НАУКА-2020

ISSN 2413-6379

Сетевое издание
№ 1 (62) 2023

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ

АКАДЕМИЯ МАБИВ
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

НАУКА-2020

Сетевое издание
№ 1 (62) 2023

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 25.04.2023 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам XII Международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, туризм: традиции и инновации» (24 марта 2023 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», 2023
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

Овчинников Ю. Д., Брызгун В. В.
ФАЗЫ БИОМЕХАНИКИ ДВИЖЕНИЙ В ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ 5

Карагодина А. М., Лаврентьева Е. А., Шевченко Т. А.
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЦИКЛИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ 15

Пахомов В. И.
ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНО-МАТЕРИАЛЬНОЙ БАЗЫ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ 21

Студенникова М. Н., Моськин С. А.
К ВОПРОСУ О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СРЕДСТВ, МЕТОДОВ И ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ПОВЫШЕНИЮ РАБОТОСПОСОБНОСТИ 30

Шулбаева М. В., Кугно Э. Э., Струганов В. С.
СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ 35

Махов С. Ю., Баркалов С. Н.
СТРЕССОВАЯ МОБИЛИЗАЦИЯ В УСЛОВИЯХ ВЫСОКОГО ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ПРИ АГРЕССИВНОМ НАПАДЕНИИ 41

Николаев С. А.
ОТДЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ПЕРЕПРАВ ЧЕРЕЗ ВОДНЫЕ ОБЪЕКТЫ В УСЛОВИЯХ ПРОВЕДЕНИЯ ТУРИСТИЧЕСКОГО ПОХОДА 53

Сапов А. В.
ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД 59

Головинова И. Ю., Аветисян А. Р.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА 64

Батова Е. А., Ставцева В. Г.
СОКОЛЬСКАЯ ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ 69

Гаврилин С. А.
ОВЛАДЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ДЛИТЕЛЬНОГО И СИСТЕМАТИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ В ВАРИАТИВНЫХ УСЛОВИЯХ 74

СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Овчинников Ю. Д., Антощенко А. Ю.
ПРОЕКТНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТИВНОМ МЕНЕДЖМЕНТЕ 80

Бобрышова Д. М.
ВАЖНОСТЬ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ 93

СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ

Махмудова М. Р., Коробейникова Е. И.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА 99

Андреева Е. Д., Кузнецов М. Б.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТА НА ЖИЗНЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ 104

Анташева В. Г., Демчук Е. Е.
МЕСТО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ 110

Форафонова Д. А., Чуфарова Л. И.
ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕНЕДЖМЕНТА В ИНДУСТРИИ СПОРТА 115

Носов С. А., Никитенко А. Н., Алдошин А. В.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПРОЦЕСС ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЁННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ 119

Дрыгваль В. С., Коробейникова Е. И.
ШАХМАТЫ – СПОРТ ИЛИ ИГРА? 124

Жукова С. Д.
КОННЫЙ ТУРИЗМ КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ АКТИВНОГО ОТДЫХА В РОССИИ 130

Гуняев Е. В.
ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ 136

Савчук Н. А.
ТЕНДЕНЦИИ В СФЕРЕ СОВРЕМЕННОГО ТУРИЗМА 142

Погорелова Е. Ю., Коробейникова Е. И.
УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА – ПЛАВАНИЕ 148

Андреенко Т. А., Федякова П. А., Евтеева Т. Г.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ 153

Белов Д. Р.
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ 157

Чернышев С. Г.
СОВРЕМЕННЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ 162

Галяутдинов Р. Ф.
РАЗВИТИЕ АКТИВНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ 167

Анохин Н. А., Горбачева О. А.
АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ 172

Шамхалова З. А.-Г.
ВЛИЯНИЕ САНКЦИЙ НА МЕЖДУНАРОДНУЮ СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ 177

Коробейникова Е. И., Кондрашов А. Г., Тарасова Ю. А.
ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА 182

УДК 796

ФАЗЫ БИОМЕХАНИКИ ДВИЖЕНИЙ В ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ

PHASES OF BIOMECHANICS OF MOVEMENTS IN HIGH JUMPS

Овчинников Юрий Дмитриевич
кандидат технических наук, доцент
доцент кафедры 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 universityof physical culture, sports and tourism
Krasnodar, Russia

Брызгун Владислав Витальевич
студент
факультет физической культуры
специализация «Легкая атлетика»
Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Россия
Bryzgun Vladislav Vitalievich
student
faculty of physical culture
specialization «Athletics»
Kuban State University of physical culture, sports and tourism
Krasnodar, Russia

Аннотация. *Авторы отмечают, что прыжки в высоту современный естественный и широко распространенный вид физических упражнений во всем мировом спорте. Данный вид физических упражнений имеет свою специфику тренировочного процесса с использованием биомеханических характеристик.*

Цель исследования – структурно-логическое представление фаз биомеханики движений в прыжках в высоту различными способами.

При проведении данного исследования был проведен научный и сравнительных анализ различных способов совершения прыжков в высоту в фазах биомеханических движений.

Практическая значимость представленных исследований состоит не только в теоретико-методологическом подходе научной проблемы фаз биомеханики движений в прыжках в высоту, но и в обозначении педагогической задачи научного исследования.

Представленные материалы могут быть использованы при изучении курса «Биомеханика двигательной деятельности», проведении студентами прикладных научных исследований по направлению «Педагогическая биомеханика», а также магистрантами понимания сути биомеханических движений при изучении «дифференцированной биомеханики». Данный методический материал дает базовую основу представления биомеханики движений студентам спортивных Вузов также учителю физической культуры общеобразовательной школы при обучении прыжкам в высоту. В связи с таким логико-компетентностным аспектом подачи материала, в статье есть методические рекомендации для учителей физкультуры. Для этой категории преподавателей использовании статьи педагогически целесообразно. К сожалению, в общеобразовательных школах не изучается педагогическая биомеханика, потребность в ней современной биомеханике существует, так на базе школ широко позиционируется такое направление как школьный спорт и получает возвращение обновленный взгляд на систему «Готов к труду и обороне» (ГТО). В общественном понимании биомеханика как наука считается применимой только для высших достижений в спорте. Современная биомеханика является системной наукой о структурных целенаправленных движениях с использованием различных возможностей человеческого организма.

Abstract. *The authors note that high jumps are a modern, natural and widespread type of physical exercise in all world sports. This type of physical exercise has its own specifics of the training process using biomechanical characteristics.*

The purpose of the study is a structural-logical representation of the phases of the biomechanics of movements in high jumps in various ways.

When conducting this study, a scientific and comparative analysis of various methods of performing high jumps in the phases of biomechanical movements was carried out.

Practical significance of the presented research consists not only in theoretical and methodological approach of scientific problem of movement biomechanics phases in high jumps, but also in designation of pedagogical task of scientific research. The presented materials can be used when studying the course «Biomechanics of motor activity», conducting applied scientific research by students in the direction «Pedagogical biomechanics», as well as master's students understanding the essence of biomechanical movements when studying «differentiated biomechanics». This methodical material provides a basic basis for the presentation of the biomechanics of movements to students of sports Universities as well as physical education teachers of secondary schools when teaching high jumping. In connection with this logical and competence-based aspect of the presentation of the material in the article there are methodological recommendations for teachers of physical education. For this category of teachers the use of the article is pedagogically appropriate. Unfortunately, pedagogical biomechanics is not studied in general education schools, there is a need for modern biomechanics, as school sports are widely positioned and the updated view of the TRP system gets a return. In the public understanding biomechanics as a science is considered to be applicable only for the highest achievements in sports. Modern biomechanics is a systematic science of structural purposeful movements using the various capabilities of the human body.

Ключевые слова: *биомеханика движений; прыжки в высоту; скорость; разбег; толчок; полет; угол.*

Keywords: *biomechanics of movements; high jumps; speed; run; push; flight; angle.*

Введение.

Прыжки в высоту являются естественным и широко распространенный вид физи-

ческих упражнений. Он характеризуется кратковременными мощными мышечными усилиями взрывного характера.

При любом способе прыжка в высоту основные его фазы: разбег, отталкивание, переход через планку и приземление. Отечественная школа прыжков в высоту рассматривает прыжок как «сложное упражнение, состоящее из нескольких разнородных двигательных структур, характеризующееся переходом от циклических движений в разбеге к ациклическим в фазах толчка и полета» (Агафонова Л. В., Анцыперов В. В., Лиходеева В. А., Овчинников В. А., Горячева Н. Л.) [1, 2, 3]. Для современной техники прыжков в высоту характерны значительная скорость разбега, мощность отталкивания и рациональный переход планки с низким расположением общего центра тяжести (ОЦТ) тела спортсмена [16].

Постановка проблемы. Фазы биомеханики движений в прыжках в высоту недостаточно изучена и не полно представлена в научной литературе.

Построение системы прогнозирования успешности прыжка с помощью дискриминантного анализа рассматривается в учеными Кривецким И. Ю., Поповым Г. И., Безруковым Н. С. [8, 9]. Биодинамика прыжков в высоту дана Макаровой Е. В. [11].Механизм рекуперации в прыжке в высоту способом «ФОСБЕРИ - ФЛОП» показан Егоровым А. Т. [5].Особенности структуры взаимосвязи показателей специальной физической подготовленности прыгунов в высоту с различными стилями прыжка представлены в научных статьях Агафоновой Л. В. [1, 2].Анализируют психомоторные особенности двигательных действий спортсмена в прыжках в высоту Марков К. К., Николаева О. О., Медведев В. Г. [12, 13].

Цель научно-педагогического исследования – структурно-логическое представление фаз биомеханики движений в прыжках в высоту различными способами.

Материалы исследований.

При проведении данного исследования был проведен научный и сравнительный анализ различных способов совершения прыжков в высоту в фазах биомеханических движений при изучении профильного предмета «Биомеханика двигательной деятельности». Для лучшего понимания фаз биомеханических движений, совершаемых в прыжках в высоту, были использованы несколько схем рисунков (рис 1, 2, 3, 4, 5).

Биомеханическая фаза «Разбег и отталкивание» и ее структурные составляющие.

С точки зрения спортивной составляющей «разбег» позволяет прыгуну приобрести необходимую скорость в горизонтальной плоскости и подготовиться к толчку. Угол разбега зависит, прежде всего, от способа прыжка (таб. 1).

Таблица 1

Угол разбега при различных способах прыжка у спортсмена

Способы прыжка	Угол разбега	Скорость разбега	Характер разбега
Перекидной способ	25-35°.		прямолинейный ступни ставятся вдоль линии разбега без разворачивания носков наружу.
Способ «перешагивания» и «перекате»	35-45°,		прямолинейный ступни ставятся вдоль линии разбега без разворачивания носков наружу.
Способ «волна»	75-90°.		прямолинейный ступни ставятся вдоль линии разбега без разворачивания носков наружу.
Начинающий прыгун (способ «перешагивание»)	15-25°. (острый угол разбега)	Скорость разбега увеличивает длину полета прыгуна под острым углом к планке.	прямолинейный
способ «фосбери»		Скорость разбега нарастает параллельно с увеличением длины шага.	Разбег выполняется по дуге
способом «фосбери-флоп		Набирание скорости, которой хватило бы для отталкивания	

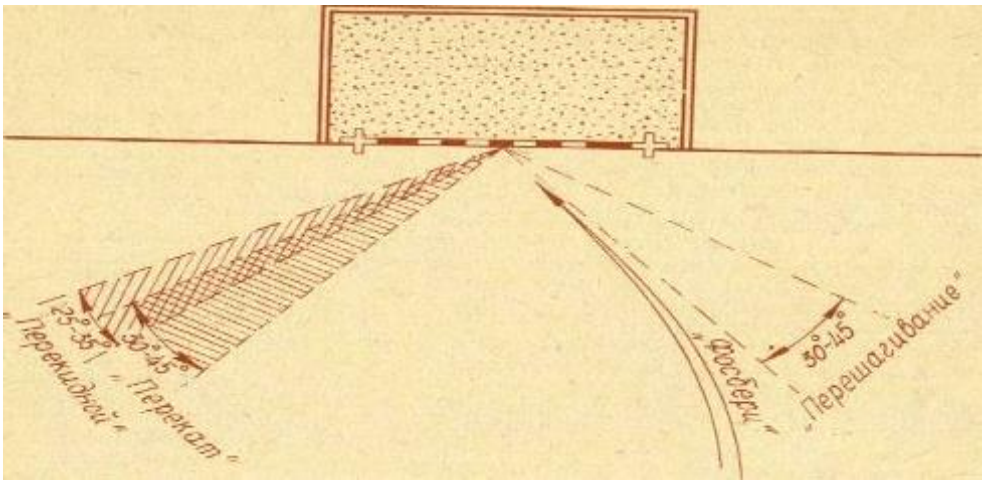

Рис. 1. Схема способов совершения прыжков

Во всех способах прыжка (рис. 1) разбег должен быть прямолинейным, а ступни ставиться вдоль линии разбега без разворачивания носков наружу. Проведем сравнительный анализ тактико-технических особенностей разбега: в способе «фосбери» разбег выполняется но дуге. Спортсмен начинает разбегаться перпендикулярно к планке, а затем на 3-5-м последних шагах разбега по дуге забегает боком к ней. Длина разбега обычно не превышает 7-9 беговых шагов (11-14 м). В прыжках способом «фосбери-флоп» разбег должен обеспечивать приобретение спортсменом необходимой скорости к моменту отталкивания.

Методические рекомендации учителю физкультуры общеобразовательной школы. Для начинающих и школьников длина разбега сначала не будет превышать 5 шагов. Разбег в 3 шага применяется на тренировках и носит учебный характер (Кустова И. А.; Ульянова Т. А.) [7, 19].

Биомеханические качества. Скорость разбега зависит не столько от способа прыжков, сколько от уровня скоростно-силовой подготовленности спортсмена, его способности мощно выполнить толчок на той или иной скорости разбега. Наибольшую скорость достигают спортсмены, применяющие способ «фосбери» (Егоров А. Т.; Пьянзин А. И., Пьянзина Н. Н.) [5, 17].

Начало разбега имеет несколько вариантов. Наиболее используемый в спортивной практике – спортсмен ставит одну ногу сзади, а вторую спереди, у контрольной отметки. Второй вариант предполагает биомеханическую позу, при которой обе ноги поставлены рядом на одной линии. Видео анализ показал, что некоторые прыгуны начинают разбег с подхода, то есть делают несколько ускоряющихся шагов и начинают свой разбег в тот момент, когда наступают на контрольную линию, при этом

существенное значение имеет ритм разбега. Скорость разбега должна непрерывно нарастать, достигая наибольшей величины к моменту отталкивания. В этом случае, имеет место механизм использования баллистических свойств мышц-разгибателей. Техника разбега характеризуется широким выносом ног вперед, с упругой, активной их постановкой на грунт. Следует отметить, что лишь разбег прыгунов, применяющих способ «фосбери», мало чем отличается от обычного спринтерского бега и разбега прыгунов в длину, при этом увеличение скорости разбега позволяет увеличить длину шага.

В момент окончания разбега за 2-3 шага до отталкивания, делается вторая контрольная отметка, которая позволяет спортсмену подготовиться для входа в толчок. Длина последних шагов увеличивается за счет широкого выноса вперед свободной ноги. Положение ноги характеризуется следующим образом: ступня ноги ставится на грунт с пятки. И как показывает проведенный анализ шагов, что самым длинным является предпоследний шаг, последний несколько короче. Анализ уроков физкультуры показывает, что длина последних шагов у школьников значительно меньше. Однако, и у них нужно добиваться указанного выше соотношения предшествующих толчку шагов.

Последние шаги определяют успешность отталкивания. Схема биомеханических движений выглядит следующим образом: третий шаг от момента совершения толчка является переходным шагом от предварительной к завершающей части разбега,

который выполняется быстрее. Нога ставится на грунт с пятки. Наклон туловища уменьшается. Второй шаг с маховой ноги предопределяет успешный вход в толчок. Движение тазовой части тела уходит под плечи, туловище принимает вертикальное положение, а нога мягко сгибается в коленном суставе, ОЦТ тела снижается. Положение рук: руки расставлены в стороны и отводятся назад (Медведев В. Г., Овчинников Ю. Д.) [13, 14].

После прохождения прыгуном момента вертикали широким беговым движением от бедра вперед посылается почти полностью выпрямленная толчковая нога, которая ставится на грунт с пятки, немедленно переходя на всю стопу. После короткого периода сгибания в коленном суставе толчковая нога начинает разгибаться. Отталкиванию способствует разгибание туловища и маховое движение свободной ноги и рук. В момент окончания толчка, за которым последует, отрыв спортсмена от грунта, толчковая нога и туловище выпрямлены, руки и маховая нога подняты вверх.

Прыгуны, как правило, применяют одновременный параллельный мах руками, предварительно отведенными назад. Маховое движение рук выполняется локтями вперед и заканчивается на уровне плеч – головы. В начале маха нога движется вверх от бедра. Вслед за этим вверх выносятся голень и нога, распрямляемая частично или полностью. При хорошей подвижности в тазобедренном суставе возможно выполнение маха полностью выпрямленной ногой. Однако при современных значительных скоростях разбега даже у лучших прыгунов наблюдается выполнение маха согнутой ногой.

Определение места отталкивания зависит от угла разбега и способа прыжка. Чем острее угол разбега, тем ближе место толчка к планке и тем благоприятнее условия для выполнения вращения в полете (для способов «перекат» и «перекидной»). Способ «фосбери» помимо своеобразного проведения разбега, он отличается от других способов и характером отталкивания (Пьянзин А. И., Пьянзина Н. Н.) [17].

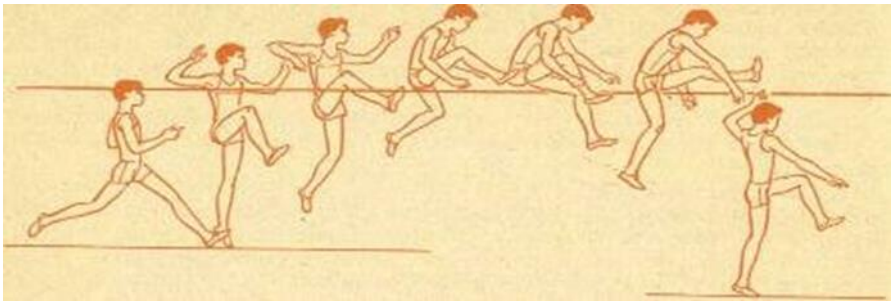

Рис. 2. Способ прыжка «Перешагивание»

Биомеханическая фаза «Полет и приземление». Движения спортсмена в полете зависят от применяемого им способа прыжка. «Перешагивание» (рис. 2) – наиболее простой для освоения способ, который применяется на начальных этапам обучения (Бегун И. С.; Кустова И. А.) [4, 7]. Данный вид прыжка может использовать в педагогической практике преподаватель физической культуры в общеобразовательной школе [15, 18]. Особенности прыжка: Разбег выполняется под углом 35-450, а отталкивание в 50-80 см от планки. Прыгун находится боком к планке и, выполняя толчок дальней от ямы для приземления ногой, делает затем широкий мах свободной ногой

и руками. Во время взлета толчковая нога некоторое время свободно опущена вниз, а затем, сгибаясь коленом вверх, подтягивается к планке. Туловище занимает вертикальное положение, а в конце взлета несколько наклоняется вперед – внутрь. Руки опускаются вниз по обеим сторонам планки. Движения перешагивания заключаются в том, что маховая нога энергичным движением опускается вниз за планку, а толчковая, разгибаясь в колене, переносится через планку с поворотом наружу. Туловище при этом поворачивается к толчковой ноге.

Приземление выполняется на маховую ногу боком к планке. При переходе через планку у спортсмена опустятся плечи назад, и данное поза движение приведет к снижению центра тяжести и затруднит перенос ног через планку.

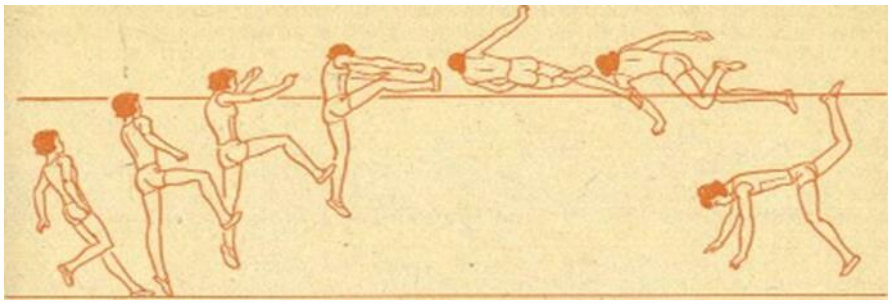

Рис. 3 Способ «перекат»

Способ «перекат» (рис. 3) непосредственно предшествовал появлению «перекидного» способа прыжка. Разбег в «перекате» выполняется под углом 35-45°, а отталкивание в 80-100 см от планки ближайшей к ней ногой. Прыгун совершает энергичный мах свободной ногой и, ложась боком на планку, подтягивает к ней толчковую ногу. Тело прыгуна уже в отталкивании получает импульс к вращению вдоль планки. Подтягивание к груди толчковой ноги и опускание за планку маховой ноги одноименной руки способствует усилению вращения. В результате этого вращательного движения по продольной оси, спортсмен поворачивает грудью вниз и приземляется на толчковую ногу и руки.

Переход прыгуном планки имеет ряд вариантов. Наиболее эффективный – так называемый «нырок», когда спортсмен быстро сгибает тело в тазобедренных суставах, как бы ныряя головой и плечами за планку. Фаза «Приземление» заканчивается перекатом в правую сторону туловища при отталкивании левой ногой (Курысь В. Н.) [6].

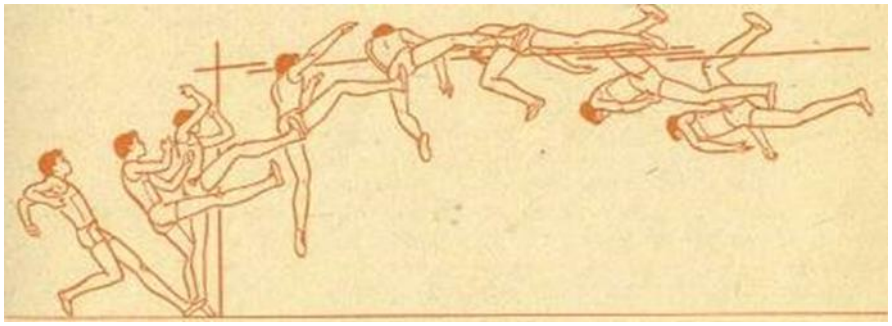

Рис. 4. Способ прыжка «перекидной»

В прыжке способом «перекидной» (рис. 4) разбег выполняется под углом 25-35°. Некоторые прыгуны применяют и более острый угол разбега. Отталкивание выполняется в 60-100 см от края ямы для приземления. «Перекидной» прыжок – это дальнейшее развитие способа «перекат» и имеет с ним много общего. Отталкивание выполняется ближней от планки ногой. В основе дальнейших биомеханических движений лежит последовательный перенос через планку маховой и толчковой ног в положении лежа животом к планке.

Скорость в «перекидном» способе прыжка зависит в первую очередь от толчка в сочетании с движением маховой ноги, которая, увлекая за собой правую сторону тела, способствует его вращению и переходу в горизонтальное положение. Таким образом, основа перехода планки в «перекидном» способе прыжка – это продольно-поперечное вращение тела с переводом его в положение грудью вниз в сторону планки.

После отталкивания важно не ложиться преждевременно на планку, а полностью использовать образующуюся за счет толчка и маха подъемную силу. Заканчивая толчок, прыгун какое-то время как бы тянется вверх. Вслед за этим, он активно посылает к планке правую ногу и плечо, лишь постепенно переходя в горизонтальное положение. Вращению способствует правая рука (если отталкивание выполняется левой ногой), которая движется более активно и с более широкой амплитудой, чем левая.

В тот момент, когда правая рука посылается за планку, а туловище вращается поперек нее, толчковая нога подтягивается к телу и сгибается в коленном суставе. Маховая нога вытягивается вдоль планки. Прыгун поворачивает таз по продольной оси и, отводя толчковую ногу коленом в сторону – вверх, перекатывается через планку. Преодолению планки способствует «нырок» головой и верхней частью туловища. Приземление происходит на правое плечо с переходом на спину. Возможно и мягкое приземление на руки и маховую ногу с последующим перекатом на плечо и правый бок.

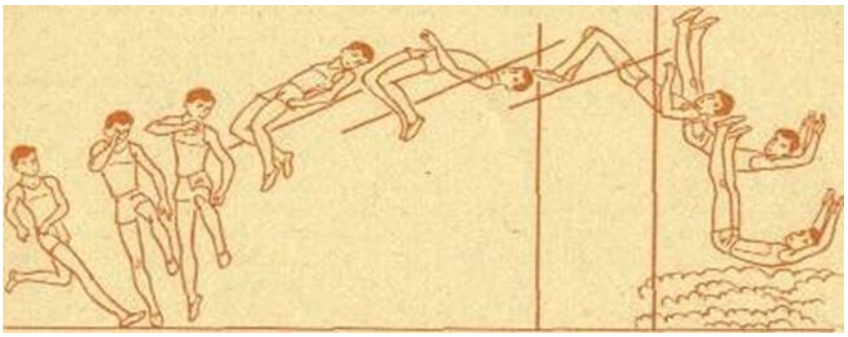

Рис. 5. Способ прыжка «фосбери»

Для способа «фосбери» (рис. 5) характерен дугообразный разбег и переход планки спиной при поперечном расположении тела прыгуна. Преимущество способа заключается в относительной простоте перехода планки и возможности лучшего использования горизонтальной скорости при отталкивании.

Уже начало разбега отличается большей, чем обычно, скоростью. По технике и ритму он несколько напоминает разбег прыгуна в длину и начинается под углом

65-76° к планке. Толчок выполняется без обычного для «перекидного» способа опускания ОЦТ тела незначительно выставленной вперед ногой, что позволяет прыгуну более рационально использовать полученную в разбеге горизонтальную скорость.

Движение в фазе «Отталкивание» происходит в тот момент, когда спортсмен после движения «забегания боком» к планке на последних 3-5 шагах оказывается расположенным к ней боком. Спортсмен поворачивается спиной к планке и создается ощущение, что спортсмен ложится на планку, но, в этот момент, происходит сокращение мышц позвоночного отдела. При переходе тазом планки тело прыгуна сгибается в тазобедренных суставах, а ноги подтягиваются.

Заключение.

Самым современным и популярным способом прыжков в высоту является способ «Фосбери». Трудность обучения прыжку способом «фосбери», особенно, в условиях общеобразовательной школы, заключается в сложности приземления. Прыгун приземляется на спину, поэтому требуется специальное оборудование – место для приземления должно быть покрыто толстым слоем поролона во избежание травмы.

Литература

1. *Агафонова Л. В. Повышение результативности прыгунов в высоту на основе рационального соотношения силового, реактивно-махового и скоростного компонентов прыжка // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2009. № 7. С. 3-5.*
2. *Агафонова Л. В. Особенности структуры взаимосвязи показателей специальной физической подготовленности прыгунов в высоту с различными стилями прыжка // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2013. № 3 (97). С. 7-11.*
3. *Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту способом «Фосбери-Флоп» / В. В. Анцыперов [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2016. № 7. С. 75-77.*
4. *Бегун И. С. Обучение прыжкам в высоту способом «Перешагивание» с разбега по дуге // Физическая культура в школе. 2006. № 3. С. 15-21.*
5. *Егоров А. Т. Механизм рекуперации в прыжке в высоту способом «Фосбери-Флоп» // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2012. № 1 (22). С. 21-27.*
6. *Курысь В. Н. Биомеханика приземления в спорте // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2011. № 1. С. 194-202.*
7. *Кустова И. А. Особенности обучения детей 12-13 лет прыжкам в высоту способом «перешагивание» // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2015. № 3. С. 29-38.*
8. *Кривецкий И. Ю., Попов Г. И., Безруков Н. С. Создание индивидуальной модели техники прыжка в высоту на основе каскадной нейронечеткой сети с целью оптимизации тренировочного процесса // Российский журнал биомеханики. 2011. Т. 15. № 3. С. 71-78.*
9. *Кривецкий И. Ю., Попов Г. И., Безруков Н. С. Моделирование успешности спортивных движений в прыжках в высоту с разбега // Информатика и системы управления. 2011. № 2 (28). С. 126-132.*
10. *Биомеханический анализ техники прыжка в высоту у сильнейших спортсменов мира / В. Д. Кряжев [и др.] // Теория и практика физической культуры. 1989. № 9. С. 7.*

11. Макарова Е. В. Биодинамика прыжков в высоту // Успехи современного естествознания. 2011. № 7. С. 267-268.

12. Марков К. К., Николаева О. О. Совершенствование психомоторных качеств спортсменов-прыгунов в высоту // Теория и практика физической культуры. 2016. № 4. С. 71-74.

13. Медведев В. Г. Биомеханизмы отталкивания Т-опоры в прыжковых упражне-ниях // Теория и практика физической культуры. 2013. № 5. С. 82.

14. Овчинников Ю. Д. Логико-компетентностный подход к изучению предметов спортивного профиля // Высшее образование в России. 2014. № 1. С. 159-160.

15. Овчинников Ю. Д., Сиденко А. С. Педагогическая биомеханика глазами студента // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. 2016. № 4. С. 47-52.

16. Определение положения общего центра масс тела прыгуна в длину в фазе отталкивания по его видимым точкам / О. Б. Немцев [и др.] // Физическая культура, спорт –наука и практика. 2022. № 1. С. 58-63.

17. Пьянзин А. И., Пьянзина Н. Н. Сравнительный анализ моделей выполнения прыжка в высоту с разбега способом «Фосбери-Флоп»//

18. Стрижак А.П., Германов Г.Н. Активизация познавательной деятельности школьников на уроке физической культуры при использовании карточек-заданий в освоении техники прыжка в высоту способом «Фосбери-Флоп»//

19. Ульянова Т.А. Обучая прыжкам в высоту // Физическая культура в школе. 2012. № 6. С. 34-35.

УДК 378.172

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЦИКЛИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

THE HEALTH-IMPROVING EFFECT OF CYCLIC EXERCISES ON THE FUNCTIONAL CAPABILITIES OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM OF STUDENTS OF THE SPECIAL DEPARTMENT

Карагодина Анна Михайловна
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Волгоградский государственный технический университет
г. Волгоград, Россия
Karagodina Anna Mikhailovna
senior lecturer
department of physical education
Volgograd State Technical University
Volgograd, Russia

Лаврентьева Елена Александровна
старший преподаватель
кафедра физической и специальной подготовки
Волгоградский институт управления, филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Lavrentieva Elena Aleksandrovna
senior lecturer
department of physical and special training
Volgograd Institute of Management, branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Шевченко Татьяна Анатольевна
старший преподаватель
кафедра физической и специальной подготовки
Волгоградского института управления, филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Shevchenko Tatiana Anatolyevna
senior lecturer
department of physical and special training
Volgograd Institute of Management, branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье затрагивается тема применения упражнений, имеющих циклическую структуру на занятиях по физической культуре в вузе со студентами, имеющих отклонения в параметрах здоровья. Особое внимание уделено методам применения дозированной ходьбы, оказывающей оздоровительное влияние на деятельность*

сердечно-сосудистой системы организма. В статье проанализировано влияние циклических упражнений на деятельность сердечно-сосудистой системы по параметрам реакции пульса на нагрузку, адекватности реакции сердца на нагрузку и восстановительные реакции пульса после нагрузки. Авторы приходят к выводу, что использование на занятиях по физической культуре со студентами специальной медицинской группы упражнений циклического характера аэробной направленности, приведет к повышению функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы и, как следствие, к оздоровлению организма студентов.

Abstract. *The article touches upon the topic of the use of exercises having a cyclic structure in physical education classes at the university with students who have deviations in health parameters. Special attention is paid to the methods of using metered walking, which has a health-improving effect on the activity of the cardiovascular system of the body. The article analyzes the effect of cyclic exercises on the activity of the cardiovascular system according to the parameters of the pulse response to the load, the adequacy of the heart response to the load and the recovery reactions of the pulse after the load. The authors come to the conclusion that the use of cyclic aerobic exercises in physical education classes with students of a special medical group will lead to an increase in the functional readiness of the cardiovascular system and, as a result, to the improvement of the students' body.*

Ключевые слова: *циклические упражнения; дозированная ходьба; функциональное состояние; сердечно-сосудистая система; специальная медицинская группа.*

Keywords: *cyclic exercises; dosed walking; functional state; cardiovascular system; special medical group.*

В трудах отечественных физиологов Н. М. Амосова (1987) и Р. М. Баевского (1997) было установлено, что количественной характеристикой здоровья человека является сумма резервных возможностей основных функциональных систем организма и, прежде всего, кислородо-транспортной системы, к которой относятся такие жизнеобеспечивающие подсистемы как сердечно-сосудистая и дыхательная [5].

Уровень здоровья выпускников вузов имеет первостепенное значение в будущей профессиональной деятельности. К тому же после окончания вуза физическое воспитание становится самостоятельным, поэтому ориентация на здоровый образ жизни формируется на занятиях по физической культуре во время обучения в университете [2].

Особого подхода в подборе средств физической культуры, адекватных физиологическим возможностям организма и уровню подготовленности требуют студенты специальной медицинской группы, имеющих заболевания [1].

Циклическими называются упражнения с относительно постоянной повторяющейся структурой двигательного акта, но разной мощностью работы. К числу циклических упражнений аэробной направленности можно отнести ходьбу. Известно, что дозированная ходьба улучшает функцию дыхательной и кардио-респираторной систем, деятельность нервно-мышечного аппарата и повышает физическую работоспособность студентов. Для планирования занятий с использованием ходьбы необходимо учитывать: темп (количество шагов в минуту), длину дистанции, технику ходьбы, характер грунта, рельеф местности, метеоусловия, характер одежды и обуви [3].

Цель исследования – изучить влияние циклических упражнений на развитие функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы организма студен-

тов специального отделения.

Для решения цели были поставлены следующие задачи:

1. Подобрать циклические средства повышения функционального состояния организма для студентов специальной медицинской группы (СМГ);
2. Проанализировать их влияние на функцию сердечно-сосудистой системы.

Организация и методы исследования. В эксперименте принимали участие студенты института архитектуры и строительства ВолгГТУ в количестве 78 человек (63 девушки и 15 юношей) и в качестве контрольного контингента – студенты Волгоградского института управления РАНХиГС в количестве 82 человека (52 девушки и 30 юношей). Все испытуемые – студенты, отнесенные по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу. В исследуемых группах студентов специального отделения болезни сердечно-сосудистой системы являются наиболее распространенными и составляют 32 %, от общего числа всех заболеваний.

Особенностью программы, включающей 80-90 % циклических упражнений аэробной направленности (ходьба в парковой зоне, ходьба по ступеням), которые выполнялись с низкой и умеренной интенсивностью при ЧП = от 120 до 160 уд/мин. Время работы в этой зоне составляли 40-60 мин. Для достижения тренировочного эффекта выполнялись циклические упражнения при ЧП = от 160 до 180 уд/мин. Работа в этой зоне составляла 10-12 минут. Нагрузки субмаксимальной (180-190 уд/мин) интенсивности на занятиях в СМГ не применялись или применялись с осторожностью, в зависимости от диагноза заболевания.

Оценка функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы проводилась по методике Р.И.Купчинова (2018) [4]. За критерии оценки были взяты:

a) реакция частоты пульса (ЧП) на нагрузку;
b) адекватность реакции сердца на нагрузку (общая работоспособность);
c) восстановительная реакция пульса после стандартной нагрузки в виде 20 приседаний за 35 с (Индекс Рюффье).

В качестве зачетного тестирования использован тест Купера – дистанция, пройденная в максимальном темпе (140 и более шагов /мин) за 12 минут.

Результаты исследования и их обсуждение. При выполнении стандартной нагрузки в начале эксперимента реакция частоты пульса (ЧП) на нагрузку у студентов I курса ВолгГТУ составляла 76,6 % (оценка «неудовлетворительно»), а в конце эксперимента 49,6 % (оценка «хорошо»). На II курсе: до – 51,2% (уд), после – 32,6% (хор). На III курсе: 68,2% (уд) и 46,6% (хор). У студентов РАНХиГС на I курсе – 78,2 % (уд), на II курсе – 64,6 % (уд), на III курсе – 69,3% (уд). Можно констатировать, что реакция на стандартную нагрузку у студентов ВолгГТУ имеет более высокую оценку, что свидетельствует о более экономной работе сердечно-сосудистой системы.

Адекватность реакции сердца на нагрузку у студентов ВолгГТУ на I курсе составляет 10,2 ед (юн.) и 11,6 ед.(дев); на II курсе – 8,5 ед (юн) и 9,4 ед. (дев.); на III курсе – 8,6 ед. (юн.) и 10,0 ед. (дев.). У студентов РАНХиГС показатели следующие: на I курсе составляет 12,2 ед (юн.) и 13,4 ед.(дев); на II курсе – 9,6 ед (юн) и 11,2 ед. (дев.); на III курсе – 10,6 ед. (юн.) и 11,6 ед. (дев.) (табл. 1).

Значит общая работоспособность у студентов ВолгГТУ у юношей в среднем на 11,7 % выше, а у девушек на 10 % выше, чем у студентов РАНХиГС.

Таблица 1

Динамика функциональной подготовленности студентов СМГ в процессе эксперимента

Индекс Рюффье (ед.)						
Период	До эксперимента			После эксперимента		
Курс	I	II	III	I	II	III
Юноши ВолгГТУ	12,2 (n=2)	9,6 (n=5)	10,6 (n=8)	10,2 (n=2)	8,5 (n=5)	8,6 (n=8)
Оценка:	НС	Ср.	НС	Ср.	ВС	Ср.
Девушки ВолгГТУ	13,4 (n=18)	10,2 (n=23)	12,4 (n=22)	11,6 (n=18)	9,4 (n=23)	10,0 (n=22)
Оценка:	Ср.	Ср.	Ср.	Ср.	ВС	ВС
Юноши РАНХиГС	13,6 (n=8)	10,6 (n=15)	11,4 (n=7)	12,2 (n=8)	9,6 (n=15)	10,6 (n=7)
Оценка:	Ср.	Ср.	Ср.	Ср.	ВС	Ср.
Девушки РАНХиГС	14,2 (n=19)	12,2 (n=18)	13,6 (n=15)	13,4 (n=19)	11,2 (n=18)	11,6 (n=15)
Оценка:	Ср.	Ср.	Ср.	Ср.	Ср.	Ср.

Примечание: НС – ниже средней, Ср. – средняя, ВС – выше средней, В-высокая

Особое значение имеет восстановительная реакция пульса после нагрузки. Она характеризует адаптацию сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке, то есть физическую подготовленность организма к выполнению нагрузки. Так, у студентов экспериментальной группы отмечается более быстрое восстановление частоты пульса – после стандартной нагрузки происходит восстановление пульса уже на 3 минуте, до показателя покоя (72,4 уд/мин), а после нагрузки высокой интенсивности – на 4 минуте (76,6 уд/мин). В контрольной группе студентов отмечается более высокая реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку и более длительный период восстановления – более 5 минут. Восстановительная реакция у студентов ВолгГТУ на 27% выше, чем у студентов РАНХиГС (рис. 1).

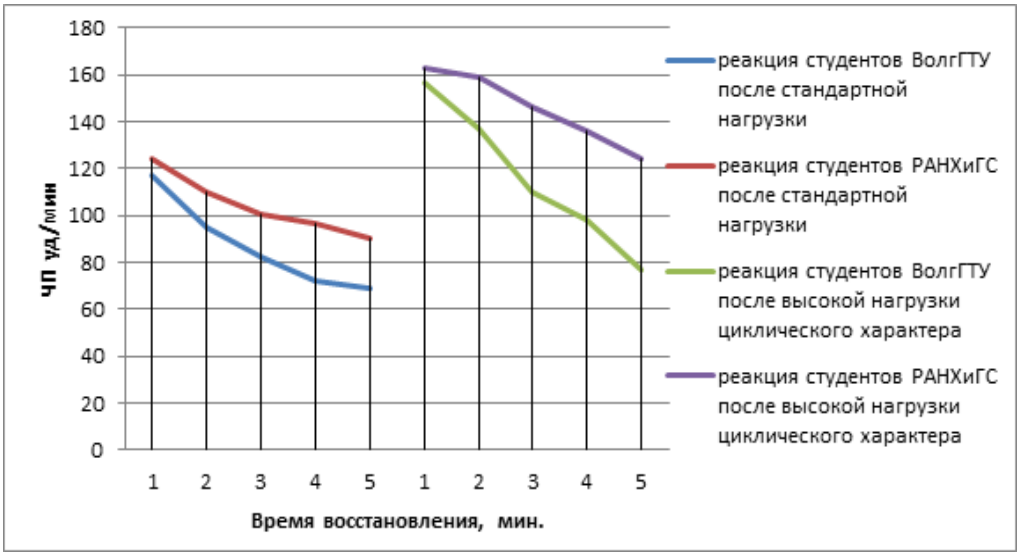

Рис. 1. Восстановительная реакция частоты пульса после нагрузки разной интенсивности

Тренировочный эффект от занятий дозированной ходьбой выражается в динамике изменения физической подготовленности студентов. Студенты ВолгГТУ показывают следующую динамику: I курс – на 6,6 % юноши, на 4,8 % девушки; II курс – на 5,1 % юноши, на 4,1 % девушки; III курс – на 3,9 % юноши, на 2,1 % девушки.

В контрольной группе студентов динамика изменения физической подготовленности несколько ниже: на I курсе – на 4,2 % юноши и 3,2 % девушки, на II курсе – на 3,1 % юноши, на 2,1 % девушки; III курс – на 1,9 % юноши, на 1,1 % (таблица 2).

В результате, в среднем, студенты, систематически занимающиеся оздоровительной ходьбой на занятиях по физической культуре, имеют динамику физической подготовки на 11 % выше, чем студенты контрольной группы.

Таблица 2

Динамика физической подготовленности студентов СМГ в процессе эксперимента

Тест Купера (м)						
Период	До эксперимента			После эксперимента		
Курс	I	II	III	I	II	III
Юноши ВолгГТУ	1480,6 (n=2)	1500,6 (n=5)	1530,2 (n=8)	1550,6 (n=2)	1580,6 (n=5)	1560,4 (n=8)
Оценка:	«уд»	«хор»	«хор»	«отл»	«отл»	«отл»
Девушки ВолгГТУ	1350,8 (n=18)	1400,2 (n=23)	1420,8 (n=22)	1450,2 (n=18)	1460,6 (n=23)	1450,8 (n=22)
Оценка:	«уд»	«хор»	«хор»	«отл»	«отл»	«отл»
Юноши РАНХиГС	1420,2 (n=8)	1467,3 (n=15)	1458,8 (n=7)	1520,2 (n=8)	1530,2 (n=15)	1520,8 (n=7)
Оценка:	«хор»	«хор»	«хор»	«хор»	«хор»	«хор»
Девушки РАНХиГС	1312,3 (n=19)	1310,4 (n=18)	1380,6 (n=15)	1420,2 (n=19)	1450,4 (n=18)	1410,6 (n=15)
Оценка:	«уд»	«уд»	«уд»	«хор»	«хор»	«хор»

Выводы:

1. Студентам специальной медицинской группы на занятиях по физической культуре необходимо использовать упражнения циклического характера аэробной направленности, как наиболее положительно влияющие на оздоровительные функции сердечно-сосудистой системы. К таким средствам относятся дозированная и оздоровительная ходьба по пересеченной местности, ходьба с подъемом в горку, дозированная ходьба по ступеням, езда на велосипеде, плавание или другие упражнения, имеющие циклическую структуру.

2. В результате влияния рассматриваемых упражнений происходит более экономная работа сердечно-сосудистой и дыхательных систем, в результате повышается физическая работоспособность организма студентов по индексу Рюффье у юношей на 15,5 %, у девушек – на 13,5 %; физическая подготовленность у юношей улучшилась на 15,6 %, у девушек – на 14,6 %. Данные показатели говорят об улучшении процессов адаптации и резистентности к физической нагрузке, что в конечном итоге приводит к сохранению и укреплению соматического здоровья студенческой молодежи.

Литература

1. *Буянов И. В., Карагодина А. М. Влияние средств физической культуры на эффективность оздоровления студентов специального отделения // Автономия личности. 2021. № 3 (26). С. 174-179.*
2. *Карагодина А. М., Прыткова Е. Г., Жегалов Н. Д. Оценка уровня соматического здоровья студентов первого курса в период адаптации к учебной деятельности в техническом вузе // Преподаватель XXI век. 2020. № 2-1. С. 170-182.*
3. *Коррекция функционального состояния сердечно-сосудистой системы студенток специального отделения средствами дозированной ходьбы / Н. Е. Калинина [и др.] // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2022. № 4 (42). С. 100-107.*
4. *Купчинов Р. И. Комплексная оценка функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы в физическом воспитании студентов // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов: Материалы Международной научно-практической конференции (г. Минск, 01-02 ноября 2018 г.). Минск : Белорусский государственный университет, 2018. С. 129-133.*
5. *Курзанов А. Н. Функциональные резервы организма в ракурсе клинической физиологии // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 4.*

УДК 796.819.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНО-МАТЕРИАЛЬНОЙ БАЗЫ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

WAYS TO IMPROVE THE EDUCATIONAL AND MATERIAL BASE OF THE DEPARTMENT OF PHYSICAL TRAINING IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Пахомов Вячеслав Иванович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
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. *Статья посвящена актуальным вопросам совершенствования учебно-материальной базы кафедры физической подготовки и спорта в высшем учебном заведении Министерства внутренних дел (МВД) России. Определен основной комплекс зданий, сооружений, полигонов, спортивных площадок, игровых и тренажерных залов, спортивного оборудования и других учебно-материальных средств, необходимых для качественной подготовки курсантов и слушателей к последующей службе в органах внутренних дел Российской Федерации. Проведен анализ некоторых факторов, влияющих на эффективность проведения учебных занятиях по служебно-прикладной физической подготовке в образовательной организации МВД России, при этом рассмотрены особенности организации процесса обучения на примере кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. Определены ключевые направление по улучшению учебно-материальной базы кафедры физической подготовки в высшем учебном заведении МВД России.*

Abstract. *The article is devoted to topical issues of improving the educational and material base of the Department of Physical Training and Sports at the higher educational institution of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The main complex of buildings, structures, polygons, sports grounds, playgrounds and gyms, sports equipment and other educational and material resources necessary for high-quality training of cadets and trainees for subsequent service in the internal affairs bodies of the Russian Federation has been determined. The analysis of some factors influencing the effectiveness of conducting training sessions on service-applied physical training in the educational organization of the Ministry of Internal Affairs of Russia is carried out, while the features of the organization of the learning process are considered on the example of the Department of Physical Training and Sports of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov. The key directions for improving the educational and material base of the Department of Physical Training at the higher educational institution of the Ministry of Internal Affairs of Russia have been identified.*

Ключевые слова: *учебно-материальная база; материально-техническое обеспе-*

чение; физическая подготовка; учебные занятия; образовательные организации МВД России; спортивные залы; учебные полигоны; спортивный инвентарь и оборудование.

Keywords: *educational and material base; material and technical support; physical training; training sessions; educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia; gyms; training grounds; sports equipment and equipment.*

В числе стратегических направлений развития профессионального образования особое место занимает укрепление и модернизация материально-технической базы и инфраструктуры образовательных организаций Министерства внутренних дел (МВД) России. Достойное материально-техническое обеспечение учебных занятий во многом определяет качество подготовки, от которого зависит эффективность профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел (ОВД). Проблема совершенствования физической подготовки в вузе во многом зависит от материально-технической базы, которой располагает учебное заведение. Анализ практики учебных занятий по физической подготовке свидетельствует о падении интереса к занятиям физическими упражнениями, в том числе, из-за недостаточной оснащенности современным спортивным оборудованием и инвентарем спортивных залов и сооружений образовательных организаций МВД России [1]. Так в ходе опроса, проведенного среди курсантов и слушателей Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, были установлены основные факторы, влияющие на эффективность занятий физической подготовкой и спортом.

Таблица 1

Основные факторы, влияющие на эффективность занятий физической подготовкой и спортом

Важность фактора	Детерминанта
1	Личностно-психологический (индивидуальный) фактор. Слабое физическое развитие обучающегося.
2	Недостаточное количество спортивных объектов (залов, полигонов, спортивных площадок, бассейна)
3	Обеспечение спортивных, тренажерных залов, учебных полигонов спортивным инвентарем и оборудованием
4	Обеспечение обучающихся спортивным инвентарем

Таким образом, можно прийти к выводу, что важным фактором, влияющим на эффективность учебных занятий по физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, помимо личностно-психологического фактора, является недостаточное количество и оснащенность спортивных объектов высших учебных заведений. В этой связи следует отметить, что во всех вузах МВД России основная учебно-материальная база, необходимая для качественного проведения занятий по физической подготовке имеется. В ведущих вузах системы МВД России учебно-материальная база находится на высочайшем уровне, но в некоторых образовательных организациях оставляет желать лучшего. Текущее положение дел

не говорит о том, что работа по совершенствованию базы в вузах не проводится. Улучшение спортивной базы требует перспективного плана развития с расстановкой приоритетов по капитальным и текущим ремонтам спортивных объектов, либо строительство новых, а также значительного вливания финансовых средств в совершенствование спортивной базы, закупку нового спортивного оборудования и инвентаря. Попытаемся рассмотреть основные аспекты качественного улучшения учебно-материальной базы и наметить пути её совершенствования на примере Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Проведенный опрос курсантов и слушателей показал, что зачастую основной мотивацией к занятиям физической подготовкой является получение неудовлетворительной оценки на занятии, зачете или экзамене по дисциплине, что указывает на неосознанное понимание значения физической подготовки для их здоровья и будущего успеха в профессиональной деятельности [2, с. 21].

Учебные занятия по физической подготовке для многих сотрудников являются единственной возможностью получить физическую нагрузку и развивать свои физические качества и, как показывает практика, чем качественнее обустроена учебно-материальная база, тем эффективнее проходят сами занятия, а у сотрудников появляется дополнительная мотивация к занятию физической подготовкой и спортом.

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова осуществляется постоянно на протяжении всего периода их учебы и службы с использованием различных форм учебных занятий. Структура занятий, их систематичность и планомерность призваны обеспечить грамотное и эффективное обучение двигательным действиям, становление и сохранение на должном уровне физических качеств и функциональных возможностей организма. Огромное значение при этом составляет учебно-материальная база, обеспечивающая проведение занятий по физической подготовке. На сегодняшний день учебно-материальную базу кафедры физической подготовки и спорта составляют спортивно-полигонный комплекс (спортгородок № 1), физкультурно-оздоровительный комплекс (ФОК), 2 спортивных зала (большой и малый), зал единоборств, 2 тренажерных зала, 2 лыжные базы (одна – для сборной команды, расположенная на территории института, вторая – для проведения учебных занятий на загородной учебной базе), 3 специализированные полосы препятствий (две на спортгородке № 1, одна специализированная полоса со стрельбой на загородной учебной базе), спортгородок № 2, две волейбольные площадки для пляжного волейбола, раздевалки, душевые, санузлы.

Для повышения эффективности и качества подготовки специалистов для органов внутренних дел на кафедре проводится целенаправленная работа по дальнейшему совершенствованию организации учебного процесса, его методическому обеспечению и внедрению практико-ориентированных подходов, активных и интерактивных форм и методов проведения занятий [3, с. 238]. Для этого используются возможности учебных полигонов, в том числе, межкафедрального многофункционального учебно-полигонного комплекса на загородной учебной базе института), а также лыжной базы с лыжно-кроссовой трассой.

Несмотря на значительные успехи, достигнутые за эти годы в ходе развития

спортивной материально-технической института, необходимо осуществить строительство новых спортивных объектов и провести реконструкцию старых, выполнить капитальные и текущие ремонты, продолжить работу по поддержанию в рабочем состоянии и регулярном обновлении спортивного инвентаря для обеспечения учебно-тренировочного процесса, подготовки сборных команд института к чемпионатам образовательных организаций МВД России, спортивной работы, активного досуга постоянного и переменного состава института. Поэтапное развитие спортивной материально-технической базы вузов МВД России напрямую зависит от объемов финансирования, но, тем не менее, необходимо решить несколько важных вопросов обеспечения качественного проведения учебных занятий по физической подготовке в краткосрочной и долгосрочной перспективе. В частности, в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова необходимо проведение капитального ремонта физкультурно-оздоровительного комплекса с выполнением следующего вида работ: ремонт кровли, замена напольного резинового покрытия и его разметка в соответствии с правилами соревнований, ремонт электропроводки и освещения, отопления и антивандальной защиты, утепление стен, замена стеклопакетов, строительство балкона для зрителей, бойлерной, раздевалок, комнаты для хранения инвентаря, установка специализированного оборудования: шведских лестниц, турников, оградительной и разделительной сетки, спортивного информационного табло, часов. Помимо этого, реализовать капитальные ремонт малого спортивного зала с выполнением следующего вида работ: выравнивание, шпатлевание, звукоизоляция стен, замена напольного покрытия, ремонт электропроводки и освещения, отопления и антивандальной защиты, замена стеклопакетов, отделка стен рулонным резиновым покрытием, покраска потолка, установка специализированного оборудования: шведских лестниц, канатов для лазания, спортивного информационного табло, часов, ограничителей для ковра «самбо». Также требуется проведение текущего ремонта зала единоборств с утеплением, шпатлеванием и покраской стен и потолка, креплением боксерских подушек на стены, закупкой и установкой перекатной системы крепления для боксерских мешков, что позволит максимально эффективно распределить рабочее пространство в зале и рационально использовать каждый его сантиметр. Мешки можно будет выдвинуть и зафиксировать в любом удобном месте, а когда это будет необходимо – сдвинуть обратно и освободить пространство. Надежная система фиксации позволит остановить мешок в обозначенном месте и эффективно провести учебное либо тренировочное занятие. Такая система наиболее эффективна для вузов, которые не имеют возможности строить новые спортивные залы и вынуждены реконструировать старые, что, как уже было упомянуто выше, позволит расширить возможность проведение различных форм учебного занятия в тренажерном зале [4, с. 169].

Установочные нормативных документы МВД России, в частности приказ № 450 от 1 июля 2017 года «Об утверждении наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел», предполагают проведение занятий по лыжной подготовке сотрудников, которые в свою очередь должны быть обеспечены необходимым инвентарем и оборудованием. Помимо обеспечения личного состава лыжной экипировкой необходимо определить место проведения учебных занятий. В се-

верных городах, где много снега зимой и имеются специализированные лыжные трассы, проводить такие занятия не представляет сложности. В городе Орле подобная лыжная трасса оборудована в урочище «Медведевский лес» и проводить учебные занятия на трассе из-за удаленности объекта было достаточно проблематично.

В связи с чем, было принято решение о строительстве лыжной трассы на территории загородной учебной базы института. В короткий период времени были построены: лыжно-кроссовая трасса с двумя горками и лыжная база с раздевалкой. Однако, в ходе эксплуатации трассы, возникла проблема с закупкой специализированного оборудования для укладки лыжни. Кафедрой физической подготовки и спорта были представлены предложения по закупке снегохода с прицепным оборудованием для укладки лыжни, однако финансирование на эти цели выделено не было в связи с отсутствием такого рода оборудования в штате оперативно-служебных транспортных средств института. Решение вышеуказанной проблемы представляется в подготовке необходимого обоснования по включению в штат транспортных средств института, либо в табель положенности спортивного имущества, оборудования и инвентаря кафедры такого рода оборудования, получение финансирования и в соответствии с законодательством РФ организации закупки оборудования.

В любом высшем учебном заведении открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий либо с комплексной полосой препятствий (спортгородок) является частью образовательной среды, в которой протекает процесс социализации, физического воспитания и развития личности обучающегося [5, С. 41]. Эта среда является составляющей частью процесса обучения, тренировок сборных команд института, местом проведения свободного времени и должна быть функциональна и комфортна, как для курсантов и слушателей, так и для офицеров. Специфика проведения учебных занятий в вузах МВД России предполагает обязательное наличие открытого стадиона широкого профиля (спортгородка) с беговыми дорожками, спортивными площадками и полосами препятствий (рис. 1).

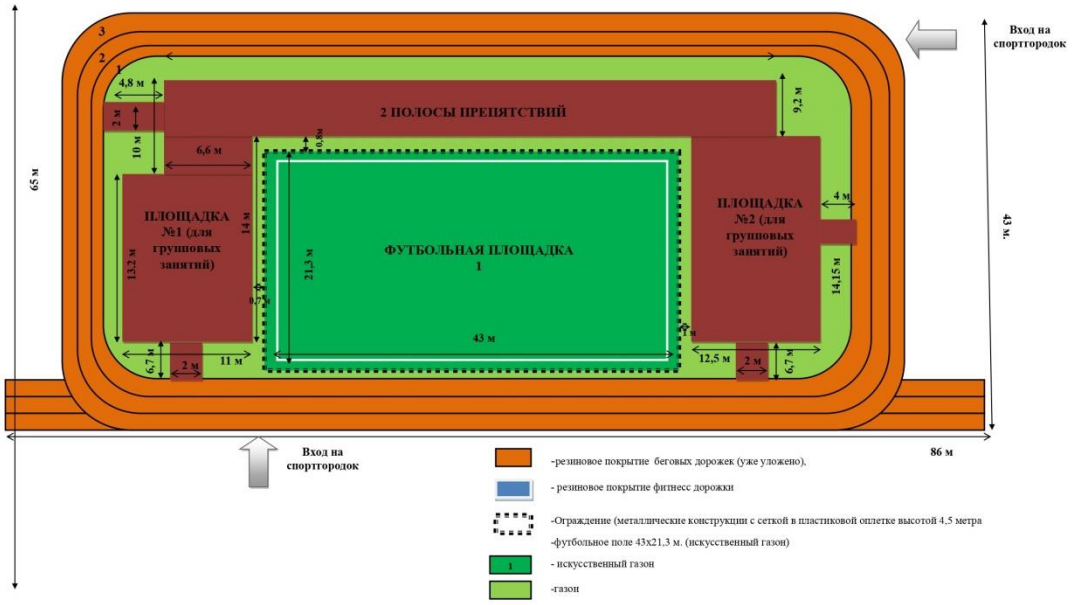

Рис. 1. Схема открытого стадиона широкого профиля (спортгородок) ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова

Современные реалии диктуют необходимость установки на открытых спортгородках комплексов спортивных уличных тренажеров, в случае, если позволяет территория. Закупка и установка комплекса уличных тренажеров необходима в связи с загруженностью работы тренажерных залов, а также угрозой распространения коронавирусной инфекции в замкнутых пространствах. Для установки следует использовать спортивные уличные тренажеры с изменяемым отягощением, перемещение которого происходит по простому принципу «нажал-переместил-отпустил» и 10-позиционной регулировкой, которая позволит подобрать оптимальный вес (рис. 2).

Рис. 2. Комплекс уличных тренажеров.

В Орловском юридическом институте (ОрЮИ МВД) России имени В. В. Лукьянова на сегодняшний день проведен ремонт беговых дорожек, спортивной игровой площадки. В плане эксплуатации очень хорошо зарекомендовало себя новое резиновое покрытие беговых дорожек. Однако, полосы препятствий, зоны для занятий на турниках и брусьях материально и морально устарели. В теплое время на учебные занятия, которые должны проводиться на спортивном городке, одновременно выходят от 3 до 7 групп. В связи с этим, возникает вопрос о расширении возможностей использования площадок и полигонов спортгородка, так, чтобы на каждом из спортивных объектов спортгородка проходили занятия для отдельной учебной группы. На данный момент функциональное насыщение спортивным оборудованием спортгородка не позволяет проводить полноценные учебные занятия в рамках действующей учебной программы для большого количества учебных групп. В связи с этим, необходимо провести работу по созданию на базе спортивного городка образовательного пространства, содействующего качественному физическому воспитанию личного состава института, как во время проведения учебных занятий, так и в часы самоподготовки. Реконструкция спортгородка № 1 должна включать в себя бетонирование внутреннего периметра беговой дорожки, зон для занятий на турниках и брусьях для проведения групповых занятий, установку нового ограждения футбольной площадки, укладку резинового покрытия разных цветов по внутреннему периметру беговой дорожки, проведение реконструкции двух полос препятствий, строительство фитнес-дорожки для проведения учебных и трениро-вочных занятий, переоборудование уличной трибуны для зрителей (замена кресел, установка наве-

са), обустройство площадки и установка уличного универсального тренажерного комплекса для индивидуальной самоподготовки (рис. 3, 4).

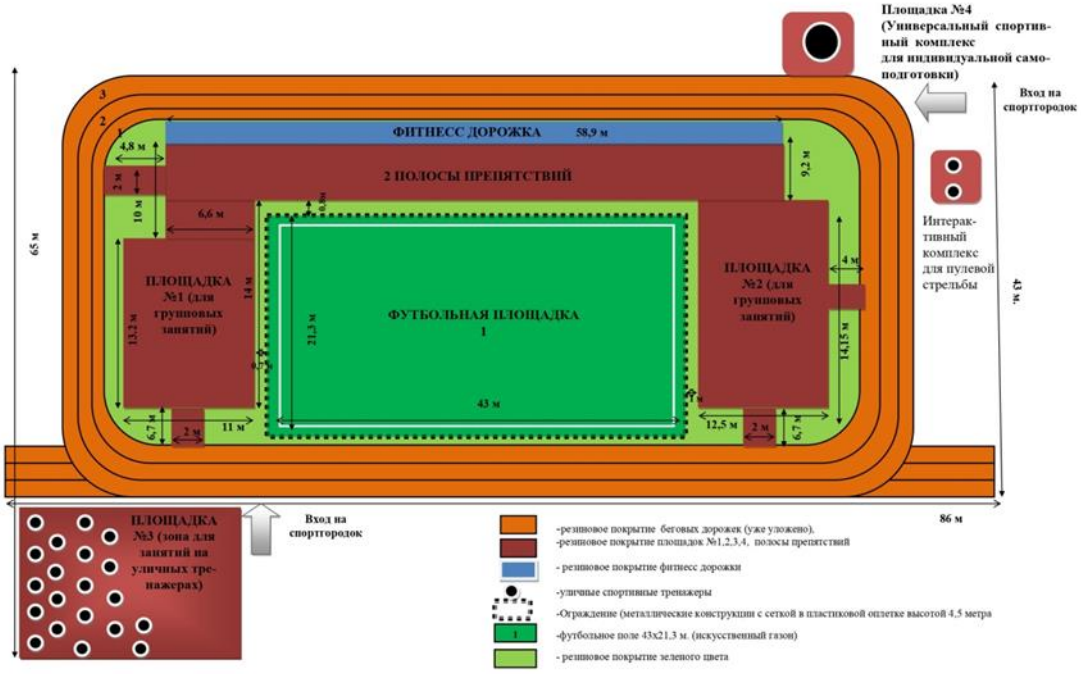

Рис. 3. Схема реконструкции открытого стадиона широкого профиля (спортгородок) ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова

Рис. 4. Уличный универсальный тренажерный комплекс

Одной из наиболее важных проблем в организации и проведении качественного учебного занятия во многих вузах системы МВД России является недостаточное количество специализированных залов для отработки бросковой техники, приемов задержания, самостраховки при падении. Так, на сегодняшний день Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова располагает лишь одним специализированным мягким залом с напольным покрытием (татами, ковер самбо) на котором можно отрабатывать броски. Большой спортивный зал после капитального ремонта переоборудован в зал для игровых видов спорта (волейбол, баскетбол, бадминтон), однако в нем также присутствуют маты-татами, которые сложены возле одной из стен. При изучении бросковой техники занимающиеся берут по 2 мата из стопки и на них отрабатывают учебные задания. Укладка матов перед началом учебного занятия, либо в ходе проведения учебного занятия занимает много

времени, поэтому является нецелесообразной. Расписание учебных занятий составлено в соответствии с учебными планами таким образом, что изучение тем, на которых требуется наличием матов-татами происходит одновременно в нескольких группах. В связи с этим часть групп не имеют возможность отработать бросковую технику в специализированном зале с татами и преподавателям приходится изыскивать возможности для обеспечения проведения занятия и обеспечения техники безопасности в неприспособленных залах, что, безусловно, влияет на качество проведения учебного занятия. Одним из путей решения данной проблемы может стать строительство спортивного зала с ковром татами, либо переоборудовании одной из лекционных аудиторий под спортивный зал. В целом в любом высшем учебном заведении системы МВД России необходимо наличие специализированных залов дзюдо, самбо, рукопашного боя, бокса, т.к. большинство учебных занятий посвящены изучению боевых приемов борьбы [6, с. 120].

Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» предусматривает проведение занятий по плаванию, которые должны быть направлены на формирование навыков в плавании, развитие общей выносливости и закаливание организма сотрудников. В части вузов МВД России есть собственные бассейны, некоторые вузы заключают договора аренды городских бассейнов.

К сожалению, в ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова отсутствует возможность проведения таких занятий и существует острая необходимость обеспечения доступности спортивных плавательных занятий для всех сотрудников, курсантов и слушателей института. Развитие системы физкультурно-оздоровительных сооружений в нашей стране приобретает все большее значение, а данные опроса постоянного и переменного состава института позволяют сделать вывод о том, что строительство бассейна на территории института поддерживают 98 % сотрудников, в связи с чем, в перспективе следует рассмотреть вопрос о строительстве плавательного бассейна на территории института либо на загородной учебной базе.

Все вышеизложенное позволяет сделать вывод о том, что качественное и количественное состояние спортивных объектов, обеспеченность личного состава спортивным инвентарем и оборудованием, несомненно, влияют на эффективность учебных практических занятий по физической подготовке. В связи с влиянием состояния спортивной материально-технической базы, на качество образования рекомендуется в дальнейшем увеличить сумму денежных средств на ее развитие. Интенсивность и специфичность учебных занятий по физической подготовке в вузе МВД России требует более высоких затрат, но в условиях современного рынка это будет выгодным решением. Обучение возможно проводить в новых спортивных залах и на современном оборудовании, следовательно, качество образования будет выше. При осуществлении в организации учебного процесса упора на материально-техническую базу следует отметить, что увеличивается значимость компетентности и профессиональной подготовленности как курсантов и слушателей, так и профессорско-педагогического состава [7, с. 165].

Разделяя материально-техническую базу на крупные модули, такие как спортивные и тренажерные залы, учебно-полигонные и физкультурно-оздорови-

тельные комплексы, плавательные бассейны, спортивное оборудование и инвентарь, следует отметить, что на сегодняшний день создание материально-технической базы позволяет кардинально изменить преподавание дисциплин физической подготовки и повысить качество образовательного процесса.

С целью качественного и количественного улучшения условий для формирования и развития умений и навыков курсантов и слушателей на занятиях физической подготовкой в каждой образовательной организации МВД России следует и дальше проводить работу по строительству и капитальному ремонту спортивных и тренажерных залов, модернизации спортивно-полигонных комплексов, другими словами созданию целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников, созданию технических предпосылок для использования компьютерных и информационно-коммуникативных средств обучения, комплексному использованию материально-технических средств обучения, переходом от репродуктивных форм учебной деятельности к практико-ориентированным видам работы, усилению аналитической составляющей учебной деятельности.

Литература

1. *Кузнецов М. Б. Ключевые направления государственной политики в физкультурно-спортивной сфере Российской Федерации // Наука-2020. 2018. № 8 (24). С. 61-66.*

2. *Баркалов С. Н. Актуальные аспекты совершенствования физической подготовки в образовательных организациях МВД России в свете формирования готовности к обеспечению личной безопасности сотрудников полиции // Автономия личности. 2020. № 2 (22). С. 19-23.*

3. *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. 231-239.*

4. *Подрезов И. Н. Объективные и субъективные трудности в деятельности преподавателя по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 4 (77). С. 168-170.*

5. *Баркалов С. Н. Место дисциплины «Физическая подготовка» в структуре образовательных программ, реализуемых вузами МВД России: конкретизация характеристики и принципов построения учебно-воспитательного процесса // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 38-47.*

6. *Герасимов И. В. Основные подходы к организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел в современных условия // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 118-123.*

7. *Панферов Р. Г. Совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции (г. Иркутск, 01 октября 2020 г.). Иркутск : ВСИ МВД России, 2020. С. 164-167.*

УДК 796. 68

К ВОПРОСУ О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СРЕДСТВ, МЕТОДОВ И ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ПОВЫШЕНИЮ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

ON THE ISSUE OF IMPROVING THE MEANS, METHODS AND FORMS OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS THAT CONTRIBUTE TO IMPROVING PERFORMANCE

Студенникова Маргарита Николаевна
курсант
факультет подготовки следователей
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Studennikova Margarita Nikolaevna
cadet
faculty of investigator training
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Научный руководитель:
Моськин Сергей Александрович
старший преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Scientific supervisor:
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

Аннотация. *Актуальность данной темы обусловлена тем, что с каждым годом наблюдается тенденция к снижению уровня физической подготовки курсантов и слушателей. На это влияют несколько факторов: большая учебная нагрузка, несение курсантами службы, увлечение современными технологиями. Физическая культура в силу своей специфики является основой здоровой деятельности сотрудника органов внутренних дел (ОВД). Проблематика средств, методов и форм физической подготовки курсантов, способствующие повышению работоспособности, имеет длительную исследовательскую историю. Важно правильно определять профессиально-прикладное значение различных видов спорта, подходящих курсантам и слушателям обучающихся в образовательных учреждениях системы МВД. Преподавателями кафедры физической подготовки каждый год обновляется методика их отбора и группировки. От видов спорта зависит выполнение упражнений, есть две формы индивидуальная и игровая. Как известно, физические упражнения развивают и совершенствуют двигательные и физические навыки человека, тем самым выполняя функциональную направленность.*

Abstract. *The relevance of this topic is due to the fact that every year there is a tendency to decrease the level of physical fitness of cadets and trainees. This is influenced by several factors: a large academic load, the service of cadets, a passion for modern technology. Physical culture, due to its specificity, is the basis of a healthy activity of an ATS employee. The problem of means, methods and forms of physical training of cadets that contribute to improving performance has a long research history. It is important to correctly determine the professional and applied significance of various sports suitable for cadets and students studying in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs. Teachers of the Department of Physical Training update the methodology of their selection and grouping every year. The performance of exercises depends on the types of sports, there are two forms of individual and game. As you know, physical exercises develop and improve a person's motor and physical skills, thereby fulfilling a functional orientation.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; работоспособность; средства и методы совершенствования; боевые приемы борьбы; метод моделирования.*

Keywords: *physical fitness; working capacity; means and methods of improvement; fighting techniques of wrestling; modeling method.*

Формирование навыков у сотрудников органов внутренних дел (ОВД) личной безопасности является одним из важных этапом в профессиональной подготовке. Формирование навыков по данному направлению достигается путем изучения вопросов обеспечения личной безопасности в процессе подготовки сотрудников ОВД, а также, при прохождении специальных курсов, раскрывающие тактику и методику обеспечения личной безопасности.

Высокий уровень развития физических качеств, устойчивый навык владения боевыми приемами борьбы, достижение оптимального уровня работоспособности сотрудников ОВД является одним из значимых факторов дальнейшего успешного выполнения, стоящих перед ними служебных задач. Общей целью физической подготовки в вузах Министерства внутренних дел (МВД) России является формирование готовности выпускника к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе, боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Нельзя не отметить неразрывную взаимосвязь вопросов физической и психологической подготовки сотрудника ОВД к борьбе с правонарушителями в различных аспектах.

Представляется, что готовность курсантов в вузах МВД к осуществлению противодействия преступности с помощью тех или иных мер непосредственно связана с комплексом физических и психологических качеств. Необходимо учитывать и то, что совершение сотрудниками ОВД ошибочных действий в процессе противодействия преступности (в том числе, физического противодействия), зачастую связано не с наличием недостатков физических качеств, а с комплексом психологических причин, и наоборот. Представляется, что конкретный комплекс действий, направленных на противодействие преступности, обладает индивидуально-определенным характером и требует быстрых реакций. При этом важно адекватно воспринимать реальные события и быстро реагировать на них.

Недостаточная подготовленность, выражается:

– в потере способности ориентироваться в обстановке надлежащим способом;

– в совершении хаотичных действий;

– в несвоевременном применении физической силы и мер специального реагирования;

– во внутренних эмоциональных переживаниях, препятствующих оказанию противодействия преступнику.

Таким образом, в борьбе с преступностью важную роль играют вопросы формирования готовности у сотрудников ОВД осуществлять грамотное и своевременное противодействие, в том числе в процессе ведения единоборства с правонарушителем. Между тем, развитие необходимых качеств выступает не просто формальным требованием, а требует грамотного подхода и целенаправленного воздействия. В специальной литературе неоднократно отмечалась повышенная значимость данного направления, и предлагались меры по совершенствованию и развитию необходимых навыков и способностей. Так, А. Н. Кучмезов отмечает следующее: «…занятия по физической подготовке на старших курсах в образовательных организациях МВД России, задачей которых является совершенствование двигательных действий (профессионально-прикладных двигательных умений и навыков), все-таки необходимо строить по типу смешанных (комплексных), которые включали бы в себя упражнения из различных разделов дисциплины «Физическая подготовка».

Рассмотрим анализ применения метода моделирования в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности борьбы (самбо, дзюдо, вольная борьба, греко-римская борьба).

Анализ борьбы спортсменов таких видов единоборств как самбо, дзюдо, вольная борьба, греко-римская борьба позволил выявить существующие в настоящее время недостатки в их учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. На основе изучения специальной литературы были определены современные требования к проведению тренировочного процесса [1].

В вопросах, касающихся подготовки спортивного резерва, который определяет ближайшее будущее нашего спорта, характерно наличие следующих проблем, снижающих эффективность системы спортивной подготовки и группу причин такого состояния дел [2]:

– низкий процент спортсменов, переходящих из спортивного резерва в состав сборных команд с сохранением высоких спортивных результатов, обусловленный исчерпанием и снижением адаптационных резервов организма спортсменов в юношеском возрасте по причине неправильной организации тренировочного процесса и ошибок спортивной подготовки, должного медицинского наблюдения и эффективного восстановления.

– все еще высокий уровень спортивного травматизма и заболеваемости спортсменов, обусловленный, прежде всего, ошибками в организации тренировочного процесса, недостаточном качестве научно-методического, медико-биологического обеспечения.

Все еще встречающиеся случаи употребления допинга среди спортсменов, обусловленные желанием быстрого роста спортивных результатов и, при этом, отсутствием у тренеров научных знаний, методик и технологий как этого достичь.

Исследовав проведенные различные наблюдения за процессом учебно-тренировочной и соревновательной деятельности борьбы, опросы и практика моделирования позволили выделить существующие подходы к совершенствованию их профессиональных компетенций (знаний и умений) применения тех или иных приемов посредством выполнения БПБ (боевые приемы борьбы), которые нашли свое отражение в представленной работе.

Важным аспектом данной работы является обоснование принципиальных подходов к моделированию условий для постановки цели и определения задач, выбора средств и методов тренировки, прогнозирования уровня достижения, обусловленных диморфическими особенностями развертывания адаптивных процессов в женском организме и психике.

Упорядочивание и уточнение содержания в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности борьбы должно осуществляться путем выявления перечня типичных ситуаций, соответствующих реальным условиям их последующего воплощения. Причем, при изучении данных ситуаций, основное внимание необходимо уделять не базовым приемам защиты и контратакам.

Достаточно интересный подход к моделированию подготовки спортсменов представлен в моделировании построения мезоцикла с учетом типологии и биоэнергетики спортсменов. Учет проявления источника энергообеспечения мышечной деятельности спортсменов, занимающихся гиревым спортом, позволяет авторам пересмотреть использование разнонаправленных тренировочных средств в процессе спортивной подготовки. Данный фактор выступает основой повышения эффективности соревновательной деятельности. Создание модельных вариантов сочетания направленности нагрузки не только в микроциклах, но и в мезоциклах подготовки позволяет осуществлять коррекцию программы в макроцикле подготовки, контролировать адаптационные процессы организма на различных этапах их подготовки.

Приведем примерные комплексы упражнений для развития физических качеств единоборцев на основе моделирования учебно-тренировочной и соревновательной деятельности борьбы:

Средством для развития силы, служат различные общеразвивающие упражнения без снарядов, на снарядах и со снарядами, например:

a) упражнения без снарядов – отжимание в упоре лежа, разведение рук в стороны, преодолевая сопротивление партнера, удерживающего руки сзади за предплечья; поднимание партнера из положения партера до полного выпрямления туловища и ног; приседание с партнером, сидящим на плечах; различные силовые акробатические упражнения, простейшие виды борьбы и так далее;

b) упражнения с гантелями;

c) упражнения с набивными мячами;

d) упражнения на гимнастических снарядах – подтягивание на перекладине и на кольцах, то же с выходом в упор, лазание по канату, шесту или наклонной гимнастической лестнице на одних руках, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях и так далее;

e) упражнения с гирями – выжимание одной и двумя руками, вырывание одной и двумя руками и так далее;

f) упражнения со штангой – поднимание на грудь, жимы, выталкивание и вырывание двумя руками, приседания со штангой, удерживаемой на плечах, повороты туловища в стороны, наклоны туловища вперед, не сгибая ног и так далее.

Кроме описанных выше упражнений, для выработки силы тренер может подобрать по своему усмотрению ряд разнообразных упражнений в зависимости от местных условий, места занятий и имеющегося инвентаря:

– упражнения в беге на короткие дистанции с низкого старта, бег в медленном темпе с рывками по сигналу руководителя;

– прыжки в длину и высоту с места и с разбегу, прыжки на тумбу, прыжки через гимнастического коня; вырывание штанги и гирь одной и двумя руками;

– переходы из виса в упор силой и из размахивания на перекладине и кольцах; специальные упражнения на растягивание;

– упражнения со скакалкой;

– упражнения в бросании и ловле набивных мячей; тренировка в борьбе с более легким и быстрым соперником и так далее [3].

Таким образом, подводя итоги, стоит сказать, что моделирование на тренировках в наибольшей мере содействует достижению высоких спортивных результатов. Причем, во всех видах единоборств, таких как: самбо, дзюдо, вольная борьба, греко-римская борьба.

Литература

1. *Силантьев В. В. Моделирование ситуации при обучении боевым приемам борьбы и оценки выполнения задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. 2017. № 15-2. С. 169-171.*

2. *Андрюков А. В. Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом: методические рекомендации // Концепт. 2016. С.191-198.*

3. *Пужаев В. В., Чехранов Ю. В., Дементьев В. Л. Содержательные аспекты освоения тактики выполнения боевых приемов борьбы // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризм (г.Москва, 16-17 июня 2016 г.). Москва : Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризм, 2016. С. 161-166.*

СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

SERVICE-APPLIED PHYSICAL TRAINING AS THE BASIS OF PERSONAL SAFETY OF AN INTERNAL AFFAIRS OFFICER

Шулбаева Мария Васильевна
курсант
факультет подготовки следователей и судебных экспертов
Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия
Shulbaeva Maria Vasilievna
cadet
faculty of training of investigators and forensic experts
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia

Кугно Эдуард Эдуардович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры и спорта
Филиал Российского университета спорта «ГЦОЛИФК»
Иркутский государственный аграрный университет имени А. А. Ежевского
г. Иркутск, Россия
Kugno Eduard Eduardovich
Ph. D., associate professor
department of physical culture and sport
Branch of the Russian university of Sports «GTSOLIFK»
Irkutsk state agrarian university named after A. A. Yezhevsky
Irkutsk, Russia

Струганов Владислав Сергеевич
студент
агрономический факультет
Иркутский государственный аграрный университет имени А. А. Ежевского
г. Иркутск, Россия
Struganov Vladislav Sergeevich
student
faculty of agronomy
Irkutsk state agrarian university named after A. A. Yezhevsky
Irkutsk, Russia

Аннотация. *Основное внимание в статье акцентируется на том, что в настоящее время, все большее значение приобретает разработка учебной программы, способствующей эффективному, правильному обучению и подготовке сотрудников полиции. Осуществляя свою служебную деятельность, сотрудники полиции могут вступать в конфликт с опасностями различного рода, где существует реальный риск получения различного вреда здоровью. При этом, они должны стремиться свести к минимуму лю-*

бой ущерб. Именно поэтому сотрудникам органов внутренних дел необходимо хорошо знать и иметь не только формальную, юридическую подготовленность, но и иметь достаточные практические навыки по эффективному и правомерному применению боевых приемов борьбы и служебного оружия. Следовательно, требования, предъявляемые к сотрудникам органов внутренних дел, при их обучении, достаточно высоки, надежны и максимально продуктивны.

Abstract. *The main attention in the article is focused on the fact that at present, the development of a curriculum that contributes to the effective, proper education and training of police officers is becoming increasingly important. In carrying out their official activities, police officers may come into conflict with dangers of various kinds, where there is a real risk of receiving various harms to health. In doing so, they should strive to minimize any damage. That is why the employees of the internal affairs bodies need to know well and have not only formal, legal preparedness, but also have sufficient practical skills in the effective and lawful use of combat techniques and service weapons. Consequently, the requirements for employees of the internal affairs bodies, during their training, are quite high, reliable and as productive as possible.*

Ключевые слова: *служебная-прикладная физическая подготовка; сотрудник органов внутренних дел; боевые приемы борьбы; курсант; слушатель; дистанционное обучение.*

Keywords: *service-applied physical training; internal affairs officer; combat fighting techniques; cadet; student; distance learning.*

Ни для кого не секрет, что каждый сотрудник органов внутренних дел, при выполнении своих прямых обязанностей по охране общественного порядка, зачастую сталкивается с правонарушителями и преступниками лицом к лицу и соответственно сталкивается лицом к лицу с угрозой причинения вреда их жизни и здоровью. Именно по этому каждому сотруднику необходимо поддерживать физическую подготовку на высоком уровне. Поддержание этого высокого уровня станет неким гарантом личной безопасности сотрудника и способности эффективно выполнять возложенные на него обязанности.

Служебно-прикладная физическая подготовка (СПФП) – это процесс, ориентирующий сотрудников полиции на накопление физических и умственных знаний, прикладных двигательных навыков, способствующих развитию устойчивости организма к повышенному уровню работоспособности.

В соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: «Целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе, боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.»

Также вышеуказанный нормативно-правовой акт раскрывает задачи, которые необходимо реализовать для достижения цели СПФП [1, с. 22]:

1) развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач;

2) формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы;

3) поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня

общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

А вот, чтобы в полной мере реализовать поставленные задачи, необходимо соблюдение таких условий как:

– применение материалов, обеспечивающих качественное обучение;

– имитирование и проектирование ситуаций при обучении на практических занятиях;

– решение задач по правомерности применения боевых приемов борьбы (БПБ), огнестрельного оружия;

– контроль за реализацией образовательных программ [2, с. 49].

В современном обществе все большую актуальность набирает формирование такой учебной программы, которая будет способствовать эффективному, правильному образовательному процессу и профессиональной подготовке сотрудников полиции. При осуществлении своей служебной деятельности, сотрудники полиции могут вступать в противоречие с опасностями различного рода, где существует реальный риск получения различного вреда здоровью. В связи с этим, они имеют право применять физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие, а также использовать подручные средства в случаях, предусмотренных законом. Но, при этом, обязан стремиться к минимизации любого ущерба. И соответственно для правильного, правомерного и эффективного применения всего вышеперечисленного при обеспечении общественного порядка и законности, на сотрудников полиции возложена обязанность по прохождению специальной подготовки и решение смоделированных практических задач по применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Именно поэтому в образовательном процессе систем Министерства внутренних дел достаточно широко применяется моделирование конкретных обстановок, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия с целью повышения уровня специальной подготовки обучающихся.

Вопрос о развитии и совершенствовании специальной подготовки обучающихся стал наиболее актуальным и проблемным в период, когда в стране началась пандемия и все образовательные учреждения и иные организации были вынуждены перейти в дистанционный формат обучения, работы. К сожалению, курсанты, впервые поступившие на службу в органы внутренних дел, не стали исключением. Они столкнулись со сложностями освоения основ служебно-прикладной физической подготовки в удаленном формате. Так как большинство учреждений не были готовы к проведению занятий в дистанционном формате, курсанты по началу достаточно сложно осваивали учебную программу и особенно такую дисциплину как служебно-прикладная физическая подготовка, где просто необходим наглядный пример, детализированное разучивание и разбор ошибок под руководством преподавателя.

К счастью, технологии в современном обществе позволили быстрому решению проблемных вопросов дистанционного формата обучения. Переход на электронную среду обучения был значительно облегчен и тем, что в настоящее время телефоны, компьютеры и другие гаджеты стали неотъемлемой частью жизнедеятельности каждого человека независимо от возраста. Было разработано множество платформ,

позволяющих удаленно связывать между собой большое количество людей в формате аудио- и видеоконференцсвязи. Плюсами таких платформ стало то, что:

1) курсанты и слушатели смогли продолжить обучения, соблюдая, при этом, режим самоизоляции;

2) постоянный доступ к материалам, необходимым для освоения того или иного предмета;

3) возможность проведения даже занятий по физической подготовке в удаленном формате и поддержание физической формы обучающихся.

Сегодня одним из условий и критериев эффективности работы педагогического коллектива образовательных учреждений в системе МВД является умение профессионально взаимодействовать с курсантами и слушателями во всех формах и областях обучения, в том числе через электронную образовательную среду [3, с. 79].

Сегодня одним из условий и критериев эффективности работы педагогического коллектива образовательных учреждений в системе МВД является умение профессионально взаимодействовать с курсантами и слушателями во всех формах и областях обучения, в том числе через электронную образовательную среду. Курсанты и слушатели снимали на видео выполнение комплекса физических упражнений, силовых тренировок и выкладывали материал электронную образовательную среду или же выполняли задание в онлайн режиме. В свою очередь, преподаватель может визуально оценить правильность выполнения упражнений и физическое состояние каждого обучающегося, чтобы скорректировать нагрузку для него и указать на допущенные ошибки. Также на основе электронных систем обучения были созданы журналы, которые позволили студентам и слушателям видеть окончательные оценки, выставленные преподавателем как за теоретические, так и за практические самостоятельные занятия [4, с. 120].

Так как в данной работе мы рассматриваем учебную дисциплину: «Служебно-прикладная физическая подготовка» считаю необходимым отметить тот факт, что данная дисциплина сама по себе состоит практически на 98 % из выполнения практических заданий, которые подразумевают максимально интенсивную и продуктивную деятельность под строгим руководством преподавательского состава. Именно поэтому, сколько бы ни было положительных критериев дистанционного формата обучения, нельзя не отметить и отрицательные критерии оценки эффективности дистанционного обучения. В процессе перехода на удаленный, «онлайновый» режим обучения образовательные системы столкнулись с чередой значительных проблем и сложностей, которые обуславливаются своеобразием и специфичностью рассматриваемой дисциплины. Например, очевидно, что проведение учебных занятий по физической подготовке требуют наглядной демонстрации и подробного пошагового объяснения преподавателем всех элементов упражнения с последующим полным, постепенным, последовательным разучиванием самого упражнения и разбором нюансов, которые будут безоговорочно гарантировать курсантам и слушателям их личную безопасность.

При проведении занятий в удаленном режиме преподавательский состав не может наблюдать за целостностью и полнотой выполнимого упражнения поскольку он может контролировать выполнение упражнения лишь с одного ракурса. Это

приводит к тому, что он не может полноценно определить правильность решения задачи, поставленной перед обучающимися, проектирования выполнения упражнения в определенной остановке и объективно указать на недочеты, замеченные им в процессе выполнения упражнения.

Можно выделить еще ряд отрицательных критериев проведения учебных занятий в формате дистанционного обучения, не совсем относящихся именно к проведению занятий по физической подготовке:

1. Во-первых, вряд ли у кого-то дом обустроен специально под проведение занятий по физической подготовке или вообще для занятий общефизической направленности. Хотя есть и исключения, например, специальные уголки и комнаты, отведённые для занятий по фитнесу или йоге. Но тем не менее занятия в домашних условиях значительно увеличивают риск возрастания травматизма.
2. Во-вторых, платформы дистанционного обучения хоть и были разработаны и вполне позволяют присоединять в одно онлайн занятие большое количество обучающихся, но они также имеют свойство перегружаться, зависать и «вылетать» из сети. Это связано с тем, что многие платформы были разработаны достаточно экстренно, в связи с наступлением пандемии и были не до конца проверены, а в учебных заведениях занятия, как известно, одновременно могут проходить хоть в семи учебных группах.
3. В-третьих, возникали неполадки и прибои в работе самого интернет обеспечения, что приводило к пропускам занятий.
4. В-четвертых, сложностью и, наверное, самой большой проблемой дистанционного обучения стала недисциплинированность курсантов и слушателей, которые в условиях постоянного пребывания дома не могли распределить свое время, режим труда и отдыха, и своевременно посещать учебные занятия на электронных платформах учебных заведений.

Однако эти проблемы в организации физической подготовки для дистанционного обучения не являются критическими и, как это уже упоминалось ранее, были частично решены в процессе последующего обучения. Курсанты и слушатели стали использовать разностороннюю фиксацию видеокамеры при выполнении упражнений, чтобы позволить преподавателю увидеть полноценную картину об уровне развития у обучающихся двигательных навыков и умений, а затем получить своевременную рекомендацию от преподавателя и получить указания по работе над ошибками. Что касается расписания, а именно загруженности электронных образовательных систем. Этот вопрос тоже был решен спустя время. Все занятия были скорректированы таким образом, что позволяло не вызывать перебоев в работе дистанционного обучения. К сожалению, проблемы с интернетом были решены лишь частично, так как все зависит от Интернет-провайдера и мощности установленного модема. Решение вышеупомянутых проблем, а также других организационных, методических и материально-технических недостатков, значительно улучшило учебный процесс по предмету и положительно сказалось на качестве усвоения материала курсантами и слушателями.

Считаю необходимым отметить, что обязательное обучение, установленное для будущих офицеров, да и вообще для всех сотрудников полиции в целом конечно

весьма значимо, но не стоит пренебрегать тем фактом, что еще первоначальный отбор кандидатов на обучение должен проводиться по строгому регламенту, благодаря которому, вероятность воспитать достойных и подготовить высококвалифицированных сотрудников полиции возрастет в герметической прогрессии. Также поиск качественных и эффективных средств физической подготовки в системе МВД должен осуществляться в рамках уже существующей организационной структуры. Что касается взаимосвязи между служебно-прикладной физической подготовкой и гарантией личной безопасности могу пояснить следующие, что действительно высокоразвитые, скоординированные, смелые, решительные и психологически хорошо подготовленные сотрудники полиции должны уметь ориентироваться и эффективно действовать в сложных, быстро меняющихся, опасных и критических ситуациях при задержании и конвоировании особо опасных вооруженных преступников, да и вообще всегда, даже независимо от сложившейся обстановки. Чтобы в процессе осуществления таких служебных задач действовать так, как указано выше, нужно иметь на это достаточное количество практических навыков, освоенных вследствие должного посещения и изучения физической подготовки, а также в совокупности с практическими навыками на одну ступень в иерархии значимости качеств, которыми должен обладать сотрудник полиции, должны ставиться и его интеллектуальные способности. Под интеллектуальными способностями я понимаю его знание, понимание законов, которыми он руководствуется при реализации своих служебных обязанностей и умение правильно проецировать закреплённые в законодательстве процессуальные действия и порядки в своей практической деятельности.

Таким образом, правильная и правомерная реализация основных задач, возложенных на сотрудников полиции и качество служебной физической подготовки в системе органов внутренних дел является основой для гарантии обеспечения личной безопасности всех сотрудников Министерства внутренних дел Российской Федерации.

Литература

1. *Баркалов С. Н. Актуальные аспекты совершенствования физической подготовки в образовательных организациях МВД России в свете формирования готовности к обеспечению личной безопасности сотрудников полиции // Автономия личности. 2020. № 2 (22). С. 19-23.*
2. *Баркалов С. Н. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: уточнение понятий и конкретизация задач // Наука-2020. 2019. № 8 (33). С. 45-52.*
3. *Баркалов С. Н. Актуальные аспекты оптимизации образовательного процесса по физической подготовке в вузах МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 77-80.*
4. *Герасимов И. В. Основные подходы к организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел в современных условиях // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 118-123.*

СТРЕССОВАЯ МОБИЛИЗАЦИЯ В УСЛОВИЯХ ВЫСОКОГО ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ПРИ АГРЕССИВНОМ НАПАДЕНИИ

STRESS MOBILIZATION IN CONDITIONS OF HIGH PSYCHOEMOTIONAL TENSION DURING AN AGGRESSIVE ATTACK

Махов Станислав Юрьевич
кандидат педагогических наук, профессор
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД 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

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

Аннотация. *В статье рассмотрены особенности стрессовой мобилизации в условиях высокого психоэмоционального напряжения при агрессивном нападении.*

Abstract. *The article discusses the features of stress mobilization in conditions of high psycho-emotional stress during an aggressive attack.*

Ключевые слова: *стрессовая мобилизация; психоэмоциональное напряжение; агрессивное нападение; сознание; подсознание; самооценка.*

Keywords: *stress mobilization; psychoemotional tension; aggressive attack; consciousness; subconsciousness; self-esteem.*

Почему человек может чувствовать себя неуверенно в конфликтной ситуации, даже если он уделяет много времени занятиям боевым искусством? Причина в особенностях протекания психических процессов, понять которые проще с помощью концептуальной модели: «Сознание – Подсознание – Самооценка» (рис 1).

Сознание – это рациональное мышление, логика, принятие решений, мысли, облеченные в слова, это восприятие того, что мы ощущаем (видим, слышим, осязаем и тому подобное) в настоящий момент. Именно сознание ставит задачу, формируя образ, передаваемый подсознанию. При недостаточном уровне навыков сознание пытается взять управление решением задачи на себя.

Подсознание – это психические процессы, протекающие без отображения их в сознании и помимо сознательного управления. Подсознание – это наши сформированные и врожденные навыки, память, интуиция, эмоции. Подсознание с помощью располагаемого набора навыков решает задачу, образ которой поставлен сознанием.

Самооценка – это комплекс представлений о себе самом, своих возможностях, способностях и тому подобное, находящийся в области подсознания. Самооценка во многом определяет то, как мы воспринимаем стоящую перед нами задачу и, следовательно, как мы стараемся действовать, решая ее. Иными словами, самооценка задает своеобразную шкалу от «для меня это плевое дело» до «это предел моих возможностей». Самооценка является тем механизмом, который регулирует прикладываемые нами усилия и концентрацию внимания в соответствии с нашей субъективной оценкой трудности решаемой задачи.

Рис. 1. Концептуальная модель «Сознание – Подсознание – Самооценка»

Самооценка консервативна и старается удержать нас в рамках, которые мы сами себе поставили. С одной стороны, это хорошо, поскольку если мы подсознательно считаем задачу выполнимой, а, при ее решении, начинаем действовать хуже, чем привыкли от себя ожидать, механизм самооценки мобилизует дополнительные ресурсы, придавая нам силы и повышая нашу концентрацию.

С другой стороны, подобный консерватизм ведет к тому, что, если, при решении той же задачи, мы начинаем действовать «лучше, чем обычно», то механизм самооценки начнет нас немного «притормаживать». Во многом, это напоминает работу системы круиз контроля в современном автомобиле, автоматически уменьшающей газ на спусках и прибавляющей его на подъемах для поддержания заданной скорости движения [1].

Сознание воспринимает окружающий мир, анализирует ситуацию, принимает решение и ставит задачу, подсознание пытается эту задачу реализовать, а механизм самооценки регулирует то, какими силами эта задача решается.

Эффективно данная система работает, только если все её компоненты сбалансированы. Представьте себе трехногий табурет. Если хотя бы одна из его ножек будет

отличаться от остальных по длине, вся конструкция потеряет устойчивость, и сидеть на таком табурете будет невозможно. В нашем случае эти три ножки: сознание (СО), подсознание (ПС) и самооценка (С). Необходимо достичь их баланса (поз. 1 на рис. 2), в противном случае эффективные действия в условиях стресса будут, мягко говоря, проблематичны.

Одной из наиболее распространённых форм дисбаланса, которую наверняка каждый из нас хоть раз испытывал, является состояние новичка (поз. 2 на рис. 2). Нехватку отработанных навыков приходится компенсировать сознательным контролем, в результате чего действия требуют повышенной концентрации внимания, вызывают напряжение и скованность, в итоге новое дело кажется очень сложным.

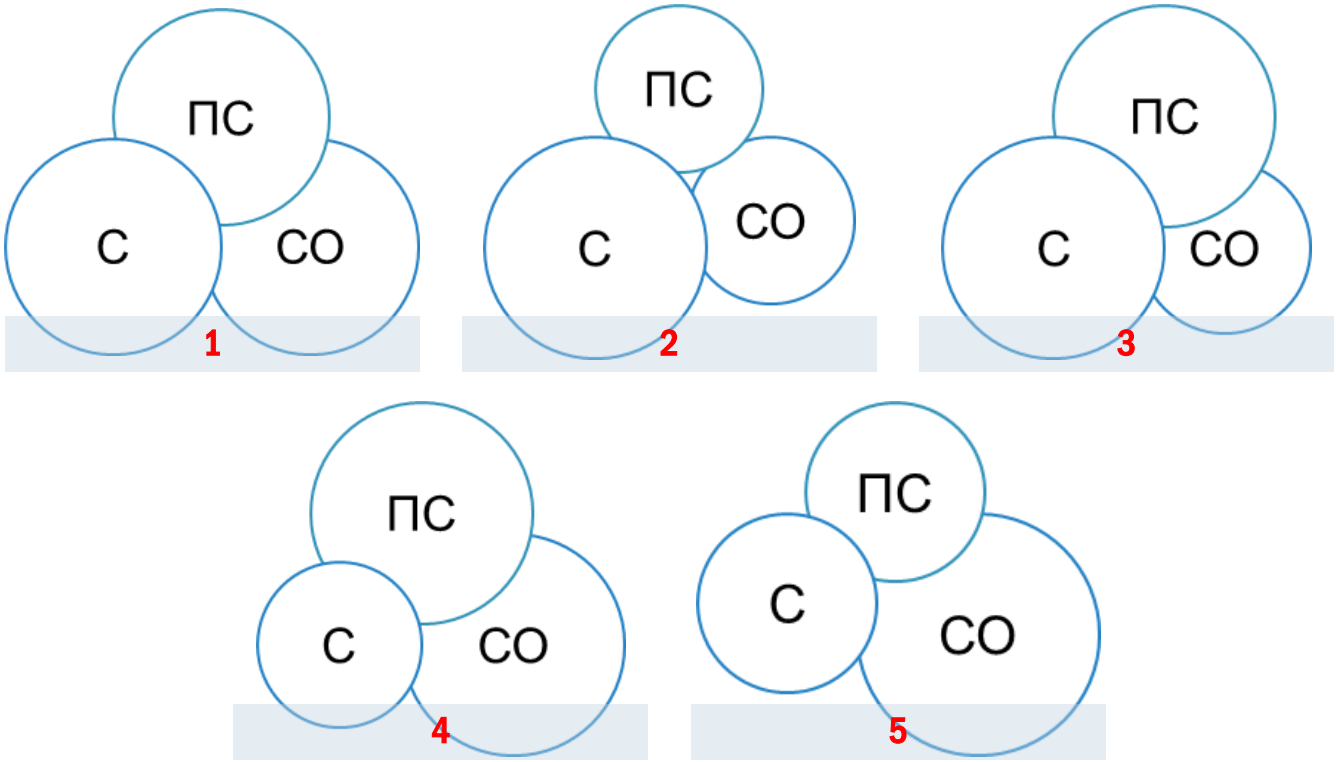

Рис. 2. Эффективность модели

Самооценка говорит человеку, что он в данной области абсолютный профан и что он не вправе ждать от самого себя чего-то большего, чем неуклюжие попытки повторить действия за инструктором. Вспомните собственные первые шаги в освоении чего-то нового, например, то, как вы учились водить машину или играть на музыкальном инструменте. В общем случае проблема решается наработкой навыков (подсознание) и получением положительного опыта их применения (повышение самооценки).

Второй распространённой ситуацией является заниженная самооценка (поз. 3 рис. 2). Человек сформировал необходимые навыки и достиг определенного мастерства в их применении. Однако в силу каких-то причин он в собственных глазах так и остался неловким новичком, неспособным на эффективные действия. Именно эта форма дисбаланса обусловливает феномен, когда спортсмен на тренировках показывает отличные результаты, а на соревнованиях выступает значительно хуже. В этой ситуации многие поступают неправильно, вместо работы над повышением само-

оценки сосредоточиваясь на еще более усиленной тренировке навыков и тактики, что приводит лишь к усилению дисбаланса.

Третьим распространенным вариантом перекоса в триаде «сознание – подсознание – самооценка» является недостаток концентрации, то есть сознательного контроля над ситуацией (поз. 4 на рис. 2). Человек отработал навыки и сформировал адекватную им самооценку, однако недостаточно собран. В итоге он может что-то упустить из виду, совершить нелепую ошибку, которая решит исход боя не в его пользу.

Ну и наконец, еще одним весьма характерным случаем дисбаланса является завышенная самооценка (поз. 5 на рис. 2). В таком состоянии человек склонен недооценивать сложность встающих перед ним задач, в результате чего для их решения он прикладывает далеко не все свои силы, которых, возможно, даже в полном объеме оказалось бы недостаточно. Если уверенность в победе не подкреплена адекватными навыками и концентрацией, то ее хватит ненадолго, скорее всего, до первого пропущенного удара.

Работа с сознанием

Тренировка сознания направлена на повышение эффективности решения основных задач, стоящих перед ним в критической ситуации (рис. 3).

Рис. 3. Тренировка сознания

Образно говоря, подсознание «слепо», оно видит глазами сознания. Более того, подсознание не может отличить воображаемые образы от реальных, именно на этом основан принцип визуализационных тренировок. В связи с этим, необходимо отрабатывать непредвзятую бдительность, то есть, наблюдать то, что есть, а не то, что вы можете ожидать увидеть [2].

Планирование действий связано, прежде всего, с тактикой. Тренировку планирования можно проводить даже в повседневной жизни. Можно прибегнуть к визуализационной тренировке, представляя себе возможный сценарий и свои действия. Однако такой подход требует яркого воображения.

Также существует вероятность того, что вы будете визуализировать однотипные сценарии. Для того чтобы разнообразить рассматриваемые гипотетические ситуации, можно использовать окружение как вводные для воображаемого сценария. Например, идя по улице, представьте, что бы вы стали делать, если бы на вас напали вот те

два прохожих, идущих вам навстречу, или вон тот человек у припаркованной машины.

Что касается формулировки задачи подсознанию, важно помнить, что она должна быть не словесной, а представлять собой образ требуемого результата. Подсознание пытается реализовать то, что рисует ваше сознание. Не пытайтесь сознательно контролировать выполняемые движения. Сознание слишком медленно работает для такой задачи. Это приведёт лишь к тому, что ваши движения станут заторможенными и неуклюжими. Представляйте образ цели – например, ваша ладонь, попадающая в голову противника и отбрасывающая её назад.

Работа с подсознанием

Развитие подсознательной составляющей триады связано в первую очередь с формированием и отработкой навыков. По большому счету, этот процесс определяется тремя факторами (рис. 4).

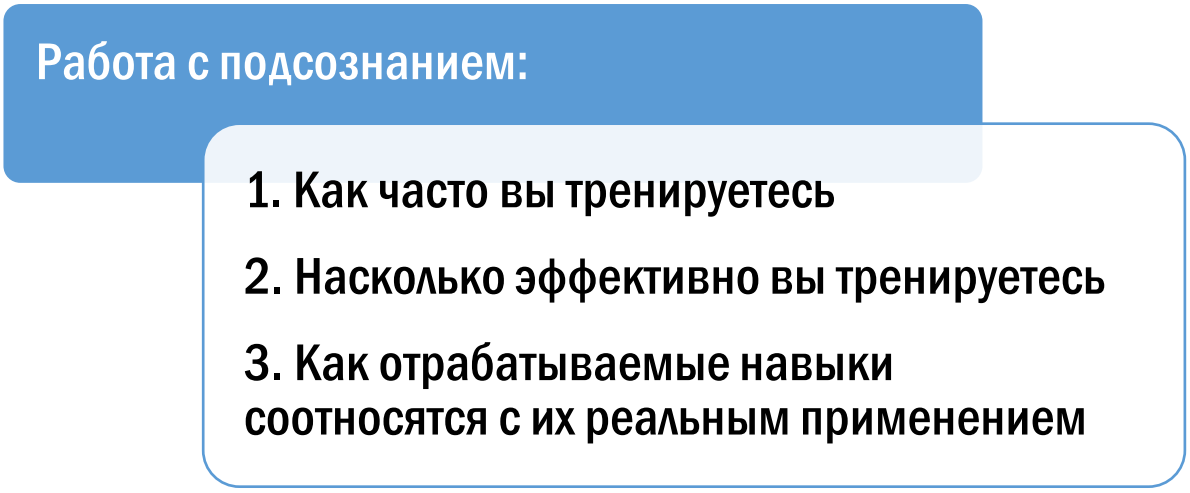

Рис. 4. Работа с подсознанием

Частота тренировок

Частота тренировок очень важна, поскольку слишком большие перерывы между ними могут перечеркнуть эффект от них, даже если в остальном они просто идеальны. С другой стороны, при чрезмерной частоте занятий периоды отдыха могут оказаться недостаточными, что приведет к переутомлению, которое, как минимум, значительно снизит эффект от тренировок.

Исследования показали, что одно занятие в неделю ведет к тому, что навыки ухудшаются даже быстрее, чем при полном отсутствии тренировок. Два-три занятия в неделю позволяют только поддерживать имеющиеся навыки на определенном уровне. Для устойчивого прогресса необходимо минимум четыре занятия в неделю.

Как показывает анализ программ для формирования навыков и доведения их до автоматизма оптимальным является не менее 4-5 тренировочных дней в неделю, при этом суммарная продолжительность тренировок в течение одного дня может составлять от 4 до 6 часов.

Эффективность тренировки

Первым фактором, определяющим эффективность тренировки, является то, как и какие цели вы перед собой ставите. Цель должна быть конкретной и достижимой

в обозримые сроки. Оцените значимость этой цели для вас, каков смысл ее достижения. Сформулируйте краткий план действий с конкретными сроками и приступайте к его осуществлению, не откладывая (рис. 5).

Факторы эффективности тренировки	
	1. Постановка конкретной и достижимой цели
	2. Максимальная концентрация на тренировочном процессе
	3. Анализ собственных действий
	4. Нарастающая сложность решаемых задач

Рис. 5. Факторы эффективности тренировки

Вторым фактором является максимальная концентрация на тренировочном процессе. Контролируйте то, о чём вы думаете, выполняя то или иное упражнение. Необходимо исключить все посторонние мысли и образы. Тренировка требует 100 % присутствия.

Третий фактор – это анализ собственных действий и то, как вы его проводите. Старайтесь почувствовать и понять, что вы делаете правильно. Попытайтесь воспроизвести это ощущение при следующем повторении того же движения. Если на тренировке вы ощущаете, что вы сегодня в ударе, что техника «пошла», заработала, уделите ее повторению дополнительное время. Как советует олимпийский чемпион по стрельбе Дэнни Бэшем: «Когда вы стреляете хорошо, стреляйте много». Закрепите успех. И наоборот, если никак не идет, перейдите к другому движению, не тренируйте неудачу. В целом нужно стремиться улучшить свою технику, а не исправить ее.

Четвертый фактор – это нарастающая сложность решаемых задач. Когда определенный уровень навыка достигнут и возникающие задачи решаются с его помощью, прогресс останавливается. Нужно постепенно поднимать планку, повышая сложность решаемых задач.

Соотношение навыков с их реальным применением

Значение регулярности тренировок отлично выразил Аристотель: «Мы это то, что мы постоянно делаем… Следовательно, мастерство – это не действие, а привычка». Вопрос в том, что именно мы регулярно делаем и в чём в результате достигаем мастерства.

Все навыки подразделяются на две группы: открытые и закрытые.

Открытыми называют навыки, применяемые в меняющихся условиях, которые не контролируются исполнителем. Для успешного применения навык должен быть адаптируем к ситуации. Примерами областей, в которых требуются открытые навыки, являются хоккей, борьба, бокс и тому подобное.

Закрытые навыки предполагают стабильные, предсказуемые условия. Исполнитель сам выбирает, когда ему начать и закончить действие, при этом внешние воздействия на него отсутствуют. Примерами закрытых навыков являются метание дартс, стрельба по неподвижной мишени и тому подобное.

Работая по неподвижной, не оказывающей сопротивления мишени, человек никогда не научится выбирать момент для атаки, ведь для него они все одинаково благоприятны. Кроме того, он привыкает к конкретной дистанции до цели и ее ракурсу, поскольку, он сам их полностью контролирует. Навык удара, сформированный такой тренировкой, является закрытым, а бой требует открытых навыков. Противник перемещается, защищается, атакует. Именно поэтому умение нанести мощный удар по мешку не гарантирует разящего на повал удара в полноконтактном бою [3].

Являются ли упражнения, формирующие закрытые навыки, бесполезными? Безусловно, нет. Существует возможность развития закрытых навыков в открытые. На начальном этапе наработка закрытого навыка происходит значительно быстрее, чем открытого, поскольку обучаемому нужно контролировать меньше параметров при выполнении действия.

В связи с этим, целесообразно строить процесс обучения следующим образом. Вначале навык начинают формировать как закрытый, фиксируя условия его применения и давая обучаемому над ними полный контроль. Затем ограничения постепенно снимаются и в процесс выполнения привносятся факторы, не контролируемые обучаемым. Например, во время работы по мешку тренер время от времени бросает в обучаемого мяч или пытается нанести ему укол палкой с мягким наконечником. Кроме того, необходимо изменять условия выполнения упражнения, например, заставить ученика выполнять удар с неудобного ракурса или опустившись на одно колено.

Работа над самооценкой

Самооценка оказывает существенное влияние на эффективность действия в условиях сильного стресса.

Работа над самооценкой – одна из наиболее сложных и длительных. Необходимо сильно хотеть измениться, избавиться от сковывающих привычек и негативной самооценки (рис. 6). Необходимо ежедневно преодолевать себя в крупных вещах и в мелочах.

Жизнь постоянно подкидывает нам всевозможные трудности и неприятности разных масштабов. Встречайте их как вызов, как повод доказать самому себе, что вы можете с этим справиться. Вместе с тем в этом вопросе очень легко перегнуть палку. Не стоит намеренно создавать себе трудности, чтобы потом их успешно преодолевать. Помните, что данный вид подготовки является опосредованным и не формирует у вас уверенности в своих боевых возможностях.

Самым надежным является метод повышения самооценки, основанный на накоплении положительного опыта от применения изучаемых навыков. Необходимо регулярно вызывать из памяти случаи своих успешных действий. Для облегчения процесса запоминания можно даже вести дневник своих побед. В этом случае,

самооценка будет расти вместе с ростом вашего мастерства, отражая ваши реальные возможности.

Рис. 6. Работа над самооценкой

Одним из основных успешных методов корректировки самооценки является аффирмация (подтверждение). Данный подход сродни самокодированию. Суть метода аффирмации в том, чтобы убедить самого себя. Поскольку наше подсознание не способно обосновывать или сомневаться, оно верит всему, что ему сообщает сознание. Нечто многократно повторённое формирует определенный настрой, а этот настрой, в свою очередь, определяет то, как человек воспринимает окружающую действительность, и то, как он действует. Повторение срабатывает даже лучше, если мы слышим его от самого себя. Наиболее эффективные разновидности аффирмации основаны на совмещении самоубеждения и целенаправленных действий.

Аффирмация содержит цель, её значимость и план ее достижения.

Во-первых, определите цель и запишите ее как состоявшийся факт. Например, вы хотите освоить удар коленом. Необходимо записать «Я наношу взрывной и точный удар коленом».

Важным моментом является запрет на использование в тексте аффирмации негативных формулировок. Например, вместо «Я никогда не сдаюсь» нужно использовать «Я всегда побеждаю», вместо «Я не промахиваюсь» – «Я попадаю точно» и тому подобное.

Во-вторых, установите срок достижения этой цели в виде конкретной даты (день, месяц, год). Эту дату напишите перед формулировкой цели.

В-третьих, опишите значимость этой цели. Для рассматриваемого примера можете написать: «Я чувствую себя уверенным и более вооруженным, расширив свои навыки самообороны».

В-четвёртых, сформулируйте план по достижению этой цели. Например: «Я на каждой тренировке отрабатываю удар коленом. Я каждый день наношу по мешку 50 ударов коленом. Я анализирую свои действия и выявляю то, что я делаю правильно. Я регистрирую свой прогресс в освоении удара коленом. Я читаю это утверждение каждый день и представляю себе результат».

В-пятых, закончите текст, ещё раз сформулировав цель и свои положительные эмоции от ее достижения: «Я рад тому, что могу наносить взрывной и точный удар коленом».

Аффирмация должна быть как можно более краткой и в то же время яркой и образной, такой, которая подходит вам лично, то есть вызывает у вас наибольший эмоциональный отклик.

Нужно действовать по такой схеме 21 день, далее сделать перерыв в 9 дней, после этого, если цель ещё не достигнута, можно либо вернуться к прежнему утверждению, либо модифицировать его. Очевидно, что девятидневная пауза касается только самого метода аффирмации, отработку навыков прекращать не нужно.

Выводы. Процесс саморазвития должен быть сопряжен с постоянным поиском баланса в триаде «сознание – подсознание – самооценка». Только так можно добиться максимальной реализации потенциала способностей и возможностей.

С другой стороны, для достижения и поддержания этого равновесия необходимо постоянно прикладывать усилия, узнавать новое, работать над собой, тренируя тело и разум. Суть этого процесса очень точно охарактеризовал Альберт Эйнштейн: «Жизнь – как езда на велосипеде. Чтобы сохранить равновесие, ты должен двигаться».

Управление болью

Боль – неотъемлемая часть заложенного в нас инстинкта самосохранения. Боль на подсознательном уровне воспринимается как угроза выживанию, поэтому данное ощущение имеет для большинства людей столь сильную негативную эмоциональную окраску. Очень четко отметил готовность человека переносить боль Юлий Цезарь: «Проще найти людей, которые добровольно пойдут на смерть, чем найти тех, кто готов терпеливо переносить боль».

Болевые ощущения в ходе боя практически неизбежны. Боль отвлекает, мешает сосредоточиться, а будучи очень сильной, может даже затруднять управление собственным телом. Более того, ещё раньше, чем сама боль, на человека начинает воздействовать страх ее ощутить. Эта боязнь заставляет человека колебаться и сковывает его движения. Научившись контролировать данное ощущение, человек перестает его бояться.

Ключом к контролю над болью является осознание того факта, что она представляет собой субъективное эмоциональное переживание. Сила болевого ощущения не связана напрямую с вредом, причинённым вашему телу. Иногда боль вообще лишь иллюзия, формируемая на основе некорректной обработки мозгом сигналов, приходящих от нервных окончаний. Иногда достаточно просто убежденности, что болеть не должно. Боль порождается и контролируется мозгом.

Внезапная сильная боль, источником которой может быть полученное в бою ранение, пропущенный удар, болевой приём либо травма. Подобное резкое болевое ощущение необходимо превратить в источник энергии для собственных действий. Злость в ответ на боль – это естественная реакция.

Суть метода в том, чтобы усилить связь боль – ярость и соответствующим образом направить энергию, полученную за счет этого эмоционального всплеска.

На практике метод отработки выглядит следующим образом: встаньте около боксёрского мешка, и пусть партнер ударит вас по руке или плечу. Лучше, если боль будет внезапной. Для этого достаточно просто закрыть глаза. Почувствовав боль, тут же откройте глаза и атакуйте мешок безостановочным градом ударов. Бейте так, как

будто каждым ударом хотите убить своего воображаемого противника. В среднем данный подход должен дать первые результаты уже через пару недель.

Если боль постоянная, а от вас не требуется никаких действий (допустим у вас только начал отходить наркоз после операции, либо вы ждете приезда «Скорой помощи»), можно использовать метод диссоциации. Надо постараться увидеть себя со стороны, как будто вы смотрите фильм о себе. Сделайте мысленную картинку чёрно-белой. Ощущение боли ослабнет.

Метод обезболивания, применимый в тех случаях, когда требуется терпеть боль. Этот способ основан на нейролингвистическом программировании, а точнее, на управлении субмодальностями.

Представьте боль как яркий красный свет. Чем больнее, тем ярче свет. Постарайтесь уменьшить яркость и почувствовать, как одновременно с этим ослабевает боль. Почувствуйте однозначную связь между красным свечением и болью. Ощущайте боль как свет. Мысленно вынесите это красное свечение из своего тела. Продолжайте ощущать однозначную связь между болью и яркостью свечения. Этот свет – это боль, которую вы чувствуете. Ваша боль – это свет, который вы себе мысленно представляете. Теперь измените цвет свечения с красного, скажем, на зелёный. Боль должна уйти.

Преодолеть страх

Страх – это одна из сильнейших эмоций. Чувство страха зачастую ошибочно считают признаком слабости. Слабость в том, чтобы, поддавшись страху, запаниковать и утратить способность действовать адекватно ситуации. Испытывать страх для человека также естественно, как ощущать жажду, голод или боль. Страх говорит об угрозе, приближающейся извне.

Страх позволяет поддерживать состояние боевой настороженности, то есть, внимания к действиям противника и ситуации в целом. До тех пор, пока человек испытывает страх, его симпатическая нервная система сохраняет активность, управляя протеканием мобилизационных процессов. Как только страх, то есть, ощущение опасности, исчезнет, активизируется парасимпатическая система, оказывающая на организм практически прямо противоположное мобилизации действие.

Если симпатическая система отвечает за режим «беги или сражайся», то парасимпатическая – за режим «отдыхай и переваривай».

Пользоваться своим страхом в критической ситуации – это как скакать в бой на коне. Конечно, это требует умения и опыта, однако это гораздо лучше, чем идти в атаку пешком, да ещё тащить за собой упирающегося скакуна, то есть, пытаться побороть свой страх. Безусловно, страхом необходимо управлять, сдерживая его и направляя.

Так же, как в случае голода, жажды и боли, страх можно терпеть, подавлять или устранять. Подавление страха далеко не лучший вариант и может рассматриваться только как временная мера. Чтобы утолить голод, нужно есть, жажду – пить, чтобы избавиться от страха, надо целенаправленно действовать.

Таким образом, при непосредственной угрозе правильной реакцией на испытываемый страх являются активные целенаправленные действия по устранению опасности. При этом, с точки зрения контроля страха, практически все равно, что

конкретно вы предпримете для спасения. Однозначно ошибочным будет только бездействие.

Снизить ощущение страха

Физическая активность используется человеком как метод борьбы с избытком адреналина практически на инстинктивном уровне. Если вы ощущаете тревогу, ожидая какого-то важного события, то для частичного снятия стресса можно провести бой с тенью или просто выполнить несколько отжиманий или приседаний.

Бывают ситуации, в которых нельзя «выжечь» адреналин физической активностью, можно прибегнуть к специальному успокаивающему дыханию.

Дыхание осуществляется по следующей схеме: медленный ровный вдох через нос в течение счета в уме от одного до пяти, далее следует задержка дыхания на пять счётов, затем медленный выдох через рот на пять счётов и, наконец, задержка дыхания также на пять счетов. Этот цикл нужно повторять до тех пор, пока вы не почувствуете, что успокаиваетесь, а ваше сердцебиение замедляется.

Ощутимый результат обычно достигается за срок от трех до пяти минут. После этого можно перейти на поддерживающий режим дыхания, заключающийся в ровном вдохе через нос на пять счётов и выдохе через рот на пять счетов без задержек дыхания.

Путем контроля страха является его трансформация в гнев, направленный на источник угрозы. Безусловно, данный метод больше всего подходит для тех случаев, когда вы совершенно внезапно оказались в угрожающей ситуации или когда до встречи с опасностью остаются считанные секунды.

В условиях медленно назревающего конфликта или ситуации, когда вас пытаются в разговоре «прощупать» на предмет слабины, бывает необходимо побороть такое проявление страха, как чувство неуверенности в себе. В этом случае, нужно убедить себя, что опасность не так велика, как кажется. Достичь этого можно несколькими путями.

Первый способ. Вы начинаете мысленно планировать то, как вы сможете быстро вывести из строя своих оппонентов в случае их перехода к физической агрессии. В результате этого, вы убеждаете себя, что контролируете ситуацию и, в случае необходимости, выйдете из боя победителем. Ваши уверенность и решительный настрой благодаря вербальному и невербальному общению ощутят и ваши оппоненты. Это может ослабить их решимость и желание конфликтовать.

Второй способ. Подход построен на том, чтобы представить своих оппонентов в нелепом и смешном виде, например, в женском нижнем белье и с макияжем или наряженных как на гей парад. При наличии хорошего воображения данный метод отлично работает, однако его применение требует определенного самоконтроля, чтобы сдержать смех. В качестве другого варианта можно представить, что ваши оппоненты стали очень маленького роста, превратившись в лилипутов.

Скрыть проявления страха

При любом варианте подавления страха в ходе разговора важно не дать глазам выдать ваше волнение. Глаза не зря называют зеркалом души. В первую очередь именно по ним человек с опытом определит вашу неуверенность. Необходимо уметь не только выдержать взгляд противника, но и «переглядеть» его.

Суть метода заключается в том, чтобы смотреть обоими глазами в один глаз оппонента. В результате ваш взгляд воспринимается оппонентом как неподвижный, непроницаемый, вызывающий странное и неприятное ощущение. В качестве альтернативного варианта рекомендовалось смотреть в точку между глазами собеседника.

Помимо мятущегося взгляда и дрожи в конечностях, хорошо заметным показателем страха является голос. Говорите не громко и не торопясь. С одной стороны, так проще контролировать высоту и тембр голоса, не допуская истерических и панических ноток. С другой стороны, тихая речь вынуждает оппонента прислушиваться к ней, концентрирует его внимание на себе, благодаря чему снижает его бдительность к другим вашим действиям.

Вывод. Испытывать страх так же естественно, как ощущать голод, жажду или боль. В определенных ситуациях чувство страха просто необходимо. Основной реакцией на страх должны стать активные действия, направленные на устранение вызывающей его угрозы. Страх нужно использовать, контролируя его и направляя. Страх – как конь, которого надо оседлать и ринуться на нем в бой.

Литература

1. *Баркалов С. Н. Применение функционального силового тренинга для формирования психофизической готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности // Автономия личности : Безопасность личности: исследования, проекты, практики : материалы III Международной научно-практической конференции (г. Орел, 12 февраля 2022 г.).Орел : МАБИВ, 2022. 1 (27). С. 198-206.*
2. *Махов С. Ю. Взрывной атакующий штурмовой бой ГРОМ в подавлении любых форм агрессивного нападения // Наука-2020 : Физическая культура, спорт, туризм в XXI веке. Часть I : материалы II Международной научно-практической конференции (г. Орел, 24-25 ноября 2017 г.). Орел : МАБИВ, 2017. 4 (15). С. 66-74.*
3. *Махов С. Ю. Программа тренировочного процесса в штурмовом рукопашном бою ГРОМ на этапе начальной подготовки юношей старшего возраста // Наука-2020 : Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: материалы VII Международной научно-практической конференции (г. Орел, 28-29 апреля 2018 г.). МАБИВ, 2018. 1 (17). Вып. 1. С. 73-84.*

УДК 351.86

ОТДЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ПЕРЕПРАВ ЧЕРЕЗ ВОДНЫЕ ОБЪЕКТЫ В УСЛОВИЯХ ПРОВЕДЕНИЯ ТУРИСТИЧЕСКОГО ПОХОДА

INDIVIDUAL ISSUES OF ENSURING PERSONAL SAFETY WHEN CROSSING WATER BODIES IN THE CONDITIONS OF A TOURIST HIKE

Николаев Сергей Анатольевич
старший преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности
органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
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 обращает внимание на особенности организации отдельных видов переправ через водные преграды, возникающие на пути следования группы по туристическому маршруту, приводит последовательность действий туристов при осуществлении переправы через реки вброд, по естественной и по навесной переправе, рассматривает порядок применения страховочных средств.*

Переправа организуется с учетом количества, физического и психологического состояния туристов. Следует помнить, что безопасное преодоление водных преград возможно лишь при наличии у членов группы определённых знаний, умений, навыков и требует предварительного планирования и тщательной подготовки. Однако, водные преграды по ряду признаков могут оказаться непреодолимыми, в виду чего, в целях обеспечения личной безопасности, необходимо отказаться от движения по ранее запланированному маршруту.

Abstract. *In the article, the author draws attention to the peculiarities of the organization of certain types of crossings over water obstacles that arise along the route of the group along the tourist route, gives the sequence of actions of tourists when crossing rivers by ford, by natural and by mounted crossing, considers the procedure for the use of safety equipment. The crossing is organized taking into account the number, physical and psychological condition of tourists. It should be remembered that the safe overcoming of water barriers is possible only if the members of the group have certain knowledge, skills, and requires prior planning and careful preparation. However, water barriers for a number of reasons may be insurmountable, in view of which, in order to ensure personal safety, it is necessary to abandon the movement along the previously planned route.*

Ключевые слова: *переправа вброд; навесная переправа; организация переправы; водная преграда.*

Keywords: *ford crossing; mounted crossing; organization of crossing; water barrier.*

Обеспечение личной безопасности в туристическом походе предусматривает выполнение широкого комплекса мероприятий в системе планирования, организации, подготовки и проведения туристических походов.

Нередко в ходе следования по маршруту группа туристов может столкнуться с необходимостью организации переправы для преодоления водной преграды. Как правило, это переход водоема вброд.

На наличие брода указывают следующие визуальные признаки:

- легкое волнение в виде ряби на водной поверхности;
- между мелководными участками русла реки достаточно глубоких мест;
- небольшие островки суши;
- тропы или дорожки к воде.

Переправу следует организовывать с учетом количества, физического и психологического состояния туристов.

При организации переправы через реки, протекающие по равнине, следует избегать участков с водоворотами, углублениями, заиленных и изобилующих зелеными водорослями участков, которые создают дополнительные препятствия для перехода водоема вброд.

Обнаружение безопасных мест для преодоления вброд горных рек сопряжено с определенными трудностями по причине наличия каменистых участков с большой скоростью течения воды и ее падением с уступов в русло.

В любом случае, организация переправы начинается с общего осмотра реки, в ходе которого следует определить участок с минимальным расстоянием между берегами, а также глубину и скорость течения реки. Далее следует определить место входа в реку и выхода из неё на другой берег. В целях обеспечения мер безопасности необходимо заранее установить места перехвата упавших в воду и подхваченных течением туристов. Кроме того, для переправы следует подготовить не только подручные плавательные средства, но и специальные, такие как страховочную систему, альпинистские веревки и карабины.

После проведения подготовительных мероприятий можно переходить к разработке тактики преодоления водной преграды [1].

Организовывать переход вброд горных рек со скоростью течения более 4 м/сек и каменистым дном следует на участках, где их глубина не выше колена самого невысокого члена туристической группы.

Допустимая глубина брода в рамках обеспечения мер безопасности в ходе преодоления водной преграды рассчитывается в зависимости от скорости течения реки, и может составлять:

- при скорости течения реки до 1 м/сек, глубина брода не должна превышать 1 м;
- при скорости течения реки от 1 до 2 м/сек, глубина брода не должна превышать 90 см;
- при скорости течения реки от 2 до 3 м/сек, глубина брода не должна превышать 80 см;
- при скорости течения реки от 3 до 4 м/сек, глубина брода не должна превы-

шать 60 см.

Широкие, глубокие и реки, имеющие высокую скорость течения, становятся непреодолимым препятствием на пути следования по туристическому маршруту. При наличии крутых или отвесных склонов, коротких глубоких каналов, вязких илистых берегов, ям и водоворотов, организовать безопасную переправу туристов вброд также не представляется возможным.

Высокие или низкие заболоченные берега, высокая скорость течения, широкая пойма реки являются верными признаками наличия труднопроходимых участков. В то время, как реки, имеющие незначительную глубину и малую скорость течения, можно достаточно легко преодолеть вброд.

Установив скорость течения реки и выбрав место для организации переправы вброд, необходимо приступить к проведению разведки. Разведку брода целесообразно проводить одним туристом, который для опоры при передвижении должен быть обеспечен шестом длиной около двух метров. Передвигаться нужно под углом к течению, фиксируя шест чуть впереди. В ходе движения по воде опираться на шест нельзя, так как его можно потерять из-за сильного напора течения, что впоследствии приведёт к утрате равновесия и падению в воду [2].

До начала движения следует изучить русло реки как минимум на сто метров ниже места предполагаемой переправы на предмет наличия выступающих над поверхностью воды стволов деревьев или камней, которые способны нанести травму упавшему в воду туристу. Также, в целях обеспечения мер безопасности, пост перехвата туристов, упавших в воду, целесообразно выставлять на 30 метров ниже по течению. Переправу членов туристической группы, поочерёдно или по одному, необходимо проводить в четко определенном месте. Индивидуальная переправа в отдалении от основной группы недопустима.

Физически развитый, умеющий хорошо плавать турист должен налегке переправляться первым. За ним переходят реку остальные участники переправы. Выйдя на противоположный берег, этот турист контролирует процесс и оказывает помощь следующим за ним членам группы.

На опасных участках переправы, помимо шеста необходимо использовать дополнительную верёвочную страховку. Веревку следует крепить спереди в области груди к страховочной обвязке. До начала переправы обвязку туриста закрепляют, через альпинистский карабин, к основной веревке. По ходу движения группы через водную преграду веревки располагаются следующим образом: основная веревка крепится выше по течению, а вторая, дополнительная, – ниже. За каждой веревкой закреплено по два человека, которые их удерживают и, в случае необходимости, усиливают или ослабляют натяжение. При падении туриста в воду, страхующие продолжают удерживать основную веревку, двое других, натягивая дополнительную верёвку, подтягивают упавшего к берегу.

Первый переправившийся на противоположный берег закрепляет основную веревку на каком-либо устойчивом объекте, после чего натягивает ее на высоте порядка полутора метров над уровнем земли. При таком натяжении, веревка становится своеобразными перилами, держась за которые переправляются оставшиеся члены группы.

В ходе форсирования реки двигаться следует навстречу течению, приставляя свободную ногу к опорной ноге с переносом веса на нее. Турист, переправляющийся последним, отвязывает конец веревки от объекта и, привязав его к себе, переправляется на другой берег.

Сложные реки преодолеваются небольшой группой туристов: парой, шеренгой, кругом или колонной. Особенность такой переправы состоит в обеспечении четкости и согласованности действий всех ее участников, так как группа движется против течения реки.

Участники переправы, обхватив друг друга за плечи, осуществляют движение по дну реки приставным шагом. Когда первый турист делает шаг, второй придерживает его. В случае движения шеренгой, идущий первым использует в качестве опоры шест. Переправляясь способом «круг» туристы обхватывают друг друга за плечи и двигаются вперед, вращаясь против часовой стрелки.

Принцип переправы через реку вброд способом «шеренга» начинается с построения в шеренгу вдоль реки. В начало шеренги становится наиболее сильный и выносливый турист, центр группы занимают менее опытные участники. Как и в способах, описанных выше, на протяжении всей переправы туристы крепко удерживают друг друга руками [3].

Группа входит в воду и продвигается вперед навстречу потоку воды приставным шагом. В этом случае, основной напор потока воды приходится на первого туриста. Для сохранения равновесия первого участника переправы, который осуществляет движение, опираясь на шест, выставленный вперед по течению реки, второй крепко держит его за пояс. При таком способе передвижения каждый следующий участник группы страхует впереди идущего товарища аналогичным способом. Процессом движения управляет старший.

Кроме переправы вброд или вплавь можно осуществлять преодоление водной преграды без входа в воду туристов основной группы.

Для преодоления рек небольшой ширины достаточно перепрыгнуть их. В этом случае, целесообразно воспользоваться шестом в качестве опоры. Перед осуществлением прыжка на другой берег, шест устанавливается посредине реки. Прыжок производится с опорой на установленный шест, при этом, следует достаточно сильно оттолкнуться от земли ногами.

Реки, имеющие небольшую глубину, можно преодолевать по камням, выступающим из воды и расположенным на достаточном расстоянии друг от друга так, чтобы турист мог перепрыгнуть с одного камня на другой, не прилагая особых усилий. В качестве страховочного средства можно использовать шест. Однако, при наличии мокрых или подвижных камней, возникает реальная опасность падения в воду. В данном случае следует отказаться от такого способа переправы в пользу другого, более безопасного.

Переправа по бревну или упавшему дереву является наиболее безопасным и удобным способом переправы, в тех случаях, когда по дну реки перекатываются камни, река с быстрым течением, большой глубиной или очень холодной водой. Для организации переправы выбирают бревно без сучков, длиной на несколько метров превышающей ширину русла реки.

Переносить бревно целесообразно с берега, где находится вся туристическая группа. Вначале выбирают ствол дерева подходящей длины, затем его зачищают от сучьев. В случае необходимости, на стволе бревна можно сделать зарубки. Со стороны, имеющей меньший диаметр, схватывающим узлом завязываются веревки, а с противоположной стороны закрепляется тяжелый противовес. Затем бревно укладывается на импровизированные катки концом, имеющим меньший диаметр, в сторону другого берега, с правой и с левой стороны от вершины бревна вбиваются палки с развилиной высотой примерно полтора метра. Через эти палки пропускается верёвка, концы которой удерживают по два человека.

После проведения тщательной предварительной подготовки можно приступать к выдвижению бревна в сторону противоположного берега. Несколько туристов со стороны конца, имеющего больший диаметр, толкают бревно вперед, люди удерживающие страховочные веревки, начинают слегка ослаблять натяжение.

После того, как бревно надежно уляжется, первый турист налегке медленно переходит по нему на противоположный берег, где закрепляет ствол и натягивает верёвку в виде перил. По наведенной переправе по одному переходят все туристы. Если бревно скользкое, безопаснее передвигаться по нему на коленях или сидя [4].

Кроме бревен и поваленных деревьев можно переправляться по завалам, образовавшимся на реке. При таком способе переправы, сначала следует проверить их надежность и устойчивость. Прочность лежащих бревен должен проверять только один человек, без рюкзака на плечах. После того, как первый турист переправился на противоположный берег, один за другим переправу осуществляют остальные участники группы.

Через бурные и глубокие реки можно переправляться по навесной переправе в виде натянутой веревки. В этом случае, наведение переправы начинается после того, как однин из туристов с веревочной страховкой вплавь или вброд переправился через реку. После форсирования реки в одиночку турист закрепляет страхующую веревку, по которой, затем, переправляются все остальные [5].

Если позволяет ширина реки, а на противоположном берегу отсутствуют препятствия можно воспользоваться способом переброски верёвки с предметом, закрепленным на ее конце. Переброшенная на противоположный берег веревка должна захлестнуться за надежную опору в виде выступа скалы или дерево. После закрепления веревки на объекте необходимо проверить надежность этого крепления. Затем один из туристов переправляется по ней и производит более надежный ее крепеж. Для большей безопасности необходимо натянуть и вторую веревку. Закреплять веревку следует под небольшим углом к берегу, на который будет переправляться группа.

Переправа начинается с момента пристегивания карабина обвязки к веревке, что позволяет туристу передвигаться в горизонтальном положении, которое является более удобным. Переправляться безопаснее ногами вперед, однако, при слабом натяжении веревки лучше переправляться головой вперед, так как, есть возможность оказывать себе помощь руками. Вторую веревку можно использовать как вытяжной трос, подтягивая переправляющихся к другому берегу [6].

При таком способе переправы, рюкзаки целесообразно переправлять по натя-

нутой переправе по одному, подтягивая их веревкой с противоположного берега. Последний турист привязывает веревку с рюкзаками к себе и, переправившись на другой берег, вытягивает их в свою сторону.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что организация безопасной переправы через водные преграды требует обязательных специальных знаний, умений, навыков и тщательного планирования, и предварительной подготовки.

Литература

1. *Гуняев Е. В., Алдошина Е. А. Современные походы в использовании комплексного контроля за состоянием здоровья обучающихся // Анатомия личности. Орел. 2020. № 1 (21). С. 106-109.*
2. *Хрыков И. С. Роль и место спорта в жизни и здоровье человека // Наука и практика. Орел. 2021. № 7 (52). С. 138-141.*
3. *Губенков А. О. О некоторых особенностях основных форм самостоятельных занятий спортом // Наука-2020. Орел. 2020. № 4 (49). С. 174-178.*
4. *Садиков Н. Б. 1000+1 совет туристу: Школа выживания // Литература. Минск. 1998. С. 352.*
5. *Иноземцев С. В. Повышение качества жизни населения путем реализации социальных функций государства в Российской Федерации // Анатомия личности. Орел. 2021. № 2 (25). С. 97-102.*
6. *Фроленков В. Н. Основы организации процесса физической подготовки сотрудников полиции // Наука и практика. Орел. 2021. № 5 (50). С. 74-80.*

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД

ORGANIZATIONAL COMPONENTS OF PHYSICAL TRAINING OF ATS EMPLOYEES

Сапов Андрей Владимирович
преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
Орел, Россия
Sapov Andrey Vladimirovich
lecturer
department of fire training and activities of internal affairs bodies in special conditions
Lukyanova Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются проблемные вопросы, возникающие при построении процесса, направленного на развитие физической подготовки у сотрудников органов внутренних дел. Проводится доктринальный анализ имеющихся методов организации данной сферы в различных ведомствах, а также изучаются существующие проблемы и предлагаются пути их решения. В приведенном исследовании изучается процесс влияния физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (ОВД) на основные составляющие их личной безопасности при выполнении служебных обязанностей. Отмечены наиболее важные индивидуальные качества сотрудников, которые оказывают непосредственное влияние на уровень физической подготовки. Также уделяется особое внимание основным организационным моментам построения занятий, благодаря которым возможно смоделировать реальные практические ситуации, которые будут наиболее часто встречаться в служебной деятельности сотрудников ОВД.*

Abstract. *The article deals with problematic issues that arise when building a process aimed at developing physical fitness among employees of internal affairs bodies. A doctrinal analysis of the available methods of organizing this sphere in various departments is carried out, as well as existing problems are studied and solutions are proposed. In the above study, the process of the influence of the physical training of police officers on the main components of their personal safety in the performance of official duties is studied. The most important individual qualities of employees that have a direct impact on the level of physical fitness are noted. Special attention is also paid to the main organizational aspects of the construction of classes, thanks to which it is possible to simulate real practical situations that will most often occur in the official activities of ATS employees.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, сотрудники ОВД, организация физической подготовки, личная безопасность.*

Keywords: *physical training, police officers, organization of physical training, personal safety.*

В настоящее время физическая подготовка является важным показателем для каждой правоохранительной системы. Физическая подготовка для сотрудника органов внутренних дел (ОВД) является важным и неотъемлемым аспектом специфики его деятельности в выполнении им своего профессионального долга. Необходимый уровень физической подготовки выступает одним из главных критериев отбора кан-

дидатов для прохождения службы в Министерство внутренних дел (МВД) России. Более того, для действующего сотрудника органов внутренних дел Федеральным законом «О полиции» предписано проходить периодическую проверку для оценки уровня его профессиональной пригодности выполнения им своих служебных обязанностей. Все эти меры, связанные с оценкой, направлены на выявление профессиональной возможности и, как следствие, пригодности сотрудника действовать в условия, связанных с применением физической силы, огнестрельного оружия и специальных средств [1].

Бесспорным является тот факт, что диапазон задач, выполняемых сотрудниками правоохранительных органов, для которых требуется максимально высокий уровень физической подготовки, чрезвычайно широк. Это может быть задержание вооруженного преступника на улице, в квартире многоквартирного жилого дома, задержание преступника в отдельном строении, задержание вооруженных преступников, передвигающихся на автотранспорте, операция с целью поиска и задержания вооруженных преступников в лесу и на открытой местности и тпе далее. Ввиду этого, необходимо указать то, что отечественный и зарубежный опыт правоохранительных органов показывает, что на успешное выполнение служебных обязанностей влияет состояние защищенности сотрудника, а, именно, его личная безопасность, основополагающим элементом которой является физическая подготовка.

Необходимо отметить, что только профессиональные навыки и умения сотрудника органов внутренних дел, а также психологическая готовность к действиям в условиях критической (экстремальной) ситуации способны уменьшить потери тех, кто призван обеспечивать безопасность граждан.

Основные качества сотрудника правоохранительных органов наиболее важные для обеспечения личной физической безопасности это: понимание целей (осознание сущности риска), профессиональная подготовка (наличие специальных навыков), готовность к применению боевых приемов борьбы в сложившейся оперативной обстановке.

Эти качества необходимо развивать у сотрудников органов внутренних дел, готовящихся к служебным командировкам, так как они не могут быть врожденными. Другое дело, – есть сотрудники, у которых эти качества находятся на низком уровне или вовсе отсутствуют. Выявление таких сотрудников процесс трудоёмкий, и требует довольно больших временных затрат [2].

Как показывает статистика около 75 % сотрудников, имеющих твердые навыки, но не имеющих боевого опыта, при физическом контакте не в состоянии их применить, так как для экстремальной ситуации их подготовленности оказывается все-таки недостаточно.

Следовательно, на занятиях по физической подготовке невозможно на сто процентов смоделировать и отработать возможную ситуацию, поэтому необходимо, чтобы отрабатываемый прием превратился в двигательный навык, что, в свою очередь, в какой-то степени, компенсирует психологическую неподготовленность сотрудников. Необходимо помнить, что успешное применение полученных сотрудником профессиональных навыков и умений позволит ему выжить в экстремальных условиях, а также обеспечить боеспособность своей группы.

Также необходимо сказать о том, что служебная деятельность сотрудников ОВД напрямую связана с внешними угрозами, которые порождают ряд экстремальных ситуаций. Как показывает практика, связанная с трагическими и чрезвычайными случаями, складывающаяся в процессе оперативно-служебной деятельности, гибель сотрудников в ряде случаев зависит от того, что их уровень физической подготовки не отвечал предъявляемым требованиям. Например, не все сотрудники готовы эффективно применять физическую силу в целях пресечения административных правонарушений и преступлений. Также не все сотрудники могут умело действовать в экстремальных ситуациях, поскольку являются неспособными противостоять правонарушителям и уступают им в применении различного рода единоборств.

Нужно отметить, что физическая подготовка достаточно сильно влияет на общее состояние сотрудника ОВД: может затруднять ориентацию и организацию деятельности в ситуации взаимодействия; снижать эффективность регуляции поведения, что в значительной степени повышает риск неконструктивного развития конфликтной ситуации и, как следствие, угрозу личной безопасности сотрудника.

Приоритетной задачей структур органов внутренних дел МВД России является подбор качественных кадров, физические, психологические и интеллектуальные способности которых будут позволять нести службу в ее должном объеме и на высоком уровне.

Решение вопроса, связанного с тщательным отбором кандидатов для прохождения службы, реализуется уже на начальных этапах, а, именно, в ведомственных институтах МВД России.

Будущие курсанты, а, впоследствии, и будущие сотрудники полиции, должны быть подготовлены как на психологическом, так и на физическом уровне, причем, каждое из двух условий равны между собой по значимости [3].

Для обеспечения качественного отбора абитуриентов на должность курсанта, ведомственные институты разрабатывают специальные программы, которые включают ряд испытаний, успешное прохождение которых позволяет определить пригодность поступающего для дальнейшего прохождения им службы в стенах института.

Определения уровня физических способностей абитуриента является важной и ответственной процедурой. Необходимость в тщательном отборе кандидатов по физическим параметрам обуславливается тем, что на плечи сотрудников органов внутренних дел возлагаются задачи повышенной сложности и оперативности.

Физическая подготовка преследует своей главной целью формирование и совершенствование физических данных, навыков и умений, для успешного выполнения служебных обязанностей в подразделении полиции [5].

Основным направлением в решении данного вопроса выступает поиск путей совершенствования уровня подготовки и формирования навыков готовности к успешному выполнению служебно-оперативных задач.

Наиболее актуальными вопросами в области физической подготовленности сотрудников ОВД, выступает ряд проблем, требующих пристального рассмотрения и скорейшего решения. К ним относят:

– неоднородный уровень физической подготовки у большей части занимающихся, что, не позволяет, в полной мере, реализовывать программы занятий более

высокой сложности.

– невысокий уровень координационных способностей у значительной части занимающихся. С учетом того, что основной формой проведения практического занятия выступает усредненный подход, необходимо отметить некоторые сложности в использовании индивидуального подхода, т.е. проведение занятия требует выполнения задач и нормативов, установленных разработанной программой, а наличие «отстающих» в группе такими программами не учитывается.

На учебно-тренировочных занятиях по физической подготовке в большинстве случаев представлены сотрудники разных возрастных категорий, тем самым, существует «разрыв» между лицами относительного невысоко уровня физического развития и лицами, имеющими спортивные навыки и достижения. Более того, сотрудники старших лет имеют некоторые затруднения в скорости освоения физических программ, им необходимо больше времени на изучение различных техник выполнения боевых приемов, а также, выработке двигательных умений и навыков, нежели их молодым коллегам [4].

Вместе с тем, затруднения в освоении боевых приемах борьбы испытывают сотрудники, ранее занимавшиеся боевыми искусствами. Техника единоборств разнится с техникой приемов боевой борьбы, что значительно усложняет процесс, так как происходит уже не обучение таких сотрудников, а их переобучение. Остро стоит проблема в вопросе освоения приёмов ограничения свободы передвижения. В поединке каждый сотрудник обязан учитывать степень силы и характер оказываемого ему сопротивления, стремясь минимизировать любой возможный ущерб. Для этого важно, чтобы навыки выполнения болевых приемов были на должном уровне. Именно эта техника играет ключевую роль в оказании болевого, но безопасного воздействия на сопротивляющегося.

Для решения проблем данной сложности, необходимо выстраивать программы по физической подготовке таким образом, чтобы каждая, из вышеуказанных категорий сотрудников, в должной мере, имела возможность развивать и совершенствовать свои физические навыки. Например, увеличение числа преподавателей, поскольку увеличится возможность реализации индивидуального подхода в обучении [5].

В наставлении по организации занятий по физической подготовке в органах внутренних дел Российской Федерации одним из важных недостатков является отсутствие видео иллюстраций, наличие которых могло бы дополнить текстовое описание выполнения техники боевых приемов. Более такого устранение данного недостатка позволило бы увеличить возможности в демонстрации выполнения боевых приемов. Поскольку выразительное и точное изображение приема в его динамике является основой для четкого и правильного понимания его технической составляющей, так как прием охватывается полностью во всех деталях. Вопрос, связанный с решением данной проблемы, сводится к воплощению идеи по разработке методических видеоматериалов, содержание которых будет посвящено тщательному разбору техники боевых приемов с комментариями и замечаниями.

Таким образом, в статье проанализированы актуальные аспекты исследуемых проблем, более того предложены возможные пути по их устранению и улучшению

качества подготовки и формирования боевых навыков готовности у сотрудников ОВД для успешного выполнения оперативно-служебных задач. Подводя итог, необходимо сказать, что именно физическая подготовка позволяет в различных складывающихся условиях не только эффективно выполняться предписанные служебные обязанности, но и минимизировать возникающие риски.

Литература

1. *Николаев С.А. Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях // Наука-2020 №7 (52). 2021. С. 120-125.*
2. *Хрыков И.С. Роль и место спорта в жизни и здоровье человека // Наука-2020. № 7 (52). 2021. С. 138-141.*
3. *Губенков А. О. Ретроспективный анализ всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» // Наука-2020. №7 (52). 2021. С. 94-98.*
4. *Гуняев Е. В., Висягина В. А. Значение инноваций в области физической культуры и спорта для мотивации к самосовершенствованию физического развития человека // Наука-2020. №. 4 (49). С. 30-35.*
5. *Чернышев С. Г., Мельцов В. М. Понятие и классификация массовых беспорядков // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов Всероссийской конференции (г. Орел, 19 мая 2022 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерство внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2022. С. 222-227.*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

THE EFFECT OF PHYSICAL EXERTION ON THE NEUROPSYCHIATRIC HUMAN CONDITION

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
факультета 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 рассмотрели понятия нервной системы (ЦНС), утомление, физические нагрузки. Определены функции симпатического и парасимпатического отделов нервной системы. Прослежено влияние физических нагрузок и постоянных тренировок на нервную систему и психоэмоциональный фон человека. Было выделено положительное и отрицательное влияние физических упражнений, а также оптимальный уровень нагрузок и безопасный тренировочный план. Определено отрицательное влияние на организм человека при утомлении и переутомлении. Положительное влияние же основывается на регулярных, систематических оптимальных тренировках. Названы некоторые функции центральной нервной системы, которые стимулируются благодаря физическим нагрузкам. Психоэмоциональный фон качества человека, приобретенные в процессе систематических тренировок, влияют на становление личности и закал характера в общем и целом.*

Abstract *In this work, the authors examined the concepts of the nervous system (CNS), fatigue, physical activity. The functions of the sympathetic and parasympathetic parts of the nervous system are determined. The influence of physical exertion and constant training on the nervous system and the psycho-emotional background of a person is traced. The positive and negative effects of physical exercise were highlighted, as well as the optimal level of exercise and a safe training plan. The negative effect on the human body during fatigue and overwork has been determined. The positive impact is based on regular, systematic optimal training. Some functions*

of the central nervous system, which are stimulated by physical exertion, are named. Psychoemotional background the qualities of a person acquired in the process of systematic training affect the formation of personality and tempering of character in general.

Ключевые слова: *физические нагрузки; центральная нервная система (ЦНС); психоэмоциональный фон; оптимальный уровень тренировок; безопасный план; утомление; фазы протекания усталости.*

Keywords: *physical activity; central nervous system (CNS); psychoemotional background; optimal level of training; safe plan; fatigue; phases of fatigue.*

Всем известно, что физические нагрузки оказывают определенное влияние на организм человека. В данном случае мы рассмотрим влияние спортивной подготовки на нервно-психическое развитие организма человека. Стресс – это неспецифическая реакция организма на любые внешние факторы окружающей среды. Спортивная подготовка единый процесс, охватывающий соревновательную и тренировочную деятельность, обеспечивающий непрерывность работы, средств, технических и организационных форм обучения. Одним из важнейших элементов является создание личности спортсменов, сохранение высоких духовно-этических качеств. [2]

Центральная нервная система (ЦНС) согласует и связывает различные органы человека. Вся психологическая деятельность человека протекает за счет ЦНС. И ни одно физическое упражнение не происходит без участия нервной системы. Физические упражнения в то же время по-разному влияют на ЦНС. При выполнении упражнений человек достигает большой точности, координации и быстроты движений. Усиливаются нервные процессы в коре головного мозга. Также за счет тренировок ЦНС становится более пластичной, то есть способна приспосабливаться к новым видам и темпам работы. Систематические упражнения фактически способствуют развитию конкретных видов психической деятельности, которые важны для решения проблем, возникающих как в учебной жизни, так и в повседневном общении с ровесниками [5].

Благодаря физическим нагрузкам не только само тело привыкает к увеличению двигательной активности, но и нервная система адаптируется к новым условиям, она становится «гибкой». Однако, в спорте, как и в любой другой области, всегда нужно соблюдать определенную меру: если слишком испытывать нервную систему тренировками, может возникнуть перетренированность. Это состояние, вызванное избыточным накоплением физического, психологического, эмоционального стресса.

Тренировочные упражнения необходимо рассматривать с учетом индивидуальных особенностей нервной системы и психоэмоционального фона, который сопровождает соревновательную деятельность. В тоже время, для лиц, с определенной тенденцией в процессах нервной системы, должны подбираться определенные виды спорта, способствующие укреплению и развитию ЦНС [3].

Для того, чтобы план тренировок был безопасен для нервной системы, человеку, который тренируется циклично (по четкому графику, без пропусков) нужно обязательно добавлять к тяжелым тренировкам занятия со сниженной интенсивностью. Также дополнением плана могут стать тренировки на восстановление организма: на увеличение мобильности суставов, улучшение гибкости. Между циклами тренировок должно быть один-два дня, когда человек вообще не приходит в спортзал. С точки

зрения психоэмоциональной составляющей нужно, чтобы он «переключался», смещал фокус внимания с двигательной активности на другие занятия.

Систематические занятия физкультурой оказывают положительное влияние на общее состояние нервной системы на протяжении всех ее уровней от коры головного мозга до нервно-мышечного аппарата, что приводит к глубокой реорганизации ее функций. Физические упражнения благотворно влияют на нервную деятельность – силу и подвижность этих процессов, уравновешенность [5].

Интенсивные и расслабляющие тренировки – это работа в разных пульсовых зонах, с разной частотой сердечных сокращений. Нервная система, соответственно, реагирует на такие виды активности по-разному. От характера тренировки зависит, какой именно отдел нервной системы будет регулировать функционирование организма в условиях, которые создает та или иная нагрузка.

Отделы нервной системы

Симпатический отдел. Он отвечает за реакцию на стресс: усиливает сердечную деятельность, вентиляцию легких, ускоряет обменные процессы. Когда тело интенсивно работает и организм находится в стрессовой ситуации, именно симпатическая нервная система стимулирует запасы энергии. Она усиливает работу сердца (учащает пульс), ускоряет дыхание и поднимает давление.

Парасимпатический отдел. Он, напротив, ослабляет работу сердца - частота сокращений снижается. Кроме того, уменьшаются давление, уровень глюкозы в крови, менее интенсивной становится вентиляция легких. Этот отдел включается в работу во время мягких, расслабляющих тренировок.

С ростом тренированности организма наблюдается также совершенствование двигательных и вегетативных функций, установление оптимального соотношения между ними. Причем изменения в деятельности вегетативной нервной системы проявляются в нарастании преобладания тонуса ее парасимпатического отдела (проявляется в урежении частоты сердечных сокращений, далее ЧСС, в покое после выполнения стандартной нагрузки, в относительном повышении кожной температуры и так далее), в более быстром восстановлении вегетативных функций после работы и в уменьшении степени гетерохронизма в восстановлении как двигательных, так и вегетативных функций.

Постоянные тренировки положительно влияют на замыкательную функцию центральной нервной системы. Но влияние физических нагрузок наблюдается не только в центральной нервной системе, но и в периферической нервной системе. Например, постоянные тренировки являются одной из профилактик сердечнососудистых заболеваний, уменьшает риск возникновения проблем с дыханием.

Очень важно отметить, что спорт влияет не только на наше физическое здоровье, но и на наш психоэмоциональный фон человека. Они формируют не только волевые, но и нравственные, психические качества, которые в итоге становятся постоянными чертами личности. Физические нагрузки формируют устойчивость к любым изменениям внешней среды: способность к поддержанию устойчивости внимания, восприятия, памяти, концентрации. Постоянные тренировки носят профилактических характер психофизического утомления, они служат хорошей оптимизацией работоспособности и продуктивности [1].

Под воздействием физических упражнений приходит в норму состояние основных нервных процессов - повышается уровень возбудимости при усилении процессов торможения, развиваются тормозные реакции при патологически, выраженной повышенной возбудимости. Физические упражнения формируют новый, динамический стереотип, что способствует уменьшению или исчезновению патологических проявлений [1].

Однако, кроме положительного влияния спортивной деятельности на организм человека, существует и негативное воздействие. От чрезмерных физических нагрузок у спортсмена начинается бессонница. Это рассматривается, как признак переутомления и истощения ЦНС. Причинами расстройства сна могут быть психические и неврастенические нарушения, влияние внешних факторов, глубокие эмоциональные переживания, недавние потрясения, травма головы в процессе тренировок. При усиленной физической нагрузке, превышающие пределы физиологической нормы организма, у спортсменов наблюдается угнетение ЦНС и вегетативной нервной системы, а также утомляемость нервно-мышечного аппарата. Вследствие этого происходит возбуждение нейронов, что приводит к возникновению к раздражительности, расстройству сна, хронической усталости, неустойчивости настроения, а также к ослаблению иммунитета и увеличению риска возникновения различных заболеваний [4].

В результате психического и физического истощения в некоторых случаях развиваются неврозы, истерические припадки, резкие перепады настроения. Подобные состояния могут возникать в результате конфликтов, умственного перенапряжения, резких нарушений режимов сна и отдыха, курения, употребления спиртных напитков и наркотических средств [6].

Утомление – это состояние, являющееся следствием напряженной и длительной работы при недостатке процессов восстановления, выражается в понижении работоспособности, нарушении координации и в субъективном ощущении усталости. Утомление несет важную биологическую функцию, является предупредительным сигналом возможного перенапряжения рабочего органа или организма в целом.

Выделяют две фазы протекания усталости: компенсированная и некомпенсированная. Во время первой фазы не происходит заметное снижение работоспособности. Работа происходит за счет включения в деятельность человека других систем организма, которые до этого не были задействованы. Некомпенсированная фаза утомления начинается тогда, когда становится невозможным поддержание необходимой интенсивности работы даже после подключения резервных систем организма [1].

Поэтому очень важно соблюдать оптимальный уровень физических нагрузок для того, чтобы избежать утомления, а, тем более, переутомления. Если вовремя не отреагировать на предупредительный сигнал организма – утомление, то увеличивается риск навредить организму путем изматывания на тренировках.

Таким образом, постоянные спортивные тренировки и в целом физические нагрузки благоприятно влияют на функционирования всех систем организма человека, в частности, на нервную и психоэмоциональную сторону. При этом, главное помнить, что, только соблюдая оптимальный уровень этих самых физических нагрузок, будет возможно положительное влияние спорта. Во избежание утомления, а тем более переутомления, следует тщательно продумать безопасный план постоянных

тренировок, чтобы не навредить своему организму, в особенности нервной системе и психоэмоциональному фону, так как именно эти системы жизнедеятельности нашего организма непосредственно влияют на нашу продуктивность и работоспособность.

Литература

1. *Бичев В. Г. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студента // International Journal of Humanities and Natural Sciences. № 8-1. 2019. С. 51-56*
2. *Бойко Г. М., Пурыгина М. Г. Влияние спортивной подготовки на формирование устойчивости к стрессовым ситуациям // Молодой ученый. 2019. № 16 (254). С. 69-71.*
3. *Влияние спортивных упражнений на нервную систему человека [Электронный ресурс] / А.С. Колеснев [и др.] // Студенческий научный форум – 2015 : материалы VII Международной студенческой научной конференции (г. Саратов, 15 февраля-31 марта 2015 г.). Саратов : Академия Естествознания, 2015. [сайт]. URL: https://scienceforum.ru/2015/article/2015016640 (дата обращения: 10.03.23)*
4. *Николаев П. П., Николаева И. В. Психологическая аспекты спортивной подготовки // Сборник научных трудов. 2012. С. 156-157*
5. *Польза физической культуры для общего развития ребенка / Е. А. Амиралиева [и др.]. // Сборник научных трудов. Международный журнал экспериментального образования, 2014. № 7-2. С. 72.*
6. *Тарасенко Д. К. Влияние физической культуры и спорта на центральную нервную систему человека // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : материалы IV Международной научно-практической конференции (г. Курск, 22 марта 2019 г.). Курск : Университетская книга, 2019. С. 148-151.*

СОКОЛЬСКАЯ ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

SOKOLSKAYA GYMNASTICS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF MEDICAL STUDENTS

Батова Елена Анатольевна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Batova Elena Anatolyevna
Ph. D., associate professor
department of physical education
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Ставцева Валерия Геннадьевна
студент
лечебный факультет
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Startseva Valeria Gennadievna
student
faculty of medicine
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В XIX веке во многих странах мира развиваются разнообразные педагогические системы, в основе которых появляются новые идеи и методы развития физического воспитания молодежи. Сокольская система физического воспитания также получила широкое распространение и в Российской империи. Она становится одним из средств физического воспитания в учебных заведениях и в армии, а также в скаутских отрядах, спортивных обществах и массового спортивно-гимнастического движения. В данной работе раскрывается историческая преемственность сокольской гимнастики в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений современности. В статье представлены цели и задачи физического воспитания, а также приводятся разнообразные виды физических упражнений, используемых в настоящее время для укрепления здоровья и достижения спортивных результатов у студентов. Опыт, накопленный сокольским движением, оказал неоценимую помощь в организации современного молодежного движения. В настоящее время многие современные военно-патриотические клубы пытаются возродить сокольскую гимнастическую систему, как национальный вид нравственно-патриотического воспитания молодежи.*

Abstract. *In the XIX century, a variety of pedagogical systems were developing in many countries of the world, which were based on new ideas and methods for the development of physical education of young people. The Sokolsky system of physical education has become widespread in the Russian Empire. It becomes one of the means of physical education in*

educational institutions and in the army, as well as in scout squads, sports societies and mass sports and gymnastics movement. This paper reveals the historical continuity of Sokolsky gymnastics in the system of physical education of students of higher educational institutions of modernity. The article presents the goals and objectives of physical education, as well as provides various types of physical exercises currently used to promote health and achieve athletic results among students. The experience gained by the Sokolsky movement has provided invaluable assistance in organizing the modern youth movement. Currently, many modern military-patriotic clubs are trying to revive the Sokolsky gymnastic system as a national type of moral and patriotic education of young people.

Ключевые слова: *физическое воспитание; студент; Сокол; Сокольская система гимнастики; Сокольское движение.*

Keywords: *physical education; student; sokol; Sokolsky gymnastics system; Sokolsky movement.*

Сокольская гимнастическая система является первой славянской системой физического воспитания, которая получила широкое распространение в России в конце XIX – начале XX веков. Она взяла название «сокол», являющееся символом свободы, мужества, храбрости, целеустремленности и независимости. Гимнастика служила средством объединения молодежи Чехии, воспитания патриотизма и подготовки – к борьбе за национальное освобождение. Основателем сокольской гимнастической системы является чешский доктор филологии и эстетики Мирослав Тырш.

Целью данной работы является анализ сокольской гимнастической системы в области физического воспитания студентов.

В программу занятий сокольской системы входили занятия гимнастикой, туризм, музыка, пожарная безопасность, культурно-просветительская работа, патриотическое воспитание гражданина, система формирования гармонически развитой личности, а также распространение идей единения всего славянского народа.

С точки зрения философии Сокольского движения отмечается первостепенное значение физического воспитания, целью которого является укрепление человеческого тела, развитие физической подготовленности, а также всестороннее здоровье, сила и красота человека [4, 3].

Общеизвестно, что физическое воспитание является составной частью любой воспитательной системы. Так, в Сокольском движении физическое воспитание имело своей целью становление личности в целом, где уровень физического развития, а также эстетическое и нравственное воспитание рассматривались как полноценная составляющая всестороннего и гармонически развитого человека. По мнению Л. П. Никитина «Сокольство» имеет свои особые отличительные черты: во-первых – это физическое развитие, а во-вторых – интеллектуальное [5]. Эту же идею сформулировал Тырш, сделав акцент на бодрости, силе, физическом, душевном и нравственном здоровье народа [2, 3].

Физическое воспитание в Сокольском движении было направлено на формирование таких волевых качеств личности, как целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость, решительность, смелость, выдержка и самообладание. Основным средством физического воспитания стала система гимнастики, созданная М. Тыршем, включающая элементы разных видов европейской гимнастики с некото-

рыми видами атлетики. Ведь только здоровый и сильный человек способен отстоять свободу и независимость своей страны, и иметь право на полноценную человеческую жизнь. Отличительной особенностью сокольской гимнастики являлись правильность выполняемых движений, их грациозность и эстетика. М. Тырш, как основатель этой системы, стремился к тому, чтобы все упражнения были красивыми и привлекательными. Поэтому внешняя форма движений в сокольской системе стала основным критерием. А те движения, которые выглядели некрасиво, исключались из обучения. Также большое внимание уделяли внешнему виду, делая акцент на тренировку в яркой одежде, гимнастической обуви и используя мелодичную музыку.

В Сокольской гимнастической системе выделяли несколько основополагающих типов упражнений, которые классифицировали исходя из внешних признаков движений:

– упражнения без снарядов (ходьба, бег, строевые упражнения, танцы, хороводы, приседания, стойки и другие);
– снарядовые упражнения (палки, гантели, мячи, копья, диски, гири, обручи);
– на снарядах (перекладина, брусья, конь, бревно, шест, скамейки, канаты);
– групповые упражнения (подвижные и спортивные игры, пирамиды, массовые выступления);
– боевые упражнения (фехтование, борьба, бокс, а также приемы защиты и упражнения с сопротивлением).

Необходимо отметить, что занятия проводились по следующей структуре:

– строевые упражнения;
– вольные упражнения;
– упражнения со снарядами, а также боевые приемы;
– упражнения на снарядах (в подгруппах по 3 человека);
– групповые упражнения (пирамиды);
– строевые упражнения, после которых занятия заканчивались.

Гимнастическая система «Сокол» главным образом была направлена на регулярную и целенаправленную тренировку тела. Большое внимание, при этом, уделялось нравственному воспитанию молодежи. Занятия носили образовательный характер, способствовали формированию определенных навыков и умений, укреплению воли и мужества, закаливанию организма, соблюдению санитарно-гигиенических правил, развитию силы, выносливости, ловкости, в том числе, и военной подготовки [5].

Урок сокольской гимнастики по структуре и содержанию был приближен к современному проведению занятия, состоящего из трех частей. В первой подготовительной части урока использовались порядковые (строевые) упражнения, вольные упражнения без предметов и с предметами (палки, гантели и другие). В основной части — упражнения на снарядах, прыжки, акробатика, боевые упражнения, игры. В заключительной части использовалась ходьба и «умеренный» бег. Для сокольской гимнастической системы характерно выполнение упражнений с вытянутыми носками и пальцами рук, прямолинейность и резкость движений, а также выполнение вольных упражнений и упражнений на снарядах в виде определенных комбинаций.

При этом особое внимание обращалось на красоту переходов из одного положения в другое (точное и красивое выполнение).

В настоящее время учебное занятие по физической культуре в высшем учебном заведении в подготовительной части решает оздоровительные, образовательные и воспитательные педагогические задачи. Основными средствами для решения поставленных задач являются строевые упражнения, разновидности передвижений и перестроений, ОРУ, что имеет схожесть с занятиями сокольской системы. Так, использование строевых упражнений на занятиях физической культурой у студентов лечебного факультета медицинского института Орловского государственного университета имени И. С. Тургенева позволяет преподавателям быстро и рационально размещать занимающихся в спортивном зале, формировать у них правильную осанку, развивать чувство ритма и темпа движений, а также поддерживать дисциплину и организованность у студентов. Применение упражнений общеразвивающего характера с гимнастической направленностью способствует развитию основных физических качеств, а также формированию осознанных двигательных возможностей организма занимающихся. Основная часть занятия направлена на овладение студентами учебным материалом по дисциплине «Физическая культура и спорт». В частности, в этой части занятия используются упражнения согласно учебной программе: акробатические, на снарядах и со снарядами, подвижные и спортивные игры, легкоатлетические упражнения, элементы борьбы и др. Подбор упражнений осуществляется с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности занимающихся с постепенным уровнем возрастания трудности и сложности изучаемого движения.

М. Тырш перед физическим воспитанием в сокольском движении ставил следующие задачи:

1) формировать тело человека;
2) довести до полного развития все его функции и способности в пределах естественных и врожденных дарований;
3) обеспечить и укрепить величайшее богатство человека – здоровье, чтобы каждый мог стать выдержанным и хорошим работником;
4) достигнуть того, чтобы каждый мог пользоваться в жизни как можно дольше приобретенными силами для успешной работы [1].

Все эти перечисленные задачи, поставленные Тыршем перед физическим воспитанием «Сокольства», в настоящее время применяются в области физической культуры в вузах.

Кроме того, комплексность задач сокольского воспитания нашло отражение в разнообразии средств, вошедших в гимнастическую систему, которая наряду с различными элементами гимнастики, дополнялась элементами спорта, массовыми выступлениями, играми и хороводами [2].

Проанализировав задачи и положения физического воспитания сокольской системы, можно выделить основополагающие моменты, применяемые на занятиях физической культуры у студентов-медиков в настоящее время:

Совершенствование индивидуального физического развития. Это подразумевает всестороннее развитие физических качеств у студентов, совершенствование

телосложения, укрепление и сохранение их здоровья.

Образовательные задачи специфической направленности. Имеет место формирование профессионально-прикладных умений и навыков, а также приобретение специальных знаний в области анатомии, физиологии, гигиены, физической культуры и спорта.

Общепедагогические задачи. Направлены на формирование личности медика, его духовно-нравственное воспитание, этические нормы посредством физического воспитания.

Также следует отметить, что благодаря Сокольской системе была разработана и введена гимнастическая терминология упражнений, правила судейства соревнований, спортивные гимнастические снаряды, формы и методы обучения, которые применяются до настоящего времени. Многие организационно-методические положения, применяемые в сокольской гимнастике, легли в основу современной спортивной гимнастики. Сокольская гимнастика оказала огромное влияние и на формирование эстетической направленности в европейской гимнастике.

Все выше сказанное позволяет рассматривать Сокольскую гимнастику как важный феномен общей культуры человека, оказавший влияние на физическое развитие молодежи и способствующий развитию теоретико-методологических основ физической культуры. Таким образом, физическое воспитание Сокольской гимнастической системы наилучшим образом отражается в физическом воспитании современного общества, посредством преемственной ценности целого ряда упражнений. Физическое воспитание является педагогическим процессом, направленным на формирование двигательных умений и навыков, укрепление здоровья и развитие физических качеств, а также достижения высоких спортивных результатов студентов в высших учебных заведениях. И в этом смысле, вклад Сокольской гимнастической системы в физическое воспитание высшего образования современности весьма велик.

Литература

1. Качулина Н. Н. Анализ физического воспитания в сокольской гимнастической системе // Олимпийский бюллетень №8: сборник научных материалов. 2005. Т. 8. С. 230-232.

2. Качулина Н. Н., Мягкова С. Н., Литвинов С. В. Особенности становления и развития национальной модели физического образования и воспитания в конце XIX – начале XX вв. // Обзор педагогических исследований. 2022. Т. 4. № 2. С. 60-64.

3. Коничек С.О. Сокольство. Москва : Славянская дума, 1911. 29 с.

4. Никитин Л. П. Сокольство и физическое воспитание. Спб : гимнастич. о-во «Сокол I» в Петрограде 1912. 13 с.

5. Сущность Сокольства. Посвящается нарождающемуся на Руси Сокольству. Пер. с чеш. и перераб. по поручению Совета гимн. о-ва «Сокол» в С.-Петербурге. 2-е изд. Санкт-Петербург : тип. Акц. о-ва тип. дела, 1913. 16 с.

УДК: 796.01/.09

МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

THE METHOD OF CIRCULAR TRAINING AS A FORM OF PHYSICAL TRAINING

Губенков Андрей Олегович
кандидат юридических наук
кафедра огневой подготовки и деятельности
органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Gubenkov Andrey Olegovich
Ph. D.
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. *Метод круговой тренировки ставит перед собой цель комплексного воспитания физических навыков обучающихся при помощи активных самостоятельных упражнений под всестороннем контролем за их воздействием на все системы организма человека. Данный вид ведения тренировки является общедоступным и доказал свою эффективность как метод повышения физического тонуса. Статья описывает метод круговой тренировки, как способ развития показателя выносливости. Данный метод рассматривается в качестве новой организационно-методической формы физической подготовки, представляющий собой циклическое выполнение различных упражнений. Описана история зарождения, трансформация и актуальный набор методов данной тренировки. Выделены методические и методологические особенности ведения круговой тренировки для разных групп обучающихся, в том числе по половозрастному признаку. Также рассмотрена необходимость подбора оптимальных упражнений для обучающихся.*

Abstract. *The circular training method aims at comprehensive education of students' physical skills with the help of active independent exercises under comprehensive control of their impact on all systems of the human body. This type of training is publicly available and has proven its effectiveness as a method of increasing physical tone. The article describes the circular training method as a way to develop the endurance index. This method is considered as a new organizational and methodological form of physical training, which is a cyclic performance of various exercises. The history of the origin, transformation and the current set of methods of this training are described. The methodological and methodological features of conducting circular training for different groups of students, including by gender and age, are highlighted. The necessity of selecting optimal exercises for students is also considered.*

Ключевые слова: *круговая тренировка; физическая подготовка; метод; сила; выносливость.*

Keywords: *circular training; physical training; method; strength; endurance.*

История применения метода круговой тренировки берет свое начало с пятиде-

сятых годов прошлого века. Данная организационно-методическая форма появилась на смену поточному методу ведения занятий по физической культуре. Изначально основополагающим принципом ведения тренировок являлось многократное повторение правильно подобранных упражнений. С течением времени спортивная сфера подверглась трансформации и позволила выйти на передний план идеям регулирования интервалов отдыха, которые положили начало формированию понятия интервальной тренировки. Впервые круговая тренировка как научно-обоснованный метод воспитания физических качеств, был предложен английскими учеными Морганом и Адамсоном в 1958 г. Суть метода заключалась в слитном, непрерывном выполнении различных по характеру воздействия на организм, физических упражнений [3]. Предназначалась данная методика для подготовки школьников старших классов, студентов колледжей и даже спортсменов высокого класса.

Круговая тренировка в современном мире зарекомендовала себя как эффективный метод повышения уровня физической подготовки спортсменов различных специализаций. Внедрение в тренировочный процесс круговых форм ведения занятий позволяет объединять общую и специальную физическую подготовку, а также увеличить выносливость спортсмена. Вопрос эффективности применения метода круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе является актуальным и на данный момент.

Круговая тренировка в общем смысле представляет собой комплекс упражнений, подобранных таких образом, что действия повторяются в неизменном порядке определенное количество раз. Материалом данной методики служат самостоятельные физически не тяжелые упражнения, которые зачастую имеют нецикличный характер. В процессе круговой тренировки их повторяют определенное количество раз, тем самым задавая цикл и последовательность. Простота в технике выполнения упражнений позволяет увеличивать частоту их повторений, тем самым, человек может подобрать комплекс таким образом, чтобы задействовать одновременно все основные группы мышц, чередуя воздействие на них. При строгом соблюдении режима работы и отдыха тренирующийся сможет постепенно наращивать нагрузку. Ведение подобного режима тренировки благоприятно валяет на функционирование организма, в том числе на дыхательную систему и кровообращение.

Важной составляющей круговых тренировок является развитие таких показателей как: скорость, сила, координация и выносливость. Повысить их уровень можно в процессе самостоятельной тренировки, внедряя данную технику в процесс. Вышеперечисленные физические качества также могут объединяться в комбинации, что позволяет достичь всестороннего развития человека. Так, например, рассматривают силовую выносливость, как способность выдерживать определенный уровень нагрузки в течение длительного периода, скоростную выносливость, как способность сохранять максимальный темп в продолжительном промежутке времени.

Существует три метода круговых упражнений, которые могут использоваться при проведении самостоятельной физической подготовки:

1) непрерывный, который заключается в выполнении друг за другом упражнений с коротким промежутком отдыха.

2) интервальный, заключается в выполнении более простых упражнений с ми-

нимальным промежутком отдыха.

3) усиленный метод применяется с уровнем физической готовности занимающихся. Промежуток отдыха становится полным (до 90 секунд).

Стоит обратить внимание на правильность выполнения упражнений, так как от данного фактора напрямую зависит эффективность использования кругового метода. Сама по себе процедура многократного повторения ряда действий образует усложненные условия для физической подготовки. Дабы избежать риска травм необходимо строго соблюдать технику выполнения упражнений в сочетании с четким регулированием времени отдыха и темпа нагрузки. На таких тренировках необходимо изучать и отрабатывать разнообразные способы передвижения, технические приемы преодоления препятствий, а также общего взаимодействия в группе [5].

Круговая тренировка проводится по нескольким станциям, то есть, по местам выполнения упражнений, в которых действия выполняются по кругу. Также, могут выполняться различными стилями. Разные стили базируются на различных принципах. В основе одних лежит взрывная сила, в основе других – гибкость и мягкость. И в каждом отдельном стиле будет формироваться своя культура движений [8]. Обучающиеся распределяются по небольшим отделениям и проходят последовательно все точки. Упражнения выбираются по специальной схеме и техника выполнения движения сочетает в себе гимнастику, тяжелую и легкую атлетику. Все подобранные упражнения должны быть нацелены на развитие физических качеств, а также на обеспечение воздействия на все основные группы мышц. Выполняя каждое упражнение на станции важно соблюдать заданное число раз в строго обусловленное время (30-45 сек.), стараясь как можно точнее исполнять каждое движение. Выполняют весь комплекс (проходят один круг) за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке (установленное число раз) [4].

Таким образом, система станций позволяет организовать комплекс круговой тренировки, позволяющий решить сразу несколько задач: спортивная подготовка, самовоспитание обучающихся и развитие физических показателей.

Метод круговой тренировки приобрел в последние годы значительную популярность, в связи с тем, что большинство обучающихся могут добиться значительных результатов, тренируясь в одиночестве. При организации занятий с использованием метода круговой тренировки у обучающихся есть реальная возможность освоить большое количество вспомогательных снаряжений и инвентаря. Еще одним значимым плюсом является высокая адаптивность метода к учебным материалам. Многочисленные исследования подтверждают факт эффективности круговой тренировки даже при условии использования ее лишь на половине занятий. Основной задачей применения данного метода в процессе учебных занятий является эффективное развитие физических качеств в ограниченном и жестком регламенте времени при строгом соблюдении техники и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. Также, важно обращать внимание на мотивацию. Мотивация должна быть позитивной. Человек должен ставить перед собой цели в повышении своей физической подготовки для улучшения своего состояния. В тех случаях, когда выполнение нормативов сопряжено лишь с целью не получить плохую оценку или критику со стороны преподавателя, у обучающегося не будет соответствующего желания

совершенствоваться, что повлечет за собой некачественное достижение целей [10].

Хочется отметить, что многие тренера, при организации тренировочного процесса, задумаются над тем, какую продолжительность времени необходимо выполнять статистические упражнения, для эффективной тренировки и не в ущерб здоровью стрелка. Исследователи в данной области сошлись на мнении, что наиболее эффективным является применение максимальных напряжений, однако оно должно продолжаться в течение 6-7 секунд [9].

Комплексным подходом к ведению круговой тренировки продиктовано использование следующих видов упражнений:

– классические приседания, которые на начальном этапе не предполагают усиление каким-либо дополнительным весом. В дальнейшем допускается возможность использования вспомогательного снаряжения в виде штанги или гири, выполняя упражнение в динамике во время ходьбы;

– ходьба с выпадами, предполагающая аналогичную ситуацию, как с приседаниями. В перспективе возможно увеличение нагрузки при помощи дополнительных снарядов. Однако стоит учитывать граппы мышц, на которые приходится нагрузка, и чередовать узкие и широкие выпады;

– нашагивание на выступ, который также регулируется высотой поверхности;

– сгибание и разгибание туловища, а также схожие по технике упражнения на мышцы пресса;

– подтягивания различными хватами;

– упражнения с гантелями;

– становая тяга;

– сгибание рук на перекладине и др.

Данные виды упражнений можно комбинировать объединять в круговую тренировку.

Естественно, девушкам следует применять рассмотренные упражнения без дополнительных нагрузок или с минимальной нагрузкой. Также девушки могут развивать силу упражнениями с фитболом, легкими гантелями и штангами небольшого веса. Достаточно эффективными на начальном этапе являются упражнения, связанные с подъемом ног из различных положений [6, 7].

Комплекс упражнений каждый занимающийся подстраивает под себя и выполняет с промежутком отдыха, который удобен ему. Физическая быстрота – это максимальное количество двигательных навыков, которое может сделать обучающийся за определенный временной промежуток. Она зависит от ловкости, силы и выносливости [7]. Планирование тренировочного процесса должно исходить из учета половозрастных особенностей и характеристик человека. Также, усиленная, грамотная и напряженная физическая подготовка положительно скажется на психологическом уровне подготовки. Наличие физической силы и выносливости, безусловно, повысит психологическую составляющую [6].

Обеспечение наивысшей работоспособности организма является основополагающей задачей метода круговой тренировки. Для эффективной деятельности в данной сфере необходимо провести моделирование специальных комплексов,

направленных на воспитание физических качеств [1].

Круговая тренировка является многофункциональным методом, позволяющим значительно ускорить физическое развитие обучающегося. Распределение нагрузки и выбор интенсивности тренировки напрямую зависит от уровня физических показателей человека, его подготовленности, а также готовности организма выполнять масштабный объем упражнений при минимальном интервале отдыха. Несомненным плюсом использования метода круговых тренировок является формирование у обучающегося целеустремленности и самостоятельности. Это иллюстрируется тем фактом, что человек самостоятельно распределяет силы и подбирает для себя комплекс упражнений. Также в процессе круговой тренировки происходит повышение коэффициента работоспособности [2].

Таким образом, в процессе выполнения различных упражнений на занятиях по физической подготовке, используя метод круговой тренировки, можно максимально повысить уровень развития физических качеств. Метод круговой тренировки необходим при развитии силы, выносливости и быстроты у обучающихся.

Далее выделим значительные преимущества при использовании метода круговой тренировки в образовательных организациях:

- высокий уровень заинтересованности обучающихся в силу отсутствия монотонности;
- доказанная эффективность во всех возрастных группах;
- позволяет обучающимся проводит тренировку самостоятельно, осваивая различное снаряжение;
- отсутствие местного утомления за счет проработки множества групп мышц.

Подводя итог вышесказанному, мы можем прийти к выводу о том, что метод круговой тренировки, интегрированный в учебный процесс, представляет собой организационно-методическую форму физической подготовки, одной из ключевых целей которой является всестороннее развитие физических качеств обучающегося. Данная методика применяется при строгом соблюдении условий ограниченности времени, правильности выполнения техники и индивидуальной дозировки упражнений. Круговая тренировка включает в себя несколько методов строго регламентированных действий, помогающих воздействовать на человеческий организм как в целом, так и выборочно [8].

Таким образом, круговая тренировка учит обучающихся самостоятельному мышлению, вырабатывает в их сознании алгоритм заранее спланированных двигательных действий, повышает уровень организованности и собранности при выполнении упражнений. Существенно и то, что круговая тренировка позволяет наиболее эффективно использовать учебное время для решения задачи физической подготовки. Ведь обучаясь каким-либо техническим элементам, одновременно происходит воздействие на развитие определенных навыков и показателей. Работая над укреплением силы, развитием скорости или выносливости, создаются необходимые основы для лучшего овладения двигательными навыками и умениями

Литература

1. *Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. 2-е изд. перераб. и доп. Вышейшая школа. 1985. 256 с.*
2. *Казначеев В. А. Теоретические особенности круговых тренировок в вузах ФСИН России // Юридическая наука и практика: альманах научных трудов Самарского юридического института ФСИН России (г. Самара, 01 февраля 01 2020 г.). Самара : Самарский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний, 2020. Том Выпуск 8. Часть 2. С. 84-86.*
3. *Медведев В. В. Метод круговой тренировки как форма физической подготовки студентов // Молодой ученый. 2019. № 44 (282). С. 312-313.*
4. *Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Исследование особенностей служебной деятельности сотрудников патрульно-постовой службы полиции для целей совершенствования физической подготовки в период профессионального обучения // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 129-133.*
5. *Гуняев Е. В., Алдошина Е. А. Современные походы в использовании комплексного контроля за состоянием здоровья обучающихся // Анатомия личности. 2020. № 1 (21). С. 106-109.*
6. *Губенков А. О., Николаев С. А. Общая характеристика содержания и структуры современной системы спортивной подготовки // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 118-124.*
7. *Хрыков И.С. Актуальные вопросы развития массового спорта // Наука-2020. 2022. № 2 (56). С. 120-124.*
8. *Иноземцев С. В. Физическое воспитание в системе профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // 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. 85-88.*
9. *Фроленков В. Н. Укрепление здоровья – фактор физической безопасности личности // Автономия личности. 2022. №1 (27). С. 225-232.*
10. *Николаев С. А. Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 120-125.*

ОВЛАДЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ДЛИТЕЛЬНОГО И СИСТЕМАТИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ В ВАРИАТИВНЫХ УСЛОВИЯХ

MASTERING AND IMPROVING MOTOR SKILLS UNDER THE INFLUENCE OF PROLONGED AND SYSTEMATIC EXERCISE IN VARIABLE CONDITIONS

Гаврилин Сергей Александрович
кандидат социальных наук, доцент
кафедра социально-философских дисциплин
Орловский юридический институт МВД России имени В. В.Лукьянова
г. Орел, Россия
Gavrilin Sergey Alexandrovich
Ph. D., assistant professor
department of social and philosophical disciplines
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *Ознакомление способствует созданию у обучаемых правильного двигательного представления о разучиваемом упражнении. Необходимо: назвать упражнение, правильно его показать; объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение; научить составным элементам действия; сформировать ритм и последовательность составных частей действия; контролировать технику первых выполнений действия. Разучивание действия направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков, предполагает понимание закономерностей движений действия, коррективы характеристик действия в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемого; совершенствование ритма цепи движений действия; создание предпосылок для вариативного выполнения действия.*

Abstract. *Familiarization contributes to the creation of the correct motor representation of the exercise being studied by the trainees. It is necessary to: name the exercise, show it correctly; explain the technique of performing the exercise and its purpose; teach the constituent elements of the action; form the rhythm and sequence of the constituent parts of the action; control the technique of the first execution of the action. Learning an action is aimed at the formation of new motor skills in trainees, involves understanding the patterns of action movements, adjusting the characteristics of the action in accordance with the individual characteristics of the trainee; improving the rhythm of the chain of action movements; creating prerequisites for the variable performance of the action.*

Ключевые слова: *профессиональные двигательные действия; методологические образовательные технологии; вариативность; компетентностный подход.*

Keywords: *professional motor actions; methodological educational technologies; variability; competence approach.*

Аудитория, с которой приходится работать в системе занятий по физической в рамках служебной подготовки, требует особых методологических, организационных, педагогических и творческих подходов и обусловливает способ реализации обучения в форме интенсивного интеллектуально взаимодействия обучающихся как с преподавателем, так и друг с другом в сочетании с самостоятельной работой.

Богданов В. М. отмечает, что основным методом обучения должен стать ситуационный, основанный на моделировании служебной деятельности, имитации типичных ситуаций и выработке умений и навыков адекватных и правомерных действий путем многократного повторения способов решения служебных задач в усло-виях, максимально приближенных к реальным. Здесь появляется возможность обратить внимание сотрудников на ошибочные действия, влекущие негативные для сотрудника последствия [1]. Юцявичене П. А. отмечает, обучаемый иметь возможность максимально работать самостоятельно, в т.ч. планировать, организовывать, контролировать свою работу, использовать взаимный контроль. Богданов В.М. подчеркивает, роль преподавателя – в мотивировании, координации, консультировании и контроле. Важен опыт сотрудника.

В обучении действующих инспекторов ДПС ГИБДД, на наш взгляд, могут быть учтены и принципы андрогогики. В их числе целесообразно выделить: опору на опыт обучающегося; системность обучения; актуализацию результатов обучения, предполагающую безотлагательное применение на практике приобретенных знаний, умений, навыков, качеств; контекстность обучения.

В результате анализа работ, посвященных обучению взрослых (Х. Уилтшир, С. Брукфилд, другие, выявлена система его принципов. Так, С. Брукфилд утверждает, при обучении взрослых, задача преподавателя помочь осознать им свой статус, возможности его повышения. М. Ноулз называет главным принцип взаимного уважения и комфорта. Д. Мезироу, П. Кросс подчеркивали важность использования жизненного опыта обучающихся.. Планирующий программу должен включить в нее опыт обучающихся, помогающий им применять то, чему они учатся в ходе решения проблемных ситуаций, что вызывает критическое отражение и может повлечь за собой последующее действие.

Д. Спиро указывает на необходимость незамедлительного применения взрослыми изученного и желания, примерить новую роль или перспективу. А. Таф отметил, что мотивация взрослых весьма прагматична. В поддержку этого П.Кросс, обнаружила, что большинство взрослых не заинтересовано в получении знаний для использования их в неопределённом будущем или в получении ответов на вопросы, которых нет. Полагаем, что этот принцип отражает специфику обучения в системе занятий по служебной подготовке сотрудников. Связанным с ним Иванова И. Р. Считает принцип критического мышления.

Исследования проблем профессионализма чаще рассматривается учеными в контексте компетентностного подхода (А. С. Белкин, А. А. Вербицкий, другие), основными признаками которого, по мнению Юрьевой О. А, являются: обучаемость, результатоцентрированность, создание благоприятной развивающей среды и практико-ориентированное содержание и так далее.

По мнению Мовчан А. В., Ратовой И. В. в основе современной образовательной парадигмы должны лежать: партнерство, гибкость и модульность содержания и форм учебного процесса; менеджмент в организации процесса; ориентация на потребности и интересы потребителя услуг и общества. Основой нового подхода в образовании является переход от парадигмы «человека знающего» к парадигме «человека, подготовленного к жизнедеятельности». Как читает Евенко Л. И., можно говорить

о превращении ее в парадигму «системную», которая, по его мнению, позволяет рассматривать образование как систему, интенсивно взаимодействующую со своей внешней средой.

Богданов В. М. предлагает рассматривать занятия физической подготовкой в контексте методологических образовательных технологий (проблемного обучения, модульного, контекстного, игрового обучения).

Компетентностный подход не отрицает значения знаний, но акцентирует внимание на способности использовать полученные знания [2]. Многие ученые (Н. В. Кузьмина, Л. А. Петровская), отмечают, что требования к профессии сегодня превращаются в «пакеты компетенций», у сотрудников полиции оцениваются не сами знания, а способность выполнять определенные функции. «Компетенция» предполагает развитие в человеке способности ориентироваться в разнообразии сложных и непредсказуемых служебных ситуаций [3], иметь представления о последствиях своей деятельности, а также нести за них ответственность. Все это актуализируется, когда речь заходит о подготовке сотрудника полиции.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что при обучении организация и тренировка имеет задачу закрепить навык с постепенным повышением требований к результату действия; увеличить вариативность действия и совершенствовать технику действия в прикладных условиях. То есть сформировать процесс так, чтобы максимально использовать упражнения в контексте методологических образовательных технологий, при проблемном обучении, модульном, контекстном, игровом обучении).

Касаемо использования самих упражнений, то Пархоменко А. Т. обращает внимание на последовательность устранения ошибок, возникающих в процессе обучения физическим упражнениям:

- при групповом обучении – вначале – общие, затем – частные;
- при индивидуальном обучении – вначале – значительные, затем – второстепенные.

Предупредить появление ошибок возможно четким показом и объяснением техники выполнения физических упражнений; правильным первоначальным разучиванием физических упражнений; использованием подготовительных физических упражнений; своевременной и качественной помощью и страховкой.

Важно правильно выбрать форму упражнений, грамотно сформировать его содержание. Несовершенная форма не позволяет раскрыться содержанию.

Полагаем, что результат движения зависит и от техники физических упражнений, от биомеханических характеристик отдельных движений.

Следует учитывать, что эффект от выполнения физического упражнения может наблюдаться непосредственно в процессе его выполнения и по истечении определенного времени. В редукционной фазе при большом перерыве между занятиями эффект упражнения теряется. Поэтому Гелецкий В. М. рекомендует проводить последующие занятия в фазе относительной нормализации, или в суперкомпенсаторной фазе, где возникает кумулятивно-хронический эффект, развивается тренированность, улучшается физическая подготовленность. Но в случае чрезмерных нагрузок возможны отрицательные последствия [4].

В современной педагогической литературе предлагается активнее использовать информационные технологии как при разучиванию физических упражнений, так и в качестве контроля по теоретическому материалу.

В организации занятий по физической подготовке следует не забывать о направленном воздействии физических упражнений на занимающегося и воспитание отдельных физических качеств. Например, на выносливость влияют бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки и так далее.

Отправными при выборе средств и методов физического воспитания являются биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма. При этом, учитывается, что организм функционирует как единое целое. Поэтому, подбирая упражнения и нагрузки, необходимо представлять все стороны их влияния на организм. Многократное выполнение физических упражнений в условиях опасности, ограниченной видимости, сильного физического утомления, высокого психического напряжения дает возможность эмоционально адаптироваться к воздействию факторов окружающей среды и закрепить определенный способ поведения для эффективных действий.

Однако, успешное овладение и совершенствование двигательных навыков происходит под воздействием длительного и систематического упражнения. Так, по мнению Захарова О. Ю., овладение техникой различных ударов рукой происходит за 4 месяца, техника ударов ногой – более 6 месяцев, а изучение и совершенствование ударов руками и ногами, защита от данных ударов может длиться еще дольше. Переход двигательного действия к высшей степени автоматизации требует систематического его повторения на каждой стадии [5].

При чем, только на стадии двигательного навыка двигательное действие отличается высокой надежностью и стабильностью, способно сохранить эффективность при различных неблагоприятных факторах и противодействиях противника. Правильно сформированный навык дает возможность приспосабливать двигательные действия к различным изменениям в технике движения при сохранении ее основы. Вариативность совершенного двигательного навыка позволяет начинать и совершенствовать двигательный акт в различных положениях, соединять освоенные действия с другими.

Полагаем, что не стоит гнаться за широким набором приемов. Достаточно, если иметь хорошо наработанный комплекс приемов (2-3 броска, 3-4 удара, 1-2 способа задержания), необходимый для основных типичных обстоятельств, чем большое количество малоотработанных и не доведенных до автоматизма приемов. Необходимо систематическое упражнение небольшого комплекса двигательных приемов в течение длительного времени, что возможно при комплексной форме построения учебных занятий [5]. Следует соблюдать оптимальное соотношение факторов, способствующих закреплению двигательных навыков и факторов, увеличивающих их изменчивость в условиях меняющейся обстановки; следует чередовать последовательность решения различных двигательных задач в течение занятий.

Значительное внимание следует уделить изучению правильной техники выполнения физических упражнений, воспитанию чувства равновесия и достижению оптимальной гибкости. Постепенное усложнение учебных программ специальной

физической подготовки обязывает преподавателей уже на начальном этапе обучения искать наиболее рациональные методы развития физических качеств, имея направленность на укрепление здоровья, повышение работоспособности и функциональной надежности организма курсантов создадут предпосылки для усвоению техники выполнения мер физического воздействия. Отметим, что в различных видах двигательной деятельности скоростные качества выступают в различном сочетании с другими физическими качествами, то есть, имеет место комплексное выявление скоростных способностей. Учитывая вышесказанное, считаем, что разностороннему развитию скоростных качеств будущих правоохранителей на начальном этапе обучения будет способствовать метод повторного выполнения двигательных действий с учреждением на максимальную скорость и соревновательный метод. Учитывая профессионально-прикладной характер физической подготовки в учебных заведениях МВД РФ, в частности то, что одной из основных задач является формирование у курсантов навыков действий в осложненных условиях и экстремальных ситуациях силового характера, важным является развитие способности человека быстро, оперативно и наиболее рационально решать двигательные задачи в условиях изменяющихся условиях. Обычно указанные качества связывают с понятием ловкости, основу которой составляют координационные способности. Использование метода стандартно-повторного упражнения в процессе обучения обусловливает необходимость разучивания сложных технических действий. Овладеть такими упражнениями достаточно сложно и их освоения необходимо выполнить большое количество повторений в отношении стандартных условиях. Наиболее эффективными для развития координационных способностей является метод вариативной упражнения, который предусматривает использование необычных условий, изменение отдельных характеристик, способа выполнения действия, выполнение упражнений в новых и осложненных условиях и тому подобное.

Таким образом, используемые методы и средства физической подготовки должны соответствовать стоящим задачам перед сотрудниками, степени их подготовленности и индивидуальным особенностям.

Литература

1. *Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Развитие координационных способностей при выполнении двигательных действий с элементами риска курсантов женского пола образовательных организаций МВД России // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 138-143.*
2. *Баркалов С. Н. К вопросу проблемно-ситуационного обучения в процессе физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 101-104.*
3. *Баркалов С. Н. Некоторые особенности моделирования ситуаций ограничения свободы передвижения ассистента в ходе занятий по физической подготовке с сотрудниками полиции России // Наука-2020. 2020. № 5 (41). С. 77-83.*
4. *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 научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 7-12.

5. *Использование комплексных упражнений для совершенствования интегральной подготовленности сотрудников оперативных подразделений МВД России / А. А. Тащиян [и др.] // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 2. С. 50-55.*

УДК 735.29.

ПРОЕКТНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТИВНОМ МЕНЕДЖМЕНТЕ

PROJECT TECHNOLOGIES IN SPORTS MANAGEMENT

Овчинников Юрий Дмитриевич
кандидат технических наук, доцент
кафедра биохимии и биомеханик 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

Антощенко Александра Юрьевна
студент
факультет спортивного менеджмента, педагогики и психологии
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Россия
Antoshchenko Alexandra Yurievna
student
faculty of sports management, pedagogy and psychology
Kuban State University of Physical Education, sports and tourism
Krasnodar, Russia

Аннотация. *Авторы рассматривают новые форматы развития спортивного менеджмента в России не только с учетом новых видов спорта, но и оздоровительных проектов на уровне регионов. Именно внедрение проектных технологий в менеджменте делает его поли функциональным под различные общественные и социальные потребности. Главная стратегическая задача государства, обозначенная в национальных проектах – сохранение и развитие здоровья нации. Изучение информационных материалов о реализации проекта «Северная ходьба - новый образ жизни» показывает практико-ориентированность здоровьесберегающего образования в регионах в структурных компонентах. А именно реализация проектных технологий оздоровления населения не только в общественных организациях, но и системных бизнес-структурах, ранее ориентированных на развитие корпоративных видов спорта. Студенты Кубанского государственного университета физической культуры спорта и туризма проводят исследования по развитию и пропаганде методики скандинавской ходьбы в учебном профильном предмете «Биомеханика двигательной деятельности» с целью формирования здоровьесбере-*

гающего образования у разных групп населения в проектных технологиях.

Abstract. *The authors consider new formats for the development of sports management in Russia, not only taking into account new sports, but also health projects at the regional level. It is the introduction of project technologies in management that makes it poly-functional for various public and social needs. The main strategic task of the state, indicated in national projects, is the preservation and development of the health of the nation. The study of information materials on the implementation of the project "Nordic walking - a new way of life" shows the practical orientation of health-saving education in the regions in the structural components.*

Namely, the implementation of project technologies for improving the health of the population, not only in public organizations, but also in systemic business structures that were previously focused on the development of corporate sports. Students of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism conduct research on the development and promotion of the Nordic walking methodology in the educational profile subject "Biomechanics of motor activity" in order to form health-saving education among different population groups in project technologies.

Ключевые слова: *спортивные менеджмент; проектные технологии; здоровьесберегающее образование; национальные проекты; северная ходьба; скандинавская ходьба*

Keywords: *sports management; project technologies; health education; national projects; Nordic walking; Nordic walking.*

Спортивный менеджмент получает развитие в Росси в разных форматах, так как изменилась система развития видов спорта [1]. Нельзя не учитывать, что спортивные услуги на современном этапе становятся емким, технологичным продуктом на рынке услуг.

Спортивный менеджмент выполняет не только управленческие функции, направленные на развитие спортивных организаций, но и социальные, практико-ориентированные функции, нацеленные на обеспечение стратегических задач государства, развития общества в целом и отдельной личности [2, 9]. Стратегическая масштабная задача, обозначенная в национальных проектах- обеспечение и сохранение здоровья нации [3, 9]. Следует отметить, что в разных регионах России спортивный менеджмент имеет свои проблемы и перспективы развития, в зависимости от регионализации спортивной инфраструктуры. Поэтому актуальным направлением в системе спортивного менеджмента становится развитие проектных технологий, не только внедряются национальные проекты, они становятся основой для внедрения более мелких структурных проектов, выполняющих социальные функции региона. Здоровый образ жизни и его механизм не возможен без формирования здоровьесберегающего образования на разных уровнях: в общеобразовательных школах, колледжах, вузах, спортивных школах, поликлиниках, центрах, фирмах, общественных организациях.

Здоровьесберегающее образование в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма является одним из ведущих научных практикориентированных направлений, способствующих развитию учебного процесса по новым стандартам и формированию восприятия здоровьесберегающего образования не только как компетентности о сохранении здоровья, а жизненной потребности для каждого человека самому заботиться о своем здоровье. Этот социальный фактор

является актуальным и востребованным и нуждается в пропаганде [4].

Цель исследования – показать возможные подходы к формированию актуального направления – проектные технологии в спортивном менеджменте в теоретическом и практическом аспектах.

Материалы исследований.

Проведенный информационный анализ позволил выявить и представить различные типы проектов направленные на оздоровление человека связанные с его видами движений в процессе изучения профильного предмета «Биомеханика двигательной детятельности» [6]. В предмете развивается научно-исследовательское, научно-методическое направление с участием студентов- «Биомеханика в проектных технологиях» [7, 8]. Студенты изучают различные методики двигательной деятельности и представляют их в проектах, а также, изучают другие социально-ориентированные проекты, направленные на активизацию двигательной деятельности, физическую реабилитацию и оздоровление организма человека, группы людей. Проектные технологии в спортивном менеджменте новое, не раскрытое направление, поэтому необходимы различные подходы для формирования концепции социальной направленности.

Проведенное исследование позволяет определить масштабность развития проекта в регионе или в целом по стране,мотивированность региона, определенной категории людей на проектную деятельность в спорте.

В парке «Чистяковская Роща» г. Краснодара в 2018 году телеведущая Лариса Вербицкая реализовывала свой оздоровительный проект по скандинавской ходьбе с партией «Пенсионеры России», которые получили мастер-класс по оздоровительным техникам от тренеров университета им. Лесгафта. Это был разовый проект-мероприятие, который пропутешествовал по разным городам России.

Появилась новая профессия инструктор северной ходьбы в частных клубах, которые занимаются в городских скверах и парках. Например, первый частный клуб начал заниматься с разновозрастными гражданами в парке «Солнечный остров» г. Краснодара. Именно реализация частных проектов с использованием методики скандинавской ходьбы привела к необходимости установления официального статуса спортивного движения по стране.

Рис. 1. Информационная справка об общественной организации «Российская Федерация Северной Ходьбы»

В 2019 году совместно с Федерацией спортивного туризма России Российская

Федерация северной ходьбы (РФСХ) добилась включения северной ходьбы во Всероссийский реестр видов спорта в качестве дис-циплины спортивного туризма (код дисциплины в реестре — 0840291811Л). Каждый желающий гражданин, заботящийся о своем здоровье может присоединиться к проектам, заявленным мероприятиям, проектам на официальном сайте [5].

Целями РФСХ является развитие северной ходьбы и объединение под эгидой этой доступной физической активности максимального числа россиян (Рис.1). Задачами Федерации являются проведение соревновательных, учебно-методических, научно-практических мероприятий и популяризация ходьбы с нордическими палками среди всех сегментов российской аудитории – в том числе, среди молодежи и студентов. Главной задачей современного этапа развития северной ходьбы в стране РФСХ видит включение спортивной версии северной ходьбы в качестве отдельного вида спорта в соответствующий Всероссийский реестр.

Таким образом, мы видим, что один из видов движений – спортивная версия северной ходьбы позиционируется в системе спортивного менеджмента в отдельный официальный вид спорта в России и получает развитие в международном формате (Рис. 1, Таблица 1).

Таблица 1

Развитие Северной ходьбы в разных странах мира
Соревнования январь-февраль 2023 года

Кубок Испании в городе Махадаонда (провинция Мадрид) трасса 11,6км	Кубок Франции дистанция 15 км.	Юго-Восточная Азия
Участвовало209 мужчин и женщин	среди 119 участников	В Камбодже ежегодно проводится беговой марафон Angkor Ultra Trail с дистанцией18 км ее преодолели скороходы и североходцы
10 североходцев дисквалифицированы 10 сошли с дистанции	Первое и второе место заняли юноши 17 лет,3 -4 место заняли их отцы Семейный спорт	В заходе участвовало 36 человек. Кроме Франции были представлены Вьетнам, Китай, Малайзия, а также Великобритания и США
В Польше и Италии соревнования национального уровня еще не стартовали, проводятся региональные соревнования		

Рис. 1. Представление социально-ориентированного проекта «Я иду, открываю Россию!»

Прославленный ультрамарафонец, вице-президент РФСХ Эдуард Цвигун 20 ноября стартовал в завершающем 2021 год этапе проекта «Я иду, открываю Россию!».

На этот раз спортсмен прошел за две недели 500 километров. О социальной направленности проекта говорит не только название проекта, фото спортсмена, но и мотивация «Дорогие североходцы, приглашаем поддержать Эдуарда, присоединившись к нему в любой день маршрута!». Участие — бесплатное, по предварительной регистрации!» (Рис. 1).

Можно отметить фактор социализации двигательной активности населения через проектную деятельность.

Фактор практико-ориентированности здоровьесберегающего образования в масштабе России (на примере северной, скандинавской ходьбы) выявлен в Проект-школах. Известная фигуристка Ирина Слуцкая в Подмосковье открыла в 2017 году 10 школ Скандинавской ходьбы на бесплатной основе. Врачи эндокринологи школ отобрали 25 человек с сахарным диабетом и проводили наблюдение не только за системой движений, но и за изменениями, происходящими в организме.

Корпоративные проекты, направленные на активизацию двигательной деятельности сотрудников, являются оздоровительной концепцией компании(фирмы) и частью ее корпоративного имиджа. Примером может быть проект «Северная ходьба – новый образ жизни». Это самый масштабный корпоративный проект по северной ходьбе, который проводится второй год подряд более чем в 43 регионах. Идея проведения принадлежит российской спортсменке, известной фигуристке Ирине Слуцкой. Она же возглавляет Добровольный физкультурный союз, который выступает организатором акции. Цель – приобщить работающих людей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к здоровому и активному образу жизни с помощью северной ходьбы. Следует отметить, что проект реализуется при грантовой поддержке Минспорта России в рамках федерального проекта «Спорт – норма

жизни» национального проекта «Демография».

Участниками проекта могут стать работники крупных, средних, мелких, предприятий и государственных учреждений, как начинающие спортсмены, так и достигшие определенного профессионального уровня в методике ходьбы.

Сама методика уроков отличается педагогической доступностью для граждан любого возраста. Первый уровень обучения – для начинающих спортсменов инструкторы проекта проводят ознакомительные уроки. Второй уровень – формирование команд. На тех предприятиях, где будут сформированы команды из числа сотрудников, совершенствовать технику северной ходьбы будут на подготовительных тренировках. Третий уровень-региональные корпоративные соревнования(финал). На этом этапе определяются победители по разным номинациям. Проведенный информационный анализ показал огромный интерес к социальному проекту. В проекте 2020 года приняли участие более 2000 сотрудников из 180-ти предприятий и организаций страны с географическим охватом от Мурманска до Владивостока. В 2021 году число желающих принять участие увеличилось до 10 000 человек. В 2021 году в городе Краснодаре создали клуб северной ходьбы из сотрудников компании МТС. В клубе 40 спортсменов, которые завоевали призовые места в третьем всероссийском зимнем марафоне. Победителями Всероссийского проекта «Северная ходьба – новый образ жизни» в прошлом году стали команды из Ленинградской, Мурманской областей и республики Башкортостан. Компании, сотрудникам которых понравилась новая спортивная дисциплина, уже формируют команды для участия в 2023 году (Таблица 2).

Таблица 2

Рейтинг наиболее активных корпоративных команд

1.ПАО «МТС»	2.филиалы ПАО «Сбербанк»	3.ОАО «РЖД	4.Новолипецкий металлургический комбинат (ПАО «НЛМК»).

Самым популярным регионом по развитию скандинавской ходьбы является Санкт-Петербург и Ленинградская область. В далеком 2008 году Антон Свияженинов предложил организовать фестиваль для единомышленников по новому методу физической реабилитации на берегу финского залива.

Проведенное исследование показывает перспективы развития проектных технологий в спортивном менеджменте в России. В спортивном менеджменте обозначен актуальный сегмент «здоровьесберегающее образование в проектных технологиях» с выделенным под сегментом – использование методики северной ходьбы. В связи с этим, проведена условная классификация проектов:

1) тип проектов- частные занятия в региональных клубах с инструктором.

2) тип проектов- коммерческие проекты, с участием различных медицинских компаний и Вузов (Например, реклама препарата суставов и методика оздоровительной ходьбы с участием тренеров-преподавателей крупных вузов страны).

3) тип проектов- создание корпоративных команд в регионе под единый

всероссийский проект (проект в проекте)

4) тип проектов- проекты, заявленные федерацией «Северная ходьба» с целью популяризации методики в социуме.

5) тип-проектов- изучение методики северной ходьбы студентами разных вузов для оздоровления и пропаганды здорового образа жизни, включая проведение прикладных научных исследований.

Литература

1. *Гремина, Л. А., Гетман Е. П. Возрастание роли спортивного менеджмента в современных условиях // Управленческий учет. 2022. № 9-3. С. 266-271.*
2. *Карпов В. Ю., Гладких А. М., Волобуев А. Л. Спортивный менеджмент как вид профессиональной деятельности // Вестник Екатерининского института. 2015. № 4 (32). С. 53-55.*
3. *Кузнецова А. А. Национальные проекты как инструмент реализации стратегических целей страны // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2022. № 7. С. 70-72.*
4. *Мощенко Н. С. Формирование у студентов позитивной установки на доверие в системе спортивного менеджмента // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2015. № 1. С. 231-235.*
5. *Овчинников Ю. Д. Применение метода проектных технологий с использованием эргономико-биомеханических характеристик в учебном процессе // Стандарты и мониторинг в образовании. 2022. Т. 10. № 2. С. 13-19.*
6. *Овчинников Ю. Д., Крохина М. Е., Бундин Ф. О. Здоровьесберегающее образование в методике скандинавской ходьбы // Мир университетской науки: культура, образование. 2022. № 10. С. 51-58.*
7. *Овчинников Ю. Д., Пикалина В. А. Оздоровительные школы для населения: новый формат развития // Бизнес. Образование. Право. 2020. № 1 (50). С. 421-425.*
8. *Окороков А. В. Роль национальных проектов в процессах управления человеческими ресурсами // Креативная экономика. 2021. Т. 15, № 10. С. 3681-3692.*
9. *Спортивный менеджмент: понятие, сущность и содержание / Е. М. Марченко [и др.] // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Экономика и управление. 2022. № 1(57). С. 76-85.*

УДК 796

ВАЖНОСТЬ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

THE IMPORTANCE OF THE DEVELOPMENT OF SPORTS MANAGEMENT IN MODERN CONDITIONS

Бобрышова Дарина Михайловна
студент
Институт естественнонаучного образования, физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Bobryshova Darina Mikhailovna
student
Institute of science education, physical culture and life safety
Volgograd state social pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье проводится анализ литературы, связанный с менеджментом в сфере спорта и физической культуры, и исследуются причины трудностей реализации поставленных задач и тенденции способствующих усилению и расширению отрасли. Большое внимание уделяется вопросу компетенции спортивного менеджера. Рассматриваются факторы, усиливающие или понижающие эффективность его работы, особенно стили руководства, умение видеть ресурсы, понимание запросов потребителей и спорта как бизнеса. Подмечается важность личной мотивации менеджера, совпадения его личной миссии с миссией организации, как способствующей преодолению возникающих трудностей, связанных с выполнением поставленных задач. Приводятся данные исследований, указывающие на отсутствие зависимости выбранного стиля руководства и эффективности работы, в отличии от наличия личного стремления менеджера работать на совесть.*

Abstract. *The article considers the analysis of literature related to management in the field of sports and physical culture, and identifies the reasons for the emergence of the tasks and the expansion of their strengthening and expansion of the industry. Much attention is paid to the qualification of a professional manager. Factors that increase or decrease the effectiveness of its work are considered, especially stylish results, the ability to see resources, understanding consumers and sports as a business. The importance of the personal motivation of the manager, the coincidence of his personal mission with the mission of the organization, as contributing to overcoming the difficulties that arise associated with the implementation of the tasks set, is noted. The research data are given, indicating the absence of dependence of the chosen leadership style and work efficiency, in contrast to the presence of the manager's personal desire to work conscientiously.*

Ключевые слова: *спортивный менеджмент; физическая культура; развитие спорта; менеджмент.*

Keywords: *sports management; physical culture; sports development; management.*

Физическая культура и спорт в реалиях современности переросли в отдельную

отрасль народного хозяйства. Это стало объективной основой ряда разработок как в теории менеджмента, так и в других специализированных областях наук по управлению. Сейчас, после преодоления многих исторически обусловленных факторов, а в частности периода перестройки, повлекшего за собой провал в финансировании из бюджета сферы физической культуры и спорта, и вынужденной коммерциализации. Ситуации в целом начала выравнивать. И то, что было проблемой перетекает в перспективу развития. Сейчас организации перестали находиться в постоянном поиске альтернативных источников финансирования, что, на самом деле, было колоссальной проблемой, а стали выступать в роли субъекта предпринимательской деятельности. Этому поспособствовали и положительные изменения в Российском законодательстве, отвывшем новые пути для развития бюджетных организаций. Теперь они могут предоставлять ряд платных услуг. Могут создаваться самостоятельные коммерческие организации.

В спортивном менеджменте нашлось место для научно-практического применения знаний менеджмента. Здесь теория и практика направлены на эффективное управление физкультурно-спортивными организациями с учетом встроенности в экономические отношения.

Субъектом в системе менеджмента физической культуры и спорта является глава организации (коллегиальный орган управления), заместители или руководители отдельных частей предприятия, а объектом выступает коллектив из сотрудников организации (подразделения), также это могут быть отдельные его исполнители.

Целью является достижение необходимого и желаемого, максимально реального в своем воплощении удовлетворительного состояния Федеральной службы охраны (ФСО). Само определение цели является первейшим и необходимым начального этапа менеджмента физической культуры и спорта (ФКиС), который сам по себе уже осуществляет целенаправленное воздействие. Взаимодействие субъекта и объекта в процессе менеджмента осуществляется при помощи целого комплекса форм, методов и средств, которые в совокупности представляют из себя целый механизм. Этот механизм призван обеспечить эффективную реализацию поставленных целей перед физкультурно-спортивными организациями. Помочь удовлетворить заявленные потребности как работников, так и потребителей данного вида услуг [4].

Личные качества руководителей в первую очередь влияют на их стиль работы. Стиль работы вырабатывается каждым индивидуально, путем интеграции особенностей характера и методов, применяемых руководителем в управлении.

В этом зачастую может и крыться неэффективность управления и проблемы сопутствующего менеджмента. Можно дать такое определение стилю – это совокупность принципов и наиболее устойчивых методов управления, используемых для достижения руководителем основных целей организации, путем реализации функций менеджмента, также и во взаимодействии с подчиненными, коллегами равного статуса и начальством.

В теория менеджмента рассматриваются управленческие отношения в двух вариантах: демократические и авторитарные. И выделяются три стиля управления: авторитарный, демократический и либеральный.

При авторитарном стиле работы характерно сверхцентрализация власти. Отме-

чается установление достаточно жесткого регламента между руководством и подчиненными. Утрачивается элемент доверия и как следствие уважения к руководителю. Появление авторитарного правления неизбежно в двух вариантах. Первый вариант: руководитель менее компетентен чем его работники и не стремиться к повышению собственного уровня. Второй вариант: коллектив в целом низко квалифицирован и имеет склонность к несоблюдению дисциплины, а также низкий уровень ответственности за порученную работу.

При демократическом стиле работы руководитель применяет способы убеждения и мотивации, несущей положительный заряд. В таком стиле опорой для начальника в подчиненном выступает вера в его сознательность, умение видеть в работнике положительные качества, умение слушать и слышать мнение коллектива, способность предоставить подчиненным принимать самостоятельно решения в рамках своей компетенции, желание заботиться и своих подчиненных, обеспечивать им достойные условия труда. Руководитель уважает потребности своих людей и стремиться создать условия для их удовлетворения в рамках рабочего процесса.

При либеральном стиле работы, часто наблюдаются негативные последствия. Снижается способность менеджера к видению перспективы и масштабности мышления. В подчиненном воспитывается безынициативность, вырабатывается привычка ждать указаний сверху. Руководителю сложно контролировать деятельность подчиненных и эффективность управления в разы снижается.

Руководитель может менять стиль управления в зависимости от того, с кем человек общается, с подчиненным или вышестоящим руководством. Исследования выявили. Что прямой зависимости от используемого стиля нет. Главное насколько менеджер ориентирован на доброкачественную работу. Насколько он сам погружен в индустрия спорта. Личная мотивация, интерес к спорту, желание приобщить остальных к физической культуре куда весомее порой чем выбранный стиль руководства [1].

Реалии современного мира делают чуть ли не основной задачей, по крайней мере наиважнейшей, популяризацию здорового образа жизни для государства в целом. К этому есть объективные предпосылки, такие как: снижение здоровья нации, низкая рождаемость, высокая смертность (от сердечно и сосудистых заболеваний, наркомании и алкоголизма), снижение норм морали, подмена жизненно важных ценностей. Долгое время сохраняется устойчивая динамики ухудшения общенациональных данных физического развития, снижение показателей общей физической и интеллектуальной работоспособности населения. Государство путем внедрения и поддержки программы «Развитие физической культуры и спорта» стремиться решить эти проблемы. Подзабытая программа «Готов к труду и обороне» (ГТО) вновь получило поддержку государства. Привлекаются к социальной рекламе звезды культуры и спорта для реализации проекта «Зарядка со звездой». Многое из делаемого дает положительный результат, однако национальный интерес реализуется не в полной мере. Спортивная инфраструктура для массового спорта не создана. Средства выделяются в недостаточном количестве. Сама технологическая база требует обновления [5].

Современный мир требует от субъектов активного участия в социальных сетях. Прежние способы мотивации, агитирования, продвижения идеи здоровья нации

необходимо адаптировать под современные способы информационного оповещения. Сама идеология физической культуры и спорта правительства сейчас достаточно хорошо укрепляется и упрочивается в сознании нации.

Иными словами, сформированная материально-техническая база должна активно продвигаться в масштабных, не имеющих временно-территориальных ограничений условиях сети интернет. Таким образом, возникает необходимость наличия специалиста, в чьи обязанности будет входить продвижение спорта, привлечение новых участников и руководство работой объекта для успешной реализации поставленных государством целей. Для этих целей существуют спортивные менеджеры [6].

Спортивный менеджмент — это социальный процесс, направленный на осуществление руководства и контроля за деятельностью в рамках спортивного предприятия, путем использования соответствующих стратегий и положений, для достижения целей организации. Можно выделить десять основных моделей поведения менеджера, сведенных функционально в роли, которые объединены в три группы. Первая группа содержит в себе межличностные роли, информационные и разрешающие. Они используются для увеличения информированности населения о спортивных объектах, мероприятиях. В данном случае, эта роль, требует от менеджера полного погружения в работу с максимальным использованием всех рабочих инструментов доступных ему. На сегодняшний день в одной сети «ВК» находится более двух десятков спортивных сообществ и это только официальных. При реализации межличностной роли, менеджеру необходимо установить контакт с администраторами этих сообществ, наладить взаимовыгодные отношения, давать отчет вышестоящему руководству. Информационная роль реализуется путем сбора информации о потребностях потребителя и анализа ситуации. Здесь могут применятся такие методы как опрос, анкетирование, проведение встреч на различных площадках как онлайн, так и офлайн. Вести хорошую, привлекательную групп в социальных сетях не всем удается, поэтому порой выбор страниц страдает. Одни мало наполнены по тематике, другие редко обновляются, иные не дают обратную связь подписчикам, неспособны к продвижению на ряду с другими официальными страницами. В организациях редко представлены все услуги по потребности населения в полном объеме [3].

Поэтому потребитель не может совершить выбор в полной мере по своим требованиям. Жертвует, например удобством и комфортом, в счет оборудования, находящегося в наличии. Менеджер анализирует все недостатки и старается восполнить недостающее. Здесь и регулирование работы самой организации, и наполнение необходимыми секциями, подбор руководителей, общение с участниками секций, следит за передовыми и актуальными темами в сфере. Одна из важнейших функций менеджера — это распределение имеющихся ресурсов для улучшения жизни организации: поиска меценатов, спонсоров, стимуляции к участию населения, посетителей центра, к различным соревнованиях, участия в сдаче ГТО, организации мероприятий большого масштаба для поддержания интереса пользователей услуг центра. Спортивный менеджер это «Data-center», реализующий продвижение и реализацию национальных интересов в сфере спорта и физической культуры, выполняющий государственный заказ на реализацию поставленных задач. Стоит также учитывать

специфику самих потребителей. Их два основных вида: активные и пассивные. Активные это спортсмены, любители, все занимающиеся физическими упражнениями в той или иной форме. Пассивные потребители — это болельщики, зрители спортивных мероприятий. И с одной стороны нужно стремиться, чтобы большая масса пассивных потребителей перешла в объем активных, а, с другой, пассивный потребитель это ресурс для удовлетворения потребностей активного, и здесь роль менеджера-бизнесмена важна. Так как нужно сохранить и баланс, и дать динамику к переходу в активные потребители, тогда отрасль будет расширяться. Пассивный и активный потребитель, а именно человек — это не единственный ресурс индустрии. Здесь и финансовые, и физические, и информационные ресурсы. И тут менеджеру стоит задуматься о синергии этих ресурсов [2].

Сейчас спортивная отрасль испытывает нехватку в эффективных управленцах, владеющих последней информацией о важных достижениях, тенденциях в отрасли спортивного менеджмента. Крайне необходимо утолить голод отрасли в компетентных спортивных менеджерах. Чтобы повысить уровень заинтересованности спортом, показать важность и нужность ведения здорового образа жизни, тогда существующие спортивные объекты смогут сохраниться и упрочиться. Желательно чтобы пришли управленцы желающие активно реализовывать поставленные задачи: работать с людьми, взаимодействовать с рекламодателями и спонсорами, государственным аппаратом. Обладающие достаточными навыками и способностями к управлению для осуществления контроля за выполнением текущих задач, стремящихся к оптимизации деятельности.

Нужны управленцы понимающие, что современный спорт — это еще и малый и большой бизнес, и в этом вопросе так же нужна соответствующая компетенция. Прежние подходы, когда отрасль была только государственной, не работают. Вся отчетность, поступающая от менеджеров, позволит сформировать адекватное представление о реальном положении в спортивных подразделениях, будет видна динамика развития вовлечения населения в занятие физической культурой, будет понятно насколько удовлетворен потребитель, и будет происходить своевременное дополнение недостающего или устранение излишнего [7].

Рыночные отношения прочно вошли в спортивную индустрию. В России к индустрии спорта можно отнести такие физкультурные и спортивные организации, как клубы профессионального спорта, детско-юношеские спортивные школы, фитнес клубы, физкультурно-оздоровительные центры, спортивные клубы, плавательные бассейны, а также органы управления: различные федерации, комитеты, союзы.

Таким образом можно сделать вывод, что институт спортивного менеджмента крайне важен и необходим ввиду реализации задач по созданию всего необходимого, в целях обеспечения гражданам, предоставления им возможности реализации своего свободно сформированного желания систематически заниматься физической культурой и спортом, в целях повышению интереса граждан к постоянным занятиям физической культурой и спортом, для внедрения идеологии ведения здорового образа жизни, что соответствует общенациональным интересам и поставленным задачам и целям правительства Российской Федерации.

Во всем мире государства стремятся повысить уровень физической культуры

своих граждан. Это требует достаточно больших вливаний в обеспечение технологическим инструментарием спортивно-тренировочных подразделений. Работа менеджера в спортивной организации тесно связана с финансовой сферой. В этом главное обеспечение выживания спортивной организации и основная задача системы менеджмента организации. Здоровая.

Сильная организация, способная удовлетворить всем запросам потребителя, конкурентноспособная, открытая к инновациям и поддерживающая основную задачу государства в заботе о благополучии граждан в сфере физической культуры – цель и задача спортивного менеджера.

Для этого, ему необходимы достаточные компетенции для стратегического управления организацией. Успешная организация равно качественное управление: стратегия, умение видеть угрозы и устранять риски, видеть пути развития физической культуры и спорта, способность адаптироваться к изменениям, умение прогнозировать и формировать необходимые тенденции – это залог непотопляемости организации в современных условиях и возможность реализации поставленных перед ней задач.

Литература

1. *Азимов Т. А., Безнощук Л. Ю. Сравнение стилей руководства // Молодой ученый. 2016. № 11. С. 590-593.*
2. *Бардина М. Ю. Спортивный менеджмент, спортивный менеджер // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. №3(4). С. 36-39.*
3. *Бартдинова Г. А., Иванов В. А. Перспективы использования спортивного менеджмента на примере студенческого фитнес-центра // Молодой ученый. 2021. № 23 (365). С. 358-359.*
4. *Изенева А. Г., Савельева О. В. Спортивный менеджмент. // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2019. № 11 (39). С. 554-557.*
5. *Маркова Е. А. Современные проблемы развития спортивного менеджмента // Инновационный потенциал молодежи: спорт, культура, образование. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2022. С. 309–314.*
6. *Бардина М. Ю. Спортивный менеджмент, спортивный менеджер // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. № 3 (4). С. 36-39.*
7. *Селенгинский Б. А., Максименко Л. С. О сущности спортивного менеджмента и современном тренде его развития. // Приоритетные научные направления: от теории к практике. 2015. № 17. С. 198-202.*

СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON HUMAN HEALTH

Махмудова Маргарита Руслановна
студент
институт технологии, экономики и сервиса
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Makhmudova Margarita Ruslanovna
student
institute of technology, economics and service
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

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

Аннотация. *Физические упражнения влияют на укрепление и профилактику здоровья, что очень важно, ведь, сегодня растет число людей, страдающих различными заболеваниями. Физическая культура должна с детства войти в жизнь человека и не покидать его до глубокой старости. В то же время, самое главное, в момент выбора уровня нагрузки на организм – это то, что здесь необходим индивидуальный подход. Люди, которые длительное время занимаются физической культурой в разных формах, легко адаптируются к новым нагрузкам. Физические нагрузки активизируют процессы обмена веществ в мышцах, связках и сухожилиях, что предотвращает появление различных заболеваний и дегенеративных изменений. В работе рассматривается влияние различных физических нагрузок и действий на органы, самочувствие и работоспособность человека.*

Abstract. *Physical exercises affect the strengthening and prevention of health, which is very important, because today the number of people suffering from various diseases is growing. Physical culture should enter a person's life from childhood and not leave him until old age. At the same time, the most important thing at the time of choosing the level of load on the body is that an individual approach is needed here. People who have been engaged in physical culture in*

various forms for a long time easily adapt to new loads. Physical activity activates the metabolic processes in the muscles, ligaments and tendons, which prevents the appearance of various diseases and degenerative changes. The paper examines the influence of various physical activities and actions on the organs, well-being and working capacity of a person.

Ключевые слова: *физическая культура; спорт; деятельность; активность; труд; здоровье.*

Keywords: *physical culture; sports; activity; activity; work; health.*

Непрерывный труд включает психологическую и физическую деятельности. Психологическая деятельность включает в себя умственную деятельность, общение, эмоции; физическая активность – выполнение механической работы, выполнение движений. Психологическая деятельность требует снижения уровня стресса для организма, особенно нервной системы. Во время физической активности, не пренебрегая системой организма, они создают условия для физических нагрузок. В более позднем эволюционном смысле, интеллектуальная активность формирует физическую активность.

От здоровья зависит вся жизнь человека. Мы тратим много времени, стараясьне пренебрегать рекомендациям опытных врачей и ученых. Обычно эти советы связаны с физической активностью, так как спорт приносит человеку неоспоримую пользу.

Во-первых, укрепляются мышцы, улучшаются кости и ткани - жизнь становится легче в буквальном смысле этого слова. Спорт укрепляет не только тело, но и придает человеку характер и решительность. Благодаря более здоровому нервному состоянию улучшается работа нервной системы, устраняются головные боли, метеозависимость, мигрени, которые часто возникают у людей разного возраста.

Другая часть положительного влияния спорта на здоровье выражается в том, что физическая активность является профилактикой остеохондроза. Он защищает от развития грыжи и ревматизма. Во время урока, а также улучшается их скорость передвижения, координация и скорость реакции [2, с. 41].

Необходимо провести грань между профессиональным и любительским спортом. Для этого рассмотрим механизмы спорта. Этот механизм заключается в том, что тело не тренируется, оно становится обучаемым. В то же время механизмы, лежащие в основе формирования положительной части адаптации, дают организму неподготовленное образовательное преимущество, включая так называемую адаптацию. Преимущества тренированного, хорошо изученного тела с тремя основными функциями:

1) тело тренируется, чтобы иметь возможность выполнять мышечную работу, продолжительность и интенсивность которой не могут выполнять неподготовленный человек;

2) организмы, обученные использовать более экономичные физиологические системы в состоянии покоя и физической активности, ненасыщенные, и способность достигать высокого функционирования систем организма не обучена, не может быть достигнута;

3) организм тренируется повышать свою сопротивляемость воздействию вредных и неблагоприятных факторов.

Если первые два пункта отражают особенности работы мышц и интересны в пер-

вую очередь для трудовой и спортивной физиологии, то в последнюю минуту, отражая эффект перестройки, пересечение обеспечивает благополучие и даже лечебный эффект. Принцип адаптации состоит в том, что все адаптивные реакции организма имеют только эквивалентность. Принцип адаптации к физическим нагрузкам может проявляться как в прямом «износе» функциональной системы, отвечающей за нагрузку при адаптации, так и в виде негативного воздействия на крестоносцев, то есть сбоев в работе органов и систем, не связанных напрямую с мышечными нагрузками.

Таким образом, в любительском спорте физическая активность дает надежду на положительный эффект адаптации, в то время как в профессиональном спорте все системы организма (не только физические) работают на пределе своих возможностей, способствуя не только адаптации, но часто и нарушениям с трудностями адаптации. Рассмотрим подробнее механизмы адаптации к физическим нагрузкам.

Существует два этапа развития механизмов адаптации: на начальном этапе адаптация является «срочной», но неполной, и адаптация, завершенная в долгосрочной перспективе. На ранних стадиях адаптивная активность начинает развиваться сразу после воздействия раздражителей, при этом, активность организма происходит на пределе его физиологических возможностей. Примером может служить тренировка животных или людей, которая не адаптирована, что происходит, когда вентиляция всего сердца и легких достигает максимального значения, максимальная мобилизация запасов гликогена в печени, увеличение лактозы в крови. Эта реакция двигательных функций не может быть ни достаточно быстрой, ни достаточно продолжительной, то есть неполной [5].

Долгосрочная адаптация происходит постепенно в результате длительного или многократного воздействия определенных раздражителей в организме. Фактически, адаптация развивается в долгосрочной перспективе на основе реализации повторяющейся мгновенной адаптации и характеризуется тем, что в результате накопления количественных постепенно определенных изменений организм приобретает новое качество – он не подходит для адаптации. Основной основой долгосрочной адаптации является перестройка на клеточном и молекулярном уровне. Увеличение физиологических функций клеток в системе привода приводит к увеличению транскрипции РНК в генную структуру ДНК в ядре этих клеток. Синтез клеточных белков – это то, что растет, что приводит к увеличению массы клеточных структур, что также обеспечивает увеличение запасов функциональных клеток. Однако, функционирование доминантной системы определяется не только увеличением клеточной массы, но также экспрессией определенных генов и ростом клеточных структур. Проще говоря, при выполнении упражнений с отягощениями, количество митохондрий в скелетных мышцах, активность других дыхательных ферментов избирательно увеличивается в 1,5-2 раза.

При формировании механизмов адаптации в долгосрочной перспективе на уровне нейрогормональных связей образуются новые связи и даже условная рефлекторная линия, обеспечивающая формирование новых двигательных навыков. Таким образом, двигательные реакции становятся более точными и экономичными, что приводит к улучшению координации движений и исчезновению «лишних» движений (что характерно для физических реакций, а не экономично для немедленной

настройки). Такие «навыки» формируются на уровне дыхательной и сердечно-сосудистой систем, что обеспечивает развитие координации между двигательным аппаратом и этими системами. Регуляция эндокринной деятельности осуществляется в двух направлениях: для улучшения функционирования систем и поддержания их функционирования. Основные адаптивные изменения, происходящие в американской системе:

1) во-первых, они усиливают функциональные ткани надпочечников, усиливают эффект синтеза катехоламинов и их запасов в надпочечниках;

2) во-вторых, это увеличивает плотность адренергических волокон, главным образом, в печени.

При адаптации к физическим нагрузкам в скелетных мышцах происходят значительные изменения, которые проявляются функциональной гипертрофией, то есть увеличением массы имеющихся мышечных волокон. Увеличивается система транспорта кислорода, что увеличивает плотность капилляров и концентрацию миоглобина. Запасы энергии в мышцах увеличиваются за счет увеличения количества и массы митохондрий, увеличения ферментов гликолиза. Сила и потенциал ограничивают работу мышц и всего тела. Из-за адаптации к изменениям мышечной ткани во время тренировок содержание гликогена в мышцах не снижается, а также концентрация не увеличивается, что приводит к развитию утомляемости и снижению работоспособности, что говорит о том, что у бегунов-спортсменов концентрация лактозы в крови во время тренировок почти в 2 раза ниже, при такой же нагрузке, как и у нетренированных людей [2].

В любом месте есть достаточно вариантов спортивных занятий для каждого. По статистике можно выделить топ-5 видов спорта, которые не требуют дополнительных оплат и позволены каждому:

1. Бег. Подтягивает бедра, ягодицы, сжигает жир. Это положительно влияет на психику, отвлекает от повседневных проблем и успокаивает разум. Рекомендуется пробежать 4 километра и более, но начинайте с более коротких дистанций и время от времени увеличивайте их.

2. Велосипед. Это укрепляет мышцы ног и подтягивает образ. Минус 300-600 градусов в час езды.

3. Ходьба. Это скандинавская ходьба, так что нагрузка распределяется равномерно, задействованы все мышцы. Его преимущество в том, что он подходит для всех возрастов и физической подготовки.

4. Скакалка для прыжков. Самое замечательное, что вы можете приготовить их дома. Достаточно тренироваться по 10-15 минут в день. Хорошая замена бегу, если на улице плохая погода.

5. Плавание. Красивая и комфортная тренировка для всех групп мышц, усталость в воде практически не ощущается [3].

На основе решения, полученного в результате многолетнего опыта в области спортивной медицины, четко определены основные задачи физических упражнений и спортивной гигиены - это изучение и улучшение условий окружающей среды в области физического воспитания и спорта, появление и развитие здоровых мероприятий, способствующих укреплению здоровья, повышают производительность, вы-

носливость и развитие как упоминалось ранее, физическая активность независимо влияет не только на какой-либо орган или систему, но и на весь организм в целом, но улучшения функционирования различных его систем происходит не в одинаковой степени. В этом случае важность здоровых физических упражнений возрастает, если они проводятся на открытом воздухе в таких условиях, их общий терапевтический эффект усиливается, они оказывают сильное воздействие, особенно, если занятия проводятся при низких температурах воздуха [4].

Желание людей достигнуть своего спортивного идеала основано на разных ценностях. Некоторые спортсмены мотивированы жаждой победы, результатом и подавлением противника. Другие ищут духовность и нравственное очищение. Третьи занимаются спортом, просто за приятным времяпрепровождением и полезным, а кто-то просто следует моде. Но, в любом случае, потребность в физической активности, на основе, эстетическое отношение человека по отношению к себе, к обществу и к миру в целом.

В последнее время людям нравится делать упражнения на свежем воздухе. Во-первых, занимаясь спортом, организм за день обогащается витамином D, а главное, набирает вес, а во-вторых, на свежем воздухе сжигается больше витамина С, чем в тренажерном зале, а упражнения на свежем воздухе помогут вам сэкономить, ведь вам не придется тратить деньги на один-единственный день.

В то же время спорт – это еще и источник ощущений, он помогает снять умственную усталость, почувствовать «мышечное удовлетворение» – одну из важнейших форм организации здорового отдыха, хорошего самочувствия.

Литература

1. *Адылова Н. М., Азимов Р. И. Особенности формирования здорового образа жизни среди населения // Молодой ученый. 2015. № 11 (91). С. 618-622.*
2. *Воронов Н.А. Соблюдение человеком норм здорового образа жизни // Вопросы педагогики. № 1. 2019. С. 41-44.*
3. *Влияние спорта на благополучие человека / В. И. Дегтярев [и др.] // Международный студенческий научный вестник. 2016. № 5. Часть 2. URL: https://eduherald.ru/ru/article/view?id=15688 (дата обращения 21.02.23).*
4. *Тулунова А. А., Лыженкова Р. С. Формирование ЗОЖ у студенческой молодежи // Материалы XIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» (г. Пенза, 12 октября 2020 г. - 15 марта 2021 г.). Пенза : МЦНС «Наука и Просвещение», 2021. URL: https://scienceforum.ru/2021/article/2018024119 (дата обращения 22.02.23).*
5. *Хлебников В.А. Физическая культура как компонент здорового образа жизни // Современные социально-гуманитарные исследования: теоретико-методологические и прикладные аспекты : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. (г. Белгород, 30 ноября 2019 г.). Белгород : Агентство перспективных научных исследований, 2019. Часть II. С. 135-139. URL: https://apni.ru/article/34-fizicheskaya-kultura-kak-komponent-zdorovogo (дата обращения 22.02.23).*

УДК 796.011.3+378

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТА НА ЖИЗНЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

THE IMPACT OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS ON THE LIVES OF STUDENTS IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Андреева Ева Дмитриевна
слушатель
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Andreeva Eva Dmitrievna
student
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Кузнецов Михаил Борисович
старший преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД 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. *В данной статье освещаются вопросы влияния физической подготовки и спорта на жизнь обучающихся в образовательных организациях системы Министерства внутренних дел Российской Федерации (МВД). Охватывается именно ступень получения высшего образования, принимая во внимание полученную культуру на предшествующих этапах развития молодых людей. Рассматривается роль и значение физической подготовки и спорта, как в личностном, так и в профессиональном развитии курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Подчеркивается особая значимость физической подготовки и спорта для выполнения оперативно-служебных задач. Гарантия высококачественного уровня готовности сотрудников полиции к исполнению своих служебных задач в огромной степени зависит от общего уровня физической подготовленности, являющейся одной из базовых в системе профессиональной служебной и физической подготовки.*

Abstract. *This article highlights the impact of physical training and sports on the lives of students in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. It is the stage of higher education that is covered, taking into account the culture received at the previous stages of the development of young people. The role and importance of physical training and sports in both personal and professional development of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia is considered. The special importance of*

physical training and sports for the performance of operational and service tasks is emphasized. The guarantee of a high-quality level of readiness of police officers to perform their official tasks depends to a great extent on the overall level of physical fitness, which is one of the basic in the system of professional service and physical training.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни; курсант; служебная деятельность; спорт; сотрудник полиции; физическая подготовка.*

Keywords: *healthy lifestyle; cadet; official activity; sports; police officer; physical training.*

Выступая на учредительном съезде «Ассоциации студенческих спортивных клубов России» 26 июня 2013 года Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин, отметил, что занятия спортом в вузах – это не только престижное занятие. Зачастую именно на соревнованиях и характер закаляется, и делается прививка любви к спорту, к физической культуре на многие годы вперед.

Как известно, занятия спортом являются ступенью физического развития, следующей за физической культурой с самого примитивного уровня и продолжая физической подготовкой, то есть целенаправленной деятельностью по совершенствованию своих физических навыков и качеств адаптивно к специфике того или иного вина деятельности, которым применительно к предмету рассмотрения настоящей статьи является правоохранительная деятельность, осуществляемая сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации [1, с. 21; 2, с. 130].

И рассмотрение данного вопроса следует начать с комплексной проблемы, решение которой видится в физической подготовке и занятии спортом. Данная проблема продиктована реалиями современной жизни и многократно подчеркивалась разными политиками и специалистами. Речь идет о малоподвижном образе жизни, негативном воздействии внешних факторов, экологии, напряженной психоэмоциональной обстановке и тому подобное. Все перечисленные и им подобные факторы негативным образом сказываются на общем состоянии и развитии человека, функционировании основных систем организма и, как следствие, продуктивности [3, с. 185; 4, с. 70].

Наиболее остро обозначенная проблема стоит в деятельности сотрудников органов внутренних дел, проходящей в плоскости высокодинамичных процессов и подверженной угрозам, создаваемым жизни и здоровью сотрудников.

Предупредить болезни, а также максимально качественно подготовить курсантов и слушателей к выполнению возложенных на полицию задач позволяет физическая подготовка.

Одной из первоочередных проблем, с которыми еще на этапе получения сталкиваются курсанты и слушатели образовательных организаций системы МВД России, является недостаточная двигательная активность. По экспертным оценкам, обучающиеся указанных организаций от 50 до 70 % времени в течение дня находятся в состоянии относительной обездвиженности. Такая проблема наблюдается и в дальнейшем при непосредственном осуществлении профессиональной деятельности на отдельных должностях.

В том числе обозначенные проблемы призвана решить физическая подготовка. Наряду с этим, систематические занятия спортом, а также физическая подготовка

обучающихся образовательных организаций системы МВД России способствует развитию профессионально-важных качеств, умений и навыков и способствует в дальнейшем эффективному осуществлению профессионально-служебной деятельности, выполнению возложенных задач с учетом специфики подразделений, в которых будут проходить службу выпускники, а также обстановки [5, с. 56; 6, с. 344; 7, с.121].

Физическая подготовка в вузах системы МВД России является самостоятельной учебной дисциплиной, прохождение которой и освоение образовательных программ требуются для качественной профессиональной подготовки обучающихся.

В процессе проведения занятий формируется физическая и психологическая готовность к успешному выполнению оперативно-служебных задач, а также умелому применению физической силы, боевых приёмов борьбы и специальных средств, при пресечении противоправных действий. Одновременно с этим обучаемые получают и развивают навыки работоспособности, выносливости, а также тренируются принимать компетентные решения в условиях высокодинамичной обстановки, подверженной стрессу и нагрузкам.

Занятия физической подготовкой и спортом способствуют формированию у курсантов и слушателей навыков устойчивой социально-психологической деятельности и мотивации, а также ценностных интересов ориентаций и потребностей в физической активности.

Дальнейшая профессиональная деятельность, с которой предстоит столкнуться выпускникам образовательных организаций системы МВД России, сопряжена с высоким физическим и эмоциональным напряжением, которое обусловлено режимом служебного дня, его ненормированностью, необходимостью выполнения большого объема работы в сложных и напряженных условиях. Зачастую возникает необходимость выполнения задач в экстремальных условиях, сопряженных с угрозой жизни и здоровью сотрудника полиции и граждан, создаваемой противоправными посягательствами или сложившейся обстановкой [8, с. 236; 9, с. 110].

Физическая подготовка, представленная в соответствии с учебными программами набором теоретических и практических, прикладных составляющих, способствует подготовленности к действиям в напряженных условиях.

Физическая подготовка обучающихся в образовательных организациях системы МВД России позволяет сформировать сознательное отношение к занятию физической культурой и спортом, стремлению к постоянному укреплению состояния своего здоровья, совершенствованию физической подготовленности.

Перечисленное влияние физической подготовки может быть охарактеризовано как общее, присущее каждому человеку в той или иной степени. Люди, находясь в социуме, в разной степени подвержены негативному влиянию внешних факторов, которое способно дестабилизировать их и помешать выполнению возложенных задач, даже, если это не относится к правоохранительной деятельности и не сопряжено с риском для жизни и здоровья.

Безусловно, являясь неотъемлемой частью образовательного процесса и освоения будущей профессии, физическая подготовка решает и ряд задач, необходимых в подготовке к выполнению служебных задач. На занятиях по физической подготовке происходит формирование навыков пресечения противоправных действий с исполь-

зованием специальных средств, огнестрельного оружия, а также без таковых, осуществление досмотра, сопровождения задержанных. Также изучаются боевые приемы борьбы, способы освобождения от захватов и иного противодействия законным действиям сотрудника правоохранительных органов.

Физическая подготовка способствует не только развитию у обучающихся физических качеств в собственном смысле, но и морально-волевых, необходимых для эффективного осуществления профессионально-служебной деятельности. Это выдержка, выносливость, умение принятия взвешенных решений в максимально короткие сроки, что, вместе с тем, не должно негативно сказываться на качестве работы. Поэтому физическая подготовка имеет определяющее значение уже в период обучения и несения службы в меру возлагаемых обязанностей в составе суточных нарядов и при привлечении к охране общественного порядка.

В настоящее время при воспитании молодежи, подготовке и профессиональном обучении в образовательных организациях системы МВД России уделяется значительное внимание развитию морально-волевых качеств. Такие качества выражаются в трудолюбии, взаимопомощи, ответственном отношении к поставленным задачам, целеустремленности и тому подобное.

Необходимые морально-волевые качества приобретаются обучающимися образовательных организаций системы МВД России, как в рамках учебных занятий, так и самостоятельно.

Физическая подготовка в морально-волевом аспекте позволяет развитию необходимых качеств, которые позволяют сдерживать психические реакции, обусловленные экстремальными условиями и порождающие ошибки, приводящие к снижению профессиональной деятельности.

Наряду с этим нельзя не отметить положительное влияние на умение поддерживать такой уровень профессионализма, который позволит действовать осторожно и обеспечит готовность к неприятным неожиданностям, разумному риску и опасности. Полученные навыки и натренированная выносливость помогут выполнять задачи в условиях повышенной нагрузки, применяя при этом навыки саморегуляции и самоконтроля.

Еще одной важной составляющей, которую можно выделить на фоне уже рассмотренных положительных свойств, которые формирует у обучающихся образовательных организаций системы МВД России, является патриотическое воспитание личности в целом и сотрудника правоохранительных органов в частности [2, с. 130; 5, с. 56; 10, с.163].

В условиях современных реалий наиболее остро стоит вопрос духовного воспитания молодежи, привития ей необходимых моральных качеств в целях становления высоконравственной личности. Немаловажное место занимает воспитание в молодежи патриотизма и сильного духа. Особую актуальность формирование указанных качеств имеет в становлении будущих сотрудников полиции, на которых возлагаются задачи по обеспечению безопасности, охране общественного порядка, борьбе с преступностью и иными угрозами, создаваемыми охраняемым ценностям.

Резюмируя, можно отметить, основные аспекты, касающиеся влияния физической подготовки и спорта на жизнь курсантов и слушателей, обучающихся в образовательных организациях системы МВД России:

– физическая деятельность способствует укреплению морально-волевых качеств любого человека, что, тем более, очень важно для сотрудников полиции;

– физические упражнения позволяют предотвратить ряд заболеваний, которые свойственны практически всем людям в условиях современной жизни; Факторами, способствующими возникновению и развитию таких заболеваний, является слабая физическая активность и подвижность, плохая экология, стрессы и перегрузки на работе. Наиболее ощутимо влияние перечисленных негативных факторов в службе в правоохранительных органах, сопряженной с риском для жизни.

– в процессе физической подготовки и занятий спортом развиваются необходимые личностные качества, повышающие выносливость, выдержку и целеустремленность.

– физическая подготовка, как составляющая обучения будущих практических сотрудников полиции, имеет прикладное значение. В ее процессе закладываются необходимые знания, умения и навыки, позволяющие законно и эффективно реализовывать полномочия при осуществлении правоохранительной деятельности.

Одним словом, физическая подготовка и занятия спортом имеют как общеразвивающее значение, важное для каждого человека, так и специальное, актуальное для профессиональной деятельности сотрудников полиции.

Литература

1. *Гуняев Е. В., Алдошин А. В. Укрепление здоровья населения и профилактика заболеваний // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 21-26.*

2. *Моськин С. А. Медико-биологические вопросы безопасности личности и здорового образа жизни // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 130-133.*

3. *Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Физическая культура и спорт как эффективное средство повышения профессиональной готовности выпускников вузов // Инновации в образовании : сборник материалов Международной научно-практической конференции (г. Орел, 2 июня 2010 г.). Орел : Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина, 2010. С. 185-186.*

4. *Герасимов И. В. Физическая культура и профессиональная физическая активность // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей Всероссийского круглого стола (г. Орел, 28 июня 2018 г.). Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 70-72.*

5. *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 (г. Екатеринбург, 22 ноября 2017 г.): Уральский юридический институт МВД России, 2018. С. 56-60.*

6. *Серенко Р. С., Пахомов В. И. Физическая культура в высших учебных заведениях. Ее влияние на формирование личности студентов // Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в современных условиях : сборник научных трудов Международной научно-практической конференции (г. Курск, 15 апреля 2021 г.): Юго-*

Западный государственный университет, 2021. С. 344-347.

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

8. 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.

9. Моськин С. А. Использование средств физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки будущих сотрудников органов // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2019. № 2 (79). С. 110-113.

10. Подрезов И. Н., Пилипкова Э. С. Воспитание общекультурных и профессиональных компетенций сотрудников органов внутренних дел на занятиях по физической подготовке // Наука-2020. 2021. № 3 (48). С. 163-167.

МЕСТО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

THE PLACE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE LIVES OF SCHOOLCHILDREN AND STUDENTS

Анташева Виктория Геннадьевна
студент
факультет цифровой экономики и массовых коммуникаций
Поволжский Государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Antasheva Victoria Gennadievna
student
faculty of digital economics and mass communications
Povolzhskiy state university of telecommunications and informatics
Samara, Russia

Демчук Елена Евгеньевна
старший преподаватель
кафедра физвоспитания
Поволжский Государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Demchuk Elena Evgenievna
senior lecturer
department of physical education
Povolzhskiy State University of Telecommunications and Informatics
Samara, Russia

Аннотация. *Ведение малоподвижного образа жизни стало нормой для многих школьников и студентов, что является проблемой в развитии и воспитании детей, соответственно, физкультура в жизни современного ребенка, подростка и молодого человека – эта очень актуальная тема. Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания. В данной статье речь идет о важности физического воспитания школьников и студентов. Приведены примеры и варианты физической активности как для детей школьного возраста, так и для подростков и студентов. Также в статье описаны преимущества занятий спортом и положительное влияние сбалансированных физических занятий как на физическое, так и на психическое здоровье.*

Abstract. *Maintaining a sedentary lifestyle has become the norm for many schoolchildren and students, which is a problem in the development and upbringing of children, respectively, physical education in the life of a modern child, teenager and young man is a very relevant topic. Physical education is a pedagogical process aimed at the formation of physical culture of the individual as a result of pedagogical influences and self–education. This article is about the importance of physical education of schoolchildren and students. Examples and variants of physical activity are given for both school-age children and teenagers and students. The article also describes the benefits of sports and the positive impact of balanced physical activities on both physical and mental health.*

Ключевые слова: *физическая культура; спорт; школьники; студенты; организм;*

физическое воспитание.

Keywords: *physical culture; sports; schoolchildren; students; organism; physical education.*

В современном обществе существуют социальные ценности, значимость которых не вызывает сомнений: и одной из таких ценностей является физическая культура. Важность этой ценности в процессе формирования личности очень велика – и не зря есть поговорка – «В здоровом теле – здоровый дух». Однако в настоящее время существуют такие барьеры для распространения физической культуры, как отсутствие финансирования, малоподвижный образ жизни, плохое освещение темы физического воспитания в средствах массовой информации. Все это препятствует формированию интереса молодежи к физической активности и образованию. Фитнес полезен не только для здоровья, но и для ясности ума.

Проблема недостатка физических упражнений очень актуальна для студентов, так как в этом возрасте формируется и закладывается сама основа здорового образа жизни, а физкультура не всегда является приоритетом и не всегда закладывается изначально. В то же время учебная нагрузка на студентов огромна. Что существенно вредит общему физическому и психическому состоянию студента. Это может оказать особенно негативное влияние на процесс формирования личности, который совпадает по времени с периодом обучения в колледже или другом высшем учебном заведении. Необходимо рассматривать в это время понятие физической культуры как сочетание физического развития учащегося, состояния его здоровья и психики и собственно «физической культуры». Актуальность этой темы проистекает из новой социальной нормы, где главное место отводится всем направлениям «улучшения общества» и здорового образа жизни. Нынешняя ситуация такова, что у молодых людей часто нет реальной возможности повысить свой уровень физической подготовки.

Тем не менее, существует точка зрения, согласно которой отсутствие должного уровня развития спорта и пропаганды физической культуры порождает все большее распространение таких вредных привычек, как никотиновая зависимость, алкоголизм, в том числе так называемый «пивной алкоголизм», наркомания – в основном среди молодежи. Для изучения влияния физической культуры на процесс формирования личности при обучении в высших учебных заведениях и выборе профессиональной деятельности необходимо учитывать как постоянные, так и временные условия, которые ставят перед человеком задачу улучшения своего физического состояниях здоровья. Последние включают рассмотрение значения и роли физической культуры.

Трудно преувеличить важность физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния человека. С раннего возраста родители, учителя, средства массовой информации – радио и телевидение – вдохновляют и повторяют уникальную физическую активность и поощряют детей активно заниматься спортом. К 5 годам у ребенка заметно нарастает объем мышечных волокон. В 6-7 лет спинные мышцы еще слабо развиты, они недостаточно укрепляют позвоночный столб, поэтому у дошкольников часты отклонения осанки [1]. В этом возрасте занятия спортом проходят, как правило, под присмотром опытных тренеров и специалистов, которые следят за правильным и гармоничным развитием растущего организма. В молодом

возрасте эту роль в основном выполняют учителя физкультуры в школе.

Базовая гимнастика для детей школьного возраста направлена на общее укрепление и развитие организма школьников, формирование правильной осанки, воспитание физических, морально-волевых качеств, а также умения правильно использовать их в практической деятельности.

Перед занятиями должна быть предусмотрена гимнастика. Ее цель – организовать учащихся перед началом учебного дня и ознакомить их с регулярными физическими упражнениями. В связи с анатомическими, физиологическими и психологическими особенностями растущего организма школьный возраст делится на 3 периода:

a) младший школьный возраст – от 7 до 9 лет (1-3 классы);
b) средний школьный возраст – от 10 до 14 лет (4-7 классы);
c) старший школьный возраст – от 15 до 16 лет (9-10 классы).

В каждой из этих возрастных групп используются различные средства и методы физического воспитания [2].

К 16 годам самосознание человека достаточно сформировано. С этого момента игривый характер занятий спортом превращается в серьезное и полное осознание индивидом всей полезности и радости, которые приносят ему физкультура и спорт. Положительным аспектом является то, что спорт способствует развитию общительности, снимает неуверенность и раскрепощает; физические нагрузки. Активное движение очень благотворно влияет на успехи в умственной работе, что ни в коем случае не является чрезмерным для студентов. Наряду с этим возникает необходимость в независимой оценке своих физических возможностей и силы.

Современным студентам требуются разнообразные знания и навыки в различных видах двигательной активности. Плотный график занятий, необходимость поглощать растущий поток научной и технологической информации вынуждают студентов заниматься меньшей двигательной активностью и следить за своим здоровьем, в то время как студенты часто находятся в состоянии стресса. В то же время современные молодые люди стремятся не только учиться, но и разнообразить свои знания. Студенты участвуют в научных конференциях, волонтерских движениях и многочисленных спортивных соревнованиях. Быстрый темп жизни современных студентов не позволяет детально изучать только один вид спорта, например футбол. Студенты хотят выполнять не только различные упражнения для развития физических качеств, но и технические упражнения во многих видах спорта для дальнейшего использования приобретенных навыков. В то же время давно известно, что регулярные физические тренировки, правильные физические нагрузки и соблюдение гигиенического режима помогают не только предотвратить многие заболевания, но и поддерживать нормальный уровень активности и работоспособности организма. [3]

Одним из видов физической активности могут быть занятия лыжным спортом. Они занимают одно из первых мест по характеру двигательных действий. Лыжный спорт, с одной стороны выступает как фактор активного отдыха и повышения общей работоспособности, способствуя укреплению здоровья, а с другой – как фактор развития функциональных возможностей и уровня физических качеств, расширяющий спектр двигательных навыков и умений и повышающий устойчивость человеческого

организма к психическим стрессам и умственному перенапряжению [4].

Предмет физического воспитания в колледжах формирует еще один слой в общем физическом состоянии человека, его здоровье, физической подготовленности и физическом совершенстве.

Физкультура – это, прежде всего, профилактика различных заболеваний, таких как гипертония и ишемическая болезнь сердца. Эти заболевания, часто наблюдаемые на технических работах, требуют длительного лечения. Спорт – отличный способ предотвратить заболевание и может быть включен в лечение, но не самостоятельно.

Работоспособность повышается во время физических упражнений, повышается работоспособность. Об этом свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большой объем работы в течение определенного времени – увеличение работоспособности в состоянии мышечного покоя, частота сердечных сокращений снижается. Человек начинает больше работать, но в то же время меньше устает. Отдых и, прежде всего, сон используются организмом полностью.

Образ жизни студентов подразумевает физическую работу, а это значит, что такой человек должен обладать хорошей физической формой и отличным здоровьем. Всего этого можно достичь, регулярно занимаясь спортом.

Для этого во многих вузах на занятиях по физической культуре организуются занятия фитнесом. Фитнес-технологиям свойственны признаки педагогических технологий обучения и по сути – это способ организации хорошо сбалансированной индустрии сферы оздоровительных услуг. Фитнес-технологии включают в себя не только технологию физической культуры, но и принципы подбора упражнений, направленные на решение основных задач деятельности. Занятия фитнесом оказывают на организм человека влияние, которое определяется комплексом функциональных реакций сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. К традиционным видам аэробной направленности относятся физические упражнения: разновидности ходьбы, бег, плавание, езда на велосипеде, аэробика, подвижные игры умеренной интенсивности — это основные массовые тренирующие средства, доступные большинству категорий населения [5].

Важность физической подготовки человека, обусловленная потребностью в эффективной рабочей силе на данном этапе развития общества, становится все более важной. Кроме того, физкультура и спорт дают человеку ощущение физического совершенства, придают ему силы и формируют его дух. Это повышает уровень моральных качеств человека, что так необходимо современному обществу.

Физическая культура приобретает огромное значение в формировании личности, когда она воздействует на него с разных сторон. Это формирует моральные качества, дух и влияет на физическое состояние, стимулируя новый подход к жизни и труду, новые достижения в жизни и труде – эффект физической культуры.

Чтобы осознанно прийти к выводу о важности физической культуры и спорта, человек должен понимать их роль в своей жизни. И очень хорошо, если он понимает, что еще не поздно начать вести здоровый образ жизни.

Спорт и физическая культура – это не только здоровый образ жизни – это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает новые возможности для реализации сильных сторон и талантов. Это путь, по которому идет здравомыслящий чело-

век, чтобы прожитая им жизнь была плодотворной, приносила радость себе и другим. Прогрессивный ритм жизни требует все большей физической активности и фитнеса. Возрастающие нагрузки, которые ложатся на наши плечи на протяжении всей жизни, требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью физического воспитания.

Каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо. Вы не можете купить здоровье, и вы не получите его в подарок. И никакой интернет-магазин подарков в этом не поможет. Поэтому нам нужно сделать все, чтобы спасти его, пока не стало слишком поздно. Обычно из-за неправильного образа жизни у человека возникают нервные расстройства, различные заболевания, проблемы на работе и дома. Но вам просто нужно подумать: делаем ли мы все возможное, чтобы сохранить свое здоровье? В конце концов, походов к врачу часто можно избежать, если правильно выстроить свой образ жизни.

Литература

1. *Шпак В. Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2021. 174 с.*
2. *Амурская О. В., Стрелкова Я. А., Прокопенко А. В. Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений. Белгород : ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2020. 112 с.*
3. *Родионова И. А., Шалупин В. И., Перминов М. П. Физическая культура. Физическая подготовка студентов технического вуза на основе адекватных двигательных установок. Москва : ИД Академии Жуковского, 2020. 48 с.*
4. *Базякин Н. В., Петова М. В. Лыжная подготовка студентов во Владимирском государственном университете. Владимир : Изд-во ВлГУ, 2020. 87 с.*
5. *Маскаева Т. Ю. Применение фитнес-технологий в физическом воспитании студентов транспортного вуза. Москва : РУТ (МИИТ), 2020. 69 с.*

ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕНЕДЖМЕНТА В ИНДУСТРИИ СПОРТА

IMPROVING THE EFFICIENCY OF MANAGEMENT IN THE SPORTS INDUSTRY

Форафонова Дарья Андреевна
студент
институт технологии, экономики и сервиса
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Forafonova Darya Andreevna
student
institute of technology, economics and service
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Чуфарова Любовь Ивановна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Chufarova Lyubov Ivanovna
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *Менеджмент по своему прямому определению означает управление людьми, в условиях рыночной экономики. Спортивный менеджмент – это отдельная структура, означающая профессиональную работу, направленную на достижение целей и задач организаций физической культуры и спорта в рамках рыночной экономики. Спортивный эксперт в реалиях рынка должен обладать не только теоретической подготовкой, но и практическим опытом. Как и в любой другой форме, спортивное и деловое сообщество характеризуется четким управлением, в котором присутствуют департаменты, федерации, групповые объединения, команды. Это свидетельствует о необходимости повышения эффективности регулирования работы централизованным путем. В работе дается краткая характеристика менеджмента в индустрии спорта.*

Abstract. *Management by its direct definition means managing people in a market economy. Sports management is a separate structure, meaning professional work aimed at achieving the goals and objectives of physical culture and sports organizations within the framework of a market economy. A sports expert in the realities of the market should have not only theoretical training, but also an practical experience. As in any other form, the sports and business community is characterized by clear management, in which there are departments, federations, group associations, up to teams. This shows us the need to improve the efficiency of regulating work in a centralized way. The paper gives a brief description of management in the sports industry.*

Ключевые слова: *менеджмент; спортивный эксперт; физическая культура; экономика в спорте.*

Keywords: *management; sports expert; physical education; economics in sports.*

Спортивный менеджмент – это теория и практика эффективного управления физической культурой и спортивными организациями в современных рыночных условиях. Объектом спортивного менеджмента как самостоятельной науки является совокупность физкультурно-спортивных организаций, продуктом деятельности которых является производство физкультурно-спортивных услуг. В этой области следует различать следующие элементы: материальные, абстрактные, и абстрактно-материальные. Ориентиром объекта менеджмента в спорте, представляющего собой совокупность материальных и абстрактных образований, может служить сборная команда или тренировочная группа. В них входят спортсмены, тренеры и другие люди, формирующие определенные взаимоотношения, оказывающие влияние на психологический климат, обозначение групповых целей, мотивов, интересов. Темой спортивного менеджмента являются управленческие отношения, складывающиеся в процессе взаимодействия между субъектом и объектом управления внутри физкультурно-спортивных организаций с внешней средой в процессе производства и распространения физкультурно-спортивных услуг. Понятно, что эффективность спортивной группы или команды не только заключается в том, чтобы подобрать спортсменов в команду и подготовить их физически, но и в том, чтобы создать устойчивую психологическую атмосферу, сформировать высокие цели, этапы их достижения и реализация поставленных задач. Для этой цели используются соответствующие методы работы, разработанные в рамках современной технологии управления, и направленные на достижение конкретной цели исследования. Следовательно, менеджмент спорта не отличается от менеджмента в других сферах жизни общества. Таким образом, менеджмент в области физической культуры представляет собой систему конкретных форм и методов сознательной деятельности, направленной на обеспечение эффективного функционирования и планомерного развития отрасли физической культуры и спорта для наиболее полного удовлетворения потребностей людей в физическом совершенствовании, обеспечивающих практическую результативность и стратегическое развитие.

Спортивный менеджмент не может существовать без спортивного менеджера. Спортивный менеджер – это сотрудник хозяйственной или государственной организации, призванный решать технические и текущие управленческие вопросы [1, с. 60].

Уровни менеджеров в области спортивной деятельности:

1. Top manager – прогностическое, стратегическое спортивное управление. К этой категории относятся директора спортивных школ, спортивных сооружений, ассоциаций, клубных объединений и так далее. Работа менеджеров сосредоточена на построении и последующем управлении развития. Работа управленцев ориентирована на формирование и последующий контроль над достижением стратегических целей по развитию, брендинговому представлению в обществе;
2. Middle manager – тактическая работа в краткосрочной и среднесрочной перспективе. На практике сотрудник придумывает и реализует проекты, позволяющие зарабатывать деньги для решения стратегических целей.
3. Entry manager – уровень управления, предназначенный для реализации восходяще-нисходящих решений. Сюда относят обучающий персонал, врачей, психологов, квалификационный персонал, руководителей отделов.

Деятельность менеджера в спорте, чем занимаются профессионалы.

Менеджмент спортивной индустрии выполняет три основные функции:

I. Принятие решений о распределении ресурсов, выполнение корректирующих действий, спортивный менеджер несет полную ответственность за результат;

II. Сбор, обработка, передача информации между заинтересованными лицами, проведение детальной работы среди персонала команды и спортсменов;

III. Руководство в плане контроля над текущими процессами с внесением изменений в деятельность структуры и отдельных сотрудников.

Личные качества, которые присущи менеджеру в области спорта

Для того, чтобы у команды был результат, важно, чтобы менеджер имел определенные качества, которые в дальнейшем будут помогать получить значимый результат. От менеджера будет многое зависеть, только целеустремленный человек, который остается открытым для новых знаний, подходит к данной специфике работы, обоснованному риску и сможет достичь высот в карьере. Не стоит забывать про коммуникативные качества, поскольку взаимодействовать приходится с большим количеством людей, имеющих собственные амбиции. Чтобы управлять спортсменами, на самом деле необходимо быть отчасти врожденным или профессиональным психологом.

Для улучшения эффективности работы необходимо рассмотреть достоинства и недостатки данной профессии.

Таблица 1

Преимущества и недостатки профессии спортивного менеджера

«+»	«-»
Высокооплачиваемая работа	Большой уровень стресса
Перспективы роста в карьерном плане	В России эта профессия не так развита, как в других странах
Возможность трудоустройства в городах и небольших населенных пунктах.	Уровень зарплаты спортивного менеджера сильно зависит от его личных профессиональных качеств, поэтому некоторые многие разочаровываются в выборе
Интересное направление для завершивших карьеру спортсменов	Этот путь довольно длинный и скорее подходит как вариант развития карьеры, но не как способ снова войти в спорт
Универсальная подготовка расширяет круг возможных вакансий, в том числе напрямую не связанных со спортом	Риск променять свою спортивную мечту на бизнес.
Работа связана с путешествиями и общением с людьми	Скептическое отношение спортивных менеджеров к людям не из спорта

С любой точки зрения данная профессия специфична. Важно разбираться, как в спорте, так и в экономике, коммерции. Такая специальность дает гарантию на самосовершенствование, карьерный рост, с множеством вариантов продвижения. Кроме этого, претендент на должность менеджера, особенно в большом спорте, должен быть готов к сложностям, связанным с предстоящей работой (таблица 1).

Применение инновационных технологий в менеджменте спорта, как способ развития эффективности данной индустрии.

Инновационные технологии в сфере спорта направлены на формирование технической базы и составляющих элементов, которые соответствуют меняющимся условиям развития цивилизации, прогрессу науки и техники, отечественному и международному опыту. Так инновационные программные продукты значительно упрощают планирование тренировок и индивидуальных занятий. Приложение «Taktikr» помогает футбольным тренерам спланировать занятия своих команд оптимальным образом и разработать индивидуальный подход к каждому игроку. Также важно продвигать спортивные организации с помощью рекламы, привлекать большое количество будущих спортсменов и зрителей в данную сферу. Следовательно, возрастает потребность в привлечении инвесторов, которые будут вкладывать свои ресурсы, денежные средства и таким необычным образом способствовать процветанию компании. Для этого разработали приложение «OpenSponsorship», которое позволяет компаниям наладить поиск заинтересованных инвесторов для определенных спортивных событий.

Спортивные бренды разрабатывают новейшие технологии дополненной реальности, например, виртуальные примерочные, болельщики могут ими воспользоваться во время матчей. Также очень популярны цифровые автографы известных спортсменов. Привлекаются и другие бизнес-решения, которые позволяют монетизировать различные спортивные мероприятия, а также разрабатываются новейшие принадлежности для занятий спортом.

Стратегии инновационного управления: прогрессивные услуги, создающие добавленную стоимость; новые концепции распределения физкультурно-спортивных услуг; создание новых рынков реализации услуг рассматриваемой категории; новые модели ведения деятельности в сфере физической культуры и спорта. Пример стратегии инновационного управления: возможность для крупных сетевых организаций использовать в процессе текущей деятельности и перспективного развития эффективные принципы и методы корпоративного управления, адаптированные под особенности ведения бизнеса в индустрии спорта.

Роль менеджмента в спортивной сфере очень важна. Внедрение новых технологий в спортивную жизнь в ближайшие годы будет происходить не в области производства спортивных товаров, а в сферах цифровых технологий, развлечений и доступности. Эффективное внедрение новых технологий в деятельность спортивных организаций окажет дополнительное влияние на развитие сферы услуг, повысив качество жизни различных слоев населения, а также повлияет на успешную конкурентоспособность. В постиндустриальной эпохе внедрение инноваций позволяет оставаться на значимом уровне рынка, игнорирование данной тенденции приведет к колоссальным потерям: ресурсов, кадров и потребителей [2, с. 114].

Литература

1. Жолдак В. И., Сейранов С. Г. Менеджмент: монография. Москва : Физическая культура, 2006. 372 с.

2. Бабичева М. А, Лукьянова Л. М. К вопросу применения инновационных технологий в области физической культуры и спорта // Наука-2020. 2021. №6 (51). С. 112-117.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПРОЦЕСС ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

THE INFLUENCE OF HUMAN PHYSICAL ACTIVITY ON THE RECOVERY PROCESS AFTER RESPIRATORY DISEASES

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

Никитенко Анастасия Николаевна
курсант
радиотехнический факультет
Воронежский институт МВД России
г. Воронеж, Россия
Nikitenko Anastasia Nikolaevna
cadet
faculty of radio engineering
Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Voronezh, Russia

Алдошин Андрей Витальевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Aldoshin Andrey Vitalievich
candidate of pedagogics, 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 научной статье раскрывается вопрос восстановления органов дыхания после тяжких заболеваний, а, в частности, новой короновирусной инфекции COVID-19, с помощью лечебно-физических упражнений. Это связано с тем, что после перенесенной болезни у человека появляется отдышка, в связи с выполнением любой двигательной активности, чтобы преодолеть полученные вследствие болезни осложнения человек должен выполнять простейшие физические упражнения, которые позволят наладить дыхательную систему и повысить уровень здоровья организма. Для этого разработаны комплексы и дозировки упражнений, которые можно выполнять как само-*

му, так и с помощью квалифицированного тренера и педагога. Данные комплексы разработаны таким образом, чтобы они были общедоступными, простыми и обходились минимальными финансовыми затратами. Вследствие чего можно сделать вывод, что данные упражнения очень эффективны.

Abstract. *This scientific article reveals the issue of restoring the respiratory organs after serious diseases, and in particular the new coronavirus infection COVID-19, with the help of therapeutic and physical exercises. This is due to the fact that after an illness a person has shortness of breath due to the performance of any motor activity, in order to overcome the complications resulting from the disease, a person must perform the simplest physical exercises that will allow to adjust the respiratory system and improve the health of the body. For this purpose, complexes and dosages of exercises have been developed that can be performed both by yourself and with the help of a qualified trainer and teacher. These complexes are designed in such a way that they are publicly available, simple and cost minimal financial costs. As a result, we can conclude that these exercises are very effective.*

Ключевые слова: *инфекционные заболевания органов дыхания; дисфункция органов дыхания; реабилитация; лечебная физическая культура (ЛФК).*

Keywords: *infectious diseases of the respiratory system; respiratory dysfunction; rehabilitation; exercise therapy.*

Инфекционные заболевания органов дыхания – их вызывают вирусы, бактерии, грибы, которые попадают в организм и вызывают воспалительные заболевания.

Перечислим некоторые неприятные и опасные с точки зрения функционирования дыхательной системы и всего организма в целом последствия инфекционных заболеваний дыхательных путей:

1. Фиброз легких или пневмофиброз – это замена легочной ткани соединительным рубцом, которая происходит из-за протекающего воспалительного процесса.
2. Бронхиальная обструкция – одна из форм дыхательной недостаточности, возникающая в результате нарушения проходимости путей бронхиального дерева, и, приводящая к неправильной лЕгочной вентиляции, а также затруднению отхождения слизи из бронхов.
3. Легочная гипертензия – это повышение давления в малом круге кровообращения.
4. Эмфизема легких – является хроническим заболеванием, при котором наблюдается необратимое расширение воздушных пространств, расположенных дальше терминальных бронхиол, сопровождающееся деструктивными изменениями альвеол. В результате лёгкие сильно раздуваются, как следствие, из этого, больной страдает затруднением дыхания, отдышкой [1, с. 75].

Данный список не является конечным, однако, очевидным является негативный характер осложнений и остаточных признаков, перечисленных выше заболеваний.

Дисфункция органов дыхания оказывает негативное влияние на весь организм в целом, потому как дыхательная система является единственным «поставщиком» кислорода в организм. Кислород входит в состав белков, нуклеиновых кислот и других важных строительных блоков. Так же кислород является неотъемлемой частью таких жизненно важных процессов, как дыхание, окисление белков, углеводов, жиров и аминокислот, других важных процессов.

Именно поэтому так важно восстановить функцию дыхательной системы. В практике реабилитационной медицины используются различные методики восстановления функционирования той или иной системы организма человека. Дыхательная система не является исключением, а наоборот требует тщательного подхода к выбору программы лечения и последующего восстановления [2, с. 151].

Наиболее распространенными методами реабилитации после заболеваний дыхательной системы являются лечебная физическая культура, плавание, ходьба, переходящая в медленные пробежки, езда на велосипеде (велотренажере).

Основные задачи реабилитации после ВЗ ОДС:

- улучшение вентиляции легких;
- укрепление мышц дыхательной системы;
- укрепление организма больного;
- восстановление дренажной функции бронхов.

Плавание

Сочетание теплого климата и влажного воздуха в бассейнах могут помочь облегчить дыхание, если оно затруднено. Также плавание является замечательным кардио упражнением, так как в это время происходит расширение лёгких и задействование всех мышц вашего тела.

Вам может подойти водная аэробика и похожие упражнения, выполняемые в водной среде преимущественно без погружения в воду (ныряния). Однако, следует тщательно выбирать бассейн, так как в плохо очищенных местах живут различные бактерии, которые могут только усугубить ситуацию [3, с. 63].

Прогулки, плавно переходящие в легкие пробежки.

Влияние прогулок на свежем воздухе на функционирование дыхательной системы заключается в значительном улучшении вентиляции легких, а также повышении их дыхательного объема.

После физической нагрузки в виде ходьбы при частоте сердечных сокращений в пределах 100-115 уд./мин возрастают значения максимальной объемной скорости выдоха (PEF), максимальной произвольной вентиляции легких (MVVind), времени выполнения форсированного выдоха (FET) и дыхательного объема (TV).

Ввиду того, что при повышении физической активности в процесс дыхания вовлекаются мышцы верхней части туловища, происходит увеличение величины максимального вдоха и максимального выдоха, что приводит к росту потребления кислорода до 30 %.

Интенсивное дыхание благоприятствует расширению легочных капилляров, просвета бронхиол и альвеол, нормализации газового обмена.

Увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы приводит к растягиванию соединительнотканных шварт плевральной полости, выведению мокроты [4, с. 157].

Езда на велосипеде.

При осуществлении акта вдоха легкие ведут себя как эластичный резиновый шарик, когда его надувают или наливают в него воду. Основная задача легких – всасывание воздуха, обогащенного кислородом и последующее выведение из организма диоксида углерода (CO2). Во время езды на велосипеде в действие приходят различные группы мышц и требуется больше кислорода, следовательно, человек

начинаете делать более глубокие и частые вдохи. При этом ваши легкие используют больший объем, происходит расширение альвеол и усиление обмена кислородом. Это способствует укреплению дыхательных мышц и улучшению вентиляции легких.

Лечебная физическая культура (ЛФК).

ЛФК – это специально подобранный для конкретного случая комплекс упражнений, направленных на профилактику, лечение и реабилитацию различных заболеваний (в том числе, заболеваний органов дыхания).

Рассмотрим некоторые упражнения раздела ЛФК – дыхательная гимнастика:

Таблица 1

Упражнения дыхательной гимнастики

На что направленно упражнение	**Порядок выполнения**
Упражнения для очищения органов дыхания и восстановления их объёма	**Исходное положение – стоя;** 1. Сделайте медленный, но глубокий вдох, задержите дыхание. На счет 10 вдохните еще немного и медленно выдыхайте. 2. Расслабьтесь, вдыхайте воздух через нос в течение 7 секунд, затем задержите дыхание на 3-5 секунд, выдыхайте через сомкнутые губы. Выдох должен быть с усилием. 3. Проделайте предыдущее упражнение с напряженным выдохом, добавив глухие шипящие звуки. Если делать все правильно, звук будет похож на вибрирующее гудение, а выдыхать станет еще сложнее. За счет продленного выдоха уменьшается спазм стенок бронхов.
Упражнения, позволяющие укрепить дыхательную и аксиальную мускулатуру, а так же нормализовать паттерн дыхания	**Исходное положение – лёжа на спине;** 1. Ноги согнуть в коленях, одна рука лежит на грудной клетке, другая на животе – на 2-3 см выше пупочной области. Дыхание диафрагмой выполняется носом на два счёта, при этом живот надувается, как шарик. Затем выполняется медленный и плавный выдох через рот, свернув губы трубочкой. 2. На вдохе сжать пальцы рук в кулак и потянуть носки стопы на себя, на выдохе вернуться в исходное положение. 3. Ноги согнуть в коленях, руки положить на бёдра. На вдохе развернуть плечи, прогнуться в грудном отделе позвоночника, на выдохе руки медленно спустить к коленным суставам. Повторить 7-9 раз. 4. Руки положить на плечи. Выполнить вращения в плечевых суставах: 3 раза вперёд, 3 – назад. Движения выполняются в большом объёме, дыхание – произвольное. Повторить по 3 раза в каждую сторону. 5. Руки согнуть в локтях и касаются плеч. На вдохе развести локти в стороны, слегка прогнуться в грудном отделе, на выдохе опустить локти вниз. Повторить 7 раз.

Реабилитация ЛФК после заболеваний органов дыхания решает несколько задач:

– восстановление в полном объеме функции легких и проходимости дыхательных путей;

– предупреждение развития осложнений бронхолегочных болезней;

– устранение остаточных симптомов болезни (сильный кашель, одышка, повышенная утомляемость, чувство нехватки воздуха и трудности с дыханием);

– укрепление общего иммунитета;

– предупреждение перехода болезни в хроническую стадию, либо рецидив.

Особую категорию составляет реабилитация пациентов после перенесенной пневмонии на фоне заражения вирусом COVID-19. Типичные для пневмонии осложнения дополняются комплексом других: психическими нарушениями, серьезными проблемами с сердцем и сосудами. Реабилитация помогает пациенту восстановиться после болезни и значительно улучшает его состояние и самочувствие [5, с. 51].

Из вышесказанного следует вывод о значимости физической активности человека в период реабилитации после болезней дыхательных путей и органов. Умеренные физические нагрузки и ЛФК являются не только методами профилактики заболеваний, но и способствуют нормализации функций дыхательной системы.

Литература

1. *Молчанов А. С., Егорова А. С. Создание и экономическая оценка программ физических упражнений, восстанавливающих когнитивные процессы // Высшее образование сегодня. 2020. № 11. С. 75-82.*

2. *Карева Н. А. Повышение эффективности и сокращение сроков восстановления спортсменов после травм и операций комплексом средств физической культуры // Интеграция социогуманитарного и естественно-научного знания в контексте онтокинезиологической методологии спортивной науки: материалы научного симпозиума посвященного памяти В. К. Бальсевича (г. Москва, 28 мая 2021 г.). Москва : ГЦОЛИФК, 2021. С. 151-156.*

3. *Лечебная физическая культура как форма реализации образовательного процесса физического воспитания студентов вуза / Н.А. Цеева [и др.] // Ивановские чтения. 2022. № 4 (39). С. 63-65.*

4. *Евграфов И. Е. Влияние рекреационной деятельности на уровень здоровья студентов направления «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2 (82). С. 157-161.*

5. *Вольский В. В., Коваленко В. В., Батурин А. Е. Рассмотрение модели физического воспитания студентов на основе накопления ими знаний по здоровому образу жизни // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 2 (168). С. 51-56.*

УДК 796

ШАХМАТЫ - СПОРТ ИЛИ ИГРА?

IS CHESS A SPORT OR A GAME?

Дрыгваль Валерия Сергеевна
студент
факультет социальной и коррекционной педагогики
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Drygval Valeria Sergeevna
student
faculty of social and correctional pedagogy
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

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

Аннотация. *В работе дается характеристика такого вида спорта, как шахматы. Рассматривается история его происхождения; игра это или полноценный спорт; влияние шахмат на жизнь студентов; важная роль шахматной игры как средства интеллектуального развития студента, умственной деятельности и когнитивных психических способностей человека; а также воспитательное значение этой популярной настольной игры, способствующей развитию личности, обучающей логическому мышлению и планированию деятельности, развивающей концентрацию и настойчивость, способность принимать решения в условиях неопределенности и ответственности за них, а значит и самостоятельности, правильному отношению к неудачам и ошибкам – умению анализировать причину, делать выводы.*

Abstract. *The paper gives a description of such a sport as chess. The article discusses history of its origin; whether it is a game or a full-fledged sport; the influence of chess on the life of students; the important role of chess as a means of intellectual development of a student, mental activity and cognitive mental abilities of a person; as well as the educational value of this popular board game, which promotes personality development, teaches logical thinking and activity planning, develops concentration and perseverance, teaches skill to make decisions in conditions of uncertainty and responsibility for them, and hence independence, the right attitude to failures and mistakes – the ability to analyze the cause, draw conclusions.*

Ключевые слова: *студенты; интеллектуальное развитие; шахматы; спорт; игра.*

Keywords: *students; intellectual development; chess; sports; game.*

Шахматы (от персидского буквально означает «шах мат») — древняя интеллектуальная игра с многовековой историей. Сегодня это одна из самых популярных настольных игр. Она имеет воспитательное значение: способствует развитию личности, учит логическому мышлению и планированию деятельности, развивает концентрацию и настойчивость, способность принимать решения в условиях неопределенности и ответственности за них, а значит и самостоятельности. Шахматы учат правильно относиться к неудачам и ошибкам – анализировать причину, делать выводы. Этот вид спорта издавна получил широкое распространение среди всех слоев общества, и немаловажно, что доступен для лиц любого возраста, пола и физической подготовки.

Шахматы можно отнести к спорту, науке, искусству или простому развлечению? Чтобы ответить на этот вопрос предлагаем углубиться в историю. Существует много легенд о том, как появились шахматы. Об одной написал великий ученый Аль-Бируни в книге «Индия», которая утверждает, что создание шахмат принадлежит некоему брамину. За свое изобретение он попросил у раджи незначительную, на первый взгляд, награду: столько пшеничных зерен, сколько окажется на шахматной доске, если на первую клетку положить одно зерно, на вторую – два зерна, на третью – четыре зерна и так далее. Оказалось, что такого количества зерна нет на всей планете (оно равно 264 =18 446 744 073 709 551 616, то есть: 18 квинтиллионов 446 квадриллионов 744 триллиона 73 миллиарда 709 миллионов 551 тысяча 616 зерен).). «Индийцам принадлежат шахматы, а это — самая благородная и самая разработанная и остроумная игра» [2, с. 9].

Но существует и другая легенда о том, как появилась эта замечательная игра. Жил-был в Индии очень мудрый правитель. У него были сыновья-близнецы, они отличались только тем, что любили носить разную одежду. Один любил ходить в белом, а другой в черном. Перед смертью мудрый правитель не знал, кого из сыновей сделать королем, и поделил власть поровну. Но вскоре каждый из братьев захотел стать вождем, и каждый считал, что он должен быть им. Братья поссорились и началась большая война, в которой погибло огромное количество людей. Через некоторое время братья поняли, что война бесконечна, но никто не останавливался, ведь кто закончит войну, тот проиграет и не станет правителем. Но все же каждый брат хотел и помириться, и найти способ стать лидером. И однажды к ним пришел старик и сказал им, что, если они закончат войну, в которой погибла половина Индии, он покажет им, как честно определить правителя. Братья согласились, а старик достал деревянную доску и черно-белые фигуры, рассказал братьям правила игры, и началась многодневная «война», в которой каждый ход тщательно обдумывался. И в этой партии победили белые, и после этого случая белые стали играть в шахматы первыми, и многие стали играть в шахматы.

А вот в книге Линдер И. М. «Шахматы на Руси» мы узнаем, что около 820 года шахматы появились на Руси, придя, как считается, либо напрямую из Персии через Кавказ и Хазарский каганат, либо от народов Средней Азии через Хорезм. Русское название игры соответствует среднеазиатским «шахматам», русские названия фигур

чаще всего соответствуют арабским или персидским названиям [3, с. 78].

А. Е. Карпов так характеризовал шахматную игру: «Что такое шахматы: спорт, искусство или наука? Для меня и то, и другое, и третье. На сегодня, шахматы, это, конечно, в первую очередь спорт».

Чтобы разобраться, можно ли назвать шахматы полноценным видом спорта, обратимся к самому понятию «спорт». В.И. Столяров отметил, что в практике и теории научных исследований не удалось ввести единое научно обоснованное понятие спорта. По мнению ученых спорт – вид воспитательной деятельности, которая направлена на совершенствование способностей человека в выбранной соревновательной деятельности.

Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов считают, что спорт – многогранное общественное явление, которое является важным средством этического и эстетического воспитания личности и удовлетворение духовных запросов общества.

В словаре-справочнике «Спортивная метрология» понятие спорт трактуется трояко: как составная часть физической культуры, как процесс занятий умственными или физическими занятиями для достижения наилучших результатов в соревнованиях и как социально-общественное явление, цель которого, регулярные тренировки.

Шахматы, как вид спорта признаны Международным Олимпийским Комитетом. Выступая на шахматном турнире «Белая ладья» в 2014 году, В.В. Путин отметил, что «шахматы – это самый интеллектуальный вид спорта, мы всегда занимали самые высокие позиции во всех международных рейтингах». Однако в шахматном спорте важен не только интеллект. Очень важна выносливость, ведь не каждый человек сможет выдержать многочасовую партию без потери концентрации, на это нужны годы тренировок. Очень важна физическая и психическая подготовка.

Таким образом, в шахматной системе есть все компоненты спортивной подготовки, как и в других видах спорта. Шахматы – это спорт, потому что решать задачи за 6 часов чрезвычайно сложно. К тому же эта игра имеет очень высокий уровень адреналина, который иногда зашкаливает, игроки находится в стрессовой ситуации. Эмоциональный фон очень высокий, но при этом нельзя двигаться. В футболе эмоции выражаются через движение. А тут никуда не деться. Это так называемая гиподинамическая нагрузка, когда внутри много всего происходит, а движения ограничены и физически ничего не проявляется.

Задачами данного исследования являются:

1. Выделение положительного влияния шахмат на развитие студента.
2. Раскрытие темы: каким образом шахматы влияют на повседневную жизнь студентов.

Игра в шахматы оказывает большое влияние на личность студента, развивает эстетические взгляды, формирует эмоционально-волевые качества и воспитывает характер. Особенно важная роль отводится шахматной игре как средству интеллектуального развития студента, умственной деятельности и когнитивных психических способностей человека – памяти, внимания, мышления и так далее. Повысить уровень психических качеств, когнитивных способностей студента-шахматиста, в основе которых лежит рефлексивность игры в шахматы, можно через управление процессами прогнозирования возможных ходов соперника, расчета вариантов и самим приня-

тием решения выбора лучшего хода [1, с. 10].

Для решения поставленных задач рассмотрим, как же шахматы влияют на развитие студентов и какое значение они имеют в их повседневной жизни?

1. Развитие памяти

Огромное влияние шахматы оказывают на развитие и укрепление памяти. Во время игры наш мозг одновременно использует долговременную память и оперативную память. Игрок должен запомнить свои следующие шаги, рассчитать количество возможных ходов противника, запомнить типовые позиции. Все это требует чрезвычайно напряженной интеллектуальной деятельности.

Память – это главная шпаргалка для студента, ничто так не выручит в трудную минуту экзамена, как хорошо натренированная память.

2. Развитие концентрации внимания

Во время игры в шахматы формируется способность к длительной концентрации внимания, а также важная для жизни способность распределять внимание, вовремя переключать его на более важные участки и объекты.

Высокая концентрация внимания очень помогает студентам во время подготовки к занятиям, экзаменам, выступлениям и так далее. На занятиях студент меньше отвлекается, а в последствии станет грамотным специалистом в своей профессии.

3. Развитие дисциплинированности

Шахматы требуют строжайшей дисциплины, постоянного систематического самоконтроля. Совершенствуясь в игре, шахматист неизбежно учится преодолевать апатию, вялость, контролировать свои действия, не терять времени, соизмерять свои затраты со сложностью позиции и общей обстановкой борьбы в игре и турнире.

Дисциплинированность – это отличный навык, особенно для студентов очников. Сбитый режим дня, питания, подготовки к занятиям, огромные горы долгов по предметам и чувство постоянной тревоги, это всё последствия отсутствия дисциплины в жизни студента. Шахматную доску мы контролируем полностью каждую фигуру и каждый свой ход, этот контроль отражается и на нашей жизни, нам легче распределять свое время, всегда делать то, что от нас требуется, даже если не очень хочется. Пунктуальность и опрятность тоже верные друзья дисциплины. Это один из самых важных навыков в жизни каждого студента.

4. Развитие стратегического мышления, логики и анализа

Также шахматы отлично подходят для развития стратегии и логики. Каждое действие взаимосвязано с предыдущими и последующими ходами, и вместе они представляют единую картину. Но, конечно же, план игры может меняться на протяжении всей партии, ведь нужно ориентироваться на текущее положение дел и активное развитие шахматного боя. В этой ситуации логическое и стратегическое мышление развивается само по себе: в игре предусмотрена возможность использования логических построений, в том числе и после окончания игры, когда многие игроки еще раз обдумывают и анализируют правильность своих движений.

Стратегическое мышление помогает нам ежедневно продумывать каждое своё действие с целью получения наилучшего результата, мир становится более понятным и логичным. Логика и стратегия дают уверенность, что именно мы контролируем нашу жизнь.

Еще один навык, который развивается во время игры в шахматы, – это анализ. Без умения оценивать положение дел на шахматной доске невозможно будет планировать дальнейшие действия исходя из текущей ситуации. Точно то же самое происходит и в жизни: мы анализируем полученную информацию, работаем над своими ошибками, что способствует достижению поставленных целей. Следует отметить, что шахматы благотворно влияют на важнейшие интеллектуальные навыки.

5. Развитие выдержки и самообладания

Неоспоримый факт, что влияние шахмат на развитие таких качеств характера, как самообладание и выдержка, положительное. Проявляя сдержанность и самообладание, шахматист неизбежно борется с негативными эмоциями: неуверенностью, страхом, тревогой. Таким образом шахматы учат ждать благоприятного момента.

Игра существенно влияет на характер человека в целом. Активность, настойчивость, решительность, вера в конечный успех становятся необходимыми качествами для прилежного студента.

6. Развитие нестандартного мышления

Шахматы – игра, основанная на сложной многоуровневой логике и оригинальном игровом мире, работающем по своим строгим законам и правилам. Но главный феномен шахмат – активная стимуляция нестандартного мышления. Например, один из игроков жертвует фигуры, маскируя стратегию своей игры, успокаивает бдительность противника и в решающий момент в два-три хода коренным образом меняет положение на доске: мат. Подготовка ловушек и контратак для соперника, сокрытие собственных планов на игру и так далее – отличные тренеры принципа «не будь как все».

Нестандартное мышление может помочь в совершенно разных жизненных ситуациях. Забыли текст на публичном выступлении? Нестандартное мышление поможет с импровизацией. Нужно добавить уникальности в свой проект? Этот навык и тут выручит. Многие люди лишены нестандартного мышления, и живут, и мыслят очень узко. Для студентов университета такое мышление просто необходимо, ведь в каждом из нас есть что-то уникальное и неповторимое, то что нужно раскрыть в своей учебной деятельности.

7. Развитие навыка коммуникации

В современном мире коммуникативные навыки играют жизненно важную роль. К ним относятся умение легко завязывать новые контакты с людьми, умение поддержать любой разговор и оставаться приятным собеседником, не забывая об умении договариваться и настаивать на своем. Эти навыки общения отлично развиваются при игре в шахматы. У малообщительных студентов расширяется круг общения, появляются новые возможности для полноценного самовыражения, самореализации, повышается самооценка. Уроки шахмат дают возможность малообщительным студентам преодолеть замкнутость, научиться продолжать общение вне игры в шахматы. Кроме того, активно развиваются вербальные навыки: несмотря на то, что противники, как правило, во время игры общаются сдержанно, активно задействуются участки мозга, отвечающие за овладение речью и общением. Шахматы также могут снизить уровень агрессии, трансформируя ее в здоровый дух соперничества.

Цель игры в шахматы – определить лучшего, что позволяет прийти к выводу:

шахматы – не просто игра, а профессиональный спорт, в котором необходим и важен непрерывный тренировочный процесс. Признание шахмат таковым в мире состоялось еще в 1999 году. К сожалению, не только шахматы не включены в список олимпийских видов спорта, но в ближайшем будущем все может измениться: Международным комитетом (IOC) уже обсуждается, когда шахматисты смогут представлять свои страны на Олимпийской арене.

Можно уверенно утверждать, что шахматы представляют собой игру, сочетающую элементы искусства, науки и спорта. Влияние шахмат на работу мозга, характера и личности в целом неоценимо. Они учат планированию, логическому мышлению, решительности, настойчивости. Студент учится анализировать ситуацию на доске, просчитывать ход соперника и искать единственно правильное решение, ведущее к победе. В процессе его память и способность воспринимать информацию улучшаются. Также развивается умение находить нестандартные решения вполне обычных задач.

Таким образом, можно сказать, что игра в шахматы напрямую влияет не только на умственное и интеллектуальное развитие студента, но и на формирование его характера и личности в целом. Более того, шахматы – отличный выбор для развития многих необходимых навыков в жизни, которые требуются в различных областях и сферах современного общества.

Литература

1. *Аствацатурова М. А. Глобальное политическое управленческое решение для Северного Кавказа // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки СКАГС. 2010. № 1. С. 25-36.*
2. *Бируни Абу Рейхан. Индия. Москва : Ладомир; 2-е изд., 1995. 736 с.*
3. *Линдер И. М. Шахматы на Руси. Москва : Наука, 1964. 158 с.*

УДК 796

КОННЫЙ ТУРИЗМ КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ АКТИВНОГО ОТДЫХА В РОССИИ

EQUESTRIAN TOURISM AS ONE OF THE TYPES OF ACTIVE RECREATION IN RUSSIA

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 of natural science education, physical culture and life safety
Volgograd state social 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 работе раскрываются особенности одной из разновидностей туризма, а именно конного туризма, являющегося самым уникальным и необычным видом спортивного туризма ввиду использования живого транспорта. Кроме этого, определена польза верховой езды и рассмотрено такое понятие, как иппотерапия. Также затрагиваются следующие аспекты: категории туристических маршрутов, факторы, которые ограничивают прокладку конных маршрутов, трудности организации, география конного туризма в России и его перспективы развития.*

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 motor activity. The influence of tourism on the general emotional state of the human body, on the improvement of physical and mental health is invaluable. The paper reveals the features of one of the varieties of tourism, namely equestrian tourism, which is the most unique and unusual type of sports tourism due to the use of live transport. In addition, the benefits of riding are determined and such a concept as hippotherapy is considered. The following aspects are also touched upon: categories of tourist routes, factors that limit the laying of equestrian routes, difficulties of organization, geography of equestrian tourism in Russia and its prospects for development.*

Ключевые слова: *конный туризм; спортивный туризм; иппотерапия; категории маршрутов; активный отдых; здоровье.*

Keywords: *equestrian tourism; sports tourism; hippotherapy; route categories; active recreation; health.*

На сегодняшний день активный отдых – неотъемлемая часть в жизни человека, подразумевающая под собой увлечение различными видами физической активности, что позволяет обеспечивать нормальные физиологические процессы в организме и поддерживать тонус мускулатуры. В результате двигательной активности все системы органов человека поддерживают свою работоспособность, что, в свою очередь,

является залогом хорошего самочувствия и бодрого настроения.

Одним из видов активного отдыха является туризм, который относится к социальному виду спорта. В структуре внутреннего российского туристического потока оздоровительно-спортивный туризм занимает 31 % (по данным официального сайта федерального агентства по туризму Российской Федерации) [1, с. 191].

Рассмотрим подробнее понятие спортивный туризм. Это вид туризма, изначально основанный на проведении соревнований на маршрутах, включающих преодоление препятствий в природной среде (перевалов, порогов, каньонов, пещер и прочее), и на дистанциях, проложенных на искусственном рельефе и в природной среде. Спортивный туризм способствует повышению социальной активности людей, удовлетворению их моральных, эстетических и творческих запросов, развитию дружеских отношений. Это активный, а порой и экстремальный вид путешествий, который зачастую требует от туриста физической силы и обладания определенными навыками, в зависимости от вида.

Существует значительное количество видов спортивного туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный и другие. Но какой именно подходит человеку, который желает провести отпуск, соединив в нем одновременно 3 элемента: спорт, развлечения и отдых? Ответ прост: конный туризм [2, с. 190].

Конный туризм – один из видов активного отдыха, заключающийся в прохождении туристического маршрута на лошадях верхом или в упряжке за пределами конюшни с преодолением локальных и протяженных препятствий [3, с. 235].

Данный вид туризма доступен людям с разным уровнем подготовки, поэтому это необычное направление все больше набирает популярность среди разных социальных и возрастных групп, а также групп со смешанным возрастным составом.

Развитию этого вида туризма в нашей стране также способствует наличие разнообразных и богатых ресурсов России, таких как территория, климат, обилие природных и историко-культурных достопримечательностей. Уникальные природные ресурсы регионов страны, местные многолетние традиции многонационального народа дают возможность развивать новый вид туризма, который возвращает все новые сегменты населения страны к своим истокам [4, с. 35].

Конный туризм обладает общими чертами экологического туризма, так как подразумевает отказ от культа комфорта, использование экологически неагрессивного транспорта. Он является природно-ориентированным туризмом, осваивающим культурные и природные ландшафты в рамках организации туристско-рекреационного пространства [5, с. 860].

Особенностью конного туризма является то, что он преследует все интересы, присутствующие в других видах туризма: спортивный, оздоровительный, психологический, эстетический, познавательный, коммуникабельный. В последнее время значительно выросла роль активного досуга, поэтому и в совершенно новом качестве предстал перед нами и конный спорт и вместе с ним конный туризм [2, с. 191].

Поговорим о достоинствах верховой езды как части конного туризма. Ее польза для организма человека известна с древних времен. Еще Гиппократ утверждал, что раненые и больные идут на поправку быстрее, если ездят верхом. Верховая езда освобождает человека от негативных мыслей, вызывает радостные и позитивные

эмоции. На данный момент научно доказаны оздоровительные и лечебные эффекты, которые успешно применяются при различных заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Для определения лечебной верховой езды даже существует отдельное понятие – иппотерапия. Данный термин происходит от греческого слова «hippos», что означает лошадь, и «therapy» – терапия, и переводится как лечение лошадью. Это методика преодоления различных недугов, основанная на взаимодействии человека с лошадью, на обучении верховой езде. Это естественный способ лечения, не причиняющий боли и внутреннего дискомфорта. Центры иппотерапии получили достойное признание как за рубежом, так и в России. Обеспечивая активную нагрузку на всю скелетную мускулатуру, верховая езда способствует укреплению ослабленных мышечных групп, а общение с лошадью избавляет от нервных перегрузок. Сильное биополе лошади и температура тела, которая на 1,5° С выше человеческой, приводят к высокой результативности.

Конный туризм служит эффективным средством духовного и физического развития личности, воспитания бережного отношения к природе. Это прекрасная возможность познакомиться с жизнью, историей, культурой и обычаями народов. В то же время интересным является тот факт, что во время конного похода очень часто идут пешком, что позволяет дозировать физические нагрузки, не приводя к перегрузкам. Единый ритм движения группы конных туристов придает участникам уверенности в своих силах [3, с. 235; 4, с. 35]. Конный туризм позволяет человеку отвлечься от суматохи городской жизни и целиком уйти в природу. Это вид туризма без ограничений. Конечно, маленьких детей не посадят в седло, но подростки могут принимать участие в путешествиях верхом наравне с взрослыми [2, с. 190].

Стоит отметить, что существует определенное деление на категории туристических маршрутов, которые, хоть и являются отчасти условными, все же необходимы для понимания уровня сложности того или иного маршрута. Так, в связи с этим выделяют следующие категории: легкие маршруты, маршруты средней сложности и сложные маршруты. Легкие маршруты включают в себя многочасовые прогулки, однодневные походы без вьюков по слабопересеченной местности или по полям. Маршруты средней сложности подразумевают многодневные конные походы под седлом, с вьюками, а также в экипажах по лесной гористой местности. Сложные маршруты – это многодневные конные походы под седлом, с вьюками, по горным тропам со сложными перевалами, с преодолением естественных препятствий, например, отрезки водных преград, неровный грунт, сложные спуски и подъемы.

Однако имеются факторы, ограничивающие прокладку конных маршрутов, к которым относятся: болотистая, топкая местность, скальные и сильнокаменистые участки пути, крутые склоны, густой лес, обилие кровососущих и жалящих насекомых, недостаток питьевой воды или зеленых кормов, а также, заразные заболевания лошадей в районе путешествия.

Также среди трудностей при организации стоит отметить следующее. Во-первых, ездой верхом может заниматься только физически и психически здоровый человек, к тому же необходимы базовые умения и навыки работы с лошадью. Во-вторых, распределение всадников по лошадям должно происходить с учетом характера

и обученности лошади с одной стороны, и опытности всадника с другой. И, в-третьих, не стоит забывать, что лошадь – источник потенциальной опасности. По своей природе это крайне пугливое животное, которое может неожиданно лечь на спину, выкинуть из седла, лягнуть, укусить, наступить на ногу.

Рассматривая географию конного туризма в России, можно сказать, что она так же широка, как и просторы нашей необъятной страны. Возможности для продвижения этого вида туризма есть практически во всех краях и областях России, особенно там, где имеется значительное конное поголовье. В первую очередь это центр России, Средний Урал, Бурятия, Алтай, Краснодарский край.

Большой потенциал развития конного туризма есть в районах страны, в которых большое конное поголовье, в таких как Республика Саха (Якутия), Республика Алтай, Республика Бурятия, Республика Башкортостан, Республика Калмыкия, Республика Карелия, Республика Северная Осетия – Алания, Тамбовская область, Республика Хакасия [4, с. 36-37].

Не обходим стороной и Волгоградскую область, на территории которой с 2000 года создано семь природных парков: «Донской», «Нижнехоперский», «Волго-Ахтубинская пойма», «Эльтонский», «Цимлянские пески», «Щербаковский» и «Усть-Медведицкий». Степная география этих парков дает ряд преимуществ: открытые пространства степных ландшафтов и небольшие перепады высот рельефа позволяют проводить походы с обилием резвых аллюров. Содержание лошадей на территории природных парков также имеет природоохранное значение. Степные ландшафты формировались и существовали под влиянием копытных животных. Огромные стада сайгаков, куланов, тарпанов, туров и зубров обитали в целинных степях задолго до их освоения человеком. Домашняя лошадь занимает ту же экологическую нишу, что и ее дикий предок – тарпан. Содержание лошадей в природных парках имеет экологическую приемлемость, способствует сохранению степных ландшафтов. Более всего подходят для этого породы лошадей степной группы: монгольская, казахская, башкирская и донская. Главное их достоинство – приспособленность к степным условиям существования и вольному табунному выпасу на грубых кормах. Лошади этих пород неприхотливы в содержании, отличаются крепким здоровьем и закалкой. Отличаются выносливостью, приспособлены для длительной работы под седлом. Еще одно преимущество некоторых из них, например, монгольской породы, заключается в ее относительно небольших габаритах (средний рост в холке – 130 см), что отлично подходит для работы с детьми и подростками.

На данный момент ни в одном природном парке нет маршрутов для многодневных конных походов, но зато есть маршруты для конных прогулок продолжительностью 1-3 часа, которые проложены в парках «Цимлянские пески» и «Эльтонский», там же имеется собственное поголовье лошадей, поэтому именно эти парки являются наиболее перспективными для организации конного туризма в Волгоградской области.

Перспективы в ближайшем будущем также имеют «Донской» и «Волго-Ахтубинская пойма», так как есть потенциал сотрудничества с конными клубами, расположенными поблизости. Ландшафтным разнообразием и туристской привлекательностью могут похвастаться все семь парков, однако закупка лошадей и последующее

содержание требуют немалых финансовых и трудовых затрат, что, к сожалению, тормозит развитие конного направления экологического туризма в регионе [5, с. 861-862].

Однако, несмотря на имеющие место проблемы в развитии конного туризма, его перспективы не вызывают сомнений. Сегодня наблюдается устойчивый интерес со стороны различных социальных групп населения России во многих ее регионах к экологическому туризму. Пришло осознание россиянами того факта, что отдых может быть не только у берегов теплых морей, но и в родных туристских дестинациях, привлекающих девственной природой и незабываемыми впечатлениями красот родного края.

В целях развития конного туризма необходимо его активное продвижение как одного из видов экологического туризма. Целесообразно использовать формы государственно-частного партнерства, предоставляя возможность коммерческим организациям возводить на конных туристических маршрутах средства размещения, которые также могут использоваться любителями рыбалки, охоты, и других даров природы. Необходимо более активное продвижение этого перспективного вида туризма в СМИ и социальных сетях [4, с. 40-41].

Таким образом, конный туризм – отличная возможность для каждого человека, независимо от его возраста и уровня подготовки, улучшить свое физическое и психическое состояние, обогатиться духовно, сблизиться с природой и культурой родного края.

Учитывая все вышесказанное, нами был проведен опрос среди студентов Волгоградского социально-педагогического университета от 18 до 25 лет с целью выяснения популярности и значимости конного туризма. В опросе приняло участие 88 студентов. Респондентам было задано 2 вопроса:

1. Занимались ли вы когда-нибудь конным туризмом? Если нет, то хотели бы попробовать?
2. Заметили ли вы изменения касательно здоровья и эмоционального состояния после занятий конным туризмом?

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

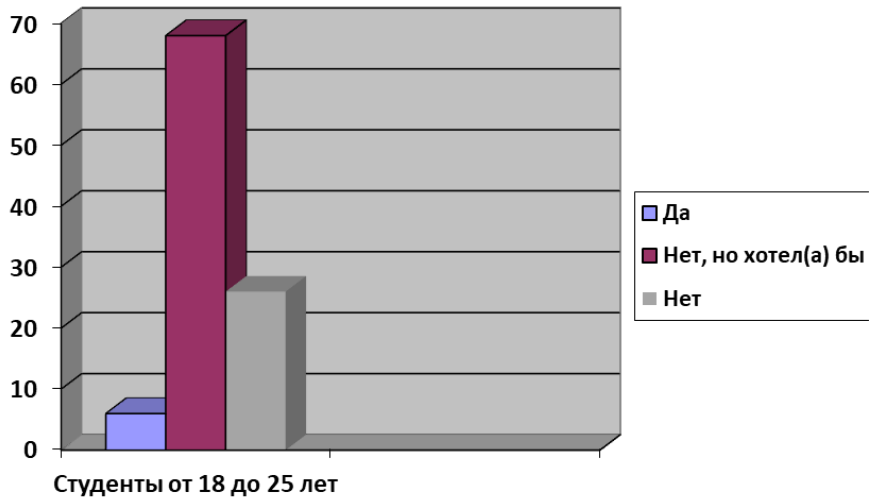

Рис. 1. Занимались ли вы когда-нибудь конным туризмом? Если нет, то хотели бы попробовать?

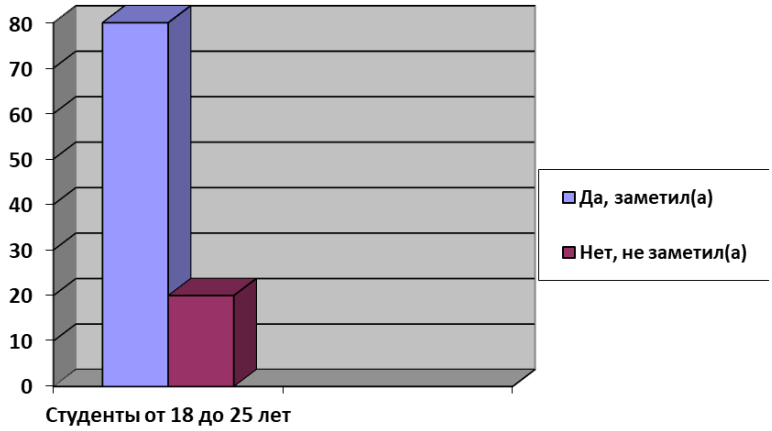

Рис. 2. Заметили ли вы изменения касательно здоровья и эмоционального состояния после занятий конным туризмом?

В результате опроса нами было выявлено, что из всех респондентов лишь 6 % занимались конным туризмом, что может свидетельствовать о наличии неполной информации о данном виде туризма. 94 % опрошенных лиц, в свою очередь, не занимались верховой ездой, но при этом 68 % хотят попробовать. Анализируя результаты, можно утверждать, что на данный момент уровень пропаганды и развитости конного туризма в нашем регионе крайне низок.

Также из 6 % опрошенных 80 % заметили изменения в своем эмоциональном и физическом здоровье, 20 % респондентов не заметили в себе изменения. Данные показатели говорят о бесспорной полезности и важности данного вида туризма.

Таким образом, конный туризм не является популярным среди студентов от 18 до 25 лет, что необходимо, конечно же, исправлять. Этот вид туризма, подразумевающий под собой живое общение с лошадью, хоть на данный момент и не является самым развитым видом в нашей стране, однако его уникальность и польза для человека неоспорима. Занятия конным туризмом – не только возможность побыть в гармонии с природой, но и прямая польза для физического и психического здоровья.

Литература

1. *Жукова С. Д., Лукьянова Л. М. Особенности водного туризма как вида активного туризма // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 191-195.*

2. *Щербак Е. В. Место и роль конного туризма в современном обществе // Проблемы, опыт и перспективы развития туризма, сервиса и социокультурной деятель-ности в России и за рубежом. 2017. С. 189-193.*

3. *Осипенко Т. В., Битарова Л. Г. Популяризация конного туризма в оздоровлении рекреантов // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа (г. Краснодар, 01 февраля - 31 марта 2018 г.). Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. Ч. 2. С. 235-236.*

4. *Гречкина А. Ю., Кульгачев И. П. Перспективы развития конного туризма в России. // Индустрия туризма: возможности, приоритеты, проблемы и перспективы. 2019. № 1. С. 34-41.*

5. *Шайфуллин М.Р. Конный туризм как компонент экологического туризма на территории Волгоградской области // Степи северной Евразии. 2021. С. 860-862.*

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Гуняев Евгений Викторович
старший преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях
Орловский юридический институт МВД 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. *Физическое воспитание представляет собой учебный процесс, который нацелен на совершенствование формы и функции тела человека, а также на тренировки его движений, навыков и умений. В данной статье идет речь о формировании профессорско-преподавательским составом кафедры «Физическая культура и спорт», кафедры «Деятельность органов внутренних дел в особых условиях», педагогами-тренерами спортивных секций Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова у курсантов и слушателей мотивации к физическому совершенствованию и достижению спортивных результатов как в рамках учебных дисциплин, так и в свободное время. Также автором отмечается роль физического воспитания в формировании личности курсантов и слушателей с учетом положительного влияния педагогов на моральную, культурную и эстетическую составляющую объекта педагогической деятельности.*

Abstract. *Physical education is an educational process that aims to improve the shape and function of the human body, as well as to train its movements, skills and abilities. This article deals with the formation of the faculty of the Department of "Physical Culture and Sports", the Department of "Activities of Internal Affairs bodies in special conditions", teachers–coaches of sports sections of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanova students and trainees have motivation for physical improvement and achievement of sports results both within the framework of academic disciplines and in their free time. The author also notes the role of physical education in the formation of the personality of cadets and students, taking into account the positive influence of teachers on the moral, cultural and aesthetic component of the object of pedagogical activity.*

Ключевые слова: *физическое подготовка; занятие спортом; курсант МВД; педагог-тренер; физические упражнения.*

Keywords: *physical training; sports; cadet of the Ministry of Internal Affairs; teacher-trainer; physical exercises.*

Образовательная деятельность в организациях Министерства внутренних дел (МВД) России имеет свою специфику, оказывающую стагнационное воздействие на процесс адаптации. Существенно затрудняет процесс учебной адаптации курсантов

и слушателей тот факт, что обучение осуществляется в сочетании с выполнениями различных служебных обязанностей, включая несение службы в суточном наряде, привлечение к охране общественного порядка, а также наличием дополнительных занятий по строевой и служебной подготовке, обязанностей по уборке закрепленных территорий и аудиторий. Безусловно, снизить факт таких нагрузок невозможно, так как все вышеперечисленное является обязательным элементом обучения в ведомственном вузе системы МВД России.

Адаптация курсантов, обучающихся в образовательных организациях МВД России, выражается как процесс активного взаимодействия личности курсанта с учебной средой и образовательным процессом, посредством формирования мотивационно-деятельностного, поведенческого и психологического компонентов обучения.

Итак, в рамках данной научной статьи, представляется первоочередным дать определение физическому воспитанию. В первую очередь, физическое воспитание – это учебный процесс, который нацелен на совершенствование формы и функции тела человека, а также на тренировки его движений, навыков и умений. Они находятся в прямом контакте с развитием физических качеств.

Курсанты проходят адаптацию в различных направлениях. Прежде всего, это адаптация к условиям обучения (проживание в общежитиях казарменного типа, соблюдение режима дня, строгие субординационные отношения, соблюдение правил ношения форменной одежды, требований дисциплинарного устава или других правил) – это первое. Второе – это адаптация к учебным процессам (увеличение требований по уровню подготовленности учащихся в сравнении с школьным курсом), увеличение объема изучаемого материала и количество самостоятельных занятий. Третье, адаптация к дисциплинам специфическим для деятельности сотрудников органов внутренних дел в частности: огневая подготовка и специальные разделы физической подготовки (боевые приемы борьбы, рукопашный бой) [1, с. 219].

Образовательная программа курсантов МВД предусматривает практическую дисциплину – «физическая подготовка», которая организуется в соответствии с приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». Положения настоящего документа регулируют проведение занятий по физической подготовке в учебных заведениях МВД России, в нем прописан четкий алгоритм действий курсантов на занятиях [2, с. 86]. Обучаемый постоянно находится под контролем преподавателя и действует строго по его командам, что в итоге приводит к слаженности действий курсанта. Постоянно повторяющиеся правила поведения на занятиях по физической подготовке, несомненно, приводят к воспитанию и совершенствованию дисциплины обучаемого не только на занятиях, но и во внеурочное время.

Несомненно, систематические занятия физическими упражнениями развивают у личности способности к самоконтролю и самоорганизации, поддержанию устойчивой мотивации к физическому совершенствованию [3, с. 161]. Например, в тренировочном процессе курсанты согласно распорядку дня должны начинать день с утренней разминки и физкультуры. Зарядка делается для того, чтобы: «разбудить организм» и подготовить его к предстоящему дню. В то же время ежедневные физические

упражнения в утренние часы приводят к самоорганизации курсанта, позволяя ему создать для себя «правило» – заниматься физическими упражнениями каждое утро.

Занятия в спортивных секциях, особенно в командных или контактных видах спорта, требуют дисциплины в тренировочном процессе, что, несомненно, приводит к возникновению привычки соблюдать дисциплину и в остальное время. Профессиональный спортсмен – это, прежде всего, дисциплинированный человек, который точно следует требованиям и указаниям своего тренера-преподавателя, знает поставленную цель и четко идет к ее выполнению.

Таким образом, мы можем сделать выводы, что занятия физической подготовкой могут служить хорошим средством для развития как физической подготовленности различного рода ситуаций, которые могут возникнуть в процессе реализации ими служебных обязанностей, а также мотивируют их на самоконтроль своих действий и поступков и дисциплинируют обучающихся. Также стоит заметить, что, занятия спортом – это способ снятия эмоциональной агрессии.

Физическая культура, в свою очередь, как один из важнейших структурных компонентов процесса обучения, служит средством формирования способов адаптации. Общеизвестно, что физические упражнения положительно влияют на организм человека.

В процессе обучения, верно, подобранные и правильно дозированные физические нагрузки, повышают уровень выносливости и стрессоустойчивости курсантов и слушателей, развивают лидерские качества, а в процессе непосредственного участия в спортивно-массовых мероприятиях института происходит процесс увеличения уровня сплоченности, взаимопомощи и взаимопонимания внутри коллектива. Для полноценного использования средств физической подготовки курсантами необходимо, чтобы их деятельность осуществлялась по двум основным направлениям: качественная, профессиональная и оперативная работа на занятиях по дисциплине «Физическая подготовка», в периоды отсутствия занятий физической подготовкой и в часы самоподготовки.

Первое направление заключается в активной и целенаправленной деятельности курсанта и слушателя на занятиях по физической культуре, заучивание новых упражнений, приемов, их повторение, а также обращение за помощью и консультацией к преподавателям.

Второе направление основывается на деятельности из самостоятельной работы курсанта, его заинтересованности в учебном процессе и желании повысить свой уровень физической подготовленности. Включает в себя оно регулярные занятия утренней физической зарядкой; активные тренировки в часы самостоятельной подготовки (с использованием тренажеров, спортивных снарядов и инвентаря, игровых площадок и стадионов) и другое [4, с. 167].

Для осуществления указанных направлений важное значение имеет качество организации контроля со стороны преподавателей, курсовых офицеров и родителей, а также самоконтроль своего физического развития, осуществляемый непосредственно курсантом и слушателем. Контроль со стороны преподавателей должен включать в себя учет индивидуальных особенностей физического развития курсанта и слушателя. Направлено его внимание на развитие мотивации к физическому воспитанию,

которое способствует формированию личности курсанта и слушателя. Это также помогает в разработке и поддержке программы самостоятельного обучения для обучающихся. По большей части, все это направлено на фиксирование курсантами и слушателями определенных навыков или их совершенствование. Именно это позволяет им вести здоровый образ жизни, повышая уровень профессионального образования педагогов в процессе обучения.

Известно, что физическая подготовка и спорт – это огромный потенциал для установления контакта с окружающими, поэтому именно общение на занятиях в процессе общения между людьми позволяет курсантам и преподавателям устанавливать контакты друг с другом. Рассматривая категорию курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, следует отметить, что в основном следует говорить о подростках и молодежи как мобильной и активной части 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 и слушателям образовательных организаций 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. Для рассмотрения категории слушателей образовательных организаций МВД России, следует отметить, что в основном речь идет о подростках и молодежи как мобильной части общества, у которых сформировано представление об окружающем мире и себя на этой планете. Это особая категория, на которую общество и государство возлагали большие надежды.

Проявляться это может в: нарушении нормативной культуры, распорядка и режима дня, приказов и распоряжений, традиций и обычаев, которые сложились в образовательных организациях МВД России. Формами проявления девиантного поведения курсантов МВД могут быть проступки, прежде всего связанные не только с нарушением требований, нарушением правил внутреннего служебного распорядка образовательной организации МВД, правил несения службы, самовольные отлучки из расположения, прогулы учебных занятий.

В учебном процессе правильно подобранная и правильно дозированная физическая нагрузка повышает уровень выносливости и стрессоустойчивости курсантов, развивает лидерские качества. А в процессе личного участия в спортивных мероприятиях института, происходит процесс повышения уровня сплоченности, взаимопомощи и взаимопонимания внутри коллектива.

Поведение курсантов и слушателей образовательных организаций МВД в целом имеет формы, схожие с поведением подростков в гражданской среде, но, в то же время, эти формы имеют свою специфику, обусловленную социальными обстоятельствами, в которых находится обучающийся. В связи, с чем педагог-тренер, должен учитывать указанные выше психологические факторы в работе с такими подростками и соответственно выстраивать по возможности модель построения профилактики такого поведения. Итак, рассматривая данный вопрос, мы ставим перед собой задачу раскрыть роль физической подготовки в профилактике девиантного поведения кур-

сантов и слушателей, через призму психолого-педагогического сотрудничества преподавателя с обучающимися.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями (в часы свободного времени, занятия в спортивных секциях) также способствуют не только укреплению здоровья и организма в целом, но и формируют навык самоконтроля и саморазвития, воспитания самодисциплины. К примеру, периодические занятия в тренажерном зале позволяют добиться не только спортивных и эстетических результатов, но и мотивируют к самоконтролю и саморегуляции своего поведения (распорядка и режима дня и питания, пренебрежения вредными привычками и так далее).

Занятия в спортивных секциях, особенно в командных или контактных видах спорта, требуют дисциплины в тренировочном процессе, что, несомненно, приводит к возникновению привычки соблюдать дисциплину и в остальное время. Профессиональный спортсмен – это, прежде всего, дисциплинированный человек, который точно следует требованиям и указаниям своего тренера, знает поставленную цель и четко идет к ее выполнению [5, с. 67]. Занятия физической подготовкой могут служить хорошим средством профилактики девиантного поведения курсантов, так как мотивируют их на самоконтроль своих действий и поступков и дисциплинируют обучающихся. Несомненно, занятия спортом – это способ снятия эмоциональной агрессии, а, следовательно, они являются одним из методов профилактики девиантного поведения.

Подводя итог, следует отметить, что на современном этапе перед образовательными организациями МВД России поставлены задачи подготовки специалистов такого уровня, при котором, они должны обладать не только профессиональными компетенциями и профессионально важными качествами личности, но и специфической мотивацией развития и саморазвития собственной личности в различных аспектах, важнейшим из которых является физическое совершенствование обучающегося, определение его вектора физического развития на последующие годы служебной деятельности.

Литература

1. Хрыков И. С. Особенности физической и технической подготовки сотрудников ГИБДД к ведению рукопашного боя в образовательных организациях МВД России // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов Всероссийской конференции (г. Орел, 19 мая 2022 г.). Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2022. С. 217-222.

2. Иноземцев С. В. Физическое воспитание в системе профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (г. Орел, 24 июня 2021 г.). Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2021. С. 85-88.

3. Фроленков В. Н. Спортивный образ жизни как необходимый элемент эффективного выполнения служебных задач сотрудником полиции // Автономия личности. 2022. № 2 (28). С. 166-170.

4. Николаев С. А. Мотивация как существенный элемент физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник научных статей (г. Орел, 23 июня 2022 г.). Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2022. С. 159-162.

5. Губенков А. О. Влияние мотивации на спортивные достижения // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник научных статей (г. Орел, 23 июня 2022 г.). Орел : Орловский юридический институт МВД Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2022. С. 64-69.

ТЕНДЕНЦИИ В СФЕРЕ СОВРЕМЕННОГО ТУРИЗМА

TRENDS IN THE FIELD OF MODERN TOURISM

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

Аннотация. *Статья посвящена ключевым тенденциям развития туризма в 2023 году, а также обосновывается необходимость внедрения каждой из них в туристическую сферу. Раскрытие основных вопросов развития международного туризма в современном обществе способствует решению одной из актуальных проблем о мире – понимание туризма и тенденций его развития. В связи с этим, в статье выделены положительные и отрицательные стороны современного туризма, его влияние на окружающую среду, в том числе на природу, а, кроме того, необходимость совершенствования данной сферы и ее значение для человеческого общества. Немаловажным представляется рассмотрение влияния туризма на экономику нашей страны, важной частью которой он является, так как сегодня наблюдается тенденция к прогрессивному развитию, расширению объемов торговли на международном рынке, модернизации транспортного сектора, усилению интернализации и глобализации сфер мировой экономики.*

Abstract. *The article is devoted to the key trends in the development of tourism in 2023, and also substantiates the need to introduce each of them into the tourism sector. The disclosure of the main issues of the development of international tourism in modern society contributes to the solution of one of the urgent problems about the world - the understanding of tourism and its development trends. In this regard, the article highlights the positive and negative aspects of modern tourism, its impact on the environment, including nature, as well as the need to improve this area and its importance for human society. It is also important to consider the impact of tourism on the economy of our country, of which it is an important part, since today there is a trend towards progressive development, expansion of trade volumes on the international market, modernization of the transport sector, strengthening of internalization and globalization of the spheres of the world economy.*

Ключевые слова: *туризм; окружающая среда; природа; тенденции туризма; рекреация.*

Keywords: *tourism; environment; nature; tourism trends; recreation.*

Туризм представляет собой составляющую часть сектора экономики. Активный туризм давно развился и перерос предыдущие стадии классического туризма. Учитывая текущую динамику на современной экономической арене, туризм в настоящее

время находится в фазе модернизации. То, что когда-то привлекало людей и мотивировало их на путешествия, выходит из моды, определяя, тем самым, новые направления развития активного туризма.

Тенденцию развития туризма можно определить как общее направление, в котором происходят те или иные изменения. В сфере туризма ряд различных событий привел к изменениям в поведении потребителей и бизнес-процессах, что означает, что именно эти события ответственны за появление новых тенденций в туризме.

Одно из таких направлений связано с постепенной информатизацией и цифровизацией общества, что неизбежно влечёт за собой внедрение в жизнь технологий, и в первую очередь это касается искусственного интеллекта. Это также привело к изменениям в поведении клиентов благодаря появлению голосового управления и голосового поиска, а также использованию данных биометрики. Это касается не только отельного бизнеса, но и большинства отраслей в развлекательном секторе.

Даже после снижения опасности пандемии COVID-19 в сфере туризма по-прежнему уделяют повышенное внимание гигиене, что определяет дальнейшее развитие туризма. Кроме того, пропаганда заботы о природе породила ориентацию туристических агентств на так называемые экопутешествия или экологический туризм. Экопутешествие – это особый вид классического туризма, основное отличие которого в заботе туристов об окружающей среде и местном населении.

Практика показала, что туристическая деятельность может значительно ухудшить среду обитания диких животных. Когда туристы находятся в условиях дикой природы, оказать на неё влияние значительно легче, чем это кажется на первый взгляд [1]. Например, сафари, как правило, сопровождающиеся шумом, ухудшают среду естественного обитания фауны, когда туристы преследуют диких животных на автомобилях или летательных аппаратах. Эти виды деятельности чаще всего приводят к пагубным изменениям в поведении животных. Подобные случаи известны во многих странах Центральной Африки, где животные даже пренебрегали своими детёнышами, чтобы спастись от любознательной деятельности человека.

Кроме этого, привлекательные туристические объекты, такие как ландшафты, озера, берега рек, склоны песчаных пляжей и вершины гор, являются переходными зонами, характеризующимися экосистемой, богатой видами. Туризм вызывает типичные физические воздействия, которые включают деградацию окружающей среды и целых экосистем. Экосистема в широком смысле – это окружающая среда, которая включает в себя все живые организмы, в том числе, людей, животных, растения и микроорганизмы, их непосредственное окружение, то есть почву, воздух и воду, а также баланс естественного цикла, который поддерживает эти организмы. Экосистемы, существующие в современном мире окружающей среды, включают в себя, среди прочего, тропические леса, мангровые заросли, водно-болотные угодья, альпийские регионы, заросли морской травы и коралловые рифы. Удивительно, но именно эти места чаще всего привлекательны для туристов, поэтому угрозы и давление на эти системы часто являются достаточно серьезными. Каким образом современный туризм приводит к нарушению экосистемы?

Во-первых, это связано с растущей потребностью в туристических объектах, включая базы отдыха, отели, рестораны и так далее. Но важно понимать, что деятель-

ность по строительству таких объектов чаще всего связана с вырубкой лесов, обширным мощением дорог, обустройством пляжей вблизи морских вод, что закономерно приводит к эрозии почвы. Это означает непосредственное вторжение в ранее сбалансированную экосистему, что приводит к деградации окружающей среды. Во-вторых, строительство дорог и аэропортов для поддержки индустрии туризма может привести к негативному дисбалансу в экосистеме, что также может привести к потере естественной среды обитания диких животных и ухудшению общего состояния природы. Для многих национальных парков давно стало нормальным сокращение естественных мест обитания животных и растений из-за увеличения количества дорог и связанных с ними сооружений. И все это делается для удовлетворения потребностей растущего числа современных туристов.

Кроме этого, существует риск стандартизации места назначения в попытке удовлетворить потребности туриста. Это может включать строительство специальных объектов, предназначенных для туристов, и обеспечение того, чтобы ландшафт, еда, напитки и многое другое, предоставляемое туристам, соответствовали определенному стандарту [2]. Это также может включать изменение окружающей среды, чтобы она казалась туристу необычной. Такой подход может нанести серьезный вред окружающей среде. Исходя из этого, напрашивается вывод, что существующие опасения по поводу того, что туризм способствует ухудшению состояния окружающей среды, оказывая негативное влияние на землю, леса, водные ресурсы, далеко не надуманы [3].

Туризм также может отрицательно повлиять на местную культуру, подрывая ее, что приводит к потере самобытности конкретной культуры, а иногда и к конфликтам между этническими и религиозными группами. В большинстве случаев это нормальные случаи различий в культурах, языках, образе жизни, уровне благосостояния. Однако, деятельность местных жителей по предоставлению площадей для строительства туристических объектов является довольно распространённым явлением, что в целом негативно сказывается на экономическом благополучии, культуре и социальном положении.

Однако у туризма, конечно, есть свои многочисленные преимущества.

Во-первых, туризм поддерживает экономику и предоставляет местному населению многочисленные экономические возможности. К этому относятся множество возможностей для строительства гостиниц, отелей, ресторанов, развлекательных компаний, которые принадлежат частным лицам. Помимо прочего, это создает дополнительные рабочие места местным жителям. Например, они могут трудоустроиться в качестве водителей, экскурсоводов, охранников и тому подобное. Более того, туризм обладает потенциалом для улучшения отношений между государством и гражданами и юридическими лицами, создавая возможности для развлечений и рекреации. Это открывает возможности для обмена культурой между странами, в то время как для туристов это путь к полезному отдыху.

В связи с обозначенными проблемами, постараемся выделить тенденции в туризме в ответ на растущие потребности туристов.

Вследствие с уже упомянутым влиянием эпидемии на туризм, важным аспектом в его развитии является повышенное обращение внимания на гигиену и безопасность.

Будь то авиакомпании, круизы, отели, рестораны или бары, с момента вспышки вируса COVID-19 стандарты безопасности и гигиены повсюду встали на первое место. В связи с этим, ряд тенденций в туризме, которые связаны с этим обстоятельством, привели к необходимости жёстких мер контроля за усиленной уборкой помещений, сидячих мест, соблюдением социальной дистанции, наличием антисептических средств для рук и обязательного ношения масок в общественных местах.

Несмотря на снижение общего числа заражений COVID-19 в настоящее время важно сохранить повышенное внимание за соблюдением правил гигиены как жизненно важной части туристического бизнеса. Угроза COVID-19 привела к тому, что люди стали более неохотно путешествовать и посещать ранее популярные точки туризма, однако туристические компании и агентства ставят своей целью убедить клиентов в безопасности и возможности путешествовать даже в такое непростое время.

Помимо всего прочего, важной тенденцией современного туризма стали бесконтактные платежи, которые уже некоторое время являются основным продуктом, когда речь заходит о технологиях в туризме. Появление в общем доступе таких опций, как Google Pay, помогло вывести это на совершенно новый уровень, а это означает, что клиентам даже не нужно носить с собой кредитную карту для оплаты питания, проживания в отеле, транспортных услуг и другие.

Бесконтактные платежи – это огромная возможность экономить на времени работы для туристических агентств и компаний, так как бесконтактные платежи позволяют быстро забронировать номер, заказать билеты и тому подобное [4]. Кроме того, возвращаясь к теме коронавируса, отметим, что эпидемия резко повысила спрос на бесконтактные платежи, поскольку оборот наличных денежных средств ассоциируется у населения с опасностью заражения вирусом.

Далее рассмотрим тенденцию развития туризма применительно к современным технологиям, относящимся к возможностям использования собственного голоса для поиска и голосового управления.

В последние несколько лет наблюдается рост популярности домашних интеллектуальных колонок, которые представляют собой своеобразных мобильных помощников (например, самые известные Алиса и Сири) [5]. Туристам очень удобно обращаться к голосовому поиску. Для тех, кто работает в индустрии туризма, важно привлечь этих гостей, правильно структурировав контент веб-сайта, чтобы он отображался в голосовом поиске и позволял осуществлять голосовой поиск нужной информации. Например, с помощью голосовых помощников сейчас можно забронировать место в туристическом путешествии.

Туристическая информация является ключевой частью клиентского опыта многих компаний, и голосовое управление и искусственный интеллект могут быть здесь неоценимы. Кроме того, в гостиничных номерах могут быть установлены интеллектуальные колонки или другие устройства, совместимые с голосовым управлением, что позволяет пользователям легче включать и выключать устройства, делая условия проживания максимально комфортными.

Нельзя забывать и о виртуальной реальности, которая так же применяется в туризме. Использование технологий виртуальной реальности олицетворяет собой

новую эпоху в развитие человечества. Можно сказать, что виртуальная реальность – это что-то новое, что многие хотят испытать на себе. Соответственно, за это люди готовы платить как за развлечение для себя и своих близких. Если туристическое агентство хочет привлечь клиентов, то внедрение онлайн-VR-туров и других подобных технологий позволит выделиться на фоне конкурентов.

Также в стороне не осталась такая тенденция современного туризма, как увеличение общего количества туристических групп с основной целью отдыха. Рекреация в настоящее время имеет динамику роста по сравнению с объемом туристического формата бизнеса. Если в недавнее время на международном туристическом рынке преимущество имел деловой туризм, то в настоящее время это соотношение может колебаться. Основное преимущество отдыха отдаётся рекреации и туризму (70 %) и только 30 % составляет доля деловых поездок.

Помимо вышеперечисленного, в последнее время наметилась тенденция увеличения продолжительности пребывания туристов в международных поездках, разъездах, командировках и общего количества поездок по территориям различных государств. Динамика роста продолжительности пребывания в основном обусловлена количеством туристического потока, который составляют пожилые люди, то есть пенсионеры. Но то же время сохраняется кратковременность пребывания молодых туристов, пользующихся услугами туризма в течение 2-3 дней. В основном, это молодежь, которая путешествует в течение выходных. Данная часть туристов отдаёт свое предпочтение проживанию так называемой программе «все включено», и это направление не утрачивает своей популярности среди людей, желающих отдохнуть. Продолжительность пребывания в путешествии наиболее характерна для туристов, которые хотят уехать в отпуск на несколько недель, чтобы отдохнуть от работы [6].

Наконец, значимой и, вероятно, самой важной тенденцией туризма является повышение требований туристов к сервису. Эта тенденция наблюдается в последние годы особенно остро, так как страны мира широко изучены и потребителям есть с чем сравнивать предоставляемые услуги и требовать более высокого качества обслуживания. Современный сервис не стоит на месте, и у него уже есть свои модификации и инновации. Чем больше туристов отправляется в туристические туры, тем более, комфортные условия им требуются. Этот факт повышает конкурентоспособность и представляет одну из главных перспектив развития международного туризма, а также туризма в конкретной стране, регионе, области.

Большая часть туристического потока относится к городскому населению, поэтому в последние годы востребован сельский туризм, кратковременное пребывание и туры с условиями проживания в отдаленных от крупных населённых пунктах местностях, включая горы [7].

Динамика развития сельского туризма обеспечивает углубленное изучение мира, открытие новых туристических центров, появление перспективных путешествий в самые отдаленные, недоступные человеку местности.

Учет тенденций туризма важен, как для самих туристов, так и для туристических агентств и компаний, успех которых во многом зависит от соответствия современным требованиям и потребностям путешественников. Необходимо принять во внимание и влияние, которое коронавирус оказал на бизнес-сектор. В настоящее время органи-

зации вынуждены сталкиваться с неопределенностью, связанной с поездками, и работники по понятным причинам обеспокоены текущим статусом занятости.

Развитие туризма даёт странам многочисленные политические и экономические выгоды. Государства пополняют бюджет за счет туризма, а местные жители получают возможность зарабатывать деньги за счет организации продажи товаров местного производства. Туризм также обеспечивает занятость местным жителям, способствует культурному обмену и многому другому. Однако, эти преимущества могут быть реализованы только в том случае, если туризм практикуется планово и системно. В противном случае возможно проявление его негативных сторон.

Литература

1. *Николаев С. А. Особенности комплектования туристического рюкзака // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 231-233.*
2. *Афанасьев О. Е. Активный туризм как современное направление туриндустрии // Современные проблемы сервиса и туризма. 2017. № 3. С. 55-62.*
3. *Губенков А. О. Электромобили: гарантия экологической безопасности или миф? Утилизация литийионных аккумуляторов электромобилей проблема экологии или современной промышленности? // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 162-167.*
4. *Кугушева А. Н. Теоретические аспекты активного туризма // Сервис в России и за рубежом. 2012. № 8. С. 146-151.*
5. *Губенков А. О. Актуальные проблемы кибербезопасности в социальных сетях // Автономия личности. 2021. № 3 (26). С. 46-53.*
6. *Гуняев Е. В. Активный туризм и его развитие на территории Российской Федерации // 2022. № 2 (56). С. 131-135.*
7. *Хрыков И. С. Некоторые аспекты влияния двигательной активности на здоровье человека в современном обществе // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 140-144.*

УДК 796

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА – ПЛАВАНИЕ

UNIVERSAL SPORT – SWIMMING

Погорелова Елизавета Юрьевна
студент
институт технологии, экономики и сервиса
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Pogorelova Elizaveta Yurievna
student
Institute of technology, economics and service
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

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

Аннотация. *В работе рассматриваются вопросы необходимости занятий физической культурой для тех, кто хочет поддерживать себя в форме; а также универсальность такого вида спорта как плавание – как одного из видов сохранения своего тела в тонусе, доступного и прекрасного способа укрепления здоровья, замечательного средства поддержания физического состояния организма в режиме бодрости. Определена польза плавания для здоровья и его воздействие на организм человека. Плаванием могут заниматься лица любого возраста, даже любого уровня спортивной подготовки, так как оно отличается умеренной физической нагрузкой, при систематических и регулярных тренировках оно способствует не только оздоровлению, но и физическому развитию.*

Abstract. *The paper discusses the need for physical education for those who want to keep fit; as well as the universality of such a sport as swimming - as one of the types of keeping your body in good shape, an affordable and wonderful way to strengthen health, a wonderful means of maintaining the physical condition of the body in the vigor mode. The health benefits of swimming and its effects on the human body have been determined. Swimming can be practiced by people of any age, even at any level of athletic training, as it is characterized by moderate physical activity, with systematic and regular training, it contributes not only to health improvement, but also to physical development.*

Ключевые слова: *здоровье; физическая культура; вид спорта; плавание; физическое и моральное состояние человека.*

Keywords: *health; physical culture; sport; swimming; physical and moral condition of a person.*

Выбор рассматриваемой темы обусловлен тем, что в последнее время среди молодежи стало популярно «вести здоровый образ жизни» или «keep fit», что не может, безусловно, радовать. Однако, как и в любом начинании многие задаются вопросами: С чего начать? Что выбрать? Какой вид спорта мне больше подойдет? Какие тренировки мне выбрать? Заниматься в зале или дома? Заниматься с тренером или самостоятельно? Так как в современном мире существует множество различных видов спорта начиная с плавания, легкой атлетики, заканчивая йогой или просто тренировками в зале. Поэтому тема работы является актуальной в настоящее время. Главная цель работы – это показать студентам один из видов поддержания своего тела в тонусе и доказать, что занятия плаванием являются универсальным способом для укрепления здоровья и поддержания физической формы. Для этого решались следующие задачи:

- рассмотреть важность занятий физической культурой для организма человека;
- показать благоприятное влияние на здоровье человека этого вида спорта.

Невозможно представить значение спортивных тренировок для физического и морального состояния человека. В современном мире люди все чаще стали заниматься спортом. Душевное состояние человека несомненно улучшается при помощи физических упражнений, сила мышц увеличивается, двигательная активность помогает управлять и собственным весом.

Оптимальный режим физических нагрузок подбирается занимающимся самостоятельно, в соответствии, с его образом жизни. Кто-то выбирает поднимание тяжестей в тренажерном зале, некоторые предпочитают йогу или растяжку, третьи превозносят достоинства легкой атлетики. В таком разнообразии можно запутаться, особенно тем, кто только начинает свой путь и выбирает свой вид спорта. И все-таки в число самых популярных видов двигательной активности можно включить плавание, безусловно, не имеющее конкурентов во всем мире по своему оздоровительному воздействию на занимающихся плаванием регулярно. Его польза, в самом деле, высока, плаванием могут заниматься лица любого возраста, даже любого уровня спортивной подготовки, так как оно отличается умеренной физической нагрузкой. Во время занятий этим видом спорта не только тренируются различные мышцы живота, плечевого пояса, ягодиц, бедер, и не только, но ещё и возможно их развитие, при этом какая-либо группа мышц не перегружается чрезмерно. После занятий в воде снимается напряжение с мышц, которые работают в вертикальном положении человека, так как плавательные движения происходят в горизонтальном положении. Именно поэтому плавание – занятие общеукрепляющее [1, с. 84].

Этот вид спорта прекрасно влияет на сердечно-сосудистую систему, оптимизируя сердечный ритм и кровообращение, а также снижает артериальное давление. Благодаря этой физической нагрузке сердце начинает качать кровь рационально и более эффективно, поэтому организм работает в оптимальном режиме и кислород поступает в максимальном количестве. При занятиях плаванием мышцы человека напря-

гаются сильнее из-за большого сопротивления воды, но поддерживающее воздействие воды позволяет работать лишь над определенными мышцами тела, зато в воде меньше ощущаются нагрузки, мышцы не болят. Водные упражнения и аквафитнес одинаково эффективны, как и занятия другим видом спорта, так как требуют одновременной координации всех двигающихся мускулов. Плавание, безусловно, один из эффективных способов борьбы с лишним весом. Люди, у которых есть определенный график тренировок, гораздо чаще имеют самочувствие лучше, чем у тех, кто ведет сидячий образ жизни [2, с. 141].

Рассмотрим отчего же важны занятия каким-нибудь видом спорта на примере плавания. Физические упражнения – это не только вариант сбросить лишний вес и подтянуть тело. Спорт оказывает положительное влияние не только на наш внешний вид, но и на работу всего организма. Ведь люди, регулярно выполняющие физические упражнения, гораздо чаще пребывают в хорошем расположении духа, а их самочувствие гораздо лучше, чем у ведущих сидячий образ жизни.

1. Сидячий образ жизни располагает наш мозг к ленивости, он начинает хуже работать: затормаживаются мыслительные процессы, память несколько ослабевает. Проблемы с памятью решаемы с помощью упражнений для развития гибкости: кровь по сосудам передвигается лучше при выполнении упражнений на растяжку. По результатам проводимых различных исследований студенты, систематически занимающиеся физической культурой или спортом, гораздо оптимальнее усваивают материал, чем их далекие от физической культуры, неспортивные однокурсники.
2. Спортивные нагрузки помогают телу становиться подтянутее, красивее, сильнее, нервы становятся значительно крепче и способствует этому увеличение кровоснабжения мышц, регуляция деятельности нервной системы.
3. Регулярные двигательные тренировочные занятия повышают иммунитет, улучшают самочувствие, ускоряются физиологические процессы организма человека.
4. Во время тренировки вырабатываются эндорфины, так называемые «гормоны радости», которые значительно улучшают настроение, вследствие чего и заметно улучшение самочувствия.
5. Можно утверждать с уверенностью, что систематические занятия физической культурой хорошее средство от старения, они увеличивают шансы тела оставаться подтянутым и молодым, скорость обмена веществ достаточно высока, чтобы как можно дольше этот уровень сохранять.
6. Токсины преследуют наш организм, а двигательная активность помогает своевременно и непрерывно избавляться от них.
7. У людей, занимающихся спортом, гораздо легче проходит процесс засыпания, а сон крепче.
8. Укрепление сердечно-сосудистой системы идёт своим чередом, способствуя тем самым снижению риска инсульта.

Это совсем немногие причины, по которым стоит призадуматься: а не заняться ли каким-нибудь видом спорта? На самом деле их гораздо больше [2, с.142-145].

Подробнее о занятиях плаванием, которое при систематических и регулярных тренировках способствует не только оздоровлению, но и физическому развитию:

1. Укрепляет сердце и сосуды.

Занятия плаванием на регулярной основе способствуют увеличению силы мышц и мощности сердца (объем выталкиваемой сердцем крови за один цикл), снижается количество сокращений в одну минуту. К примеру, у профессионального пловца частота пульса в спокойном состоянии находится в пределах 50-60 ударов в минуту. У обычного человека этот параметр составляет 65-75 ударов в минуту. Во время занятий плаванием создается благоприятная «среда» для хорошей работы сердечной системы: свойства воды облегчают отток крови от периферии к сердцу.

2. Увеличивается объем и сила легких.

Замечено, что плавание повышает силу дыхательных мышц и увеличивает тонус, а также объем легких, усиливает их вентиляцию. Это обусловлено тем, что дыхание у пловца происходит синхронно его движениям. В течение одного вдоха и выдоха, как правило, проходит один полный цикл движения руками. Из-за того, что нагрузка на организм во время таких занятий довольно большая, растет потребность в кислороде. Помимо этого, давление воды на грудную клетку человека способствует тому, что мышцы, которые ее расширяют, развиваются, а это, в свою очередь, способствует более полному вдоху.

3. Развивает мышечную систему и укрепляет кости и позвоночник.

Циклические движения содействуют формированию красивой, гармоничной, равномерно развивающейся фигуры человека. Самые различные мышцы тела во время плавания напрягаются и расслабляются достаточно равномерно, такое чередование способствует повышению уровня развития силы мышц и работоспособности, координация движений тоже становится на уровень выше. По сравнению с воздухом вода оказывает более сильное сопротивление, соответственно, чтобы плыть, нужно прикладывать больше усилий, чем во время каких-либо спортивных занятий на суше. Плавание - ваш вид спорта, если считаете, что необходима красивая осанка. В работу вовлечено практически всё тело: когда человек плывет, работают бицепс, трицепс, дельтовидные мышцы плеча, сгибатели пальцев рук, мускулы шеи, грудные мышцы. Независимо от того, какой стиль плавания человек предпочитает, на воде тренируются все мышцы.

Вместе с тем, в зависимости от того, какой вид водных тренировок, предпочитает человек, может быть больше задействована одна или другая группа мышц. К примеру, при брассе основная нагрузка приходится на большие круглые мышцы спины. Если пловец отдает предпочтение стилю баттерфляй, хорошо развиваются мышцы ног, тазового пояса, бедра, голени и стопы, а также рук.

4. Успокаивает и тренирует нервную систему

Благотворно сказывается плавание и на процессах, происходящих в центральной нервной системе: равновесие распространяется как на возбуждение, так и торможение, улучшается кровоснабжение мозга. Ощущение невесомости, которое возникает в воде, благотворно сказывается на психике, занимающийся получает хороший положительный эмоциональный заряд. Плавание - замечательное лекарство от депрессии, утомления, бессонницы; уходит раздражительность и усталость; улучшается память и внимание; поднимается настроение.

5. Поднимает иммунитет.

Всем известно закаливающее воздействие на организм плавания, результатом

этого повышения устойчивости организма к воздействию низких температур становится высокая сопротивляемость к простудам и вирусам [1, с. 84-86].

Также плавание может быть не просто для кого-то способом поддерживать свое эмоциональное и физическое состояние, но и иногда бывает необходимо для человека по медицинским показаниям. Например, заболевания опорно-двигательного аппарата требуют к себе особого внимания, особенно позвоночнику необходим крепкий каркас из мышц, который укреплять помогают занятия плаванием. Следует отметить, что водные занятия – это профилактика некоторых заболеваний:

– позволяют избежать образования межпозвоночной грыжи;

– это действенный способ поддержания подвижности суставов в благополучном рабочем состоянии; помогают уменьшить уровень холестерина в крови;

– хороший способ лечения и профилактики варикоза – снимается напряжение и усталость с ног, кровь лучше «бежит» по венам;

– также, при заболеваниях сердца и сосудов этот вид физической нагрузки помогает улучшить кровоснабжение и снизить артериальное давление;

– спокойствие нервной системы весьма полезно для людей, с повышенной нервной возбудимостью;

– это хороший «тренажер» для дыхательной системы, а значит полезно для людей, которые страдают ее заболеваниями (например, людям, страдающим астмой, очень часто назначают легкие тренировки в бассейне для улучшения их состояния).

Из вышесказанного можно сделать вывод о том, что плавание – не только поможет создать красивое телосложение, но и способствует улучшению состояния здоровья. В заключение следует отметить, что физическая культура – это неотъемлемая часть нашей жизни для морального и физического состояния. В современном мире с развитием технологий люди все чаще стали забывать о такой простой вещи, как зарядка по утрам или 20-минутная пробежка. Люди все чаще стали передвигаться на машине, автобусе вместо того, чтобы пройти пешком минут десять. Особенно в последнее время из-за ковидных ограничений стали использовать доставки на дом продуктов или доставку вещей. Также из-за нашего сидячего образа жизни у нас не хватает времени на активную двигательную нагрузку, исходя из чего у многих все чаще стали возникать проблемы со здоровьем. Поэтому так важно заниматься каким-либо видом спорта, а плавание, и все виды водных активных занятий, – это универсальные виды спорта, которые подойдут любому.

Литература

1. *Демьянова Л. М., Иванова О. А., Анозов Г. Р. Влияние оздоровительного плавания на организм человека // Наука без границ. 2018. № 3 (20). С. 83-86*

2. *Збиняков Ф. Н. Влияние плавания на организм человека // Наука 2020. 2020. № 9 (45). С.141-154*

УДК 796.01

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF STUDENTS

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 the physical culture
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Федякова Полина Андреевна
студент
факультета педагогического образования
Волгоградский государственный социальный
педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Fedyakova Polina Andreevna
student
faculty of pedagogical education
Volgograd state social pedagogical university
Volgograd, Russia

Евтеева Татьяна Геннадьевна
доцент
кафедра педагогики, психологии и физического воспитания
Волгоградский государственный институт искусств и культуры
г. Волгоград, Россия
Evteeva Tatyana Gennadievna
associate professor
department of the pedagogy, psychology and physical education
Volgograd state Institute of arts and culture
Volgograd, Russia

Аннотация. *Достаточно интересно заметить, что психологическое состояние студентов практически напрямую зависит от их отношения к занятиям по физической культуре и спорту.*

Приобщение студентов к занятиям физической культурой и спорту – это важная составляющая в формировании здорового образа жизни. Двигательная активность по-

могает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, укрепляет здоровье, повышает работоспособность и улучшает их психологическое состояние. Исходя из вышесказанного, мы считаем тему влияния физической культуры на психологическое состояние студента актуальной.

В статье рассматривается проблема поддержания психологического состояния студентов высшего учебного заведения в современных реалиях и значимость спорта и физической культуры для повышения уровня психологического здоровья.

Abstract. *It is quite interesting to note that the psychological state of students almost directly depends on their attitude to physical education and sports. Introducing students to physical education and sports is an important component in the formation of a healthy lifestyle. Motor activity helps to focus all the internal resources of the body on achieving the goal, strengthens health, increases efficiency and improves their psychological state. Based on the above, we consider the topic of the influence of physical culture on the psychological state of the student relevant. The article deals with the problem of maintaining the psychological state of students of higher education institutions in modern realities and the importance of sports and physical culture for improving the level of psychological health.*

Ключевые слова: *физическая культура и спорт; психологическое состояние; студенты.*

Keywords: *physical culture and sports; psychological state; students.*

В жизни каждого студента должна присутствовать физическая культура, так как физическая активность не только повышает иммунитет улучшает работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и опорно-двигательной системы, но и способствует улучшению психологического состояния студентов [1].

Сложно поспорить с тем, что физическая активность – один из самых важных процессов поддержания здоровья любого человека. Каждому человеку, особенно студенту, нужна определенная физическая нагрузка.

В настоящее время наблюдается тенденция, заключающаяся в том, что занятия по физической культуре в университетах теряют свою популярность, а возможно и актуальность. Дело состоит в том, что в силу значительной лени современной молодежи, студенты не хотят носить с собой в университет не только книги, учебные материалы, но и физкультурную форму. По этой причине, зачастую, возникает крайне негативное отношение к этим занятиям, поставленным по расписанию. Далее это становится причиной ухудшения психологического здоровья студентов [3].

Таким образом, изучение влияния физической активности на психологическое состояние студентов является актуальным.

Цель исследования – определить влияние физической культуры и спорта на психологическое состояние студентов.

Результаты исследования. Нами был проведен анализ литературных источников и на основе этого анализа сделаны выводы о том, как физическая культура влияет на психологическое состояние студентов

В современном образовании большую проблему представляет состояние психологического здоровья студентов. Врачи, ученые и психологи связывают эту проблему с эпохой технологий – из-за того, что многие вопросы решаются, не выходя из дома, используя компьютер с интернетом и другие гаджеты, люди ведут малоподвижный

образ жизни. Говоря научным языком, малоподвижный образ жизни, то есть гиподинамия, вызывает множество опасных для здоровья заболеваний. Например, ожирение, атрофия мышц, заболевания сердечно-сосудистой системы, бессонница.

Стоит отметить, что последствия не ограничиваются только физическими проблемами. Наравне с ними возникают и психологические – депрессии, неврозы, информационные перегрузки и так далее.

Для того чтобы оценить влияние физической культуры на психологическое состояние студентов, необходимо рассмотреть, как физическая активность влияют на орга-низм человека в целом.

Физические упражнение оказывают влияние на сердечно-сосудистую систему человека – повышается выносливость сердца и сосудов. При физической нагрузке, мышцам нужно больше насыщенной кислородом крови, вследствие чего, сердце перекачивает больший объем крови за единицу времени.

При нарушении работы дыхательной активности появляется одышка, головные боли и бессонница. Физическая активность повышает потребность организма в кислороде, поэтому регулярные тренировки способствуют увеличению легочной емкости.

Регулярные тренировки положительно влияют на опорно-двигательный аппарат, так как мышцы укрепляются и эффективнее поддерживают скелет, который, в свою очередь, становится устойчивее к нагрузкам. Также, регулярные занятия спортом способствуют улучшению кислородного питания в мышцах, увеличению объема и силовых показателей мускулов, а также улучшаются обменные процессы и вырабатывается протеин. Спорт способствует снижению веса, улучшению метаболизма и повышению иммунитета.

Во время занятий спортом в нашем организме вырабатываются так называемые «гормоны радости» – эндорфины. Благодаря этим гормонам, снижается напряжение и стресс, повышается настроение и улучшается сон. Бег или прогулки на свежем воздухе помогают отвлечься от проблем и снять нервное напряжение, так как организм снабжается необходимым уровнем кислорода. Как правило, студенты, которые ведут активный образ жизни, более стрессоустойчивы, жизнерадостны и оптимистичны, чем те, которые предпочитают избегать физических нагрузок [2].

Существует всеми известная поговорка «В здоровом теле – здоровый дух», многие знают, что регулярная физическая активность оказывает положительное воздействие на мышление и психическое самочувствие человека в целом. Однако, не все знают, почему именно так все происходит.

Белок BDNF (нейротрофический фактор мозга) – это белок, который принимает участие в росте клеток серого вещества мозга и синапсов. Если организм производит слишком мало этого белка, то, в первую очередь, можно заметить снижение концентрации и способности к запоминанию информации. Также, дефицит белка BDNF приводит к немотивированным страхам, депрессии и бессоннице. Решающими факторами для производства данного белка являются физическая активность, большое количество солнечного света и правильный режим питания.

С учетом того, что студенты большую часть времени проводят на занятиях в сидячем положении или дома, находясь за компьютером, нельзя не отметить значи-

мость занятий по физической культуре в вузах, так как именно они позволяют студентам сменить умственную деятельность на физическую. Как правило, студенты, которые не снимают умственное напряжение, склонны к неврозам и депрессиям.

При самоконтроле и саморегуляции двигательных действий участвуют почти все интеллектуальные процессы. Это связано с тем, что физическая активность ставит перед обучающимся некоторые преграды, которые ему предстоит решить, в том числе, планирование, контроль, выбор стратегии, а значит, учит студента и позволяет приобретать опыт их решения. Еще можно говорить и о влиянии более глубокого и сложного характера, базирующегося на взаимосвязях психомоторного и интеллектуального развития, когда целенаправленные воздействия на двигательную сферу человека вызывают соотносительные изменения в его интеллектуальной сфере.

Кроме этого, занятия по физической культуре направлены и способны преодолевать психологические барьеры студентов. Во время занятий у студента вырабатывается сила воли, целеустремленность на достижение результата. После достижения определенных высот студент становится более уверенным в себе, решительным и инициативным, а также студентом происходит пересмотр своей самооценки в лучшую сторону.

Таким образом, хочется отметить, что студенты, которые не забывают о своем физическом развитии, как правило, более работоспособны, жизнерадостны и выносливы, чем те, кто игнорирует физическую нагрузку, ведёт малоподвижный образ жизни и не даёт мозгу отдохнуть от умственного труда.

Литература

1. *Белая И. Д., Мишнева С. Д. Влияние занятий физической культурой на психическое состояние студента // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы VI международной научно-практической конференции (г. Екатеринбург 28 февраля 2017 г.). Екатеринбург : РГППУ, 2017. С. 221-224.*
2. *Ильина Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки университета Лесгафта. 2010. № 12. С. 69-74.*
3. *Ткачева Е. Г., Андреенко Т. А., Зюзько В. А. Психомоторные способности студентов в системе непрерывного образования в вузе // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 50-4. С. 245-251.*

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

Белов Дмитрий Романович
студент
институт технологии, экономики и сервиса
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Belov Dmitry Romanovich
student
institute of technology, economics and service
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В современном мире студенты являются наиболее уязвимыми, поскольку во время пандемии увеличилась учебная нагрузка. Учащиеся все больше времени проводят в сидячем положении в интернет-пространстве. Это значительно снижает двигательную активность. В данной статье представлен анализ литературы о проведении дистанционного обучения физической культуре студентов различных учебных заведений, практичность метода, проблемы в организации и проведении онлайн-занятия и пути решения. Так же обсудим и то, что занятия в онлайн-формате предусматривают также изучение теоретической части по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений, и оказывают положительное влияние на уровень знаний, если студенты нацелены на выполнения упражнений правильно и эффективно. И поговорим об альтернативных методах привлечения студентов к спортивному образу жизни.*

Abstract. *In the modern world, students are the most vulnerable, since the academic load has increased during the pandemic. Students spend more and more time in a sitting position in the Internet space. This significantly reduces motor activity. This article presents an analysis of the literature on conducting distance learning of physical culture for students of various educational institutions, the practicality of the method, problems in organizing and conducting online classes and solutions. We will also discuss the fact that online classes also provide for the study of the theoretical part of physical education for students of higher educational institutions, and have a positive impact on the level of knowledge if students are focused on performing exercises correctly and effectively. And let's talk about alternative methods of attracting students to a sports lifestyle.*

Ключевые слова: *физическое воспитание; дистанционное обучение; онлайн-занятие; ИКТ технологии; самообразование; физическая культура; онлайн-платформы; видеоконференция.*

Keywords: *physical education; distance learning; online lesson; ICT technologies; self-education; physical culture; online platforms; videoconference.*

Физическое воспитание-один из важнейших процессов в становлении человека, который способствует совершенствованию физических навыков человека, тем самым, гарантирует воспитание здорового и физически активного поколения.

В настоящее время вопрос о физическом воспитании является актуальным. В последние годы физическая активность населения сократилась, в связи с ограниче-

нием передвижения во время карантина. Так же эта проблема затронула студентов высших учебных заведений. Переход на дистанционное обучение свел к минимуму занятия физической культурой обучающихся. Студенты все больше времени проводят в виртуальном пространстве, все меньше времени уделяя своей физической подготовке, физическому воспитанию. Но данная тенденция идет на спад. Все больше учебных заведений возвращаются к очному формату обучения, а также активно возобновляются занятия физической культурой. Теперь встает другой вопрос: привлечение студентов к активному образу жизни. И данный вопрос можно решить в стенах высшего учебного заведения, пользуясь как академические занятия по физической культуре, так и альтернативные методы.

Одним из альтернативных методов привлечения студентов к спортивному образу жизни являются онлайн занятия. Для осуществления связи между преподавателем и учащимися часто используются онлайн платформы Zoom и Skype. Данные платформы очень просты в использовании и позволяют проводить видеоконференции с неограниченным количеством человек. Данные мессенджеры позволяют присоединяться к видеоконференции с любого устройства: компьютер, планшет, смартфон. Одним из немаловажных преимуществ данных платформ является видеозапись конференции для дальнейшего самостоятельного изучения или практики студентов [1]. Эти платформы уже были опробованы в период пандемии многими педагогами. В частности, проводились занятия по физической культуре. Онлайн платформы до сих пор используются преподавателями и студентами для непрерывного учебного процесса.

Для проведения онлайн-занятия по физической культуре, кроме технической составляющей следует акцентировать внимание на следующие аспекты. Большинство студентов выходит на онлайн-занятия из дома, для этого необходима спортивная форма. Этот аспект облегчает проведение онлайн- занятия по физической культуре и повышает эффективность и безопасность занятия. Спортивную одежду нужно подбирать правильно: она должна быть удобной, не сковывать движения студента, но и не должна быть слишком свободной. Не следует выбирать одежду с массивным декором, например, молниями, пуговицами, шнуровкой, так как они могут нанести травму во время онлайн-занятия, зацепившись за инвентарь. Ношение аксессуаров во время учебного процесса также может привести к травме, что является недопустимым во время занятий спортом. Применение спортивного инвентаря на онлайн-занятии также имеет свою специфику. Инвентарь должен быть прост в использовании, качественный и компактный, так как используется в ограниченном пространстве (в домашних условиях) [2]. Примером доступного спортивного инвентаря для онлайн-занятий можно назвать: гимнастический коврик, фитбол, легковесные гантели, скакалка, различные утяжелители, эспандер.

Режим самоизоляции побуждает увеличить количество часов по физической культуре в домашних условиях. Так как при самоизоляции необходимо находиться дома, студенты становятся маломобильны, резко снижается двигательная активность, физические задачи не решаются в должной мере в соответствии с возрастными показателями.

Занятия в онлайн-формате предусматривают также изучение теоретической

части по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений, и оказывают положительное влияние на уровень знаний, если студенты нацелены на выполнения упражнений правильно и эффективно. Следует отметить, что проведение онлайн-занятий по физической культуре отличается большей самостоятельностью, чем очные занятия, но качество получения знаний зависит от самоорганизации и вовлеченности студента.

Анализируя печатные источники и онлайн ресурсы можно сделать вывод, что информационные технологии в стране находятся на высоком уровне, но преподавание физического воспитания не имеет должной подготовленности для онлайн-формата [3]. Перед педагогами встает важнейший вопрос- поиск решения по осуществлению образовательной программы в формате онлайн, так как оно должно быть не менее эффективным, чем стандартные академические занятия в университете.

Сложившаяся ситуация помогает преподавателям совершенствовать условия, которые предназначены для развития ключевых компетенций. Например, развитие мышления, умение работать с большим потоком информации и выделять главное, а также уметь находить способы решения проблем в неожиданных ситуациях.

По рекомендациям Министерства образования Российской Федерации о том, что любая образовательное учреждение самостоятельно определяет порядок проведения текущего контроля и итоги по учебным дисциплинам, так как в достаточной мере развиты технологические возможности в университетах, были введены занятия через электронные курсы и через платформы ZOOM, Skype.

Учитывая опыт работы на онлайн платформах, опираться на рекомендации, которые были предложены для всех предметов, то можно сформировать систему дистанционного обучения по физической культуре. В эту систему входят такие важные компоненты как: правила организации занятия, мотивация студентов, различные способы реализации, формы контроля и профилактика травматизма [4].

Чтобы успешно реализовать дистанционное обучение физической культуры необходимо выдвинуть условия, которые складываются в правила организации:

- четко обозначать основные задачи для каждого занятия;
- позитивный настрой педагога на каждом уроке;
- своевременно проверять выполнение домашнего задания;
- чередовать теоретическую часть занятия с практической;
- уметь быстро подстраиваться к изменениям в ходе занятия и быть готовым к нестандартным ситуациям;
- уметь организовывать педагогический процесс из имеющихся ресурсов и целей.

Очень важную роль в процессе дистанционного обучения является проверка домашнего задания. Основным интересом реализации деятельности для студентов должно выступать самообразование. Они должны выполнять физические упражнения, а также проявлять двигательную активность в течение всего дня [5].

Дистанционные занятия по физической имеют свои трудности-сложность в мотивации студентов. Для решения данной проблемы были предложены некоторые мотивы:

– одна из сильных мотиваций-занятие физкультурой укрепляют наше здоровье;
– спорт влияет на психологическую лабильность студентов;
– занятие спортом хорошо развивает навыки саморегуляции, самоподготовки и самоконтроля;
– стремление к самовыражению и самоутверждению;
– с помощью спорта человек может самовыражаться и самоутверждаться, достигая поставленные цели
– удовлетворение как материальных потребностей, так и духовного баланса личности.

Организация занятий в онлайн формате предлагает способы обучения такие как:
– выполнение теоретических заданий в текстовом виде (составление комплекса упражнений на определенные группы мышц);
– создание презентаций по теме;
– выполнение физических упражнений;
– решение тематических ребусов и кроссвордов;
– организация занятий в Zoom.

Учитывая различные физические упражнения в домашних условиях, должна существовать система профилактики травматизма. Для этого были сформированы правила поведения при дистанционном занятии физической культурой:
– во время занятия быть собранным и внимательным, нацеленным на выполнение упражнений;
– не отвлекаться на различные шумы и посторонние предметы;
– спортивная одежда должна быть комфортной и удобной;
– соблюдать технику выполнения упражнений;
– придерживаться определенной нагрузки;
– соблюдать технику безопасности.

Анализируя опыт дистанционного формата обучения физической культуре, были выявлены некоторые ошибки в организации учебного процесса. Во-первых, подобранный материал для занятий не заинтересовывал и не мотивировал студентов. Во-вторых, преподаватели отдавали предпочтение теоретической части, не подкрепляя ее практикой. В-третьих, это недостаточное владение или отсутствие у педагогов навыков работы с информационно- коммуникационными технологиями.

Качественная работа преподавателя выражается в умении выстраивать психолого-педагогические аспекты физической культуры. Именно поэтому, в условиях онлайн режима, высоко ценится не только квалифицированный специалист в области преподавания дисциплины, но и опытный методист, умеющий работать с информационными технологиями, обладающий современными подходами к обучению.

Таким образом можно подвести итог. Для более качественной и эффективной организации занятий по физической культуре преподавателям рекомендуется повышать навыки по ИКТ. Так же можно делиться опытом проведения данной дисциплины в онлайн формате с другими педагогами различным учебных заведений. В основе дистанционного обучения физической культуры должно быть сбалансированное количество теории и практики. Средства, направленные на двигательную активность

студентов, должны быть максимальны и опираться на соблюдения правила безопасности. Важно проводить инструктаж для обучающихся в целях профилактики травматизма.

Применение дистанционных и информационных технологий на занятиях физической культурой помогает преподавателю решать проблемы самоизоляции. Также это помогает педагогу расширять дидактический арсенал, разнообразии методик, а также повышает интерес учащихся к дисциплине. Организация занятий по физкультуре у студентов находится на стадии доработки, требует большего внимания к поиску подходов и методов планирования и проведения занятий, поиск мотивации молодежи, а также активной апробации и применении данного метода во всех учебных учреждениях.

Литература

1. *Смагин Н. И. Дистанционное обучение по физической культуре во время эпидемиологического карантина // Проблемы и перспективы развития образования : материалы XII Международной научно-практической конференции (г. Краснодар, май 2020 г.). Краснодар : Новация, 2020. С. 31-35.*
2. *Зайцева Н. В., Кульчицкая Ю В. Пути реализации дисциплины «Физическая культура» в период самоизоляции студентов вуза // Развитие науки, национальной инновационной системы и технологий : материалы Международной научно-практической конференции (г. Белгород, 13 мая 2020 г.). Белгород : Агентство перспективных научных исследований, 2020. С. 125-129.*
3. *Кошеливская Е. Е. Современные подходы к организации элективных курсов по физической культуре в вузах северных регионов России // Innovation Science : сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции (г. Смоленск, 24 февраля 2020 г.). Смоленск : МНИЦ «Наукосфера», 2020. С. 22-28.*
4. *Аверьянова И. В. Региональные особенности морфофизиологических характеристик и физической подготовленности студентов Северо-Восточного государственного университета // Человек. Спорт. Медицина. 2018. С. 60-68.*
5. *Гаджиметов В. Э., Прокопенко Т. И., Кудря А. Д. Причины ухудшения здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : материалы XIV Международной научно-практической конференции (г. Ставрополь, 01-02 декабря 2017 г.). Ставрополь : Издательство Северо-Кавказского федерального университета, 2017. С. 69-73*

СОВРЕМЕННЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

MODERN PHYSICAL AND HEALTH RESPONSIBILITY APPROACH TO POLICE STAFF TRAINING

Чернышев Сергей Геннадьевич
майор полиции, преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Chernyshev Sergey Gennadievich
police major, 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. *Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью жизни как для общества в целом, так и для сотрудника правоохранительных органов. В настоящее время важность спорта в жизни человека играет достаточно большую роль, потому как в современном мире двигательная активность людей заметно снизилась, из-за чего возникают разного рода последствия, связанные со здоровьем. Но вместе с развитием современных технологий развиваются и методы ведения физической культуры, опираясь на различные запросы общества, учитывая их потребности, связанные с формированием их жизни в нынешних условиях. В данной статье мы рассмотрим важность внедрения современных, физкультурно-оздоровительных методов развития физической активности сотрудника полиции, обсудим их влияние на трудовую деятельность и разберем некоторые виды спортивной деятельности.*

Abstract. *Physical culture and sports are an integral part of life both for society and for a law enforcement officer. At present, the importance of sports in human life plays a rather large role, because in the modern world the physical activity of people has noticeably decreased, which causes various health-related consequences. But along with the development of modern technologies, methods of conducting physical culture are also developing, based on the various demands of society, taking into account their needs related to the formation of their life in the current conditions. In this article, we will consider the importance of introducing modern, physical culture and health-improving methods for the development of physical activity of a police officer, discuss their impact on work activity and view some types of sports activities.*

Ключевые слова: *спорт; физическая культура; активность; здоровье; фитнес; аэробика; йога; стретчинг; калланетика; изотон; туризм; кроссфит; бодифлекс.*

Keywords: *sport; physical culture; activity; health; fitness; aerobics; yoga; stretching; callanetics; isoton; tourism; crossfit; bodyflex.*

Занятия спортом являются одним из значимых факторов улучшения качества жизни. Регулярная физическая нагрузка благотворно влияет на укрепление здоровья и поддержания двигательной активности в течение многих лет. В детском возрасте

физическая активность способствует гармоничному развитию организма, подростку помогает в регулировании гормональных процессов, происходящих в пубертатный период, а взрослым улучшить их общее состояние, поддерживая тело в тонусе. Для сотрудников полиции спорт играет не последнюю роль, потому как хорошая физическая подготовка сотрудника необходима для качественного исполнения его служебных обязанностей непосредственно на рабочем месте.

За последние десятилетия с появлением интернета и развитием новых технологий отмечается значительное сокращение двигательной активности людей. Недостаточная физическая нагрузка у человека может вызвать различного рода проблемы со здоровьем, например, снижение иммунитета и сопутствующая восприимчивость к инфекциям, возникновение заболеваний сердечно-сосудистой системы, нарушение гормональной регуляции организма. И тенденция роста в современном мире количества людей с различными заболеваниями стремительно растет. В современном, стремительно-развивающемся мире человек больше занят умственным трудом, не предавая особой значимости физической нагрузке [1].

Первостепенной задачей является осмысление необходимости укрепления здоровья сотрудников правоохранительных органов, оценка его состояния и курирование содержания физкультурно-оздоровительной деятельности. Важно установить у сотрудника ответственность в отношении своего здоровья, понимание в необходимости развития двигательной активности и формирование физических качеств. Важно также комплексно решать задачи физического и личностного развития, научить сотрудника культуре здорового образа жизни.

Оздоровительные виды физической активности предусматривают выполнение физических упражнений в адаптированном под режим работы сотрудника полиции формате, а также его физическую форму, нагрузку и какие-либо физические особенности организма. Главное назначение их состоит в укреплении здоровья и поддержании на высоком уровне физическую и трудовую деятельность сотрудника.

Физические упражнения оздоровительного характера имеют решение любых поставленных задач. Это открывает перед сотрудником полиции возможность выбрать именно тот вид спорта, который максимально отвечает на все его запросы. В последнее время в связи с потребностью общества в развитии и модернизации спортивной сферы жизни, появилось множество новых оздоровительных видов двигательной активности, отвечающим всем возможным критериям [2].

Фитнес (англ. to fit — «соответствовать; быть в хорошей форме») – вид физической активности, направленный на поддержание физической формы, путем правильного питания и физических нагрузок. Занятие фитнесом приносит большую пользу для общего состояния организма человека, способствует формированию и улучшению физической подготовленности.

В понятие «физическая подготовленность» входит следующее:

- хорошо развитые сердечно-сосудистой и дыхательные системы;
- гибкость;
- сила;
- выносливость;
- развитость чувства равновесия и координации движений;

– соотношение мышечной и жировой тканей в организме.

Основная часть тренировок состоит из различных видов аэробной, гимнастики, упражнений циклического характера и силовых упражнений. Главным плюсом фитнеса является возможность избирательно подходить к личному плану тренировок и использовать те направления, которые персонально каждому [3].

Аэробика – это комплекс упражнений в циклических видах спорта, направленных на развитие выносливости и повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В основном под аэробикой подразумевается вид спортивной активности, включающий в себя выполнение ритмических упражнений под музыку.

Основные виды аэробики:

– классическая аэробика;
– аквааэробика (упражнения в бассейне);
– степ-аэробика (упражнения со степ-платформой);
– фитбол (упражнения с эластичные мячи разной величины);
– слайд-аэробика (упражнения, которые проводятся на специальной скользящей поверхности, слайд-дорожке или слайд-коврике);
– босу-аэробика (упражнения на балансировочной платформе.

Как результат после длительных занятий аэробикой наблюдается общее оздоровление организма, улучшение физической и интеллектуальной трудоспособности и перспективное снижение риска заболеваний сердечно-сосудистой системы. Идеально подходит в профилактических и лечебно-оздоровительных целей [4].

В широком понимании йогой признано считать религиозно-философское учение родом из Индии, целью которого является самопознание и просветление человека путем управления собственной психикой и физиологическими процессами организма через физические упражнения, медитации и особого питания. Но в современном мире не обязательно придерживаться всех аспектов йоги, достаточно за основу формирования здорового образа жизни взять только спортивную составляющую всего учения. Йога состоит из асан (физических упражнений), сопровождаемых дыхательными техниками. Основные преимущества йоги:

– улучшение состояния позвоночника;
– снижение уровня тревожности, улучшение общего самочувствия;
– снижение и контроль веса;
– нормализация работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
– улучшение гибкости, что благотворно влияет на мышечную систему;
– укрепление иммунитета.

Так же главным плюсом йоги является доступность. Выполнение асан не требует какого-либо оборудования или присутствия в специальном помещении. Йогой можно заниматься где угодно, в том числе и дома [5].

Стретчинг (от англ. «stretching» – растягивание) – это комплекс упражнений для растягивания различных групп мышц, связок и сухожилий. Основным эффектом стретчинга является улучшение общего физического самочувствия человека. Также гибкость придает мягкость в движении тела, что снижает вероятность получения

травм. Стретчинг хорошо расслабляет мышцы, поэтому люди, имеющие какие-либо проблемы с излишним напряжением, могут использовать упражнения из данного комплекса для облегчения болевых симптомов. В момент выполнения упражнений в напряженные мышцы поступает кислород, за счет чего повышается содержание продуктов обмена веществ, что в конечном итоге делает их расслабленные, более эластичными и облегчает болевые ощущения.

Стретчинг является отличным завершением тренировок, потому как способствует улучшению гибкости и позволяет избежать застоя в мышцах [6].

Калланетика – это придуманная балериной Каллан Пинкни система тренировок, адаптированная для облегчения болей в спине, соединив упражнения из балета и йоги. Программа включает 30 основных упражнений, задействующие одновременно все группы мышц. При регулярных занятиях ускоряется обмена веществ, что позволяет эффективно и быстро сбросить лишний вес. Кроме того, эти упражнения помогут в борьбе с остеохондрозом, скорректировать проблемы с шейным и поясничным отделами позвоночника.

Благодаря мягкому подходу к выполнению упражнений, отсутствию чрезмерных нагрузок и напряжения калланетика подходит людям, находящимся на начальном уровнем физической активности, людям с лишним весом и людям в пожилом возрасте. Упражнения можно адаптировать под любой уровень подготовки, задействуя более упрощенные позы, сокращая время их применения [7].

Изотон – российская оздоровительная система, разработанная Селуяновым В. Н. Система строится на концепции, в основе которой лежит формирование комплекса, направленного на уделение особого внимания на состояние эндокринной и иммунной систем. Название данный комплекс получил благодаря использованию изотонических упражнений, при которых мыщцы находятся в постоянном напряжении.

Изотон способствует увеличению выносливости и работоспособности человека, укреплению мышц и уменьшению слоев подкожного жира.

Вид спорта, основной особенностью которого являются групповые походы с целью физической закалки организма. Спортивный туризм был придуман в СССР. Спортивная составляющая туризма заключается в преодолении естественных препятствий с помощью специальных техник и методов. Выделяют следующие виды туризма:

- пешеходный туризм (пешее передвижение по туристскому маршруту);
- лыжный туризм (передвижение по туристскому маршруту используя лыжи);
- горный туризм (пешее передвижение по горном склонам);
- водный туризм (сплав по рекам);
- спелеотуризм (подземный вид туризма);
- парусный туризм (передвижение на судах под парусом);
- туризм с использованием различные средства передвижения, например, велосипеды, автомобили;
- комбинированный туризм (сочетающие различных видов туризма).

Спортивный туризм является отличным видом спортивной деятельности для подготовки спасателей в естественных, природных условиях. Так же это отличный вид

командного спорта, в котором большое место занимает спортивная дисциплина и дух товарищества.

Кроссфит. Тренировки этого комплекса упражнений включают в себя элементы интервальных тренировок, тяжелой атлетики, пауэрлифтинга и других видов физической деятельности. Целью данной методики является повышение общего физического развития человека, укрепление таких качеств как выносливость, сила, гибкость, развитие координации, а также, улучшение работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Данная программа состоит из функциональных упражнений высокой интенсивности, комбинируя такие виды упражнений как бег, прыжки, работа со свободными весами и многие другие.

Бодифлекс – это техника, сочетающая в себе элементы гимнастики и упражнения на растяжку. Основной плюс этого комплекса в том, что его с легкостью может выполнять неподготовленный человек. Также главным акцентом является специальное дыхание, при котором необходимо дышать брюшным отделом, чтобы организм мог дополучать необходимое количество кислорода.

Занятия бодифлексом способствуют нормализации обмена веществ, стабилизации работы желудочно-кишечного тракта, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Жиры активно расщепляются за счет обогащения кислородом, а тело наполняется бодростью и энергией.

Физкультурно-оздоровительных комплекс имеет прямое влияние на подготовку сотрудников правоохранительных органов. В настоящее время, опираясь на фактор ускоренной модернизации общества, необходимо разработать систему современного процесса подготовки и тренировок сотрудников полиции. Большое разнообразие видов физической активности поможет сформировать методы их внедрения в тренировочный процесс, отвечая на все необходимые запросы.

Литература

1. *Хузина Г. К., Марянина К. А. Значение физической культуры в жизни человека // Мировые тенденции развития науки, образования, технологий : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции (г. Белгород, 11 июня 2021 г.). Белгород : Агентство перспективных научных исследований, 2021. С. 124-127.*
2. *Савчук Н. А., Тихонович М. И. Роль физической культуры и спорта в жизни человека и профессиональной подготовке сотрудника органов внутренних дел // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 60-65.*
3. *Алтунин А. Ю. Современные системы физической подготовки спортсмена-стрелка // Наука-2020. 2021. № 3(48). С. 136-139.*
4. *Моторин В. Б., Моторин Б. М. Эффективность воздействия упражнений калланетики на интегративную деятельность кровообращения в оздоровительно-лечебных группах // Вестник ЮУрГУ. 2011. № 20. С. 34-36.*
5. *Гуняев Е. В., Алдошин А. В. Укрепление здоровья населения и профилактика заболеваний // Наука-2020. 2021. №4 (49). С. 30-35.*
6. *Николаев С. А. Особенности комплектования туристического рюкзака // Наука-2020. 2021. №4 (49). С. 231-233.*
7. *Губенков А. О. О некоторых особенностях основных форм самостоятельных занятий спортом // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 174-178.*

РАЗВИТИЕ АКТИВНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ

DEVELOPMENT OF ACTIVE TOURISM IN RUSSIA

Галяутдинов Рустем Флюрович
подполковник полиции
старший преподаватель кафедры специальной подготовки
Уфимский юридический институт МВД России
г. Уфа, Россия
Rustem Flurovich Galyautdinov
police lieutenant colonel
senior lecturer of the department of special training
Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Ufa, Russia

Аннотация. *В статье представлено исследование туристических предпочтений жителей нашей страны, проведен актуальный анализ перспектив развития туризма в России в 2023 году. Цель работы – определение основных направлений повышения экономической эффективности туристических объектов и развития индустрии отдыха. Автором приведены прогнозные статистические данные, характеризующие развитие туристической отрасли в России. Рассмотрены примеры региональных предложений на туристическом рынке. Большое внимание уделено анализу мероприятий, связанных с переориентацией горнолыжных кавказских курортов на всесезонное использование. Приведены выводы о необходимости развития на Кавказе летней инфраструктуры, расширения спектра предлагаемых услуг и повышения уровня сервиса. Отдельно автором рассматривает вопрос привлечения иностранных туристов на российский рынок. Так, большое внимание уделено Москве как лидеру делового туристического потока из стран Индии и Китая. Высокоразвитая столичная, гостиничная, выставочная инфраструктура высоко ценятся зарубежными гостями.*

Abstract. *The article presents a study of the tourist preferences of the inhabitants of our country, an up-to-date analysis of the prospects for the development of tourism in Russia in 2023. The purpose of the work is to determine the main directions for improving the economic efficiency of tourist facilities and the development of the leisure industry. The author presents forecast statistical data characterizing the development of the tourism industry in Russia. Examples of regional offers on the tourist market are considered. Much attention is paid to the analysis of activities related to the reorientation of Caucasian ski resorts for all-season use. Conclusions are drawn about the need to develop summer infrastructure in the Caucasus, expand the range of services offered and increase the level of service. Separately, the author considers the issue of attracting foreign tourists to the Russian market. Thus, much attention is paid to Moscow as the leader of the business tourist flow from India and China. The capital's highly developed hotel and exhibition infrastructure is highly appreciated by foreign guests.*

Ключевые слова: *туризм; туристический поток; карта туриста; туристическая инфраструктура; курорт.*

Keywords: *tourism; tourist flow; tourist map; tourist infrastructure; resort.*

Число прибыльных организаций в сфере туризма за год увеличилось на 3,7 %, следует из данных Росстата. В Минэкономразвития финансовый успех отрасли связа-

ли с дополнительной финансовой поддержкой государства.

Так, в прошлом году туристический бизнес суммарно получил более 12 миллиардов рублей в виде субсидий и грантов. Свою роль также сыграло решение Правительства России по введению нулевого НДС для гостиничного бизнеса. Льготный НДС получают владельцы уже существующих гостиниц и иных средств размещения. Ставка для них действует до 30 июня 2027 года, говорится в сообщении.

В министерстве также напомнили, что в прошлом году на проектную мощность вышел национальный проект «Туризм и индустрия гостеприимства», принятый весной 2021 года.

Турпоток по России в 2023 году может превысить допандемийный показатель и составить более 65 млн человек. Об этом заявил вице-премьер Дмитрий Чернышенко на международной выставке «Туризм и индустрии гостеприимства».

По его словам, в прошлом году число граждан, которые путешествовали по России и останавливались в местных отелях, выросло на 8 % и составило около 63 млн. человек. «В этом году, согласно прогнозу, мы ожидаем увеличение, и будет больше 65 млн», - отметил Чернышенко.

Всего отдохнуть летом на российских курортах планируют 21 % респондентов, 17 % опрошенных проведут отпуск дома или на даче, выехать за границу собираются лишь 4 % россиян. Среди самых популярных зарубежных направлений – Турция, Тунис, Абхазия, Греция и Куба.

Всего в опросе приняли участие 3 тысячи совершеннолетних респондентов, имеющих постоянную работу.

Москва ожидает увеличения делового туристического потока из Индии, а из Китая уже прибыла первая за три года группа туристов. Это лишь часть туристических новостей последнего времени.

Об ожидании увеличения турпотока из Индии на днях заявили в комитете по туризму. Столичная делегация приняла участие в профильном форуме в индийском городе Амритсаре и провела презентацию Москвы как одного из перспективных направлений для делового туризма. «По итогам прошлого года Индия вошла в список стран-лидеров по количеству туристов из дальнего зарубежья, посетивших Москву», – рассказал председатель комитета Евгений Козлов. «Приезжали граждане этой страны чаще всего к нам с деловыми визитами. В декабре минувшего года мы вместе с Ассоциацией MICE агентств Индии провели ознакомительный визит для представителей 30 крупнейших агентств по организации делового туризма. Зарубежные коллеги высоко оценили развитую гостиничную и конгрессно-выставочную инфраструктуру Москвы, а также то, что столичные туроператоры хорошо знают предпочтения индийских туристов и специфику работы с этим рынком".

В 2022 году столицу посетили почти 18 миллионов туристов.

В Мостуризме не зря столько внимания уделяют деловому туризму – около 20 % всех поездок в Москву приходится на гостей, которые прибыли с деловыми целями: в командировку, на выставку, форум или конгресс. При этом около 40 % из них потом возвращаются, но уже с семьей или друзьями, как обычные туристы.

Впрочем, классических туристов в Москве тоже в этом году должно стать больше. Собственно, их количество растет с 2021 года после провального 2020-го – тогда по

всей мировой туристической отрасли ударила пандемия. В итоге турпоток в Москве упал с 25,1 миллиона человек в 2019-м до 13,6 миллиона в 2020-м. Однако прошлый год выглядит куда лучше – 17,9 миллиона гостей.

Конечно, более 90 % гостей приезжают в Москву из регионов. Чаще всего это жители Санкт-Петербурга, Краснодарского края, Владимирской, Тульской и Нижегородской областей. Но и из-за границы тоже едут.

В этом году вернуть себе место среди лидеров может и Китай. 23 февраля в Москву прилетела первая после пандемии группа туристов из КНР, и столица теперь ожидает активного восстановления туристического потока из этой страны. Прерван он был пандемией. Московская инфраструктура, туроператоры, гостиницы и другие участники рынка готовы к полноценному возобновлению турпотока с Китаем.

В 2023 году для иностранных туристов начнут работать электронные визы и будет запущена специальная платежная карта. Об этом рассказала глава департамента развития туризма Минэкономразвития Татьяна Шаршавицкая, выступая на Пятом конгрессе турагентств, организованном Российским союзом туриндустрии.

По ее словам, благодаря специальным платежным картам будет решена проблема платежей для иностранных туристов, которая сегодня сдерживает их приезд в Россию.

В весеннюю сессию будет рассмотрен законопроект по удаленной идентификации гражданина, и иностранцы смогут получить «Карту туриста» в месте своего основного пребывания, по ней забронировать номер в российской гостинице прямо из своей страны, а в России пользоваться ей как платежным инструментом.

Также ожидается, что в этом году наконец заработает электронная виза, которая позволит въезжать в Россию с гостевым, деловым, туристическим визитом, а также для участия в мероприятиях, действовать она будет 60 суток, оформляться за четыре дня.

«Мы надеемся, что иностранные гости, в частности – из Китая, смогут въезжать в Россию по электронным визам, благодаря этому вырастет туристический спрос на нашу страну», - заключила Шаршавицкая.

В январе 2021 года правительство отложило оформление электронных виз из-за пандемии и до сих пор оно так и не началось. Узаконены они были еще в июле 2020 года.

В 2022 году Крым, Сочи и Алтай стали самыми популярными направлениями для летнего отпуска у россиян. Об этом свидетельствуют результаты опроса сервиса SuperJob.

На горнолыжных курортах Северного Кавказа обеспечат летнюю инфраструктуру, расширят спектр предлагаемых услуг и повысят уровень сервиса. Об этом заявили в минэкономразвития Российской Федерации (РФ) и госкорпорации «Кавказ.РФ».

Однако, переориентировать горнолыжные курорты на полноценную работу летом будет непросто из-за высокой конкуренции.

В холодное время года основные точки притяжения – горнолыжные курорты. Летом же есть возможность отправиться на море или на дачу. Поэтому сохранить большой турпоток на горные курорты круглый год сложно, но задача это вполне выполнимая. Главное – развивать инфраструктуру, и это не только места размещения

– гостиницы и отели, но и, к примеру, трекинговые маршруты. Кроме того, как показывает практика, событийный туризм тоже отличный способ привлечь гостей.

По мнению других аналитиков, переориентировать кавказские курорты на всесезонность удастся, так как того требует экономическая ситуация.

«Данный тренд обусловлен необходимостью повышать экономическую эффективность туробъектов и развивать индустрию отдыха, соответственно, надо разнообразить региональные предложения на этом рынке», – говорит эксперт. «Для того чтобы успешно переориентировать горнолыжный курорт на всесезонное использование, требуется концепция летнего сезона. Объединяющая идея и образ – основа. Чтобы их создать, нужно проанализировать, какие туристско-рекреационные сервисы и услуги уже есть в регионе, определиться с тематической направленностью, позиционированием и уникальными летними предложениями», заявил эксперт.

Канатные дороги, подвесные мосты, альпийские «американские» горки, зиплайны, трассы для горных велосипедов, гольф-поле – все это способно привлечь немало отдыхающих.

Тренд обусловлен необходимостью повышать экономическую эффективность туробъектов и развивать индустрию отдыха

Помимо этого, необходимо обеспечить качественный сервис для комфортного отдыха в свободное от основных развлечений время. Речь идет о кафе и ресторанах, крытых спортивных площадках, бассейнах, концертных площадках.

Всесезонность также подразумевает развитие экологического и сельского туризма.

На Северном Кавказе около 14 тысяч фермерских хозяйств, среди них горные пасеки, форелевые и садоводческие предприятия. Есть традиционные осетинские пивоварни. По данным собственного исследования бюро Atlas, Северный Кавказ, наравне с Поволжьем и Сибирью, входит в тройку самых перспективных территорий для сельского туризма. Маршрут, объединяющий объекты агротуризма, национальные парки и заповедники, поможет добиться круглогодичной посещаемости горных комплексов.

Стремление сделать горнолыжные курорты всесезонными – глобальный тренд. Он не означает принципиальную переориентацию рекреационных комплексов, а подразумевает расширение летнего функционала. Речь идет о тематических парках, оборудованных пешеходных, велосипедных и конных маршрутах со смотровыми площадками, центрах для спортивных развлечений (параглайдинг, сплавы, заезды на квадроциклах).

Кроме того, важную роль играет организация концертов и фестивалей, особенно регулярных. Характерно, что почти все это не требует больших затрат, если грамотно использовать уже существующую инфраструктуру горнолыжных курортов. Только строительство тематического парка может оказаться весьма капиталоемким проектом.

Главный фактор успеха – правильный маркетинг, то есть активное позиционирование и продвижение курортов не только в зимний сезон. А для этого важно придать ему модный ореол, что подразумевает также формирование комфортной среды в местных городках, насыщенную ночную жизнь, качественные рестораны.

Кроме того, желательно вовлечь в ритм всесезонного комплекса территории, прилегающие к горнолыжному курорту. Например, организовать экскурсии к окрестным водопадам, озерам, памятникам культуры или в этнопоселения. Это позволит разнообразить летнюю программу, ведь сам горный курорт обычно бывает компактным.

Важно также использовать бальнеологические возможности Северного Кавказа. Тем более у округа подходящий для этого имидж – он известен своими долгожителями и хорошей экологией. Это позволит привлечь платежеспособных туристов и эффективнее конкурировать с пляжными курортами.

Литература

1. *Бубнов А. В. Кластерное развитие российского туризма: правовые и экономико-управленческие аспекты. Москва: Русайнс, 2020. 201 с.*

АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

ACTIVE TOURISM AS A MEANS OF PROMOTING PUBLIC HEALTH AND IMPROVING QUALITY OF LIFE

Анохин Никита Алексеевич
студент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Anokhin Nikita Alekseevich
student
department of the theory and methods of physical culture and sports
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Горбачева Ольга Александровна
к.п.н., доцент
кафедры теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет
имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Gorbacheva Olga Alexandrovna
Ph. D., associate professor
department of theory and methodology physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Актуальность данной статьи объясняется возникшей проблемой ухудшения здоровья населения из-за малоподвижного образа жизни. Каждый третий житель Земли имеет избыточный вес, что может стать причиной многих заболеваний. Одни пытаются заедать стресс, у других причиной ожирения являются различные патологии в организме. Современные гаджеты избавили человечество от возможности ходить, встречаться друг с другом. Нам очень удобно общаться в мессенджерах, отчетливо видя друг друга, получая кучу положительных эмоций и чувств, не затрачивая, при этом никаких усилий. Мы привыкли повсюду перемещаться на автомобилях, что существенно экономит наше время. Даже в квартиру или в офис нам быстрее и удобнее подняться на лифте, чем долго и мучительно подниматься по лестнице. Мы все время куда-то спешим, ничего не замечая вокруг и упуская что-то очень важное. Поможет в решении этой проблемы спорт для всех, активный туризм.*

Abstract. *The relevance of this article is explained by the problem of deterioration of public health due to a sedentary lifestyle. Every third inhabitant of the Earth is overweight, which can cause many diseases. Some are trying to eat stress, while others are caused by various pathologies in the body. Modern gadgets have saved humanity from the possibility of walking, meeting each other. It is very convenient for us to communicate in messengers, clearly seeing each other, getting a lot of positive emotions and feelings, without spending any effort. We are used to traveling*

everywhere by car, which saves us a lot of time. Even to the apartment or office, it is faster and more convenient for us to take the elevator than to walk up the stairs for a long and painful time. We are always in a hurry somewhere, not noticing anything around and missing something very important. Sports for everyone, active tourism will help in solving this problem.

Ключевые слова: *спорт; спорт для всех; активный туризм; активные виды туризма; путешествия; приключенческий туризм.*

Keywords: *sport; sport for all; active tourism; active types of tourism; travel; adventure tourism.*

Само понятие «Спорт для всех» впервые появилось в 1966 г., когда Европейский Совет принял концепцию развития спорта и включил ее в свою культурную программу. Население должно быть приобщено к массовому спорту, это должно способствовать формированию современного образа жизни и продлению творческого периода человеческой деятельности.

Создание общедоступной системы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, предоставление возможности заниматься спортом всем желающим, снятие нервно-эмоционального напряжения, укрепление здоровья населения, повышение качества жизни являются основной целью массового спорта [4].

В век высоких технологий и развитого спорта люди стали намного меньше передвигаться пешком. Чтобы добраться до места учебы или работы они чаще всего используют личный или общественный автотранспорт, прибегают к услугам таксистов. Поднимаясь на нужный этаж, используют лифт, потому что это удобнее и быстрее, чем мучительно и долго подниматься по лестнице. Люди совсем не гуляют, а чаще всего сидят или лежат дома перед телевизором за просмотром любимых телепередач. Если нужно как-то развлечься, интересно и увлекательно провести время со своими детьми или с друзьями, то отправляются в различные рестораны быстрого питания, что приводит в дальнейшем к избытку лишнего веса, что пагубно сказывается на здоровье. Таким образом проводят вечера и свои выходные более 60 % людей. В современном мире можно приобрести множество самых совершенных приспособлений, которые значительно упрощают наш быт и способны минимизировать физические нагрузки. Стиральные машины не только стирают, но и сушат, и гладят. Современные пылесосы самостоятельно передвигаются по квартире и избавляют нас от пыли. Хлебопечки сами смешивают необходимые ингредиенты, замешивают тесто и выпекают свежий хлебушек. Мультиварки со специальными программами готовят множество вкусных блюд. Различные гаджеты избавили человечество от необходимости ходить, чтобы встретиться друг с другом. Людям не нужно тратить время и куда-то ехать или идти, а можно просто воспользоваться мессенджерами и позвонить. При этом будешь общаться со своим собеседником, видеть его, не затрачивая никаких калорий. Все это приводит к гиподинамии – снижению активности, что провоцирует негативные изменения в работе внутренних органов и систем, к различным патологиям.

При гиподинамии мышцы человека не получают необходимой физической нагрузки, что оказывает негативное влияние на работу всего организма, возрастает нагрузка на позвоночник, постепенно развивается атрофия мышц, мышечно-скелетного аппарата. У человека возникают протрузии и межпозвоночные грыжи,

ущемление нервных окончаний, снижается тонус кровеносных сосудов, нарушается работа центральной нервной системы и головного мозга, развиваются сердечные заболевания. Проблемы со здоровьем не заставляют себя ждать.

Организму любого живого существа, включая человека, требуется отдых. При выборе отдыха мы стремимся, чтобы он был не только увлекательным, но и максимально полезным для здоровья. И в этом случае люди, уставшие от малоподвижности, сидячего образа жизни, от ресторанов и кафе, выбирают активный туризм.

С самого начала развития человеческого общества туризм развивался как объективная общественная потребность: знакомство с соседями, обмен опытом, поиск рынка сбыта и приобретения товаров и тому подобное. Со временем туризм стал одним из самых важных средств воспитания и активного отдыха людей. Он успешно содействует комплексному решению воспитательных, образовательных, оздоровительных и спортивных задач.

В современном мире активный туризм набирает популярность, становится более доступным и понятным для людей. Скалолазание, бейсджампинг, плавание на плотах по бурным рекам, дайвинг, виндсерфинг, сафари и другие виды активного туризма требуют отличной физической подготовки и доступны далеко не всем. Различные туристические компании и профессиональные гиды, организуя специальные программы, предоставляя напрокат необходимое снаряжение и оборудование, оказывают профессиональную помощь обычным туристам, которые не имеют необходимых навыков и соответствующей физической подготовки, предлагают активные виды отдыха в достаточно безопасном режиме.

Походы выходного дня – это одна из популярных форм активного туризма для людей, которые решили заняться укреплением своего здоровья. Чаще всего продолжительность похода выходного дня составляет от нескольких часов до двух суток (стандартные выходные), это кратковременный поход, который может проходить пешком или на велосипедах, мотоциклах, лодках, с ночевкой в заранее намеченном населенном пункте или в полевых условиях, или без нее. Зимой поход можно организовать как пешком, так и на лыжах. Эти походы являются общедоступной формой путешествий, которая не требует специального снаряжения.

Потеря веса считается основным плюсом пеших походов. Долгое передвижение на ногах требует значительного расхода энергии. Уходит больше количество калорий. Даже однодневный поход, когда человек пройдет километров 15-20, помогает организму сбросить пару-тройку лишних килограммов. А если активный отдых на свежем воздухе объединить со здоровым питанием, сделать это нормой жизни, то привлекательная фигура и рельеф ног порадуют своего обладателя, появится ощущение легкости и бодрости.

Укрепление мышц является немаловажным фактором. Многие люди ходят обладать развитой мускулатурой. Вот именно на пеших спортивных маршрутах приходится часто чередовать спуски и подъемы, в связи с этим, развивается сила, выносливость и ловкость. А так как за плечами туриста находится увесистый рюкзак, то это еще больше увеличивает нагрузку и эффект от нее. Мышцы всего организма укрепляются, поэтому это положительно сказывается на общем самочувствии походника. Усиливается кровообращение, сосуды расширяются, уровень холестерина нормализуется,

организм насыщается кислородом, что является профилактикой сердечных заболеваний. Программы и маршрут таких походов следует тщательно разрабатывать, учитывая возраст и общее физическое состояние человека. Людям с ослабленным здоровьем, страдающим артритами, артрозами и другими заболеваниями, можно рекомендовать походы по равнинной местности, а для молодых путешественников, у которых есть походный опыт за плечами, можно оставить более серьезные препятствия. Доказано, что физическая активность продлевает жизнь. Активные люди медленнее стареют по сравнению с теми, кто ведет малоподвижный образ жизни и предпочитает вредные привычки, неправильное питание. Иммунная система дольше сохраняет свои функции, если динамично двигаться. Об этом следует серьезно задуматься тем, кто работают за компьютерами целый день, передвигаются на автомобиле, на нужный этаж поднимаются на лифте, питаются бургерами, колой и прочими фастфудами, постоянно пьют кофе, чтобы не заснуть.

Вне сомнений положительное влияние пешего туризма на нервную систему. В современном мире нас окружают сплошные стрессовые факторы, расслабиться становится все сложнее и сложнее, поэтому люди начинают «заедать» и «запивать» свои проблемы, что, в итоге, провоцирует новые проблемы со здоровьем, возникает замкнутый круг. А в походе уже не до вредной пищи, вряд ли кто-то понесет в рюкзаке бутылки газированных напитков или фастфуд. Во время прогулок на свежем воздухе возникает здоровый аппетит.

Ходьба на лыжах на чистом воздухе даже с самой умеренной скоростью придает ощущение прилива сил и бодрости, обеспечивает равномерную мускульную работу, тренирует сердце и органы дыхания, благоприятно сказывается на работе всего организма и на состоянии нервной системы. Лыжник при различной температуре воздуха, в условиях разнообразного рельефа совершенствует свое мастерство.

Водный туризм тоже имеет свои преимущества. Во-первых, водник не несет с собой увесистый рюкзак, потому что все его вещи располагаются на самом судне, а он имеет возможность взять больше с собой необходимых вещей, туристического снаряжения. Во-вторых, водный турист в любое время может освежиться в реке, искупаться, не контактирует с дорожной пылью, свежий воздух способствует оздоровлению организма, а медленное передвижение по воде успокаивает нервную систему, понижает уровень стресса. Водный туризм – это тоже море положительных эмоций, восхищение водными красотами.

Особое удовольствие доставляет и езда на велосипеде, при которой осуществляется равномерная мускульная работа, велосипед тренирует не только сердце, сосуды и легкие. Большим плюсом является возможность преодолевать большие расстояния за короткий промежуток времени, проезжать намеченный маршрут в равномерном темпе, и при этом получать большое удовольствие от общения с природой. Велосипед – это отличное средство для борьбы с избыточным весом. Походы выходного дня помогают отключиться от рутинных забот, улучшить физическую форму, заменяют долгие часы работы в спортзале, на тренажерах, приносят не только пользу для здоровья, но и удовлетворение, радость, развивают наблюдательность, решительность, самостоятельность, силу воли и стрессоустойчивость.

Приключенческий туризм – это одна из форм активного туризма. В чем же его

отличия? Это различные экзотические путешествия, отличающиеся оригинальностью и необычным разнообразием туров, в которых туристы совершают различные приключенческие мероприятия с использованием определенных средств перемещения, экстремальных видов спорта [1].

Приключенческий туризм напоминает спортивный туризм, так как в нем применяются активные передвижения людей, но мероприятия здесь значительно подготовлены и комфортабельны [3].

В этом виде туризма можно объединить практически все известные формы путешествий. Это могут быть скалолазание и альпинизм, дайвинг, рафтинг, спелеотуризм, популярные прыжки с парашютом, конные путешествия, мототуризм, путешествия на воздушных шарах, в также многие другие разновидности [6].

Природные регионы России располагают обширными возможностями для организации приключенческого туризма, они готовы предложить туристам труднодоступные памятники истории, археологии, этноса и культуры. Все они представляют несомненный интерес для приключенческих туристов [5].

Таким образом:

– спорт для всех объединяет в себе различные виды и формы физической активности, которые основаны на личном интересе людей к определенному виду деятельности, их потребности в самоопределении, получении самоудовлетворения и спортивного удовольствия [2].

– занятия любым видом активного туризма улучшают общее физическое состояние и психоэмоциональное здоровье человека, помогают бороться с избыточным весом, повышают стрессоустойчивость организма, способствуют оздоровлению всей нации.

Литература

1. *Бузни А. Н., Тренихина А. А. К вопросу об институциональной организации активного туризма // Научный альманах. 2016. № 1-1 (15). С. 48-53.*
2. *Литвиненко С. Н. Механизм саморазвития спорта для всех // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 3. С.5-7.*
3. *Романова И. В. Приключенческий туризм: эволюция и современное значение термина в зарубежных исследованиях мировой туристской индустрии // Вестник Воронежского государственного университета. Серия География и Геоэкология. 2015. № 4. С. 46-52.*
4. *Сазин А. В. Социальные ценности «спорта для всех» и экономическая безопасность страны // Проблемы рыночной экономики. 2017. № 4. С. 42-47.*
5. *Тилляева А. М., Давыдова О. В. Приключенческий туризм в России: состояние и перспективы развития. // Стратегия развития индустрии гостеприимства и туризма : сборник матераилов VI Международной Интернет-конференции. (г. Орел, 27 января – 25 мая 2016 г.). Орел : Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева, 2016. С. 288-291.*
6. *Тренихина А. А. К вопросу об активном туризме // Вестник современных исследований. 2017. № 91-2 (4). С. 157-171.*

УДК 796.819

ВЛИЯНИЕ САНКЦИЙ НА МЕЖДУНАРОДНУЮ СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

THE IMPACT OF SANCTIONS ON INTERNATIONAL SPORTS ACTIVITIES

Шамхалова Заира Абдулла-Гаджиевна
студент
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Shamkhalova Zaira Abdulla-Gadzhievna
student
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 education
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *Данная статья исследует влияние санкций на международную спортивную деятельность. Она анализирует последствия санкций для участия спортсменов и команд в международных соревнованиях, а также для организации спортивных мероприятий в странах, на которые наложены санкции. В статье рассматриваются также вопросы этики в спорте и принципы недискриминации, которые могут быть нарушены из-за санкций. Авторы обращают внимание на то, что санкции не только затрагивают спортивную деятельность, но и могут оказывать негативное влияние на здоровье и благосостояние спортсменов. Статья предоставляет полезную информацию для всех, кто интересуется спортивной дипломатией и влиянием политических решений на международный спорт.*

Abstract. *This article explores the impact of sanctions on international sports activities. It analyzes the consequences of sanctions for the participation of athletes and teams in international competitions, as well as for the organization of sporting events in countries subject to sanctions. The article also discusses ethical issues in sports and principles of non-discrimination that may be violated due to sanctions. The authors emphasize that sanctions not only affect sports activities but can also have a negative impact on the health and well-being of athletes. The article provides valuable information for anyone interested in sports diplomacy and the influence of political decisions on international sports.*

Ключевые слова: *спортивная международная деятельность; олимпийские игры; чемпионат мира по футболу; влияние санкций на спорт.*

Keywords: *international sports activities; the Olympic Games; the World Cup; the impact of*

sanctions on sports.

Конфликты между государствами и правительствами могут оказать значительное влияние на спортивную деятельность. Санкции, которые могут быть наложены на определенные страны, могут привести к изменению динамики международных соревнований и к изменению роли участников.

Санкции могут быть наложены на страны, которые нарушают международные соглашения или права человека, а также на страны, которые финансируют террористические группы или принимают другие враждебные меры. Санкции могут включать запрет на экспорт товаров и услуг, замораживание активов и запрет на въезд.

На первый взгляд, санкции не должны оказывать влияние на спортивную деятельность, но, на самом деле, это может быть не так. Во-первых, санкции могут привести к отмене или переносу международных соревнований, которые должны проходить в стране, на которую наложены санкции. Это может привести к нестабильности в календаре соревнований и создать сложности для участников, которые уже были готовы к соревнованиям.

Во-вторых, санкции могут ограничить возможности участия спортсменов из стран, на которые наложены санкции, в международных соревнованиях. Это может привести к снижению качества соревнований и ослаблению конкуренции. Кроме того, спортсмены могут потерять возможность участвовать в квалификационных турнирах, что может привести к уменьшению количества участников на международных соревнованиях.

Наконец, санкции могут повлиять на финансирование спортивной деятельности в стране, на которую наложены санкции. Это может привести к сокращению бюджета на спортивные мероприятия, ограничению возможностей для тренировок и обучения, а также к сокращению спонсорской поддержки для спортсменов.

Несмотря на то, что санкции могут оказывать отрицательное влияние на спортивную деятельность, они также могут привести к положительным изменениям в спортивной сфере. Например, наложение санкций на страны, которые нарушают права человека, может способствовать усилению международного давления на правительства этих стран для соблюдения прав и свобод своих граждан, в том числе, и в спортивной сфере [1].

Кроме того, санкции могут привести к улучшению антидопинговых мероприятий и борьбы с коррупцией в спорте. Например, санкции против России в связи с допинг-скандалом привели к изменениям в российской антидопинговой системе и усилению контроля за допингом.

Также санкции могут привести к укреплению международного сотрудничества в спортивной сфере. Например, после того как были наложены санкции на Иран, ряд международных спортивных организаций, включая Международный олимпийский комитет, оказали поддержку иранским спортсменам, помогая им участвовать в международных соревнованиях.

Таким образом, хотя санкции могут оказывать отрицательное влияние на спортивную деятельность, они также могут приводить к положительным изменениям. Важно, чтобы международные спортивные организации учитывали влияние санкций

на спортивную деятельность и предпринимали меры для минимизации отрицательных последствий.

Одним из примеров, когда санкции оказали существенное влияние на международную спортивную деятельность, является ситуация с Южной Африкой. В период правления апартеида в ЮАР многие страны и спортивные организации ввели экономические и спортивные санкции против этой страны. В результате ЮАР была исключена из международной спортивной общественности, и многие известные спортивные команды и спортсмены отказывались играть с южноафриканскими коллегами.

Эти санкции привели к тому, что международное сообщество вынудило правительство ЮАР к изменению своей политики. В конечном итоге апартеид был отменен, и ЮАР была восстановлена в международной спортивной общественности. Кроме того, этот пример показывает, что санкции могут привести к усилению внутреннего давления на правительство и к общественным изменениям в стране.

Однако, несмотря на положительные результаты, санкции могут также причинять негативные последствия для спортивной деятельности. Например, санкции против России привели к тому, что российские спортсмены не смогли участвовать под национальным флагом в Олимпийских играх 2018 года в Пхенчхане, а российские команды были исключены из участия в некоторых международных соревнованиях.

Кроме того, санкции могут привести к ухудшению экономической ситуации в странах-адресатах и к ограничению возможностей для развития спорта в этих странах.

Санкции против России в последние годы также оказывают существенное влияние на международную спортивную деятельность. В 2015 году Международная ассоциация атлетических федераций (IAAF) приостановила членство России в организации в связи с обнаружением массовой допинг-программы в российском спорте. Это привело к тому, что российские легкоатлеты не могут участвовать в международных соревнованиях под национальным флагом.

Кроме того, в 2019 году Всемирное антидопинговое агентство (WADA) приняло решение о запрете участия российских спортсменов в международных соревнованиях под национальным флагом на 4 года, включая Олимпийские игры в Токио 2021 года и Зимние Олимпийские игры в Пекине 2022 года. Однако, российские спортсмены могут участвовать в этих соревнованиях под нейтральным флагом, при условии, что они доказали свою чистоту в антидопинговых проверках. [2]

Кроме того, в связи с украинским конфликтом, в 2014 году были введены экономические санкции против России, которые также затронули спортивную сферу. В частности, ряд спортивных мероприятий, которые были запланированы в России, были отменены, в том числе Чемпионат мира по хоккею в 2016 году, Чемпионат мира по футболу в 2018 году, а также некоторые этапы Формулы-1 и Гран-при России по автогонкам.

Некоторые эксперты считают, что санкции против России могут привести к ослаблению развития спорта в стране и уменьшению международного признания российских спортсменов и команд.

В нашем мире происходят изменения с каждым днем, которые как правило влияют не только на одну сферу жизни, а на многие. Особые изменения в нашу жизнь вносят геополитические конфликты, которые крайне негативно влияют на социаль-

ный строй, экономику страны, уровень жизни населения, естественно эти изменения затрагивают и спорт. Как мы знаем после начала специальной военной операции, в связи с геополитическим конфликтом российские спортсмены не смогли соревноваться в олимпийских играх, а также чемпионате мира по футболу.

Представьте какое огромное влияние это оказало на российских спортсменов, которые годами готовятся к олимпиадам и соревнованиям мирового масштаба. Сейчас ведется множество обсуждений в СМИ по поводу того, что российские спортсмены не могут участвовать, либо могут, но без флага нашей страны. Именно в этом месте мы можем увидеть огромную противоречивость и множество проблем, которые влияют на развитие спорта в России в целом. Эти проблемы начинаются в первую очередь, у спортивного менеджмента, заканчивая уже патриотическими ценностями.

Итак, давайте разберемся как сильно повлияли санкции на спортсменов. Как мы знаем большинство населения России были против того, чтобы спортсмены выступали под нейтральным флагом, так как большинство населения Российской Федерации посчитало это предательством. На зимних олимпийских играх в Китае все же были спортсмены, которые выступали под нейтральным флагом, в основном, это были фигуристы. После выступлений фигуристок на них направили огромную волну негатива в социальных сетях, что также подчеркнули СМИ и федеральные каналы. Как же это повлияло на психологическое состояние спортсменов? Естественно, отрицательно, многие спортсмены в своих интервью упомянули тот факт, что им было достаточно тяжело выступать под нейтральным флагом не получать никакой поддержки от россиян.

Рассмотрев данную проблему мы видим довольно противоречивую ситуацию, которая заключается в том, что многие граждане не стали поддерживать наших спортсменов на зимних олимпийских играх из-за того, что посчитали их выступления предательством по отношению к России, другая сторона данной проблемы заключается в том, что большинство спортсменов, в особенности, фигуристов на олимпиадах дети, и если спортсмены не будут выступать в олимпиадах с очень большой вероятностью они полностью погубят свою карьеру и то, к чему они шли всю свою жизнь [3].

Перейдем к другому примеру, а именно к чемпионату по футболу. Футбол для России стал более значимым после проведения чемпионата по футболу в нашей стране в 2018 году. Государство приняло определенные меры для совершенствования условий занятий по данному виду спорта, так как увидело огромный потенциал российских спортсменов. В конечном итоге все эти мероприятия практически были бессмысленными, так как сборная России после того, как 4 года готовилась к этому значимому мероприятию просто выпала из группы, опять же из-за введенных санкций. Как же это отразилось на карьере спортсменов? Естественно, колоссально, так как многие спортсмены упустили свои шансы для развития.

Теперь поговорим о менеджменте в спорте и как эти события повлияли на него. В первую очередь стоит отметить, что многие спортивные агенты потеряли практически 90 % своего дохода из-за введенных против РФ санкций. Также стоит еще сказать о том, что большинство спортивных школ, школ олимпийского резерва и клубов

поменяли свои вектора развития, до событий прошлого года они наращивали темпы развития, но год назад их темпы развития остановились, так как никто не знает, чего ждать, из-за чего бюджет государства уже не выделяет должное количество средств на их финансирование. Естественно, из-за этого какой-то большой скачок в развитии физкультурных и спортивных учреждений не происходит [4].

Перспективы на данный момент тоже весьма плачевны, так как следующие олимпийские игры в 2024 году пройдут в США. Стоит сказать о том, что практически все российские спортсмены не будут в них участвовать, так как им разрешено участвовать лишь под нейтральным флагом. Конечно же это нанесет огромный удар по спортивным карьерам, также у российских спортсменом желающих поучаствовать в олимпийских играх будут проблемы с въездом в США, не смотря на то, что они хотят просто посоревноваться и добиться собственных результатов.

Естественно, санкции оказали огромный удар по развитию спорта в России, они породили огромные проблемы с психологической, национальной и экономической стороны. Большая часть спортсменов боится принимать участие из-за волнений общества, которые ставят их в неудобное положение, им ставят выбор между патриотизмом и продолжением карьеры. На спортивный менеджмент это также оказывает огромное влияние, так как организации перестают развиваться, спортивные агенты теряют огромные доходы и не могут помочь спортсмену, правильно выстроить его карьеру. Особое внимание стоит уделить футболу, так как в РФ есть законопроект о его развитии, который выполнялся ровно до того момента, как началась СВО. Спортсмены находятся в подвешенном состоянии, как и спортивный менеджмент, они находятся в данном состоянии от безвыходности от того, что они не могут принять верного решения [5].

Все международные спортивные организации существуют ради того, чтобы люди занимались спортом и проводили между собой соревновательную деятельность, но почему-то сейчас именно в этой части появляются проблемы, связанные с санкциями, политикой и допинговыми ограничениями направленными против отдельного ряда стран. «Спорт вне политики», но пока в реальном мире этого добиться в совершенстве невозможно.

Литература

1. *Королева Н. В. Спорт и санкции: влияние санкционной политики на спортивную деятельность в России // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Юридические науки. 2018. № 1. С. 91-99.*
2. *Давыдов А. С. Спорт и политика в современном мире: проблемы и перспективы // Вестник Московского университета. Серия 12: Политические науки. 2019. № 2. С. 55-68.*
3. *Леонтьев А.С. Международный спорт и санкции: правовые аспекты // Российская юстиция. 2021. № 3. С. 14-21.*
4. *Семенова Е.И. Международные отношения и спорт в условиях санкций // Вестник Балтийского федерального университета имени И.Канта. 2020. Т. 23. № 2. С. 48-56.*
5. *Михеева И. В. Спорт и политика: взаимосвязь в условиях санкционной политики // Известия Тульского государственного университета. 2019. № 4. С. 185-192.*

УДК 796

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

THE IMPACT OF SPORTS ON HUMAN HEALTH

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

Кондрашов Александр Геннадьевич
преподаватель
кафедра физической подготовки
Волгоградская академия МВД России
г. Волгоград, Россия
Kondrashov Alexander Gennadievich
lecturer
department of physical training
Volgograd Academy of the Russian Ministry of Internal Affairs
Volgograd, Russia

Тарасова Юлия Анатольевна
учитель начальных классов
МОУ СШ № 35
г. Волгоград, Россия
Tarasova Yulia Anatolievna
primary school teacher
municipal educational institution
school № 35
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается влияние спорта на жизнь человека с опорой на научные исследования. Выявляются основные проблемы, связанные с отсутствием спорта; физическая активность рассматривается как способ лечения ментального здоровья и совершенствования личности; приводятся виды спортивной активности; анализируется роль государства в развитии спортивной среды; приводятся примеры негативного влияния спорта на жизнь человека. Определена необходимость спорта для современного общества с точки зрения формирования физически и ментально развитой личности; оказываемого огромного воздействия на жизнь, работу, учебу и роль спорта как важнейшего элемента построения физического и психического здоровья человека.*

Abstract. *The article examines the impact of sports on human life based on scientific research. The main problems associated with the lack of sports are identified; physical activity is considered as a way of treating mental health and improving personality; types of sports activity are given; the role of the state in the development of the sports environment is analyzed; examples of the negative impact of sports on human life are given. The necessity of sports for modern society from the point of view of the formation of a physically and mentally developed personality is determined; the enormous impact on life, work, study and the role of sport as an essential element of building physical and mental health of a person.*

Ключевые слова: *спорт; здоровье; физическая активность; физическая нагрузка; активный образ жизни; личность.*

Keywords: *sports; health; physical activity; physical activity; active lifestyle; personality.*

Человечество на протяжении своего существования искало пути укрепления здоровья и продления активной жизни. Испробовано бесчисленное множество способов омоложения, и эти поиски продолжаются и поныне. А ведь с древних времен хорошо известен универсальный и абсолютно надежный способ укрепления здоровья и увеличения долголетия – физическая культура и спорт, способ, требующий не дорогостоящих лекарственных препаратов и технических приспособлений, а только воли и некоторых усилий над собой. Но и эти небольшие «жертвы» нужны лишь на первых порах, а затем преодоление физической нагрузки приносит совершенно необычное чувство мышечной радости, ощущение свежести, бодрости, оздоровления. Оно становится необходимым, потому что победа над собственной инерцией, физической бездеятельностью или просто ленью всегда воспринимается как успех, обогащает жизнь и закаляет волю. Возможно, тренировка воли лежит в основе появления жизненной активности, которая возникает у людей, занимающихся спортом или физической культурой [5, с. 6].

Современные ритмы жизни, плохая экология, замена натуральных продуктов на синтетические, развитие современных технологий, заменяющих людям активный образ жизни, привели человека к снижению уровня своего самочувствия. Все больше людей страдают от неинфекционных заболеваний, таких как рак, диабет, болезни сердца. В таких условиях жизни, с каждым годом все больше людей начинают задумываться о своем здоровье. Все чаще возникают вопросы, о восстановлении компенсаторных возможностей организма, которые были израсходованы в процессе умственной и трудовой деятельности, физического состояния после тяжелого трудового или учебного дня. Это должно быть знакомо не только специалистам, но и всем людям. На формирование первичной двигательной деятельности влияют социальные факторы, которые подразделяются на благоприятные и неблагоприятные. К благоприятным относятся: режим труда и отдыха; правильное чередование умственной и физической деятельности; разнообразное использование тренировочного процесса; гигиена; оптимальная двигательная нагрузка, сопутствующая разному возрасту и полу. К неблагоприятным: умственная и физическая перегрузка; нарушение режима дня; негативное отношение к физической культуре и спорту; наличие вредных привычек; неблагоприятный психологический климат в семье, в коллективе; неблагоприятные климатические условия.

Как междисциплинарный феномен, здоровье изучается различными авторами

сквозь призму той или иной науки. А также исходя из текущего уровня социокультурного развития общества. Так, в древнегреческих и римских литературных источниках здоровье представлено как отсутствие болезни и особое состояние организма, а в эпоху Средневековья понимание сущности здоровья связывается с религией и находится под цензурой церкви. В эпоху же Возрождения, здоровье трактуется как согласие систем организма, подчеркивается ответственность за его состояние самого человека. Генезис термина «здоровье» позволяет утверждать, что здоровье – это способность субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию в процессе достижения им благополучия. В различных областях науки на сегодняшний момент накоплено достаточно обширное количество материала по проблематике здоровья, однако до сих пор нет однозначной и исчерпывающей трактовки данного термина. Каждый из авторов, дающих определение «здоровью», понимает его согласно текущему уровню развития общества исходя из своей научной специализации. Итак, «здоровье» – это способность человеческого организма, позволяющая (при желании) сохранить и приумножить жизненный потенциал с целью саморазвития и самосовершенствования (в физическом, психическом и духовном направлениях), а также способность к достижению индивидуального благополучия в среде обитания. Подтверждают данную мысль слова Ф.Л. Доленко: «Быть здоровым – это талант! И он есть у каждого, кто понял, что сохранение здоровья – дело рук самого человека».

Долгие десятилетия в нашей стране не существовало приоритета здоровья и здорового образа жизни, отсутствовала мода на здоровье, мало внимания уделялось вопросам формирования культуры отдыха. Отсутствие такой культуры делает человека заложником непродуманного времяпровождения, в результате время, имеющееся у него для рекреации, снятия последствия профессионального утомления и подготовки к следующему этапу деятельности, используется с малой эффективностью и зачастую с отрицательным результатом [2, с. 172]. Но стало многое меняться. Большее внимание люди стали уделять своему физическому и ментальному здоровью, правильному и сбалансированному питанию, а активный отдых все чаще становится заменой привычному малоподвижному. На сегодняшний день сложно найти сферу, в которой не делались бы попытки использовать технологии и инновации. Развитие современного спорта напрямую связано с развитием инновационной деятельности современного общества. В такой многогранной и обширной области, как спорт существуют разные категории исследования, и в каждой периодически создают что-то новое. Благодаря введению новых разработок в тренировочный процесс спортсменов, открывается целый ряд преимуществ перед обычными тренировками. Все это позволяет улучшить и сбалансировать тренировочный процесс, сделать его более эффективным, спрогнозировать будущие результаты атлетов. Плюс ко всему, новшества в спорте, пробуждают у людей интерес как к профессиональным, так и любительским видам спорта.

На глобальное здравоохранение оказывают влияние три тенденции: старение населения, быстрая неплановая урбанизация и глобализация. Все три тенденции ведут к ухудшению здоровья и поведения. В результате, рост неинфекционных заболеваний и их факторов риска становится общемировой задачей, воздействующей на страны с низким и средним уровнем доходов. Почти 45 % бремени болезней

взрослого населения в этих странах связаны с неинфекционными заболеваниями. Многие страны с низким и средним уровнем доходов начинают испытывать проблемы двойного бремени инфекционных и неинфекционных заболеваний, а системы здравоохранения в этих странах теперь несут дополнительные расходы по борьбе с этими двумя видами заболеваний. Спорт является одним из важнейших факторов профилактики и лечения неинфекционных заболеваний. Отсутствие физической активности считается четвертым из важнейших факторов риска, которые являются причинами смерти в глобальном масштабе (на ее долю приходится 6 % от общего числа случаев смерти в мире). От общего числа случаев смерти в мире 5 % приходится на долю лишнего веса и ожирения. «По оценкам, физическая инертность является основной причиной порядка 21-25 % случаев заболеваний раком молочной железы и толстой кишки, 27 % случаев заболевания диабетом и около 30% случаев заболевания ишемической болезни сердца» [4, с. 10]. Кроме того, неинфекционные заболевания составляют почти половину всех заболеваний в мире. Доказано, что участие в регулярной физической активности снижает риск сердечных заболеваний и инсульта, диабета 2 типа, гипертонии, рака толстой кишки, рака молочной железы и депрессии.

Физическая активность играет больше значение в процессе энергообмена, так как при регулярных занятиях спортом затрачивается большое количество энергии, что приводит к стабилизации веса человека.

У людей, которые недостаточно физически активны, на 20-30 % выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической нагрузке. Человеку не обязательно заниматься конкретными видами спорта по несколько часов в день, достаточно регулярных активностей, например: ходьба, езда на велосипеде, катание на роликах, на лыжах, или активный отдых, которые значительно улучшают здоровье.

Доказано, что физическая активность благоприятно влияет на профилактику и лечение депрессий. Антидепрессивный эффект физической нагрузки показан в клинических исследованиях, которые вошли в метаанализы и систематические обзоры. Это позволило сделать вывод, что физическая нагрузка имеет антидепрессивный эффект среднего размера, сопоставимый с фармакотерапией и психотерапией. При этом, можно заметить, что физические нагрузки финансово мало затратны, они не имеют побочных отрицательных эффектов и в целом улучшают здоровье человека. Учитывая, что депрессия связана с высокой коморбидностью, с сердечно-сосудистыми заболеваниями и сахарным диабетом 2-го типа, важным аспектом является положительное влияние физической активности на коморбидные с депрессией состояния. Таким образом, физическая нагрузка является перспективным нефармакологическим методом лечения депрессии, показывая эффекты, которые сопоставимы или даже могут превышать другие методы лечения депрессии первой линии. Учитывая, что основная сложность применения физической нагрузки при депрессии заключается в отсутствии мотивации пациента, сочетание физических нагрузок и психотерапии кажется перспективным направлением практической психиатрии [3, с. 116].

Спорт помогает человеку развить в себе новые качества, например, дисциплина,

сила воли, целеустремленность и так далее. Активные спортивные упражнения вырабатывают в человеке выносливость, помогают эмоционально разгрузиться. Любые виды спорта включают в себя соревновательный процесс. Это могут быть соревнования с другими людьми или же с самим собой, что благоприятно влияет на морально-этическое воспитание личности. Человек в процессе соревнования учится «здоровой» конкуренции, появляется желание добиться новых личных рекордов, что помогает развить в себе новые личностные качества [1].

Спорт придает человеку уверенность в себе и своих силах. У каждого человека, есть необходимость оценивать себя и свои силы. Физическая активность помогает повысить уровень самооценки за счет спортивных достижений, это влияет на волевые стремления и построение цели, плодотворность, качество и полезность человеческой деятельности.

В процессе спортивной деятельности человек развивается и интеллектуально, это связано с тем, что в процессе своей деятельности человек ищет спортивную стратегию, овладевает новой спортивной техникой, он учится управлять своими эмоциями, находить новые решения и принимать их. Это способствует развитию критического мышления и познавательной активности. Увлечение возможностями человеческого тела вдохновляют на постановку новых личных спортивных рекордов.

Из-за малоподвижного образа жизни физкультура и спорт могут являться для человека единственным источником физической активности. Для нормального функционирования тела человеку просто необходима физическая нагрузка. Для начала своего спортивного пути человеку достаточно уделять активности хотя бы до 30 минут в день. Стоит учитывать свои предпочтения, возрастные и половые особенности, темперамент и личные возможности, чтобы из-за неправильно подобранной спортивной деятельности не растерять интерес. Возможности для реализации своего спортивного интереса безграничны, можно начать с долгих пеших прогулок, позже следует увеличить нагрузку. Также стоит рассматривать такие виды активности, как катание на роликах или коньках, в зимний период; катание на велосипеде; плавание; утренняя пробежка; зарядка; йога; активный отдых на природе или в парке города.

Государству также стоит инвестировать в развитие спортивной культуры у населения. Это может быть:

1. Постройка и реконструкция спортивных площадок и стадионов, спортивных комплексов.
2. Внедрение в образовательный процесс инновационных методов воспитания спортивной культуры, пропагандирование здорового образа жизни среди молодежи с доказательной базой благоприятного влияния спорта на организм человека.
3. Создание в городах удобных и качественных велодорожек, что способствует замене человеком общественного транспорта на велосипеды или самокаты.
4. Можно приобщать людей к труду, разнообразными субботниками и общественными работами, что способствует не только укреплению здоровья, но и облагородит окружающую среду, а люди станут ответственнее за то, что их окружает.

Подводя итог, нельзя не согласиться с решающей ролью спорта в теме здоровья человека. Он помогает человеку не только выглядеть хорошо физически и сохранить молодость, но и способствует выздоровлению и профилактике от различных недугов.

В эпоху цифровых технологий спорт является важнейшим элементом построения физического и психического здоровья человека. В культивировании спортивной культуры огромную роль играет не только население, но и сами государства, обязанностью которых является продвижение и поощрение спортивного образа жизни. Также не стоит забывать, что человек сам несет ответственность за свое здоровье. Чтобы быть физически активным и прожить долгую здоровую жизнь, человеку необходимо помнить о том, что чрезмерные и «нездоровые» занятия спортом могут принести ему такой же сопоставимый вред, как и их отсутствие.

Литература

1. *Аулова В. А. Влияние спорта на психологическое здоровье личности // Актуальные вопросы здорового образа жизни, теории и методики физической культуры и спорта // Студенческий научный форум 2017 : материалы IX Международной студенческой научной конференции. Москва.2017. URL: https://scienceforum.ru/2017/article/2017029646 (дата обращения: 17.12.22).*
2. *Физическая нагрузка при лечении депрессии. Физиологические механизмы / В. В. Гультяева // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2019. Т. 119. № 7. С. 112-119.*
3. *Орешкин Ю. А. К здоровью через физкультуру. Москва : Медицина. 1990.176 с.*

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам XII Международной научно-практической конференции

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ
№ 1 (62) 2023

В авторской редакции

Подписано к изданию 25.04.2023 г.
Объем 11,8 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