инфекционных заболеваний осуществляется профилактика гриппа, ОРВИ.

В соответствии с режимом дня организуется утренняя гимнастика, прогулки, игры на свежем воздухе, физкультминутки, подвижные игры [3, с. 154].

Учеными выявлены значительные нарушения в структуре питания и пищевом

статусе детей и подростков, что, особенно важно для сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Недостаточное потребление мяса, рыбы, молочных продуктов, фруктов, овощей ведт к уменьшению содержания в пищевых рационах белков и таких незаменимых микронутриентов, как витамины и минеральные вещества.

Особенно серьезной проблемой является дефицит витамина С (у 60-80 % детей), а также витаминов А, В1, В2, бэта-каротина; минералов и микроэлементов особенно – йода (у 70-80 % детей); железа, кальция (у 30-40 % детей) [2, с. 17; 5, с. 1388].

У группы ЧБД можно применять различные средства лечебной физкультуры (ЛФК) со 2-3-го дня начала болезненного процесса. Субфебрильная температура не является противопоказанием к назначению ЛФК. Лечение положением используется со 2-3-го дня при первых признаках улучшения состояния и снижения температуры. Постуральный дренаж с вибромассажем грудной клетки выводит вязкую мокроту, которая не удаляется при кашле. Занятия ЛГ начинают в эти же сроки. Противопоказаниями к началу занятий могут служить сохраняющаяся высокая температура, общее тяжелое состояние и одышка. Занятия проводятся ежедневно, лучше в утренние часы.

В рамках системного подхода к процессу оздоровления детей, целесообразно рассматривать показатели состояния функции внешнего дыхания как один из критериев общего физического развития.

Заключение. Для укрепления состояния здоровья детей из группы ЧБД необходимо проводить комплекс мероприятий по всем направлениям, в том числе, коррекцию питания с помощью натуральных продуктов обогащенных витаминами, минералами и другими нутриентами, необходимыми детям для нормального роста и развития, укрепления иммунной системы, повышения адаптационных возможностей. Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на развитие физических качеств, организацию двигательной активности, воспитание привычки повседневной физической активности и укрепления здоровья.

Литература

1. Давыдова С. С., Назирова А. А., Давыдова Ю. А. Совершенствование координации дыхания и движений в процессе подготовки студентов-спортсменов // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : материалы международной научно-практической онлайн-конференции (г. Минск, 28 января 2021 г.) Минск : Белорусский государственный университет, 2021. С. 266-268.

2. Данковцев О. А. Особенности развития общего и невербального компонентов интеллекта детей дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения и домашнего обучения // Актуальные проблемы современного социального знания : материалы Всероссийской научно-практ. конф. с междунар. участием (Красноярск, 14 мая 2020 года). Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, 2020. С. 16-18.

3. Дильман В. М. Большие биологические часы (Введение в интегральную меди-

цину). М. : Знание. 1981. С. 149-156.

4. Мищенко И. А., Волынская Е. В. Адаптивное физическое воспитание школьников с нарушением интеллекта и соматическими заболеваниями // Физическая культура и спорт. 2019. № 12. С. 34-41.

5. Назирова А. А., Гулин А. В., Малышева Е. В. Критерии диагностики АФС // Вестник Тамбовского университета. 2011. Т. 16. № 5. С. 1388-1389.

6. Сычев В. С., Давыдова С. С. Кожная чувствительность пальцев у юношей и девушек с разным профилем мануальной асимметрии // Нейронаука для медицины и психологии : материалы Международного междисциплинарного конгресса в рамках подготовки к XXIII Съезду Российского Физиологического Общества им. И. П. Павлова (Воронеж, 2017), посвященному 100-летию создания этого общества Иваном Петровичем Павловым (Судак, Крым, Россия, 30 мая – 10 июня 2017 года). Москва : МАКС Пресс, 2017. 399 с.

References

1. Davydova S. S., Nazirova A. A., Davydova Yu. A. [Improving the coordination of breathing and movements in the process of training student athletes]. Nauchno-metodi-cheskoe obespechenie fizicheskogo vospitaniya i sportivnoy podgotovki studentov. Materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy onlayn-konferentsii (g. Minsk, 28 yanvarya 2021 g.) [Scientific and methodological support of physical education and sports training of students. Materials of the international scientific and practical online conference (Minsk, January 28, 2021)]. Minsk, Belarusian State University Publ., 2021, pp. 266-268. (In Russia).

2. Dankovtsev O. A. [Features of the development of the general and non-verbal components of the intellect of preschool children in the conditions of a preschool educational institution and home education]. Aktual'nye problemy sovremennogo sotsial'nogo znaniya. Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem (Krasnoyarsk, 14 maya 2020 goda) [Actual problems of modern social knowledge. Materials of the All-Russian scientific and practical. conf. with international participation (Krasnoyarsk, May 14, 2020)]. Krasnoyarsk, Siberian State University of Science and Technology named after Academician M.F. Reshetnev Publ., 2020, pp. 16-18. (In Russia).

3. Dil'man V. M. Bol'shie biologicheskie chasy (Vvedenie v integral'nuyu meditsinu) [Large biological clock (Introduction to integral medicine)]. Moscow, Knowledge Publ., 1981, pp. 149-156.

4. Mishchenko I. A., Volynskaya E. V. Adaptivnoe fizicheskoe vospitanie shkol'nikov s narusheniem intellekta i somaticheskimi zabolevaniyami [Adaptive physical education of schoolchildren with intellectual disabilities and somatic diseases]. Fizicheskaya kul'tura i sport - Physical culture and sport, 2019, no. 12, pp. 34-41.

5. Nazirova A. A., Gulin A. V., Malysheva E. V. Kriterii diagnostiki AFS [Criteria for the diagnosis of APS]. Vestnik Tambovskogo universiteta - Bulletin of the Tambov University, 2011, vol. 16, no. 5, pp. 1388-1389.

6. Sychev V. S., Davydova S. S. [Skin sensitivity of fingers in boys and girls with different profiles of manual asymmetry]. Neyronauka dlya meditsiny i psikhologii. Materialy Mezhdunarodnogo mezhdistsiplinarnogo kongressa v ramkakh podgotovki k XXIII S"ezdu Rossiyskogo Fiziologicheskogo Obshchestva im. I. P. Pavlova (Voronezh, 2017) [Materials of the International Interdisciplinary Congress in preparation for the XXIII Congress of the Russian Physiological Society. I. P. Pavlov (Voronezh, 2017)]. Moscow, MAKS Press Publ., 2017, 399 p. (In Russia).

УДК 796

ПРОБЛЕМА БЛИЗОРУКОСТИ У СТУДЕНТОВ XXI ВЕКА

THE PROBLEM OF MYOPIA AMONG STUDENTS OF THE XXI CENTURY

Андреенко Татьяна Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Andreenko Tatyana Alexandrovna
Ph. D., associate professor
department of physical culture
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Филипцова Карина Алексеевна
студент
факультет социальной и коррекционной педагогики
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Filiptsova Karina Alekseevna
student
faculty of social and correctional pedagogy
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Серова Анастасия Александровна
студент
факультет социальной и коррекционной педагогики
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Serova Anastasia Alexandrovna
student
faculty of social and correctional pedagogy
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *Тема сохранения и укрепления здоровья в настоящее время является наиболее актуальной. Все больше изменяются характер и роль нагрузок на организм, тем самым, повышаются риски развития его дефектов. Рассматривая данную проблему, нельзя обойти стороной здоровье зрительных органов. Так, на сегодняшний день практически каждый человек – ребенок, подросток, взрослый – имеет мобильный телефон, планшет, ноутбук или компьютер, которому уделяет почти все свое время. Но чем грозит такое частое использование гаджетов? Как известно, большая часть молодых людей страдают близорукостью.*

В статье рассматривается актуальное заболевание XXI века – близорукость (или

миопия), его причины, методы профилактики и лечения. Приводится статистика заболеваемости студентов.

Abstract. *The theme of preservation and promotion of health is currently the most relevant. The nature and role of loads on the body are changing more and more, thereby increasing the risk of developing its defects. Considering this problem, one cannot ignore the health of the visual organs. So, today almost every person - a child, a teenager, an adult - has a mobile phone, tablet, laptop or computer, to which he devotes almost all his time. But what threatens such frequent use of gadgets? As you know, most young people suffer from myopia.*

The article discusses the actual disease of the 21st century - myopia (or myopia), its causes, methods of prevention and treatment. The statistics of morbidity of students is given.

Ключевые слова: *близорукость; проблема; здоровье; жизнь; студент; человек; профилактика; физическая культура.*

Keywords: *myopia; problem; health; life; student; person; prevention; physical education.*

Введение.

Современный век существенно отличается от предыдущих не только созданием новейших технологий, приборов и гаджетов, но и выносливостью организма. Последнее время, к сожалению, численность людей, у которых имеется ослабленное здоровье и различные заболевания, возросла. И причем ослабление состояния здоровья зависит от множества факторов (загрязненная среда, неправильный образ жизни, воздействие вредных лучей от гаджетов и множество других) и проявляются они по-разному. Размышляя над этой проблемой, можно сделать вывод, что одной из самых распространенных болезней среди людей, особенно контингента подросткового возраста, является близорукость или миопия. Очень много студентов страдает от близорукости, есть люди, которые периодически надевают очки, а есть те, кто носит линзы и очки постоянно. В связи с этим возникает очень актуальный вопрос: почему большинство студентов XXI века страдают от близорукости?

Таким образом, вышеизложенное свидетельствует о том, что изучение близорукости у студентов XXI века, является актуальной темой.

Цель исследования – найти решение проблемы и ответить на вопрос, почему студенты XXI века страдают от близорукости.

Результаты исследования. Изучение статистических данных и научных работ, показало, что процент развития миопии у населения регулярно растет, при этом, ученые установили, что физические нагрузки способствуют снижению риска развития миопии, а также снижению скорости прогрессирования данного заболевания.

Всемирная организация здравоохранения (далее – ВОЗ) регулярно публикует материалы и статистические данные о проблемах современного человечества в сфере здоровья, в частности, Организация обращает внимание, что одной из общемировых проблем, требующих безотлагательного и внимательного отношения со стороны мирового сообщества является снижение качества и потеря зрения у населения [2 с. 223].

По официальным данным ВОЗ, в настоящее время в профессиональной коррекции зрения нуждается более 4,5 млрд. людей на планете, принимая во внимание, что по статистическим данным 2020 г. на планете проживает 7,753 млрд. человек, следует, что в настоящее время проблемы со зрением преследуют более

50% населения планеты.

Что такое близорукость с научной точки зрения?

Близорукость – это дефект зрения, при котором человек плохо видит вдали и хорошо видит вблизи (нарушается преломляющая сила хрусталика, изменяется кривизна роговицы). При близорукости нередко ощущаются жжения в глазах, постоянная зрительная усталость, напряжение в область лба, висков и переносицы [1, с. 28].

Кузнецова считает, что близорукость представляет собой оптическую рефракцию глаза, иными словами, это преломление световых лучей в оптической системе глаза, особенность которой, в том, что сетчатка глаза находится дальше фокальной плоскости. Автор подразделяет близорукость на врожденную и приобретенную. К приобретенной относятся патология орбиты глаза, может быть посттравматическая, «школьная» миопия, миопия при работе на близких расстояниях. У контингента подросткового возраста, наблюдается «школьная миопия». Как показывает практика офтальмологов, на данный момент количество детей, страдающих миопией колеблется в пределах 15-20 % [1 с. 12].

Когда мы говорим о близорукости, стоит в первую очередь упомянуть наследственность. Если у кого-то из родителей была близорукость, вероятнее всего от нее будет страдать и ребенок. Причем близорукость, скорее всего, проявится до студенчества.

Но причиной близорукости не всегда является наследственность. Причиной может быть большая нагрузка на глаза (переутомление глаз). Почему же происходит переутомление? Из-за неправильной посадки за рабочим местом, постоянная работа с гаджетами, работа в плохо освещенном помещении. Причиной также может быть работа с мелкими деталями или объектами.

Общее падение иммунитета и несоблюдение правил зрительной гигиены также влияют на появление близорукости.

Обобщим эти причины конкретно для студентов XXI века:

1. Большинство студентов, при написании работ дома, могут занимать различные положения, ухудшающие их зрение: лежа, на корточках, согнувшись за столом и другие. Также, при работе дома, студенты часто пользуются компьютером и телефоном, за которыми они сидят часами, не делают перерывы и не уделяют время зри-тельной гимнастике.

2. Многие студенты не имеют возможности или не имеют желания употреблять в пищу продукты богатые витаминами А, С, В1, В2, В6; которые благоприятно влияют на зрение.

3. Чтение и просмотр видео в темноте также плохо влияют на наш орган зрения.

4. Есть ряд технических специальностей, где студентам приходится работать с мелкими деталями. Например, занимаясь робототехникой или механикой. Чтобы разобрать стартер, нужно очень долго сидеть, согнувшись над ним, присматриваясь к каждой малюсенькой детали.

5. Не исключено, что психологическое состояние студентов также негативно влияет на его здоровье. Студенты часто переживают огромный стресс, подготав-

ливая ряд материалов для курсовых, лабораторных и других видов работ. Поэтому все эти волнения и переживания могут стать причиной ухудшения зрения.

6. Наследственность может проявиться в студенчестве и ранее.

Итак, были выведены причины рассматриваемой проблемы. Но как же решить эту проблему?

Способы решения/предупреждения проблемы:

Наследственная близорукость, к сожалению, неизбежна. Но, даже в этом случае, можно найти решение (если Вы, конечно же, доверяете современной медицине). Существуют центры коррекции зрения, где производится хирургическая коррекция с применением лазерных технологий. В ходе операции происходит видоизменение роговицы.

Правильная посадка и хорошая освещенность – это огромный шаг к хорошему зрению. Правильной посадка за столом является, когда ваша верхняя часть тела и корпус и колени образуют углы в 90 градусов. Если Вы сидите за компьютером, то расстояние от Вас до экрана должно быть минимум 30 см. Стол и стул должны быть подобраны под Ваш рост (ноги должны доставать до пола, при этом, вы можете упираться спиной в спинку стула). Помещение, в котором вы работаете должно освещаться как минимум 150 люксами.

Нужно всегда правильно питаться, включайте в свой рацион продукты богатые витаминами С (цитрусовые, шиповник, черная смородина), В1 (капуста, хлеб, горох, картофель), В2 (творог, миндаль, яйца, молоко), В3 (грецкий орех, клубника), А (морковь).

И уже непосредственно по выявлению стадии близорукости, подбирают методы лечения. Методов коррекции зрения множество. Кузнецова выделяет медицинские способы: восстановление аккомодационной функции глаза, оптическую коррекцию, рефлексотерапию, медикаментозную. Но, к таким методам лучше прибегать при катастрофических и экстренных ситуациях. А если миопия на ранней стадии, или имеет риск появиться, предположим, в случае студентов, то лучше попробовать применить так называемую «физкультуру» для глаз [3, с. 42].

Занимаясь за компьютером или долго читая что-либо, старайтесь периодически отвлекаться и делать зрительную гимнастику. Для этого, можно использовать достаточно много зрительных упражнений: зажмуривание глаз, моргание, вращение по кругу, смотреть вверх-вниз, спираль с закрытыми глазами и другие.

Так, например, У. Г. Бейтс предлагает следующий комплекс упражнений:

1. Быстро и легко моргаем в течение одной минуты.
2. Фокусируемся сразу на нескольких объектах (постепенно увеличиваем число этих объектов).
3. Зажмуриваем глаза, затем открываем. Повторяем около 10 раз.
4. Тремя пальцами каждой руки нажимаем на верхние веки, через две секунды убираем пальцы с век, повторяем три раза.
5. Делаем круговые вращения глазами на протяжении двух минут [4, с. 608].

Со средней степенью миопии необходимо ограничить интенсивные нагрузки. Запрещается: бокс, тяжелая атлетика, художественная гимнастика, футбол, баскетбол, хоккей, мотоспорт, прыжки с трамплина в воду, все виды спортивной борьбы

из-за возможности получения травмы головы и отслойки сетчатки. Другие виды спорта разрешаются, но только после консультации у специалиста.

С высокой степенью миопии нагрузки должны строго дозироваться. График и интенсивность занятий должны быть согласованы с офтальмологом.

Заключение. Подводя итог, стоит отметить, что миопия появляется и прогрессирует чаще всего в тех случаях, когда человек нарушает нормальный режим работы зрительных органов, беспрерывно долго и много читает (особенно с электронных носителей, в положении лежа и при плохом освещении), а также не тренирует мышцы глаз и уделяет недостаточное количество времени физической активности. Поэтому данная проблема является наиболее распространенной именно среди студентов. Сейчас почти вся их жизнь «проходит» в телефоне или за компьютером – виртуальное общение вытесняет реальное, позволяя выполнять все необходимые действия, сидя дома перед монитором, что приводит к ухудшению как зрительного, так и общего физического здоровья в целом. Чтение книг, учебников также происходит при помощи гаджетов. А в условиях дистанционного обучения эта проблема становится наиболее актуальной.

Поэтому для ее решения необходимо проводить профилактическую работу со студентами для повышения их осведомленности в данном вопросе на занятиях физической культуры, а также привлекать сотрудников социально-психологических служб учреждений.

В заключение хочется сказать, что обладая описанным строением глаза, было очень интересно изучать проблему близорукости в наши дни, а также влияние миопии на занятия спортом. Современный образ жизни способствует распространению миопии. Но и с этим можно справляться, стремиться вести активный образ жизни.

Литература

1. Аветисов Э.С. Близорукость. М. : Медицина, 2002. 284 с.

2. Косенко С. К. Анализ влияния занятий физической культурой на молодых людей с нарушениями зрения // Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами : материалы III Международной научно-практической конференции (г. Тюмень, 16-17 ноября 2018). Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2018. С. 223-228.

3. Мелихов Я.П., Мартын И. А. Роль ЛФК при миопии // Интернаука. 2017. № 10-1 (14). С. 42-45.

4. Шиндина И. В. Методические аспекты профилактики близорукости у школьников средствами физического воспитания // Осовские педагогические чтения: Образование в современном мире: новое время – новые решения. 2014. № 1. С. 608-610.

References

1. Avetisov E. S. Blizorukost' [Myopia]. Moscow, Medicine Publ., 2002, 284 p.

2. Kosenko S. K. [Analysis of the impact of physical education on young people with visual impairments]. Strategiya razvitiya sportivno-massovoy raboty so studentami. Materialy III Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (g. Tyumen', 16-17 noyabrya 2018) [Strategy for the development of mass sports work with students. Materials of the III International Scientific and Practical Conference (Tyumen, November 16-17, 2018)]. Tyumen,

Tyumen Industrial University Publ., 2018, pp. 223-228. (In Russia).

3. Melikhov Ya. P., Martyn I. A. Rol' LFK pri miopii [The role of exercise therapy in myopia]. Internauka, 2017, no. 10-1 (14), pp. 42-45.

4. Shindina I. V. Metodicheskie aspekty profilaktiki blizorukosti u shkol'-nikov sredstvami fizicheskogo vospitaniya [Methodological aspects of prevention of myopia in schoolchildren by means of physical education]. Osovskie pedagogicheskie chteniya: Obrazovanie v sovremennom mire: novoe vremya – novye resheniya - Osov pedagogical readings: Education in the modern world: new time - new solutions, 2014, no. 1, pp. 608-610.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

SOME ASPECTS OF THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON HUMAN HEALTH

Брычкова Анна Юрьевна
курсант
факультет подготовки следователей
Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России
имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Brychkova Anna Yuryevna
cadet
faculty of investigator training
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Rossia

Герасимов Игорь Викторович
кандидат педагогических наук, доцент
заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России
имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Gerasimov Igor Viktorovich
Ph. D., associate professor
deputy chief of the chair of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В теле человека заложена энергия на физическую активность. Тело, как аккумулятор для энергии, который надо разряжать и заряжать, раскачивая свою энергетическую емкость. Если физической активности мало, то емкость со временем катастрофически уменьшается. К 35 годам заканчивается «гарантийный талон» на тело, большинство в этом возрасте начинают чувствовать недостаток энергии, недомогание в теле. Это сигнал начать оказывать осознанное внимание своему телу, заняться спортом. Главное помнить, что осознанная физическая активность – это необходимость сегодня. Это проявления заботы и внимания к собственному организму. Кроме того, физическая активность является идеальным средством для восстановления легких после коронавирусной инфекции. В статье рассмотрен актуальный на сегодняшний день вопрос о влияние физической активности на здоровье человека. Обращено внимание на тесную связь спорта и работоспособность всех частей организма. Физическая подготовка является важнейшим элементом в борьбе с болезнями и залоге здоровья людей.*

Abstract. *The human body contains energy for physical activity. The body is like a battery for energy, which must be discharged and charged, rocking its energy capacity. If there is little physical activity, then the capacity decreases catastrophi-cally over time. By the age of 35, the «warranty card» for the body ends, most at this age begin to feel a lack of energy, malaise in the*

body. This is a signal to start paying conscious attention to your body, to do sports. The main thing to remember is that conscious physical activity is a necessity today. These are manifestations of care and attention to one's own body. In addition, physical activity is an ideal means to restore the lungs after a coronavirus infection. The article considers the current issue of the impact of physical activity on human health. Attention is drawn to the close connection of sports and the efficiency of all parts of the body. Physical fitness is an essential element in the fight against diseases and the guarantee of human health.

Ключевые слова: *физическая активность; упражнения; заболевания; жизнь; здоровье; covid.*

Keywords: *physical activity; exercise; diseases; life; health; covid.*

Физическая активность выступает как средство укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовки. Данная тема достаточно актуальна на сегодняшний момент, ведь здоровье человека – это его важнейшая составляющая для продуктивной жизни, работоспособности и творческих успехов. Оно показывает уровень жизни людей и тесно связано с продолжительностью жизни. Так же состояние здоровья человека влияет на производительность труда, способность защитить себя в трудных ситуациях, моральный климат, а также активность в процессе всей жизни [1].

Улучшение здоровья в большинстве случаев заслуга совершенствования технического процесса. Благодаря развитию медицины улучшились многие отрасли, такие как бытовые и экономические, которые способствуют улучшению состояния организма человека. Но есть и отрицательные стороны, в настоящее время образ жизни людей изменился в худшую сторону. Об этом говорит резкий рост заболеваемости. К наиболее распространенные заболеваниям относят: сердечно-сосудистые, психоневрологические, метаболические, злокачественные опухоли, аллергические и иммунодефицитные проявления. Все эти заболевания развиваются благодаря существующим факторам риска. К ним относят: высокий темп жизни людей, переедание, выбросы газов в атмосферу, вредные привычки (алкоголь, сигареты, наркотики), а также распространение неизвестных ранее патогенных факторов. Помимо указанных факторов для здоровья человека можно отметить такой немало важный, как ограничение физических нагрузок на организм. К сожалению, малоподвижный образ жизни может не только способствовать увеличению веса, но и повысить риск возникновения проблем со здоровьем. У людей, предпочитающих сидячий отдых физически активному, повышается риск инсульта, такие выводы опубликовали канадские ученые из университета Калгари в журнале Stroke. Они провели исследование, в котором проанализировали данные 143 тысяч человек младше 60 лет о здоровье и образе жизни. За участниками наблюдали в течение девяти с половиной лет. При этом, ранее у испытуемых не было инсульта. Исследователи определили, сколько времени добровольцы проводили в сидячем положении за компьютером, просмотром телевизора или чтением, и уровень их физической активности. За весь период эксперимента врачи зафиксировали 2,9 тысячи инсультов, причем почти 90 процентов из них были ишемическими. Оказалось, что у людей, проводящих в сидячем положении больше восьми часов в день, повышался риск развития

инсульта почти в семь раз по сравнению с теми, кто был активен в течение дня и сидел менее четырех часов.

Еще одной проблемой современного человека является лишний вес. Лишний вес влияет на состояние здоровья – быстрее изнашиваются суставы, возрастает риск некоторых заболеваний. Но это еще не все проблемы, связанные с избыточной массой тела. Исследователи доказали, что умственные способности у людей с ожирением также страдают.

Проблема «спортивного голода» имеет единственный способ преодоления. Он заключается в активных действиях, занятиях спортом, прогулках и туризме. Если мы начинаем повышать физические нагрузки на организм, то происходит увеличение компенсаторных возможностей, которые влияют на укрепление здоровья и приводят его в стабильную форму. Рекомбинация организма происходит на всех уровнях (центральном, органах, клетка) только при регулярном занятии физическими упражнениями. Можно заметить зависимость, которая заключается в том, что физическое состояние организма влияет на весь организм. Чем лучше состояние человека от физических нагрузок, тем меньше болезней он переносит, тем самым улучшается его общее самочувствие. Чем лучше общее самочувствие, тем работоспособнее становиться человек и с наименьшим усилием будет преодолевать свою усталость. Все это дает нам экономический и социальный эффект в обществе.

Исходя из выше сказанного можно сделать вывод, что ценность физической активности очень высока. Это связано с тем, что она является общебиологической закономерностью. Но стоит отметить такой момент, что чрезмерные нагрузки могут повлечь развитие патологических состояний, а не только повлиять на улучшение состояния организма. Не стоит перегружать организм физической активностью, которая функционально отличается от возможностей человека, ведь именно это и влечет за собой различные болезни.

Выбор разумного напряжения от физических упражнений, сведение к минимуму факторов риска при постоянных тренировках, которые отрицательно влияют на физическую усталость, и комплексное использование средств первичной профилактики и восстановления – один из наиболее важных способов, влияющих на общее улучшение физического воспитания человека.

Питание, объем, сила, эластичность и упругость мышц будет постепенно ухудшаться, если на них не оказывать напряжение. Тем самым мышцы со временем станут слабыми и дряблыми. Как уже было сказано ранее, ограничение организма в физических нагрузках ведет к развитию патологических изменений. Реорганизация опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, улучшение процесса тканевого обмена происходит благодаря регулярным физическим упражнениям [2].

Умеренные физические нагрузки положительно сказываются на работе сердца, содержании гемоглобина в организме человека в количестве в нем эритроцитов. Спорт так же влияет на кровяное давление, путем уменьшения образования норадреналина. Норадреналин – гормон, при помощи которого, за счет сокращения кровеносных сосудов, происходит повышение давления. Физические упражнения снижают уровень артериального давления до безопасного уровня даже в том случае, если у вас диагностирована гипертония или предгипертония. Физическая активность

снижает жесткость сосудов и облегчает кровоток.

Систематические упражнения улучшают работу нервной системы. А ведь именно она регулирует совместную деятельность в организме человека мышц и внутренних органов. Беспокойство связано с депрессией. Вместо того, чтобы чувствовать себя подавленным, человек с тревожным расстройством может сказать, что чувствует себя напряженным или обеспокоенным, поскольку не может рассматривать свои проблемы в перспективе. Наряду с этим чувством беспокойства человек может быть нервным или раздражительным.

Человеку с тревожным расстройством также может быть трудно сосредоточиться на задаче. Он может быть напуганным, испытывать мышечное напряжение, тошноту, плохо засыпать. Когда, во время тренировок, уровни серотонина и дофамина повышаются, такой человек естественным образом чувствует себя спокойнее и лучше контролирует ситуацию.

Дыхание и мышечная активность состоит в тесной взаимосвязи друг с другом. Занятия на тренировках положительно влияют на дыхание и вентиляцию легких. Лучше происходит обмен кислородом и углекислым газом в легких между воздухом и кровью. Кроме этого, улучшается использование кислорода тканями организма.

При болезнях происходит нарушение функций и ее компенсаций. Физическая активность помогает быстрее регенерировать состояние организма. Это происходит при помощи кислорода и «строительных» материалов для насыщения крови. Следовательно, процесс восстановления в организме ускорится.

Различные хронические заболевания, которые люди пытаются вылечить в домашних условиях, можно замедлить благодаря регулярным физическим упражнениям и утренней зарядке. Но стоит отметить, что при появлении обострения не стоит оказывать физическое напряжение на организм.

При использовании физических упражнений, помимо нормализации реакции сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, восстанавливается адаптивность к климатическим факторам, устойчивость человека к различным заболеваниям, стрессам. Если выполнять гимнастические упражнения, участвовать в спортивных соревнованиях, закаливать организм, то процесс восстановления происходит быстрее [3].

Дозированные физические нагрузки при правильном их выборе не только положительно сказываются на замедлении развития болезней, хотелось бы отметить, что физические упражнения особенно влияют на организм человека при заболеваниях, улучшают иммунитет и общее состояние. Умеренная, а главное – регулярная физическая активность повышает количество и активность так называемых клеток-киллеров – важных «игроков» иммунной системы. Эта проблема достаточно остро стоит в настоящее время, ведь уже не первый год по всей стране идет распространение вируса Covid-19. Который уже за достаточно короткий промежуток времени приобрел различные формы.

Так, например, переболевшие омикрон-штаммом коронавируса могут еще долгое время ощущать последствия болезни. А именно заражение таким вариантом нередко ведет к нейроковиду (тревожность, расстройство памяти, депрессия, панические атаки) и лонгковиду (способность патогенных видов микроорганизмов к дли-

тельному выживанию в организме хозяина) у взрослых, а также к системным воспалениям у детей.

Специалисты предупреждают, что даже легкое течение «омикрона» не дает гарантии того, что не будет никаких последствий. То есть, «если коронавирус не приводит к пневмонии и ИВЛ, у него могут быть и другие последствия». Так, любой штамм коронавируса негативно сказывается на нервной системе взрослых. У детей же на фоне «омикрона» могут развиваться системные воспаления, добавил он.

Российские эксперты объяснили, что физическая активность не только тренирует мышцы, но и тренирует иммунную систему, чтобы поддерживать ее в хорошем состоянии. Умеренная физическая активность мобилизует функции организма и повышает его готовность к отражению вирусных атак, в том числе, заражения вирусом SARS-CoV-2. Таким образом, необходимо обратить внимание на то, что улучше-ние структуры и деятельности всех органов и систем человека напрямую зависит от физической активности человека. Чем больше люди тренируются, тем лучше их работоспособность и здоровье.

Литература

1. Алдошин А. В., Баркалов С. Н. Характеристика динамики работоспособности и процессов, происходящих в организме сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности : современные направления и образовательные технологии : сборник материалов Международной научно-практической конференции (г. Хабаровск, 18-20 октября 2017 г.). Хабаровск : Дальневосточный юридический институт Министерства внутренних дел России, 2017. С. 72-75.

2. Герасимов И. В., Волкова В. Р. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 110-114.

3. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. К вопросу о фитнесе как средстве укрепления здоровья человека // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (Екатеринбург, 21 ноября 2018 г.). Екатеринбург : Уральский юридический институт Министерства внутренних дел России, 2018. С. 56-60.

References

1. Aldoshin A. V., Barkalov S. N. [Characteristics of the dynamics of efficiency and processes occurring in the body of employees of internal affairs bodies Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'noy deyatel'nosti : sovremennye napravleniya i obrazovatel'nye tekhnologii. Sbornik materialov Mezhdunarodnoy nauchno-prakti-cheskoy konferentsii (g. Khabarovsk, 18-20 oktyabrya 2017 g.) [Physical culture and sport in professional activity: modern directions and educational technologies. Collection of materials of the International scientific and practical conference (Khabarovsk, October 18-20, 2017)]. Khabarovsk, DVUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2017, pp. 72-75. (In Russia).

2. Gerasimov I. V., Volkova V. R. Osnovy metodiki samostoyatel'nykh zanyatiy fizicheskoy kul'turoy i sportom [Fundamentals of the methodology of inde-pendent physical education and sports]. Nauka-2020 - Science-2020, 2021, no. 4 (49), pp. 110-114.

3. Kuznetsov M. B., Osipov D. V. [On the question of fitness as a means of strengthening human health]. Fizicheskaya kul'tura i sport v sisteme professional'nogo obrazovaniya: opyt i innovatsionnye tekhnologii fizicheskogo vospitaniya. Sbornik materialov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (Ekaterinburg, 21 noyabrya 2018 g.) [Physical culture and sport in the system of vocational education: experience and innovative technologies of physical education. Collection of materials of the All-Russian Scientific and practical conference (Ekaterinburg, November 21, 2018)]. Yekaterinburg, UrUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2018, pp. 56-60. (In Russia).

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА

THE INFLUENCE OF SPORTS ON THE FORMATION OF A GROWING ORGANISM

Головинова Ирина Юрьевна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Golovinova Irina Yurievna
Ph. D., associate professor
department of physical culture
Volgograd State Social Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аветисян Аделина Романовна
студент
факультет педагогического образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Avetisyan Adelina Romanovna
student
faculty of pedagogical education
Volgograd State Social Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В данной работе авторы показали взаимосвязь спорта и развития организма детей и подростков. Выявили, каким именно изменениям подвергается организм вследствие влияния на него изнурительных и легких нагрузок. Разграничили положительное и отрицательное влияние физических упражнений. Привели в пример ряд причин, из-за которых отрицательные факторы могут возникнуть и, каким именно образом эти последствия этого влияния сказываются на дальнейшем развитии растущего организма. Положительный аспект спорта все еще остается в приоритете, многие ученые, как и сами авторы, настаивают лишь на правильном распределении этих нагрузок ребенку, с учетом его физических и физиологических особенностей. Вкратце была сформулирована мысль о важности поддержания здоровья как самими гражданами, так и государством.*

Abstract. *In this work, the authors showed the relationship between sports and the development of the body of children and adolescents. We have revealed exactly what changes the body undergoes due to the influence of exhausting and light loads on it. The positive and negative effects of physical exercise were differentiat-ed. They gave an example of a number of reasons why negative factors can arise and exactly how these consequences of this influence affect the further develop-ment of a growing organism. The positive aspect of sports is still a priority, many scientists, like the authors themselves, insist only on the correct distribution of these loads to the child, taking into account his physical and physiological characteristics. The idea of the importance of maintaining health by both citizens and the state was briefly formulated.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни (ЗОЖ); центральная нервная система*

(ЦНС); физические нагрузки; морфологические и физиологические изменения; быстрое и неравномерное развитие; чрезмерные нагрузки.

Keywords: *healthy lifestyle (HLS); central nervous system (CNS); physical activity; morphofunctional changes; rapid and uneven development; excessive loads.*

В XXI веке роль спорта в жизни человека постепенно снижалась на протяжении определенного количества времени, именно это стало причиной появления такого движения как здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это особая гигиеническая культура, которая направлена на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Данная система включает в себя несколько разных составляющих, которые помогают достичь поставленных задач:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учетом возрастных и физиологических особенностей;
- формирование межличностных отношений в трудовых коллективах, семьях, отношения к больным и инвалидам;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены [1].

Наиболее стремительно в данной культуре ЗОЖ реализуется спортивный аспект и прививается любовь к спорту, особенно среди молодежи, посредством школ, а также с помощью различных федеральных программ. Федеральные проекты стимулируют детей уходить в спорт не только ради хобби, но и ради спортивных достижений. Например: в рамках федерального проекта «Детский спорт» реализуются нес-колько направлений:

- «Реконструкция спортивных залов в сельских школах»;
- «Дворовый тренер»;
- «Школьный спорт»;
- «Всемирные игры юных соотечественников»;
- «Строительство физкультурно-оздоровительных комплексов»;
- «Дворовый футбол».

Уже к 2020 году около 20 миллионов человек начали заниматься спортом, и, это только среди детей до 14 лет, а активное формирование всех систем организма человека приходится до 20-25 лет, следовательно, речь идет о здоровье не только детей и подростков, но и молодых людей.

Занятия спортом можно разделить на три условных уровня:

- оздоровительная физическая культура (утренняя зарядка, систематическая разминка, укрепление здоровья), то есть занятия «для себя»;
- индивидуальные или командные занятия с участием в первенствах и соревнованиях на «любительском уровне» (тренировки с участием в спортивных сорев-

нованиях);

– спорт высоких достижений, профессиональный спорт (человек делает спорт своей профессиональной деятельностью, его основная работа – профессиональное занятие спортом) [6].

Отметим, что в детском и подростковом возрасте физические нагрузки имеют особую важность, так как именно в этот период происходят основные морфологические и физиологические изменения в организме. Так, например, под влиянием физических упражнений мышцы становятся не только более твердыми и сильными, но и более растяжимыми; повышается их тонус, следовательно, это препятствует образованию изъянов осанки. Опорно-двигательный аппарат, при достаточной мышечной деятельности, развивается, соответственно, кости становятся более крепкими. Если же ограничить спортивную подготовку, то появляется риск развития хрупкости костей, так как спорт укрепляет костную и хрящевую ткань. Имунная система ребенка также начинает работать гораздо лучше, так как, при занятиях спортом, ускоряется циркуляция лимфы, из чего следует, что реакция на патогенные бактерии и вирусы происходит гораздо быстрее, нежели в отсутствии спорта в жизни ребенка. [3]

Более того, при регулярных физических нагрузках сердечно-сосудистая и дыхательная системы вынуждены приспосабливаться к изменившимся условиям: деятельность сердца активизируется, выбрасывается больше крови, из чего следует более быстрое насыщение клеток кислородом. Спорт налаживает работу сердца, нормализуется кровяное давление. Возраст между 13-14 и 17-18 годами – один из важных узловых периодов развития и роста организма. В эти годы начинается половое созревание, происходит структурное оформление, завершение развития ряда органов и систем. Особенно бурно растет сердце. Так, если за семь лет – от 7 до 14 – оно увеличивается в объеме на 33 %, то за четыре последующих года – от 14 до 18 лет – оно становится больше на 60 %. В результате у подростков, юношей иногда возникают изменения в механизме кровообращения. Так, взаимовлияя друг на друга, все системы еще растущего организма заметно укрепляются, и происходит это под контролем центральной нервной системы (ЦНС) – это не вся нервная система, а лишь ее часть, состоящая в основном из головного и спинного мозга. ЦНС названа так потому, что мозг интегрирует полученную информацию и координаты и влияет на деятельность органов и систем. За счет этого, все органы и системы работают согласованно, благодаря чему, улучшается координация ребенка, а также улучшается внимание и познавательная деятельность (из-за активного кровоснабжения мозга) [2].

Американские ученые выяснили, что нужно делать для поддержания физического и духовного здоровья детей и взрослых:

– 30 минут интервальных тренировок в неделю, которые снижают риск развития сахарного диабета;

– 2,5 часов любых физических занятий средней интенсивности, снижающих риск развития рака;

– 3 часов ходьбы в неделю, помогающих облегчить симптомы депрессии;

– 7,5 часов любых тренировок в неделю, которые позволят снизить риск преждевременной смерти;

– 2 часов любых аэробных упражнений умеренной интенсивности в неделю, которые позволят лучше концентрироваться;

– 1,5 часов любых тренировок, позволяющих сохранить в норме кровяное давление.

Однако, все дети и подростки разные, поэтому важно подбирать задания и вид спорта, учитывая индивидуальные особенности ребенка. Например, в возрасте 4-5 лет ребенка лучше не записывать на спортивную гимнастику, так как костный скелет еще не сформирован и компрессионные нагрузки могут только навредить.

В школьном возрасте часто выявляются определенные отклонения от нормы. Связано это преимущественно с тем, что системы органов в растущем организме развиваются быстро и неравномерно. В большинстве случаев эти «трудности» решаются физическими нагрузками. То есть, благодаря спорту, развитие ребенка становится более сбалансированным.

Следует понимать, что спорт не панацея от всех болезней, а при чрезмерных нагрузках может только навредить. Так, слишком усиленное увлечение спортом может привести к воспалению суставов и искривлению ног. Дело в том, что в структуре костей детей и подростков существуют так называемые зоны роста, которые находятся с обеих сторон растущих костей. У девочек в 14-15 лет, а у мальчиков в возрасте около 16 лет эти участки постепенно заменяются твердой костной тканью Повреждение зоны роста может вызвать О-образную деформацию костей голени, которая часто встречается у футболистов. Ученые из Университета Людвига-Максимилиана в Мюнхене выяснили, что расстояние между коленями у юных футболистов в среднем на 1,5 см больше нормы. Это сопровождается отклонением голени внутрь и О-образной формой ног. Бутсы с шипами, используемые в футболе, ограничивают внешнее вращение ноги и увеличивают венозную нагрузку на голень. Поэтому чрезмерное увлечение футболом приводит к варикозной болезни. У детей, слишком интенсивно занимающихся спортом, развиваются остеоартриты – дегенеративные состояния, которые сопровождаются разрушением хряща, характеризуется скованностью в суставах, болью при ходьбе, деформацией конечностей [4].

Виды спорта, оказывающие большую нагрузку на сердце, также представлят опредленную опасность для растущего организма. Усиленные занятия бегом, плаванием, велоспортом и другими спортивными видами, ориентированными на выносливость, у детей и подростков в 6 раз чаще развиваются сердечные патологии. Усиленные силовые тренировки приводят к расширению сердечных камер и утолщению их стенок, вызывая нарушения сердечного ритма [4].

Дети, занимающиеся спортом, должны уметь усердно отдыхать, для того, чтобы восполнять затраченную энергию. Чтобы отдых был эффективным как ребенку, так и взрослому нужно усвоить несколько важных правил:

– -к отдыху нужно относиться так же серьезно, как и к тренировкам;

– поддерживать здоровый сон и хорошо питаться;

– систематически быть на свежем воздухе, менять обстановку, делать все, чтобы почувствовать свободным от тренировок;

– оставить все стрессы позади, абстрагироваться.

Процесс восстановления после изнурительных тренировок может казаться еще

более трудным, чем сами тренировки, так как в процессе физических нагрузок у человека вырабатываются эндорфины – гормоны счастья, которые способствуют ощущению переполнения энергией еще какое-то время после занятий спортом, поэтому крайне важно не поддаваться этому чувству, а давать самому себе заслуженный отдых.

Подводя итог, хотелось бы сказать, что никто из ученых и врачей не отрицает положительного влияния спорта на детский растущий организм, однако, важно соблюдать меру в этих самых физических нагрузках, рассчитывать тренировки в соответствии с требованиями, а также учитывать индивидуальные особенности строения и работы организма. Без выполнения этих условий высока вероятность не только не достичь успеха и положительного влияния спорта на развитие ребенка, но и навредить его общему состоянию и здоровью. Современные медицина и педагогика стараются популяризировать спорт и привить в массовом сознании положительное отношение к физическим занятиям. В школах и высших учебных заведениях проводятся дни здоровья и спорта, школьникам выдаются бесплатные абонементы на посещение бассейнов и тренировочных залов. Однако, процент тех, кто игнорирует значение физической активности для здоровья по-прежнему велик, как и велик процент тех, кто чрезмерно увлекается спортом. Спорт может быть как полезен, так и губителен, поэтому чрезмерно важно рассчитать его «дозу» в индивидуальном порядке, для каждого ребенка отдельно, учитывая морфологические и физиологические особенности организма.

Совершенно очевидно, что спортивная деятельность развивает физические данные, воспитывает характер, закаляет организм, делает человека сильным и выносливым, а самое главное – укрепляет его здоровье, что является существенным качеством, поскольку сохранение здоровья – одна из главных задач человека, особенно в современном мире. Таким образом, помимо личностных предпочтений, в организации своей двигательной активности существуют и государственные мотивы в повышении физической работоспособности населения страны, всех его слоев. Здоровье граждан – это забота не только самих граждан, но и государства [5].

Литература

1. Абдурашитова Ш. А. Пропаганда здорового образа жизни — одно из главных направлений гигиенического обучения и воспитания населения // Молодой ученый. 2017. № 7 (141). С. 128-131.

2. Володина Н. И. Влияние физических упражнений на растущий организм [Электронный ресурс] // Бюджетное учреждение Чувашской Республики «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины»: [сайт]. [2009]. URL: https://rclfk.med.cap.ru/novie-tehnologii/nauka-v-zdravoohranenii/spisok-interesnih-publikacij-po-teme-specializacii (дата обращения : 05.03.2022).

3. Огурцова А. О. Влияние физической культуры на опорно-двигательный аппарат [Электронный ресурс] // Открытый урок «Первое сентября» [сайт]. [2010] URL: https://urok.1sept.ru/articles/587732 (дата обращения : 07.03.2022).

4. Попандопуло А. Чем опасны чрезмерные спортивные нагрузки для детей

[Электронный ресурс] // Университетская клиника: [сайт]. [2019] - URL: https://unclinic.ru/chem-opasny-chrezmernye-sportivnye-nagruzki-dlja-detej/ (дата обращения : 05.03.2022).

5. Щербатенко, М. В. Спорт для здоровья // Молодой ученый. 2017. № 15 (149). С. 686-688.

6. Щепотьев А. В., Лукьянова Е. Д. Спорт как инструмент развития личности подростка // Школьная педагогика. 2018. № 3 (13). С. 11-15.

References

1. Abdurashitova Sh. A. Propaganda zdorovogo obraza zhizni — odno iz glavnykh napravleniy gigienicheskogo obucheniya i vospitaniya naseleniya [Promotion of a healthy lifestyle is one of the main directions of hygienic education and education of the population]. Molodoy ucheny - Young scientist, 2017, no. 7 (141), pp. 128-131.

2. Volodina N. I. Vliyanie fizicheskikh uprazhneniy na rastushchiy organizm [Influence of physical exercises on a growing organism]. Available at: https://rclfk.med.cap.ru/novie-tehnologii/nauka-v-zdravoohranenii/spisok-interesnih-publikacij-po-teme-specializacii (accessed: 03.05.2022).

3. Ogurtsova A. O. Vliyanie fizicheskoy kul'tury na oporno-dvigatel'nyy apparat [Influence of physical culture on the musculoskeletal system]. Available at: https://urok.1sept.ru/articles/587732 (accessed 07.03.2022).

4. Popandopulo A. Chem opasny chrezmernye sportivnye nagruzki dlya detey [What are the dangers of excessive sports loads for children]. Available at: https://unclinic.ru/chem-opasny-chrezmernye-sportivnye-nagruzki-dlja-detej/ (accessed: 03.05.2022).

5. Shcherbatenko M. V. Sport dlya zdorov'ya [Sport for health]. Molodoy uchenyy - Young scientist, 2017, no. 15 (149), pp. 686-688.

6. Shchepot'ev A. V., Luk'yanova E. D. Sport kak instrument razvitiya lichnosti podrostka [Sport as a tool for the development of the personality of a teenager]. Shkol'naya pedagogika - School Pedagogy, 2018, no. 3 (13), pp. 11-15.

УДК 796.912.012.66

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ КАК ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ИСКУССТВО СПОРТА

FIGURE SKATING AS AN ARTISTIC ART JF SPORTS

Чуряева Анастасия Михайловна
студент
ФГБОУ ВО РАНХ и ГС Среднерусский институт управления – филиал
г. Орел, Россия
Churyaeva Anastasiia Mikhailovna
student
FGBOU VO RANH and GS Central Russian Institute of Management – branch
Orel, Russia

Алексеенков Андрей Евгеньевич
кандидат технических наук, доцент
кафедра общих дисциплин
ФГБОУ ВО РАНХ и ГС Среднерусский институт управления – филиал
г. Орел, Россия
Alekseenkov Andrey Evgenievich
Ph. D., associate professor
department general disciplines
FGBOU VO RANH and GS Central Russian Institute of Management - branch
Orel, Russia

Аннотация. *В статье проанализирована тематика фигурного катания на коньках в современных исследованиях российских ученых (педагогов-практиков, педагогов-теоретиков). Установлено, что к вопросу фигурного катания на коньках в своих научных поисках чаще всего обращались действующие тренеры-педагоги, которые в первую очередь заинтересованы в достижениях в фигурном катании на коньках на мировом уровне. Рассматриваются актуальные проблемы, улучшенное состояние действующей инфраструктуры фигурного катания на коньках, появление новых инфраструктурных проектов на основе типовых разработок, для привлечения и подготовки молодого поколения спортсменов. Рассматриваемая тема является актуальной в наше время. Множество спортивных мероприятий способствуют выполнению поставленных задач, но нельзя останавливаться на достигнутом. Олимпийские игры служат хорошим примером проявления установочного характера и настроя русских спортсменов.*

Abstract. *The article analyzes the subject of figure skating in modern dissertation research by Russian scientists (practical teachers, theoretical teachers). It has been established that the issue of figure skating in their scientific research was most often addressed by acting coaches-teachers, who are primarily interested in achievements in figure skating at the world level. Actual problems are considered - the improved state of the existing figure skating infrastructure, the emergence of new infrastructure projects based on standard developments to attract and train the younger generation of athletes. The topic under consideration is relevant in our time. A lot of sporting events contribute to the fulfillment of the set goals, but we cannot stop there. The Olympic Games serve as a good example of the manifestation of the attitude and attitude of*

Russian athletes.

Ключевые слова: *спорт для всех; фигурное катание на коньках; ученые; здоровый образ жизни.*

Keywords: *sports for all; figure skating; scientists; healthy lifestyle.*

Физическая культура и спорт – ведущие направления для развития и формирования здоровья человека. Эти дисциплины сопровождают человека всю жизнь, принимая при этом различные формы. Спорт становится для некоторых полезной привычкой, увлечением или даже жизнью. Профессиональные спортсмены начинают развивать задатки и нарабатывать умения в том или ином виде спорта еще с раннего детства. В каждом виде спорта возраст «старта» для спортсмена разный от 4 годиков и до 8 лет.

Обратимся к истории появления фигурного катания. Существует множество мнений ученых и исследователей по всему миру, где и когда появилась идея о первых примитивных коньках. Самое распространенное мнение, что родина идеи ускоренного передвижения по льду — это Россия и Скандинавия. Предметы, внешним видом напоминающие примитивные коньки были найдены на их предполагаемой Родине. Их примерный возраст 3000 лет до н. э. Прародители коньков были изготовлены из фрагмента фаланги конечности крупного животного. Благодаря своему строению «коньки» получались двуреберными, что способствует дополнительной устойчивости в момент скольжения. Первое назначение коньков – ускорение владельца. Родиной фигурного катания считается Голландия. Ее жители использовали зимнее средства передвижения для путешествий вдоль русла рек и озер для сохранения общения между населенными пунктами. В то время уже использовались железные коньки с двумя ребрами. В произведениях Уильямоа Фицстефена, историки находят первые упоминания о передвижении на коньках.

В настоящее время фигурное катание имеет колоссальное количество элементов, начиная от самых простых, заканчивая невообразимыми. Для вычерчивания фигур на ледяной поверхности были разработаны шаги и спирали. Спираль представляет собой кривую с плавно меняющейся кривизной. Скольжение при выполнении элемента производится на одном или двух коньках при максимально неизменной позе, допуская, при этом, различные позы тела. Спирали подразделяются на корабль, циркуль и ласточку.

Циркуль выполняется при помощи фиксации одной ноги или пятки конька на льду благодаря зубцам. Свободная нога в это время описывает спираль. Сохранить равновесие в непростом и непривычном положении тела – задача нелегкая. Не стоит забывать про одномоментность выполнения элемента вращения. Судьями оценивается: красота исполнения, точность позы. Для лучшего эффекта на соревнованиях необходимо развить большую скорость для увеличения наклона тела, повышения устойчивости и усиления динамики.

Рассмотрим элемент – шаги. Существует два вида в зависимости от поставленной задачи: увеличение скорости, поддержание скольжения или поддержка эстетической стороны катания. Дуга – основной элемент шага. Скольжение одной ногой, используя, при этом, внутреннюю или наружную сторону ребра, движения вперед

и назад.

За всю историю фигурное катание претерпело множество изменений. Его первоначальный вид значительно отличается. Задача выступающих: изящное исполнение проката по площадке, четкий очерк фигур и, при этом, сохранение красивой позы. Массовое катание было доступно всем желающим в Нидерландах. Оно, со временем, использовалось чаще как средство проведения досуга.

Состязания по фигурному катанию регулируются строго установленными правилами. Они, в свою очередь, подразделяют все фигурное катание на следующие виды: индивидуальное женское, индивидуальное мужское, парное фигурное катание, а также парные танцы на льду.

Каждый человек приобщен к спорту в той или иной мере, но каждый из нас хоть раз в жизни смотрел трансляцию по телевизору или наблюдал с трибун Олимпийские игры. Данное мероприятие проводится один раз в 4 года и имеет колоссальное значение для жителей всей земли. Спортсмены со всех концов земли собираются в одном месте и соревнуются, демонстрируют свои успехи.

В 2022 году с 4 по 20 февраля были проведены Олимпийские игры в Пекине. В российской ежедневной газете «Спорт-Экспресс» были опубликованы результаты опроса среди зрителей олимпийских игр. Самой высшей наградой по фигурному катанию является золотая медаль на зимних Олимпийских играх. Кроме Олимпийских игр есть еще ряд очень крупных чемпионатов по фигурному катанию: Чемпионат мира (ЧМ) – ежегодное соревнование по фигурному катанию, организуемое Международным союзом конькобежцев (ISU). Чемпионат Европы – ежегодное соревнование по фигурному катанию среди фигуристов европейских стран. Чемпионат четырех континентов (Азии, Африки, Америки и Австралии) – ежегодное соревнование по фигурному катанию, аналог чемпионата Европы для неевропейских стран. Командный чемпионат мира – международные командные соревнования по фигурному катанию, проводятся один раз в два года.

Одним из вопросов был: «Какой вид спорта на Олимпиаде вы смотрите с наибольшим интересом?» Полученные ответы представлены на рисунке 1.

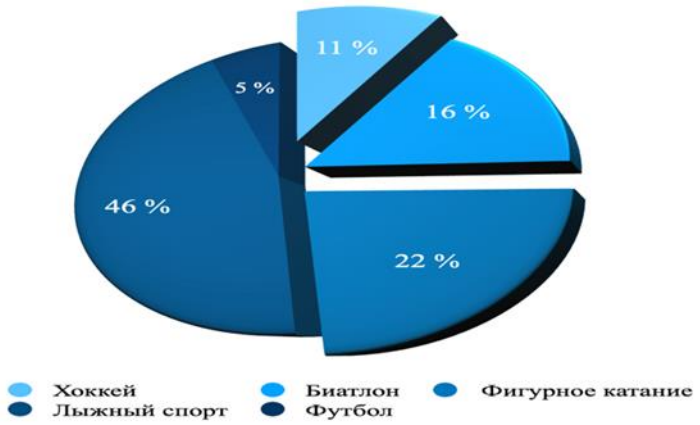

Рис.1. Результаты опроса зрителей Олимпиады 2022

На диаграмме видно, что лидирующие место занимает лыжный спорт.

Результаты нашей команды оправдали надежны зрителей. Существует несколько видов «лыжного спорта», а именно: горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки с трамплина и фристайл. Второе место по шкале своего внимания зрители отдали фигурному катанию. Третье занял биатлон.

Стоит уделить особое внимание фигурному катанию. После олимпиады в городе Сочи в 2014 году в статистике, зафиксированной в России, количество людей, занимающихся фигурным катанием, резко возросло. Положительная тенденция прослеживается и на сегодняшний момент. Данные по численности занимающихся фигурным катанием по годам представлены в таблице 1.

Таблица 1

Численность занимающихся фигурным катанием

Год исследования	Численность занимающихся, чел.
2014	112 319
2015	132 685
2016	137 877
2017	140 983
2018	228 140
2019	467 930
2020	677 897

Так, данные таблицы показывают значительный рост количества занимающихся, однако для дальнейшего развития массового фигурного катания на коньках необходимо решать перечень актуальных проблем:

– ограничения в количестве крытых, оборудованных площадок. Жесткий дефицит ледового (рабочего) времени. Весь день на льду расписан поминутно;

– для привлечения подрастающего поколения существует недостаток открытых придворовых площадок;

– отсутствие в многих районах центрального федерального округа инфраструктуры, позволяющей заниматься не только на льду, но и на земле. Отсутствие спортивных площадок и зон для комплексной проработки системы упражнений;

– недостаточное количество проводимых массовых мероприятий (образовательных, соревновательных);

– низкая активность региональных спортивных федераций фигурного катания на коньках в этом вопросе, что, в первую очередь, обусловлено ограниченными административными и финансовыми ресурсами.

Массовое фигурное катание на коньках, являясь одной из основ развития данного вида спорта в России, требует повышенного внимания со стороны Федерации фигурного катания на коньках России. В свою очередь, Федерация фигурного катания на коньках России как мера для решения ряда вопросов, может способствовать содействию региональным спортивным федерациям фигурного катания на коньках в решении вопросов укрепления материальной базы, необходимой для занятий, создания системы спортивно-массовых мероприятий, поддержки инициатив по привлечению к занятиям фигурным катанием всех слоев населения и воз-

растных групп, включая лиц старше 50 лет.

Также для правильного воспитания, гармоничного физического развития, постановки техники у начинающих спортсменов необходимо грамотное научно-методическое обеспечение тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки. Для этого, следует руководствоваться трудами специалистов в различных сферах науки. Ведущие научные труды наших специалистов можно скомпоновать в группы в зависимости от специфики вида подготовки фигуристов, что поможет специалистам эффективнее использовать научные разработки в тренировочном процессе. Приведем некоторые из них:

К первой группе можно отнести исследования связанные с вопросами организации тренировочного процесса, программ тренировок, предварительной подготовки юных фигуристов, куда вошли труды Е. А. Великой [1], Л. В. Гришиной [2], Н. В. Котенко [6], Г. Г. Хамагановой. Исследования И. Н. Дубровской [4] и других.

Ко второй – отдельные базовые движения и унификация движений, которые рассмотрены в исследованиях Ц. А. Стефоновой и Е. Н. Тузовой.

В третью группу отнесем исследования особенностей подготовки фигуристов-одиночников, фигуристов-парников, коллективов фигуристов в работе И. А. Лысовой [7].

В четвертую группу включим ведущие научные работы по специфике подготовки фигуристов-парников. Это диссертации А. В. Позднякова и А. И. Рябчикова.

И пятая группа содержит научные работы по применению в фигурном катании тренажеров и мультимедийных технологий. Этому посвящены диссертации Я. А. Гросс [3] и Е. В. Жгун [5].

Подводя итог, подчеркнем, фигурное катание на коньках — это особый вид не только спорта, но и искусства, где дух спортивной состязательности не противоречит духу искусства. Значительные результаты на мировой арене и последовавший рост интереса к этому виду спорта создали неповторимую познавательную ситуацию для исследователей, которыми уже рассмотрены многие вопросы, но еще более широкий их круг лишь предстоит изучить.

Литература

1. Великая Е. А. Программные основы тренировки юных фигуристок на этапе предварительной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Омск, 1990. 23 с.

2. Гришина Л. В. Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом в фигурном катании на коньках : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Москва, 1991. 49 с.

3. Гросс Я. А. Повышение скоростно-силовой подготовленности юных квалифицированных фигуристов при использовании тренажёрных устройств : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 1992. 24 с.

4. Дубровская И. Н. Упражнения ритмической гимнастики в тренировке фигуристов на стадии базовой спортивной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 2007. 25 с.

5. Жгун Е. В. Создание учебно-методической поддержки специализации «фигурное катание на коньках» на базе средств мультимедиа технологий : автореф. дис. ... канд.

пед. наук. Москва, 1994. 22 с.

6. Котенко Н. В. Оценка и управление срочными тренировочными эффектами стандартных упражнений в подготовке фигуристов-одиночников : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 1997. 24 с.

7. Лысова И. А. Количественные характеристика, критерии оценки и пути оптимизации произвольных программ фигуристов-одиночников: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 1997. 25 с.

References

1. Velikaya E. A. Programmnye osnovy trenirovki yunykh figuristok na etape predvaritel'noĭ podgotovkiyu Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk [Program bases for training young figure skaters at the stage of preliminary training. Author. diss. cand. ped. sci.]. Omsk, 1990, 23 p.

2. Grishina L. V. Teoretiko-metodicheskie osnovy upravleniya trenirovochnym protsessom v figurnom katanii na kon'kakh. Avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk [Theoretical and methodological foundations for managing the training process in figure skating. Author. diss. doct. ped. sci.]. Moscow, 1991. 49 p.

3. Gross Ya. A. Povyshenie skorostno-silovoĭ podgotovlennosti yunykh kvalifitsi-rovannykh figuristov pri ispol'zovanii trenazhërnykh ustroĭstv. Avtoref. dis. kand. ped. nauk [Improving the speed-strength readiness of young qualified figure skaters when using simulators. Author. diss. cand. ped. sci.]. Moscow, 1992, 24 p.

4. Dubrovskaya I. N. Uprazhneniya ritmicheskoĭ gimnastiki v trenirovke figu-ristov na stadii bazovoĭ sportivnoĭ podgotovki. Avtoref. dis. kand. ped. nauk [Exercises of rhythmic gymnastics in the training of figure skaters at the stage of basic sports training. Author. diss. cand. ped. sci.]. Malakhovka, 2007. 25 p.

5. Zhgun E. V. Sozdanie uchebno-metodicheskoĭ podderzhki spetsializatsii «figurnoe katanie na kon'kakh» na baze sredstv mul'timedia tekhnologiĭ. Avtoref. dis. kand. ped. nauk [Creation of educational and methodological support for the specialization "figure skating" based on multimedia technologies. Author. diss. cand. ped. sci.]. Moscow, 1994. 22 p.

6. Kotenko N. V. Otsenka i upravlenie srochnymi trenirovochnymi effektami standartnykh uprazhneniĭ v podgotovke figuristov-odinochnikov : avtoref. dis. kand. ped. nauk [Evaluation and management of urgent training effects of standard exercises in the training of single skaters. Author. diss. cand. ped. sci.]. Moscow, 1997, 24 p.

7. Lysova I. A. Kolichestvennye kharakteristika, kriterii otsenki i puti optimizatsii proizvol'nykh programm figuristov-odinochnikov. Avtoref. dis. kand. ped. nauk [Quantitative characteristics, evaluation criteria and ways of optimizing free programs of single skaters. Author. diss. cand. ped. sci.]. Malakhovka, 1997, 25 p.

ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ КАК ВИД АКТИВНОГО И ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ОТДЫХА

SKI TOURISM AS A TYPE OF ACTIVE AND EXTREME RECREATION

Ивахненко Даниил Сергеевич
студент
кафедра информатики, математики и физики
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Ivakhnenko Daniil Sergeevich
student
department of computer science, mathematics and physics
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Научный руководитель:
Ткачева Елена Георгиевна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Scientific supervisor:
Tkacheva Elena Georgievna
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd State socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *Зима – время активного отдыха. Пребывание на морозе активирует процессы жизнедеятельности нашего организма. Лучшее времяпрепровождение в зимнюю пору являются лыжные прогулки. Походы оздоровительно воздействуют на человеческое тело, а зимний воздух отличается чистотой. С каждым годом людей вст чаще привлекает возможность отправится в лыжный поход. Однако, морозы, метели, резкие изменения погодных условий являются определяющими факторами, которые влияют на особенности и специфику туристической активности.*

В данной статье рассматриваются особенности лыжного туризма, анализируются факторы, подготовка и организация походов, правила безопасности.

Abstract. *Winter is a time of active recreation. Staying in the cold activates the vital processes of our body. The best pastime in winter is skiing. Hiking has a healing effect on the human body, and the winter air is clean. Every year people are increasingly attracted by the opportunity to go on a ski trip. However, frosts, snowstorms, sudden changes in weather conditions are the determining factors that affect the features and specifics of tourist activity.*

This article discusses the features of ski tourism, analyzes the factors, preparation and organization of hikes, safety rules.

Ключевые слова: *лыжный туризм; рельеф; поход; отдых; маршрут; первая медицинская помощь.*

Keywords: *ski tourism; terrain; hiking; recreation; route; first aid.*

С давних времен основным способом передвижения являются лыжи. От выбора пары зависит успех похода. Для туристического туризма вариант с деревянной поверхностью имеет свои плюсы, но и минусы: на подъемах идет меньшая отдача, но они более чувствительны к налипанию свежевыпавшего снега, их необходимо смолить и соблюдать правила хранения. Для продолжительных походов выбираются так: совокупный вес лыжника с рюкзаком до 80 кг – 160–170 см, вес до 100 кг – 180 см, вес до 120 кг – 190 см, вес свыше 120 кг – 200 см и больше. Вид креплений подбирается в зависимости от условий похода и вида лыж. Под выбор лыж подпираются следующие категории походов:

- прогулки по целине;
- походы по пересеченной местности;
- походы по равнинам.

Лыжный туризм является одним из самых главных средств развития выносливости своего организма и сохранения гибкости позвоночника, отличный способ укрепить иммунитет, повысить выносливость, а также получить массу положительных эмоций. При кажущейся простоте лыжных походов не стоит забывать о серьезной подготовке. Одним из препятствий прогулки может стать невыносимый мороз, участие конкретного человека должно зависеть от холодовой устойчивости организма. Другая сложность – необходимость переноса больших грузов при условии длительного похода.

Прогулки по целине чаще всего проходят недалеко от городов, в таких походах участвует много начинающих лыжных туристов, можно сэкономить на выборе лыж. По равнинным местностям путешественника может ожидать не самый простой рельеф, иногда приходится преодолевать простые перевалы. Продолжительные походы требуют особого уровня подготовки. Тяжелый рельеф, плотный снег, который исключает прохождение длинного расстояния за день [1].

Для начала необходимо изучить особенности организации лыжных походов. Необходимо сделать акцент на следующем:

- выбор снаряжения;
- изучение рельефа и других особенностей маршрута;
- ознакомление с местностью;
- определение тактики прохождения маршрута;
- подбор группы для лыжного туризма.

Экипировка – важная составляющая любого лыжного похода. Она должна быть:

- легкая;
- проста в эксплуатации;
- удобная и прочная;
- сохраняющая тепло;
- водонепроницаемая и ветронепродуваемая.

Термобелье является надежной одеждой, которая обеспечивает отвод влаги от тела. Большая часть энергозатрат выделяет пот, который вызывает дискомфорт при соприкосновении с обычной одеждой. В поход следует брать и перчатки, и рукавицы. Одни позволяют выполнять более легкую работу на морозе, другие – лучше

греют. Запасной комплект также необходимо с собой иметь, в случае если рукавицы окажутся в мокром состоянии. Когда в походе участвует группа, зимняя палатка является обязательным снаряжением. Она должно быть большой, вместимость в 8-10 человек. Без рюкзака невозможно отправится на отдых. Современные модели имеют алюминиевый каркас, который придает спинке рюкзака вертикальную жесткость. В него можно сложить необходимые предметы для поддержания организма витаминами.

Для сохранения рациона следует с собой взять:

- консервы, тушенки, паштеты;
- картофельное пюре – 20г;
- суп – 50г;
- сыр, масло;
- конфеты, сахар;
- витамины – 20г;
- чай, кофе.

Каждый член группы должен получать хотя бы 4 тыс. ккал в сутки. Чтобы провизия не занимала много места, ее укладывают в контейнеры.

Топор является хорошим инструментом для рубки деревьев. Он должен быть эффективен в работе.

Рельеф – одно из определяющих препятствий для лыжного похода. Завалы, низкие температуры, свежий снег. Во время снегопадов на поверхности земли образуется снежный покров, его слоистость затормаживает движение лыж. Идеальный для спортивного лыжного отдыха является старый снег, он более плотный. В старом снеге формируются различные ледяные кристаллы, образующиеся между слоями покрова и на границе с почвой. В горной на склонах 60 градусов снежный покров способен удерживаться длительное время, а с более крутых частей – скатываться на пологие участки равнины. Нередко именно лавины являются причиной трагических последствий походов, каждый маршрут, проходящий по горным рельефам потенциально опасен. По статистике, 18 из 22 случаев гибели от лавин является неправильные действия туристических групп. Количество туристов, которые оказались засыпанными снегом на мелкой глубине составляет 30 %, но откапать живыми – 20 %. Причиной гибели в сугробах лавины может оказаться нехватка воздуха в горной местности или отсутствие комплекта лавинного снаряжения.

Отправляясь в путешествие, необходимо узнать, какая погода была в начале текущего сезона, ибо она оказывает влияние на поведение снежного покрова. Незнание данного фактора может изменить сценарий снежных условий в равнинах и горах.

Часть маршрутов в горной местности проходят по отдаленным долинам. Узкие v-образные долины (рис. 1) особенно лавиноопасны, так как снег, сорвавшись со склона, может пересечь всю долину и обрушится на группу туристов или вызвать сход лавины с другого склона.

Рис.1. V-образная долина

К походу по равнинам и низкогорьем необходимо отнестись более серьезно к выбору снаряжений. Большая часть равнины – целина, но по дороге может встретиться лыжня, пробитая другой группой туристов. Погодные условия могут изменяться не единожды, тоже самое касается и снежного покрова.

Зимой достаточно рано темнеет, поход нужно начинать как можно раньше. График движения необходимо скорректировать так, чтобы лавиноопасный склон оказывался на пути рано утром, так как необходимо, чтобы освещение солнца хватило для преодоления опасного участка. Привалы устраиваются каждые 45 минут на короткие пятиминутные отрезки. При морозной и ветреной погоде интервалы делаются каждые 30 минут, их продолжительность не более пяти минут. Ночевка у лыжников проходит в палатках под теплыми спальными мешками. Руководитель похода находит подходящее для ночевки пространство, лыжники его расчищают.

При передвижении группой необходимо соблюдать следующий режим движения: лыжники перемещаются цепочкой, между ними держится интервал 5-7 метров на равнинных участках, а на спусковых – 10-20. Впереди группы держится руководитель лыжного похода, позади – опытный турист, который готов в случае чего отреагировать на опасную ситуацию, также ему уготовлена роль следящего за стоянием членов экспедиции. Членам группы не следует разделяться, так как, при неблагоприятных погодных условиях, сильная метель может замести лыжню и сократить видимость, что в итоге может привести к чрезвычайным ситуациям [2].

Оказание первой медицинской помощи в лыжном походе чаще всего связано с переохлаждением организма. Холод и ветер являются причинами обморожения и в свою очередь могут привести к гибели человека, даже если температура воздуха достигает отметки 0° градусов и даже несколько выше. Влажная одежда, нарушенное кровообращение из-за туго давящих вещей, отсутствие горячей пищи, и психологическое давление вызывают обморожение тела. При оказании первой помощи при обморожениях следует растереть белые участки кожи теплой варежкой до появления красноты и чувствительности кожи. Согретые участки необходимо прикрыть шарфом или другой теплой вещью. Если растирание не приносит должного результата, то необходимо поставить палатку и отогревать обмороженную конечность в теплой воде. Температура воды должна быть не более 20° градусов, в последующие 25 минут ее доводят до 35°. После восстановление кровообращения кожу протирают досуха и накладывают повязку. Растяжение связок – не менее редкая травма в лыжном походе. Оно определяется припухлостью участка кожи и сохра-

няющееся при передвижении болезненности сустава. На него необходимо наложить тугую повязку, которую можно снять во время ночи. Холодная погода может привести к простудным заболевания, которые сопровождаются повышенной температурой и общим недомоганием. Лечением может заниматься только врач.

Чтобы грамотно оказать первую помощь необходимо иметь в аптечке:

- справочки по первой медицинской помощи;
- стерильная и не стерильная вата;
- марлевые бинты;
- ацетилсалициловая кислота (от температуры);
- антисептик.

Лыжный туризм является активным и экстремальным видом отдыха. Подготовка к нему должна проходить тщательно, вылазка без должных знаний может привести к довольно грустным последствиям. Необходимо продумать каждое действие, отыскать опытных путешественников, быть готовым к любым экстремальным ситуациям и сохранять бдительность.

Литература

1. Пестеров Т. А. Зимние лыжные походы: особенности, снаряжение, подготовка и проведение [Электронный ресурс] // Про выживание : сайт. [2019]. URL: https://provyzhivanie.ru/ekipirovka-i-snaryazhenie/lyzhnye-pohody#i-20 (дата обращения: 14.03.2022).

2. Таймазова В. А., Федотова Ю. Н. Теория и методика спортивного туризма. Москва : Советский спорт, 2014. 424 с.

References

1. Pesterov T. A. Zimnie lijnie pohodi, osobennosti, snaryajenie, podgotovka i provedenie [Winter ski trips: features, equipment, preparation and conduct]. Available at: https://provyzhivanie.ru/ekipirovka-i-snaryazhenie/lyzhnye-pohody#i-20 (accessed: 03.14.2022).

2. Taimazova V. A., Fedotova Yu. N. Teoriya i metodika sportivnogo turizma [Theory and methodology of sports tourism]. Moscow, Soviet Sport Publ., 2014, 424 p.

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам XI Международной научно-практической конференции

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ:
ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ
№ 2 (56) 2022**

В авторской редакции

Подписано к изданию 19.04.2020 г.
Объем 10,7 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