НАУКА-2020

ISSN 2413-6379 Сетевое издание
№ 4 (65) 2023

ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКИ: ОПЫТ И РАЗВИТИЕ

в рамках 25-летия создания факультета физической культуры и спорта ОГУ имени И. С. Тургенева

Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОРЛОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени И.С. Тургенева

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

НАУКА-2020 Сетевое издание
№ 4 (65) 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 13.06.2023 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам VI Всероссийской научно-практической конференции «Интеграция науки и спортивной практики: опыт и развитие (12 мая 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 собствен-ности несут авторы публикуемых материалов.

16+

© Сетевое издание «Наука-2020», 2023
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ

Лежейко П. В., Кузнецов М. Б.
НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ЖЕНСКОГО ПОЛА 6

Прусакова А. Е., Горбачева О. А.
СПОРТ И АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ - ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 15

Семенов Д. И.
ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 23

Сорокина Е. В., Фомина О. В.
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 28

Волкова Е. В., Акопян А. Г.
ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ НА ПРИМЕРЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 33

Басарева С. А., Парфенов А. С.
ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА СТУДЕНЧЕСКУЮ ЖИЗНЬ 40

Межман И. Ф.
ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ 46

Волкова Е. В., Акопян А. Г.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - ЗДОРОВАЯ АЛЬТЕРНАТИВА НЕРВНОЙ АНОРЕКСИИ У ПОДРОСТКОВ 51

Иноземцев С. В.
ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТА ДЛЯ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ 56

Торяникова Е. А., Нестерова М. Н.
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 63

Межман С. С.
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ 71

Кулясова А. В., Коробейникова Е. И.
МЕТОДИКА РАННЕГО ПЛАВАНИЯ КАК «СПОРТИВНОЕ НАЧАЛО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ» 75

Шошина В. А., Головинова И. Ю.
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ 81

Губанов Э. В., Пирожкова Ю. С.
ВЛИЯНИЕ АКТИВНОГО ТУРИЗМА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА 87

Рубанова Д. Е., Нестерова М. Н.
ФИДЖИТАЛ-СПОРТ КАК НОВЫЙ ВИД СПОРТА В РОССИИ 93

Губенков А. О.
СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС НАПРАВЛЕНИЯ КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ДОСТУПНЫЕ ШИРОКОМУ КРУГУ ЛИЦ 99

Маврина Е. А., Савельев М. Ю.
ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ 109

Верижникова Т. Р., Бакин И. В., Сорокина Е. В.
«СУХОЕ ПЛАВАНИЕ» КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ КОМПОНЕНТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ 115

Власюк С. А., Брыкина В. А., Переузник А. З.
ПРОБЛЕМА ПОПУЛЯРИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ГТО СРЕДИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ 121

Евтеева Т. Г., Андреенко Т. А., Ушаков С. Е.
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПЛАВАНИЯ
КАК ОДНОГО ИЗ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ 132

Павленко В. Д.
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ 138

Савчук Н. А.
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА 143

Мельникова А. В.,Головинова И. Ю.
РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ И СПОРТЕ 148

Овчинников Ю. Д., Вид Е. В., Галич Е. Д.
СОЦИАЛЬНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО КОМПЛЕКСА ГТО 154

Белов Д. Р.
РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВОСПИТАНИИ И ОБЩЕМ РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ 160

Сапов А. В.
РОЛЬ И ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ 166

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Алдошин А. В.
ИННОВАЦИОННЫЯ ПРОГРАММА МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОРЛОВСКОМ ЮРИДИЧЕСКОМ ИНСТИТУТЕ МВД РОССИИ ИМЕНИ В.В. ЛУКЬЯНОВА 170

Межман И. Ф.
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 176

Быкова Д. И.
Хомутова Елена Васильевна ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА 181

Редникин В. В., Моськин С. А.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ 185

Разуваева В. А., Щекотихин М. П.
ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 192

Соломченко М. А., Семин Р. А.
АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИИ ПАТРИОТИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СТАРШЕЙ ШКОЛЕ 198

Авсеенко М. Е., Горлова Ю. И.
ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ 205

Горлова Ю. И., Власова В. А.
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДОШКОЛЬНИКОВ КАК НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 210

Семин Р. А., Соломченко М. А., Прохоров Р. А.
РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 215

Чернышев С. Г.
АНАЛИЗ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ. ПРОФИЛАКТИКА И МЕТОДЫ РЕШЕНИЯ 226

Фроленков В. Н.
ПСИХОЛОГИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 232

Тихонович М. И.
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА 237

Гуняев Е. В.
ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ГРАЖДАНИНА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА 242

Матвеева А. П., Горбачева О. А.
КАРАТЭ КАК СРЕДСТВО ДВИГАТЕЛЬНОЙ И ПСИХОМОТОРНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 248

Котова Е. А., Пахомов В. И.
ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОТРУДНИКОМ ПОЛИЦИИ ЛИЧНОЙ И ОБЩЕСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НАПАДЕНИИ СОБАКИ НА ЧЕЛОВЕКА 254

Поляков М. Н., Молчанов А. С.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕК 259

Жиганова Я. М., Горбачева О. А.
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ 266

Казаков Я. Р., Пахомов В. И.
К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ 271

Ртищева А. С.
ЦВЕТ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН И ПСИХОЛОГИЮ ЧЕЛОВЕКА 277

СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ

УДК 796.011.3+378

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ЖЕНСКОГО ПОЛА

SOME FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF FEMALE LAW ENFORCEMENT OFFICERS

Лежейко Полина Викторовна
слушатель
факультет подготовки следователей
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Lezheyko Polina Viktorovna
student
faculty of investigator training
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. Орёл, Россия
Kuznetsov Mikhail Borisovich
senior lecturer
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *Физическая подготовка играет весомое значение для будущих сотрудников полиции, выполняющих служебные задачи. В последнее время, ряды сотрудников органов внутренних дел пополняют женщины, данный факт объясняется тем, что женский пол старается доказать, что ему по сильно выполнять такую трудную и сложную работу, как служить закону и вершить правосудие. Требования, предъявляемые к женщинам при поступлении на службу в ОВД, отличается от тех требований, которые предъявляются к мужчинам, в первую очередь это связано с физиологическими особенностями, если на выносливость и скорость упражнения идентичны, то, что касается силовых упражнений, то стоит отметить, что они отличаются. В данной статье будут описаны требования к физической подготовке, предъявляемые к сотрудникам-женщинам, а также особенности выполнения отдельных упражнений.*

Abstract. *Physical fitness plays a significant role for future police officers performing official tasks. Recently, the ranks of law enforcement officers have been replenished by women, this fact as'll of performing the Russia is trying to prove that he is able to perform such difficult and difficult work as serving the law and administering justice. The requirements for women when entering the service in the Department of Internal Affairs differ from those requirements that are imposed on men, primarily due to physiological characteristics, if endurance and speed exercises are identical, then as for strength exercises, it is worth noting that they are different. This article will describe the requirements for physical fitness imposed on female employees, as well as you goinggest invoices perform, individual exercises.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; сотрудник ОВД; женщина; требования; нормативы.*

Keywords: *physical training; police officer; woman; requirements; standards.*

В современных реалиях нового времени полиция все больше приобретает женское лицо, следовательно, и уровень подготовки таких сотрудников должен быть соответствующем. Иными словами, государственный служащий должен обладать такими способностями, как правильно и своевременно выполнять тактические действия, иметь развитый интеллект, владеть навыками огневой и физической подготовки.

Таким образом, является весьма очевидным тот факт, что к женщинам должны предъявляться такие же требования, как и к мужчинам, поэтому чтобы соответствовать – женщине необходимо обладать как моральной силой, так и физической. Как раз-таки одним из таких способов повышения вышеуказанных навыков – является систематическое занятие спортом.

Важно отметить тот факт, что занятие физической нагрузкой не только способствует успешной сдаче нормативов и выполнению возложенных служебных обязанностей, но и также повышает настроение, улучшает здоровье и укрепляет женское здоровье.

Прежде чем приступить к проведению занятий по физической подготовке, как среди действующих женщин-сотрудниц, так и среди курсантов, то лицу, руководящему занятие необходимо учесть их морфофизиологические особенности. Особенность женского организма заключается в том, что у женщин менее развиты отдельные физические навыки: скоростные или силовые. Однако женщины превосходят мужской пол в гибкости, выносливости, ловкости. Поэтому при проведении занятий необходимо учитывать, как сильные, так и слабые навыки и сходя из этого непосредственно строить занятие. Упражнения должны быть общеукрепляющими и не вызывать дискомфорт и ухудшать здоровье [1, с. 138; 2, с. 70].

В ходе проведения занятий по физической подготовке необходимо вводить упражнения, которые бы положительно влияли на психологическую составляющую организма женщин: минимизировали стрессовое состояние, предупреждали нежелательные последствия. Важно также учитывать, что уровень

нагрузки в период менструального цикла должен быть меньше, чем в обычные дни, так как высокие нагрузки в указанные период – могут негативно отразиться на здоровье женщин. В том случае, если есть какие-то либо противопоказания, то необходимо разрабатывать индивидуальную программу: исключить прыжки, минимизировать резкие и силовые упражнения.

В менструальный период женщины испытывают слабость, сонливость, вялость, вызывают утомление и сонливость, также в это время у женского пола отмечается повышенная раздражительность, а также периодичные боли в области низа живота, в поясничной области, именно поэтому специалистами и учёными рекомендуется выполнять гимнастические упражнения, так как выполнение пластичных, дыхательных и спокойных упражнений способствуют расслаблению мышц.

Ввиду того, что женщина полицейский все больше и больше погружается в «письменную» деятельность, следовательно, общий уровень физической нагрузки и объем двигательной активности – существенно снижается.

Регулярное занятие спортом способствует снижению возможности получения заболевания, сопряженное с сердечно-сосудистой системой, нарушения обмена веществ и прочее. Следовательно, мы можем сделать вывод, что подвижность и повышение общего уровня активности – является неотъемлемым элементов здоровья женщины, что является так необходимым в случае выполнения своих служебных задач [3, с. 56; 4, с. 200].

Многие специалисты и в том числе и преподаватели физической подготовки рекомендуют самостоятельно выполнять физические упражнения во внеслужебное время и не только общеразвивающие, но также на те группы мышц, которые менее развиты. Так как их выполнение является следствием успешной сдачи зачетов, снижение эмоциональной усталости, заболеваний, стрессов, а также способствует высокой работоспособности.

Физическая подготовка является неотъемлемой составляющей деятельности сотрудника правоохранительных органов, в зависимости от пола, навыков сотрудника, время выполнения тех или иных упражнений может существенно различаться, особенно в том случае, когда речь идет о сотрудниках – женщин. Именно с этой точки зрения мы говорим о наличии разграничений в сдаваемых нормативах между работников правоохранительных органов разных полов.

Рассмотрим же основных разделы физической подготовки, а также время выполнения каждого из упражнений.

Говоря о структуре физической подготовки, необходимо отметить, что она включает в себя три основных раздела:

1. Теоретические знания.
2. Боевые приемы борьбы.
3. Общая физическая подготовка.

При изучении теоретических знаний необходимо иметь представление о физической культуре в системе общечеловеческих ценностей и профессио-

нально подготовки, как действующих сотрудников полиции, так и среди слушателей и курсантов в образовательных организациях системы МВД России.

– Знать основы теории и практики боевых приемов борьбы.

– Владеть знаниями об основах здорового образа жизни.

– Иметь представление о научных основах организации и методики физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Однако в данном разделе наличие общих знаний является недостаточным для успешного усвоения данного блока, также необходимо иметь познания в области нормативно-правового регулирования, так как каждый сотрудник должен знать правовые основания применения физической силы для защиты себя, других лиц, а также для выполнения возложенных служебных задач.

При изучении второго раздела: боевые приемы борьбы, необходимо знать технику выполнения каждого упражнения, в данном случае речь идет о Приказе МВД России от 1 июля 2017 года № 450 «Об утверждении наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел».

Изучение боевых приемов борьбы является основным пластом знаний и умений, которыми обязан в совершенстве обладать сотрудник полиции, так как от правильности, своевременности, точности выполнения боевых приемов борьбы зависит насколько быстро и эффективно будут предотвращены противоправные деяния правонарушителей [5, с. 121; 6, с. 236].

Рассматривая раздел общей физической подготовки, отметим, что в данный блок входят такие нормативы и упражнения, как:

- бег на разные дистанции: короткие и длинные;
- бег по пересеченной местности;
- выполнение силовых упражнений;
- лазание по канату или шесту;
- выполнение упражнения на ловкость;
- челночный бег;
- метание гранаты или предмета;
- преодоление полосы препятствия;
- переноска партнера;
- лыжная подготовка, включая ускоренное передвижение на лыжах.

Все вышеуказанные общеразвивающие упражнения способствуют повышению уровня физических навыков, улучшают здоровье, и способствуют успешному и своевременному выполнения служебных задач.

Женский организм специфичен, так как не все упражнения он может выдержать в отличие от мужского, в результате чего нагрузка должна различаться, даже специфика и способы их выполнения может отличаться, количество подходов, время за которое нужно выполнить тот или иной норматив отличается.

Что касается времени распределения выполнения упражнений их условно можно разделить на две обширные группы:

- индивидуальный;
- рабочий или служебный.

Рассмотрим индивидуальную группу, сущность которой заключается в том, что женщина полицейский помимо выполнения возложенных на нее служебных обязанностей, необходимо также поддерживать общий уровень физической подготовки. Для этого не нужно затрачивать несколько часов каждый день, достаточно 20-30 минут около двух или трех раз в неделю.

Упражнения должны выполняться на разные группы мышц и на различные органы. Иными словами, можно чередовать: в первую тренировку, к примеру, сделать кардиоупражненя; во вторую – сделать упражнения с акцентом на вверх тела (спину, плечи, пресс); в третью тренировку – сделать акцент на низ (ноги, ягодицы и другие группы мышц) [7, с. 110].

Что касается времени выполнения можно выбрать любое, это может быть после рабочего дня, к примеру, вечером, отметит то, что физическая нагрузка в вечерний период времени способствует крепкому и здоровому сну.

Также можно выполнять в обеденный перерыв перед приемами пищи.

Следующем вариантом выполнения упражнений является в утренний период времени, тем самым это повышает общий уровень работоспособности и способствует заряду энергии.

В случае если не хватает времени и сил заниматься физической нагрузкой, то можно заниматься спортом во внеслужебное от работы время, например, в выходные дни, во время отпуска или в случае отгула.

При выполнении упражнений в служебное/рабочее время под контролем непосредственно руководителя, необходимо руководствоваться Приказом МВД России № 450 от 01.07.2017 года, согласно которому для такого, чтобы развить скоростно-силовые качества мышц ног необходимо выполнять беговые и прыж-ковые упражнения, при этом необходимо учитывать тот факт, что их выполнять нужно на максимальной скорости на отрезках 20-40 м по 5-8 раз. Что касается прыжков, то выполнять с ноги на ногу по 5 шагов 3-5 раз.

Обычно занятие физической подготовкой на занятии уделяется 90 минут, при этом необходимо тщательно продумать время, чтобы не только потренироваться, но также сдать один из нормативов, предусмотренный планом темы.

Необходимо проводить занятие в три этапа:

- подготовительный или вводный;
- основной или рабочий;
- заключительный.

На первом этапе необходимо построить группу, проверить наличие состава и готовность к занятию. Провести инструктаж и довести до личного состава информацию о том, что будет на учебном занятии. Провести разминку на все группы мышц с непосредственным акцентом на те группы мышц, которые максимально будет задействованы на занятии. Общее время, которое необходимо затратить в среднем варьируется от 20 до 25 минут не более.

Что касается рабочего этапа, то от самого название можно сделать вывод, что он будет максимально временно затратным и насыщенным, чем предыдущий и последующий. В ходе основного этапа необходимо выполнить те задания, которые предусмотренные программой. В том случае, если речь идет об изучении новых физических упражнений, то необходимо отработать каждое из них – минимум 5 раз, при этом не ограничиваться только правой конечностью, а выполнять также на левую сторону, с учетом того, что сложившейся обстановка в реальности может изменяться и сотрудник полиции должен быть готов к любым условиям.

После того, как упражнения были выполнены, отработаны и закреплены, необходимо сдать норматив, который предусмотрен программой либо же то, что было изучено на предыдущем занятии.

Общее время рабочего этапа составляет около 50 минут от всего занятия.

Оставшееся время – это около 15 минут отводится на подведение итогов. Иными словами, за этот период оглашаются результаты, уточняется, есть ли травмы или получены ли какие-либо повреждения, после чего личный состав информируется о том, что планируется на последующем занятии.

Таким образом, можно сделать вывод, что от правильного времени распределения будет зависеть то, на сколько сотрудник полиции получит необходимые и полезные знания для дальнейшего их применения в своей практической деятельности. Особенно это важно значение имеет для женщин сотрудниц, так как их организм весьма непредсказуем, и для такого, чтобы исключить «казусы» необходимо следить за своим здоровьем, при необходимости вести дневник, чтобы отслеживать изменения и нас основе этого уже составлять программу тренировок с учетом временного интервала.

При прохождении службы в органах внутренних дел, женщине полицейскому необходимо иметь соответствующее образование – его можно получить как на базе специализированного учебного заведения или же после обучения в гражданском вузе.

Как отмечалось уже выше – женщины физически и физиологически – отличны от мужчин, именно поэтому уровень подготовки и конечный результат различный. Упражнения и требования, которые предъявляются для сдачи нормативов каждые полгода, как правильно меняются в зависимости от возраста сотрудника полиции. Такую же тенденцию можно заметить и при рассмотрении нормативов, предусмотренных для курсантов, обучающихся в системе МВД России.

Рассмотрим более подробней те упражнения, которые необходимо выполнять женщинам, несущих службу в ОВД.

Начнем с того, что необходимо выполнять не только те упражнения, которые предусмотрены для сдачи зачетов, но и такие упражнения, которые предусмотрены для укрепления общее физического здоровья.

Так работа женщин сотрудниц ОВД, в большей мере, сидячая, то рекомендуем выполнять следующий комплекс упражнений:

1. Плавные повороты и наклоны головой, вперед и назад, вправо и влево.

2. Встать прямо, развести руки в сторону на уровне плеч, после чего сжимать руки в кулак и разжимать.

3. Сесть на стул, упереться руками в сиденья и попытаться приподнять себя, после чего задержать в таком положении на 3-4 секунды, а потом на пару секунд расслабиться и повторить званого.

4. Сесть на стул, положить между ног небольшой мячик и сжимать его с силой и держать до тех пор, пока не останется сил.

5. Сесть на стул, выпрямить спину, развести плечи в сторону. На вдохе напрячь ягодицы и втянуть живот, на столько – на сколько это возможно.

6. Сидя на стуле, выпрямить одну ногу, и начать вращать ступней по кругу по 30 секунд в разные стороны.

7. Скрестить руки в таком положение, чтобы правая ладонь упиралась в левое предплечье, а левая в правое, после чего пытаться отталкивать предплечья ладонями в стороны, при этом напрягать мышцы.

8. Встать прямо завести руки за спину, сцепить из в замок и попробовать соприкоснуться локтями, после того как получилось задержаться на 20 секунд и повторять так несколько раз.

9. Встать, развести плечи и по 40 раз сводить лопатки к позвоночнику, при это стараться держать плечи в неподвижном состоянии.

10. Выпрямить спину, на выдохе – втянуть живот, на вдохе – расслабиться, дыхание при этом не задерживать.

11. Вращать глазами по часовой стрелке и против нее, посмотреть вверх и вниз, вправо и влево.

12. Также при работе с компьютером рекомендуем раз в 60 минут переключать зрение с близкого предмета на дальний, а также просто смотреть вдаль, например, в окно около 5-7 минут.

13. Сильно зажмуриться, а потом широко открыть глаза.

Описанный выше комплекс упражнений желательно выполнять каждый день, в том случае, когда полноценной тренировки в течении неделе не будет возможным выполнить в силу времени или усталости.

Обозначим описанную выше тренировку, как «физкултминутка» или «зарядка», так как данный комплекс необходим для того, чтобы «разбудить» мышцы, отвлечь от монотонной работы и в целом взбодрить свой организм.

От уровня физической подготовки зависит то, на сколько полно, своевременно и качественно сотрудник полиции будет выполнять свои служебные обязанности.

Как показывает практика, весьма популярна тенденция поступления на службу и в образовательные организации системы МВД среди женщин. В некоторых подразделениях и учебных заведений процентное соотношение женщин по отношению к мужчинам почти равно 50 %. Данное обстоятельство можно объяснить следующим образом: в реалах современного мира социальный статус женщины занимает особо место, тем самым женский пол все больше и

больше принимает значение в решении проблем, возникающих в таких сферах жизни общества, как экономика, политика, правоохранительная деятельность, тем самым женщины доказывают, что им по силам выполнить опасную и сложную работу, которая обычно выполнялась мужчинам [5, с. 121; 8, с. 60; 9, с. 69].

Испокон веков женщина не считалась на одном уровне с мужчинами, считалось, что она является хранительницей семейного очага и ей не дано разбираться в различных задачах, тем более осуществлять правоохранительную деятельность, поэтому те реформы, которые были проведены в ОВД дали возможность женщинам «пробиться» на службу в МВД. Однако необходимо отметить тот факт, что в многих документах ОВД, на законодательном уровне не регламентируются особенности прохождения службы сотрудницам-женщинам, в частности не закреплены особенности организации и проведении физической подготовки.

Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод, что требования, предъявляемые к женщинам при поступлении на службу в ОВД, отличается от тех требований, которые предъявляются мужчинам, однако не существенно, если на выносливость и скорость упражнения идентичны, то что касается силовых упражнений, то стоит отметить, что они различны, а также время выполнения нормативов устанавливается с учетом физиологических особенностей с учетом пола.

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

3. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. К вопросу о фитнесе как средстве укрепления здоровья человека // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (Екатеринбург, 22 ноября 2017 г.). Екатеринбург : УрЮИ МВД России, 2018. С. 56-60.

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

5. 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.

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

7. Алдошина Е. А., Алдошин А. В., Гуняев Е. В. Основные способы защиты и психологическая подготовка сотрудников ОВД женского пола к своевременному применению боевых приемов борьбы // Наука-2020. 2020. № 7 (43). С. 60-64. URL: http://nauka-2020.ru/MN_7(43)2020.pdf (дата обращения: 24.04.2023).

8. Панферов Р. Г., Коблов П. С. Роль инноваций в физическом воспитании обучающихся женского пола в образовательных организациях системы МВД России // Наука-2020. 2020. № 1 (37). С. 69-74. URL: http://nauka-2020.ru/MN_1(37)2020.pdf (дата обращения: 24.04.2023).

УДК 796.819

СПОРТ И АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ - ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

SPORTS AND ACTIVE TOURISM ARE THE KEY TO A HEALTHY LIFESTYLE

Прусакова Ангелина Евгеньевна
студент
факультет физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Prusakova Angelina Evgenievna
student
faculty of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Oryol, Russia

Горбачева Ольга Александровна
доцент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Gorbacheva Olga Alexandrovna
docent
department of theory and methodology of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Предлагаемая статья глубоко исследует эволюцию спортивной и туристической культуры в России, освещая их актуальность в современном обществе. В дополнение к этому, она раскрывает разнообразие видов активного туризма, которые в настоящее время доступны для любителей приключений и здорового образа жизни. Статья подчеркивает важность развития спортивного туризма, который не только способствует укреплению здоровья и физической фор-мы, но и развивает навыки командной работы и лидерства. Особое внимание уделяется развитию экотуризма и активного отдыха в природных заповедниках, которые становятся все популярнее среди любителей природы и путешествий. Статья также рассказывает о том, как спортивные мероприятия и туристические походы могут стимулировать развитие регионов и улучшение местной инфраструктуры, а также о том, как они могут способствовать формированию позитивного имиджа страны.*

Abstract. *The proposed article deeply explores the evolution of sports and tourism culture in Russia, highlighting their relevance in modern society. In addition to this, it reveals the variety of types of active tourism that are currently available for adventurous*

and healthy lifestyle lovers. The article emphasizes the importance of the development of sports tourism, which not only promotes health and fitness, but also develops teamwork and leadership skills. Special attention is paid to the development of ecotourism and active recreation in nature reserves, which are becoming increasingly popular among nature lovers and travelers. The article also talks about how sports events and hiking trips can stimulate the development of regions and improve local infrastructure, as well as how they can contribute to the formation of a positive image of the country.

Ключевые слова: *спорт; история спорта; туризм; активный туризм; виды активного туризма; ЗОЖ.*

Keywords: *sports; history of sports; tourism; active tourism; types of active tourism; healthylifestyle.*

История эволюции спорта простирается на многие века, и с каждым годом он становится все более инновационным и прогрессивным. С начала появления человечества люди стремились к совершенству, желая обладать невероятной выносливостью и физической силой. Уже в древности физическое воспитание стало неотъемлемой частью жизни людей, которые занимались трудовыми процессами, и тем самым самопроизвольно улучшали свои физические способности - выносливость, силу и быстроту.

В процессе эволюции люди заметили, что те, кто вел активный образ жизни и повторял определенные физические действия, становились более выносливыми и сильными. Понимая это, человек начал имитировать трудовые действия вне реальных трудовых процессов, что привело к еще большему физическому совершенствованию.

В настоящее время спорт является неотъемлемой частью физической культуры и важнейшей потребностью для каждого человека и общества в целом. Существует огромное количество видов спорта, каждый из которых развивает определенные физические качества и помогает сохранять и укреплять здоровье.

Недостаток физической активности – это серьезная проблема, которая может негативно сказаться на общем самочувствии, работоспособности и быстро привести к усталости. Таким образом, одним из эффективных и доступных способов поддержания здоровья и удовлетворения потребностей в физической активности являются активные занятия спортом и поддержание здорового образа жизни [3].

Актуальность спорта неоспоримо определяется как физическими, так и нравственными качествами человека, которые требуются для адаптации к сложным жизненным условиям. Оздоровительный спорт, такой как бег, ходьба, игры, туризм и экскурсии, может быть доступен для всех и способствовать продлению здоровой жизни [2].

Однако научно-технический прогресс в наше время отрицательно влияет на уровень двигательной активности людей, приводя к возникновению проблем со здоровьем и эмоциональным состоянием. В этом контексте, активный

туризм может стать привлекательной альтернативой малоподвижному образу жизни и помочь сохранить здоровье. Поэтому, полноценный отдых, который включает в себя туризм, играет важную роль в поддержании здоровья и благополучия.

Концепция туризма имеет глубокие корни и историческое значение. В своей книге «Введение в гостеприимство» Джон Уокер выделяет 5 эпох туризма, начиная с прединдустриального периода до настоящего времени: эра железнодо-рожного транспорта, эра автомобилей, эра реактивных самолетов и эра круиз-ных лайнеров. Одновременно с этим, исследователь И. Енджейчик выделяет 4 фазы развития туризма: раннеисторическая фаза – до 1850 г, начальная фаза – с 1850 по 1914 г., фаза развития с 1914 по 1945 г., фаза массового туризма – после 1945 г

Стоит отметить, что все перечисленные подходы к истории туризма не являются абсолютной истиной. Туризм - это сложное явление, которое формировалось в различные исторические периоды под влиянием различных факторов. Кроме того, туризм является многоплановым явлением и его влияние на общество и экономику продолжает расти с каждым годом. Туризм является многогранным явлением и не только способен решать задачи в области оздоровления, но также имеет потенциал для решения экономических, социальных и культурных проблем, поэтому он считается важным фактором развития совре-менной цивилизации.

Туризм как форма активного отдыха предполагает перемещение людей из их обычного места жительства в другую местность с различными целями. Цели поездки могут быть разнообразными, включая получение удовольствия, оздоровление и лечение, культурное познание, спортивные и рекреационные мероприятия, а также деловые цели. Важно отметить, что туристы не занимаются работой во время своего временного пребывания, которая оплачивается местными финансовыми источниками. Таким образом, туризм не только способствует удовлетворению личных потребностей, но и имеет значительный экономический и культурный вклад в местах, которые посещают туристы.

Активный туризм открывает перед туристами множество возможностей для приключений и активного времяпрепровождения. В зависимости от предпочтений и интересов, туристы могут выбрать путешествия как в экзотические уголки мира, так и посещение национальных парков и заповедников своей страны. Активный туризм может быть, как краткосрочным, например, на выходные, так и длительным, на несколько недель или месяцев. Кроме того, активный туризм способствует развитию туристической инфраструктуры и привлекает инвестиции в различные регионы, что благотворно влияет на экономику и социальную сферу местного сообщества [1].

Рассмотрим все виды активного туризма подробнее.

Горный туризм – это вид активного туризма, который предполагает перемещение туристов по горным местностям с преодолением различных природных препятствий. Туристы используют свои физические способности и спе-

циальное техническое снаряжение для преодоления крутых подъемов, перевалов, вершин и скал на определенном маршруте. Горный туризм требует высокой физической подготовки, знания техники безопасности и умения работать в команде. В зависимости от сложности маршрута и видов преодолеваемых препятствий, горный туризм можно разделить на различные подвиды, например, альпинизм, скалолазание, горный поход и т.д.

Таблица 1

Классификация активных видов туризма [4]

Сезонность	Виды	Разновидности
Летний	Горный	Треккинг
		Альпинизм
		Хайкинг
		Скалолазание
		Скайраннинг
		Легкоходство
	Водный	Сплав
		Рафтинг
		Каякинг
	Пешеходный	Экскурсия
		Экспедиция
		Поход
	Велосипедный	Маунтинбайк
	Рогейн	Мультигонки
Зимний	Горнолыжный	Сноубординг
		Фрирайд
		Бэккантри
		Хели-ски
		Сноукэтскиинг
		Сноумотобординг
	Лыжный	Сэндбординг

Альпинизм – это уникальное приключение восхождения на горные вершины, которые имеют категорию сложности не менее 1Б, требующее высокой физической подготовки, мастерства и опыта. Однако, все остальные восхождения на горы, которые не попадают под категорию 1Б, не следует считать хайкингом. Трекинг предполагает преодоление перевалов и маршрут принимается только при учете всех норм и правил маршрутной комиссии, что добавляет еще больше эксклюзивности и уникальности.

Разновидностью активного туризма можно назвать ***скайранинг*** – это вид спорта, включающий в себя бег в гору, обычно проводимый в форме массового спортивного мероприятия. Часто перепады высоты достигают 1-2 км, но иногда

могут превышать 2 км, что делает этот вид спорта очень увлекательным и необычным.

Легкое походное туристическое направление, называемое также ***бэкпакингом*** или ***треккингом***, представляет собой вид активного туризма, который включает в себя длительное путешествие по природным местам с использованием легковесного снаряжения и обуви. Туристы, занимающиеся легкоходством, обычно выбирают пешие маршруты с ночевкой в палатке и приготовлением пищи на костре. Этот вид туризма позволяет туристам наслаждаться красотами природы и окружающей среды, а также развивать свои навыки выживания в дикой местности.

Главное отличие этой разновидности заключается в преодолении протяженных маршрутов, которые могут занимать целых 12 часов, включая ночевки. ***Легкоходство -*** это вид активного туризма, который предполагает быстрое передвижение туристической группы по определенному маршруту с минимальным количеством снаряжения. Этот вид туризма может быть организован как самостоятельно малой группой энтузиастов, так и с помощью опытных инструкторов, которые знают местность и могут предоставить туристам необходимую поддержку и снабжение. Легкоходство может проводиться как в горах, так и в малопересеченных местах, и предполагает использование легкого и компактного снаряжения, что позволяет туристам оставаться мобильными и гибкими в планировании маршрута.

Водный туризм - это увлекательный вид активного туризма, который включает в себя плавание на каяках, рафтинг, каноэ и другие виды водного спорта. Группа туристов использует специальные судна, чтобы преодолеть природные препятствия, такие как пороги, быстрые реки и водопады. Водный туризм может проходить как на спокойных водоемах, так и на бурных реках. Он позволяет не только наслаждаться красотами природы, но и испытать свои силы и навыки в условиях высокой скорости и волнения воды.

Рафтинг – это одна из разновидностей водного туризма, который проводится по рекам с активным течением, чаще всего в горной местности, и включает использование рафтов, каяков, байдарок, катамаранов, резиновых надувных лодок, плотов и других видов судов.

Парусный туризм представляет собой неповторимое приключение, где туристы ощущают свободу и взаимодействие с водной стихией. Чтобы сделать этот вид туризма еще более интересным и оригинальным, можно выбрать маршрут с высокими волнами или сильными ветрами, что добавит больше экстрима в путешествие.

Пешеходный туризм также может быть необычным и увлекательным, если выбрать маршрут с неожиданными препятствиями, такими как скалы или горные реки, где придется переправляться через бурные потоки. Также можно добавить ночевки в палатках и готовить пищу на костре, что сделает путешествие более приятным и незабываемым.

Велосипедный туризм становится все более популярным среди любителей активного отдыха. Для того чтобы добавить оригинальности в этот вид туризма, можно выбрать маршрут с большим количеством подъемов и спусков, где придется преодолевать горы и переправы через реки.

Маунтинбайк – это путешествия на горных велосипедах в горных условиях.

Спелеотуризм может стать настоящим испытанием для туристов, если выбрать маршрут с максимальными трудностями и неожиданными препятствиями. Также можно попробовать себя в экстремальных условиях, посетив пещеры с большим количеством ледяных образований или сделать дайвинг в подводных реках.

Рогейн - это уникальный вид активного туризма, который предлагает командам или индивидуальным участникам ориентироваться на неизвестной территории, используя карту и компас, чтобы найти скрытые контрольные точки. Участники могут использовать разные методы передвижения, включая пеший поход, бег, велосипед или греблю на каноэ. Рогейн предоставляет возможность не только проверить свои навыки ориентирования в условиях неизвестности, но и насладиться прекрасными пейзажами, которые встречаются на пути.

Горнолыжный туризм также может быть более интересным и оригинальным, если выбрать маршрут с большими снежными горами или сделать спуск с неожиданных склонов, что добавит больше адреналина в путешествие.

Бэккантри - это экстремальный вид активного туризма, объединяющий в себе альпинизм и фрирайд. Он включает в себя преодоление различных препятствий, восхождение на вершину с помощью альпинистского снаряжения и спуск на лыжах или сноуборде с завоеванной вершины или перевала.

Хелибординг - это дорогостоящий вид горнолыжного туризма, при котором туристы путешествуют на вертолете, чтобы заброситься на вершину, откуда начинается спуск на лыжах или сноуборде. Такой вид туризма требует высокой физической подготовки и профессиональных навыков.

Сноумотобординг - это уникальный вид туризма, где сноубордист катается на снегоходе или мотоцикле по заснеженным трассам, похожим на водные лыжи. Это очень популярный вид туризма в Северной Америке и Европе.

Лыжный туризм - это активный вид туризма, позволяющий преодолеть малопересеченные местности зимой группой туристов, используя лыжи и специальное снаряжение. Этот вид туризма пользуется большой популярностью в зимние месяцы в регионах, где снежный покров сохраняется не менее 3 месяцев [2].

Организованный туризм представляет собой более структурированную и безопасную форму отдыха, чем неорганизованный. Участники туристических походов, которые входят в спортивные клубы или секции, обычно знакомы друг с другом, что упрощает процесс подготовки к поездке. Кроме того, инструкторы проводят теоретические и практические занятия с участниками, чтобы избежать возможных непредвиденных ситуаций. Самодеятельные туристы, не

регистрирующиеся в туристических фирмах и не состоящие в спортивных клубах, сталки-ваются с риском для своего здоровья в случае чрезвычайных ситуаций.

Выходные походы - это не только наиболее распространенная, но и одна из самых доступных форм активного туризма, которая позволяет людям познакомиться с окружающей природой и провести время с пользой для здоровья. Однако, есть множество других форм активного туризма, таких как скалолазание, парапланеризм, байдарочный спорт, которые требуют более глубокой подготовки и опыта от участников. Каждый вид активного туризма предлагает уникальные возможности для тех, кто хочет испытать себя и получить незабываемые впечатления. Важно хорошо спланировать и организовать каждый вид активного туризма, учитывая потребности, интересы и особенности каждого участника туристического путешествия.

Активный туризм - это форма путешествия, которая предполагает перемещение группы туристов по определенному маршруту с использованием максимальных физических усилий и получением нагрузки на все группы мышц. Сегодня активный туризм становится все более популярным и привлекательным для людей, которые ищут новые виды отдыха и развлечения. Существует множество различных видов активного туризма, включая экстремальные и традиционные занятия, которые можно классифицировать по разным признакам, таким как способ передвижения, вид местности, охват местности и другие [5].

Однако, независимо от того, какой вид активного туризма выберет человек, это будет способствовать улучшению его физического и психоэмоционального состояния. Это важно не только для каждого отдельного человека, но и для здоровья всей нации в целом.

Литература

1. *Агафонова А. А. Проблемы развития активного туризма в Российской Федерации // Материалы студенческой научно-практической конференции (14 марта 2018 г.). Москва : Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), 2018. С. 22-27.*

2. *Адашова Т. А. Современное состояние и перспективы развития спортивно-оздоровительного туризма // Экономика и предпринимательство. 2018. № 12 (101). С. 314-317.*

3. *Активные виды туризма как одно из приоритетных направлений туристской деятельности / О. И. Банникова, Е. В. Мердешева, А. В. Шитов, А. А. Черемисин // Большой Алтай. Горы и люди: сборник материалов Международной научно-практической конференции, посвященной Международному дню гор (Горно-Алтайск, 09 декабря 2022 г.). Горно-Алтайск : Изд-во Горно-Алтайского государственного университета, 2022. С. 34-38.*

4. *Бреусова В. С., Лукьянова Л. М. Спорт и активный туризм - залог здорового образа жизни // Наука–2022. 2021. № 4 (49). С. 207-212. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sport-i-aktivnyy-turizm-zalog-zdorovogo-obraza-zhizni (дата обращения:*

21.04.2023).

5. *Гуняев Е. В. Активный туризм и его развитие на территории Российской Федерации // Наука–2020. 2022. № 2 (56). С. 131-135. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/aktivnyy-turizm-i-ego-razvitie-na-territorii-rossiyskoy-federatsii (дата обращения: 21.04.2023).*

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

PRE-START CONDITIONS OF ORIENTEERING ATHLETES OF THE TRAINING OF SPORTS TRAINING

Семенов Дмитрий Иванович
аспирант
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Semenov Dmitry Ivanovich
graduate student
department of theories and methods of physical culture and sports
Orel State University named after I.S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Данная статья посвящена одной из основных актуальных проблем из мира спортивного ориентирования современностью которой является самостоятельная способность спортсмена ориентировщика к управлению своими предстартовыми состояниями на соревнованиях по спортивному ориентированию. В этой статье автором представлены разборы различных способов своевременного выявления тренером или самостоятельно самим участником соревнований предстартовых состояний у спортсменов ориентировщиков тренировочного этапа спортивной подготовки. Очень важным фактором, о котором идет речь в данной статье является успешный анализ и самоанализ способов управления этими предстартовыми состояниями, так как от этого напрямую зависит успешность выступления на соревнованиях. Главными итогами деятельности тренера и самого спортсмена ориентировщика, в этом направлении, выявленной в этой статье, являются возможности подведения спортсменов ориентировщиков к максимально эффективному предстартовому состоянию на соревнованиях по спортивному ориентированию, на тренировочном этапе спортивной подготовки.*

Absrtact. *This article is devoted to one of the main topical problems from the world of orienteering of our time, which is the independent ability of an orienteering athlete to manage his pre-start states at orienteering competitions. In this article, the author presents an analysis of various ways of timely detection by the coach or independently by the participant of the competition of pre-start states in athletes orienteers of the training stage of sports training. A very important factor discussed in this article is the successful analysis and introspection of ways to manage these pre-start states, since the success of performance at competitions directly depends on this. The main results of the activity of the coach and the orienteering athlete himself, in this direction, identified in this article, are the*

possibilities of bringing orienteering athletes to the most effective pre-start state at orienteering competitions, at the training stage of sports training.

Ключевые слова: *спортивное ориентирование; предстартовые состояния; спортивная подготовка; тренировочный этап.*

Keywords: *orienteering; pre-start conditions; sports training; training stage.*

Участие в соревнованиях является неотъемлемым компонентом спортивной деятельности в любом виде спорта, и спортивное ориентирование не является исключением. В спортивном ориентировании немаловажную роль в достижении высоких результатов спортсменами, наравне с физической, технической и тактической подготовленностью имеет психологическая подготовленность спортсменов ориентировщиков, их способность управлять своими эмоциями перед стартом и уже непосредственно во время прохождения дистанции, ведь во многом именно от правильного психоэмоционального подхода к соревнованию, грамотного настроя на прохождение дистанции зависит успешность выступления на соревнованиях и способность ориентировщика показать свои лучшие качества.

Основной целью работы является выявление различных способов своевременного определения предстартового состояния у спортсменов ориентировщиков, эффективного управления этими состояниями и успешному подведению спортсмена к максимально эффективному предстартовому состоянию на соревнованиях по спортивному ориентированию.

Разберем более подробно существующие предстартовые состояния спортсменов. Первым и самым оптимальным состоянием, позволяющим спортсмену ориентировщику максимально эффективно продемонстрировать свои навыки ориентирования на местности в соревновательных условиях, такие как умение работать с картой и компасом, показать высокий уровень физической подготовленности, является состояние так называемой боевой готовности. О том, что спортсмен находится именно в этом состоянии нам сигнализируют проявления таких качеств в его поведении как уравновешенность и спокойствие, ориентировщик никак не реагирует и не отвлекается на различные раздражители, с ко-торыми он может столкнуться в стартовом коридоре, дыхательная и сердечно-сосудистая системы полностью подготовлены к стартовому сигналу и началу своей активной соревновательной деятельности. Подведение именно к этому состоянию является одной из главных задач тренера, ведь именно в этом состоянии спортсмен может результативно и правильно выбирать пути своего движения и реализовывать их, контролировать пройденное расстояние, минимизировать риск ошибок на дистанции, рациональными способами выходить на контрольные пункты, контролировать уровень утомляемости систем организма, так же во многом приобретение этого состояния зависит от уровня самоконтроля и саморегуляции спортсмена ориентировщика [2].

Спортсмен также может столкнуться с большим уровнем тревожности и волнения перед стартом. При нахождении в этом состоянии для человека характерны, с эмоциональной стороны – повышенная раздражительность и нервозность, со стороны внутренних систем – учащенное дыхание и повышенное сердцебиение, неконтролируемая дрожь. Такое предстартовое состояние называется - предстартовая лихорадка. Предстартовая лихорадка может начаться еще с того момента как спортсмену становиться известно, что он будет принимать участие в каком-либо соревнование, например, появился окончательный список кандидатов в сборную региона или спортсмена заявили в основную эстафетную команду, в этих случаях волнение может быть усилено страхом выступить на соревнованиях не совсем удачно и тем самым подвести своих товарищей по команде, у спортсмена возможно появление различных сбоев в режиме дня, таких как бессонница и ухудшение аппетита. Это состояние может усиливаться с каждым наступающим днем перед соревновательным стартом и максимально усилиться в момент, когда спортсмен получил спортивную карту, услышал свой стартовый сигнал и начал самостоятельно проходить дистанцию. Ориентировщик, находящийся в состоянии предстартовой лихорадки, естественно неспособен максимально эффективно проявлять свои качества, показывать хорошее время, занимать высокие места и решать серьезные задачи. Характерными ошибками в этом состоянии являются: выбор неправильного вектора направления для взятия контрольного пункта, преодоление лишнего расстояния, выбор проигрышного варианта для взятие контрольного пункта, отметка лишнего или не своего контрольного пункта, преждевременная утомляемость и упадок сил. Одним из способов профилактики появления состояния предстартовой лихорадки является отвлечение спортсмена от мыслей о соревнованиях, в таких ситуациях на помощь должен прийти тренер, но и сам спортсмен при по-мощи аутотренинга должен стараться перебороть это состояние. Тренировочный процесс перед важными стартами должен быть разнообразными, настраивающим спортсмена на состояние уверенности в себе и в свои силы. Многим спортсменом помогает прочтение интересной для них литературы, прослушивание любимой музыки, общение с близкими людьми, хобби. Важное значение в данном состоянии имеет предстартовая разминка, если спортсмену свойственна предстартовая лихорадка, то разминка должна выполняться в спокойном темпе, без резких движений, много времени стоит уделить упражнениям на растягивание мышц. Спортсмену рекомендуется следить за собственным дыханием, стараться дышать глубоко, спокойно и размеренно [5].

Прямо противоположное лихорадке предстартовое состояние, это предстартовая апатия. Для спортсмена с предстартовой апатией характерно нахождение в состоянии абсолютного безразличия и очень низкая активность всех систем организма. Под действием предстартовой апатии у спортсмена возникает желание не подвергать свой организм двигательной и интеллектуальной нагрузке, а иногда, в самых тяжелых случаях, с трудностью осуществляет самые

простые движения. Естественно решать серьезные задачи в таком состоянии невозможно. Предстартовая апатия может исчезнуть после того как спортсмен ориентировщик начнет проходить дистанцию, но высокого результата ожидать не стоит, участник не смог неполноценно подойти к своему старту в стартовом коридоре. Характерные ошибками в этом состоянии будут являться: невысокий темп, долгий выбор путей взятия контрольных пунктов, увеличивается время поиска точки своего местонахождения на карте и правильность ориентирования карты относительно севера, подверженный апатии ориентировщик с низкой концентрацией внимания может потратить значительное время даже на поиск обозначения в карте места старта и первого контрольного пункта. При таком предстартовом состоянии как апатия, необходима активная разминка спортсмена, специальные беговые упражнений в ускоренном темпе, бег с ускорением, общеразвивающие упражнения в достаточной амплитуде движения [1].

Любой спортсмен-ориентировщик должен самостоятельно уметь справляться с предстартовыми лихорадкой и апатией, и чем выше его уровень спортивной квалификации, тем большее значение имеет этот фактор. Психология спорта советует изучать свои предстартовые состояния, обращать внимание на некоторые внутренние сигналы или закономерности действий, происходящие со спортсменом, а также дают некоторые рекомендации по их регулированию. Спортивные психологи находят взаимосвязь между появлениями предстартовых состояний и типами темперамента спортсменов-ориентировщиков. Здесь стоит выделить следующие связи: уравновешенные спортсмены, умеющие управлять своими нервными импульсами, к которым относятся сангвиники и флегматики, чаще испытывают состояние боевой готовности; соответственно холерикам, людям которым свойственны бурные эмоциональные вспышки и резкие смены настроения характерна предстартовая лихорадка; инертные меланхолики в своем большинстве склонны к проявлениям предстартовой апатии. Каждый ориентировщик, поставивший перед собой цель начать регулировать свои предстартовые состояния, должен выявить свой преобладающий тип темперамента. Для должного контроля этих состояний, необходимо грамотно использовать различные тренировочные средства в тренировочном процессе, приведем один пример, о котором мы уже говорили выше, для снижения возбуждения в эмоциях, накануне соревновательного старта рекомендуется бег при низкой интенсивности, а при апатии - динамичная разминка с ускорениями [4].

Большую пользу в достижении высоких результатов может принести включение в тренировочный процесс идеомоторных упражнений. Их смысл заключается в том, что ориентировщик старается мысленно представить свои будущие соревнования и какие действия он будет на них осуществлять, и чем более подробным будет это представление (учет времени года, погоды, местности), тем больше пользы оно принесет спортсмену. Применять идеомоторные тренировки можно уже начиная с уровня начальной подготовки. Следую-

щими способами являются саморегуляция и самовнушение спортсмена. Навыки саморегуляции вырабатываются каждым спортсменом индивидуально, под руководством тренера и спортивного психолога, их стоит применять не только в спортивной составляющей, но и в повседневной жизни. При помощи самовнушения спортсмен может более успешно контролировать свое предстартовое состояния, суть этого способа заключается в умении ориентировщика настроить себя на позитивный соревновательный настрой, убедить себя в достаточно высоком уровне подготовленности, вере в собственные силы и на способ-ность к достижению максимально высоких результатов [3].

Появление предстартовых состояний закономерно зависит от тренировочного процесса предшествующему соревновательному старту. Важной задачей тренера является его влияние на формирование позитивных и положительных предстартовых реакции у спортсменов ориентировщиков, повышенное внимание необходимо уделять нескольким дням перед началом соревнований и непосредственно перед стартом. Разниться и время, которое будет необходимо спортсмену для подведения психики к состоянию боевой готовности, от одного часа до иногда даже двадцати четырех часов. Успешное умение контролировать свои предстартовые состояние, являться одной из частей фундамента на котором строится соревновательный успех спортсмена ориентировщика.

Литература

1. Воронов Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании. Смоленск : СГИФК, 2003. 198 с.

2. Елизаров В. Л. Специфические особенности спортсменов-ориентировщиков // Проблемы современного развития спортивного ориентирования : материалы Всероссийской научно-практической конференции (15 декабря 2007 года). Москва : ФЦДЮТиК. 2007. С. 20-23.

3. Воронов Ю. С., Брайцева В. А. К проблеме оптимизации технико-тактических действий в стандартных ситуациях спортсменов, специализирующихся в ориентировании бегом. Дети, спорт, здоровье : сборник научных трудов. Смоленск : Смоленская государственная академия физической культуры спорта и туризма, 2016. 164 с.

4. Дмитриева С. В., Симонова Е. А., Яркова М. П. Специфика технико-тактической подготовки ориентировщиков на этапах многолетней подготовки // Вестник Томского государственного университета. 2020. № 452. С. 186-193.

5. Ширинян А. А., Иванов А. В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. Москва : Академ принт, 2012. 112 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

FEATURES OF THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF SKI RACERS AT THE INITIAL TRAINING STAGE

Сорокина Елена Валентиновна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Sorokina Elena Valentinovna
PhD., associate professor
department of theory and methods of physical culture and sports
Oryol State University named after I.S. Turgenev
Orel, Russia

Фомина Ольга Владимировна
студент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Fomina Olga Vladimirovna
student
department of theory and methods of physical culture and sports
Oryol State University named after I.S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация*. В данной статье рассмотрены средства и способы, при помощи которых можно определить уровень физического развития, физического воспитания, а также уровень физической подготовки детей возрастной категории 12-13 лет. В настоящее время, эти данные интересуют не только медиков и ученых, но и тренеров спортивных школ. Именно на основе этих показателей строится весь тренировочный процесс. При этом не мало важным условием для гармоничного, всестороннего развития детей является дифференцированный педагогический подход. Должны учитываться индивидуальные предрасположенности и возрастно-половые особенности каждого занимающегося. Известным фактом является то, что в различные периоды развития организма, темп естественного прироста двигательных способностей существенно отличается. Именно этот школьный возраст особенно благоприятен для формирования и развития двигательных качеств детей. Целью является исследование и выявление наиболее эффективной системы тренировки для повышения физических качеств лыжников 12-13 лет, с помощью индивидуально-подобранной программы подготовки.*

Abstract. *This article discusses the means and methods by which it is possible to determine the level of physical development, physical education, as well as the level of*

physical fitness of children aged 12-13 years. Currently, these data are of interest not only to doctors and scientists, but also to coaches of sports schools. It is on the basis of these indicators that the entire training process is built. At the same time, not a little important condition for the harmonious, comprehensive development of children is a differentiated pedagogical approach. Individual predispositions and age-sex characteristics of each student should be taken into account. It is a well-known fact that in different periods of the body's development, the rate of natural growth of motor abilities differs significantly. It is this school age that is especially favorable for the formation and development of children's motor qualities. The aim is to study and identify the most effective training system for improving the physical qualities of skiers aged 12-13 years, using an individually selected training program.

Ключевые слова: *физическое развитие; физическое воспитание; физическая подготовка детей 12–13 лет; возрастно-половые особенности; физиометрические показатели; уровень скоростно-силовых возможностей.*

Keywords*: physical development; physical education; physical training of children aged 12-13 years; age and gender characteristics; physiometric indicators; the level of speed and strength capabilities.*

Физическое воспитание, физическое развитие и физическая форма детей 12-13 лет, посещающих спортивные секции, в последние годы вызывает все больший интерес среди ученых, тренеров и специалистов здравоохранения [3]. Актуальной темой и немаловажным фактором служит то, чтобы уроки физкультуры и спорта были умело и правильно построены для укрепления здоровья и физического развития детей. Все это должно привести к повышению работоспособности и функциональной компетентности занимающихся детей.

Современные программы физического воспитания учащихся спортивных школ, в основном, направлены на формирование двигательной культуры, развитие двигательных навыков и двигательной подготовленности [5].

Целью физического воспитания в возрасте 12-13 лет в спортивных клубах является гармоничное развитие физических качеств и способностей. Известно, что этот школьный возраст является наиболее благоприятным периодом, в течение которого происходит естественное развитие двигательных качеств и способностей детей. Но, в то же время, нельзя забывать, что темпы естественного роста двигательных способностей неодинаковы в разные периоды биологического развития школьника.

Изучение закономерностей взаимосвязи развития двигательных функций в школьном возрасте имеет большое значение для практики физического воспитания и спорта с точки зрения возможности управления этими процессами [1].

Правильное педагогическое управление воспитанием физических качеств может быть успешным только при учете возрастных особенностей формирования двигательных функций и умелом использовании учителем средств и методов педагогического воздействия, соответствующих общему физическому развитию ученика и задачам специальной физической подготовки [2].

Именно программы физического воспитания в специальных спортивных школах играют ведущую роль в развитии физических качеств и способностей 12-13-летних подростков. В то же время, одним из основных требований к всестороннему развитию физических качеств спортсменов-школьников является дифференцированное воздействие физических упражнений на организм в зависимости от индивидуальных и возрастно-половых особенностей [4].

Исследование вопросов, связанных с выявлением уровней физического развития и физической подготовленности в условиях спортивной школы, остается постоянно актуальным.

Это относится не только к физическому воспитанию, которое является частью школьной программы, но и к внеклассным занятиям спортом, когда тренеры проводят предварительный отбор и спортивную ориентацию учащихся, зачисленных в детско-юношеские спортивные школы и другие спортивные организации.

Физическое развитие - сложное понятие, и признаки, характеризующие его, разнообразны. Однако основными признаками физического развития являются длина, вес тела и окружность грудной клетки. Эти признаки необходимы для характеристики массы, плотности и формы тела ребенка. В начальной школе организм ребенка постоянно растет и развивается. На это развитие положительно влияет физическая активность ребенка. Основным показателем физического развития является рост ребенка, который увеличивается постоянно, но неравно-мерно.

1. Динамометрия - измерение силы сжимания кисти, точность 2 кг; сила мышц спины измерялась с помощью динамометра, точность 5 кг.

2. Антропометрия - рост (см), вес (кг), окружность грудной клетки (ОГК) (см), эскурсия грудной клетки (ЭГК), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), рост измеряется с помощью стадиометра, вес с помощью стандартных медицинских весов, жизненная емкость легких определяется с помощью сухого спирометра, точность измерения 100 мл, окружность грудной клетки и ее эскурсия с помощью измерительной ленты.

3. Тесты. Для измерения физической подготовленности детей 11-12 лет проводятся следующие тесты: бег на 30 м - скорость, бег на 800 м – выносливость, челночный бег 5х10 м - координационные способности, наклон туловища – гибкость, прыжки в длину - скоростно-силовые способности, подтягивания – силовые способности.

По данным специалистов можно заметить, что показатели длины тела у мальчиков и девочек в возрасте 12-13 лет значительно увеличиваются, но эти изменения имеют разную динамику.

Также наблюдается неравномерность в увеличении общих размеров тела детей в каждой возрастной группе. Эта неравномерность проявляется в интенсивности увеличения каждого параметра. У мальчиков и девочек интенсивность роста неуклонно снижается от рождения к взрослому возрасту. В первые годы жизни происходит быстрое увеличение длины тела. Однако, интенсив-

ность и продолжительность этого скачка роста у разных детей неодинакова. Согласно литературным данным, скачок роста у девочек происходит в возрасте 11-12 лет. Предшественником препубертатного скачка роста является ранний скачок роста, который происходит в возрасте 7-8 лет.

Наряду с физическим развитием всегда определяются функциональные показатели. По приведенным данным, показатели физических измерений у мальчиков и девочек с возрастом имеют тенденцию к увеличению. Однако, в то же время, отмечается, что динамика изменения исследуемых показателей различна. Важными показателями, характеризующими развитие внешнего дыхания у детей, являются объем грудной клетки и жизненная емкость легких.

Значения ЭГК у мальчиков и девочек постоянно увеличиваются, причем более выраженные различия между исследуемыми группами наблюдаются в возрасте 11 лет. Это может быть связано с тем, что мальчики более спортивны, чем девочки.

Выбор и применение подготовительных упражнений имеют решающее значение для развития двигательных навыков. Они могут быть структурно схожи с тем видом деятельности, которому обучают. К ним относятся такие упражнения, как многоскоки, бег с высоким подниманием бедра, бег с целью достать высоко подвешенные предметы и различные виды прыжков. Рекомендуется использовать упражнения, которые носят ознакомительный характер и способствуют развитию основных двигательных навыков.

Результаты оценки физической подготовленности обрабатываются в зависимости от возраста и пола. Также обращается внимание на степень развития двигательных качеств у исследуемых мальчиков и девочек. В процессе анализа исследуемых данных, было установлено, что характер развития двигательных качеств у 11-12-летних детей младшего школьного возраста неодинаков. Возрастная динамика всех рассмотренных показателей характеризуется неравно-мерными изменениями.

Результаты показателей мышечной силы у мальчиков и девочек также различаются. Силовые способности детей имеют положительную динамику. У мальчиков изменения более выражены. Результаты силовых показателей девочек также показывают положительную динамику, но тенденция менее выражена.

Известно, что тестовые упражнения определяют уровень развития двигательных способностей детей, но эти показатели различны у мальчиков и девочек. Темпы прироста показателей у мальчиков выше, чем у девочек: в тестах, на бег на 30 м и челночный бег, мальчики находятся на среднем уровне, но к пятому классу достигают более высокого уровня развития.

Результаты показали, что физическая подготовка мальчиков и девочек улучшается с возрастом.

Для исследования скоростных способностей оптимальным является тест: бег на 30 м. Замечено, что скоростные способности мальчиков значительно улучшаются к 11 годам.

В ходе ряда исследований, было выявлено, что уровень физической подготовленности школьников меняется с возрастом. Наблюдаются четкие тенденции в развитии скоростных способностей, силы и выносливости. При прыжках с места как мальчики, так и девочки имеют средний уровень физической подготовленности. Скоростные и координационные способности мальчиков постепенно улучшаются. А у девочек остается средний уровень скоростных и координационных способностей.

В то же время, высокий уровень гибкости также очевиден. И мальчики, и девочки обладают высокой гибкостью и продолжают совершенствоваться год от года. Вероятно, это связано с физическим развитием детей. В подростковом возрасте развитие физических качеств различается в зависимости от пола. Координационные навыки школьников также меняются в лучшую сторону с возрастом.

Таким образом, можно сказать, что уровень физической подготовки детей, в целом, положительно улучшается с возрастом. Для мальчиков характерно умеренное или выше среднего развитие физической подготовленности, для девочек - умеренный уровень. Большое практическое значение для тренеров имеет знание наиболее благоприятных, так называемых сенситивных возрастных периодов развития основных физических качеств, наиболее чувствительных к трени-ровке. С учетом этих биологических и возрастных факторов тренировочный процесс лыжника строится по разделам и распределяется в годичном цикле. Этот цикл подразделяется на недельные микроциклы.

Литература

1. Состояние здоровья и физическое развитие детей 12-13 лет / Макарова Л. В. [и др.] // Новые исследования. 2015. № 3 (44). С. 43–57.

2. Филяков А. И. Развитие физических качеств у детей 12-13 лет // Вестник Бурятского государственного университета. 2009. Вып. 15. С. 250–253.

3. Чамокова А. Я. Влияние двигательной активности на физическое развитие школьников // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. 2021. № 4. С. 76–98.

4. Зданевич А. А., Шукевич Л. В. Двигательные способности школьников и методика их развития : монография. Брест : БрГУ, 2020. 296 с.

5. Сергиенко Л. П. Спортивный отбор. Теория и практика : монография. Москва : Советский спорт, 2013. 1048 с.

УДК 796

ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ НА ПРИМЕРЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PREVENTION OF INTERNET ADDICTION IN ADOLESCENTS BY THE EXAMPLE OF PHYSICAL CULTURE

Волкова Елена Владимировна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики обучения физической культуре
и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
VolkovaElenaVladimirovna
PhD., associate professor
Department of theory and methods of teaching physical culture and life safety
Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Акопян Артур Гегамович
студент
кафедры теории и методики обучения физической культуре
и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Hakobyan Artur Geghamovich
student
department of theory and methods of teaching physical culture and life safety
Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье исследуются основные психологические причины появления интернет зависимости в подростковом возрасте. В связи с современной психической неустойчивостью в подростковом возрасте массовое использование компьютеров дает учащимся более свободный доступ к сети Интернет, социальным сетям, которым подростки наиболее уязвимы. Они становятся все более зависимыми от социальных сетей, что в конечном итоге может привести к компьютерной зависимости. Интернет может быть отличным и полезным инструментом для обучения, отдыха или общения с друзьями.*

Abstract. *The article examines the main psychological causes of Internet addiction in adolescence. In connection with modern mental instability in adolescence, the massive use of computers gives students freer access to the Internet, social networks, to which adolescents are most vulnerable. They become more and more dependent on social networks, which can eventually lead to computer addiction.*

***Ключевые слова**: подросток; интернет зависимость; урок физической культуры; профилактика.*

***Keywords**: teenager; Internet addiction; physical education lesson; prevention.*

Интернет может быть отличным и полезным инструментом для обучения, отдыха или общения с друзьями. Но, как и в реальном мире, Интернет может быть опасен. В паутине есть своя преступность, насилие, разрушения и другие неугодные явления. Виртуализация общения дает людям с плохими намерениями дополнительную возможность причинить вред детям. В последнее время в Интернете появилось много материалов оскорбительного и общественно опасного содержания [1].

В связи с современной психической неустойчивостью в подростковом возрасте массовое использование компьютеров дает учащимся более свободный доступ к сети Интернет, социальным сетям, которым подростки наиболее уязвимы [4]. Они становятся все более зависимыми от социальных сетей, что в конечном итоге может привести к компьютерной зависимости.

Исходя из вышесказанного, возникает острая проблема, непосредственно связанная со здоровьем. Именно поэтому в работе будет рассматриваться профилактика подростковой интернет зависимости на примере уроков физической культуры [3].

Формы общения в сети интернет очень обширны: форумы; чаты; блоги; наиболее используемые среди подростков: Тик ток, ВК, Твитер, Игровая платформа Стим, Эпикгейм

Для многих подростков сейчас наиболее важной средой является именно сеть. Тут и виртуальные друзья, интересные игры, источник заработка, а также возможность учиться. Найти информацию в интернете гораздо быстрее и проще, нежели долго и нужно читать страницу за страницей в книгах, часами сидеть в библиотеке. Современные реалии, к сожалению таковы, что сейчас подростки даже не умеют правильно пользоваться библиотекой, не умеют правильно и структурированно подбирать информацию из книг и статей. Гораздо проще спросить информацию у Гугл или Яндекс. Ответ придет незамедлительно, он будет краткий и доступный.

С одной стороны – это очень удобно и занимает совсем немного времени. Но если говорить о развитии личности и интеллекта, то не всегда такой простой и доступный способ добычи информации полезен для растущего организма. Есть большой риск, что функция подростка самостоятельно анализировать и отсеивать ненужную информацию будет недостаточна для полноценного существования без использования сети.

Между тем проблема с каждым годом становится все острее. О смертях уже известно, и все чаще в средствах массовой информации можно увидеть факты ужасных преступлений, произошедших на почве интернет-зависимости.

Формирование интернет-зависимости у подростков обусловлено нарушениями адаптации в обществе, что способствует уходу в виртуальную реальность

и еще больше нарушает (задерживает) развитие личности. Изучение образа тела подростков с интернет-зависимым поведением показало, что у них есть тенденция отделять телесность от психики, делиться эмоциями и интеллектом, изолировать свой собственный опыт и придавать большее значение интеллекту. Склонность к чрезмерному контролю побуждений проявляется физическим зажатием, скованностью.

Основой нашего диагностирования являлось прохождение анкетирования *«отношение подростка к сети Интернет».* Анкета состоит из 9 вопросов, кото-рые направлена на то, чтобы узнать, сколько времени учащийся проводит в интернете, какие сайты ему наиболее интересны, и считает ли он опасным долгое нахождение в сети. С результатами анкетирования можно ознакомиться в таблице 1. В анкетировании принимали участие две группы учащихся (контрольная и экспериментальная), в каждой группе по 20 человек.

Таблица 1

Результаты анкетирования подростков

Вопросы:	Ответы	А	Б	В	Г
1		89%	11%		
2			13%	49%	38%
3			11%	39%	52%
4		22%	30%	33%	15%
5		85%	11%	4%	
6		27%	63%	11%	9%
7		22%	71%	7%	
8		91%	6%	3%	
9			15%	85%	

Основываясь на полученных данных, мы можем сделать следующие выводы:

1. Большинство школьников пользуются Интернетом дома.
2. Многие подростки проводят в Интернете более пяти часов в день, что негативно влияет на их состояние.
3. Самым популярным является мнение о том, что общаться и заводить знакомства удобнее и быстрее в сети, а не в реальной жизни.
4. У 15 % наблюдается синдром Интернет-зависимости.
5. 63 % считают, что долгое нахождение в сети никак не повлияет на общение в реальной жизни.
6. 3 % подростков признают, что Интернет может полностью заменить им реальную жизнь и там намного интереснее.
7. Большинство подростков утверждают, что использование интернета – необходимая часть обучения.
8. Более 70% считают, что влияние компьютера и Интернета на их здоровье незначительно, но все же имеется.

В результате было выявлено, что подростки с интернет зависимостью испытывают тревогу по поводу организации межличностного взаимодействия со сверстниками, склонны к прогнозированию неудачи в отношениях и ожидают негативных реакций в свою сторону (страх отвержения). Таким образом, эмоциональное напряжение зависимых подростков связано в основном со сферой общения и межличностных отношений. В связи с этим было решено выбрать в качестве ведущего направления профилактического воздействия именно эмоционально-коммуникативную сферу учащихся, в предложенной программе мы постараемся рассмотреть причины возникновения интернет зависимости, а так-же общение, как альтернативу Интернета.

Основываясь на полученных данных, мы составили и апробировали спортивные игры для профилактики интернет зависимости у подростков, целью которых являлось создание положительного эмоционального фона, реконструкция полноценных контактов со сверстниками, улучшение здоровья [2]:

Учащимся предлагается принять участие в спортивных соревнованиях. Суть соревнований заключается в том, что современные интернет-игры: «БравлСтарс», «АмонгАс», «Дота2» проводятся в реальных условиях, в спортзале.

Правила игр адаптируются под подростков и те условия, в которых проводятся соревнования. Цель урока – показать, что для реализации игры, необязательно использовать технику и интернет. Знакомые подросткам игры проходят гораздо интереснее и веселее в реальной жизни, и плюс ко всему оказывают положительное воздействие на физическое состояние организма.

Активная двигательная деятельность в сочетании с интеллектуальными задачами позволяет подростку развиваться всесторонне. А знакомые отсылки к любимым играм поднимают настроение.

Правила:

БравлСтарс. В настоящей игре основной задачей игроков является собрать кристаллы, спрятанные в лабиринте, где поджидают Охотники (рис. 1). Их задача – не дать игрокам собрать кристаллы. Адаптиррованная игра в спортивном зале подразумевает игру двух команд Охотники и Игроки. В качестве кристаллов в нашем случае выступают мячи для сухого бассейна разных цветов. Лабиринт-Основная зона спортзала, боковые зоны – безопасные участки для игроков. Задача Игроков – пересечь лабиринт, собрать кристаллы и не попасться Охотнику. Задача Охотника – сохранить все кристаллы в лаиринте и не дать Игрокам пересечь лабиринт.

Рис. 1 Схема онлайн игры БРАВЛ СТАРС

АмонгАс. Суть настоящей игры заключается в поиске предателя (рис. 2). Предателей может быть несколько, либо один. Предатель должен уничтожить всю команду на летающем корабле, задача остальных – найти предателя. В адаптированной версии предателя тайно назначает ведущий. После старта игры начинает играть музыка, под нее все ироки здороваются друг с другом. Предатель здоровается особым образом, прирукопожатии чешет ладонь игроку. После этого игроку необходимо поздороваться с еще одним любым игрокои и затем подойти к ведущему и заявить, что его уничтожил предатель. Задача остальных игроков – найти предателя.

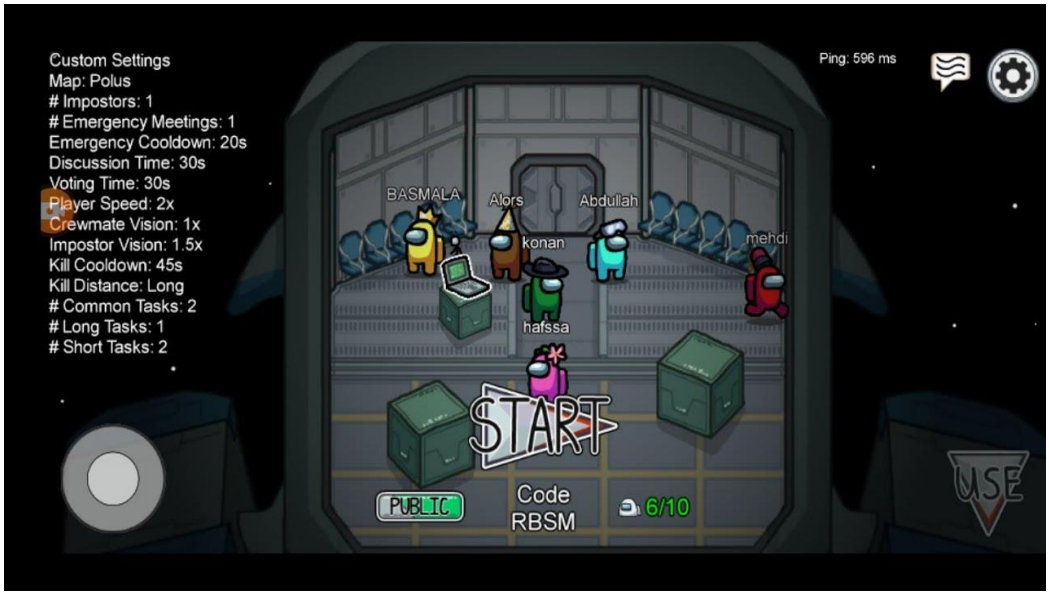

Рис. 2 Схема онлайн игры АМОНГ АС

Дота 2. В реальной игре команда должна уничтожить 9 башен противника (Рис. 3). В адаптированной игре в качестве башни выступает футбольный мяч, который находится в обруче. Задача команды, защитить свои башни и выбить из обручей все башни противников. Побеждает команда, которая первая уничтожит все башни соперника. Игру можно усложнять, если вводить персонажей. Например, персонаж Тракса (ледяная лучница) – при качании противника может его заморозить, перзонаж Король обезьян – имеет дополнительный предмет-гимнастическую палку, может уничтожать ей башню, при желании можно придумать еще персонажей.

Рис. 3 Схема онлайн игры ДОТА2

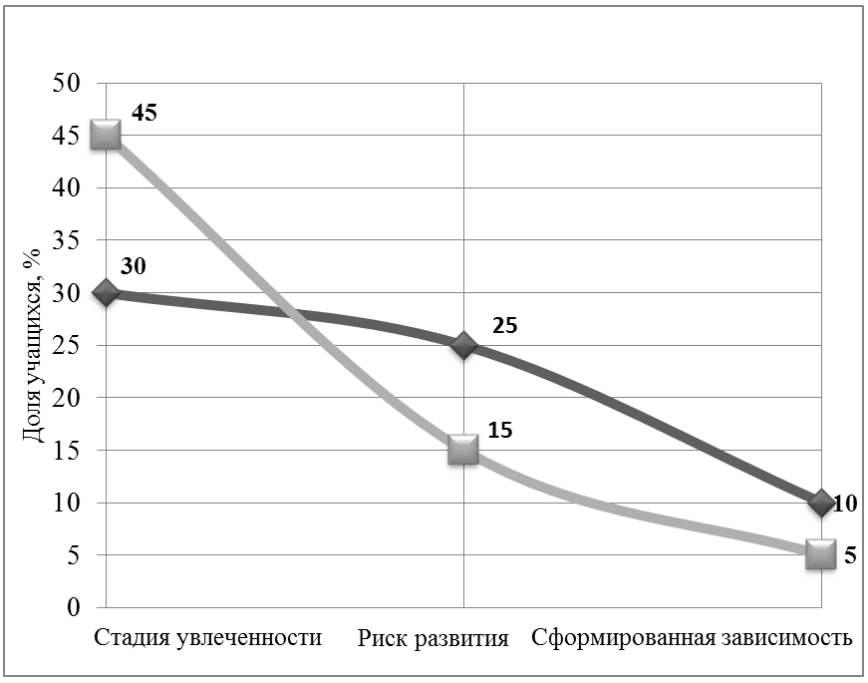

Рис.4. Стадии компьютерной зависимости до и после прохождения программы профилактики экспериментальной группы

Таким образом, сравнивая результаты констатирующего и контрольного эксперимента (рис. 4.), экспериментальной группы можно увидеть динамику изменения уровня компьютерной зависимости у подростков. Заметно снижение процента испытуемых находящихся на стадии сформированной компьютерной зависимости на 5 %. После реализации коррекционной программы произошло значительное снижение процента (на 10%) количества испытуемых, находящихся на стадии риска компьютерной зависимости, у которых она перешла в увлеченность, наблюдается продуктивность проводимого за компьютером времени.

Литература

1. Бабаева Ю. Д., Войкунский А. Е. Интернет: воздействие на личность // Гуманитарные исследования в интернете. 2019. № 6. С. 11-27.

2. Подлевских А. Н. Виртуальное общение подростков как педагогическая проблема // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2023. № 1. С. 233-341.

3. Тарасов А. А. Социально-педагогические риски трансформации мировоззрения обучающихся современной информационной средой // Известия ВГПУ. 2021. №4 (157). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-pedagogicheskie-riski-transformatsii-mirovozzreniya-obuchayuschihsya-sovremennoy-informatsionnoy-sredoy (дата обращения: 12.04.2022).

4. Хуторской А. В. Алгоритмы творчества // Школа индивидуального развития «Мыслитель»: опыт и перспективы. 2019. № 7. С. 38-46.

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА СТУДЕНЧЕСКУЮ ЖИЗНЬ

THE IMPACT OF SPORTS ON STUDENT LIFE

Басарева Стэфания Алексеевна
студент
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия

Basareva Stefania Alekseevna
student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Научный руководитель:
Парфенов Александр Сергеевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Scientific director:
Parfenov Alexander Sergeevich
PhD., associate professor
department of physical education
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. В *статье рассмотрена актуальная проблема о недостатке физических нагрузок у факультетов, не профильных. То есть тех, у кого физическая культура - не профильный предмет. В статье раскрываются причины и последствия недостаточной нагрузки для студентов. Физическая культура и спорт является неотъемлемой частью общей культуры современного общества, так как она представляет собой многогранное всестороннее совершенствование человеческого тела с помощью физических упражнений, соблюдение правильного режима в быту и труде. Спорт – основа формирования здоровья и здорового образа жизни человека. Влияние спорта на студенческую жизнь служит мощным и эффективным средством физического воспитания и всестороннего развития личности. Занимаясь спортом, студенты не только совершенствуют свои физические умения и на-выки, но и воспитывают волевые и нравственные качества.*

Abstract. *The article deals with the actual problem of the lack of physical activity in faculties that are not specialized. That is, those who have physical education is not a profile subject. The article reveals the causes and consequences of insufficient workload for students. Physical culture and sports are an integral part of the general culture of modern society, as it represents a multifaceted comprehensive improvement of the human body*

through physical exercise, compliance with the correct regime in everyday life and work. Sport is the basis for the formation of health and a healthy lifestyle of a person.

The influence of sports on student life serves as a powerful and effective means of physical education and comprehensive personal development. By doing sports, students not only improve their physical skills and abilities, but also cultivate strong-willed and moral qualities.

Ключевые слова: *спорт; физическая культура; студенты; здоровье; личность.*

Keywords: *sport; physical culture; students; health, personality.*

Основой системы физического воспитания детей и молодежи являются обязательные занятия в дошкольных, средних и высших учебных заведениях всех типов и форм собственности по предмету «Физическая культура» и учебной дисциплины «Физическое воспитание». Их содержание определяется программами, которые учитывают возрастные особенности, связанные с другими предметами, формирующими личность в процессе образования. Формами физического воспитания детей и молодежи помимо основной (урока) являются внеурочные формы: мероприятия в режиме дня, занятия в секциях, группах общей физической подготовки, лечебной физической культуры, а также занятия в спортивных школах, клубах по интересам, в отделениях высших учебных заведений, региональных спортивных клубах. Важной формой являются самостоятельные занятия физическими упражнениями. Все названные формы физического воспитания учащихся меняются в рамках государственной системы.

Спорт уже давно является неотъемлемой частью студенческой жизни, предлагая широкий спектр преимуществ, выходящих далеко за рамки физической сферы. Занятия спортом не только улучшают физическую форму и общее состояние здоровья, но и развивают важные жизненные навыки, такие как командная работа, дисциплина и тайм-менеджмент. В этой статье мы рассмотрим различные способы положительного влияния спорта на студенческую жизнь, подчеркнув важность включения спорта в образовательный процесс [4].

Одним из наиболее очевидных преимуществ занятий спортом является улучшение физического здоровья и физической формы. Регулярная физическая активность помогает учащимся поддерживать здоровый вес, наращивать мышечную силу и улучшать сердечно-сосудистую выносливость. Кроме того, занятия спортом связаны со снижением риска хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет и сердечные заболевания. Пропагандируя здоровый образ жизни, спорт может внести существенный вклад в общее самочувствие учащихся.

Влияние спорта на студенческую жизнь выходит за рамки физического здоровья, поскольку он также играет решающую роль в поддержании психического благополучия. Доказано, что регулярная физическая активность снижает стресс, тревогу и депрессию, поскольку вызывает выброс эндорфинов, которые естественным образом поднимают настроение. Кроме того, спорт дает

учащимся возможность направить свою энергию и разочарование в нужное русло, позволяя им лучше справляться с трудностями академической жизни [5].

В частности, участие в командных видах спорта дает учащимся возможность развивать необходимые социальные навыки. Работая вместе для достижения общей цели, студенты учатся важности сотрудничества, общения и взаимной поддержки [5]. Эти навыки ценны не только на поле, но и в классе, и за его пределами, поскольку они способствуют развитию чувства общности и сопричастности

Совмещать учебу и спорт может быть сложно, но это также дает учащимся ценные уроки дисциплины и тайм-менеджмента. Студенты-спортсмены должны научиться расставлять приоритеты в своих обязанностях и эффективно распределять свое время, чтобы преуспевать как в классе, так и на поле. Эта способность справляться с несколькими обязательствами одновременно является навыком, который хорошо послужит им в их будущей карьере и личной жизни.

Вопреки распространенному мнению, что занятия спортом могут снизить успеваемость, исследования показали, что студенты-спортсмены часто успевают лучше в учебе, чем их сверстники, не занимающиеся спортом. Это можно объяснить дисциплиной, навыками тайм-менеджмента и сосредоточенностью, которым способствует участие в спорте [2]. Кроме того, спорт также может улучшить когнитивные функции, поскольку физическая активность связана с улучшением концентрации, памяти и способности решать проблемы.

Участие в занятиях спортом также может оказать значительное влияние на самооценку и уверенность учащихся. Ставя и достигая личных целей, преодолевая трудности и добиваясь успеха, учащиеся развивают чувство выполненного долга и самооценку. Эта повышенная уверенность может отразиться на других сферах их жизни, включая учебу и социальное взаимодействие.

Однако, существует проблема недостаточного количества пар по физическому воспитанию на факультетах, не связанных с физической культурой. Данная проблема вызывает все большую озабоченность во многих учебных заведениях. Она имеет ряд негативных последствий для общего состояния здоровья и благополучия учащихся, а также для качества получаемого образования [1].

Причины недостаточного количества пар в физкультуре:

1. Отсутствие приоритета: Во многих учебных заведениях физическая культура не считается приоритетной, особенно на факультетах, не связанных с физической культурой. Акцент часто делается на академических предметах, оставляя мало места для физической активности в учебной программе. В результате количество пар (занятий), посвященных физическому воспитанию, часто бывает недостаточным.

2. Ограниченные ресурсы: многие факультеты, не связанные с физическим воспитанием, могут иметь ограниченные ресурсы, такие как неадекватные спортивные сооружения, оборудование и квалифицированные инструкторы по физическому воспитанию. Это может привести к сокращению количества пар,

занимающихся физкультурой, поскольку учебное заведение может быть не в состоянии удовлетворить потребности всех учащихся.

3. Переполненный учебный план: В некоторых случаях учебный план для факультетов, не связанных с физическим воспитанием, может быть перегружен учебными предметами, оставляя мало места для занятий по физическому воспитанию. Это может привести к недостаточному количеству пар, посвященных физическому воспитанию, поскольку основное внимание уделяется охвату необходимого академического содержания.

4. Студенческие предпочтения: Некоторые студенты могут быть не заинтересованы в участии в уроках физкультуры, особенно если они обучаются на факультетах, не связанных с физкультурой. Это отсутствие интереса может привести к снижению спроса на пары по физическому воспитанию, что приведет к недостаточному количеству предлагаемых занятий .

Последствия недостаточного количества пар в физкультуре:

1. Ухудшение общего состояния здоровья и самочувствия. Недостаток физической активности может привести к различным проблемам со здоровьем, таким как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и проблемы с психическим здоровьем. Учащиеся, которые не посещают регулярные занятия по физическому воспитанию, могут подвергаться более высокому риску развития этих проблем со здоровьем.

2. Плохая успеваемость. Исследования показали, что регулярная физическая активность может улучшить когнитивные функции и успеваемость. Учащиеся, не посещающие регулярные занятия по физической культуре, могут столкнуться со снижением успеваемости из-за отсутствия физической активности.

3. Снижение социальных навыков. Уроки физкультуры часто предполагают работу в команде и сотрудничество, что может помочь учащимся развить необходимые социальные навыки. Недостаточное количество пар, занимающихся физической культурой, может ограничивать возможности учащихся в развитии этих навыков, что приводит к трудностям в их социальном взаимодействии.

4. Более низкое качество образования. Всестороннее образование должно включать как академический, так и физический компоненты. Недостаточное количество пар в физическом воспитании может привести к несбалансированному обучению, которое не может должным образом подготовить учащихся к их будущей карьере и жизни.

Возможные решения проблемы:

1. Повышение приоритета физического воспитания: Образовательные учреждения должны признать важность физического воспитания и выделять ему больше ресурсов и времени, даже на факультетах, не связанных с физическим воспитанием.

2. Улучшение условий и ресурсов. Вузы должны вкладывать средства в улучшение спортивных сооружений, оборудования и квалифицированных

инструкторов по физическому воспитанию, чтобы удовлетворить потребности всех учащихся.

3. Пересмотреть учебный план: Учебный план для факультетов, не связан-ных с физическим воспитанием, следует пересмотреть, чтобы включить в него больше уроков физического воспитания, чтобы учащиеся получали всестороннее образование.

4. Поощрение участия студентов: образовательные учреждения должны пропагандировать преимущества физического воспитания и поощрять студентов к участию в физической активности, независимо от выбранного ими факультета [3].

Таким образом, проблема недостаточного количества пар по физическому воспитанию на факультетах, не связанных с физической культурой, является существенной проблемой, требующей решения. Признавая важность физического воспитания, выделяя больше ресурсов, пересматривая учебную программу и поощряя участие учащихся, образовательные учреждения могут помочь обеспечить получение всеми учащимися всестороннего образования, включающего как академические, так и физические компоненты.

Влияние спорта на студенческую жизнь многогранно, предлагая ряд преимуществ, которые способствуют целостному развитию молодых людей. Укрепляя физическое и психическое здоровье, развивая необходимые жизненные навыки и повышая успеваемость, занятия спортом играют решающую роль в формировании всесторонних, уверенных в себе и успешных учащихся. Таким образом, образовательным учреждениям важно признать ценность спорта и предоставить учащимся широкие возможности для занятий физической активностью и пожинать плоды сбалансированного, активного образа жизни.

Литература

1. Зыкун Ж. А., Конон А.И. Значимость физической культуры для студентов в современном мире // Молодой ученый. 2018. № 46 (232). С. 412-415. URL: https://moluch.ru/archive/232/53860/ (дата обращения: 11.05.2023).

2. Кичигин А. С., Гилленберг Ю. Ю. Влияние физической культуры и спорта на жизнь человека // Молодой ученый. 2017. № 50 (184). С. 356-357. URL: https://moluch.ru/archive/184/47128/ (дата обращения: 11.05.2023).

3. Согришина М. О., Якуб И. Ю. Положительное влияние подвижных игр на психоэмоциональное состояние студентов // Вестник современных исследований. 2018. № 12. С. 389-391. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=36873187 (дата обращения: 11.05.2023).

4. Шергина И. П., Чугин М. А. Влияние физической активности на психическое здоровье человека // Международный студенческий научный вестник. 2021. № 2. С. 578-584. URL: https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20455 (дата обращения: 11.05.2023).

5. Щербатенко М. В. Роль физической культуры и спорта в воспитании личности студента // Молодой ученый. 2017. № 15. С. 688–691. URL: https://moluch.ru/archive/149/42349/ (дата обращения: 11.05.2023).

УДК 796.011

ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

TECHNOLOGIES OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH-IMPROVING WORK

Межман Игорь Францевич
кандидат биологических наук, доцент
заведующий кафедрой физического воспитания
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Mezhman Igor Frantsevich
Ph.B, associate professor
head of the department of physical education
Volga State University of Telecommunications and Informatics,
Samara, Russia

Аннотация. *На протяжении многих лет многие традиционные оздоровительные системы подстраивались к особенностям их восприятия в нашей стране и других европейских странах. Необходимо было учитывать отличие ментальности европейского типа, психических и эмоциональных реакций на определенные упражнения. Постепенно были разработаны современные методики, рассчитанные на представителей европейской культуры. В частности, это очень важно в описании достижения внутреннего покоя. К современным оздоровительным научно обоснованным системам относятся: аэробика (ритмическая гимнастика), пилатес, бодибилдинг, шейпинг, калланетика, бодифлекс (гимнастика домохозяек), атлетическая гимнастика (силовой фитнес), скандинавская ходьба, кроссфит, экстремальные виды спорта (скейтборд, сноуборд и т.д.) и многие другие. Именно эти системы физических упражнений в России и за рубежом сейчас развиваются наиболее быстрыми темпами, неуклонно растет число людей, занимающихся ими. Современные оздоровительные системы физических упражнений представляют собой специально подобранные движения и упражнения, направленные на комплексное или избирательное воздействие на определенные функциональные системы организма. В некоторых из них имеются соревновательные элементы. Современные оздоровительные системы формируются в странах молодой культуры, позволяют обеспечить формирование здоровья на основе системного подхода. Многие системы берут свои корни из традиционных систем и имеют много общего с ними, но они претерпели изменения в соответствии с требованием времени, запросов и даже моды. Эти системы включают в себя всё самое лучшее и продуктивное и порой объединяют в себе два, а то и три направления или сочетают их.*

Abstract. *Over the years, many traditional health systems have adapted to the peculiarities of their perception in our country and other European countries. It was necessary to take into account the difference in mentality of the European type, mental and emotional reactions to certain exercises. Gradually, modern methods were developed,*

designed for representatives of European culture. In particular, this is very important in describing the achievement of internal rest. Modern health science-based systems include: aerobics (rhythmic gymnastics), pilates, bodybuilding, shading, callanetics, bodiflex (gymnastics of housewives), athletic gymnastics (strength fitness), Nordic walking, crossfit, extreme sports (skateboard, snowboard, etc.) and many others. It is these systems of physical exercise in Russia and abroad that are now developing at the fastest pace, and the number of people engaged in them is steadily growing. Modern wellness exercise systems are specially selected movements and exercises aimed at complex or selective effects on certain functional systems of the body. Some of them have competitive elements. Modern health systems are formed in the countries of young culture, make it possible to ensure the formation of health on the basis of a systematic approach. Many systems take their roots from, and have much in common with, traditional systems, but they have undergone changes to suit the demands of time, requests, and even fashion. These systems include all the best and productive and sometimes combine two or even three directions or combine them.

Ключевые слова: *технологии, здоровья, фитнес, деятельность, процессы.*
Keywords: *technology, health, fitness, activities, processes.*

Физкультурно-оздоровительная технология – это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического благополучия и на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления. Это основные правила использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности [1].

Сегодня физкультурно-оздоровительные технологии не являются достоянием личного опыта редких специалистов, а разрабатываются в соответствии с достижениями медицинской науки. Любая физкультурно-оздоровительная технология включает в себя постановку цели и задач оздоровления, и собственно реализацию физкультурно-оздоровительной деятельности в той или иной форме. Технология включает в себя не только реализацию оздоровительной программы, но и определение уровня здоровья, и тестирование физической подготовленности, а также вопросы управления и администрирования [2]. Науке довольно давно известно о том, что здоровье – это основной ресурс жизнедеятельности человека, от которого зависит трудовая активность, материальное благополучие и долголетие. Эффект оздоровительной физической культуры говорит о тесной связи здоровья с уровнем двигательной активности и образом жизни.

Физкультурно-оздоровительная деятельность – это одна из форм человеческой деятельности, направленная на формирование полноценного и здорового индивида, другими словами, деятельность, осуществляемая с целью улучшения физического состояния и здоровья. Она так же важна, как и любой другой вид деятельности. Эффективность физкультурной деятельности напря-

мую связана с формированием мотивации к здоровому образу жизни, от уровня знаний и от собственно самой двигательной деятельности [3].

Основными задачами оздоровительной физической культуры является: предупреждение болезней, а также общее укрепление организма от воздействия окружающей среды. Главным же аспектом такой деятельности является последовательность в действиях, направленных на улучшение физического состояния организма, для снижения риска заболеваний.

Понятие физкультурно-оздоровительная технология использует в себе сразу оба средства, включённых в процесс физического воспитания – это оздоровительные цели и научная дисциплина. С помощью данных средств разрабатываются и совершенствуются основы методик построения физкультурно-оздоровительного процесса [4].

Результатом использования физкультурно-оздоровительных технологий должно быть достижение цели, которая заключается в том, чтобы реализовать возможности оптимального физического развития, всестороннего совершенствования физических качеств в сочетании с воспитанием духовных и морально-волевых качеств студентов. При регулярном использовании физкультурно-оздоровительных технологий различных направлений наступает пролонгированный оздоровительный эффект, повышается мотивация к регулярным физическим оздоровительным нагрузкам в течение всей жизни, что, в свою очередь, формирует устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни в целом; корректирует, восстанавливает и развивает функциональные возможности организма; укрепляет и сохраняет здоровье в целом [1].

Основными направлениями физкультурно-оздоровительных технологий можно считать следующие:

- Физкультурно-оздоровительные технологии, которые базируются на использовании различных видов двигательной активности аэробной направленности.
- Физкультурно-оздоровительные технологии анаэробного направления, насыщенные силовыми упражнениями.
- Физкультурно-оздоровительные технологии оздоровительно-рекреационного направления (в русской редакции – «разум и тело», в английской редакции – «mind&body»).
- Физкультурно-оздоровительные технологии на основе синтеза всех перечисленных выше направлений.

Многие проблемы состояния здоровья связаны со снижением уровня двигательной активности, стрессовыми ситуациями, неправильным питанием, экологическими факторами, а также вредными привычками и высокими нагрузками. Поэтому организация модели, а также внедрение современных физкультурно-оздоровительных технологий является сегодня одной из самых социально востребованных направлений развития спорта, фитнес как раз является одним из таких направлений. Одним из самых многофункциональных видов

оздоровительной физической культуры является фитнес. [3] Фитнес – это направление оздоровительной физической культуры, совокупность передовых технологий, методов, средств, форм и современного оборудования, способствующих оздоровлению и повышению физической подготовленности и работоспособности.

Эффективность фитнеса неоспорима и необходимо выделить несколько факторов, определяющих данную эффективность:

1. Положительная атмосфера во время занятий – данный фактор нельзя исключать, так как успешность многих действий зависит от того, как человек чувствует себя во время их исполнения. Так музыкальное сопровождение, индивидуализация и инновационные доступные упражнения, способствуют поддержанию такой атмосферы в полной мере, что позволяет вызвать у спортсмена положительные эмоции во время выполнения упражнений, которые в свою очередь повышают их эффективность и желание ими заниматься.

2. Расширение знаний – в процессе спортсмен расширяет свой кругозор касательно знаний, необходимых для успешного физического развития, такие как знания о правильном питании и знания об упражнениях для укрепления определённых мышечных групп.

3. Приобщение к соревновательности – процесс, при котором эффективность повышается путём соревнования, так как люди вкладывают все силы тогда, когда с кем-то соревнуются.

4. Формирование основ оздоровления – спортсмен осваивает техники фитнес тренировок, средства повышения физической подготовленности, анализ двигательной активности в течение дня, гидратацию, влияние занятий на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, коррекция осанки и так далее. Это улучшить общий уровень здоровья спортсмена.

Приведённые факторы позволяет отнести фитнес как к оздоровительно-развивающим, так и к образовательным технологиям.

К фитнесу относятся множества разных физических упражнений, к современным видам относят авторские оздоровительные методики и инновационные технологии, для которых главной целью является улучшение здоровья [5].

Внедрение такого вида оздоровительной технологии в образование создаёт здоровье как физическое, так и психологическое, что в настоящее время являются одними из важнейших жизненных ресурсов человека.

Конкретными примерами фитнеса являются:

- Программы с элементами восточных единоборств – восточная культура известна как одна из самых философичных, и данный факт не мог обойти стороной боевые искусства тех стран. В боевых искусствах вроде айкидо, дзюдо, карате, тхэквондо большое внимание обращается не только на физическое развитие, но и на воспитание духа и морали, поэтому программы с элементами восточных единоборств довольно популярны и эффективны, так как развивают не только тело, но и личность спортсмена.

- Танцевальные виды аэробики – как известно танец был и будет одной из форм самовыражения человека, они основываются на довольно простых движениях, комплексное объединение которых может создать красивый танец, при этом процессе спортсмен активно двигается при этом неформальность танца помогает снять стресс.
- Программы на гибкость – процесс довольно спокойных упражнений, которые позволяют улучшить гибкость тела, зачастую данные программы могут быть довольно медитативными, что позволяет спортсмену очистить разум и таким образом снять стресс [5].

Из приведённых выше примеров видно насколько разнообразными могут быть фитнес программы, благодаря чему каждый человек сможет подобрать себе что-то по душе. Притом, если при этом человек будет замотивирован и систематичен в своих действиях, занятия фитнесом позволит существенно улучшить здоровье. Поэтому фитнес сегодня является эффективной технологией физкультурного оздоровления.

Литература

1. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий : автореф. … к. пед. наук. Смоленск, 2012. 19 с.

2. Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009. № 10. С. 25-27.

3. Евдокимов В. И., Чурганов О. А. Оздоровительная физическая культура - средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни // Актуальные проблемы физической подготовки. 2007. № 2. С. 68-72.

4. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений : автореф. … к. пед. наук. Смоленск, 2012. 21 с.

5. Литвинова О. П. Влияние оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009. № 10. С. 118-121.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - ЗДОРОВАЯ АЛЬТЕРНАТИВА НЕРВНОЙ АНОРЕКСИИ У ПОДРОСТКОВ

PHYSICAL EDUCATION IS A HEALTHY ALTERNATIVE TO ANOREXIA NERVOSA IN ADOLESCENTS

Волкова Елена Владимировна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики обучения физической культуре
и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Volkova Elena Vladimirovna
PhD., associate professor
Department of theory and methods of teaching physical culture and life safety
Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Акопян Артур Гегамович
студент
кафедры теории и методики обучения физической культуре
и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Hakobyan Artur Geghamovich
student
department of theory and methods of teaching physical culture and life safety
Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация*. В статье рассматриваются проблемы, связанные с похудением в подростковом возрасте. Раскрывается острая нужда профилактики нервной анорексии у подростков, обозревается опасность экстремального похудения для молодого растущего организма. Представлены результаты опроса школьников, целью которого являлось выявление числа подростков знакомых с нервной анорексией. Физическая культура предлагается в качестве альтернативного способа поддержания здорового и красивого тела.*

Abstract. *The article discusses the problems associated with weight loss in adolescence. The acute need for the prevention of anorexia nervosa in adolescents is revealed, the danger of extreme weight loss for a young growing organism is observed. The results of a survey of schoolchildren are presented, the purpose of which was to identify the*

number of adolescents familiar with anorexia nervosa. Physical education is offered as an alternative way to maintain a healthy and beautiful body..

Ключевые слова: *нервная анорексия; подростки; физическая культура; похудение; здоровое тело.*

Keywords*: anorexia nervosa; teenagers; physical education; weight loss; healthy body.*

Подростковый возраст характеризуется глубокими изменениями в условиях, влияющих на развитие личности. Они касаются физиологии организма, взаимоотношений между подростками, взрослыми и сверстниками. В процессе взаимодействия со сверстниками-подростками старается занять достойное место среди них. Но особенность этого возраста — кризис — заметна: ценности вчерашнего ребенка меняются. И здесь подросток (особенно девочка), как правило, не самый интересный или умный человек, а самый красивый человек [1].

Особенно часто подростки бывают недовольны своим весом. В отличие от других, нередко надуманных, недостатков внешности, избыточный вес среди подростков — это действительно актуальная проблема. Из-за нездорового питания и сидячего образа жизни современные дети легко набирают лишние килограммы и с трудом с ними расстаются. Не следует оставлять своего ребёнка один на один с этой сложной проблемой. Нужно вместе с ним продумать персональную программу питания и тренировок и помочь ему быстро и безболезненно перестроить свой образ жизни.

Нервная анорексия у детей и подростков-это расстройство приема пищи, характеризующееся полным или частичным отказом от пищи с целью снижения массы тела. С развитием болезни нарушается инстинкт питания, в мышлении преобладают сверхценные идеи о похудении. Пациенты пропускают прием пищи, соблюдают строгие диеты, занимаются интенсивными физическими упражнениями, провоцируют рвоту [3].

Эта болезнь имеет самый высокий уровень смертности среди всех психических заболеваний. И чем дольше человек страдает анорексией, тем выше риск смерти. Некоторые последствия этого расстройства могут длиться всю жизнь, но если вовремя вмешаться, некоторые из них можно предотвратить [1].

В рамках первого этапа исследовательской работы нами был проведён опрос двух вариантах. Первый среди девочек восьмых – одиннадцатых классов Гимназии № 1 г. Волгоград (40 человек) целью которого являлось выявление числа подростков знакомых с нервной анорексией. Второй был проведен среди родителей школьников (20 человек), цель была анологичная.

Кратко ознакомимся с результатами

1. Довольный ли вы своей внешностью? Если нет, что что бы вы хотели изменить?

- Да, меня все устраивает во внешности 15%
- Нет, мне ничего не нравится 12%
- Мне не нравится моя фигура 40%

- Я бы хотела изменить что-нибудь 33%

2. Устраивает ли вас ваш вес?

- Да 47%
- Нет 53%

3. Какие способы снижения веса вы допускаете для себя?

- Голодание 14%
- Диеты и спорт 21%
- Отказ в определенных продуктах 40%
- Занятия в тренажерном зале 25%

Сидели вы на какой-нибудь диете? Если да, то на какой?

- Да, разные фруктовые диеты 10%
- Никогда не сидела 8%
- Пробовала капустную диету 18%
- Отказ от хлеба и сладкого 44%
- Пыталась меньше есть 13%
- Ела один раз в день 7%

Откуда вы узнаете о диетах больше всего?

- Я читаю на разных сайтах в интернете 37%
- Я состою в группах для похудения в социальных сетях 31%
- Читаю в журналах 14%
- Рассказывают знакомые 18%

Знаете ли вы, что такое анорексия? Опасна ли она?

- Да, знаю очень много, считаю опасной 25%
- Да, но особо не интересовалась 9%
- Нет, ничего не знаю 2%
- Знаю и считаю ее не опасной 46%
- Не задумывалась об опасности 18%

Результаты второго опроса:

Считаете ли вы, что у вашего ребенка есть лишний вес?

- Да, стоит сбросить пару кг 5%
- Нет, у него хороший вес 74%
- Лишний вес имеется, но он это перерастет 21%

Замечали вы, что ваш ребенок ограничивает себя в еде?

- Нет, я слежу за этим 28%
- Да, иногда такое бывает 22%
- Я такого не замечал, но возможно бывало 13%
- Ребенок питается хорошо 37%

Какие виды похудения вы можете принять для своего ребенка?

- Здоровое питание и зарядки по утрам 67%%
- Некоторые диеты подойдут 3%
- Только спорт 10%
- Ему не нужно худеть19%

Знаете ли вы, что такое нервная анорексия? Она опасна?

- Да знаю, она очень опасна 98%
- Нет, не знаю 2%
- Да, знаю, но не считаю ее опасной для ребенка 0%

Основываясь на ответах участников опроса, можно сделать вывод: Все родители знают, что такое анорексия и чем она опасна, но в то же время большинство родителей убеждены, что к их детям это никак не относится. Что касает-ся подростков, они, знают, что такое анорексия, но в большинстве своем находят это привлекательным, забывая о последствиях, к которым может привести резкое снижение веса. Социальные сети и модные журналы делают свое дело – худое тело является залогом успеха. И очень редко говорится о реальной опасности похудения [4].

Конечно, за своей фигурой нужно следить, и правильное питание любому организму жизненно необходимо, но нельзя забывать о том, что диета (в том понимании, в котором привыкло его воспринимать современное общество) мо-жет привести к очень негативным последствиям. Особенно в подростковом воз-расте [2].

Таким образом, в школах следует уделять больше внимания проблеме поху-дения. Проводить ознакомительные уроки, классные часы и другие мероприятия, которые поспособствуют правильному формированию понимания анорексии и ее последствий.

Для поддержания здорового тела не обязательно изнурять себя бесконечными голодовками. Конечно, питаться нужно правильно, но помимо питания очень важно заниматься физической культурой. Именно физическая нагрузка помогает организму оставаться здоровым. Красота человеческого тела во многом зависит от мышечной массы. Именно мышцы формируют правильные и красивые рельефы здорового тела [5].

Коррекция телосложения средствами физической культуры подразумевает под собой регулирование массы тела.

При занятиях физической культурой излишки жировой ткани расходуются для выработки необходимого количества энергии для выполнения упражнений [6].

Следовательно, наблюдается уменьшение избыточного веса, и телосложение становится стройным.

В понятие коррекции входит сумма оздоровительных, общеукрепляющих и развивающих воздействий специально подобранных систем физических упраж-нений, оказывающих влияние на формирование опорно-двигательного аппарата, помогающих устранению функциональной недостаточности и повышению уровня физической подготовленности.

Таким образом, при коррекции физического развития (телосложения) ликвидируются отклонения в осанке, искривления позвоночника в различных направлениях (кифозы, лордозы, сколиозы), нарушения в развитии формы грудной клетки, плоскостопие и другие недостатки.

В целях коррекции избыточной массы тела полезны гимнастические упражнения, которые способствуют активизации жирового обмена в области

живота, бедер и других частей тела. При выполнении таких упражнений следует чередовать исходные положения: стоя, сидя, лежа.

Рекомендуется делать зарядку для укрепления мышечного скелета. Это не только даст заряд бодрости на весь день, но и позволит организму поддерживать себя в тонусе. Также, помимо утренней зарядки, рекомендуется заниматься пробежкой. Не обязательно каждый день тратить по десять часов в фитнес-клубе или спортивном зале. Достаточно несколько раз в неделю заниматься спортом. Это может быть не только бег. Спортивные игры, такие как футбол, волейбол, баскетбол и другие также позволят поддерживать организм в достаточно хорошей форме. Больше всего подросткам подходят именно подвижные спортивные игры, т. к. элемент игры в этом возрасте все еще актуален. Подросткам нравится проводить время вместе, спортивная игра – это отличный повод собраться вместе и весело провести время, а также приобрести пользу для организма.

Таким образом, здоровое питание не менее важно для похудения, чем физические упражнения. Растущему организму вредны диеты, поэтому речь не идет о том, чтобы ограничивать ребёнка в пище. Главное — существенно снизить по-требление высококалорийных продуктов, насыщенных жирами и сахарами. Рацион юного спортсмена должен содержать большое количество белка, необходимого для построения мышц. Чтобы процесс похудения не обернулся стрессом для подростка, не нужно силой принуждать его следовать новым правилам. Стоит действовать последовательно, без лишней спешки, доступно объясняя ребёнку необходимость тех или иных шагов. Питание моно корректировать постепенно, изо дня в день, сокращая количество нездоровой пищи в рационе. Потребуется некоторое время, чтобы привить подростку новые пищевые привычки и любовь к спорту.

Литература

1. Артемьева М. С., Сулейманов Р. А. Нервная анорексия // Качество жизни. 2019. № 1 (12). С. 37-44.

2. Балакирева Е. Е. Нервная анорексия у детей и подростков (клиника, дианоз, патогенез, терапия) : автореф. дис. ... канд. мед. наук. М., 2020. 23 с.

3. Борисов И. Ю. Два основных вида нервной анорексии как варианты аномального развития личности в рамках психической нормы. К психологической поста-новке проблемы // Мир психологии. 2018. № 1. С. 154-165.

4. Ковалев В. В. Онтогенетический аспект психической патологии // Социаль-ная и клиническая психиатрия. 2021. № 1. С. 2-5.

5. Коркина М. В., Цивилько М. А., Марилов В. В. Нервная анорексия. Москва : Ме-дицина, 2019. 176 с.

6. Марилов В. В., Крисп А. Х., Бен-Товим Д. И. Особенности личностного реагирования и психического состояния при нервной анорексии // Журнал неврологии и пси-хиатрии им. С. С. Корсакова. 2017. № 2. С. 19-22.

ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТА ДЛЯ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

THE IMPORTANCE OF NUTRITION IN IMPROVING PHYSICAL FITNESS AND SPORTS FOR FUTURE EMPLOYEES OF THE INTERNAL AFFAIRS BODIES

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

Аннотация. *На современном этапе развития во многих сферах жизнедеятельности особое внимание уделяется физической подготовке и спорту. Во многом это обусловлено не только политикой со стороны государства по пропаганде здорового образа жизни, но и личным стремлением граждан быть здоровыми, и как можно дольше сохранять и поддерживать свое здоровье за счет занятия физической подготовкой, правильного питания и ведения здорового образа жизни в целом. В некоторых случаях физическая подготовка и спорт – это не просто хобби, но и одна из важных составляющих профессиональной деятельности. Одним из ярких примеров такой необходимости являются сотрудники органов внутренних дел. От уровня физической подготовки сотрудников органов внутренних дел зависит эффективность выполнения служебных задач, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия для достижения законных целей, обозначенных законодателем. Во многом выполнение служебных задач – отражение уровня физической и профессиональной подготовленности сотрудников. В заданном контексте, в статье исследуются особенности питания при занятии спортом и физической подготовкой. В ней изложены мысли, идеи и различные положения по этой теме и так же произведен анализ имеющейся в свободном доступе информации. В заключении представлены рекомендации по правильному и сбалансированному питанию для будущих сотрудников ОВД.*

Abstract. *At the present stage of development in many spheres of life, special attention is paid to physical training and sports. This is largely due not only to the policy of the state to promote a healthy lifestyle, but also to the personal desire of citizens to be healthy, and to preserve and maintain their health as long as possible*

through physical training, proper nutrition and healthy lifestyle in general. In some cases, physical training and sports are not just a hobby, but also one of the important components of professional activity. One of the clearest examples of such a need are employees of the internal affairs bodies. The level of physical fitness of employees of the internal affairs bodies depends on the effectiveness of performing official tasks related to the use of physical force, special means and firearms to achieve legitimate goals designated by the legislator. In many ways, the performance of official tasks is a reflection of the level of physical and professional preparedness of employees. In the given context, the article examines the peculiarities of nutrition during sports and physical training. It sets out thoughts, ideas and various provisions on this topic and also analyzes the freely available information. In conclusion, recommendations on proper and balanced nutrition for future employees of the Department of Internal Affairs are presented.

Ключевые слова: *физическая подготовка; сотрудник ОВД; питание; здоровье; тренировка.*

Keywords: *physical training; police officers; nutrition; health, training.*

Физическая подготовка - это сфера деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной деятельности. Физическая подготовка в вузе МВД РФ необходима, для того, чтобы получить знания и практику по культуре здоровья и формировать у будущих сотрудников ОВД необходимые навыки. Потребности и мотивы у каждого курсанта имеют разную направленность. Для кого-то это поддержание физической формы, а для другого набор мышечной массы. Удовлетворение этих потребностей имеет важное значение, как для физического здоровья, так и для формирования высококультурного специалиста.

Физическая подготовка курсантов и слушателей имеет своим назначением: формирование профессионально-значимых качеств (сила, выносливость, упорство, смелость, ловкость, гибкость, быстрота и др.); знание правовых основ и правомерности применения физической силы, а в необходимых случаях специальных средств и огнестрельного оружия; построение психологической готовности к реальному применению физической силы, исходя из анализа складывающейся ситуации, поведения правонарушителя, а также оценки своего физического со-стояния и общей готовности.

Необходимо отметить, что в целом формирование физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел носит проблемный характер, ввиду того, что «служебная деятельность сопровождается экстремальными нагрузками, физическим и психологическим напряжением, особо сложными условиями несения службы, связанными с применением огнестрельного оружия, специальных средств и физической силы» [1]. Это еще раз подчеркивает актуальность темы исследования и указывает на необходимость приме-

нения индиви-дуального подхода при организации физической подготовке для сотрудников органов внутренних дел, проходящих службу в разных подразделениях, с учетом поставленных перед ними служебных задач. Положительным моментом является физическая подготовленность сотрудника, уже сформированная к моменту прохождения службы вследствие занятия им ранее различными видами спорта, единоборствами. Здесь сотрудник уже физически подготовлен, имеет представление о боевых приемах и борьбе, а также обладает определенными навыками.

Для обеспечения эффективности освоения боевых приемов может использоваться метод вариативности, заключающийся, например, в изменении условий и ситуаций (осуществление нападения с различных положений; увеличение силы сопротивления; смена партнеров, у которых разная физическая сила; проведение задержания в форменной (а не спортивной одежде, в которой проводятся заня-тия; физическая нагрузка перед отработкой приема (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, челночный бег, выпрыгивания из полного приседа и др.). Основной смысл применения такого метода - создание условий, максимально приближенных к непосредственному выполнению задач во время реального несения службы и в тоже время некоторое отвлечение внимания обучающегося за счет изменения внешних условий при отработке боевого приема, что может затруд-нить выполнение приема.

Использование такого метода позволяет сотруднику сконцентрироваться на выполнении боевого приема независимо от существующих условий, что максимально приближено к реальному несению службы. Можно использовать и метод повторности, который помогает отработать несколько раз конкретную ситуацию, в которой обучающиеся меняются ролями, тем самым отрабатывая действия, как в одной, так и в другой роли, что также влияет на закрепление и усвоение тактических основ осуществления конкретных действий. Это способствует выбору обучающимся наиболее эффективного приема или способа выполнения служебных задач исходя из поведения правонарушителя и складывающейся обстановки.

Также можно моделировать «нестандартные ситуации при прохождении полосы препятствий с применением боевых приемов задержания, проводить специальные занятия в виде подвижных игр, где определенное количество сотрудников будет преступниками, а остальные – сотрудники ОВД, которым необходимо при массовом беспорядке задержать конкретное число правонарушителей» [2].

В целом применение методов повторности, вариативности, моделирования нестандартных ситуаций помогают развитию общую физическую подготовленности, а также дополнительно развить определенные физические качества, ранее не сформированные у обучающихся (в частности, психологическую готовность к применению исходя из складывающейся обстановки боевых прие-мов борьбы для достижения общественно полезных целей).

В современных реалиях очень тяжело придерживаться правильного и сбалансированного питания, спортивное питание тоже попадает по угрозу. Нехватка времени, быстрый темп жизни, продукты плохого качества и ещё множество различных факторов, негативно влияющих на здоровье человека. Правильно подобранные продукты питания и время приема играют очень важную роль в процессе занятия спортом, так как одни продукты способствуют росту мышечной массы, а другие жиросжиганию.

Одним из важнейших условий достижения успеха в спорте и сохранения здоровья является сбалансированное и рациональное питание. Оно должно полностью удовлетворять человеческие потребности в энергии, полезных веществах и витаминах. С первого взгляда кажется, что всё просто, ешь – и будешь здоров, но всё далеко не так. Без определенных процедур человек не сможет сам выявить недостаток какого-либо вещества в организме, помимо этого, потребности организма меняются на протяжении всей жизни человека и зависят от огромного количества факторов.

Прежде всего, следует упомянуть об основных принципах питания при тренировках:

1) пить достаточно воды;
2) контроль белка, для создания энергии;
3) запрет на увеличение количества калорий за счёт одной порции;
4) наличие клетчатки в еде, для улучшения пищеварения;
5) не отказываться от жиров полностью, а употреблять необходимые (Омега-3 и Омега-6);
6) не пропускать приёмы пищи;
7) организму необходима помощь в виде минеральных веществ. Итак, что касается особенностей.

Рассмотрим на примере человека, только начинающего заниматься каким-либо спортом [3]. Для новичка, чья нагрузка за день не столь велика, как у профессиональных спортсменов, расход энергии меньше, вследствие чего суточная потребность в белке низкая, примерно 1,5 -2 г на 1 кг веса. Количество животных жиров должно достигать 80 -85 % от всех жиров, остальное — растительные жиры. Углеводный показатель должен достигать 66 % крахмала и 34 % простых сахаров (глюкозы).

Так же, необходимостью является ежедневное потребление витаминов Е, А, В и С. Не менее важна общая калорийность всех приемов пищи, норма для мужчин – 2300 – 2500 ккал, а для женщин – 1800 – 2200 ккал. Таким образом, на обед человек должен получать 40 % от суточной нормы калорий, на ужин 25 -30 %, остальные калории должны приходиться на завтрак (30 -35 %).

Для качественного сна, в процессе которого происходит восстановление организма, следует исключить из рациона продукты, которые надолго задерживаются в желудке, или употреблять их более чем за 4 часа до сна. Такими продуктами являются: ветчина, сыр, какао, баранина, хлебобулочные изделия,

сладкие йогурты и консервированные продукты. Не менее важным является потребление воды.

В среднем человек должен выпивать в день около 2 литров, спортсмену же нужно больше, примерно 2500 -2700 мл, так как в процессе тренировки вода выходит из тела, а водно-солевой баланс необходимо поддерживать. Рассмотрим ещё один не менее важный вопрос. Как же правильно питаться до и после тренировки? Самый оптимальный период прием пищи до и после тренировки – не более 3- 4 часов (при том, что длительность занятия спортом 50-90 минут). Если до занятия у вас уже было несколько приемов пищи, то данный промежуток можно увеличить до 5-6 часов. Так же, если последний прием пищи перед тренировкой был менее, чем 4 часа назад, то стоит ещё раз подкрепиться.

Стоит упомянуть, что тренировки натощак, с целью снижения веса, скажутся на вашем здоровье скорее негативно, нежели принесут желаемый результат, данный прием используется для того, чтобы преодолеть состояние «плато» (застоя). Какие продукты помогут вам при занятиях физической культурой? Пища должна быть наполнена в основном белком, это может быть мясо, рыба, сыры, молоко, грибы, нут или творог (от 23 до 46 г на 100 г продукта). Углеводы в рационе тоже важны, но с ними стоит быть аккуратнее, как и с растительными жирами.

Самыми рекомендуемыми продуктами, с высоким содержание углеводов являются рис, хлопья овсяные, мармелад, печенье различных видов, кукуруза, манная крупа, груша сушеная и яблоки (от 50 до 99.8 г на 100 г продукта).

Как основной источник растительных жиров могут выступать: растительные масла, маргарин, орехи, авокадо, овощи и фрукты. Касаемо минералов для поддержания хорошей работоспособности организма: у новичков, а особенно у про-фессиональных спортсменов потребность в минеральных веществах очень сильно возрастает в процессе тренировки, это напрямую связано с интенсивностью нагрузок. Имеется список минералов, чьё положительное воздействие уже доказано учёными. Например, добавки в пищу, содержащие калий, способствуют укреплению костного скелета и уменьшению жировой массы.

Прием препаратов, содержащих железо, повышает выносливость на 10-12%. Долговременный и сбалансированный приём пищевой соли помогает остановить дегидратацию во время занятий спортом. Приём цинкосодержащих добавок поддерживает иммунную систему. Касаемо продуктов, которые не рекомендуются к употреблению при физических нагрузках. В основном это продукты, в которых содержится большое количество канцерогенов, неправильные жиры, из-лишки сахара и пища, которая долго переваривается. Сало баранье и свиное, жаренное мясо, фастфуд, шоколад, тропические масла, чечевица, бобы и горох – примерный список вредных блюд.

Резюмируя всё вышесказанное, стоит сказать, что питание при занятиях спортом имеет множество нюансов, знание которых значимо не только для

получения положительного результата, но и для того, чтобы не причинить вред своему организму. Данная статья призывает не игнорировать все вышеизложенные факты и доводы, особенно касающиеся консультации со специалистами. Основной мыслью статьи является призыв к осознанному спортивному питанию. Ведь если человек будет понимать, как устроен его организм и что ему требуется, то он с лёгкостью сможет заниматься любимым делом без какой-либо угрозы здоровью или дискомфорта.

С учетом выше обозначенного в целях повышения уровня профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел, необходимо решить следующие задачи [4]:

– исследовать общую физическую подготовленность сотрудников ОВД с точки зрения физической активности и спорта;

– выявить сильные и слабые стороны, имеющиеся при осуществлении физической подготовки;

– активизировать применение различных метод, средств и форм обучения, имеющих своим приоритетным направлением развитие соответствующих физических качеств, навыков и умений по применению физической силы в разных условиях и ситуациях;

– формировать и поддерживать психологическую готовность к применению физической силы и боевых приемов борьбы при несении службы;

– сформировать у сотрудников мотивацию к совершенствованию уровня физической подготовленности, к осознанному спортивному питанию;

– предложить комплекс иных мероприятий по решению выявленных про-блем.

Таким образом, исходя из того, что спорт и физическая подготовка выступают неотъемлемыми атрибутами деятельности сотрудников органов внутренних дел независимо от подразделения и непосредственных служебных задач, им должно уделяться повышенное внимание уже при прохождении обучения в вузах МВД России. Физическая подготовка обеспечивает не только освоение соответствующих теоретических знаний, двигательных и физических умений и навыков, но и формирование психологической подготовленности к применению этих умений и навыков исходя из анализа поведения правонарушителя, правомерности своих действий и складывающейся обстановки [5]. Соответствующий уровень физической подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел позволит им быть максимально подготовленными к выполнению оперативно-служебных задач независимо от складывающейся обстановки.

Литература

1. Тихонович М. И. Некоторые аспекты влияния спорта на жизнь и здоровье человека // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 117-121. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_5(59)2022.pdf (дата обращения:28.04.2023).

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. http://nauka-2020.ru/MKN_5(50)2021.pdf (дата обращения:28.04.2023).

3. Алтунин А. Ю. Совершенствование процесса физической подготовки курсантов и слушателей вузов Министерства внутренних дел посредством инновационных технологий в системе физической культуры и спорта // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 141-147. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_3(57)2022.pdf (дата обращения:28.04.2023).

4. Дурнев А. И., Строилов С. В. Организация профессиональной служебной и физической подготовки // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : Сборник материалов Всероссийской конференции, Орел, 19 мая 2022 года. – Орёл: Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2022. С. 95-100.

5. Фроленков В. Н. Спортивный образ жизни как необходимый элемент эффективного выполнения служебных задач сотрудником полиции // Автономия личности. 2022. № 2 (28). С. 166-170. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALM_2(28)2022.pdf (дата обращения:28.04.2023).

УДК 371.7

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

Торяникова Екатерина Александровна
студент
институт технологии, экономики и сервиса
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Toryanikova Ekaterina Aleksandrovna
student
institute of technology, economics and service
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Нестерова Марина Николаевна
старший преподаватель
кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Nesterova Marina Nikolaevna
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается формирование здорового образа жизни. На основании исследования литературных источников определено, что для развития сильной иммунной системы, необходимо регулярно заниматься спортом. Спорт помогает отвлечься от проблем, успокоиться от стресса. Врачи рекомендуют занятия спортом в качестве профилактики от многих заболеваний. Но злоупотреблять физическими нагрузками нельзя, так как это приводит к ухудшению состояния организма. Постоянно нужно следить за своим питанием, здоровое питание никому не вредит, употреблять каждый день фрукты и овощи. У многих людей есть вредные привычки, от них трудно избавиться, но нужно их победить, чтобы не навредить своему организму. Гигиена очень важна, если её не соблюдать, то в организме появятся микробы.*

Abstract. *This article is dedicated to the formation of a healthy lifestyle. Based on a study of literary sources, it was determined that for the development of a strong immune system, it is necessary to exercise regularly. Sport helps people to distract themselves from their problems and to calm down from stress. Doctors recommend playing sports as a preventive measure against many diseases. But it is impossible to abuse physical activity, as this leads to a deterioration of the body's condition. You need to constantly monitor your diet, a healthy diet does not harm anyone, eat fruits and vegetables every day. Many*

people have bad habits, it is difficult to get rid of them, but it is important to defeat them they don't harm your body. Hygiene is very important, if it is not maintained, then germs will appear in the body.

Ключевые слова: *здоровое питание; закаливание; гигиена; вредные привычки; режим; иммунитет; спорт; физическая деятельность.*

Keywords: *healthy diet; hardening; hygiene; bad habits; routine; immunity; sports; physical activity.*

Здоровый образ жизни или (ЗОЖ) — это жизненный образ человека, кото-рый направлен на предотвращение болезней и повышение здоровья человека.

Состояние здоровья оценить не так уж и просто. Нельзя просто этого сделать, лишь посмотрев на человека или узнав какой у него вес.

Питаться правильно просто, а нужно лишь знать несколько правил:

1) не перебирать каждый день калорий,
2) не избегать белков, жиров и углеводов,
3) употреблять разную полезную пищу,
4) обязательно кушать свежие овощи и фрукты.

С точки зрения нашего с вами организма любая пища – это энергия, как топливо для машины.

Многообразие в еде очень важно, потому что в разной пище содержатся много витаминов и минералов, чем будет шире рацион питания, тем человек будет здоровее, и он сможет получить все необходимые вещества из пищи, чем пить различные таблетки, которые не так эффективны, как полезная и здоровая еда.

Правильное питание позволит поддержать нормальный и здоровый вес в соответствии с показателями, поможет избавиться от множества заболеваний и предотвратит их распространение в организме. Правильное питание - профилактика от многих болезней. Чтобы правильно питаться, нужно не только желание и мотивация, но и знания о здоровом питании.

Давайте же познакомимся с интуитивным питанием:

- Инстинкт. Искать пищу, когда голоден, и перестать есть, когда сыт. Мозг контролирует, когда, сколько и что именно мы хотим кушать. Это называется желанием. Мы не умеем сознательно контролировать свои инстинкты и аппетит. Многие люди считают, что чувство голода и тяга к еде — это плохо или неправильно. Но это естественно. Наши инстинкты играют важную роль в интуитивном питании [1, с.3].
- Мысли. Принимая решения, когда и какую пищу употребить, то мы используем мысли. Важные наши мысли — это сколько мы весим. Чтобы быть худой, появляется мотивация похудеть, выбираешь какую именно пищу съесть на данный момент. И надо правильно мыслить, чтобы не переедать [1, с.3].
- Эмоции. Люди часто не довольны собой, следуют негативные эмоции: грусть, депрессия, стресс, а за ними переедания. Эмоций не избежать, ведь они

— это часть нашего пищевого опыта. Если научиться их контролировать или мыслить позитивно, тем будем их лучше понимать, почему и как они влияют на наше желание есть. Так же эмоции помогают регулировать аппетит, определяют наши желания и влияют на способность справиться с ситуацией и успокоиться. Иногда очень интересно работают эмоции, если случился какой-то сильный стресс, некоторые люди могут вообще не есть, а другие, наоборот, передают (заедают стресс). Чем больше развита наша способность принимать свои же чувства, тем лучше мы понимаем себя. Когда наша эмоциональная потребность не удовлетворена, еда часто становится быстрой и эффективным средством для того, чтобы справиться с проблемой и расслабиться [1, с.3].

Основы правильного питания:

- Надо следить за калорийностью суточного рациона в зависимости от его параметров. Важно, чтобы не переедать.
- Контролировать сколько жира в пище.
- Обязательно употреблять в день больше свежих фруктов и овощей.
- В день есть меньше сахара, а соли - максимум 5 г.
- Отдавать предпочтение варёной или приготовленной на пару пище.
- По возможности исключить из своего ежедневного рациона вредную пищу: чипсы, газировки, жареную и жирную еду.

Не так давно человечество столкнулось с COVID-19, что повлияло на наше здоровье. А что же происходило с нашим иммунитетом во время карантина? Мы оказались в совершенно непонятной ситуации: обычный режим был нарушен, график сна сбился, физической нагрузки было мало. Многие захотели поднять себе настроение какой-нибудь вредной пищей или алкоголем - и при этом продолжали читать в интернете советы, «как же укрепить иммунитет». Внезапная начавшаяся пандемия поставила всех в неестественные условия. Проблема здоровья и иммунитета является важной, она не потеряла актуальности даже после глобальной эпидемии [2, с. 8].

Вероятно, от неинфекционных болезней теперь действительно погибает больше людей, чем от инфекций, но нынешняя пандемия - важный этап в нашей жизни: она в очередной раз напомнила человечеству, какими сильными могут быть микроорганизмы и каким хрупким может оказать наш мир. Микробы как прежде пугают людей, хотя микроорганизмы нас окружают в повседневной жизни, из них есть совершенно безобидные. В XX веке многие серьезные инфекционные болезни удалось взять под контроль благодаря программам вакцинации. Но есть немало вирусов, от которых вакцину пока ещё не создали (ВИЧ, СПИД, например), и, если по-прежнему появляются новые опасные разновидности страшных вирусов, пандемии будут угрожать нам всегда [2, с. 8]. Иммуни-тет - это сложная система организма, состоящая из многих компонентов. Организм человека подвергается различным неприятностям: аллергии, аутоиммунным заболеваниям, психическим расстройствам, обменом веществ и онкологическим болезням. Мы изо всех сил стараемся быть

здоровыми и чувствовать себя как можно лучше, но все-таки мы слабее, чем были до пандемии. Причина есть, она состоит в том, что наша сложная иммунная система легко теряет равновесие из-за постоянного стресса, перегрузок, грязного воздуха, переедания и недостатка физической активности. То, что в современном обществе считается здоровым, не всегда является таковым. Наши современники умирают чаще от заболеваний, связанных с нездоровым образом жизни, чем по другим причинам, но во многих случаях этого можно избежать, если уделять себе больше внимания и лучше о себе заботиться: заниматься спортом, гулять на свежем воздухе, питать-ся полезной едой [2, с. 9].

Важнейшим компонентом здорового образа жизни является регулярное занятие спортом. Он бывает разный: фигурное катание, футбол, хоккей, лыжи, гимнастика и много другое — это виды профессионального спорта, но есть спорт и простой, он заключается в обычном беге, можно заниматься бегом каждый день, с каждый разом прибавлять дистанцию. Каждый человек должен зани-маться спортом, чтобы быть здоровым и сильным.

Движение является для живого организма такой же физиологической потребностью, как потребность в безопасности. Неудовлетворение этой потребности в течение длительного времени приводит к развитию серьезных отклонений в состоянии здоровья.

На диаграмме представлено, как часто люди занимаются спортом, на ней видно, что большинство людей занимаются физической деятельность не более 2 раз в неделю (50 %):

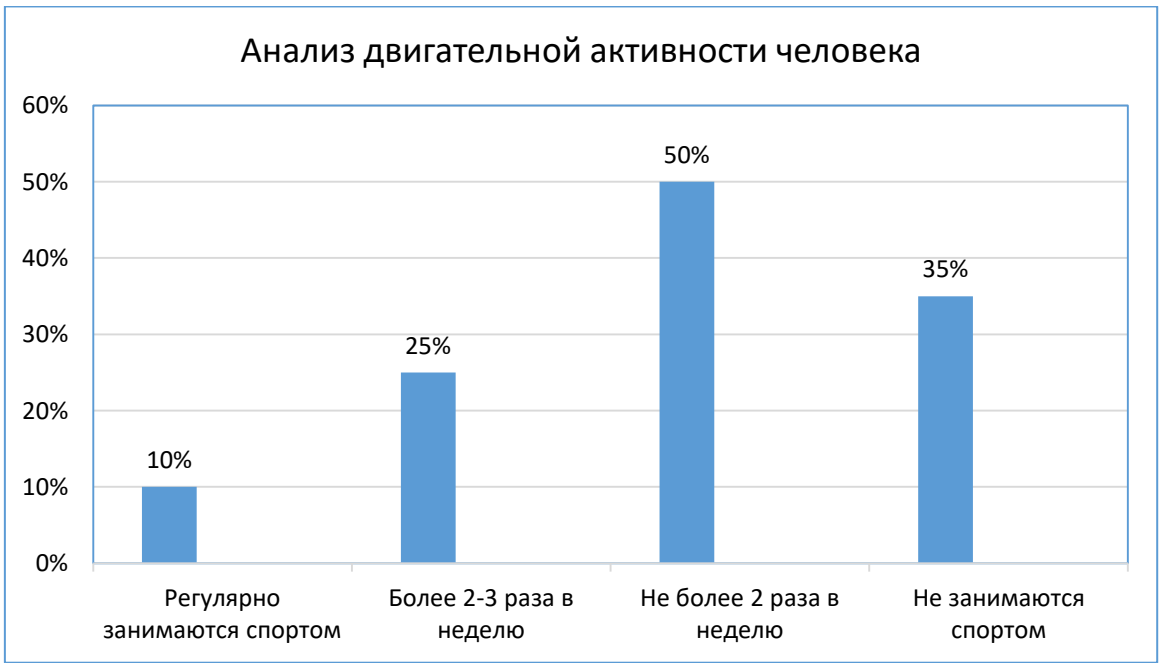

Рис. 1. Анализ двигательной активности человека

Занятия физическими упражнениями способствуют улучшению координации деятельности нервных центров, более точной ориентации человека

в пространстве, увеличиваются процессы мышления, памяти и внимания. Так от постоянного выполнения физических упражнений повышается жизненная емкость легких.

Спорт и физическая деятельность важны в любом возрасте: хоть ты ребенок или подросток, взрослый или пожилой человек. Физические нагрузки замедляют процесс старения, а также являются профилактикой для многих возрастных заболеваний. Нужно понимать, что физические нагрузки, упражнения и их интенсивность, зависят от возраста и от состояния здоровья человека [3, с. 333].

Физическая культура и спорт постоянно развиваются по всему миру, и с каждым днем все больше людей хотят заниматься спортом. Многие люди записываются на различные соревнования, учувствуют в чемпионатах, хотят заниматься хоккеем, футболом, спортивной гимнастикой, бегом и т. д. И поэтому формируется активный интерес к здоровому образу жизни [3, с. 334].

Каждый человек в определённое время должен принимать пищу, работать, отдыхать и спать. Как же ему всё это успевать? Для этого существует правильный режим дня, он занимает важное место в режиме здоровой жизни. Распорядок дня у каждого человека разный. Кто-то работает ночью, а днем спит, а кто-то, наоборот, работает днём, а ночью отдыхает. Но важно, чтобы существовал определенный суточный режим дня. Строгий режим работы и полноценного отдыха - одно из важнейших условий высокой работоспособности человека. Если он соблюдает этот режим, то вырабатывается определенный ритм организма. Запо-минание всех этих рефлексов облегчает организму выполнение определённой работы.

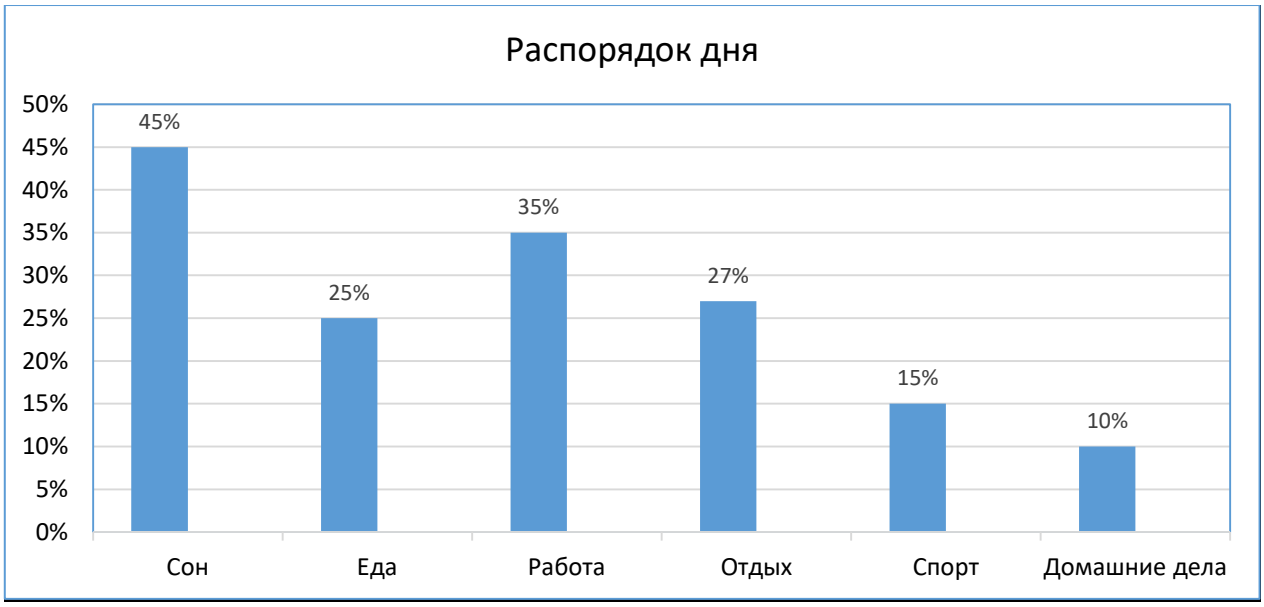

Рис. 2. Распорядок дня

На диаграмме предоставлен режим дня человека, и видно, что сон занимает большую часть жизни, так как сон важная функция организма, без него человек будет чувствовать себя плохо.

Здоровый образ жизни, это отказ от вредных привычек - это действия человека, от которых сложно отказаться и они могут нанести колоссальный вред организму человека или людям, которые его окружают.

Среди наиболее серьёзных проблем общества, которые касаются здоровья, вредные привычки занимают не последнее место.

В схеме представлены основные вредные привычки:

Чтобы избавиться от вредных привычек нужно заняться спортом, найти любимое хобби, которое будет вас радовать и отвлекать от проблем. Если проблема слишком глобальная нужно обратиться к специалисту и обязательно пройти курс лечения и пропить таблетки.

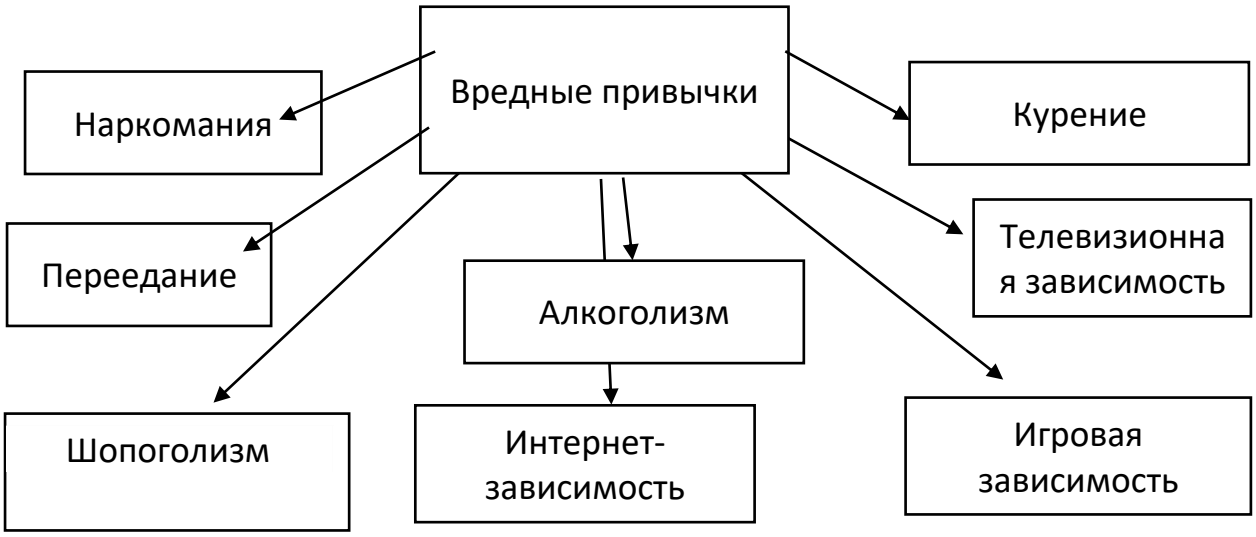

Рис. 3. Вредные привычки

В здоровом образе жизни должно присутствовать закаливание – это система процедур, которые помогут организму лучше привыкнуть к окружающей среде и выработать крепкий иммунитет.

Закаливание помогает спортсменам достигать высоких результатов, также укрепляет здоровье, делает сильнее и выступление спортсмена на соревнованиях становится успешнее. Закалённые люди меньше болеют.

Чтобы начать заниматься закаливанием нужно знать несколько правил, что-бы не ухудшить своё здоровье, они представлены в схеме:

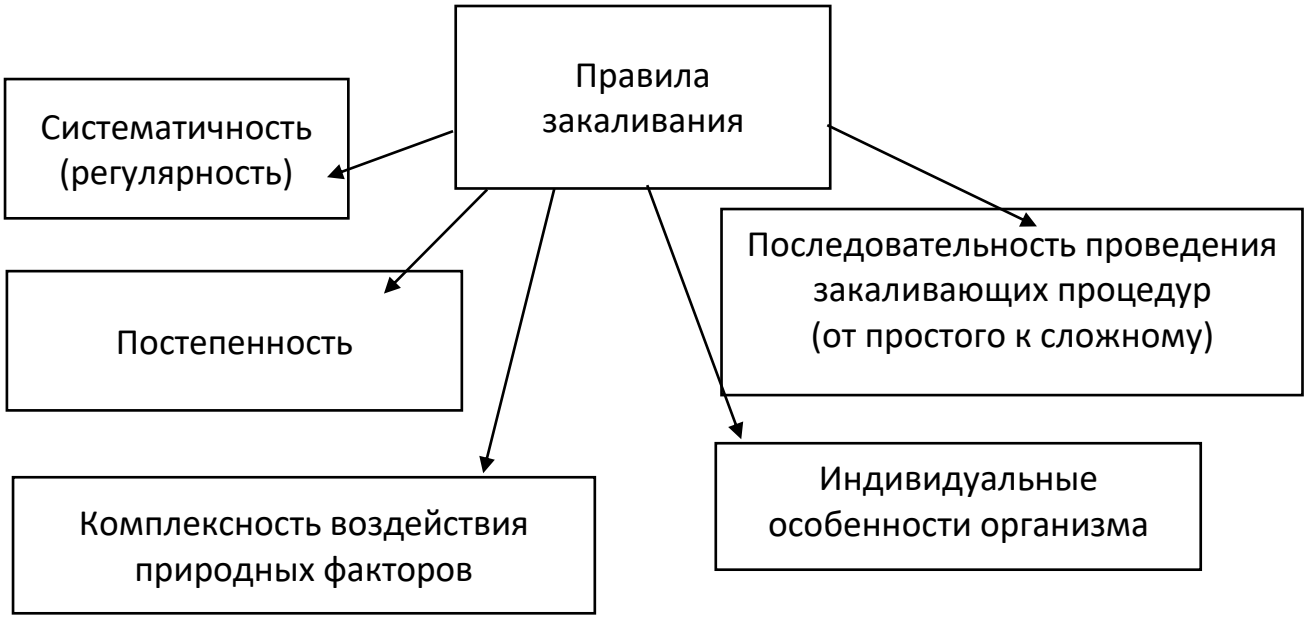

Рис. 4. Правила закаливания

Нужно помнить, что закаливание начинается с того, когда человек абсолютно здоровый и готов к закаливанию, как физически, так и морально. Если он будет болеть, то никакого результата не будет, а только будут последствия. Есть не-сколько способов закаливания:

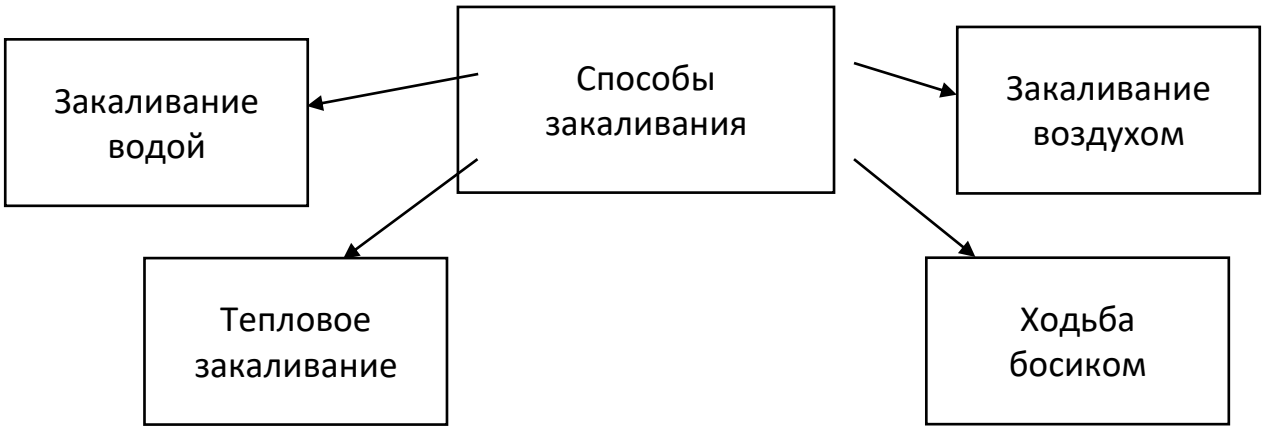

Рис. 5. Способы закаливания

Здоровье человека является его основным богатством. Гигиена человека очень важна — это система действий, направленных на поддержание здоровья организма и чистоты.

Гигиена очень нужна человеку, так как без неё легко заболеть, занести инфекцию, так же могут возникнут и серьёзные проблемы со здоровьем. Если же регулярно следить за гигиеной, то увеличится продолжительность жизни человека. Нужно соблюсти режим дня, когда и что именно будете выполнять. Чистить зубы нужно утром и вечером перед сном, а ещё бы хорошо было после принятия пищи чистить зубы. Про пищу можно сказать, что фрукты и овощи

перед едой нужно мыть, перед принятием пищи обязательно вымыть руки с мылом.

Существует несколько правил личной гигиены:

1. Ежедневное принятие душа.
2. Чистая одежда.
3. После приема пищи обязательно нужно почистить зубы.
4. У каждого должна быть своя зубная щётка.
5. Стирать вещи.

В заключении можно сказать, чтобы быть здоровым обязательно нужно заниматься спортом, следить за своим питанием, соблюдать правила гигиены. Большинство людей понимает всю ценность здоровья только тогда, когда оно уже находится под угрозой или было утрачено много лет назад. А поэтому необходимо стремиться к тому, чтобы все вышеперечисленные компоненты, являющиеся основой здорового образа жизни, находили практическое воплощение в жизни человека. Здоровый образ жизни помогает человеку выполнять поставленные им цели, преодолевать трудности и реализовывать планы. А крепкое здоровье, которое является следствием соблюдения правил здорового образа жизни, непременно обеспечит долголетие и полноценную, радостную жизнь.

Литература

1. Брукс С., Северсон Э. Не заставляйте доедать! Психология здорового питания для детей и родителей. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. 432 с.

2. Маччиоки Д. Иммунитет. Наука о том, как быть здоровым. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2020. 368 с.

3. Черясова О. Ю., Онищук М. А. Физическая культура и спорт в жизни современного общества // Молодой ученый. 2018. № 48 (234). С. 332-336. URL: https://moluch.ru/archive/234/54224/ (дата обращения: 19.04.2023).

УДК 796.613

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

FORMATION OF THE HEALTHY WAY OF LIFE AT RISING GENERATION

Межман Светлана Степановна
преподаватель
кафедра физического воспитания
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Mezhman Svetlana Stepanovna
lecturer
department of physical education
Povolzhsky State University of Telecommunications and Informatics
Samara, Russia

Аннотация. *В рамках настоящей статьи рассматриваются вопросы формирования приоритета здорового образа жизни непосредственно у под-растающего поколения в России. Это актуализирует проблему всестороннего развития личности подрастающего поколения. Настоящее исследование нацелено на рассмотрении проблемы здорового образа жизни подрастающего поколения, также в статье рассмотрены особенности физической культуры и спорта как залога здоровой жизни молодёжи.*

Abstract. *Within the limits of present clause, questions of formation of a priority of a healthy way of life directly at rising generation in Russia are considered. It staticizes a problem of an all-around development of the person of rising generation. The present research is aimed on consideration of a problem of a healthy way of life of rising generation, also in clause features of physical training and sports as mortgage of a healthy life of youth are considered.*

Ключевые слова: *воспитание; здоровый образ жизни; социальное воспитание; подрастающее поколение.*

Keywords: *education; a healthy way of life; social education; rising generation.*

Проблемы формирования и соответственно реализации здорового образа жизни подрастающего поколения для каждого общества считаются на данный момент, на наш взгляд, одними из значимых, определённо оказывающих воздействие на культурное, духовно-нравственное, а также социально экономическое и экологическое развитие непосредственно в современном обществе.

Под здоровым образом жизни понимается способ жизнедеятельности человека, нацеленный на формирование, а также сохранение и укрепления здоровья. В современном обществе имеется большая заинтересованность не-

посредственно в том, чтобы молодое поколение развивалось физически здоровым, полностью готовым к труду и защите своей Родины. Формирование здорового образа жизни подрастающего поколения считается закономерной потребностью и заказом каждого развивающегося либо высокоразвитого общества, его верное и полезное намерение на путях формирования более благоприятной социальной жизни государства [3, с. 66].

Нами было проведено анкетирование детей и подростков различных возрастных групп. Обучающимся школ было задано 2 вопроса:

1. Что такое, на Ваш взгляд, «Здоровый образ жизни»?
2. Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов «Здорового образа жизни»?

Обработав анкеты участников опроса, мы видим следующую обстановку:

Дети и подростки в своём большинстве решили, что именно занятие спортом и есть самый главный составляющий компонент здорового образа жизни, отказ от вредных привычек стоит на втором месте и, к сожалению, лишь малая доля подрастающего поколения считает правильное питание залогом здорового образа жизни.

А ответы на второй вопрос показали, что только половина опрошенных в возрасте от 7 до 14 лет и соответственно несколько больше половины опрошенных в возрасте от 15 до 18 лет считают для себя необходимым придерживаться прин-ципов здорового образа жизни. Очень большая доля детей и подростков вообще не считают, что эта проблема их хоть как-то касается, а в особенности это наблю-дается у подростков 11–14 лет.

Из результатов анкетирования мы с вами видим, что дети и подростки имеют определённые представления о здоровом образе жизни, однако полной информацией они всё же не владеют, а если и владеют, то не воспринимают её вполне серьёзно. Поэтому необходимо более широко проводить агитацию и пропаганду здорового образа жизни, как среди подростков, так и среди детей начальной школы. Особенно это касается пользы и необходимости заниматься физической культурой и спортом, и, конечно же, разъяснять пользу правильного питания для здоровья подрастающего поколения.

Отрицательное влияние на организм подрастающего поколения оказывает как избыточное, так и соответственно недостаточное питание молодёжи. В результате чрезмерного питания существенно растёт масса тела, что, в свою очередь, может способствовать ожирению, а в конечном итоге к разным заболеваниям сердечно-сосудистой системы, а также диабету и нарушениям обмена веществ. В результате недостаточного питания молодой человек достаточно резко худеет, при этом ухудшается его общее самочувствие, снижается уровень работоспособности, понижается иммунитет. Именно поэтому, так важно следовать правилам рационального, а также сбалансированного и полноценного питания. В современном жизненном темпе огромная часть подрастающего поколения, а в особенности девушки, уделяют внимание своему питанию,

пытаясь тем самым привести свой вес в норму. Глобальные ресурсы Интернета заполнены различными способами диет и рационов правильного питания. Поэтому, на основании целей современной реформы образования в нашем государстве одной из основных задач общеобразовательных учреждений считается безусловно сохранение и укрепление здоровья обучающихся [4, с. 269].

В современном мире в условиях качественной трансформации абсолютно всех сторон жизни общества возрастают и требования к физической подготовленности подрастающего поколения, необходимой для их успешной учебной и трудовой деятельности. Значимую роль здесь играют вопросы, которые непосредственно связаны с жизнедеятельностью самого человека, его здоровьем и образом жизни. Именно поэтому занятия физической культурой и спортом направлены на восстановление и оздоровление современного подрастающего поколения. Очень важно, чтобы непосредственно в обществе сложилась научно-обоснованная система мер, которая была бы направлена на восстановление и соответственно оздоровление подрастающего поколения, чтобы в ней нашли своё место полноценное питание, нормальный сон, активный отдых, а также соблюдение норм личной и общественной гигиены для того, чтобы организм получал ежедневную норму физических движений, нагрузку и так далее [1, с. 641].

Главные компоненты физической культуры, а именно физические упражнения, их комплексы соревнования по ним, способствуют закалке подрастающего организма, гигиена труда и быта, кроме того, активно-двигательные виды туризма, физический труд непосредственно как форма активного отдыха для молодёжи с преобладанием умственной нагрузки. Двигательная деятельность, различные физические упражнения и, конечно же, спорт были и остаются единственным способом развития и соответствующего укрепления сил и энергии подрастающего поколения, а также его физических качеств и способностей. Очень важно, чтобы молодёжь сама пришла осознанно, без какого-либо принуждения из вне, пользоваться такими абсолютно доступными для всех без исключения средствами, как физическая культура и спорт. При этом, важными показатели непосредственно состояния физической культуры подрастающего поколения кроется в уровне его здоровья и физического развития; степени применения физической культуры в области воспитания и образования, а также в быту, структуре свободного времени; характере системы физического воспитания, развитие массового спорта, а так-же спорта высших достижений и многое другое. Именно из-за этого в последнее время место физической культуры и спорта непосредственно в системе ценностей современной культуры довольно резко выросло.

Необходимо проводить уроки физической культуры с использованием эстафет, соревновательных упражнений, а также различных игр и конкурсов. В более старшем подростковом возрасте необходимо давать возможность избирать приоритетное направление непосредственно в зависимости от инте-

ресов молодёжи. Обязательным, как нам кажется, считается введение теоретических занятий по здоровому образу жизни подрастающего поколения. Так как с целью возникновения интереса необходима мотивация, то есть необходимо всячески заинтере-совать подрастающее поколение, предоставим им в доступной форме информацию непосредственно о физической культуре и спорте. Для подростков, которые показывают хорошие результаты в спорте и наряду с этим защищают честь города, а может даже и государства, целесообразно составлять индивидуальный гра-фик обучения подростков, который должен быть согласован непосредственно с руководством учебного заведения. Значимыми считаются поддержка и соответственно поощрения со стороны родителей и педагогов, чтобы недовольство и нарицания непосред-ственно со стороны взрослых не стали причиной утраты желания у подростков стать профессиональным спортсменом [2, с. 25].

Таким образом, во многих странах мы модем наблюдать устойчивую тенденцию повышения значения физической культуры и спорта в обществе. Именно в подрастающем поколении физическая культура и спорт, будучи достоянием народа, считается основным средством «воспитания молодого человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство», что даёт возможность улучшить состояние и тем самым оздоровить нации. Значение физической культуры и спорта является огромным непосредственно в жизни подрастающего поко-ления, способного быть полезным своей стране и соответственно своей малой родине.

К сожалению, на данный момент мы можем наблюдать ухудшение здоровья нации и виной всему не только плохая экология и соответственно тяжёлые усло-вия труда. Достаточно важен именно человеческий фактор. От того, как родители воспитывают детей с раннего детства и определяет его дальнейшее отношение к здоровому образу жизни, а также физической культуре и спорту.

Литература

1. Агеева Н.А. Виртуальная предметная среда как необходимое условие социа-лизации подрастающего поколения россиян // Современные научные исследования и инновации. 2015. № 11 (55). С. 641—647.

2. Агеева Н.А. Формирование доминант здорового образа жизни в контексте социального воспитания подрастающего поколения россиян // Современные научные исследования и инновации. 2017. № 3. С. 25-36.

3. Волчанская Н. Ф. Здоровый образ жизни как фактор развития волевых качеств подрастающего поколения // Научно-методический электронный журнал «Кон-цепт». 2013. № 10 (октябрь). С. 66—70.

4. Проблема популярности здорового образа жизни среди подрастающего поколения / Е. Л. Слепченко, А. Л. Слепченко, Р. К. Краснов, В. В. Вольский // Молодой учёный. 2018. №15. С. 269-272.

УДК 796

МЕТОДИКА РАННЕГО ПЛАВАНИЯ КАК «СПОРТИВНОЕ НАЧАЛО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

THE TECHNIQUE OF EARLY SWIMMIHG AS THE «SPORT START OF A HEALTHY LIFESTYLE»

Кулясова Анна Владимировна
студент
институт технологии, экономики и сервиса
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Kulyasova Anna Vladimirovna
student
institute of technology, economics and service
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

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

Аннотация. *В статье описывается методика раннего плавания грудничковых детей с первых дней жизни. Также рассматривается физиология грудничков, которая позволяет с лёгкостью приучить их в будущем держаться на воде и задерживать дыхание, а также стремиться к дальнейшим шагам на пути к профессиональному спорту не только в водных видах спорта; перечень мышц работающих при разных стилях плавания, которые в будущем помогут развиваться и совершенствоваться в различных видах спорта, а так же совмещать занятия в бассейне с основными тренировками. Исследование литературных источников позволяет определить, что плавание является жизненно необходимым навыком и важным компонентом физического воспитания, способствующим безопасной жизнедеятельности человека, т.к. это не только поддержание уровня здоровья малыша, повышение его иммунитета, но и предотвращение утопления в дальнейшем на отрытых водоёмах.*

Abstract. *The article describes the methodology of early swimming of infants from the first days of life. The physiology of infants is considered, which makes it easy to teach them*

to stay on the water and hold their breath in the future, as well as to strive for further steps on the way to professional sports not only in water sports; a list of muscles working with different styles of swimming, which in the future will help to develop and improve in various sports, as well as also combine classes in the pool with basic workouts. The study of literary sources allows to determine that swimming is a vital skill and an important component of physical education that contributes to the safe functioning of a person, because it is not only maintaining the health of the baby, increasing his immunity, but also preventing drowning in the future.

Ключевые слова: *раннее плавание; методика плавания; физическое развитие; здоровье; дети.*

Keywords: *early swimming; swimming technique; physical development; health; children.*

Выбор темы не случаен, проблема здоровья и физического развития детей была актуальна всегда. В современном мире начали появляться множество новых методик, которые обещают помочь в физическом развитии детям. В работе описывается одна из детских методик, а именно методика раннего плавания.

Цель исследования предполагает разбор главных принципов раннего плавания, влияние его на детский организм и будущее ребёнка в спорте.

Задачи:

1) ознакомиться с методикой раннего плавания;
2) изучить физиологию грудничковых детей;
3) проанализировать виды спорта, в которых требуется навыки плавания, а также в каких видах спорта нужны хорошо разработанные мышцы, которые работают при плавании.

В процессе исследования использовались изучение и анализ источников научно-методической литературы, обработка изученного материала.

Каждая мама хочет, чтобы её ребёнок рос умным, физически развитым, а са-мое главное здоровым. Реализовать это поможет грудничковое плавание, это щадящая физическая нагрузка и тонизирующая поддержка.

Грудничковое плавание — это комплекс упражнений, который основывается на врожденных рефлексах ребенка: плавательном, дыхательном и толчковом. Обычно грудничковым плаванием называют занятия с малышами до одного года. Это один из первых видов спорта, которым может начать заниматься ребёнок, не умея даже держать шею. Спорт открыт для самых маленьких.

Дети впервые месяцы жизни способны задерживать дыхание под водой. Это возможно за счёт врождённых рефлексов, так как в течение беременности ребёнок находится в анатомической жидкости (водной среде). После рождения ребёнок находится в чужеродной для него (воздушной) среде, и он приобретает рефлекс дыхания, но при этом прошлый рефлекс не исчезает. На этом основываются методики раннего плавания — новорожденный, благодаря реф-

лексам держится на воде, правильно двигает конечностями, обладает навыками задержки дыхания.

Задержка дыхания - это рефлекс, который предотвращает захлебывание, даже при попадании воды на лицо ребенок задерживает дыхание, что означает погружение в водную среду. Именно поэтому методики раннего плавания кажутся такими привлекательными современным родителям [2, с. 14].

В России методика раннего плавания была представлена официально в 1979 году. Её предложил в 1960-х годах российский папа девочки, которая родилась ослабленной, мало весила, и врачи предупреждали готовиться к худшему. И он всеми силами хотел её спасти, он построил для ребёнка аквариум, где она плавала и уже в 3 месяца обогнала своих сверстников в развитии, начав раньше положенного срока сидеть и стоять. Но данную методику утвердили только в 1979 году, когда за рубежом начала увеличиваться заинтересованность методикой.

Одним из видов спорта, которым ребёнок может заниматься с первых дней своего рождения это раннее плавание. В настоящее время в плавании сформировались следующие основные направления:

— массовое обучение плаванию как жизненно необходимому навыку;
— спортивное плавание и водные виды спорта;
— профессионально-прикладное плавание;
— оздоровительно-реабилитационное плавание;
— фитнес (оздоровительное плавание) и кондиционная тренировка;
— зрелищно-театрализованные мероприятия и праздники на воде.

Раннее плавание как начальная стадия спорта, направлена именно на подготовку организма и правильное формирование тела для занятий спортом на профессиональном уровне. Именно поэтому оно относится к оздоровительному плаванию, но с взрослением ребёнка и изменениям тренировок к 13 годам оно окончательно может перейти в профессиональный спорт.

И как любой другой вид спорта плавание позволяет укреплять здоровье, помогает детям развиваться физически, он несёт большое значение в здоровье младенца. Ребёнок привыкает к перепадам температуры; повышается иммунитет и предотвращается утопление; систематические занятия, уже в раннем возрасте, формируют правильное строение позвоночника, а также верхних и нижних конечностей. Юные пловцы раньше начинают ходить, ползать и сидеть из-за развития мышечного корсета и позвоночника; новорожденный в воде избавляется от страхов и успокаивается, и в последующем он не боится плавать в открытой воде; также следует отметить, что значительно укрепляется психологическое взаимо-действие ребёнка с родителями.

Дети, приученные к плаванию с рождения, более податливые в спорте. Они не боятся воды как дети 5-6 лет, у них уже сформированы задатки и тело для дальнейшего активного времяпровождения. Именно поэтому им легче будет в дальнейшем заниматься профессиональным спортом.

Если начать заниматься с ребёнком в воде до 3 месяцев, то есть до угасания рефлексов (рефлекс держания тела на воде, а также задержка дыхания полностью исчезают практически у всех детей в 6 месяцев), то ребёнок освоится в водной среде быстрее и самостоятельно научится держаться на поверхности, задерживая дыхание под водой. Занятия плаванием рекомендуют после 10-14 дней после рождения, когда пупочная рана заживает, плавание начинается с ванной и только когда ванна становится мала для малыша, переходят в специальные бассейны, обычно это происходит на 2 месяце.

При этом важно и отношение родителей к воде, если родители боятся воды, боятся за малыша, то это передаётся ребенку, и он тоже начинает бояться воды, поэтому некоторые дети не могут ходить даже в бассейны. Но как скептическое поведение родителей может препятствовать, то и хорошее отношение к воде и плавательным методикам может привести к улучшению отношений между родителями и ребенком.

Методика плавания, как говорилось выше, начинается в ванной, эксперты рекомендуют заниматься не меньше 5 раз в неделю по 15 минут, систематические занятия дают наибольшие результаты. Такие регулярные занятия - это большой шаг на пути к здоровью и к спортивной карьере ребёнка. Цель методики состоит в том, что ребёнок должен уметь держаться на воде в течение 20 минут и задерживать дыхание на 5-8 секунд [2, с. 11].

Ребенок, занимающийся плаванием, не только меньше болеет ОРВИ, но и больше развит физически в отличие от своих сверстников. Научно доказано, что дети с 4 месяцев могут распознавать простые ритмические рисунки и повторять их в воде. Дети раньше начинают держать спинку и голову, раньше начинают ползать, сидеть и ходить, а самое главное у них лучше развиты движения и координация. У ребенка, занимающегося плаванием с первых дней жизни, лучше развита дыхательная система и выносливость, что даёт преимущество перед своими сверстниками, ведь в будущем при наборе в старшие плавательные группы и другие спортивные секции в спортивных школах, которые чаще всего начинаются с 5 лет большее внимание тренеров привлекают дети, занимающиеся с раннего возраста, уже хорошо адаптированные к воде и к спорту, они чувствуют себя «как рыба в воде». Такие дети уже на первых групповых занятиях показывают свой потенциал и выбиваются в лидеры, что безусловно помогает им с первых месяцев занятий благополучнее учиться новому и отрабатывать более сложные движения.

Многие считают, что страх воды появляется с трёх до пяти лет. Именно поэтому важность раннего плавания отмечают многие специалисты. Но, что касается занятий с профессиональными тренерами, то они предпочитают заниматься со старшими детьми, поэтому раннее плавание это толчок в сторону профессионального будущего. И сами родители до 5 лет должны поддерживать ребёнка, ходить с ним в бассейн и находить специализированных тренеров, которые готовы заниматься с детьми младшего возраста. Ведь без

регулярных занятий весь прогресс пропадёт и то, что ребёнок занимался с первых месяцев жизни, будет бесполезно, ведь ребёнку надо будет заново адаптироваться и привыкать к большой воде, а также частично пропадёт координация в воде. Поэтому если родитель и в самом деле хочет, чтобы их ребёнок пошёл в большой спорт и ему было легче, он должен находить все возможные пути в продолжении занятиями плаванием. Например: в детских садах с закрытыми бассейнами, общих бассейнах, или назы-ваемых иначе бассейнах специально для очень малень-ких детишек - «лягушатник» или «малышок».

Дети от 2 до 5 лет учатся правильным движениям в воде. А также правильным методикам и координациям на воде, повышают выносливость и стараются наиболее длительное время задерживать дыхание. Рекомендуется, начиная с 5-8 лет, на профессиональном уровне заниматься плаванием, выравнивать свои движения, учиться технически грамотно овладевать различными способами плавания.

Но есть и возраст, при котором уже поздно учиться плаванию для достижения высоких спортивных целей - это 12 лет. Ведь перед высокими функциональными нагрузками, ему надо научиться правильному дыханию и правильной технике (например: кроль, кроль на спине, брасс и баттерфляй). Ребенок, пришедший в старшем возрасте, будет значительно отставать от сверстников, занимающихся с 5-8 лет, не говоря о занимающихся систематически с ранних месяцев жизни.

С 13-14 лет самые успешные пловцы начинают профессиональную карьеру, а с 15 лет уже могут войти во взрослую сборную. Девочки на каждую следующую ступень мастерства входят на год или два позже мальчиков. Но при этом тренировки не особо отличаются.

Раннее плавание - это не только шаг к спортивной карьере в водном виде спорта, но и во множестве других. За счёт того, что плавание, укрепляет огромное множество мышц и способствует формированию и укреплению мышечного корпуса, оно позволяет развиваться детям и в других видах спорта [1, с. 6].

Данный спорт развивает дыхательную систему и грудную клетку, что необходимо практически во всех видах спорта. Правильное дыхание нужно везде, ведь когда оно сбивается, человек уже с трудом может его восстановить и сходит с дистанции. Пловцы наиболее приспособлены к бегу на дальние дистанции, за счёт правильного дыхания и повышенной выносливости. Так же плавание помогает расслабить мышцы и сделать тело наиболее гибким, чего так и добиваются юные гимнасты, поэтому совмещение бассейна и гимнастики только приветствуется в спорте.

Но также у пловцов хорошо разработаны группы мышц за счёт того, что при плавании работают практически все конечности. Например, при плавании брас-сом лучше разработаны бёдра, ягодицы и икры, что позволяет в будущем после нескольких лет плавания и дополнительных тренировок на суше с лёг-

костью начать заниматься, бегом или велоспортом, спортивным ориентированием, конькобежным спортом и т.п. А при плавании стилем баттерфляй хорошо развиваются бицепс и трицепс рук, мышцы спины, передние, средние и задние пучки плеч; плечелучевая и мускулы ладони, что так необходимо в видах спорта, где активно задействованы руки, например: большом теннисе, толкании ядра, силовом троеборье.

Кроль на спине или на груди задействует практически все мышцы. Именно поэтому спортсмены совмещают свои тренировки с плаванием, для разгрузки мышц, а также их укрепления. Именно поэтому плавание с ранних лет даст толчок не только в спортивной карьере пловца, но и откроет двери в другие виды спорта, где пригодятся ранее разработанные группы мышц, а также координация движений. Именно поэтому дети будут обгонять своих ровесников и раньше окажутся в лидерах при регулярных занятиях в бассейне, а в будущем и в спортивных секциях. Плавание может играть и вспомогательный характер, например при сёрфинге, прыжках в воду, водных лыжах, парусном или гребном спорте, и т.п., где умение плавать является одним из важнейших навыков, которым должны обладать спортсмены, для своей же безопасности [1, с. 9].

Подводя итоги, следует отметить, что раннее плавание - это не только поддержание здоровья малыша, повышение иммунитета и предотвращение утопления в дальнейшем на отрытых водоёмах, но и первый шаг на пути к профессиональному спорту. Ребёнок в будущем может стать не только пловцом, но и призёром в других видах спорта, ведь обычно таких детей замечают в первую очередь. Приобщение ребёнка с раннего возраста к спорту влияет на его подвижность и смекалку, что важно на ранних этапах занятиями практически всеми видами спорта. Именно поэтому ранние плавание так привлекает современных родителей, при грамотном изложении информации инструктором они ещё больше начинают интересоваться различными видами спорта и заботятся о здоровье ребёнка, продолжают поддерживать занятия вне курсов раннего плавания, что позволяет ребёнку выбиваться в лидеры в спортивных секциях.

Литература

1. Васильев В. С. Обучение детей плаванию. Москва : Физкультура и спорт, 1989. 96 с.

2. *Фридман Б. Ф. Плавание для малышей. Москва : Этерна,2009. 96 с.*

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF SOCIAL ADAPTATION OF CHILDREN WITH DISABILITIES

Шошина Валерия Александровна
студент
Институт русского языка и словесности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Shoshina Valeria Alexandrovna
student
Institute of Russian Language and Literature
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Научный руководитель:
Головинова Ирина Юрьевна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Scientific supervisor:
Golovinova Irina Yuryevna
PhD., associate professor
department of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается адаптивная физическая культура как средство социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья. Для лиц с психофизическими нарушениями физкультурно-спортивная деятельность особенно важна. Поскольку особенности их развития создают препятствия, связа-ные не только с физическими возможностями, но и социальными. Адаптивная физическая культура помимо реабилитации, учит «особенных» детей понимать и уважать свое тело, способствует развитию коммуникативных и социальных компетенций, позволяет легче интегрироваться в общество. Также в статье отмечаются* показатели *успешной социальной адаптации ребенка с ограниченными возможностями здоровья и то, как они формируются в процессе занятий адаптивной физкультурно-спортивной деятельностью. Кроме этого, акцентируется внимание на процессе проектирования преподавателем учебного процесса с детьми с особыми образовательными потребностями.*

Abstract. *The article considers adaptive physical culture as a means of social adaptation of children with disabilities. For people with psychophysical disorders, physical*

culture and sports activities are especially important. Since the peculiarities of their development create obstacles related not only to physical capabilities, but also social ones. Adaptive physical culture, in addition to rehabilitation, teaches "special" children to understand and respect their body, promotes the development of communicative and social competencies, makes it easier to integrate into society. The article also notes the indicators of successful social adaptation of a child with disabilities and how they are formed in the process of engaging in adaptive physical culture and sports activities. In addition, attention is focused on the process of designing by the teacher of the educational process with children with special educational needs in this discipline.

Ключевые слова: *адаптивная физическая культура; социальная адаптация; ограниченные возможности здоровья; психофизическое развитие; дети.*

Keywords: *adaptive physical culture; social adaptation; limited health opportunities; psychophysical development; children.*

В последние годы одним из приоритетных развивающихся направлений государственной образовательной политики Российской Федерации является ин-клюзивное образование детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Согласно ФЗ «Об образовании в РФ» №273 от 29.12.2012 г. инклюзивное обра-зование – это обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей.

Для детей с ОВЗ характерна пассивность, тревожность, замкнутость во взаи-моотношениях с окружающими, а зачастую изолированность. Особенности их развития создают препятствия в общении со сверстниками и в установлении широких социальных контактов. Это в свою очередь неблагоприятно сказывается на личностном развитии ребенка. Поскольку в детском возрасте происходит становление социальных навыков, формируются качества необходимые для жизнедеятельности в обществе. Еще Л. С. Выготский отмечал, что дети с особыми образовательными потребностями успешнее развиваются в естественной социальной среде, а не в специально созданных условиях [1]. Именно поэтому сегодня перед учебными заведениями стоит задача не только организовать образовательный процесс, но и органично соединить специальные и общие условия, обеспечивающие социальную адаптацию детей с ограниченными возможностями здоровья.

Одним из средств успешной социальной адаптации «особенных» детей являются занятия адаптивной физической культурой (АФК).

Адаптивная физическая культура – это вид физической культуры для людей с ограниченными возможностями здоровья [2]. Однако это понятие не тождественно лечебной физкультуре, которая включает в себя восстановление и улучшение только физического состояния. Занятия адаптивной физической культурой предполагают не только реабилитацию человека с ограниченными возможностями здоровья, но и его социализацию, преодоление психологи-

ческих барьеров, препятствующих интеграции в общество, адаптацию к среде, в которой существуют здоровые люди.

Организация адаптивного физического воспитания детей достигается за счет реализации общих и специфических педагогических задач.

К общим задачам адаптивной физической культуры относятся:

1. Образовательные (направлены на развитие двигательных умений и навыков, на осознанное понимание своих физических возможностей).
2. Воспитательные (воспитание волевых качеств, ответственности за свое здоровье, самостоятельности и активности).
3. Оздоровительные (укрепление и поддержание здоровья).

К специфическим задачам относятся:

1. Коррекционные (коррекция техники основных движений – бег, ходьба, прыжки и др., координационных способностей – ловкость, равновесие и др., сенсорных систем).
2. Компенсаторные (компенсация утраченных или нарушенных функций организма при невозможности их коррекции за счет новых видов движений).
3. Профилактические (профилактика соматических нарушений – осанки, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, простудных заболеваний и др.) [3].

Достижение вышеперечисленных задач способствует улучшению психофизического состояния «особенных» детей. Вместе с тем они открывают для себя новые пути оздоровления, самореализации, учатся понимать и принимать свое тело. Это, в свою очередь, помогает им избавиться от страхов и неуверенности в своих силах.

Физкультурно-спортивная деятельность играет важную роль в жизни любого человека. Однако для детей с ограниченными возможностями здоровья она особенно важна. Поскольку, как уже отмечалось, процесс социализации у них проходит сложнее, чем у здоровых сверстников. Для многих лиц с ОВЗ спортивная деятельность – единственный способ социально адаптироваться.

Показателями успешной социальной адаптации ребенка с ограниченными возможностями здоровья являются:

- уровень развития навыков коммуникации;
- адекватная самооценка ребенка;
- усвоение системы ценностей, норм межличностного взаимодействия и правил поведения[4].

Развитие коммуникативных навыков у ребенка с ОВЗ происходит за счет повышения речевой компетенции. В ходе занятий адаптивной физической культурой они учатся не только понимать и следовать объяснениям преподавателя, но и строить высказывания с инструкциями для сверстников. В результате формируется умение четко и связно оформлять мысли в устной речи.

Вместе с тем, коммуникативные навыки «особенных» детей совершенствуются благодаря созданию условий, в которых ребенок с ограниченными воз-

можностями здоровья учится взаимодействовать со взрослыми (тренерами, преподавателями, инструкторами) и другими детьми. Достигается это благодаря тесному контакту в подвижных и командных играх, работе в парах при выполнении упражнений и т. д. Кроме этого, при совместной спортивной активности включаются такие психологические механизмы коммуникации как содействие, сопереживание, поддержка, что способствует развитию межлич-ностных отно-шений у детей с ОВЗ.

Также важным фактором социальной интеграции «особенных» детей является то, что занятия адаптивной физической культурой в условиях инклюзивного образования организуются в среде нормотипичных сверстников. Это благоприятно сказывается на психологическом состоянии лиц с ОВЗ, так как взаимодействие и общение происходит на равных. Такая организация занятий позволяет школьникам с ограниченными возможностями здоровья ощущать себя полноценными, такими как все (без ограничений здоровья и особых потребностей). В результате чего ребенок успешнее включается в социальную среду и развивает коммуника-тивные навыки.

Самооценка личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья напрямую воздействует на его взаимоотношения с коллективом, определяет успешность социальной интеграции. Необходимо помнить, что физическая активность оказывает благоприятное воздействие на психическое здоровье человека. Занятия адаптивной физической культурой способствуют формированию адекватной самооценки у детей с ОВЗ. Поскольку спортивная деятельность связана с анализом допускаемых ошибок. Ребенку легче оценить свои возможности, сильные и слабые стороны, у него появляется возможность самонаблюдения, самоконтроля. Вместе с тем, оценка, критика и похвала со стороны преподавателя после выполнения упражнений и в конце занятия, также влияет на формирование адекватной самооценки.

Стоит отметить, что адаптивная физическая культура учит самодисциплине, формирует психологическую устойчивость у «особенных детей» и способствует их самосовершенствованию. Занимаясь спортивной деятельностью, они попадают под воздействие четкого регулирования (режим, правила выполнения упражнений и соревнований и пр.), учатся проигрывать, проявлять лидерские качества, понимать и следовать интересам команды. Помимо этого, на занятиях АФК дети с ограниченными возможностями здоровья развивают природные способности. Благодаря чему они легче адаптируются к новым условиям, учатся самоорганизации и самообслуживанию, увереннее чувствуют себя в самостоятельной жизни.

Для достижения ощутимого эффекта от занятий адаптивной физической культурой преподавателю необходимо добиться, чтобы обучающимся нравилось выполнять упражнения, было интересно. Замотивированность детей с ОВЗ во многом зависит от формы построения спортивной деятельности. Наиболее результативными являются занятия, построенные в игровой форме. Поскольку

они комплексно развивают физические возможности организма, координационные способности, эмоционально-волевую и психическую сферы лиц с ОВЗ [5]. Именно в игре легче корректировать и осваивать двигательные функции, научиться коммуницировать с другими людьми. Также при такой форме у детей появляется свобода выражения эмоциональных переживаний, повышается настрое-ние, происходит психологическая разгрузка.

Работа с «особенными» детьми является трудоемкой. Для эффективной орга-низации занятий адаптивной физической культурой необходим грамотный подход. Преподавателю необходимо знать и выполнять ряд условий:

- важно знать и учитывать нормативно-правовые основы работы с лиц с ОВЗ;
- знать психические и физические особенности развития таких детей;
- применять различные способы организации занятий физическими упражнениями в зависимости от нарушенных функций организма;
- реализовывать индивидуально-дифференцированный подход;
- использовать мотивационные факторы при работе с «особенными» детьми;
- проводить анализ, оценку и систематизацию собственной деятельности, при необходимости корректировать ее.

Проектируя учебный процесс с детьми с особыми образовательными потреб-ностями, преподавателю целесообразно следовать следующим этапам:

1. Ознакомиться с заключением психолого-медико-педагогической комиссии (выяснить причину ограничений здоровья, сопутствующие заболевания, определить ограничения и противопоказания).
2. Провести занятие-тестирование для определения уровня физического развития, сохранных функций организма, индивидуально-психологических особенностей ребенка с ОВЗ.
3. Поставить цель, исходя из индивидуальных особенностей обучающегося.
4. Спланировать педагогические и специфические задачи занятий по адаптивной физической культуре (образовательные, воспитательные, коррекционные, компенсаторные, профилактические).
5. Подобрать приоритетные виды занятий АФК (адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация, креативные (художественно-музыкальные) занятия и др.).
6. Сформировать программу занятий на основе вышеперечисленных этапов.

Таким образом, дети с ограниченными возможностями здоровья нуждаются в повышенной двигательной активности. С помощью адаптивной физической культуры корректируются психические нарушения развития, расширяются моторные функции, совершенствуются природные способности организма, формируются морально-волевые качества. Важной особенностью яв-

ляется высокий интегрирующий потенциал АФК. Такая спортивная деятельность помогает ребенку с ОВЗ развить коммуникативные и социальные компетенции, легче включиться в общество, подготовиться к самостоятельной жизни. Занятия АФК оказывают влияние на формирование личности обучающегося, выстраивают систему его ценностей и установок, способствуют самосовершенствованию. У детей происходит становление адекватной самооценки, воспитывается вера в свои силы и возможности, прививаются такие качества как трудолюбие, решительность, целеустремленность, ребенок усваивает нормы межличностного взаимодействия и правила поведения, успешно реализовывает навыки общения. Благодаря этому обучающиеся с ОВЗ становятся активными участниками социальной жизни.

Литература

1. Идеи Л. С. Выготского в инклюзивном образовательном пространстве : сборник научных трудов международной научно-практической конференции (Красно-дар, 15–16 апреля 2021 г.). Краснодар : Кубанский государственный университет. 2021. 426 с.

2. Дудина А. А. Адаптивная физическая культура как средство социальной адаптации младших школьников с ограниченными возможностями здоровья // Научно-практический электронный журнал «Аллея науки». 2020. Т. 1. № 4 (43). С. 602-607. URL: https://alley-science.ru/domains_data/files/Collection_of_journals/Aprel%202020%201%20tom.pdf (дата обращения 30.03.2023).

3. Егорова Е. В. Адаптивная физическая культура или физическая культура для людей с ограниченными возможностями // Современные проблемы лингвистики и методики преподавания русского языка в ВУЗе и школе. 2022. № 37. С. 64-69.

4. Петрова С. С. Особенности социальной адаптации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья // Проблемы современного педагогического образова-ния. 2020. № 67 (2). С. 133-137.

5. Чернова А. А., Лукьянова Л. М. Роль адаптивной физической культуры в обучении и воспитании детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами // Наука-2020. 2022. № 4 (58). С. 174-179. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_4(58)2022.pdf (дата обращения 30.03.2023).

УДК 796.819

ВЛИЯНИЕ АКТИВНОГО ТУРИЗМА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

THE IMPACT OF ACTIVE TOURISM ON HUMAN HEALTH

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

Пирожкова Юлиана Сергеевна
курсант
Орловский юридический института МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Pirozhkova Juliana Sergeevna
student
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russianamed after V. V. Lukyanov
Orel, Russia

Аннотация. *В статье исследуется то влияние, которое оказывает туризм на здоровье человека. Также обращено внимание на безопасность проведения активного туризма. Отмечена закономерно увеличивающаяся частота несчастных случаев, происходящих на различных объектах активного туризма в России. Обусловлено это совокупностью нескольких групп факторов, действующих на большей части её территории. Сведения о потенциальной опасности природных объектов туризма (их частей, участков) должна размещаться в общедоступных массовых источниках информации и достаточно часто актуализироваться. В заданном контексте сделан вывод о том, что активный туризм постепенно становится фактором развития человеческих возможностей, выносливости и физической силы. Кроме того, планирование маршрута, выполнение тактических задач позволяют развивать интеллектуальные и творческие умения и навыки туриста.*

Abstract*. The article examines the impact that tourism has on human health. Attention was also paid to the safety of active tourism. There is a naturally increasing frequency of accidents occurring at various objects of active tourism in Russia. This is due to the combination of several groups of factors operating in most of its territory. Information about the potential danger of natural objects of tourism (their parts, sites) should be placed in publicly available mass sources of information and updated quite often. In this context, it*

is concluded that active tourism is gradually becoming a factor in the development of human capabilities, endurance and physical strength. In addition, route planning, performing tactical tasks allow you to develop intellectual and creative skills and tourist skills.

***Ключевые слова**: активный туризм; организованный туризм; маршрут; здоровый образ жизни; факторы.*

***Keywords**: active tourism; organized tourism; route; healthy lifestyle; factors.*

Туристско-рекреационный потенциал, несомненно, рассматривается как один из определяющих факторов развития любого региона. В этом контексте в ка-честве факторов развития могут выступать перспективные направления туризма, в рамках которых может формироваться качественный и конкурен-тоспособный туристский продукт. Туризм, как понятие, используют для опре-деленных организованных маршрутов граждан, осуществляемых за собствен-ный счет и/или за счет пославших их организаций, не учитывая перемещения, связанные с выполнением профессиональной деятельности или иных обязан-ностей. Малые физические нагрузки, накопившиеся стресс и усталость, загру-женность работой, городская суета – это факторы, которые не позволяют почув-ствовать себя в форме, получить удовольствие от ощущения собственной силы и здорового тела. Все больше людей стремятся к активному отдыху. Что же понимать под «активным туризмом»? При обращении к сочетанию «активный туризм» следует отметить, что в нормативно-правовой базе такое понятие не обозначено, что вносит неопределенность для употребления данного словосо-четания в деловых, рекламных, потребительских или иных целях.

В современном мире всем и каждому известно, что путешествия обога-щают нас духовно, развивают личностные качества и прекрасно отражаются на душев-ном состоянии. Но, кроме всего, как оказывается, весьма полезны для физи-ческого и психического здоровья человека.

Активный туризм - это путешествие, которое строится на активном пере-движении по какому-либо маршруту с использованием физической силы чело-века. Такие маршруты бывают разной сложности, и они могут осуществляться на квадрациклах, лыжах, велосипедах, рафтах, лошадях и др. В наше время очень популярен здоровый образ жизни и поэтому многие люди предпочитают выбирать активный отдых. Особенно популярен данный вид туризма в местах с интересным ландшафтом (места, где есть горы, реки и др.).

Значительное влияние на развитие активного туризма оказывает наличие специальных объектов инфраструктуры – это базы отдыха, гостиницы, пред-приятия питания, подготовленные локации, на которых проводятся активные виды туризма.

Активный туризм не требует вклада денежных средств, хотя существуют такие виды, которые требуют вложения. Сегодня туризм набирает все больше и больше популярности. Но, к сожалению, не все знают, как полезен и важен туризм для каждого из нас. Ведь активный туризм улучшает здоровье человека,

продлевает жизнь и дарит прекрасное настроение. Активный туризм — это путешествие, основанное на энергичном передвижении по заданному маршруту с применением физических нагрузок.

Маршруты в активном туризме бывают разной сложности, их множество вариантов, поэтому активный туризм подойдет, как и для новичка в этом деле, так и для профессионала. В настоящее время туризм - одно из самых интересных занятий, ведь оно затрагивает все сферы жизни и даже изменяет окружающую среду. Он влияет на эмоциональное, физическое и психическое состояние человека и заряжает хорошим настроением на весь день. Туристическая деятельность помогает людям осознать и пересмотреть жизненную позицию [1].

Полноценный отдых и досуг в современных туристско-рекреационных центрах с программой спортивно-оздоровительных занятий создают в жизни современного человека необходимый баланс и гармонию, помогают получить новый заряд энергии, формируют потребность в здоровом образе жизни. Так, туристы-спортсмены могут выбирать программы с использованием маршрутов повышенной сложности с различной продолжительностью и протяжённостью маршрутов, количеством и разнообразием естественных препятствий, интенсивностью и наполнением спортивных занятий. Для туристов без специальной спортивной подготовки могут быть рекомендованы различные виды спортивно-оздоровительных занятий и некатегорийные (любительские) походы. Категория спортивной подготовки туриста определяет выбор географического размещения туристско-рекреационного центра, поскольку маршруты спортивных походов пролегают, как правило, в труднодоступных горных территориях. Активный туризм позволяет прикоснуться к культуре народов, населяющих регион путешествия, увидеть уникальные ландшафты и природные условия. Возможности выбора туристского продукта значительно расширяются при условии семейных туров, включая детские программы. В этом случае в систему туристического продукта следует включать не только спортивные, но и физкультурно-оздоровительные, культурно экскурсионные категории, что в целом должно создать высокое качество обслуживания и безопасности тура [2].

Стоит также заострить внимание на факторе, который отмечает в своем исследовании С. Б. Мичурин. В настоящее время закономерно увеличивается частота несчастных случаев, происходящих на различных объектах активного ту-ризма в России. Обусловлено это совокупностью нескольких групп факторов, действующих на большей части её территории. Часть факторов унаследованы отечественным туризмом из советского периода, часть является неизбежным следствием продолжающейся эволюции активного туризма. Поскольку речь идёт о проблематике безопасности туристов нас интересуют, прежде всего, негативные проявления данной эволюции. Необходимо отметить, что проявления каждого фактора имеют как объективную, так и субъективную составляющую. Объективная сторона проявляется в изменении (или, наоборот, неиз-

менности) условий, в которых организуются, протекают и контролируются туристские прохождения, субъективная — в восприятии этих условий организаторами и участниками туристских путешествий и степени адекватности реагирования на них [3].

Поставленное перед необходимостью контроля безопасности активного туризма (прежде всего коммерческого) государство начинает не со стандартизации и сертификации кадрового обеспечения организованных путешествий, а с декларирования необходимости профессионального сопровождения туристов на категорийных маршрутах, абсолютно игнорирует три момента, делающие это ограничение эффективным лишь для мизерной части общего массива объектов туризма.

1. Отсутствие внятного профессионального стандарта: кто и в соответствии с чем, может и должен проектировать туристский продукт, кто — допускать его к эксплуатации, кто и каких случаях — сопровождать туристов. Существующие законы отличаются на этот счёт весьма размытыми формулировками и фактически ничего не контролируют.

2. Попытка государства снизить вероятность ЧС путём декларирования обязательности профессионального сопровождения туристов на категорированных маршрутах не выдерживает критики. Связано это, прежде всего, с тем, что категорированные маршруты всегда составляют менее 1/3 эксплуатируемых маршрутных коридоров территории, внесение же в реестр всех потенциально опасных посещаемых объектов попросту невозможно.

3. Массовый активный туризм не тождествен спортивному и в силу специфики первого для обеспечения безопасности нужно не спортивное категорирование маршрутов (маршрутных коридоров), а оценка потенциальной опасности локальных объектов, в т. ч. — не имеющих категории трудности. Связано это со спецификой современного массового активного туризма. В настоящее время мы в массе имеем дело не с туристом-спортсменом, а с неподготовленным энтузиастом, которому для возникновения нештатной ситуации и её развития в локальную ЧС не нужны техническая сложность препятствия или катастрофическое изменение среды.

Выводом из констатированного выше и адекватной реакцией на сложившуюся в активном туризме ситуацию, видимо можно считать следующее. В проектировании и проведении организованных туристских прохождений профилактикой ЧС в большинстве случаев является профессиональное сопровождение туристов — прямое и опосредованное. Для любой туристской территории, независимо от её размеров и локализации целесообразно выявление и обозначение на местности наиболее потенциально опасных участков (объектов) включая разработанные индивидуально для каждого участка (объекта) рекомендации по их посещению (прохождению).

Критерием для признания потенциальной опасности локального объекта туризма должны служить исключительно его индивидуальные особенности,

например: высота (прежде всего — относительная), гидрологическая ситуация и гидрологический режим (для водных или обводняемых объектов), механическая устойчивость объекта в целом и его частей (склонов, осыпей и т. д.), микроклиматические особенности, обвало-осыпеопасность и пр. Сведения о потенциальной опасности природных объектов туризма (их частей, участков) должна размещаться в общедоступных массовых источниках информации и достаточно часто актуализироваться. Субъективные сведения о природных объектах туризма на форумах и в социальных сетях, включая фото- и видео-материалы должны профессионально анализироваться и моделироваться, как минимум обозначаться как субъективные и не являющиеся руководством к действию [4].

Пользуясь понятием «активный туризм», будем подразумевать, что турист, активно занимаясь передвижением по маршруту в различных видах путешествий, затрачивает физические усилия для достижения рекреационных и спортивно-оздоровительных целей, психологического и эмоционального восстановления, получая при этом интеллектуальное и культурное развитие.

Вместе с тем, по мнению специалистов, для организации туров, относящихся к активному туризму, необходима специальная подготовка кадров, качественная техника, корректная логистика. Спрос на туризм, связанный с активными формами путешествий, возрастает, однако, организация активного туризма недостаточно сформирована, что ведет к увеличению количества самодеятельных туристов. Региональные социоэколого-экономические системы развиваются с учетом внешних и внутренних показателей, которые могут оказывать как пози-тивное, так и негативное влияние на объекты местного функционирования и раз-вития.

Факторы, оказывающие влияние на устойчивое развитие региона, группируются по подсистемам-компонентам региона. К внешним факторам относятся политико-правовые, экономические, социальные, технологические и другие силы влияния, имеющие существенное значение. Совокупность внутренних (природно-ресурсных, общественнополитических, организационно-управленческих, рыночных и т. п.) факторов устойчивого развития региональных социоэколого-экономических систем разделяют на две группы: ресурсные, определяющие потенциал региона, и регуляционные, определяющие возможность, степень и характер управленческого воздействия на процесс развития региона.

Активный туризм, как фактор развития региона, по нашему мнению, предопределяет отраслевую специализацию региона, пространственное распределение ресурсов и уровень затрат, необходимый для социально-экономического развития территории, влияет на возможности финансового обеспечения развития хозяйственного комплекса региона в целом.

Следует подчеркнуть, что экологические ограничения развития экономики региона связаны с сохранением окружающей среды, обеспечением воспроиз-

водства потенциала территории в режиме сбалансированности, означающее соблюдение пропорций между компонентами региона как целостной социоэколого-экономической системы.

Для путешественников, вовлеченных в активный туризм, неизменно привлекательны горные и предгорные регионы, располагающие большим выбором природных объектов. Это вершины, перевалы, гребни, кары, ледники, снежники, озера, реки. Активный туризм постепенно становится фактором развития человеческих возможностей, выносливости и физической силы. Кроме того, планирование маршрута, выполнение тактических задач позволяют развивать интеллектуальные и творческие умения и навыки туриста.

Таким образом, можно констатировать, что необходимо скорейшее профессиональное совершенствование законодательной базы в направлении регулирования проектирования продукта в активном туризме, прямого сопровождения активных туров, организации их опосредованного сопровождения, включая информационное аварийно-спасательное, связь и навигацию. Необходимо создание сети общественных организаций (аналог турклубов), ориентированных на развитие самодеятельного активного туризма, краеведческую и туристско-просветительскую деятельность.

Литература

1. Воскресенскова А. Ю., Коробейникова Е. И. Виды активного туризма и их влияние на здоровье человека // Наука-2020. 2020. № 2(38). С. 72-79. URL: http://nauka-2020.ru/MN_2(38)_2020.pdf (дата обращения: 03.05.2023).

2. Иващенко Ю. В., Моськин С. А. Влияние спортивного образа жизни на форми-рование гармонически развитой личности // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник научных статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2022. С. 88-90.

3. Дмитриева А. С., Пахомов В. И. Физическая культура и спорт как основополагающий фактор физической безопасности личности // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 214-219. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(27)2022.pdf (дата обращения: 03.05.2023).

4. Алдошин А. В., Тащиян А. А. Педагогический контроль и самоконтроль при соблюдении здорового образа жизни и основ тренировочного процесса // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 61-68. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_1(55)2022.pdf (дата обращения: 03.05.2023).

УДК 796.011.1

ФИДЖИТАЛ-СПОРТ КАК НОВЫЙ ВИД СПОРТА В РОССИИ

DIGITAL SPORT AS A NEW SPORT IN RUSSIA

Рубанова Дарья Евгеньевна
студент
институт технологии, экономики и сервиса
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Rubanova Daria Evgenievna
student
institute of technology, economics and service
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Нестерова Марина Николаевна
старший преподаватель
кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Nesterova Marina Nikolaevna
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрено понятие термина «фиджитал-спорт» и его появление в России, выявлено влияние данного вида спорта на студентов, а также изучены некоторые его подвиды. Автором объяснена суть рассматриваемого вида спорта и дан анализ влияния фиджитал-спорта на студентов. В статье также изучены и представлены цифровые технологии, которые внедрены в спортивную деятельность в современном мире и объяснено их влияние на сферу спорта. Автором исследована актуальность фиджитал-спорта среди студентов и молодого населения страны. Цель исследования представляет собой рассмотрение фиджитал-спорта как средства привлечения студентов к спорту и изучение цифровизации в спортивной деятельности. Результатом работы является анализ влияния фиджи-тал-спорта на физическую подготовку студентов.*

Abstract. *The article considers the concept of the term "phygital sport" and its appearance in Russia, reveals the influence of this sport on students, and also studies some of its subspecies. The author considers the history of the emergence of phygital sports in the world and in Russia, explains the essence of the sport in question, and analyzes the impact of phygital sports on students. The article also studied and presented digital technologies that have been introduced into sports activities in the modern world and*

explained their impact on the field of sports. The author investigated the relevance of phygital sports among students. The purpose of the study is to consider phygital sports as a means of attracting students to sports and to study digitalization in sports activities. The result of the work is the analysis of the influence of phygital sports on the physical training of students.

Ключевые слова: *фиджитал-спорт; цифровые технологии; инновация в спортивной сфере; физическая активность; студенты; спорт.*

Keywords: *phygital sports; digital technologies; innovation in the sports field; physical activity; students; sports.*

Спорт сегодня является одной из основных составляющих студенческой жизни. Однако в современном технологически развитом мире физическая активность значительно снизилась. Сегодня студенты вынуждены находиться здесь по много часов в день. Им приходится не только посещать университет, но и выполнять домашние задания в свободное время. В связи с этим спорт играет важную роль в их здоровом образе жизни. Недостаток физической активности является актуальной проблемой. Всем известно, что физическая активность может помочь избежать многих проблем со здоровьем. У спортсменов риск сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, болезней позвоночника и рака гораздо ниже, чем у людей с неактивным образом жизни.

Спорт благотворно влияет на нервную систему, влияя не только на физическое, но и на психическое здоровье. Это улучшает такие качества, как ловкость рук, выносливость и скорость реакции. Важно с умом подходить к упражнениям и тренировкам, оценивать свои возможности и рассчитывать нагрузку. Тогда занятия спортом будут приносить удовольствие и утеху и не нанесут серьезного вреда здоровью.

На сегодняшний день можно увидеть, что современный мир полон внедрения цифровых технологий. Они являются важной частью почти всех областей нашей жизнедеятельности. Цифровизация касается всех сфер жизни общества, включая физическое воспитание и спорт.

Современное поколение «цифрового мышления» быстро осваивает новые устройства и активно использует их для самосовершенствования. В прошлом году на международных соревнованиях в Казани было показано качество подготовки спортсменов, а также продемонстрированы новые цифровые технологии [1, с. 42].

Сегодня спорт становится всё более инновационным. Уже сейчас появляются новые виды спорта с активным использованием цифровых технологий. 31 января 2023 года в России был официально признан новый вид спорта с применением новейших технологий под названием фиджитал-спорт. Он уже успел полюбиться многим и во многих университетах проводятся открытые уроки знакомства с дан-ным видом спорта.

Фиджитал-спорт – это новый вид спорта, представляющий собой функционально-цифровое двоеборье. Сам термин состоит из двух английских слов «phy-sical» - физический и «digital» - цифровой.

Фиджитал-игры — это два вида спорта в одном слове. Оно сочетает в себе традиционный спорт и виртуальную реальность. То есть сперва игроки соревнуются на игровой консоли, а затем переходят в реальную игровую площадку и играют в традиционные футбол, баскетбол, хоккей или другие виды спорта.

Существует несколько разновидностей данного спорта, но в будущем, конечно же, это направление будет развиваться дальше и возможно появится еще больше разных игр в этом спорте. Например:

1. Соревнование в обычном виде спорта и в виртуальном мире.

Это классический вид фиджитал-спорта. Сперва игроки проверяют, кто сильнее в компьютерной симуляции, а затем переносят матч в реальную жизнь. Победитель определяется по сумме очков, заработанных на этих двух этапах. Таким образом, можно играть и в футбол, и в баскетбол, и в волейбол.

2. Virtual Race – виртуальная гонка.

Благодаря мобильным приложениям игроки в реальном времени проходят дистанцию в режиме реального времени и по пути выполняют задания, в том числе встречаясь с виртуальными персонажами. Чтобы выиграть, нужно набрать наибольшее количество очков.

3. Гонка беспилотных летательных аппаратов.

Операторы беспилотника должны преодолеть расстояние за определенное время. Они управляют дроном с помощью шлема виртуальной реальности и специального пульта дистанционного управления для получения изображений с бортовой камеры дрона.

Фиджитал-спорт зародился непосредственно у нас, в России, после победы команды TeamSpirit на крупнейшем мировом турнире по Dota 2 – The International в 2021 году в Румынии. После этого заместитель председателя правительства Дмитрий Чернышенко объявил о проведении «Игр будущего» в 2024 году.

Хотя этот вид спорта относительно новый, в нем уже есть опыт участия международного сообщества в фиджитал-играх в различных дисциплинах. В тестовых играх в Казани приняли участие двадцать команд, всего было около двухсот участников. Помимо российских участников, были киберспортсмены из Белоруссии, Болгарии, Бразилии и Турции. Трансляция игр собрала 6,5 миллионов просмотров. Этот вид спорта хорошо поддерживается на национальном уровне и быстро развивается.

Первое соревнование беглецов в режиме фиджитал-спорта на стыке физического мира и цифровизациии начнется в России. Соревнования будут проходить в пяти видах: фитнес, скорость, стратегия, тактика и технология. К ним также относятся сражения с роботами, классические игры, видеоигры и многое другое. Первые игры будущего пройдут в феврале 2024 года в Казани, где

соберутся участники из более чем ста стран, чтобы посоревноваться в реальном и виртуаль-ном мирах.

Дисциплины были разделены на пять категорий:

1) спортивная: участники сразятся в нескольких компьютерных играх, связанных со спортом, а затем перейдут в режим реального времени и сразятся на футбольном поле, баскетбольной площадке или даже на льду;

2) тактическая: игроки будут играть в игры «стрелялки», такие как CS:GO, а затем встретиться на поле для игры в лазертаг;

3) боевая: фиджитал - сперва участники сыграют в несколько боевых игр на игровой консоли, а затем перейдут в настоящий бой;

4) техническая: гонки дронов – управляющий беспилотником должен прео-долеть определенное расстояние быстрее своего соперника. В команде должно быть два человека - один управляет прибором, второй - на техобслуживании;

5) скоростная: здесь игрокам предстоит соревноваться только в компьютерных играх. Им будет предоставлено три игры, то есть три раунда. В этом типе игры есть схожесть с киберспортом.

Призовой фонд турнира составит 25 миллионов долларов.

XXI век — это эпоха передовых технологий, интернета, распространения информации и модели современной техники, которые меняются очень быстро. Требования, предъявляемые к человеку, такие как учеба и работа, постоянно растут. Именно поэтому важно быть здоровым человеком в современном мире, а здоровье — это спорт.

Физические упражнения особенно важны для учащихся, потому что длительное сидение в аудиториях на занятиях не позволяет достаточного поступления кислорода в мозг и это приводит к накоплению различных заболеваний. Одна из проблем физического воспитания в высших учебных заведениях заключается в том, что студенты не заинтересованы в физическом воспитании [2, с. 240].

В 2022 году около 23 миллионов молодежи в России систематически занима-лись спортом. Это примерно 85% населения в возрасте от 18 до 25 лет. Однако этот показатель снижается по мере окончания школы и перехода в высшие учебные заведения: только 26% молодых людей регулярно продолжают заниматься спортом.

Фиджитал-спорт может стать хорошим способом вовлечения студентов в занятия спортом. Часто молодые люди ходят на уроки физкультуры только университете, и лишь немногие занимаются спортом на регулярной основе. Введение новых видов спорта может помочь повысить интерес к спорту. Если стандартные баскетбол, волейбол и футбол уже наскучили, то образные игры помогут добавить новых красок.

В процессе фиджитал-игры можно прокачать все группы мышц в необычном формате. В этом и заключается главное отличие фиджитал и кибер-

спорта. Кроме того, многоступенчатые игры требуют немного больше времени и внимания, чем простая тренировка в спортзале.

Существуют доказательства, что гейминг оказывает положительное влияние на пространственное восприятие, память, развитие стратегии и тактики и положительные двигательные навыки. А переключение внимания с виртуального мира на реальный ускоряет процесс принятия решений.

Рэй Курцвейл - футурист, автор и изобретатель систем распознавания текста и синтеза речи, провел интересное исследование. В Медицинском университете Санкт-Хедвиг-Кранкенхаус в Германии он и его коллеги провели эксперимент, в ходе которого взрослые несколько дней по тридцать минут в день играли в игру Super Mario, а ученые отслеживали их мозговую активность с помощью специализированного оборудования. Было обнаружено, что области мозга, связанные с пространственной ориентацией, формированием памяти и стратегическим планированием, активизируются во время игры. В конце исследования было обнаружено, что определенные области мозга можно тренировать с помощью видеоигр.

Цифровые виды спорта имеют явное преимущество перед обычными компьютерными играми. Это вопрос формата. Соревнования более зрелищны, проще для понимания болельщиков, больше возможностей для телетрансляций и, следовательно, более выгодны для спонсоров. Зрители больше интересуются игроками и, что более важно, с большей вероятностью будут следить за ними, как в виртуальном мире, таки в реальном спорте.

Программа фиджитал-соревнований постоянно расширяется. Еще один огромный плюс этого вида спорта: он доступен практически для всех. С тех пор как он узаконился в России, многие высшие учебные заведения стараются организовать на своих площадках этот вид спорта, чтобы привлечь как можно больше студентов и развить у них физические качества.

Цифровые технологии — это будущее человечества. Они основаны на быстродействии и универсальности, что делает их столь востребованными. Сегодня мы можем сказать, что они внедрены на всех уровнях человеческой деятельности. Как мы видим, цифровое искусство нашло свое место и в спорте. Система соревнований постоянно расширяется. Еще одним важным преимуществом игры является то, что она доступна практически каждому.

Сегодня, на наших глазах появляются новые игры, сочетающие упражнения с цифровыми технологиями, классическими и компьютерными играми, живой реальностью и виртуальной реальностью [3, с. 3].

Текущие изменения в сфере спорта способствуют большему социальному прогрессу и открывают более широкие возможности и новые перспективы. В будущем эти возможности должны быть реализованы и приняты молодым насе-лением России, чтобы это дало толчок к ещё большему развитию цифровизации спорта.

Цифровизация спорта должна быть главным приоритетом, чтобы помочь реализовать новые направления, но следует отметить, что игры, в первую очередь, не должны причинять вреда человеку, поэтому они должны быть широко представлены в спортивных играх, а в любительской спортивной оцифровке это призвано побудить граждан жить здоровым образом [4, с. 5].

В современном мире спорт влияет на многие социальные, экономические и политические аспекты нашей жизни, поэтому этой отрасли должно уделяться должное внимание, а цифровые изменения должны служить инструментом для развития и формирования здоровой нации. Также особое внимание должно быть направлено на развитие физических качеств у молодого населения нашей страны, потому что они будущее России. И появление такого нового вида спорта как фиджитал-спорт должен получить дальнейшее развитие для усовершенствования отечественной спортивной сферы.

Спорт полезен не только для здоровья, но и для души. Это не обыкновенный прилив энергии, который наполняет каждую клеточку тела, заставляет привычное выглядеть иначе и делает каждый новый день более приятным. Люди, не занимающиеся спортом, никогда не поймут радости после тренировки, приятной тяжести в мышцах и жажды тренироваться каждый день.

Литература

1. Сонина А. А. Цифровая трансформация в индустрии спорта // Исследования молодых ученых : материалы XXXV Междунар. науч. конф. (г. Казань, март 2022 г.). Казань : Молодой ученый, 2022. С.42-46.

2. Бессонова А. С. Цифровизация в физической культуре и спорте // Проблемы проектирования, применения и безопасности информационных систем в условиях цифровой экономики : материалы XXI Международной научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 29-30 ноября 2021 г.) Ростов-на-Дону : Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2021. С. 240-244.

3. Хажироков В. А., Мешев И. Х. Эффективность применения цифровых технологий в физической культуре и спорте. // Журнал прикладных исследований. 2022. № 11. С. 4.

4. Егорова Н. М. Цифровизация российского спорта: проблемы и перспективы // Известия СПбГЭУ. 2022. № 4 (136). С. 5.

СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС НАПРАВЛЕНИЯ КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ДОСТУПНЫЕ ШИРОКОМУ КРУГУ ЛИЦ

MODERN FITNESS TRENDS AS WELLNESS TECHNOLOGIES AVAILABLE TO A WIDE RANGE OF PEOPLE

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. Орёл, Россия
Gubenkov Andrey Olegovich
PhD
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 данной статье рассмотрены и проанализированы некоторые инновационные технологии, которые привносят в жизнь новые возможности для совершенствования и развития себя в различных направлениях спорта и физической культуры. Инновационные технологии связаны не только с внедрением технических средств в жизнь, но и технологий, которые опосредуют появлению новых направлений в фитнесе. В статье будут рассмотрены современные, доступные широкому кругу лиц направления в спорте такие, как сайклинг, джампинг, кенго джампинг. Данные направления являются доступными для всех лиц независимо от возраста и физической подготовленности. По этим видам тренировок разработано несколько разноуровневых программ, которые позволяют себя комфортно чувствовать, как новичкам, так и профессионалам. Спорт и физическая культура с развитием инновационных технологий становятся доступными и интересными, поскольку достижение необходимого результата происходит через интенсивные, интересные и разнообразные тренировки с использованием современного оборудования.*

Abstract*. This article discusses and analyzes some innovative technologies that bring to life new opportunities for improving and developing oneself in various areas of sports and physical culture. Innovative technologies are associated not only with the introduction of technical means into life, but also technologies that mediate the emergence of new trends in fitness. The article will consider modern, accessible to a wide range of people directions in sports such as cycling, jumping, kengo jumping. These directions are accessible to all persons regardless of age and physical fitness. Several multi-level programs have been developed for these types of training, which allow both beginners and professionals to feel comfortable. Sports and physical culture with the development of innovative technologies become accessible and interesting, since the achievement of the desired result occurs through intensive, interesting and diverse training using modern equipment.*

Ключевые слова: *инновационные технологии; физическая культура; здоровьесберегающие технологии; джампинг; сайклинг.*

Keyword:*. innovative technologies; physical education; health-saving technologies; jumping; cycling.*

XXI век – век инновационных, широких технологических возможностей. И ни одна сфера жизнедеятельности не обходится без внедрения инновационных технологий, в том числе и физическая культура, спорт. Среди таких технологий все большее распространение получают – цифровые, которые стремительно быстро внедряются в сферу социально-культурной деятельности и облегчают, а также делают удобным процесс организации физической культуры и спорта.

В современном мире люди практически неотделимы от технических устройств, они носят их с собой, пользуются ими ежедневно, это, например, мобильные телефоны, планшеты, ноутбуки и др. С помощью данных устройств можно создавать различного рода программы тренировок, которые будут легки в обращении. Такие программы позволяют не прибегать к помощи тренера и заниматься не только в тренажерном, спортивном залах, но и на природе, и в домашних условиях. Они удобны тем, что программа тренировки и распределение нагрузки выстраивается в зависимости от заданных физиологических параметров человека, а также от цели, которую он ставит, например, похудеть, набрать вес или поддерживать форму. Таких приложений последнее время становится все больше и больше, в них разработаны как комплексные тренировки, так и сделан акцент на «прокачку» определенных частей тела. Преимущество имеют те приложения, в которых не только предложена программа тренировки, но и присутствует наглядный материал, в котором все действия пошагово демонстрируются, а также расписан рацион правильного питания [1].

От поставленной человеком цели, программа самостоятельно устанавливает какие продукты и в каком количестве необходимо употреблять в день. Питание должно быть таким, чтобы процесс обмена веществ был сбалансированным, для этого программа самостоятельно устанавливает необходимое количество калорий, белков, жиров, углеводов (далее – БЖУ) на день. За счет составленного рациона, человек начинает правильно питаться и у него спустя некоторое время вырабатывается понимание того какие продукты приносят пользу, а какие вредят нашему организму. Питание является одним из важных компонентов наряду с занятием спортом, который помогает поддерживать себя в хорошей форме и достигать определенных результатов. Раньше заинтересованным в этой области людям приходилось записывать в тетрадь те продукты, которые они съели за день, самостоятельно рассчитывать КБЖУ блюда, а сейчас достаточно выбрать определенный продукт и приложение выдаст всю информацию о нем. Помимо указанных выше приложений широкое распространение получили видеоролики, в которых излагается и по-

казывается весь тренировочный процесс. Чаще всего данного характера видео записываю тренера, блогеры, которые развиваются в социокультурном направлении и на своем примере показывают, как им удалось добиться определенного результата, выполняя различные тренировки.

Разрабатываемые программы в фитнес индустрии в обязательном порядке должны опробоваться на практике. Общеизвестным фактом является то, что теория и практика взаимосвязаны друг с другом, они должны существовать в совокупности, таким образом, любое знание с точки зрения его необходимости должно быть оценено научно-общественной практикой. В физической культуре и спорте все теоретически развитые новые технологии, обязательно должны найти свое применение на практике, иначе они не будут иметь какого-либо смысла [2].

Важное значение отводится здоровьесберегающим технологиям, которые позволяют правильно распределять нагрузку, учитывать все необходимые состав-ляющие при организации тренировочного процесса. В таких технологиях главным образом прослеживается баланс динамических и статистических нагрузок, а также анализ и применение на практике информации, имеющей связь с социокультурной сферой. Можно отметить следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Чередование деятельности и рациональное распределение нагрузки. Не у всех людей имеется желание заниматься физической культурой, а кто-то, наоборот, имея очень большое желание, быстро «перегорают» и вся инициатива к тренировкам пропадает. Такое выгорание происходит за счет чрезмерной физической нагрузки на организм, человек стремиться быстро получить результат и старается заниматься много и каждый день, не давая организму восстановиться. Через некоторое время происходит истощение сил и запаса энергии у организма, становится тяжелей, пропадает желание идти на тренировку. А также постоянное выполнение одних и тех же упражнений, однообразность труда отбивает у человека интерес к спорту. Таким образом, рекомендуется не только делать разнообразные упражнения и тренировки, но и чередовать теорию и практику. Важно не только выполнять физические упражнения, но и изучать их эффективность, тактику и правильность выполнения.

2. Благоприятный климат в группе. С каждым годом появляется всё больше направлений по групповым тренировкам. Важным является не только знания и практические навыки тренера в той области, в которой он преподает, но и умение выстроить дисциплину и дружескую атмосферу в коллективе, чтобы люди приходили на занятие с желанием. Приятная обстановка, складывающаяся в процессе тренировки, позволяет как физически правильно нагрузить организм, так и получить эмоциональную разгрузку и хорошее настроение. В таком случае, человек будет ждать очередного занятия, идти на него с удовольствием, так как будет знать, что помимо тренировочного процесса, он получит хороший эмоциональный заряд. Важно прорабатывать не

только физическую составляющую нашего организма, но и психологическую, так как все процессы взаимосвязаны.

3. Индивидуальный подход и заинтересованность тренера в успехах обучаемого. В ходе групповых занятий тренер должен стараться обращать внимание на каждого участника. Понятное дело, что сложно уделить каждому человеку внимание, но тем не менее тренер должен заинтересовать всех в тренировочном процессе. Работа тренера должна быть нацелена на достижение обучаемыми определенного результата. При индивидуальных тренировках важно, чтобы наставник не просто говорил какое упражнение делать, а следил за правильностью, а также при необходимости показывал технику выполнения. Здоровьесберегательной составляющей является рациональное распределение нагрузки в зависимости от физиологических возможностей [3].

Последние годы широкое распространение получили сайкл-тренировки. Сайклинг - вид групповых тренировок, которые помогают снижать или контролировать вес за счет ускорения процесса метаболизма в организме, а также поз-воляют укрепить мышцы. Такого вида занятия проходят на современных трена-жерах в виде велосипеда. Такое оборудование позволяет создавать разного рода тренировки с учётом интенсивности, мощности и пульсовых зон, в результате чего одна и та же составленная программа тренировки может подходить для занятий людьми с разным уровнем физической подготов-ленности. В процессе скайл-тренировки нагрузка преимущественно идет на ноги, но несмотря на это задействованы также руки и идет хорошая проработка мышц кора [4].

Официальное появление сайклинга связывают с 90-ми годами. Однако данная идея возникла еще раньше. В 1980-е годы у Ф. Миллса возникла идея объединить занятия на велотренажерах с энергичной музыкой, он даже придумал программу высокоэффективных интервальных тренировок, но они оказались очень сложны для неподготовленного человека. Через несколько лет Дж. Голберг разработал и создал собственный велотренажер с облегченной конструкцией и компактного размера. В отличие от предшественника, система велотренировок Голдберга была доступной для широких масс населения, а также позволила получить интенсивную и сбалансированную нагрузку.

Направление сайклинга в России пришло из США, что связано с разработкой американской компанией SoulCycle в 2006-ом году программы сайкл-тренировки, в которой были объединены идеи Миллса и Голдберга. Все действия происходили на сайклах, которые на первый взгляд, ничем не отличаются от классического велотренажера. Однако у них разная посадка, так велотренажер имеет стандартную посадку схожую с обычным велосипедом, а сайкл отличается непривычностью посадки, так как руль и сидения находятся практически на одной высоте, что является менее комфортным, но тем не менее более эффективным, так как нагрузка идет не только на ноги, но и на другие части тела [5].

В настоящее время имеется много инновационных разработок, которые позволяют делать сайклинг-тренировки более эффективными. Так, например, была создана система ICG Connect, суть которой состоит в интеграции цифровых данных гонщика в различных визуальных форматах, от внедрения игровых форм до потрясающих пейзажей со всего мира, для создания уникальных интерактивных фитнес-программ с видеотрансляцией как непосредственно на экране сайкла, так и на большом экране зала. У тренера также имеется возможность мониторинга как всей группы, так и отельных участников. Помимо этого, эффективным стимулированием является вывод на общий экран таблицы лидеров и индивидуальных достижений участников. Таким образом, выстраивается тренировка в форме соревновательного процесса.

Еще одной инновационной технологией в сфере сайклинга является система ICG Coach By Color, она направлена на обеспечение обратной связи в условиях реального времени с пользователем при помощи цветовых зон. Такая система позволяет заниматься с оптимальной нагрузкой в зависимости от физиологических показателей участников. Система имеет пять цветовых зон: белая, синяя, зеленая, желтая и красная. Зоны для каждого формируются индивидуально на основе данных функционального порога мощности (FTP) [6].

FTP – это граница нагрузки, выше которой человек не может выполнять физические упражнения за определенный период времени. Установив данные функционального порога мощности, создается персональная система из пяти зон. Первая зона представлена белым цветом и является очень легкой по нагрузке, процент FTP составляет менее 55%, направлена на активное восстановление. Синяя зона, следующая за белой, имеет легкую нагрузку и представляет собой медленное, спокойное движение, % FTP - от 56% до 75 %. Зеленый - цвет роста и развития, происходит наращивание темпа, уровень напряжения – средний/высокий, FTP показатель составляет 76-95 %. Далее идет уровень с желтым цветом, здесь значительно увеличивается темп движений, нагрузка достигает уровня - очень тяжелая, напряжение - высокое, а уровень FTP колеблется в пределах 91-105 %. Самая мощная зона имеет красный цвет, в ней происходит максимальная нагрузка, время нахождения в данной зоне значительно сокращается и составляет от 1 до 8 минут, FTP - 106-120 %. Таким образом, технология ICG Coach By Color – это простой и доступный способ контроля нагрузки и постановки цели, она позволяет визуализировать нагрузку через цветовые зоны.

Помимо Сайклинга инновацией в фитнесе является также направление Джампинга. SKY Jumping – это инновационная технология в фитнесе, которая долгое время находилась в тени. В последние годы она получает свое активное развитие, в данное направление вовлекается все больше людей. Постоянно проходит обучение новых инструкторов, создаются и открываются непосредственно студии Джампинга, а также многие фитнес-клубы добавляют у себя это направление.

Jumping базируется на аэробной нагрузке, представляет собой групповую кардиотренировку на специальном батуте под энергичную музыку. Джампинг-тренировки позволяют снять эмоциональное напряжения, развивают координацию движений и тренируют вестибулярный аппарат, укрепляют мышцы преимущественно ног, а также положительно воздействуют на сердечно-сосудистую систему. Джампинг является хорошей жиросжигающей тренировкой за счет интервальности и способствует развитию у человека выносливости, поскольку в процессе аэробной нагрузки легкие и сердце работает более эффективно. Такая тренировка подходит для людей разной возрастной категорией и обладание специальной физической подготовкой не требуется. Особенностью тренировок является то, что разработанная и эффективно выстроенная программа подойдет как новичкам, так и тем, кто уже занимается продолжительное время. Все зависит от интенсивности тренировки, человек по своим физическим возможностям может выполнять все упражнения с разной амплитудой [7].

В 2021 году была образована Федерация джампинга в России, которая занимается обучением тренеров команд, обучением судей соревнований, обучением инструкторов по пяти направлениям джампинга, проводит соревнования по джампинг фитнесу, осуществляет сотрудничество со спортивными и фитнес организациями, проводит открытие студий джампинга во всех регионах России.

Соревнования по джампингу включают демонстрацию соревновательных упражнений с элементами заранее подготовленной хореографии под энергичную музыку. Оценочным критерием выступает физические качества и техника выполнения упражнений. Важно не только технично выполнять упражнения, но и не забывать про артистичность. Соревнования представлены по номинациям для команд 4-7 человек, 8-12 человек, соло и номинация для любителей и начинающих.

Инструкторов по джампингу обучают по пяти направлениям:

Jamping Complex – направление джампинга, которое заключается в комплексной функциональной высокоинтенсивной интервальной тренировке и подходит как новичкам, так и подготовленным спортсменам.

Jumping Kids – это комплексная интерактивная тренировка для детей любого возраста. Тренировки оказывают воздействие на развитие всех основных физических качеств, таких как скорость, сила, выносливость, гибкость, координация. Помимо этого, развивается скорость реакции и концентрация внимания.

Jumping Power - интенсивная эффективная силовая тренировка.

Jumping Freestyle – это танцевальное направление, авторская хореография на батутах.

Jumping Rehab - мягкая реабилитационная тренировка на батуте с элементами лечебной физической культуры, растяжки и МФР. Тренировка пре-

дусматривает выполнение базовых упражнений низкой интенсивности. Jumping Rehab избавляет от боли зажимах в мышцах, улучшает качество движений, корректи-рует осанку и укрепляет позвоночник.

Kangoo Jumps – современное направление в фитнесе, которое заслуживает отдельного внимания. Не смотря, на то, что история создания специальной обуви для «кенгу джампс» уходит своими корнями в 1994 г., в настоящее время появляются новые технологии в данной сфере, совершенствуется как само приспособление (обувь), так и техника выполнения упражнений. Создателем специальной обуви, на подошве которых имеется пружинистая полусфера, является Дэнис Невилл. Ботинки, разработанные Денисом, снабжены устойчивой платформой, они отлично подходили для занятия спортом, аэробикой, а также восстановления двигательного аппарата после травм. Обувь Кенгу Джампс отличалась наличием у нее ряда преимуществ, а именно: заметное снижение силы отдачи в результате удара о землю при беге; быстрое сжигание калорий во время тренировки данного рода, улучшение сердечно-сосудистой системы. Затем в 1996 году Дэнни Майс, немецкий тренер по аэробике разработал первую программу занятий, которая сочетала в себе преимущественно нагрузку на сердечно-сосудистую систему и в меньшинстве нагрузку на суставы ног. С годами данная программа продолжает совершенствоваться, несомненно, появляются новые технологии при использовании такой обуви, развивается само направление Kango Power [8].

Изначально занятие Kangoo Jumps подходило не всем категориям лиц, поскольку нагрузка идет не только на крупные мышцы, но и на группу мелких мышц-катализаторов. Предусмотренная амортизация в ботинках, позволяла снизить ударную нагрузку на суставы, однако, была велика нагрузка на позвоночный столб поскольку не было столь обширного перечня программ тренировок, и это затрудняло занятия людей с лишним весом, так как это являлось травмоопасным. В настоящее время разработано пять видов программ по уровням сложности, они подойдут людям различной возрастной категории и с совершенно разным уровнем физической подготовки.

Базовой программой, которая подходит для новичков и где можно обучиться необходимым навыкам, является Kangoo Power. Данная тренировка является интервальной, в ней отсутствует сложная хореография. Она направлена на то, чтобы прокачать все тело, постепенно увеличить силу и выносливость мышц. Движения сконцентрированы на том, чтобы тренировка была сбалансированной и стабильной, и чтобы обеспечить нагрузкой не только новичков, но и даже подготовленных людей. Такие движения являются простыми и их можно выполнять, увеличивая сложность и интенсивность. Данная программа разработана таким образом, чтобы тренировка подходила людям разного возраста и уровня физической подготовки.

Kangoo Dance – это тренировка, имеющая более высокий уровень сложности, в которую включены хореографические движения. Она подходит для

людей, хорошо освоивших базисный уровень Кенгу Джампс и готовы идти дальше и совершенствовать свои навыки. Kangoo Dance является веселым, мотивирующим и энергичным видом аэробной танцевальной тренировки. Такая программа является функциональной, она позволяет ощутить преимущества ботинок в защите суставов и безопасности для спины, а также она предполагает достижение успеха как профессиональных танцоров в этой сфере, так и любителей первостепенных фундаментальных танцевально-аэробрных упражнений. Итогом является танец, созданный из нескольких постепенно разученных танцевальных блоков, которые создаются и отрабатываются по-нарастающей. К изученной одной комбинации затем прибавляют другую, связанную с предыдущей, что в последующем формирует многоуровневую тренировку. Такая аэробная танцевальная программа состоит из ряда простых упражнений, которые затем повторяются с разным уровнем интенсивности и получается хореографическая комби-нация [9].

Для детей создана отдельная программа тренировки. Поскольку с каждым днем у ребенка формируется скелетная и мышечная система, занятие спортом необходимы. Программа Kangoo Discovery разработана доктором Марисой Кардзо, она сочетает в себе физическую тренировку и эмоциональную терапию. Такая тренировка подходит для детей в возрасте от 6 лет. Во время тренировки Kangoo Discovery укрепляется весь организм, поскольку задействованы все группы мышц, происходит правильное распределение нагрузки, улучшаются обменные процессы, циркуляция крови, развивается устойчивость вестибулярного аппарата. Не всегда просто заинтересовать ребенка в спорте, однако Kangoo Discovery позволит ребенку не только позаниматься физической культурой, но и весело провести время.

Kangoo Kick&Punch представляет собой высокоэффективную интенсивную тренировку, которая сочетает в себе классические движения с включением элементов единоборств, бесконтактного боя. Она разработана для увеличения силы и повышение уровня выносливости мышц. Хорошо прорабатываются все группы мышц, сохраняя при этом безопасность и предотвращая травмирование суставов, благодаря пружинистым ботинкам.

Завершающей рассматриваемой нами программой выступает *Kangoo Boot Camp.* Она предусматривает занятие на свежем воздухе, тренирует все тело, развивает спортивную подготовку и помогает психологически разгрузиться. Данная тренировка состоит из бега по пересеченной местности с препятствиями, которые нацелены на развитие выносливости и улучшение физической подготовки. По большей части такая программа включает в себя не выполнение нескольких подходов упражнений на месте, а, например, бег трусцой, прыжки вперед, бег на короткие дистанции и многое другое [10].

Для занятий данным направлением фитнеса предусмотрены специальные ботинки, которые помогают достигнуть необходимого результата, и без них данное направление не имеет смысла. Так как технологии не стоят на месте,

появляются новые виды моделей ботинок, которые имеют много преимуществ. Они отличаются размером, цветом, у них разная защита от ударов с блокирующей системой. В качестве преимуществ можно отметить отсутствие скольжения при выполнении упражнений, а также возможность стирать внутренний ботинок в стиральной машине. Немалое значение имеет жесткость дуги, которая устанавливается в ботинках, существует два вида жесткости L (Light) и H (Hard).

Инновационные технологии помогают совершенствовать и развивать спорт и физическую культуру. Они имеют принципиальное значение для повышения эффективности системы спортивного отбора, надёжности прогноза успешности соревновательной деятельности и синтеза «здоровьесбрегающих» технологий в фитнес индустрии.

Литература

1. Губенков А. О., Николаев С. А. Общая характеристика содержания и структуры современной системы спортивной подготовки [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 118-124. URL: http://www.nauka-2020.ru/MKN_1(55))2022.pdf (дата обращения 05.04.2023).

2. Николаев С. А. Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 120-125. URL: http://www.nauka-2020.ru/MKN_7(52)2021.pdf (дата обращения 05.04.2023)

3. Гуняев Е. В., Алдошин А. В. Укрепление здоровья населения и профилактика заболеваний [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 21-26. URL: http://www.nauka-2020.ru/MKN_7(52)2021.pdf (дата обращения 05.04.2023)

4. Хрыков И. С. Некоторые аспекты влияния двигательной активности на здоровье человека в современном обществе [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 140-144. URL: http://www.nauka-2020.ru/MKN_5(59)2022.pdf (дата обращения 05.04.2023)

5. Иноземцев С. В. О некоторых проблемах модернизации и использовании новых технологий в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс] // Наука-2020.2022. № 3 (57). С. 167-173. URL: http://www.nauka-2020.ru/MKN_3(57)2022.pdf (дата обращения 05.04.2023)

6. Фроленков В. Н. Физическая активность - важнейшая составляющая здоровья человека [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 128-133. URL: http://www.nauka-2020.ru/MKN_5(59)2022.pdf (дата обращения 05.04.2023)

7. Тихонович М. И. Некоторые аспекты влияния спорта на жизнь и здоровье человека [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 117-121. URL: http://www.nauka-2020.ru/MKN_5(59)2022.pdf (дата обращения 05.04.2023)

8. Алтунин А. Ю. Совершенствование процесса физической подготовки курсантов и слушателей вузов Министерства внутренних дел посредством инновационных технологий в системе физической культуры и спорта [Электрон-

ный ресурс] // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 141-147. URL: http://www.nauka-2020.ru/MKN_3(57)2022.pdf (дата обращения 05.04.2023)

9. Дурнев А. И. Служебное двоеборье и его перспектива в служебно-прикладной физической подготовке сотрудников органов внутренних дел [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 105-110. URL: http://www.nauka-2020.ru/MKN_5(59)2022.pdf (дата обращения 05.04.2023)

10. Алдошин А. В. Показатели, характеризующие динамику физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 104-107.

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

THE IMPACT OF SPORTS ON THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF ADOLESCENTS

Маврина Елизавета Алексеевна
студент
факультет исторического и правового образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, России
Mavrina Elizaveta Alekseevna
student
faculty of historical and legal education
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Научный руководитель:
Савельев Михаил Юрьевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, России
Scientific supervisor:
Savelyev Mikhail Yurievich
PhD., associate professor
department of physical culture
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается как занятие спортом благоприятно влияет на все сферы жизни, в том числе психологическое состояние человека. Занятия спортом для подростка – это не только хобби, но и укрепление своего здоровья, как физического, так и психологического. Подростковый возраст сложный и важно не упустить момент в становлении личности. И в этом большую роль играет спорт. Во время занятия спортом подросток формирует себя как личность, происходит развитие не только физических навыков, но и социальных. Подросток, находясь в коллективе сверстников, начинает чувствовать себя частью команды, у него повышается самооценка, появляется чувство уверенности в себе. Однако при занятии спортом нужно учитывать также и особенности своего организма и психики. Иначе можно нанести вред.*

Abstract. *The article is considered as sports for life, including the psychological state of a person. Sports for a teenager is not only a hobby, but also strengthening their health, both physical and psychological. Adolescence is difficult and it is important not to miss the moment in the formation of a personality. And sport plays a big role in this. During sports, a teenager forms himself as a person, there is a development of not only physical skills, but also social ones. A teenager, being in a team of peers, begins to feel like part of a team, his*

self-esteem increases, a sense of self-confidence appears. However, when doing sports, you also need to take into account the characteristics of your body and psyche. Otherwise, you can cause harm.

Ключевые слова: *здоровье; психическое здоровье; спорт; команда; подросток.*
Keywords: *health; mental health; sports; team; teenager.*

Современные реалии таковы, что среди детей и подростков с каждым годом увеличивается число больных. И данная тенденция не собирается сбавлять обороты. Во многом эта проблема вызвана тем, что на детей и подростков сейчас возлагают огромное количество надежд. К сожалению, это иногда доходит до абсурда, когда ребенок становится чем-то вроде плацдарма для реализации своих неудачных идей.

Примерно половина всех наших заболеваний связаны со стрессом и с нашим психологическим здоровьем. Сейчас с этим довольно непросто. По статистике больше половины визитов к врачу во многом были вызваны именно стрессом. Как и тем, что сейчас довольно сложно справиться с агрессией безболезненно, так чтобы остаться ещё в плюсе.

Спорт здесь может сыграть положительную роль. Да, как и любой другой способ, к нему нужно подходить с умом. От серьезных заболеваний спорт не поможет, но и не даст дальше прогрессировать болезни. Всё это должно проходить под контролем врача.

В чём же может быть польза спорта? В том, что во время занятий физическими нагрузками наш организм выделяет эндорфин (через 10 минут — на 42%, а через 20 минут — 110 %.[1]), благодаря которому человек чувствуют себя счастливым и на своем месте, как минимум на данный момент времени. Также спорт прекрасно сжигает и адреналин, позволяя снять стресс. Это, в принципе, один из самых полезных способов держать себя в тонусе и поддерживать, к тому же, физическое состояние тела.

Как показывает статистика, люди, регулярно занимающиеся спортом меньше подвержены заболеваниям, в том числе повязанных со стрессом. Однако везде есть свое - но. В спорте оно тоже имеется. Как было отмечено ранее, к физи-ческим занятиям стоит подходить с умом. Прежде, чем начать занятие, нужно оценить своё физическое состояние, чтобы не получилось сделать себе наоборот хуже, чем есть.

Так же важен подход к занятиям. Нужно чтобы это было в удовольствие, чтобы занятия спортом был ещё одним видом досуга, тем к чему хочется возвра-щаться, а не каторгой. Тогда ситуация может поменяется в другую сторону и физические нагрузки будут наоборот причинять стресс и дискомфорт, а не пользу [2].

Это, во многом, к сожалению, относится к людям занимающимися профессиональным спортом, которые в стремлении добиться результатов, но не заботясь о том, что будет в итоге с их телом, в итоге причиняют себе вред. Поэтому

важно учитывать все факторы, чтобы получить пользу, а не нанести вред, особен-но если вы хотите связать свою жизнь в будущем со спортом.

Важно не переусердствовать, не загонять себя в невозможные для себя рам-ки. Как, например, нездоровое стремление похудеть. Одно дело, когда человек имеет лишний вес, он чувствует себя в нём не комфортно и он желает это изменить, в следствие чего он начинает занимать спортом. Другое дело, когда человек в стремлении за тенденциями моды, часто нереалистичными, разрушает себе жизнь.

Мода имеет тенденции очень быстро меняться, причём далеко не в положи-тельном ключе. Многие поддаются этим тенденциям и транслируют это в общество. Часто это популярные люди, которые особо не задумываются о последствиях своих поступков и то, как они влияют на неокрепшие умы своих зрителей, многие из которых ещё дети. Сейчас, когда каждый может стать популярным из-за интернета, это особенно актуально.

Нужно помнить, что здоровье то, что должно быть приоритетной ценностью для человека в любой ситуации. Если вы нанесете себе непопра-вимы вред, очень маловероятно, что вы сможете уже хоть что-то восстановить. Крайне важно сохранять своё физическое и, что не мене важно, психологическое здоровье. Не смо-треть на всё это спустя рукава. Как мини-мум, вовремя обращаться к врачам, а не думать, что «мол, всё само пройдет». Нет, не пройдет [3].

Организм - это огромный механизм, в котором стоит чему-то поломаться и перестанет работать целая система. Нужно учитывать все возможные пробле-мы, особенно если работаешь с детьми. Нужно учитывать все возможности орга-низма, психики, чтобы не навредить случайно. Спорт прекрасный меха-низм, но использовать его нужно с умело.

Спорт позволяет развить в себе лидерские качества, уверенность в себе, в принципе, чувство собственного достоинства. Что хорошо влияет, в целом, на психологическое состояние человека. В процессе социализации в команде, многие дети и подростки, чувствующие себя ранее чужаками, смогут найти своё место в обществе. Грамотный педагог сможет направить детей в пра-вильное русло, чтобы скорректировать чьё-либо поведение и, в принципе, изменить атмо-сферу в команде на дружескую, исчерпать конфликты.

Спорт является отличным хобби, приносящий удовлетворение и снимает стресс. И для обычных людей он и должен быть таким. Занятие спортом стиму-лирует приток кислорода ко всем органам человеческого тела – это позволяет снимать напряжение, стресс. И как показывают исследования, занятие спортом, в принципе, хорошо влияют на психическое состояние человека.

Так же при дозированных нагрузках можно выровнять сахар в крови, но опять же нужно учитывать индивидуальные показатели человека. Так для кого-то даже самые небольшие нагрузки могут оказаться опасными. Но и постоянно

вести сидячий и малоподвижный образ жизни может быть не менее опасно, а то и привести к ещё более худшим последствиям.

Так, например, А. Маслоу выделял несколько качеств, которые были присуще психически и физически здоровому человеку:

1) автономность
2) спонтанность
3) независимость
4) духовность
5) наличие чувства юмора
6) позитивный настрой
7) креативность
8) принятие себя и толерантность к окружающим и т. д.

Как мы видим, здоровый ментально и физически человек спокойно и здраво смотрит и на себя, и на окружающих [4]. Будучи педагогом, нужно смотреть на проблему в целом, работая не только с учениками, но и с родителями, хотя, бесспорно, это может быть довольно непросто. Но иначе добиться результатов может быть почти невозможно.

Так, например, К. Роджерса, добавляет к характеристике А. Маслоу ещё несколько пунктов, которые характерны для здорового человека – это, во-первых, способность человека принимать свои чувства и мысли как основу для выбора поведения, критически относиться к чужому навязанному мнению, не позволять собой манипулировать подобным образом. Как мы уже отмечали одна из крупных проблем современности — это огромное влияние, часто негативное, СМИ и интернета на образ человека в общества. Пропаганда, часто нездорового образа жизни, моды, прямо наносящей вред здоровью.

Во-вторых, открытость переживаниям, позволяющая более глубоко осознавать свои мысли и чувства. Не держать всё в себе, а позволять себе выплескивать весь тот стресс наружу, не накапливать в себе негатив, а выплескивать её. Здесь как раз-таки очень может помочь спорт или умеренные физические нагрузки. Также важно адекватно перерабатывать весь тот опыт, который мы получаем при жизни. Здраво смотреть на вещи.

В-третьих, отсутствие тенденции к выработке неадекватных психологических защит от неприятных чувств. Не прятаться от проблем, не проявлять агрессию понапрасну, уметь адекватно взвешивать свои решения, понимать и принимать все свои ошибки и проблемы. Сейчас у многих, вследствии огромного количества стресса, есть большие проблемы с этим. Главное вовремя их заметить и обратить за помощью к психологу.

Психологически здоровый человек, как мы видим, адекватно реагирует на все проблемы, умеет держать себя в руках, но, как показывает практика, даже самый стойкий человек может устать и оказаться под опасным влиянием кого-то или чего-то. В данном случае может случиться, что человек может случайно

навредить близкому, либо поругаться с кем-то, связаться с не благоприятной компанией.

Здесь спорт может оказать хорошую услуги, как для самого человека, так и для окружающих. Особенно когда мы говорим о детском коллективе, где у многих горячие головы и далеко не все из них умеют вести себя в руках.

В стрессовых ситуациях дети могут вести себя не адекватно, обвинять друг друга, искать виноватых. Спорт же, в таких ситуациях, может сыграть роль клейкой ленты, соединить враждующие фракции и помочь ребенку собраться в себе. Для деятельных и гиперактивных детей спорт может стать отличным способом снять напряжение, поверить в свои силы, оценить ситуацию и попытаться найти выход из положения [5].

В России с каждым годом увеличивается количество спортивных площадок, спортивных секций и, в принципе, возможностей для занятия физическими нагрузками, что для взрослых, что для детей стало доступно. Также, бесспорно, благоприятно влияет пропаганда здорового образа жизни. В разрез того, что нам может транслировать в интернете, на государственном уровне мы видим довольно благоприятное влияние на общество.

Впрочем, сейчас ситуация даже не в официальных СМИ сильно изменилась и найти тех, даже среди молодежи, кто бы мог пропагандировать разрушающий, нездоровый образ жизни крайне мало. Как минимум, тех, кто бы делал это осознано, что указывает на крайнюю важность данной сферы.

Как отмечал В. В. Путин ещё в 2019 году: «Сфера спорта, физической культуры была и остается для нас одним из приоритетов социальной политики. Занятия спортом – это возможность для самореализации, для нового качества жизни каж-дого человека. Главная задача многочисленных международных, национальных соревнований, которые в последние годы мы проводим в России, как раз в том и заключается, чтобы формировать культуру здорового образа жизни».

Литература

1. Гаврилов Н. В. Влияние физической культуры и спорта на психологическое состояние человека // Вестник науки и образования. 2021. № 17-2 (120). С. 139-142.

2. Влияние занятий спортом на психологическое благополучие и психическое здоровье обучающихся разного возраста / М. В. Сафронова, И. Н. Гребенникова, И. Д. Сафронов, Р. Р. Салимзянов // Сибирский педагогический журнал. 2019. № 6. С. 154-162.

3. Губанов И. С., Молоканов А. А., Жиренко Д. И. Влияние физической культуры и спорта на здоровье студента // Модернизационный потенциал образования и науки как социальных институтов : сборник научных трудов по материалам Междуна-родной научно-практической конференции (Белгород, 11 ноября 2020г.). Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. С. 122-126.

4. Мануйленко Э. В., Сиденко С. А. Психологический аспект влияния спорта на здоровье человека // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник статей XX международной научно-практической конференции (Иркутск, 14–15 июня 2018 года). Иркутск : Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2018. С. 349-353.

5. Каспарян А. С., Двойникова Е. С. Физическая культура как фактор здорового образа жизни молодежи // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : сборник трудов Всероссийской научно-практической конфе-ренции (Саратов, 30 мая 2019 года). Саратов : Саратовский источник, 2019. С. 91-96.

«СУХОЕ ПЛАВАНИЕ» КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ КОМПОНЕНТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ

"DRY SWIMMING" AS AN INTEGRAL COMPONENT OF THE SPORTS TRAINING OF SWIMMERS

Верижникова Татьяна Романовна
студент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Verizhnikova Tatiana Romanovna
student
department of theories and methods of physical culture and sports
Orel State University named after I.S. Turgenev
Orel, Russia

Бакин Иван Владимирович
студент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Bakin Ivan Vladimirovich
student
department of theories and methods of physical culture and sports
Orel State University named after I.S. Turgenev
Orel, Russia

Сорокина Елена Валентиновна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Sorokina Elena Valentinovna
PhD., associate professor
department of theories and methods of physical culture and sports
Orel State University named after I.S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация*. Статья посвящена обзору специальной подготовки пловцов вне бассейна. Плавание требует от спортсменов очень высокого уровня физической подготовки, в особенности развития силовых способностей пловцов и специальной выносливости, а также отточенных технических действий с учетом всех критериев спортивной техники. В воде нет возможности в полном объеме развивать физические данные спортсменов. Поэтому подготовка пловцов на суше*

имеет очень важное значение. На суше есть возможность применять различные упражнения не только с собственным весом, но и с использованием отягощений, необходимых для развития скоростно-силовых способностей пловцов. Технические действия во всех стилях плавания предполагает преобладающее развитие одних групп мышц и ослабление работы других. Занятия на суше позволяют задействовать нерабочие в процессе водных занятий мышцы, избавляя спортсмена от дисбаланса.

Abstract. *The article is devoted to the review of the possibilities of attracting new students and the development of student sports, by popularizing the TRP complex (ready for work and defense). The TRP complex, as a means of spreading and promoting a healthy lifestyle, as well as developing the interest of the younger generation in sports. In addition to promoting a healthy lifestyle, the TRP complex can contribute to the development of student sports by creating new opportunities for gifted athletes, namely, the development of a model for the selection of gifted athletes during the testing of the TRP complex. Due to the fact that in the process of long-term sports training, one of the key factors is precisely the selection of gifted athletes, which makes it possible to determine the predisposition (giftedness) to a particular type of activity (sport), the direct work of testing complexes may include the functions of selecting athletes, which will increase and develop the level of student sports. Increasing the level of sports in a modern university will attract new students in the future, arousing interest in disciplines. The goal is to increase students' interest in sports, by means of development and popularization of this industry.*

Ключевые слова: *плавание; техника; физические качества; подготовка; сила; вода.*

Keywords: *swimming; technique; physical qualities; preparation; strength; water.*

Подготовка профессиональных пловцов предполагает регулярные тренировки не только в водной среде, но и продуманные физические упражнения на суше. Благодаря таким комплексным занятиям поддерживается хорошая физическая форма спортсмена, а также улучшаются и отрабатываются плавательные навыки. С помощью системы тренировок повышается эффективность тренировочного процесса для достижения максимально высокого результата [1, 4].

При составлении тренировочной программы для занятий на суше учитываются особенности, присущие самой технике плавания.

Так, для пловцов важна вовлеченность всех групп мышц в разнообразные упражнения на суше. Поэтому включаются такие упражнения, которые направлены на максимальное развитие мышечной ткани всего тела. Для коррекции техники пловца высокого уровня нужно иметь высокие силовые показатели. Иногда для того, чтобы плыть правильно не хватает силы мышц (мышц спины, трицепса и т. д.).

Также для лучшего баланса в водной среде важно развивать мышцы, отве-чающие за стабилизацию позвоночника, так как они обеспечивают опору пловцу в воде.

Техника каждого стиля плавания предполагает чрезмерное развитие одних групп мышц и ослабление работы других. Поэтому занятия на суше

позволяют активизировать незадействованные в процессе водных занятий мышцы, избавляя спортсмена от дисбаланса [2].

И, конечно, каждое упражнение в рамках сухого плавания помогает развить гибкость и растянуть мышцы, что является своеобразной профилактикой травм и технических ошибок.

Для проработки мышц кора и пресса нужно встать в планку в упоре на пред-плечья, таз не поднимается, поясница не должна прогибаться. Затылок, плечи, таз и пятки находятся на одном уровне. В первом упражнении попеременно вытягиваем правую и левую руку вперед, пресс напряжен, стараемся свести к минимуму скручивания корпуса.

Второе упражнение. Планка в упоре на ладони. Точно также, как и в предыдущем упражнении, стараемся добиться правильного исходного положения. Точно также поднимаем попеременно правую и левую руку вперед с фиксацией. Стараемся избегать излишних вращений.

Третье упражнение. Из положения в планке с опорой на предплечья «отры-ваем» попеременно правую и левую ногу с фиксацией.

Четвертое упражнение. Из исходного положения в опоре на предплечья в планке поднимаем правую ногу и левую руку, повторяем тоже самое с другой рукой и ногой. В данном положении важно удержать баланс, мышцы кора напряжены, стараемся удержать себя максимально в горизонтальном положении. Данное упражнение повторяем в упоре на ладонь.

Пятое упражнение. Упражнение на развитие стабилизации лопатки и улучшение проноса руки при плавании кролем. Из положения лежа на животе через верх уводим руку до конца назад, затем возвращаем обратно. Лопатка максимально прижата к спине, кисть расслаблена.

Работа с эспандером лыжника-пловца может стать и имитацией подводной части гребка, и хорошей силовой работой. В зависимости от того, какой степени натяжения резина, она может выступить в качестве «помощника» для отработки отдельных навыков подводной части гребка. Разберем 3 фазы подводной части гребка и то, какие упражнения могут стать хорошей альтернативой для отработки технического навыка [3].

Эспандер лыжника-пловца крепится к перекладине на уровне тазобедренного сустава для того, чтобы во время работы натяжение резины было макси-мально приближено к естественному сопротивлению воды (т. е. как при плавании). Туловище спортсмена должно быть параллельно полу, ноги расставлены на ширине плеч и слегка согнуты в коленях. Руки работают одновременно (или попеременно) спереди назад. В исходном положении резина должна быть минимально натянута, но не должна провисать.

Первая фаза-фаза захвата. Тот момент, когда начинается гребок, и когда кисть доходит до локтя. Данная фаза важна для плавания на длинные дистанции (в т. ч. для плавания на открытой воде). Кисть двигается до одной линии с локтем, плечи в этот момент остаются на месте. Важно, чтобы кисть стала

в одну плос-кость с локтем для того, чтобы включилась в работу широчайшая мышца спины. Из этого положения следует вторая фаза-фаза подтягивания, когда мы доводим ладонь до бедра. И в третьей фазе (фаза отталкивания), когда руки находятся в одной плоскости с бедрами, необходимо совершить выпрямление в локтевых суставах, включая в работу трицепс.

Очень важно во время работы с эспандером исключить вертикальные коле-бания туловища и «провал» локтя.

Упражнение можно разделить на фазы для проработки отдельных эле-ментов гребка. Интегрировано изучить фазу захвата и фазу отталкивания. После того, как закрепили верный паттерн движения, можно сделать полноценный гребок, и выполнить его с полной амплитудой, акцентируя свое внимание и на захвате, и на отталкивании.

Усложнить упражнение можно, приняв положение в упоре лежа, тем са-мым максимально приблизив себя к положению в воде. Начиная с захвата, кисть фиксируется в одной плоскости с локтем, после этого доводим гребковое движе-ние до конца.

Следующее упражнение-разгибание рук из-за головы. Следует закрепить эспандер на высоте груди и занять исходное положение стоя так, чтобы локти бы-ли прижаты к голове и зафиксированы. Резина натянута и находится сзади. Далее нужно выпрямлять руки в локтевых суставах, включая в процесс трицепс и широ-чайшую мышцу спины.

Сведение-разведение рук. Руки разведены в стороны на уровне плеч. Эспандер закреплен на уровне груди и натянут сзади. Во время выполнения этого упражнения руки должны быть расположены на уровне плеч. Нужно свести руки перед собой, не сгибая их в локтевых суставах.

Имитация гребков брассом с эспандером. Принимаем положение туловище параллельно полу, руки вытянуты вперед. Раздвигаем руки в сто-роны, делая начальную фазу гребка. Локоть направлен вверх, добавляем волнообразное движение корпусом.

Фиксируя резину под стопой, разводим руки вверх-в стороны, задействуя дельтовидные мышцы, бицепс и трицепс. Локти направлены вверх.

Гребки в планке. Исходное положение - упор лежа на прямых руках. Эспан-дер натянут спереди. Затылок, лопатки, таз, пятки должны составлять прямую линию. В этом положении одну руку вытягиваем вперед и имитируем гребок.

Усложнить предыдущее упражнение можно, встав на одно колено, другую ногу вытянуть, гребок делать разноименной рукой вытянутой ноги.

Для укрепления плечевого сустава и правильной техники движения, стоя к опоре боком, к которой привязан эспандер, прижимаем локоть к туловищу и делаем приводящие движения ладони к себе. Следующее упражнение иден-тично предыдущему, но уже делается отведение предплечья от себя. В этих

упражнениях уместно менять угол наклона предплечья, прорабатывая разные мышцы рук [5].

Упражнение на переднюю поверхность бедра. Исходное положение-лежа на спине. Эспандер закреплен за голеностопные суставы. Во время выполнения упражнения необходимо поднять колено до получения угла 90 градусов между бедром и голенью.

Упражнение на заднюю поверхность бедра. Исходное положение – лежа на животе. Эспандер крепится аналогично предыдущему упражнению. Следует сгибать ногу до получения угла 90 градусов в коленном суставе.

Благодаря эспандеру лыжника-пловца происходит увеличение мышечной силы и выносливости спортсмена, происходит аэробная нагрузка в качестве общей спортивной подготовки. После окончания занятий с резиной следует сделать заминку, чтобы снять нагрузку с верхнего отдела позвоночника [6, 7].

На тренировках сухого плавания возможно использовать фитбол для укреп-ления мышц-стабилизаторов и развития координации. Мяч-крайне неустойчивая опора, поэтому во время упражнений следует постоянно удерживать равновесие, тем самым укрепляя мышцы кора. Упражнения на развитие координации движ-ний с подвижной опорой расширяют возможности совершенствования техники плавания.

Для первого упражнения следует принять положение - упор лежа на прямых руках. Фитбол является опорой для стоп. Колени напряжены, носки вытянуты. Для усложнения упражнения начинаем работать ногами кролем, перенося вес тела на пояс верхних конечностей.

В следующем упражнении исходное положение такое же, что и в предыд-щем. Начинаем работать руками кролем с поочередной опорой на ладонь, включая в работу дельтовидные мышцы.

Далее поднимаем вверх разноименные ногу и руку, удерживая положение тела, тем самым включая в работу трапецевидную и широчайшую мышцы спины.

Чтобы проработать трицепс, грудные мышцы и мышцы пресса и спины выполним отжимания с опорой ног на мяч. Нагрузку на определенные мышцы можно варьировать: чем шире расставлены руки, тем меньше амплитуда и боль-ше работают грудные мышцы, чем уже – тем больше амплитуда и тем больше работают трицепсы.

Фитбол находится под тазобедренным суставом, обеспечивая неустойчивое положение тела, делаем прогиб в пояснице, поднимая ноги и руки вверх.

Планка на мяче с вытянутыми ногами. Лежа на мяче переставлять руки, перекатывая мяч под собой.

«Сухое плавание» позволяет точечно проработать отдельные мышечные группы и идеализировать технику плавания. Особое внимание на таких тренировках уделяется развитию силы и выносливости тех мышц, которые непосредственно задействованы в плавании. Вспомогательные плавательные средства

позволяют наиболее полно усовершенствовать тренировку пловца. В четырех стилях спортивного плавания участвует все тело, поэтому от спортсмена требуются скоординированные действия всей мышечной системы. Упражнения на суше помогают достичь лучшего результата в плавании, так как они являются дополнением к тренировкам в воде, укрепляя мышцы и повышая эффективность их работы.

Литература

1. Ахметшина А. М. Силовая подготовка высококвалифицированных пловцов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013 (Казань, 24 апреля 2018 года). В 3 т. Т. 3. Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2018. С. 672-674.

2. Бойко Р. А. Развитие гибкости у пловцов 7-8 лет с использованием резиновой ленты // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Материалы научно-практической конференции (Благовещенск, 24 марта 2020 года). Благовещенск : БГПУ. 2020. С. 5-8.

3. Василенко Н. С., Бавтрюков И. А. Физическая подготовка в тренировочном процессе пловцов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Материалы XVII Международной научно-практической конференции (Ставрополь, 25 декабря 2020 года). Ставрополь : СКФУ. 2020. С. 207-209.

4. Гимазетдинова Д. Р. Специальная подготовка пловцов высокой квалификации, специализирующихся в плавании способом баттерфляй // Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма». (Казань, 26 апреля 2019 года). В 3 т. Том 3. Казань : Поволжская ГАФКСиТ. 2019. С. 14-16.

5. Подготовка квалифицированных пловцов на основе оптимизации тренировочных нагрузок / А. А. Кудинов, Н. Г. Пучкова, И. В. Грунина, Е. И. Жмурко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2019. № 3 (29). С. 36-42.

6. Специальная силовая подготовка квалифицированных пловцов-кролистов / В. А. Огульчанский [и др.]. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2019. № 3 (29). С. 59-67

7. Смольский С. М. Особенности силовой подготовки пловцов-спринтеров 15-17 лет в зависимости от типа биологического развития // Научные труды НИИФК и спорта РБ. Минск : Издательский центр БГУ, 2008. С. 256-261.

УДК 796

ПРОБЛЕМА ПОПУЛЯРИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ГТО СРЕДИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

PROBLEM OF POPULARIZATION OF THE GTO COMPLEX AMONG THE ADULTS

Власюк София Алексеевна
студент
факультет дошкольного и начального образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Vlasyuk Sofia Alekseevna
student
faculty of preschool and primary education
Volgograd State Social Pedagogical University
Volgograd, Russia

Брыкина Валентина Анатольевна
старший преподаватель
кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Brykina Valentina Anatolievna
senior lecturer
department of physical education
Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Переузник Анатолий Захарович
старший преподаватель
кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Reuznik Anatoly Zakharovich
Senior Lecturer
Department of Physical Education
Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрена проблема популяризации комплекса ГТО сре-ди взрослого контингента, процент вовлечённости которого остается крайне низким. На основании анализа современных публикаций, статистических материалов и нормативных документов выявлено несколько причин недостаточ-*

ного участия взрослых в выполнении нормативов. К числу основных проблем относятся: отсутствие единой системы стимулирования, отсутствие доступных и комфортных условий для подготовки к выполнению норм ГТО, недостаточная популяризация Комплекса ГТО средствами массовой информации, а также отсутствие личной убеждённости в необходимости выполнения нормативов. В работе представлен педагогический эксперимент по выявлению внутренней мотивации взрослого населения к занятиям физической культурой и к сдаче комплекса ГТО, сделаны соответствующие выводы.

Abstract. *The article deals with the problem of popularizing the TRP complex among the adult contingent, the percentage of involvement of which remains extremely low. Based on the analysis of modern publications, statistical materials and normative documents, several reasons for the insufficient participation of adults in the implementation of standards have been identified. The main problems include: the lack of a unified incentive system, the lack of accessible and comfortable conditions for preparing for the implementation of the TRP standards, insufficient popularization of the TRP Complex by the media, and the lack of personal conviction in the need to comply with the standards. The paper presents a pedagogical experiment to identify the internal motivation of the adult population for physical education and for the delivery of the TRP complex, the corresponding conclusions are drawn.*

Ключевые слова: *Комплекс ГТО; пропаганда; популяризация; нормативы; мотивация; спорт; физическая культура.*

Keywords: *TRP complex; propaganda; popularization; standards; motivation; sports; physical culture.*

Актуальность. Повышение качества и продолжительности жизни населения Российской Федерации всегда было и остается важной задачей нашего государ-ства. Именно поэтому 24 марта 2014 г. был подписан Указ Президента России о введении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО), который предполагает добровольное участие и является программной и нормативной базой физического воспитания граждан РФ. Комплекс ГТО советского периода был обязательным для всех проживающих на территории СССР, так как преследовал две основные задачи: во-первых, повышение трудоспособности и выносливости советского человека для решения задач производства, во-вторых, укрепления обороноспособности страны. Ведущей целью современного нормативного положения является «повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья граждан, повышении их благосостояния, качества жизни, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности населения в физическом самосовер-шенствовании, воспитании чувства патриотизма, гражданственности и мотивации к ведению здорового образа жизни». С февраля 2022 года перед ГТО встала еще одна задача: физическая подготовка граждан с целью повышения их выносливости и стрессоустойчивости. Специальная военная операция (СВО) на Украине, точнее мобилизация осенью 2022 года

выявила ряд проблем, которые для нашего общества до недавнего времени были не столь значительны. Оказалось, что поч-ти 40% мобилизованных имеют слабую физическую подготовку и, как следствие, огромный список хронических заболеваний. Более того, мужчины либо не умеют владеть оружием, либо из-за отсутствия практических занятий утратили навыки обращения с оружием, приобретенные много лет назад при прохождении служ-бы в армии. Важно отметить тот факт, что военные кафедры в большинстве ВУЗов страны были закрыты, что существенно повлияло на уровень военной подготовки мужского населения. В связи с чем в стране были созданы экстренные пункты подготовки для мобилизованных, где они могли бы получить элементарные военные знания умения и навыки. Но подготовка в данных пунктах проходит 2-3 месяца, а это крайне маленький срок, и в связи со сложившимися обстоятель-ствами может не компенсировать тех знаний, которые необходимы человеку в условиях реальных военных действий. Несмотря на то, что комплекс ГТО в нашей стране был введён до СВО, современное положение дел говорит о том, что комплекс оправдывает себя не в полной мере. Мир меняется и перед нашим обществом ставятся глобальные задачи - отстоять право своего голоса на миро-вой арене. Для этого необходимо владеть не только определенным уровнем зна-ний, но и быть физически активным, иметь необходимый уровень военной под-готовки, чтобы в тяжелое для страны время отстоять свою честь и свободу. В свя-зи с этим, необходимо на государственном уровне усилить требования к физи-ческой подготовке граждан нашей страны, а сам комплекс ГТО сделать обя-зательным.

Современный комплекс ГТО значительно отличается от своего предшественника, ГТО 1972 года. Его структура состоит всего из 11 ступеней. Пять ступеней предназначены для детей дошкольного и школьного возраста, и шесть ступеней - для взрослого населения. К сдаче нормативов также допускаются граждане старше 70 лет. Дифференциация возрастных диапазонов для взрослых людей не предусмотрена ни у мужчин, ни и у женщин. Шестую ступень разделяет вначале 12 лет, а далее 10 лет.

первая ступень - от 6 до 8 лет;
вторая ступень - от 9 до 10 лет;
третья ступень - от 11 до 12 лет;
четвертая ступень - от 13 до 15 лет;
пятая ступень - от 16 до 17 лет;
шестая ступень - от 18 до 29 лет;
седьмая ступень - от 30 до 39 лет;
восьмая ступень - от 40 до 49 лет;
девятая ступень - от 50 до 59 лет;
десятая ступень - от 60 до 69 лет;
одиннадцатая ступень - от 70 лет и старше

Для взрослых задания делятся на обязательные (тесты) и задания по выбору. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья также существуют тесты. Люди данной категории могут сами выбрать испытания из ряда предложенных тестов. Обязательным условием допуска к сдаче нормативов является наличие определенной физической подготовки о отсутствие противопоказаний по результатам медицинского осмотра.

Сдача норм комплекса ГТО проходит массово и допускает участие различных категорий граждан. Но на практике происходит обратное: зачастую население недостаточно задействовано, так как большинство людей либо вовсе не осведомлено о проведении комплекса ГТО в своём городе, либо недостаточно замотивировано на участие в нем. За период существования современного комплекса ГТО органы федеральной и местной власти провели масштабную работу по популяризации и внедрению ВФСК ГТО в общественную жизнь. Но существует ряд вопросов, на которые предстоит ответить, например, насколько эффективно комплекс ГТО реализует поставленные государством цели, а именно, способствует ли данное мероприятие укреплению физического здоровья россиян, не стал ли современный комплекс ГТО обычным мероприятием для очередной галочки, развлечением, которое население считает просто увлекательным досугом, действительно ли он побуждает людей к ведению здорового образа жизни? Несмотря на то, что комплекс ГТО нацелен на пропаганду здорового образа жизни среди всех слоев населения, все же большинство участников составляют школьники и обучающиеся высших учебных заведений [1]. Поэтому, проблема приобщения взрослого населения к сдаче норм комплекса ГТО достаточно актуальна на сегодняшний день и обусловлена несоответствием между планируемыми результатами и настоящим положением дел. Согласно статистическим данным, лишь 19% процентов взрослого населения привлечено к выполнению норм ВФСК ГТО, остальные 81% - это школьники и студенты.

Проблему эффективного использования комплекса ГТО как средства формирования мотивации к здоровому образу жизни у разных групп населения рассматривали различные авторы. Ряд исследователей отмечают дилемму между высокой значимостью ГТО в становлении личностных мотивов занятия спортом, и трудностью воплощения данных идей в реальности. Например, постоянно разви-вающиеся технологии не оставляют человеку возможности ежедневно исполь-зовать свой физический потенциал. Многие учёные по данной проблеме отме-чают и неравномерную вовлеченность различных слоев населения в процесс выполнения норм ГТО. Причины недостаточного участия граждан трудоспособ-ного и пенсионного возраста в этом спортивном мероприятии недостаточно изучены. Слабо изучена и проблема мотивации взрослого населения, связанная с вовлечением в физкультурно-оздоровительную деятельность. Поэтому так необходимы дальнейшие исследования в этой области.

Объект исследования: процесс вовлечённости взрослого населения к сдаче норм ГТО.

Предмет исследования: факторы, снижающие уровень участия взрослого населения в сдаче норм ГТО.

Цель исследования: выявление причин недостаточной вовлечённости взрос-лого населения в процесс выполнения нормативов ВФСК ГТО.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать вопрос пропаганды и агитации взрослого населения РФ к выполнению комплекса ГТО.

2. Провести социологический опрос взрослого населения с целью выявления уровня мотивации к сдаче норм ГТО.

Методы исследования: анализ литературных источников, анкетирование.

База исследования: Волгоградский государственный социально-педагогический университет.

Влияние методов пропаганды и агитации к сдаче норм ГТО

Проанализировав современную научную литературу и публикации по теме исследования, статистические данные из различных источников и нормативные документы, регламентирующие деятельность в области физической культуры, мы выявили ряд причин, влияющих на очень низкие показатели участия взрослого населения в сдаче норм ГТО:

1. Отсутствие единой системы стимулирования трудоспособного населения. Министерство спорта подготовило рекомендации для работодателей, чьи подчи-ненные участвуют в сдаче норм ГТО. Согласно этим рекомендациям, работники, сдающие нормы ГТО, должны быть вознаграждены руководством организации одним из следующих способов: премия в размере одного оклада, дополни-тельные дни к отпуску, благодарственные письма, грамоты и т.д. Но ограничения организаций в бюджете и недостаточный авторитет самого мероприятия в созна-нии руководителей приводит к тому, что эти рекомендации не выполняются. В исключительных случаях выплачивается одноразовая надбавка к зарплате, учащиеся школ получают дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении в вузы, студенты имеют повышенную стипендию.

2. Отсутствие спортивных площадок по месту работы и по месту жительства и необходимых условий для тренировки и подготовки сотрудников. Так как ГТО - массовое мероприятие, а численность работников может быть очень большой, то не везде имеются оборудованные спортивные сооружения, рассчитанные на подготовку к выполнению норм ГТО. В малых населенных пунктах может и вовсе не быть никаких специализированных мест для занятия спортом, включая стадиона с беговыми дорожками.

3. Недостаточное финансирование самого мероприятия ГТО. Труд людей, организующих и проводящих подобные мероприятия должен быть поощрен, на месте проведения должны дежурить медики и представители правоохранительных органов, обеспечивая безопасность людей. Нужно учесть расходы

на спортивный материал, воду и другие непредвиденные расходы. Все это требует средств, которые просто в бюджет не заложены. Из-за загруженности на работе, отсутствие льгот для малообеспеченных и многодетных семей и высокой стои-мости абонементов в спортзалы не все граждане могут позволит себе достойно подготовиться к сдаче нормативов ГТО.

4. Слабая пропаганда в СМИ, Интернет-источниках и других ресурсах. В основном хорошо осведомлены о проведении ГТО школьники и студенты. Во-первых, это уверенные пользователи, получающие информацию из социальных сетей. Во-вторых, их информируют преподаватели школ и ВУЗов, поощряя допол-нительными балами и оценками, что, конечно же, стимулирует на посещение. Для взрослого контингента цифровая пропаганда в сфере здоровья - задача сложная. По данным Центра интернет-технологий, цифровая грамотности населения в возрасте от 18 лет составляет 52%. Люди старше 55 лет имеют показатель почти в два раза меньше, а именно - 28%, жители сел и деревень - 49%, а люди с низким уровнем образования - 36%. Это значит, что далеко не до всех доходит информация о проведении мероприятий ГТО. На основании данных социологического опроса, основными источником информации о комплексе ГТО являются:

- печатные издания (газеты, журналы и т.д.) - 30%;
- телевидение - 24,5%;
- социальные сети - 20,1%;
- информация от работодателя - 14,1%;
- информация от друзей, знакомых - 13,2%;
- информация от специалистов (тренер) - 11,4%;
- радио - 11,2% .

Таким образом, при разработке мероприятий по агитации и пропаганде ГТО, необходимо делать упор на работающий пласт населения и людей, находящихся на заслуженном отдыхе. Это два больших, но в то же время плохо осведом-ленных слоя населения [2].

5. Отсутствие личной мотивации граждан. По данным опроса ВЦИОМ, 19% граждан не занимаются никакими видами спорта и не прибегают к дополнитель-ным физическим нагрузкам с целью повышения качества своего здоровья. 46% граждан занимаются физической культурой реже одного раза в неделю или вооб-ще не занимаются. В связи с этим, по статистике, каждый пятый житель нашей страны думает, что он никогда не справится с заданиями ГТО. Такие низкие пока-затели физической активности россиян связаны прежде всего с отсутствием личной мотивации, сидячим образом жизни, неактивными видами деятельности и низкой потребностью в движении, обусловленной возрастом и условиями жиз-ни. Поэтому при подготовке к выполнению норм ГТО крайне важно ориенти-роваться на внутренние мотивы.

Внутренняя мотивация взрослого населения к сдаче норм ГТО

Несмотря на грамотность население в вопросах здорового образа жизни и осознания значимости комплекса ГТО, люди недостаточно замотивированы, чтобы выполнять все рекомендации на практике. Только внутренняя мотивация человека может способствовать положительному отношению к различным видам физической активности, а также подготовке к выполнению норм ГТО. Можно выделить три основных условия, которые буду способствовать развитию мотивации населения.

Во-первых, осознание ценности любого спортивного результата. Комплекс ГТО не учитывает изначальный уровень физической подготовки, а ориентируется на средние показатели [4]. Участник с плохой подготовкой будет прилагать максимум усилий, если результат сдачи ГТО будет низкий, то мотивация к дальнейшему освоению комплекса ГТО понизится. Поэтому система оценивания результатов взрослого населения должна учитывать не только конечный показатель, но и то, на каком уровне была подготовка человека вначале сдачи комплекса, а значит, учитывать приложенные усилия.

Во-вторых, заинтересованность населения, так как на данный момент сдача комплекса ГТО является добровольной. Спорт должен не только мотивировать, но и быть интересным, в определенной степени доставляя удовольствие. Чем выше уровень интереса, тем выше значимость. Интерес человека складывается из трех компонентов: эмоциональный, познавательный и поведенческий. Эмоциональный компонент - это вся та гамма чувств и эмоций, которые наполняют человека в процессе занятия спортом. Познавательный компонент - это осознание необходимости и практичности данного вида деятельности. Поведенческий ком-понент - это мотивы и цели деятельности, а также способы удовлетворения возникшей потребности [3]. Именно последний компонент является ведущим в реализации интересов. Таким образом, добровольное выполнение норм ВФСК ГТО свидетельствует о заинтересованности человека в данном мероприятии.

В-третьих, ориентировка на эмоциональное состояние человека. Участвуя в подготовке к выполнению норм ГТО, любой человек может испытывать как положительные эмоции, например, быть уверенным в себе и в своих силах, так и отрицательные, то есть сомневаться в своем успехе и переживать страх перед потенциальной неудачей. В связи с этим, необходимо на первом этапе подготовки обеспечить достижение положительных результатов, чтобы стимулировать участников к дальнейшему развитию и участию, и психоло-гически тем самым подготовить к возможному возникновению отрицательных эмоций [5].

Нами был проведён педагогический эксперимент по выявлению внутренней мотивации взрослого населения к занятиям физической культурой и к сдаче ком-плекса ГТО.

Организация исследования: исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО ВГСПУ среди профессорско-преподавательского состава Института художест-

венного образования. Контингент испытуемых - преподаватели в количестве 20 человек: 12 женщин и 8 мужчин. Испытуемым предлагалось ответить на ряд вопросов, выбрав один вариант ответа по каждому вопросу.

1. Сколько раз в неделю вы занимаетесь физической культурой и спортом? (1раз, 2 раза и больше, вообще не занимаюсь).
2. Получаете ли вы удовольствие от занятий? (да, нет)
3. Какие причины побуждают вас к занятиям? (поддержание здоровья, снижение веса, желание взбодриться)
4. Сможете ли вы выполнить нормативы ГТО для своего возраста? (да, нет, сомневаюсь)
5. Хотели бы вы попытаться сдать нормы ГТО? (да, нет, затрудняюсь ответить)
6. Какие чувства вы испытывали бы перед сдачей норм? (надежду на сдачу, страх неудачи)
7. Считаете ли достаточно развитой систему агитации и пропаганды комплекса ГТО в трудовых коллективах? (да, нет).
8. Как вы считаете, сдача норм ГТО должна быть добровольной? (да, нет)

Результаты анкетирования. В результате проведённого эксперимента было установлено:

1) 40% (8 чел) занимаются ФК 1 раз в неделю
20% (4 чел) 2 раза в неделю
40% вообще не занимаются ФК.

2) 30% (6 человек) получают удовольствие от занятий ФК;
70% (14 чел) вообще не получают удовольствия от занятий.

3) 25% (5чел) занимаются для поддержания здоровья ФК,
45% (9 чел) желают взбодриться
30% (6 чел) занимаются физическими упражнениями, чтобы снизить вес.

4) 25% (5 чел) считает, что смогут сдать нормы ГТО
35% (7 чел) категорически заявляют, что не сдадут нормативы
40% (8 чел) опрашиваемых сомневается в этом

5) 70% (14 чел) испытывают страх неудачи
30% (6 чел) испытывают надежду на успех

6) 100% респондентов считает систему пропаганды и агитации недостаточной.

7) 90% (18 чел) считают сдачу нормативов на добровольной основе
10% (2 чел) считают обязательной.

Опираясь на полученные результаты и анализ научной литературы и статистических данных, нами были сформулированы **рекомендации по улучшению работы в области пропаганды комплекса ГТО:**

1. Активно привлекать к пропаганде федеральные органы исполнительной власти, муниципальные органы управления физической культурой и спортом, общественные организации, руководство трудовых организаций.

2. Предоставить ведущую роль по пропаганде здорового образа жизни и сдачи ГТО среди населения образовательным учреждениям физкультурного профиля, привлекая центры тестирования, спортивные клубы и федерации по видам спорта.

3. Использовать все виды наружной рекламы: брошюры, плакаты, баннеры, флайеры, информационные стенды с указанием даты и места проведения мероприятий по сдаче нормативов ГТО.

4. Осуществлять консультационную работу для взрослых в области цифровой грамотности, чтобы научить пользоваться Всероссийским единым Интернет-порталом комплекса ГТО, на котором любой желающий может получить актуальную и достоверную информацию о истории ГТО, степени активности в регионе, ближайших центрах тестирования. Также здесь можно ознакомиться с режимом питания, о распорядком дня, посмотреть видеоуроки по подготовке к выполне-нию нормативов комплекса.

5. Проведение флешмобов и челенджей среди работающего населения, чтобы попробовать выполнить некоторые виды испытаний.

6. Привлечение всех видов СМИ: телевидения, радио, печатных периодических изданий,- в целях мотивации населения к ведению здорового образа жизни, ориентации на сдачу нормативов ГТО.

Выводы

1. Выявлены главные причины низкой активности взрослого населения при подготовке к сдаче нормативов ГТО: отсутствие необходимых условий, недоста-точная пропаганда ЗОЖ, слабая агитация к выполнению нормативов, отсутствие системы поощрений и стимулирования сотрудников со стороны работодателя.

2. Были определены сложности в организации контрольного тестирования ГТО: недостаток средств для оплаты труда людей, проводящих и контролирующих мероприятие (тренеры, судьи, медицинские работники и сотрудники полиции), полное или частичное отсутствие спортивного оборудования.

3. Установлено, что взрослое население имеет недостаточную убеждённость и мотивацию в необходимости занятий физической культурой и сдаче норм ГТО, испытывает страх неудачи, либо сомневается в своих физических возмож-ностях.

4. Определена низкая цифровая грамотность взрослого населения, как основная причина неосведомленности о месте и времени проведения комплекса ГТО.

5. Установлена слабая заинтересованность населения в спортивно-оздоровительных мероприятиях, в том числе и ГТО.

6. Выявлена недостаточная работа СМИ и слабая система информирования населения об условиях, месте и дате проведения сдачи нормативов ГТО.

7. Установлена необходимость сдавать нормы ГТО добровольно.

Организация выполнения норм ГТО взрослым населением требует от государства несколько иного подхода, чем в случае с обучающимися. Должны быть учтены мотивы, уровень заинтересованности населения, разработаны не только рекомендации, но и выработаны правила поощрения сотрудников, участвующих в сдаче норм ГТО. Система оценивания должна учитывать начальный уровень физической подготовки человека и иметь дифференцированный подход. Повышению активности населения должно способствовать создание комфортных и доступных условий для подготовки, что будет способствовать формированию социальных и личностных мотивов для занятий спортивной и физкультурной деятельностью.

Система работы по пропаганде ЗОЖ, выработанная в СССР, должна стать примером для современной агитации. Правильное использование средств массовой информации и ее взаимодействие со сферой спорта должно дать хоро-шие результаты в работе по мотивации населения. Новые, неизбитые приёмы пропаганды ВФСК ГТО будут способствовать формированию у граждан нашей страны осознанного подхода к занятиям физической культурой и спорту. В конечном итоге, мероприятия спортивно-оздоровительного характера должны быть средством поддержания здоровья, а не поводом весело провести время. Таким образом, формирование личностной мотивации к выполнению норм ГТО будет способствовать развитию социально значимых мотивов, связанных с самореализацией личностного потенциала, стремлением к общественному признанию, самовыражению и выражению гражданской позиции.

Литература

1. Андреенко Т. А., Головинова И. Ю. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в вузе // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: Материалы VI Международной электронной научно-практической конференции (г. Красноярск, 20-21 мая 2016 г.). Красноярск : Сибирский государственный университет науки и техно-логии имени академика М. Ф. Решетнёва, 2016. С. 496-498.

2. Бобкова Е. Н., Зюрин Э. А., Кузнецов В. А., Матвеев А. П. Исследование отношения взрослого населения Российской Федерации к физической культуре

и спорту, подготовке и выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО // Вестник спортивной науки. 2017. № 6. С. 67-74.

3. Виноградов П. А., Окуньков Ю. В. Изучение отношения различных групп населения к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» как фактора (условия) его эффективного внедрения (опыт социологического исследования) // Вестник спортивной науки. 2015. № 3. С. 38-42.

4. Зюрин Э. А., Кузнецов В. А. Мониторинг физической подготовленности населения субъектов Российской Федерации, определяющий готовность к выполнению нормативов ВФСК ГТО VI-XI ступени // Вестник спортивной науки. 2018. № 4. С. 46-49.

5. Тарутанова Н. Н., Нагайцева И. Ф., Пешнина Е. С. Комплекс ГТО в современном формате физической культуры в образовательных учреждениях // Междисцип-линарные исследования. Современное состояние и перспективы развития : материа-лы VI Международной студенческой научно-практической конференции (г. Екатерин-бург, 30 ноября 2017 г.) Екатеринбург: ИМПРУВ, 2017. С. 342-345.

УДК 796.035

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПЛАВАНИЯ КАК ОДНОГО ИЗ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

THE WELLNESS VALUE OF SWIMMING AS ONE FROM THE MEANS OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS

Евтеева Татьяна Геннадьевна
доцент
кафедра «Педагогика, психология и физическое воспитание»
Волгоградский государственный институт искусств и культуры,
г. Волгоград, Россия
Evteeva Tatyana Gennadievna
associate Professo
department «Pedagogy, psychology and physical education»
Volgograd state Institute of arts and culture
Volgograd, Russia

Андреенко Татьяна Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия

Andreenko Tatyana Alexandrovna
Ph. D., associate professor
department of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Ушаков Сергей Евгеньевич
ассистент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Ushakov Sergey Evgenievich
assistant
department of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В представленной статье рассматривается проблема вовлечения студентов в двигательную активность как основополагающего компонента здорового образа жизни. Проанализирована одна из форм двигательной*

активности – оздоровительное плавание. Изучена роль занятий оздоровительным плаванием в улучшении состояния функциональных систем организма человека в частности. Проанализированы мнения студентов о влиянии занятий оздоровительным плаванием.

Практическая значимость полученных материалов и сделанных выводов заключается в том, что они позволяют значительно повысить эффективность про-цесса физического воспитания студентов, а именно: положительно влияют на физическую подготовленность, повышают интерес к занятиям и существенно улучшают здо-ровье молодежи.

Abstract. *The article deals with the problem of involving students in physical activity as a fundamental component of a healthy lifestyle. One of the forms of motor activity is analyzed – recreational swimming. The role of recreational swimming in improving the state of the functional systems of the human body in particular has been studied. The opinions of students on the impact of recreational swimming classes are analyzed. The practical significance of the materials obtained and the conclusions drawn lies in the fact that they can significantly improve the effectiveness of the process of physical education of students, namely: they positively affect physical fitness, increase interest in classes and significantly improve the health of young people.*

Ключевые слова: *оздоровительное плавание; здоровье; студенческая молодежь; физическая культура.*

Keywords: *recreational swimming; health; student youth; physical education.*

На сегодняшний день проблема двигательной активности молодежи являет-ся основной. Поддержание здоровья ребенка – одной из главных целей образо-вательных учреждений. Что такое здоровье? Здоровье – это сложное понятие. По Уставу Всемирной Организации Здравоохранения, под здоровьем думается – «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Тогда, здоровье включает нравственный, физический и, психический составляющие, т.е. здоровье – это ряд нравственных целей и множество элементов индивидуальных качеств подростка (ребенка, взрослого), предоставляющих этому лицу полновесное существование и исполнение своих общебио-логических и общественных функций.

В современной России, в условиях, когда многие представители студенческой молодёжи не ведут здоровый образ жизни, пренебрежительно относятся к физической культуре как к способу сохранения и укрепления здоровья, физическое воспитание является весьма актуальным.

Физическое воспитание — это педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически подготовленного, социально активного поколения. Физическое воспитание в учебной деятельности регламентируется учебными планами и программами, которые разрабатываются и утверждаются Министерством образования РФ. Исходя из этого, физическое воспитание является важной частью подготовки студентов в рамках педагогического

процесса, и работа проводится по подготовительному, спортивному, прикладному, лече-ному и оздоровительному направлениям [1].

Подготовительное направление обеспечивает всестороннее развитие физических качеств и навыков студентов согласно требованиям и образовательным стандартам.

Спортивное направление обеспечивает реализовать и улучшить спортивный потенциал студентов, посредством занятий в спортивных секциях с дальнейшим участием в соревнованиях.

Прикладное направление обеспечивает развитие физических навыков и качеств, а также изучение теоретических аспектов, связанных с физической культурой, которые будут использованы студентами в рамках учебной практики, а также дальнейшей профессиональной деятельности.

Лечебное направление обеспечивает восстановление и укрепление здоровья студентов, которые по состоянию здоровья освобождены от практических занятий по физической культуре или находятся в специальной группе.

Оздоровительное направление обеспечивает общее укрепление здоровья студентов, а также снижение отрицательного влияния учебных нагрузок, вредных привычек, стрессовых ситуаций и т.п.

В Древней Греции про человека, недостойного считаться гражданином, говорили: «Он не умеет ни читать, ни плавать» [3]. С тех пор плавание считается важным аспектом развития и жизненно необходимым навыком.

Плавание – уникальный вид спорта. Особенность плавания – движение в водной среде, что привносит в него гигиеническо-оздоровительную, прикладную и спортивную ценности. Еще одной особенностью является отсутствие противопоказаний к занятиям – это единственный вид спорта, разрешенный людям, имеющим запреты на занятия физической активностью на суше, а также используемый при реабилитациях разного типа [2].

Плавание положительно влияет на все группы мышц человека, во время занятий нагрузка не только равномерно распределяется между всеми группами мышц, но еще и стимулирует их, сокращая и увеличивая их силу. Одним из главных преимуществ плавания является возможность адаптировать нагрузки к собственным потребностям [2].

Результаты исследования. Мы провели анкетирование студентов Волгоградского государственного социально-педагогического университета. В анкетировании приняли участие 38 студентов второго курса, обучающихся на факультете математики, информатики и физики.

Результаты анкетирования были следующими.

Первый вопрос был «Умеете ли Вы плавать?». 86,8% опрошенных студентов ответили «Да», а 13,2% дали ответ «Нет». Диаграмма представлена ниже (рис. 1).

Второй вопрос был для тех, кто на прошлый вопрос дал ответ «Да». На вопрос «Посещаете ли Вы бассейн?» ответы были следующими: 30% опрошенных

ответили «В рамках дисциплины ФК», 18% – «Во внеучебное (свободное) время», 33% – «Не посещаю» и 19% ответили «Посещал(-а) ранее». При этом согласно опросу, 13% опрошенных посещают бассейн и в рамках дисциплины «Физическая культура», и во внеучебное (свободное) время. Результаты представлены на диаграмме (рис. 2).

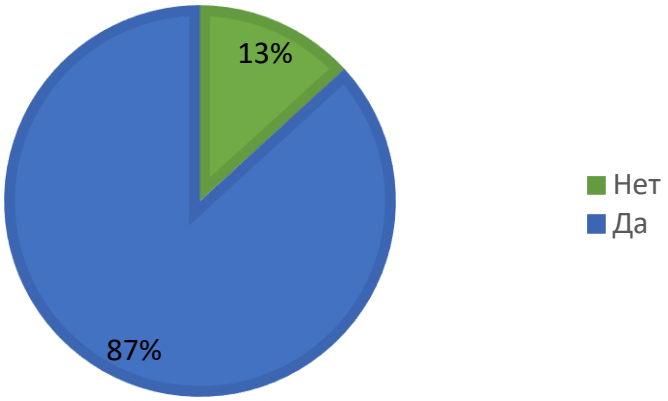

Рис. 1. Умеете ли Вы плавать?

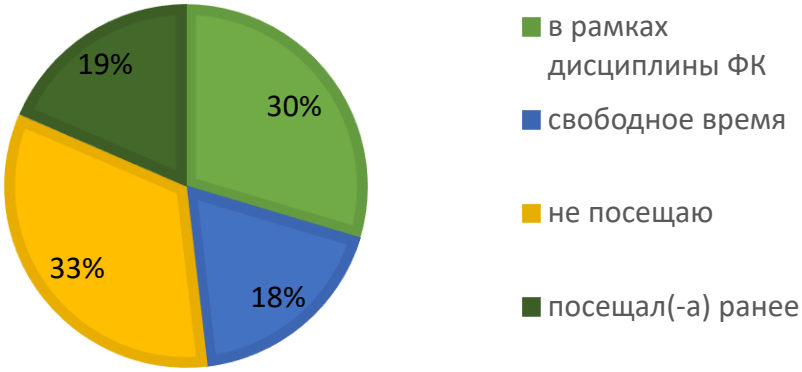

Рис. 2. Посещаете ли Вы бассейн?

Следующие два вопроса были для тех, кто посещает бассейн. По третьему вопросу получились следующие результаты (рис. 3).

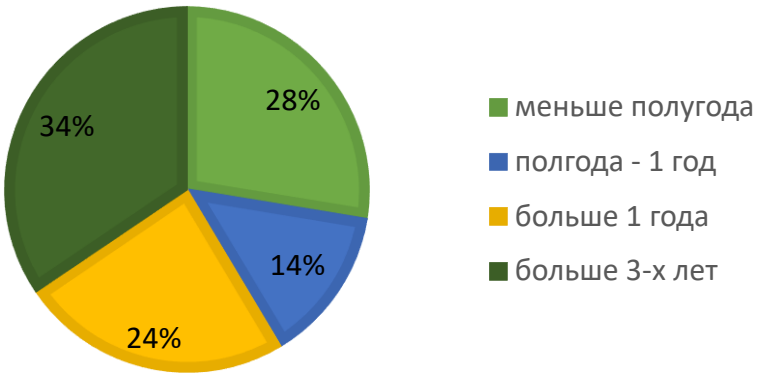

Рис. 3. На протяжении, какого времени Вы посещаете или посещали бассейн?

На поставленный вопрос «Заметили ли Вы изменения в плане здоровья после начала занятий плаванием?» опрошенные ответили (рис. 4).

Рис. 4. Заметили ли Вы изменения в плане здоровья после начала занятий плаванием?

Мы видим, что результаты 5 вопроса (рис. 5) однозначны.

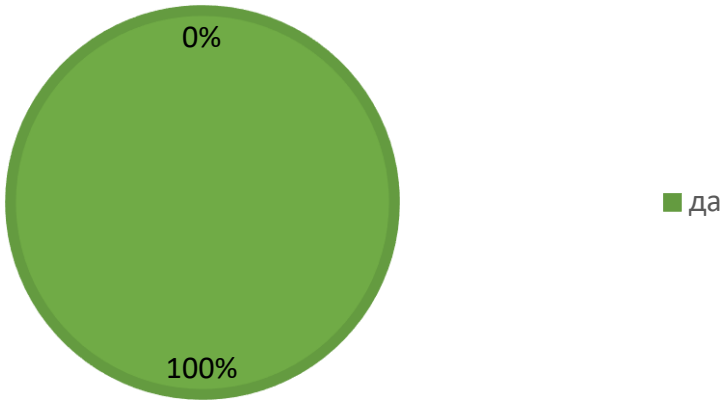

Рис. 5. Считаете ли Вы, что плавание укрепляет здоровье?

По результатам 6 вопроса (рис. 6) «Какая польза здоровью от плавания?» можно сделать вывод, что 90,6% считают, что плавание «укрепляет мышцы рук, спины, живота», 22,6% – «закаливает», 75,5% – «увеличивает жизненную емкость легких», 60,4% – «укрепляет сердечно-сосудистую систему», 54,7% – «укрепляет опорно-двигательную систему», 34% - «укрепляет иммунную систему».

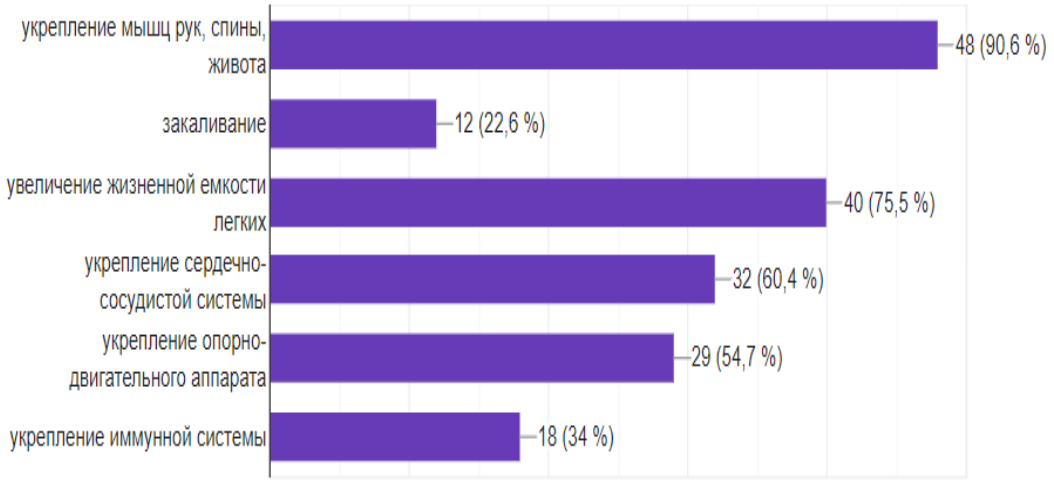

Рис. 6. Какая польза здоровью от плавания?

Выводы: В результате проведенного исследования можно сделать вывод, что большинство студентов стараются заниматься плаванием и отмечают улучше-ния здоровья после начала занятий. Опрошенные студенты хорошо информи-рованы об оздоровительном значении плавания и единогласно считают, что пла-вание положительно влияет на здоровье.

Литература

1. Исследование мотивационных основ формирования двигательной активности у студентов на этапе вузовского образования / Андреенко Т. А., Половодов И. В., Серженко Е. В., Аров В. С., Евтеева Т. Г. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 25-27.

2. Гесслер А. Ю., Приходов Д. С., Малыгин Е. И. Влияние плавания на здоровье человека // Молодой ученый. 2020. № 23 (313). С. 674-676. URL: https://moluch.ru/archive/313/71388/ (дата обращения: 08.05.2023).

3. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / под ред. Н. Ж. Булгаковой. – Москва : Академия, 2008. 432 с.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE AND DISEASES OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM IN STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Павленко Валерия Денисовна
студент
институт иностранных языков
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Pavlenko Valeria Denisovna
student
institute of foreign languages
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются особенности лечебной физической культуры и ее принципы влияния на спортивно-оздоровительную деятельность студентов высших образовательных учреждений.*

Одну из важных позиций в жизни человека занимает спортивно-оздоровительная деятельность, целью которой является улучшение самочувствия человека, а также повышение уровня физической активности и физической подготовки человека. На протяжении всей жизни у человека формируется спортивно-оздоровительная деятельность.

В статье представлен материал, содержащий в себе информацию о таком заболевании опорно-двигательной системы, как артрит. В статье рассматриваются основные виды физической активности, разрешенные для выполнения при данном заболевании. Также объясняется необходимость занятий лечебной физической культурой для студентов, имеющих данное заболевание. А также отмечены основные противопоказания к занятию физической нагрузкой.

Abstract. *The article discusses the features of physical therapy and its principles of influence on the sports and recreational activities of students of higher educational institutions.*

One of the important places in a person's life is occupied by sports and recreational activities, the purpose of which is to improve a person's well-being, as well as to increase the level of physical activity and physical fitness of a person. Throughout a person's life, sports and recreational activities are formed.

The article presents a material containing information about such a disease of the musculoskeletal system as arthritis. The article discusses the main types of physical activity allowed for this disease. It also explains the need for physical therapy classes for students with this disease. And also, the main contraindications to physical activity are noted.

Ключевые слова: *опорно-двигательный аппарат; лечебная физическая культура; суставы; здоровье; физические упражнения; особенности; рекомендации.*

Keywords: *musculoskeletal system; therapeutic physical culture; joints; health; physical exercises; features; recommendations.*

Физическая культура является неотъемлемой частью развитого общества. Она способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности организма, а также формированию здорового образа жизни.

Однако в настоящее время, появление новых технологий в жизни человека значительно влияет на сокращение двигательной активности. Вследствие отсутствия физической нагрузки, человек всё больше сталкивается с появлением различных проблем, связанных со здоровьем [1].

Лечебная физическая культура (ЛФК) – это самостоятельная дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности.

Лечебная физическая культура может являться эффективным средством профилактики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата у студентов высших учебных заведений. Для достижения результативности необходимо разработать комплекс упражнений, который будет учитывать особенности заболевания и физическую подготовку студента.

Кроме того, лечебная физическая культура должна быть индивидуальной и адаптированной под каждого студента. Это означает, что подбор комплекса упражнений должен осуществляться с учетом возраста, пола, физической подготовки и заболевания каждого студента.

Также важно обратиться к понятию заболевания, которое будет описано в статье.

Артрит – это воспалительное поражение элементов сустава, сопровождающееся болью и ограничением подвижности в нем. Заболевание может быть вызвано самыми разными причинами: инфекционным процессом в организме, травмой или аутоиммунным нарушением.

В данной статье будут прописаны цели лечебной физической культуры, описаны особенности ее выполнения, а также даны рекомендации по внедрению лечебной физической культуры при артрите в практику в высших учебных заведениях.

Лечебная физическая культура является одним из важных компонентов в комплексном лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата у студентов высших учебных заведений. Ее основная цель заключается в улучшении двигательной функции, уменьшении болевого синдрома, укреплении мышечного корсета и профилактике повторных обострений заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В программу лечебной физической культуры для студентов включаются упражнения для различных групп мышц. К ним относятся: упражнения на растяжку, упражнения для укрепления мышечного корсета, а также упражнения на координацию и баланс. Важным компонентом программы также является обучение студентов поддерживать правильную осанку и соблюдать технику выполнения упражнений. В статье также будет уделено внимание необходимому комплексу упражнений, реализуемому при данном заболевании.

Лечебная физическая культура при артрите — это комплекс физических мероприятий, рекомендованных специалистом для устранения боли и возвращения пациента к привычному образу жизни, без потери функциональности организма. Подобная реабилитация учитывает степень развития болезни и ее проявления, комплекцию пациента и его физическое состояние [2].

Важно определить задачи и цели лечебной физической культуры при данном виде заболевания. Лечебная физическая культура при артрите выписывается лечащим врачом в следующих целях:

- воздействие на больные суставы для сохранения подвижности и предотвращения дальнейших нарушений их функциональности;
- укрепление мышц, повышение физической выносливости пациента и избавление его от чувства беспомощности, а следовательно улучшение общего состояние больного;
- снижение болевых ощущений, приспособив опорно-двигательный аппарат к умеренной физической нагрузке;
- нормализация обмена веществ, устранение ощущения скованности суставов за счет снижения количества отложенных солей и снятия острого воспаления;
- восстановление физической работоспособности и проведение качественной реабилитации;
- улучшение кровообращения.

Стоит отметить, что, назначая лечебную физическую культуру, лечащий врач должен донести до пациента особенности ее выполнения [3].

1. В основе занятий должны быть заложены динамические движения. Боль-шей части пациентов помогают упражнения на гибкость.
2. Нельзя допускать развития болевых ощущений во время упражнений. Необходимо поддерживать интенсивность выполнения упражнений.
3. Тренировка должна сопровождаться движениями статической направленности.
4. Необходимо уделять занятиям не менее 1 часа в день.
5. Пациент должен адекватно оценивать свое физическое состояние перед тренировкой, в случае если оно противоречит полноценному занятию — его время необходимо сократить или разделить на несколько подходов с перерывами по 20-30 минут.

Для закрепления эффекта, полученного от лечебной физической культуры, необходимо соблюдать следующие рекомендации:

1. Носить устойчивый каблук 3-5 см, дополнительно можно использовать трость, наколенники или ортопедические стельки, чтобы поддерживать оптимальную нагрузку на опорно-двигательный аппарат;
2. Использовать матрас средней жесткости и спать без подушки;
3. Каждые 30 минут делать разминку для того, чтобы избежать длительного пребывания в зафиксированном положении. Важно помнить, что движения не должны быть резкими и прерывистыми;
4. За компьютером, рулем или рабочим столом держать спину прямо, при необходимости использовать корсет.

При артрите особое внимание уделяется укреплению мышц за счет упражнений, которые не требуют высокого уровня физической подготовки и являются доступными и безопасными для всех студентов, независимо от их физической формы и уровня подготовки. Их выполняют 2-3 раза в неделю, с перерывами в один-два дня.

Благодаря лечебной гимнастике при артрите сохраняется подвижность суставов, а снижение активности приводит к атрофии мышечной ткани, замедлению кровообращения и развитию отеков. Также одновременно с этим повышается масса тела, а избыточный вес, в свою очередь, мешает двигаться и является причиной повышенной нагрузки на суставы [4].

Важность внедрения лечебной физической культуры в жизнь студентов высших образовательных учреждений с заболеваниями опорно-двигательной системы заключается в следующем:

1. Улучшается здоровье студентов. Лечебная физическая культура помогает в укреплении мышц и связок, улучшении гибкости суставов, увеличении объема движений, а также уменьшении болевых ощущений. Это позволяет студентам с заболеваниями опорно-двигательной системы лучше справляться со своими ежедневными задачами и способствует повышению их качества жизни.
2. Предотвращается прогрессивность заболевания. Регулярные занятия лечебной физической культурой помогают предотвратить прогрессирование заболевания опорно-двигательной системы, что способствует укреплению мышц и связок, улучшению кровообращения и питанию тканей, и в целом замедлению развития заболевания.
3. Повышается эффективность лечения. Лечебная физическая культура — это важный компонент комплексного лечения заболеваний опорно-двигательной системы. Она помогает ускорить восстановление после травм и операций, а также повышает эффективность медикаментозной терапии.
4. Поддержание активного образа жизни. Лечебная физическая культура помогает студентам с заболеваниями опорно-двигательной системы в под-

держании активного образа жизни. Это важно для сохранения физической формы и профилактики различных заболеваний.

Важно понимать, что лечебная физическая культура не лечит артрит. Однако при ее внедрении в повседневную жизнь, подготовленный упражнениями организм быстрее и легче восстанавливается. В начальной стадии заболевания, занятия помогают дольше сохранять подвижность суставов, что позволяет вести полноценный образ жизни [5].

Также следует помнить, что лечебная физическая культура не является единственным методом лечения и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. Она должна быть комплексной и включать в себя не только упраж-нения, но и правильное питание, отказ от вредных привычек, режим дня и другие факторы.

В заключении, можно сказать, что лечебная физическая культура при указанном заболевании опорно-двигательной системы имеет важное значение. Она является эффективным методом лечения и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата у студентов высших учебных заведений. Также лечебная физическая культура помогает студентам сохранять здоровье и активность, что в свою очередь способствует успешной учебе и будущей профессиональной деятельности.

Литература

1. Богданова Е. А. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата // Медицинский альманах. 2017. Т. 8. № 2. С. 31-35.

2. Абдуллаева Н. А. Организация занятий лечебной физкультурой в высших учебных заведениях // Молодежь и наука. 2019. № 1 (15). С. 5-8.

3. Юдин В. В. Опыт внедрения лечебной физкультуры в учебный процесс высшей школы // Физическая культура и спорт в высшей школе. 2018. № 1 (19). С. 27-31.

4. *Горшкова Н. А. Опыт внедрения лечебной физкультуры в учебный процесс высшей школы // Вестник ВГУФК. 2017. № 1 (39). С. 120-125.*

5. *Карпова И. В. Опыт внедрения лечебной физкультуры в учебный процесс высшей школы // Молодежь и наука. 2018. № 2 (20). С. 9-12.*

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

THE IMPACT OF SPORTS ON THE QUALITY OF LIFE AND HUMAN HEALTH

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. Орёл, 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. *Здоровье – это важнейший фактор существования любого человека. Любому здоровому человеку под силу нормально функционировать, проживать эту жизнь радостно и интересно, с различными запоминающимися событиями. Но любой здоровый организм, имеет свойство со временем угасать. Тут нельзя забывать про важную составляющую в поддержании своего духовного и физического состояния. Этой составляющей является – спорт. Любой физически здоровый человек способен выдержать, казалось бы, непосильную нагрузку. Тут возникает насущный вопрос, сколько и как нужно тренироваться – что бы быть полностью здоровым?*

Ограничение потребления калорий, согласно многим научным статьям и исследованиям может повлиять на продолжительность жизни любого человека. Многие люди называют это «дефицит калорий». Ведь по многим формулам, которые находятся в открытом доступе в социальных сетях и сети Интернет, любой человек может подсчитать, сколько калорий необходимо ему употреблять в сутки.

В данной статье речь пойдет о роли физических нагрузок в жизни человека, о том, какое влияние они могут оказать на продление жизни и поддержание здоровья, а также о том, как спорт способствует снижению рисков смертности. Цель данной статьи – определение объема нагрузок безопасного и эффективного для человека, необходимого в целях поддержания здоровья организма, а не в рамках какой-нибудь соревновательной деятельности.

Abstract*. Health is the most important factor in the existence of any person. Any healthy person can function normally, live this life joyfully and interestingly, with various memorable events. But any healthy organism tends to fade over time. Here we must not forget about the important component in maintaining one's spiritual and physical condition. This component is sports. Any physically healthy person is able to withstand a seemingly unbearable load. Here the urgent question arises, how much and how much you need to train – to be completely healthy?*

Calorie restriction, according to many scientific articles and studies, can affect the life expectancy of any person. Many people call this a "calorie deficit." After all, according to many formulas that are publicly available on social networks and the Internet, anyone can calculate how many calories he needs to consume per day.

This article will focus on the role of physical activity in a person's life, what impact they can have on prolonging life and maintaining health, as well as how sport contributes to reducing mortality risks. The purpose of this article is to determine the amount of loads that are safe and effective for a person, necessary in order to maintain the health of the body, and not within the framework of any competitive activity.

Ключевые слова: *спорт; физическая активность; здоровье человека; физические нагрузки; здоровый образ жизни.*

Keywords: *sport; physical activity; human health; physical activity; healthy lifestyle.*

Всем известно, что физическая активность, может повлиять на различные показатели, например, такие, как давление. Стоит сразу отметить, что фитнес необходим людям с гипертонией. Так же физические нагрузки могут быть эффективными для улучшения липидного профиля, то есть снижения уровня холесте-рина и повышения липопротеидов высокой плотности.

Процесс адаптации к высокому объёму нагрузок способен улучшать у нас липопротеины высокой плотности. Во многих статьях было доказано и обоснованно, что разные временные интервалы и дистанции во время пробежек в неделю сказываются в разной степени и показывают самые большие изменения физического состояния человека. Разумеется, что самые наглядные изменения наблюдались при преодолении самой большой дистанции – бег на выносливость. Значит, что чем больше мы двигаемся - тем выше у нас будет показатель липопротеинов высокой плотности, что в значительной степени может снизить риски различных заболеваний сердечно-сосудистой системы. Особенно касается риска развития диабета - такая вероятность, естественно, значительно выше у неподвижных категорий людей. Известно, что общая смертность диабетиков, в возрасте после 65 лет, в категории физически подготовленных - значительно ниже, чем смертность диабетиков без достаточной физической подготовки. То есть недостаточный уровень физической активности в категории диабетиков приводит к увеличению риска их смертности. [1] Ведь только она способна повлиять на уровень восстановления и укрепления организма. Значит, у людей с неподвижным и сидячим образом жизни, как правило показатели различных воспалений в организме на 30-50% выше, чем у активных людей. Всё это говорит о том, что различные силовые, кардио и фитнес тренировки имеют огромное значение для здоровья нашего организма, начиная от воспаления - заканчивая регуляцией артериального давления, липидным профилем, и рисками ожирения. Риски ожирения снижаются точно так же, как и смертность, а у категории людей с ожирением риски будут меньше среди тех, которые имеют достаточно высокий уровень физической подготовленности. Спортивные и здоровые люди тратят про-должительное

время на тренировки несколько раз в неделю, эти тренировки в сравнении с малоподвижным образом жизни, у любых категорий людей, в принципе и среди больных диабетом, и людей с лишним весом - пропорционально увеличивают шансы на выживание и адаптацию к здоровому сущест-вованию. Различные физические тренировки, даже обычная зарядка по утрам – сокращают смертность, эти данные как минимум, говорят нам о том, что наш состав тела — это далеко не единственный важный показатель, за которым необходимо следить для продления жизни. Низкий процент жира и достаточное количество мышц очень наглядно указывают на организм здорового человека, а также эти показатели защищают его от ряда негативных изменений. Все изменения связаны, как правило, с процессами старения или заболевания. Следовательно, каждому человеку необходимо следить за тем, чтобы мышечной массы не становилось слишком мало, а жира в теле не было много, но в то же время стоит сказать, что физическая активность значительно увеличивает продолжительность жизни и повышает иммунитет. Форма в спорте – это показатель физической подготовленности человека. Крылатое выражение, которое часто можно услышать в народе: «спортсмен растерял форму», и подразумевает собой не то, что якобы он выглядит хуже, и не потому, что он чуть-чуть набрал жировой массы или же потерял мышечной массы – это выражение подразумевает под собой что он не способен поддерживать тот же объем нагрузок, который был у него ранее. Это значит либо он потерял силовые показатели, или же утратил свою выносливост. [2].

Именно эти параметры отражают физическую форму человека, его способность поддерживать определенный объем нагрузок и переносить различные физические упражнения, связанные с выносливостью.

Стоит отметить, что люди с ожирением, а также с лишним весом - могут спо-койно иметь достаточную физическую подготовленность и значительно снижать риски смертности. Если профессиональный тренер возьмёт под свою «опеку» человека с ожирением и будет непрерывно тренировать его в течение нескольких лет, в среднем два или три года, то даже если этот человек не похудеет, то его риски смертности или заболевания значительно снижаются, а иммунитет повышается. Значит, что если есть у человека есть лишний вес и он не может его сбросить чисто физически - то продлить себе жизнь он с лёгкостью может, ведь если он начнёт заниматься и тратить достаточное количество времени на тренировки, то его самочувствие значительно улуч-шится.

Аэробные упражнения – это виды нагрузок, при которых неотъемлемым компонентом является кислород. При аэробном беге в мышцах образуются лишь безвредные побочные продукты - вода и углекислый газ, которые без проблем удаляются из организма во время бега. Граница между средней и интенсивной нагрузкой – дыхательный порог, после которого дыхание резко учащается. Оптимальной считается интенсивность бега, при которой можно свободно разговаривать. Учёные установили безопасные диапазоны аэробных

тренировок. Аэробные тренировки очень рекомендуются тренерами. Также многие профессионалы, которые активно занимаются спортом, рекомендуют не просто нахаживать определённое количество шагов в день, допустим 10000 шагов. Как первая цель – это очень хороший результат. Но как только вы достигли этого уровня и уже проходите 10000 шагов каждый день, в течение длительного времени, то вам стоит задуматься о том, как увеличить темп этой ходьбы. Увеличение интенсивности, в умеренных пределах очень полезно для здоровья. При умеренной интенсивности аэробная тренировка должна составлять от 150 до 300 минут в неделю. Этот предел обеспечивает самый низкий риск смертности у разных возвратных категорий [3].

Если вы не хотите ходить на специальной дорожке, то вам, например, нужно либо крутить педали велосипеда, или же плавать, то тут уже стоит вычислять через пульс новую зону порядка 60-70% от максимальной частоты сердечных сокращений [4]. Важно отметить, что вы должны постоянно увеличивать темп, при этом оставаясь в той же самой пульсовой зоне – это как раз и говорит о том, что в положительной адаптации происходит процесс продления жизни и улучшения здоровья. На примере, на момент начала тренировок человек шёл со скоростью 4 км/ч и у него был пульс 120 ударов в минуту, то спустя несколько недель занятий, он вполне может идти со скоростью 8 км/ч, и при всё этом, иметь тот же самый пульс. Значит, что его тренированность и выносливость увеличились и этот человек делает тоже самое, но при этом он остаётся в той же самой пульсовой зоне. Ходьба и уровень активности при этом значительно выше, чем был раньше. Всё это говорит о том, что здоровье улучшилось, выносливость и будет в данном случае показателем повышенной работоспособности, а так же формы физической подготовки. Всё это касается анаэробных или силовых тренировок. Считается, что они также способны улучшить здоровье даже стареющих людей в том числе [5].

Важно всё-таки стараться прогрессировать в силовых показателях на тренировках, насколько это возможно в комфортном режиме, стараться прогрес-сировать в темпе выполнения упражнений, когда речь идёт про аэробные тренировки. Отсюда, понятно, что если это какая-то пробежка то, её темп должен постоянно увеличиваться. Тренированный человек с легкостью может тратить 300 калорий в час, но если у него есть желание, то уровень активности увеличивается, и он может тратить гораздо больше калорий, например, 600 или 700 в час. Это и считается хорошей физической подготовленностью. То есть пока нетренированный человек, по максимуму старается и выжимает из себя все соки, чтобы потратить 300 калорий за час, то уже человек тренированный на постоянной основе может потратить в два или в три раза больше.

Литература

1. Хрыков И. С. Актуальные вопросы развития массового спорта [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2022. № 2 (56). С. 120-124. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49206207/ (дата обращения 05.05.2023).

2. Алтунин А. Ю. Вопросы психологической подготовки при обучении стрельбе [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 33-37. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44821436/ (дата обращения 05.05.2023).

3. Иноземцев С. В. О некоторых проблемах модернизации и использовании новых технологий в области физической культуры и спорта // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов Всероссийской конференции (Орел, 19 мая 2022 г.). Орёл : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2022. С. 105-111.

4. Фроленков В. Н. Физическая активность - важнейшая составляющая здоровья человека [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 128-133. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=49236994/ (дата обращения 05.05.2023).

5. *Тихонович М. И. Некоторые аспекты влияния спорта на жизнь и здоровье человека [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 117-121. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49236992/ (дата обращения 05.05.2023).*

РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ И СПОРТЕ

EATING DISORDERS IN EVERYDAY LIFE AND SPORTS

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

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

Аннотация. *Расстройства пищевого поведения (РПП) — настоящий бич современного мира. Все больше и больше людей следят за фигурой и стараются правильно питаться. Однако некоторые доводят организм до истощения и провоцируют появления пищевых расстройств. Данные психологические отклонения встречаются в основном у молодых девушек. В данной статье рассмотрены такие заболевания как анорексия, булимия, компульсивное переедание. Выявлены причины, симптомы и профилактика заболеваний. Найдены особо чувствительные к возникновению расстройств пищевого поведения сферы деятельности человека: спорт и хореография. Раскрыта природа нервной анорексии, которая является опасностью для здоровья человека и может нести за собой летальный исход. Представлен новый термин «Синдром спортсменки», встречающийся в интернете. Предложены различные варианты лечения лицам, страдающим расстройством пищевого поведения.*

Abstract*. Eating disorders are a real scourge of the modern world. More and more people are watching their figure and trying to eat right. However, some bring the body to exhaustion and provoke the appearance of eating disorders. These psychological deviations occur mainly in young girls. This article discusses such diseases as anorexia, bulimia, compulsive overeating. The causes, symptoms and prevention of diseases have been identified. The spheres of human activity that are particularly sensitive to the occurrence of*

eating disorders have been found: sports and choreography. The nature of anorexia nervosa, which is a danger to human health and can be fatal, has been revealed. A new term "Athlete's Syndrome" found on the Internet is presented. Various treatment options are offered to people suffering from an eating disorder.

***Ключевые слова**: расстройство; анорексия; булимия; спорт; заболевание; пищевое поведение.*

***Keywords**: disorder; anorexia; bulimia; sport; disease; eating behavior.*

В современном мире красивое, здоровое и ухоженное тело стало эталоном красоты. Молодые люди стремятся достичь стройной фигуры путем правильного питания, поддержания здорового образа жизни и занятия спортом. Несмотря на то, что общество формирует «правильные» привычки, возникает новая социо-культурная проблема.

Расстройства пищевого поведения (РПП) — это группа заболеваний, включающих в себя анорексию, булимию, проблемы с ЖКТ, компульсивное переедание и др. Чаще всего с таким недугом сталкиваются девушки в возрасте от 13 до 22 лет. При этом, наиболее частый возраст людей, страдающих данным заболе-ванием от 10 до 18 лет: 80 %, от 18 до 25 лет: 16 % [1].

Анорексия - это вид расстройства пищевого поведения, в основе которого лежит намеренный отказ от пищи на фоне недовольства собственным телом.

Булимия - это вид расстройства пищевого поведения, характеризующийся перееданием, а потом избавлением от него путем вызова рвоты или приемом слабительных препаратов.

Компульсивное переедание - это вид расстройства пищевого поведения, характеризующийся приступами поедания большого количества пищи с чувством потери контроля над собой.

В основе причины появления РПП лежит синдром дисморфофобии - чрезмерной обеспокоенности насчет собственной внешности, постоянный поиск недостатков, а именно:

- недовольство своим телом и весом;
- навязчивые мысли о том, что этот недостаток внешности влияет на всю жизнь (учебу, работу, отношения с другими людьми);
- апатия из-за мыслей о недостатке внешности.

Выделяют три группы возможных причин возникновения расстройства пищевого поведения:

1. Конституционально-генетические причины. Они связаны с работой ЖКТ, эндокринной системы. Достоверно удалось доказать, что риск заболеть булимией выше в том случае, если в семье кто-то имеет зависимость (алкогольную, наркотическую или булимию).

2. Семейные причины. Воспитание в младшем возрасте остро влияет на самооценку подростка, обидные фразы родителей, касающихся веса, фигуры ре-бенка оказывают негативное влияние на объективную оценку собственного тела.

3. Социальное окружение. Друзья, одноклассники, средства массовой информации формируют мнение человека о своей внешности. Многие подростки следуют изнурительным диетам из-за буллинга сверстников. На фоне давления социума у многих парней и чаще всего девушек развиваются комплексы, которые могут привести к расстройствам пищевого поведения. Немаловажную роль влияния социума на данный момент играет интернет и социальные сети. Пропаганда худобы в медиасфере так же несет деструктивный характер. Особенно строго обходятся с девушками, высказываясь стереотипами о том, что она должна быть стройной и хрупкой.

Мужчина или женщина, страдающие расстройством пищевого поведения, могут проявлять ряд признаков, например:

- поддержание диеты, даже несмотря на дефицит веса;
- одержимость калориями и содержанием жира в пище;
- колебания веса;
- полный отказ от еды, которую любили раньше;
- заедания своих переживаний и стресса;
- желание вызвать рвоту после приема пищи;
- чрезмерное сравнение себя с другими, постоянная оценка чужих фигур;
- частое взвешивание;
- чередование голода и переедания.

Важный аспект, который следует подчеркнуть — диагностировать любые расстройства пищевого поведения может только врач-психиатр, а также сопутствующие ему врачи-эндокринологи, гастроэнтерологи, неврологи. Однако есть ряд симптомов, на которые следует обратить внимание для дальнейшего визита к врачу. Корень проблемы находится в психологических факторах, которые непосредственно влияют на ментальное и физическое здоровье человека. В первую очередь нужно оценить свое отношение к еде: считаете ли вы калории, отказываетесь ли от любимых блюд, вините ли себя за вредный ужин, часто ли думаете о еде. Принятие еды и отсутствие чувства тревоги после— состояния, кото-рые свойственны далеко не каждому.

Особое внимание уделяется такому заболеванию как нервная анорексия, так как это заболевание является самым распространенным расстройством пищевого поведения и психическим расстройством с высокой смертностью [2]. Летальный исход происходит из-за голода (полного отсутствия еды и питья). Люди с анорексией жестко ограничивают количество потребляемой еды, доводя организм до полного непринятия пищи. Существует миф, что нервная анорексия касается только худых людей, которые хотят похудеть еще больше и у которых внешне наблюдается дистрофия. На самом деле, первопричиной анорексии часто является низкая самооценка, отрицательный образ себя и чувство одиночества или несостоятельности. Поэтому внешне диагностировать данное заболевание невозможно.

Кроме того, остро вопрос РПП стоит в профессиональном спорте и хореографии, где происходит еще большее социальное давление и выявление стандартов красоты, а также усиленные физические нагрузки и нервно-эмоциональное напряжение спортсменов и танцоров [3]. Например, танцоры балета особенно часто сталкиваются с расстройствами пищевого поведения из-за высокого эстетического спроса, что влияет на индекс массы тела и психологическое состояние. У них наблюдается ограничительное пищевое поведение. Это значит, что после изнурительных диет, отказов от еды и постоянных попыток удерживать вес, происходит срыв и переедания, что может повлечь за собой булимию.

Не только танцоры сталкиваются с различного рода расстройства пищевого поведения. Спортсмены также подвержены огромному риску РПП в сравнении с населением в целом. В итоге из-за метаболических и физиологических послед-ствий уровень энергии снижается и приводит к травмам, неудачам в спортивной карьере.

По данным Российского университета им. Г. В. Плеханова, у спортсменов существует три основные причины снижать вес [3, 4]:

1. Увеличение выносливости (циклические виды спорта на длинные дистанции: бег, лыжные гонки, велоспорт и т.д.)
2. Желание попасть в нужную весовую категорию в таких видах спорта как борьба, дзюдо, бокс, каратэ и т.д.
3. Эстетическая красота тела в таких видах спорта как синхронное плавание, фигурное катание художественная гимнастика. Данная группа видов спорта в соответствии с крупными исследованиями имеет наиболее высокие показатели распространенности расстройств пищевого поведения среди спортсменов.

Особые требования выдвигаются художественной гимнастике, где физические данные ценятся высоко, особенно на международных соревнованиях. Данным видом спорта начинают заниматься дети в раннем возрасте, однако уже в 6-7 лет они подвергаются критике своего тела, постоянному взвешиванию и контролю за питанием. Таким образом, большой объем физических нагрузок и социального давления может вызвать РПП или другие психологические расстройства.

На просторах интернета можно увидеть термин «Синдром спортсменки». Причиной этого синдрома является дефицит энергии по отношению к балансу между потреблением энергии с пищей и расходами энергии, необходимыми для здоровья и повседневной жизни, роста и занятий спортом. Это происходит не только в профессиональном спорте, но также и с людьми, которые тренируются в обычном тренажерном зале. Людям, страдающим РПП следует особенно осторожно заниматься активными физическими нагрузками, потому что они не могут объективно оценить сложность нагрузки и физические упраж-

нения становятся их одержимостью. Потеря мышечной массы становится причиной появления комплексов и стресса.

Зависимость от чрезмерных тренировок зачастую развивается на фоне неприятия своего тела. Такая фитнесс-зависимость может нанести ущерб не только психическому, но и физическому здоровью. Одержимость спортом и сокращение рациона питания часто приводит к госпитализации. Данным любителям спорта рекомендована психотерапия, которая поможет уважительно относиться к себе, заботиться в первую очередь о своем здоровье, а не о внешнем виде своей фигуры.

В качестве профилактики расстройств пищевого поведения рекомендовано ограничить потребление интернет-контента, который негативно влияет на самооценку и заставляет искать недостатки во внешности. Также стоит обратить внимание на важность понимания ощущений своего тела: прием пищи в случае голода и его прекращение при насыщении. Стоит придерживаться сбалансированного питания, избегать голодания и переедания. Родителям стоит грамотно информировать детей об изменениях в теле и не давать оценочные комментарии касательно фигуры, особенно в пубертатный период.

Учитывая сложность заболеваний, связанных с РПП, пациенты нуждаются в психологической помощи. Психотерапия может помочь справиться с травматичными жизненными событиями, наладить отношения с окружающими и с собой. На данный момент в России и других странах приветствуется лечение антидепрессантами, однако если вес человека слишком низкий, то врач должен предостеречь его от возможных побочных эффектов и предложить другие варианты. Иногда людям с РПП предлагают лечение в стационаре, где вес и здоровье пациента находится под наблюдением.

Немало важным аспектом лечения является восстановление и стабилизация здорового веса, приобретение здоровых привычек и разработка индивидуального плана питания. Процесс возобновления кормления устроен по-разному. Некоторые врачи убеждены, что необходимо постепенно увеличивать объем порций для того, чтобы полезные микроэлементы давали энергию и помогали набирать вес. Однако другие считают, что вернуть вес нужно гораздо скорее, поэтому назначают есть много с самого начала лечения.

В зависимости от тяжести заболеваний расстройств пищевого поведения пациенту могут быть предложены различные варианты лечения, включая амбулаторное или стационарное лечение. Важно, чтобы сам пациент признал наличие РПП и обратился к врачу.

Итак, расстройства пищевого поведения являются серьезной и опасной проблемой современного общества. Мужчины и по большей части девушки страдают от различного рода пищевых расстройств, которые могут привести даже к летальному исходу. РПП часто сопровождаются психическими отклонениями, например, тревожными расстройствами, депрессией, неврозами, злоупотреблением психотропными веществами и/или алкоголем. Данные заболе-

вания не имеют единственного и верного варианта лечения, однако каждый может найти для себя способ борьбы с ними.

Литература

1. Ушаков С. А., Черканова К. О. Социокультурные проблемы физической культуры и спорта среди студентов // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. 2019. С. 576-578.

2. Балакирева Е. В. Расстройства пищевого поведения у детей и подростков // Психиатрия. 2013. № 4 (60). С. 16–21.

3. Корнеева М., Василевичева А. И. Проблема расстройства пищевого поведения среди молодежи [Электронный ресурс] //Интеллектуальные ресурсы-региональному развитию, 2020. №. 1. С. 96-100. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42942556 (дата обращения: 04.05.2023).

4. Куликова М. Ю., Комарова А. С., Ким Л. Г. Расстройства пищевого поведения в олимпийской среде // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов (Москва, 19–20 мая 2020 г.). Москва : Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, 2020. С. 551–556.

УДК 796

СОЦИАЛЬНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО КОМПЛЕКСА ГТО

SOCIAL ORIENTATION OF THE ALL-RUSSIAN GTO COMPLEX

Овчинников Юрий Дмитриевич
кандидат технических наук, доцент
кафедра биохимии и биомеханики и естественнонаучных дисциплин
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Россия
Ovchinnikov Yuri Dmitrievich
PhD., associate professor
department of biochemistry and biomechanics and natural sciences
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism
Krasnodar, Russia

Вид Екатерина Владимировна
студент
факультет физической культуры
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Россия
Vid Ekaterina Vladimirovna,
student
faculty of physical education
Kuban State University of Physical Education, sports and tourism
Krasnodar, Russia

Галич Екатерина Дмитриевна
студент
факультет физической культуры
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Россия
Galich Ekaterina Dmitrievna
student
faculty of physical education
Kuban State University of Physical Education, sports and tourism
Krasnodar, Russia

Аннотация*. В статье авторы отмечают, что всероссийский комплекс ГТО, имеет глубокие исторические корни, показывающие массовое физкультурное движение в стране. Возврат физкультурного комплекса ГТО в 2014 году был социально необходимой функцией поддержания здоровья населения. Более того ГТО как национальная идея – готов к труду и обороне, поддержан в национальном проекте «Демография» и Федеральном проекте «Спорт-норма жизни». В статье показана*

механизм развития проекта комплекса ГТО с помощью метода инфографики, как современного доступного информационного метода подачи материала, показывающего социальную направленность комплекса. Изменение новых правил и норм с учетом возрастных особенностей, а именно детского и старшего возраста, тенденция на региональное развитие, учет индивидуальных особенностей вне зависимости социального статуса гражданина, показывают социальную ориентацию в условиях современного экономического развития, способствующему укреплению здоровья нации, ее граждан-ских инициатив в области физкультуры и спорта.

Abstract. *In the article, the authors note that the All-Russian TRP complex has deep historical roots, showing the mass physical culture movement in the country. The return of the GTO sports complex in 2014 was a socially necessary function of maintaining the health of the population. Moreover, the TRP, as a national idea, is ready for work and defense, supported in the national project "Demography" and the Federal project "Sport is the norm of life." The article shows the mechanism for the development of the RLD complex project using the infographic method, as a modern accessible information method for presenting material showing the social orientation of the complex. Changes in new rules and norms taking into account age characteristics, namely childhood and older age, a trend towards regional development, taking into account individual characteristics regardless of the social status of a citizen, show a social orientation in the conditions of modern economic development, which contributes to strengthening the health of the nation, its civic initiatives in the field of physical education and sports.*

Ключевые слова: *всероссийский комплекс ГТО; новые нормативы ГТО; массовая физическая культура; социальные функции ГТО; методика тестирования.*

Keywords: *All-Russian GTO complex; new GTO standards; mass physical culture; social functions of the GTO; testing methodology.*

Впервые в мире ГТО зародилось в 1931 в СССР и победно шествовало до 90-х годов не только в союзных республиках, но в странах социалистического лагеря таких как Монголия, Венгрия, Болгария с учетом особенностей страны. Это было целое физкультурно-спортивное движение, славившее человека труда под лозунгом, «Готов труду и обороне» объединявших население разных возрастов. Возвращение ГТО в России произошло в 2014 году в обновленном формате и вызвало интерес у исследователей (Галанова С. С.; Дзоциева Е. Т.; Логинов Д. В.; Морев Д. Г.; Носков М. С) [5, 6, 8, 9, 12]. Новая система информировала население о правилах сдачи через информационный сайт и специальные центры, открытые в каждом регионе, тем самым подтверждая информационную и социальную доступность для граждан России от 6 лет и старше. Однако, как показали исследо-вания и практические наблюдения экспертов ГТО, что представленный механизм требует корректировки как в методике приема тестов по видам испытаний, так и охвата населения с учетом возрастных особенностей. ГТО необходимо выпол-нять социальную функцию в обществе, показав массовый охват физкультурой населения вне зависимости от рода занятий, т.е. социального статуса для сохранения здоровья нации[11, 14, 15].

Ступени ГТО России в новых правилах с учетом возрастных особенностей:
1 ступень – от 6 до 7 лет;
2 ступень – от 8 до 9 лет;
3 ступень – от 10 до 11 лет;
4 ступень – от 12 до 13 лет;
5 ступень – от 14 до 15 лет;
6 ступень – от 16 до 17 лет;
7 ступень – от 18 до 19 лет;
8 ступень – от 20 до 24 лет;
9 ступень – от 25 до 29 лет;
10 ступень – от 30 до 34 лет;
11 ступень – от 35 до 39 лет;
12 ступень – от 40 до 44 лет;
13 ступень – от 45 до 49 лет;
14 ступень – от 50 до 54 лет;
15 ступень – от 55 до 59 лет;
16 ступень – от 60 до 64 лет;
17 ступень – от 65 до 69 лет;
18 ступень – от 70 и старше.

28 марта 2023 года в России представили новые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» с учетом возрастных ступеней, исключив ряд испытаний [10]. Исследование сбора данных проведено с помощью информационного вида инфографики с выделением цве-том важных зон, чтобы показать масштабность проекта (таблица № 1) [13].

Таблица №1

Инфографика комплекса ГТО России в цифрах

Федеральный проект «Спорт-норма жизни»	Национальный проект «Демография»	Проанализировано 60 млн. результатов	Участники проекта 20 млн. человек 12+8	2 654 центра ГТО

Любой желающий может стать участником всероссийского комплекса ГТО, оставив заявку на прохождение тестов в центре ГТО [4]. Информационная доступность к сдаче через официальный сайт, показывает наглядность и патриотичность движения круглосуточно [3].

В общеобразовательных школах введена система сдачи ГТО, еще не достаточно она отрегулирована в дошкольных учреждениях [16, 17].

Следует отметить, что действие нормативов комплекса утверждается на четыре года, после чего подлежит анализу и внесению необходимых изменений с 1 апреля 2023 до начала 2027 года с повышением уровня физической подготовки населения (таблица № 2).

Найден подход к проблеме, а именно новая структура упростит работу оператора ГТО при сборе статистики. Кроме того, сокращенный в два раза шаг может повысить у взрослых граждан мотивацию к сдаче нормативов ГТО.

Таблица №2

Инфографика изменения ступеней ГТО с 1 апреля 2023 года

11 ступеней до 1 апреля	Дети и подростки 6 до 19 лет	Взрослые граждане	Отдельная ступень дети дошкольного возраста 6-7 лет	Добавлен старший возраст
1 8 ступеней	Шаг- два года	Пять лет	Разработаны совершенно новые требования в соответствии с теми навыками, которые они получают в детских садах	Нужны медицинские исследования, не только справка от врача
ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ РОССИИ				

Изменение в методике оценке биомеханических качеств. В новой редакции в основу структуры нормативов заложен принцип проверки конкретного физического качества: скорости, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей. Например, тесты на скорость представлены двумя видами испытаний: бегом на 60 и 100 м. Для получения знака отличия участнику нужно выполнить только одно из двух предложенных испытаний — выбирает он его самостоятельно. Методика построения нормативов блочная, такой подход позволяет оценивать уровень развития базовых физических качеств на каждом отрезке жизни, расширяет возможности выбора для участника, делает проще участие в комплексе ГТО, а также учитывает обращения, связанные с особенностями природных климатических условий региона.

Фактор усложнения произошел: повышение планки результатов для золотого и серебряного знаков отличия и незначительное понижение для бронзовых (1,5-2%).

Анализ массива данных показал низкую популярность у населения некоторых видов испытаний. В связи с этим бег на 60 м во второй ступени заменен на бег на 30-метровую дистанцию, а бег на 2 и 3 км у подростков в возрасте 12-15 лет — на дистанции 1,5 и 2 км. Подростки возрастной категории 14-15 лет дистанцию на лыжах будут проходит 3 км вместо 5 км. Хотя надо бы было посмотреть по регионам и там, где развит зимний вид Полиатлона, оставить дистанцию 5 км.

В виду повышенной травмоопасности исключили ряд испытаний (таблица № 3).

В новых документах с 1 апреля 2023 года введен важный этап- переходный, который тоже выполняет социальную функцию в течении года: первый отрезок (январь-март), второй (апрель-декабрь).

Таблица № 3

Инфографика Изменение испытаний в виду травмоопасности

ИСКЛЮЧЕНИЕ 16 лет	бег на 30 м,	челночный бег 3×10 м для групп	бег на 2 и 3 км стали вариативными на выбор участников
ИСКЛЮЧЕНИЕ взрослые	убрали прыжок в длину с разбега,	Эксперимент Новый вид	бег на 1 тыс. м.

Методика оценки результатов ГТО.

Результаты, уже находящиеся в системе, база данных ГТО будет оценивать по старым нормативам. Результаты, внесенные в 9-месячный отрезок, станут соотноситься уже с новыми нормативными требованиями. Такие правила будут действовать только до конца 2023 года. С 1 января 2024-го и в последующие годы отчетный период будет стандартным — с 1 января по 31 декабря. Следует отме-тить, что будет внедрена 100 очковая таблица, которая используется при про-ведении фестивалей ГТО. Она полностью перестроена с учетом новых возрастных ступеней.

ГТО прошел свой тестовый формат в новых условиях развития цифровизации общества. Распространенной формой пропаганды комплекса ГТО в регионах стало проведение фестивалей ГТО [7].И как показывает практика в России не только проводят различные конкурсы и мероприятия, закупают новый инвентарь и оборудование для спортивных объектов, а тренеры и инструкторы проходят программы повышения квалификации, судьи ГТО, тьютор по ГТО. Студенты Кубанского государственного университета спорта и туризма сами сдают ГТО и рассказывают всем детям и подросткам о комплексе ГТО, где бы ни были на педагогической практике, спортивных соревнованиях, школьном спортивном празднике, фестивале ГТО [1, 2].

АКЦИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ПО WhatsApp «А ТЫ ЗАПИСАЛСЯ НА ТЕСТ ГТО!». Если записался, пишут: «медаль тебе маленькая шоколадная…сдашь получишь настоявшую!».

Литература

1. Болдырев И. И. Педагогические условия воспитания гражданских качеств подростков средствами комплекса ГТО // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2020. № 6 (212). С. 167-176.

2. Болдырев И. И., Стеблецов Е. А., Егорушина Е. А. Мониторинг мотивационного отношения подростков к реализации комплекса ГТО // Культура физическая и здоровье. 2019. № 2 (70). С. 149-151.

3. Бундин Ф. О., Овчинников Ю. Д. Информатизация и факторы доступности комплекса ГТО в Краснодарском крае // E-Scio. 2022. № 3 (66). С. 491-500.

4. Везеницын О. В., Витько С. Ю., Моторин И. Н. Особенности обучения будущих специалистов центров тестирования ГТО // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). С. 61-65.

5. Галанова С. С. Сравнительный анализ нормативных требований испытаний комплекса ГТО III ступени // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 1 (179). С. 77-83.

6. Дзоциева Е. Т., Симонова Е. А., Цырятьева О. В. Отношение взрослого населения к физкультурно-спортивному движению ГТО // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 9. С. 10-17.

7. Колегова Д. В., Пиунова М. А. Проект организации и проведения спортивного мероприятия «Фестиваль ГТО» // Образование от «А» до «Я». 2022. № 2. С. 44-47.

8. Логинов Д. В. Программно-методическое обеспечение спортивной подготовки преподавателей вуза к выполнению нормативов комплекса ГТО // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2021. № 2. С. 51-52.

9. Морев Д. Г., Марченко И. Н. Влияние комплекса ГТО на мотивацию занятий спортом у молодёжи // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2021. № 4 (92). С. 209-214.

10. Новые нормативы и возрастные ступени [RL] https://gto.moscow.sport/info/ (Дата обращения 2.05.2023).

11. Норин Н. Е. Комплекс ГТО - важный фактор здоровья нации / Н. Е. Норин // Тенденции развития науки и образования. 2020. № 66-4. С. 74-77.

12. Носков М. С., Фуникова М. Ю. Нормы ГТО как способ оздоровления жителей города // Управление городом: теория и практика. 2020. № 2 (36). С. 60-66.

13. Овчинников Ю. Д., Крохина М. Е. Визуализация двигательной активности с помощью инфографики в учебном процессе // Педагогическая информатика. 2022. № 4. С. 115-124.

14. Овчинников Ю. Д., Артюх А. В., Кварцхава В. И. Массовая физическая культура и спорт в условиях городской среды: функциональность и эргономичность // Современный ученый. 2022. № 4. С. 214-218.

15. Овчинников Ю. Д., Сиденко А. С. Возвращение норм ГТО в России стало законным // Инновационные проекты и программы в образовании. 2016. № 5. С. 77-84.

16. Семенов Л. А. Методика развития выносливости при подготовке к выполнению нормативных требований комплекса ГТО детей предшкольного возраста // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2021. № 4. С. 83-90.

17. Яненко В. В., Галицын С. В., Войтус Л. В. Комплекс "ГТО": некоторые аспекты внедрения в систему общего образования // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 1 (179). С. 366-368.

УДК 796.011.1

РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВОСПИТАНИИ И ОБЩЕМ РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE UPBRINGING AND GENERAL DEVELOPMENT OF PERSONALITY

Белов Дмитрий Романович
студент
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
Россия, г. Волгоград
Belov Dmitry Romanovich
student
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Russia, Volgograd

Аннотация. *В статье рассматривается влияние физической культуры на улуч-шение самочувствия, формирование физических способностей и всестороннее разви-тие личности. Физическая культура рассматривается как сфера культуры, которая раскрывает способности человека при помощи своих методов и средств. В статье подчеркивается важность правильного физического образования и заня-тий спортом для достижения определенной роли физической культуры в воспи-тании и самовоспитании личности. Физическое воспитание также важно для под-держания здоровья и профилактики различных заболеваний. Регулярные занятия спортом и физическими упражнениями помогают укреплять сердечно-сосудистую систему, улучшать обмен веществ, повышать иммунитет и уменьшать риск ра-звития ожирения, диабета и других заболеваний. В целом, физическое воспитание является неотъемлемой частью образовательного процесса и важным компонен-том формирования личности молодого поколения. Оно помогает не только разви-вать физические способности, но и формировать морально-волевые качества, укреплять здоровье и профилак-тировать заболевания.*

Abstract. *The article examines the influence of physical culture on the improvement of well-being, the formation of physical abilities and the comprehensive development of personality. Physical culture is considered as a sphere of culture that reveals a person's abilities with the help of its methods and means. The article emphasizes the importance of proper physical education and sports to achieve a certain role of physical culture in the upbringing and self-education of the individual. Physical education is also important for maintaining health and preventing various diseases. Regular sports and physical exercises help strengthen the cardiovascular system, improve metabolism, increase immunity and reduce the risk of developing obesity, diabetes and other diseases. In general, physical education is an integral part of the educational process and an important component of the formation of the personality of the younger generation. It helps not only to develop physical abilities, but also to form moral and volitional qualities, strengthen health and prevent diseases.*

Ключевые слова: *спорт; физическая культура; здоровье; личность; человек; развитие.*

Keywords: *sports; physical culture; health; personality; person; development.*

Спорт, а также физическая культура, выступают в роли сильного средства для социального становления человека и его личности, постоянного прогресса индивидуальных, личностных качеств, и конечно же улучшения профессионально значимых качеств, двигательной сферы и прочего. Исходя из этого получаем, что физическая культура и спорт — это одни из самых важных условий, а физическое воспитание — это важнейшее средство различного и гармоничного развития личности человека.

В каждом уголке земли значимость спорта и ФК (физической культуры) люди рассматривают по-разному. Некоторые весьма холодно относятся к занятиям физической культурой и спортом, а есть и те, кто считает, что это и вовсе бесполезная трата времени. Остальные же люди понимают смысл спорта и, к счастью, их подав-ляющее большинство. Причём у всех может быть разное отношение к спорту и физической культкре: первые предпочитают видеть их по ТВ, вторые любят просто заниматься общефизической подготовкой или одним из видов спорта, ну а для третьих спорт — это нечто большее, средство существования. Они могут быть директорами различных спортсообществ, спортсменами, врачами, тренеры, попечители спорта и т. д. И все они вносят свой вклад в усовершенствование спорта и физической культуры на нашей планете.

Так же важно заметить, что наиболее полезным для личности, самого человека, и общества в целом будут именно занятия ФК и спортом на абсолютно любом уровне. Именно из-за этого вопросы по развитию и улучшению спорта, а также физической культуры, в нашей стране и во всем мире всегда будут важны и актуальны [1].

На данный момент физическая культура и спорт занимают одну из главных составляющих образования, а также здорового образа жизни всех людей. Первостепенной задачей современного общества, несомненно, является включение в повседневный образ жизни активной двигательной деятельности. Главный фактор, побуждающий это, - желание прокачать устойчивость организма к разным неблагоприятным условиям окружающего мира, сохранить здоровье и активную трудоспособность, а также устранить проявления хронической патологии.

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. В спортивной деятельности происходит множество социальных ситуаций, которые помогают спортсмену нарабатывать жизненный опыт, выстраивать систему ценностей и установок [2].

Здоровье человека зависит от биологических и социальных факторов. Физическая культура и массовый спорт помогают профилактике и снижению риска заболеваний.

Физическая культура и спорт являются средством охраны и укрепления здоровья человека на протяжении всей жизни. Они также способствуют профилактике самых различных заболеваний и поддержанию здорового образа жизни.

Спорт не только способствует физическому и спортивному совершенствованию, но и воспитывает нравственность, эстетику, интеллект и трудолюбие. Оздоровительно-рекреативная функция спорта особенно важна для детей и молодежи.

Спортивное движение способствует социальной интеграции и социализации личности, объединяет людей в группы на основе общих интересов и деятельности. Международные спортивные связи являются глобальными течениями современности.

Физическая культура и спорт - это общепризнанные материальные и духовные ценности общества и каждого человека в отдельности. Феномен спорта личности изучен не полностью, но он является естественным мостиком между социальным и биологическим развитием человека.

Спорт как феномен общей культуры уникален и является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке. Он может значительно влиять на состояние организма, психики и статус человека.

Физическая культура и спорт имеют огромное значение для формирования личности и общества в целом. Исторически физическая культура возникла как от-вет на потребности общества в полноценной физической подготовке. Она стала базовым фактором формирования двигательных умений и навыков. Сегодня физическая культура и спорт играют важную роль в профилактике заболеваний и поддержании здорового образа жизни [4].

Спорт - это не только школа воспитания мужества, характера и воли, но и возможность для юного спортсмена научиться стойко переносить трудности, возникающие в различных жизненных ситуациях. Кроме того, спортивная деятельность помогает спортсмену нарабатывать жизненный опыт, выстраивать систему ценностей и установок.

Современный спорт играет большую роль в оздоровлении и защите от нега-ивных последствий научно-технического прогресса. Он также является попу-ярной формой здорового досуга, отдыха и развлечений. Физическая культура и спорт способствуют социальной интеграции и социализации личности, объеди-яют людей в группы на основе общих интересов и деятельности [5].

Физическая культура - это особая и самостоятельная область культуры. Она возникла и развилась одновременно с общей культурой человека. Физическую культуру можно рассматривать как специфическую реакцию на потребности общества в двигательной активности и способ удовлетворения этих потребностей. Она позволяет раскрывать потенциальные возможности челове-

ка и формировать такие личностные качества, как уверенность в себе, решительность, смелость и желание преодолевать трудности.

Физическая культура и спорт являются общепризнанными материальными и духовными ценностями общества и каждого человека в отдельности. Они помогают не только физически развиваться, но и воспитывают нравственность, эстетику, интеллект и трудолюбие. Феномен спорта личности изучен не полностью, но он является естественным мостиком между социальным и биологическим раз-витием человека.

Чем универсальнее будут его связи, тем более всесторонне и гармонично будет развит человек, тем универсальнее будут его связи со средой.

Физическая культура играет важную роль в современном мире, помогая фор-мировать личность и способствуя прогрессивному развитию общества. Она не только укрепляет здоровье, но и развивает такие качества, как решительность, смелость и уверенность в себе.

Однако, физическая культура не только способствует физическому развитию, но и помогает формировать нравственность, эстетику, интеллект и трудолюбие. Поэтому сохранение и восстановление лучших традиций отечественного физ-культурно-спортивного движения и поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий являются приоритетными задачами для общества [6].

Физическая культура становится двигателем общественного прогресса, помогая людям стать более здоровыми, уверенными в себе и успешными в жизни. Она выполняет множество функций, включая развитие организма, подготовку к трудовой деятельности и защите Родины, удовлетворение потребностей в активном отдыхе и выявление волевых и физических качеств.

Физическое воспитание является важной задачей для общества, которая помогает улучшить физические способности молодого поколения, правильно развить организм, формировать морально-волевые качества и укреплять здоровье. В единстве с образованием, эстетическим и нравственным, трудовым воспитанием и обучением, физическое воспитание способствует многостороннему формированию личности человека.

В наше время, когда мир становится все сложнее, важно понимать, как важна физическая культура для формирования личности и прогрессивного развития общества. Это не только помогает укрепить здоровье, но и развивает такие качества, как решительность, смелость и уверенность в себе.

Сегодня все больше людей осознают важность здорового образа жизни и активных занятий спортом. Спорт становится не только досугом и зрелищем, но и бизнесом и защитой. Он объединяет людей на основе общих интересов и деятельности, способствуя социальной интеграции и социализации личности.

Но роль физической культуры не ограничивается только физическим развитием. Она также помогает формировать нравственность, эстетику, интеллект и трудолюбие. Именно поэтому сохранение и восстановление лучших традиций

отечественного физкультурно-спортивного движения и поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий являются приоритетными задачами для общества.

Спорт стал той стремительной силой, которая развивает общественное восприятие мира в направлении здорового образа жизни. Он помогает людям рас-слабиться, веселиться, отдыхать, укреплять собственное здоровье, зарабатывать деньги и защищать себя и близких. Спорт и физическая культура должны стать двигателями общественного прогресса, с помощью которых человек станет на естественный путь здоровья и уверенности в себе.

Физическая культура играет огромную роль в современном обществе, помогая формировать личность и способствуя прогрессивному развитию. Она не только укрепляет здоровье, но и развивает такие качества, как смелость, дисциплинированность, решительность, самообладание, сила воли, выдержка и уверенность в себе [7].

Сегодня все больше людей понимают важность здорового образа жизни и активных занятий спортом. Спорт объединяет людей на основе общих интересов и деятельности, способствуя социальной интеграции и социализации личности.

Учебные занятия, тренировки и спортивные соревнования помогают учащимся переносить значительные моральные и физические нагрузки, формируя черты характера, такие как смелость, дисциплинированность, решительность, самообладание, сила воли, выдержка и уверенность в себе. Они учатся подчинять свои интересы интересам команды, следовать правилам соревнований, уважать соперника и понимать зависимость результатов от усилий каждого члена ко-манды.

Физическая культура также помогает развивать внимание, устойчивость умственной работоспособности, наблюдательность и восприятие благодаря приобретению знаний о способах выполнения физических действий и закаливанию организма.

Трудолюбие прививается в ходе занятий физическими упражнениями и спортом, когда учащиеся для достижения предельного результата справляются с усталостью и неоднократно выполняют физические упражнения.

Эстетическое воспитание личности оказывает влияние на развитие способностей понимать и чувствовать прекрасное в поступках и совершенных формах человеческого тела. Физическая культура и спорт способствуют совершенствованию музыкальной культуры в фигурном катании и художественной гимнастике, а занятия альпинизмом, туризмом и другими видами спорта помогают нач-ать понимать и чувствовать красоту природы.

Физкультурные занятия проводятся по государственным программам во всех типах учебных заведений, армии и являются приоритетной задачей для общества. Роль физической культуры в развитии базовых качеств и свойств

личности, несо-мненно, велика, и правильное физическое образование и занятия спортом необходимы для достижения успехов в жизни.

Литература

1. Блинов Д. А., Барчукова Г. В. Отношение студентов к занятиям физической культурой в аспекте социологического анализа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 4. С. 27–29.

2. Чесно А. В., Ватраль О. П. Современные подходы к формированию здорового образа жизни обучающихся образовательных организаций // Физическая культура, спорт и здоровье. 2020. № 35. С. 137-140.

3. Ватраль О. П., Чесно А. В. Особенности внимания студентов в процессе занятий физической культурой // Физическая культура, спорт и здоровье. 2020. № 35. С. 94–96.

4. Акишин Б. А., Иванова А. Д., Авзалова Р. Физическое воспитание и самовоспитание личности в учебном процессе по физической культуре // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы VI Международной научно-практической конференции (Казань, 13–14 ноября 2020 г.). Казань : Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева,2020. С. 28–30.

5. Хорькова А. С. Роль и место дисциплины "Физическая культура и спорт" в си-стеме высшего образования // Международный журнал экспериментального обра-зования 2019. № 4. С. 42–46. URL: https://expeducation.ru/ru/article/view?id=11892 (дата обращения: 16.04.2023).

6. Пинаев М. Е., Клепцова Т. Н. Роль физической культуры в жизни студенческой молодежи: организационно-структурные особенности студенческого спортивного движения // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях : сборник статей. Курск : Курский государственный университет, 2018. С. 21–28.

7. Халатян Б. В. Физическая культура и спорт: какую роль они играют в высшем образовании? // Форум молодых ученых. 2021. № 12 (64). С. 244–247. URL: https://sciup.org/140288400 (дата обращения: 16.04.2023).

РОЛЬ И ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

THE ROLE AND FEATURES OF GOING IN FOR SPORTS IN THE MODERN WORLD

Сапов Андрей Владимирович
преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Sapov Andrey Vladimirovich
teacher
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. *Статья посвящена исследованию роли и особенностей занятия спортом в современном мире с юридической точки зрения. В статье рассматриваются вопросы правового регулирования спортивной деятельности, в том числе законодательство о спорте, права и обязанности спортсменов и тренеров, а также ответственность за нарушения в спорте. Также обсуждаются проблемы, с которыми сталкиваются спортсмены и спортивные организации, такие как допинговое дело, коррупция и насилие в спорте. В статье предложены пути решения данных проблем, в том числе усиление контроля со стороны государственных органов, обучение спортсменов этическим и правовым нормам и улучшение материального положения спортсменов.*

Abstract: *the article is devoted to the study of the role and features of sports in the modern world from a legal point of view. The article deals with the issues of legal regulation of sports activities, including sports legislation, the rights and obligations of athletes and coaches, as well as liability for violations in sports. It also discusses issues faced by athletes and sports organizations such as doping, corruption and violence in sports. The article suggests ways to solve these problems, including strengthening control by state bodies, training athletes in ethical and legal standards, and improving the financial situation of athletes.*

Ключевые слова: *спорт, роль спорта в современном мире, занятие спортом, проблемы, пути решения.*

Keywords: *sport, the role of sport in the modern world, sports, problems, solutions.*

Спорт является важным аспектом жизни многих людей в современном мире. Он оказывает положительное влияние на физическое и психическое здоровье, а также на социальное развитие. В данной статье рассмотрим роль и особенности занятия спортом в современном мире.

Спорт играет важную роль в современном мире, как для индивидуального развития, так и для развития общества в целом. Он способствует укреплению здоровья, повышению жизненного тонуса, улучшению настроения и повыше-

нию самооценки. Кроме того, спортивные мероприятия и командные игры способствуют развитию коллективного духа, укреплению социальных связей и формированию личностных качеств, таких как терпение, целеустремленность, ответственность и настойчивость [1].

Спорт также играет важную роль в экономическом развитии государств. Он стимулирует развитие туризма, спортивного оборудования, одежды и других товаров и услуг, связанных со спортом. Большие спортивные события, такие как Олимпийские игры и Чемпионат мира по футболу, привлекают огромное количество туристов и спонсоров, что способствует росту экономики и созданию новых рабочих мест.

Спорт имеет огромное значение в современном мире, и его роль продолжает расти. Спортивная деятельность не только способствует укреплению здоровья и физической формы, но также оказывает положительное влияние на социальную адаптацию, формирование лидерских качеств и развитие межличностных навыков. Кроме того, спорт является важным элементом культуры и истории народов, способом сохранения традиций и формирования национальной идентичности [2].

Одной из главных особенностей занятия спортом в современном мире является его доступность. В современном обществе существует огромное количество спортивных клубов и организаций, которые предлагают широкий спектр спортивных видов деятельности, от простых упражнений для здоровья до профессиональных видов спорта. Большинство спортивных организаций имеют раз-личные программы и тренировки, а также проводят соревнования на разных уровнях, что позволяет каждому желающему заниматься спортом на своем уровне.

Еще одной особенностью занятия спортом в современном мире является его всеобщность. Спорт объединяет людей разных возрастов, социальных слоев, национальностей и религий, что способствует формированию толерантности и уважения к другим культурам и традициям. Более того, спорт является мощным инструментом для борьбы с дискриминацией, насилием и наркоманией, поскольку способствует формированию здорового образа жизни и воспитанию уважения к закону и общественным нормам [3].

Спорт также играет важную роль в экономическом развитии государства. Спортивные соревнования привлекают огромное количество зрителей и спонсоров, что создает множество рабочих мест и способствует развитию туризма. Кроме того, спорт является мощным фактором привлечения инвестиций в экономику страны, а также повышения ее имиджа в глазах мирового сообщества [4].

Несмотря на то, что занятие спортом приносит множество пользы и является неотъемлемой частью жизни многих людей в современном мире, существуют и проблемы, связанные с этой деятельностью. Рассмотрим некоторые из них:

1. Недостаток финансирования. Одна из главных проблем в занятии спортом является недостаточное финансирование, особенно для людей из бедных слоев населения или для развивающихся стран. Это может привести к тому, что многие талантливые спортсмены не смогут достичь своих целей из-за нехватки средств на обучение и тренировки.

2. Проблемы здоровья. Занятие спортом может также иметь отрицательные последствия для здоровья, если не соблюдать соответствующие меры предосторожности. Например, частые травмы могут привести к длительным перерывам в тренировках или даже к окончательному завершению спортивной карьеры. Кроме того, усиленная тренировка может привести к перенапряжению и изнурению, что может привести к болезням и травмам.

3. Проблемы питания. Питание является неотъемлемой частью спортивной деятельности, поскольку оно играет важную роль в поддержании здоровья и увеличении выносливости. Но некоторые спортсмены прибегают к экстремальным диетам и принимают пищевые добавки, которые могут привести к серьезным проблемам со здоровьем, включая нарушения обмена веществ и сердечно-сосу-дистые заболевания.

4. Проблемы с допингом. В современном мире существует серьезная проблема с допингом в спорте. Многие спортсмены используют запрещенные препараты, чтобы повысить свою выносливость и улучшить результаты.

Взглянув на проблемы занятия спортом в современном мире, можно предложить несколько путей их решения:

1. Увеличение государственной поддержки спорта: правительства могут выделять больше средств на спортивные мероприятия, развитие спортивной инфраструктуры, программы спортивной поддержки для талантливых спортсменов, а также обеспечить налоговые льготы для спортивных организаций и спонсоров.

2. Развитие массового спорта: необходимо обеспечить возможность занятия спортом для всех категорий населения, независимо от возраста, пола и социального статуса. Для этого могут быть созданы бесплатные спортивные площадки, проводиться массовые спортивные мероприятия, организовываться спортивные секции для детей.

3. Улучшение условий для профессиональных спортсменов: можно улучшить систему обеспечения профессиональных спортсменов средствами к существованию, в том числе, создание дополнительных возможностей для монетизации своих спортивных достижений.

4. Интеграция спорта в образовательную систему: можно развивать программы спортивного образования в школах и вузах, чтобы обеспечить доступность занятий спортом для всех возрастных групп населения.

5. Популяризация здорового образа жизни: правительства и спортивные организации могут проводить информационные кампании о важности занятий

спортом и здоровом образе жизни, в частности, о пользе регулярных тренировок, правильном питании и соне.

6. Создание благоприятных условий для спонсоров и инвесторов: правительства могут создавать налоговые льготы и другие механизмы, которые будут стимулировать компании и инвесторов вкладывать средства в развитие спорта, и спонсировать мероприятия, тем самым поддерживая его развитие.

В заключении можно отметить, что занятие спортом является важным аспектом современной жизни. Спорт помогает сохранять здоровье, развивать физическую и умственную выносливость, формировать социальные навыки и отношения. Однако, в современном мире, существует ряд проблем, связанных с занятием спортом, таких как коммерциализация спорта, допинг, насилие в спорте, отсутствие доступа к спорту для многих людей и т. д. Для решения данных проблем необходимы комплексные меры, включающие в себя внедрение новых технологий и инноваций в области спорта, повышение качества и доступности спортивных объектов и программ, сотрудничество спортивных организаций и государственных институтов в борьбе с нарушениями этических и правовых норм в спорте, а также пропаганда здорового образа жизни и занятия спортом среди населения.

Таким образом, занятие спортом является неотъемлемой частью современного общества, и необходимо предпринимать меры для сохранения и развития этого важного аспекта жизни во благо здоровья и развития общества в целом.

Литература

1. *Савчук Н. А., Тихонович М. И. Роль физической культуры спорта в жизни человека и профессиональной подготовке сотрудника органов внутренних дел [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 60-65. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_5(50)2021.pdf (дата обращения 05.04.2023).*

2. *Губенков А. О. Ретроспективный анализ всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 94-98. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_7(52)2021.pdf (дата обращения 05.04.2023).*

3. *Хрыков И. С. Роль и место спорта в жизни и здоровье человека [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 138-141. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_7(52)2021.pdf (дата обращения 05.04.2023).*

4. *Николаев С. А. Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 120-125. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_7(52)2021.pdf (дата обращения 05.04.2023).*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796.011.3

ИННОВАЦИОННЫЯ ПРОГРАММА МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОРЛОВСКОМ ЮРИДИЧЕСКОМ ИНСТИТУТЕ МВД РОССИИ ИМЕНИ В.В. ЛУКЬЯНОВА

NNOVATIVE PROGRAM OF METHODOLOGICAL SUPPORT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AT THE ORYOL LAW INSTITUTE OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA NAMED AFTER V.V. LUKYANOV

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

Аннотация. *В статье рассматривается программа методического обеспечения физической культуры и спорта в Орловском юридическом институте МВД России имени В.В. Лукьянова. Здоровье следует рассматривать как непрерывный процесс адаптации к социальной и внешней среде. Здоровый образ жизни нельзя приобрести раз и навсегда на определенном этапе воспитания и развития личности. Образ жизни может быть здоровым только тогда, когда он совершенствуется, дополняется различными новыми полезными для здоровья элементами, привычками и тем самым способствует увеличению жизненных сил человека. От эффективности воспитательного процесса в образовательных организациях МВД России, зависит качество обучения и воспитания молодежи в соблюдении элементов здорового образа жизни, здоровье нации нашей страны в целом.*

Abstract*. The article discusses the program of methodological support of physical culture and sports at the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov. Health should be considered as a continuous process of adaptation to the social and external environment. A healthy lifestyle cannot be acquired once and for all at a certain stage of upbringing and personal development. A lifestyle can be healthy only when it is improved, supplemented with various new elements useful for*

health, habits and thereby contributes to an increase in human vitality. The effectiveness of the educational process in the educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia depends on the quality of education and upbringing of young people in compliance with the elements of a healthy lifestyle, the health of the nation of our country as a whole.

Ключевые слова: *физическая культура; спорт; курсант; слушатель; здоровье;* обучение.

Keywords: *physical education; sports; cadet; listener; health; training.*

В целях реализации стратегии устойчивого развития общества, коренного улучшения оздоровительной работы в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова и реализации здоровьесберегающего обучения разработана целевая комплексная программа «Здоровье навсегда». Задание программы направлено на создание необходимых условий, обеспечивающих подготовку высококвалифицированных, физически здоровых сотрудников, прочно овладевших знаниями и навыками управления состоянием здоровья, с тем, чтобы сохранять на долгие годы профессиональную активность. Предусматривается также формирование организационно-управленческих знаний и умений в этой области у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Несмотря на принимаемые меры по укреплению здоровья, снижению заболеваемости и повышению физического развития у значительной части курсантов (слушателей) и постоянного состава сотрудников знания и навыки в области управления состоянием здоровья не отвечают требованиям современной жизни. Поэтому чрезвычайно важной является проблема укрепления здоровья сред-ствами физической культуры, а также богатейшим арсеналом методов и средств медико-биологиической, педагогической и психологической науки и практики [1, с. 29].

Основная цель программы – сохранение и укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности курсантов, слушателей и постоянного состава института для успешной учебы, долголетней профессиональной деятельности, высокопроизводительного труда и активной социальной жизни.

План реализации профилактической программы:

1. Разработать и реализовать методы и средства по совершенствованию физического воспитания, достижению высокого уровня тренированности организма; сформировать у курсантов и слушателей знания и навыки по закаливанию организма, по рациональной организации личной гигиены, по составлению комплексов упражнений для самоподготовки и дозирования нагрузок - повышение трудоспособности, уровня физической подготовленности и формирование знаний у курсантов и слушателей в области физической культуры.

2. На основе использования автоматизированных систем повысить качество учебно-тренировочного процесса, осуществить планирование и опера-

тивное управление состоянием здоровья и уровнем физического развития курсантов и слушателей - повышение качества учебно-тренировочных занятий.

3. Разработать и внедрить «Паспорт здоровья курсантов (слушателей)».

4. Организовать массив информации о физическом состоянии и уровне здо-ровья курсантов (слушателей) и определить для них дозы физической нагрузки.

5. Разработать систему оперативной выдачи рекомендаций по рациональному планированию учебно-тренировочных занятий – подготовить практические рекомендации.

6. Организовать проведение открытых занятий преподавателями кафедры по применению новых методов и средств в учебном процессе - повышение качества учебных занятий.

7. Разработать и осуществить мероприятия, обеспечивающие ежедневные занятия курсантов (слушателей) физическими упражнениями с дозированной нагрузкой - повышение двигательной активности.

8. Внедрить физкультпаузы (5-7-минутные) в режиме учебы деятельности - повышение двигательной активности.

9. Осуществить мероприятия по повышению эффективности практических занятий по физической подготовке курсантов и слушателей (на основе создания и использования природных факторов и рационального применения медико-биологической и прочей информации) - повышение двигательной активности [2, с. 51].

10. Создать и совершенствовать систему идейно-воспитательной работы с курсантами и слушателями в рамках учебно-тренировочного сбора с командами института по видам спорта - повышение качества учебных занятий.

11. Организовать циклы по физическому воспитанию на основе данных о состоянии здоровья и уровне физической подготовленности курсантов, слушателей и сотрудников института.

12. На основе применения современных технических средств и тренажеров, обеспечить интенсификацию учебно-тренировочного процесса курсантов и слушателей.

13. Совершенствовать материально-техническую базу института для практических занятий по физической подготовке.

14. Реализовать мероприятия по дальнейшему совершенствованию перспективного и текущего планирования.

15. Разработать и внедрить новые формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди курсантов, слушателей и постоянного состава института.

16. Создать на факультетах группы физической подготовки (ОФП) в соответствии с подготовленностью курсантов и слушателей.

17. Разработать план проведения спортивных и спортивно-массовых мероприятий.

18. На основе применения современных технических средств и видео техники обеспечить дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства курсантов-спортсменов, уделяя при этом особое внимание служебно-прикладным видам спорта.

19. Обеспечить качественную подготовку и проведение учебно-тренировочных сборов, различных учебно-спортивных мероприятий, а также участие спортсменов института в соревнованиях различного масштаба, включая:

– организацию комплексных научных групп по видам спорта, уделив особое внимание базовым видам (бокс, рукопашный бой, дзюдо, самбо, преодоление полосы препятствий со стрельбой, легкая атлетика и др.);

– приобретение учебно-спортивного инвентаря.

20. Внедрить в учебно-тренировочный процесс видео технику и современные технические устройства, обеспечивающие повышение технического мастерства и функциональных возможностей организма спортсмена.

21. Разработать и внедрить эффективные методики повышения качества учебно-тренировочного процесса и уровня спортивного мастерства спортсменов.

22. Организовать разъяснительную работу по правилам приема в институт с выпускниками общеобразовательных и детских спортивных школ, обратив при этом особое внимание на привлечение перспективных спортсменов.

23. Осуществить систему мер по дальнейшему улучшению пропаганды физ-культурно-массовой и спортивной работы.

24. Обеспечить проведение на высоком организационном и эстетическом уровне соревнований, спартакиад.

25. Открыть рубрику «Физическая подготовка и спорт» и в институтской газете, обеспечить ее необходимыми материалами.

26. Провести смотр-конкурс на лучшую постановку работы по наглядной агитации и пропаганде физической культуры и спорта на факультетах.

27. Включить в программу лекций кафедры тему «Физическая культура и здоровый образ жизни».

28. Провести встречи-отчеты ведущих спортсменов перед курсантами института о выполнении обязательств в учебе и спорте.

29. Разработать положение и провести День спорта Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова под девизом: «О спорт – ты мир!»

В процессе использования программы «Здоровье на всегда» созданы условия для совершенствования психофизического развития личности.

В последние годы активно пропагандируется здоровый образ жизни среди курсантов. Это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, роста их заболеваемости, снижением работоспособности. Основными элементами здорового образа жизни выступают следующие факторы: соблюде-

ние режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе и т. д. [3, с. 108].

Здоровый образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные аспекты бытия сотрудника. В поведении это проявляется в большей жизненной энергии, собранности, хорошей коммуникабельности, оптимистическом настроении. Исследования показывают, что для адаптации и сохранения здоровья психические факторы более важны, чем природные климатические [4, с. 133].

Немаловажную роль в формировании психических факторов играет физическая культура, которая является органической частью как культуры всего общества, так и отдельной личности. Выявлено, что основу ее специфического содержания составляет рациональное использование двигательной активности. В ходе физкультурной деятельности осуществляется физическая подготовленность не только к профессиональной деятельности, но и ко всей жизненной практике человека [5, с. 214].

Разработаны и реализованы методы и средства по совершенствованию физического воспитания, достижению высокого уровня тренированности организма; у курсантов (слушателей) сформированы знания и навыки по закаливанию организма, по рациональной организации личной гигиены, по составлению комплексов упражнений для самоподготовки и дозирования нагрузок. Проведено комплексное тестирование (физического развития, физической подготовленности, оценки показателей формирования ЗОЖ), разработаны программы индивидуально для каждого. В индивидуальной программе даются рекомендации по дозированию нагрузок, рационализации питания, дыхательной гимнастике, ауто-тренигу, массажу, обучение самомассажу, реабилитационные комплексы. За кур-сантами (слушателями) проводится непрерывное наблюдение и в случае изме-нения условий жизнедеятельности (стресс, заболевание и др.) проводится корректирование программы.

Разработана система оперативной выдачи рекомендаций по рациональному планированию учебно-тренировочных занятий.

Организованы циклы по физическому воспитанию на основе данных о состоянии здоровья и уровне физической подготовленности курсантов и слушателей, обеспечена интенсификация учебно-тренировочного процесса студентов.

Таким образом, в результате внедрения разработанной комплексной целевой программы для образовательных организаций МВД России обеспечивается реализация стратегии устойчивого развития общества.

Литература

1. Герасимов И. В. Обзор подходов к моделированию социально-правовых явлений, входящих в сферу оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции в процессе профессиональной деятельности // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 29-35. http://nauka-2020.ru/MKN_1(55)2022 (дата обращения: 28.04. 2023).

2. Моськин С. А., Демидова А. В. Место физической культуры и спорта в подготовке сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2022. № 2 (56). С. 51-56. http://nauka-2020.ru/MKN_2(56)2022 (дата обращения: 28.04.2023).

3. Покорская А. Н., Еремин Р. В. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2022. № 2 56). С. 108-113. http://nauka-2020.ru/MKN_2(56)2022 (дата обращения: 28.04.2023).

4. Кузнецов М. Б., Тодрик В. Н. К вопросу о значимости физической культуры и спорта в жизни человека и профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел России // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 133-139. https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(27)2022 (дата обращения: 28.04.2023).

5. Дмитриева А. С., Пахомов В. И. Физическая культура и спорт как основополагающий фактор физической безопасности личности // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 214-219. https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(27)2022 (дата обращения: 28.04.2023).

УДК 796.01:159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF TECHNICAL TRAINING OF ATHLETES

Межман Игорь Францевич
кандидат биологических наук, доцент
заведующий кафедрой физического воспитания
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Mezhman Igor Frantsevich
Ph.B, associate professor
head of the department of physical education
Volga State University of Telecommunications and Informatics,
Samara, Russia

Аннотация. *Сам процесс регулярных целенаправленных занятий физической культурой и спортивной тренировкой предполагает воспитание не только определенных умений и навыков, физических качеств, но и психических качеств, черт и свойств личности. Формирование психических свойств личности происходит путем моделирования спортивных и игровых моментов, воспитывают волю, уверенность в себе, способность комфортно чувствовать себя в коллективе. Необходимо узнать, что такое техническая подготовка спортсмена, на улучшение каких атрибутов и ха-рактеристик она направлена, какие психологические основы имеет и каким образом они влияют на освоение навыков. Какие физические характеристики улучшаются при таком виде подготовки. Выяснить какую роль в психологической подготовке играют знания, на какие этапы делится процесс освоения двигательных навыков, их объяснение. Как прогрессирует уровень овладения движением спортсмена на каждом из них. Узнать, как самоконтроль может помочь и помогает в освоении спортсменом сложных движений, как позволяет отточить до автоматизма двигательные навыки, и какие стадии имеет данный процесс.*

Abstract. *The very process of regular purposeful physical education and sports training involves the education of not only certain skills and skills, physical qualities, but also mental qualities, traits and properties of the person. The formation of mental properties of the personality occurs by modeling sports and game moments, cultivate will, self-confidence, the ability to feel comfortable in the team. It is necessary to find out what the technical training of an athlete is, to improve what attributes and characteristics it is aimed at, what psychological foundations it has and how they affect the development of skills. What physical characteristics improve with this type of preparation. Find out what role knowledge plays in psychological training, what stages the process of mastering motor skills is divided into, their explanation. How does the level of mastery of the athlete's movement progress on each of themю. Find out how self-control can help and helps in*

mastering complex movements by an athlete, how it allows you to hone motor skills to automatism, and what stages this process has.

Ключевые слова: *навык; движения; формирование; техника; психология.*

Keywords: *skill; movement; formation; technique; psychology.*

Техническая подготовка – это процесс, характеризующий действия спортсменов, тренеров и менеджеров, направленный на овладение и совершенствование специальных рациональных навыков, умений и знаний, необходимых на тренировках и для успешного участия в соревнованиях, по каждому конкретному виду спорта. Часто данный вид подготовки подразумевает эффективному проведению подготовок других видов, таких как: теоретическая, тактическая, общефизическая, и так далее.

При систематических занятиях различными видами спорта воспитываются определенные психические качества, отражающие объективные условия спортивной деятельности. Типовые различия в проявлении психических и психомоторных качеств у баскетболистов и пловцов абсолютно разные. Игровые виды спорта, а также виды, связанные с единоборством, при прочих равных условиях предъявляют более высокие требования к психике. Это обусловлено быстрой сменой тактических ситуаций, необходимостью их мгновенной оценки и организации соответствующих действий, осуществляемых в условиях дефицита времени [4].

Успешность деятельности отдельных игроков и команды в целом, зависит от внутренних детерминант игровой деятельности (ряда психологических факторов) индивидуальных особенностей спортсмена: свойств его личности, восприятия, мышления и так далее; степени его подготовленности и состояния, в котором он находится в игровом процессе. Внешние факторы процесса игры влияют на деятельность игроков через посредство внутренних детерминант, сама же игровая деятельность выступает как единство внутренних и внешних процессов. Роль психических процессов состоит в том, что они, являясь процессом отражения действительности, обеспечивают регуляцию деятельности, ее адекватность тем условиям, в которых она протекает [5].

Своевременное и правильное принятие решений зависит не только от знания игровых построений, но и от психофизиологических особенностей личности спортсменов, которые оказывают существенное влияние на механизм принятия решений. Эффективность технических действий в значительной степени зависит от восприятия, внимания, памяти, мышления, быстроты и точности выбора решения, прогностических способностей, точности реакции, подвижности нервных процессов. Скорость и точность ответных реакций достигается спортсменом за счет реакции на подготовительные действия соперника, предшествующие оцениваемому действию. При этом, время приема и переработки информации корре-лируют с квалификацией спортсмена. Эффективность принятия решений зависит не только от быстроты реакции, но и от умения предвидеть развитие ситуации, т. е. от вероятностного прогнозирования. Отме-

чено что в спортивных играх выдви-гается система перспективно-интеллектуальных процессов, протекающих при остром дефиците времени на фоне широкой вариативности действий требующих творческого принятия решений о методах борьбы [2].

Важным аспектом деятельности спортсменов является темпо-ритмическая структура. Именно это качество является одной из детерминант индивидуальности и особенности темпа проявляются как в простых двигательных и поведенческих реакциях, так и в решении мыслительных задач, темпе и переключении внимания, темпе выполнения производственных операций и действий. При этом под термином «индивидуальность» следует понимать, как отдельного индивидуума, так и коллектив в целом [7].

Психологическими основами технической подготовки является индивидуализированное и целенаправленное улучшение таких физических процессов как: мышечно-двигательные ощущения, психомоторная реакция, специализированное восприятие, внимание, представление и другие; все вместе они принимают значительное участие в регуляции движений, характерных для определённого вида спорта [1].

Важным умением также является и умение проанализировать действия, их физические характеристики такие как: скорость, точность, оптимальность и другие. Это значит, что для должной подготовки спортсмена необходимы знания.

Знания – это полученная определённым способом и упорядоченная некоторым способом информация, которая с различной степенью объективности и достоверности отражает в мыслях человека те или иные свойства существующей действительности. В данном случае – знания об определённой предметной области.

В спорте необходимы знания о влиянии физических упражнений на состояние здоровья, а также на поддержание работоспособности.

Критериями знаний являются следующие явления:

1) Изучение сущности явления
2) Его усвоение
3) Прочность
4) Возможность применения на практике
5) Формирование на их основе новых понятий и представлений
6) Возможность переноса на иные сферы деятельности

Однако самым главным фактором технической подготовки является процесс формирования двигательных навыков. Навык – это способность к автоматизированным произвольным действиям, которые выполняются с большой точностью, скоростью и экономностью. В свою очередь существуют этапы, на которые разделяют процесс формирования навыков:

Целостность действий – двигательный навык состоит из ряда нескольких двигательных действий. Неважно как много этих элементов, самым главным

фак-тором является их целостность, она способствует выполнению основного дейст-вия и превращает факторы в средство осуществления задачи.

Автоматизм – несмотря на то, что действия контролируются сознанием, их необходимо довести до автоматизма.

Осознанность – выполнение двигательных действий всегда должно быть осознанным. Без осознанности процесс освоения навыков не может протекать правильно.

Совершенство – для выполнения полного набора двигательных действий требуется совершенство, в это понятие входят такие характеристики как: гибкость навыка, точность движений и устойчивость. Гибкость навыка – это возможность выполнения

Процесс освоения навыков в некоторых случаях отличается в ряде случаев, например, возрастные особенности

Возрастные особенности – взрослые чаще склонны к действиям на интеллектуальном уровне, в то время как дети более склонны к простому повторению движений.

Касаясь динамики, стоит отметить, что психологи и педагоги чаще всего раз-деляют динамику развития навыка на три стадии.

Стадия первичного освоения структуры движения – на данном этапе освоения навыка спортсмены только учатся исполнять изучаемые движения, и как правило и тренер, и спортсмен довольствуются только приближенным сходством движения с эталоном.

Стадия освоения навыка – на данном этапе спортсмен уже осваивает приём, его движения становятся всё больше и больше похожими на эталон, за счёт закре-пления последовательность движений и созданием представления о движениях, происходит развитие двигательного анализа. В движениях проявляется автоматизм, что позволяет переключить внимание на другие объекты. Исчезают лишние движения, появляется возможность совмещать навыки, освоенные спортсменом.

Стадия совершенствования и закрепления – в отличие от предыдущих этапов, у совершенствования нет конца, спортсмен продолжает оттачивать движения, на соревнованиях и тренировках. Достигается высокий уровень автоматизма, движения выполняются очень быстро, чётко и экономично. На данном этапе спортсмен имеет полное представление обо всех факторах исполняемого движения [6].

С психологической точки зрения, освоение двигательного действия – означает овладение его психической саморегуляции, в которой одну из самых важных ролей играет самоконтроль. Существует два вида самоконтроля:

Перцептивный – это отслеживание процессов, происходящих в двигательном аппарате.

Смысловой – это осмысление того, как следует правильно выполнять движение.

С изменением способа самоконтроля за исполняемым действием, по мере формирования навыка, связана его автоматизация.

Справедливо будет замечание, что процесс формирования навыков имеет некоторую закономерность. Образование двигательного навыка всегда носит прогрессивный характер, это значит, что навык формируется с постоянной тенденцией к росту. На стадии совершенствования навыков результаты чётко стабилизируются, хоть и существует задержка роста на определённых этапах. Рост результатов происходит скачками, резкие взлёты и спады. В процессе форми-рования навыка прогресс не всегда равномерен, для него свойственны изначаль-ный быстрый рост, но после он значительно замедляется [3].

Литература

1. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента / под ред. В. А. Бароненко. Москва : Альфа-М, 2003. 352 с.

2. Загайнов Р. М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена. Москва : Советский спорт, 2006. 105 с.

3. Ильин Е. П. Психология спорта. Санкт-Пеьербург : Питер, 2017. 352 с. (Серия «Мастера психологии»).

4. Киселев Ю. А. Победи. Размышления и советы психолога спорта. Москва : Спортакадемия, 2002.

5. Мамкин В. Р. Формирование психологии соревновательной надежности спортсмена // Спортивная психология. 2004. № 2. С.33-36.

6. Некрасов В. П., Худадов Н. А. Психорегуляция в подготовке спортсменов. Москва : Физкультура и спорт, 1985. 176 с.

7. Савицкий В. Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности // Спортивная психология. 2007. № 1. С. 37-42.

УДК 796.819

ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА

FEATURES OF THE ACTIVITY OF A SPORTS TEACHER

Быкова Диана Игоревна
студент
институт русского языка и словесности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Bykova Diana Igorevna
student
institute of russian language and literature
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Хомутова Елена Васильевна
Старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Khomutova Elena Vasilyevna
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В нашей работе представлены особенности деятельности спортивного педагога, а также методы, средства и систему воспитательной деятельности спортивного педагога. В статье мы выделяем методы физического воспитания, раскрываем проблемы современной педагогики в сфере физической культуры и спорта и подчеркиваем необходимость в подготовке квалифицированных специалистов, которые способны проанализировать особенности детских физиологических и психологических аспектов и разрабатывать траектории проблемных ситуаций с профессиональной точки зрения. Для полного ознакомления с данной темой мы провели научное исследование. Участие в исследовании принимали 25 испытуемых, среди которых были 20 тренеров, 5 учителей физической культуры и 7 организаторов спортивно-оздоровительных клубов. Мы дали развернутую характеристику результатам исследования и подвели итоги работы.*

Abstract. *Our work presents the features of the activity of a sports teacher, as well as methods, means and system of educational activity of a sports teacher. In the article we highlight the methods of physical education, reveal the problems of modern pedagogy in the field of physical culture and sports and emphasize the need to train qualified specialists*

who are able to analyze the characteristics of the child's body and develop trajectories of problematic situations from a professional point of view. To fully familiarize ourselves with this topic, we conducted a scientific study among 25 subjects, including 20 coaches, 5 physical education teachers and 7 organizers of sports and health clubs. We gave a detailed description of the results of the study and concluded the result.

Ключевые слова: *педагогические особенности труда; спортивная деятельность; педагогика; педагогическая деятельность; воспитательная деятельность.*

Keywords*: pedagogical features of work; sports activity; pedagogy; pedagogical activity; educational activity.*

Педагогика – это наука о закономерностях возникновения, становления и развития системы отношений в образовательном процессе. Цель спортивного педагога заключается в направлении педагогической деятельности на самосовершенствование и направлении социальных мотивов на самореализацию в обществе и будущей профессии.

Но для полного понимания особенностей спортивного педагога стоит обратиться к формам деятельности спортивного педагога:

- пропаганда ЗОЖ;
- научно-изыскательные работы;
- образование в сфере физической культуры и спорта;
- двигательная рекреация и реабилитация;
- исполнительское мастерство.

Таким образом, спортивный педагог должен быть готов к таким видам деятельности, как тренерство, педагогика, организационно-управленческая деятельность, научно-исследовательская, культурологическая и т.д.

Спортивный педагог, как и педагог любой другой дисциплины, должен быть ответственным за жизнь ребенка и быть внимательным ко всем его особенностям, как физиологическим, так и психологическим. Соответственно следует раскрыть, какими компетенциями в первую очередь пользуется специалист – педагог физической культуры и спорта [1]:

- способность адекватно оценивать возможности обучающихся и применять к ним методы двигательных упражнений с учетом их индивидуальных особенностей (в том числе для лиц с ОВЗ);
- способность оказать первую доврачебную помощь и планировать профилактику травматизма;
- умение замотивировать обучающихся и развить в них целеустремленность, трудолюбие, любовь к здоровому образу жизни;
- умение разрабатывать планы занятий и реализовывать для обучающихся игры с уклоном на определенные спортивно-развивающие сферы с учетом их физиологических и психологических параметров;
- владениями педагогическими навыками и умениями в области спортивной педагогики и т. д.

В каждой научной дисциплине существуют соответствующие особенности труда. Специалисту по физической культуре необходим персонифицированный подход в системе отношений «тренер — ученик», «ученик — тренер». Специфика спортивной педагогики – это взаимодействие человека с человеком, соответственно для получения доверия обучающихся и развития в них таких качеств, как доброта, целеустремленность и мотивация к знанию, спортивные педагог сам должен обладать данными качествами и иметь соответствующий имидж. Уметь планировать и проводить урок, занятие, тренировку [2].

Деятельность спортивного педагога характеризуется рядом специфических особенностей [3]:

1. Физическая нагрузка, которая связана с необходимостью показывать физические упражнения;

2. Профессиональная речь:

– связь с речедвигательной координацией, т. е. с умением одновременно показывать и объяснять физические упражнения, не нарушая ни качества его исполнения, ни плавности и выразительности речи;

– побуждение к действию;

– лаконичность речи спортивного педагога связана с дефицитом времени, которое отводится на объяснение;

– четкость речи обусловлена акустическими особенностями помещений, в которых проводятся учебно-тренировочные занятия.

3. Невербальные средства общения: дополнение речи учителя специальными жестами.

4. Психическая напряженность, связанная с шумом от криков занимающихся. Напряженность труда также связана с постоянной ответственностью за жизнь и здоровье учеников.

5. Внешнесредовые факторы: климатические и погодные условия при занятиях на открытом воздухе; санитарно-гигиеническое состояние спортивных классов, залов.

Так как это работа с детьми, нужна чуткая внимательность и способность держать все и всех под контролем, знание четких правил и нормативов для правильного и безопасного проведения тренерской, воспитательной деятельности. Умение развивать в детях командный дух, дух соперничества и конкуренции.

Мы привели основные аспекты в работе профессионала по подготовке дисциплины физической культуры и спорта. Вместе с этим мы провели исследование, которое позволило узнать, насколько современные специалисты используют данные компетенции. Для этого были выбраны 25 испытуемых, среди которых 20 тренеров, 5 учителей физической культуры и 7 организаторов спортивно-оздоровительных клубов.

Испытуемым были розданы анкеты, в которых перечислены вышеприведенные особенности труда:

1 – наличие профессиональных компетенций,

2 – внимание к здоровью учеников,

3 – работа с приборами, аппаратурой и тренажерами,

4 – проведение воспитательной работы,

5 – организационная работа,

6 – работа по здоровому образу жизни,

7 – осуществление пропаганды и агитации в пользу физической культур и спорта.

Таким образом, можно наблюдать, что удивительно малый процент респондентов, а точнее – 18 человек из 25, отметили, что используют воспитательные практики в профессиональной деятельности и всего 11 человек приводят в своих методах пропаганду здорового образа жизни и агитируют обучающихся к углуб-ленному занятию видами спорта.

Профессия учителя, а тем более учителя физической культуры и спорта, настолько разносторонняя и сложная, что нелегко определить глобальный критерий ее эффективности, но попробуем сделать вывод о том, какими характеристиками должен обладать спортивный педагог:

Индивидуальные свойства личности спортивного педагога оцениваются по следующим качествам:

– идейно-политические качества (патриотизм, интернационализм, целеустремленность, принципиальность);

– нравственные качества (коллективизм, чувство долга, ответственность, спортивная честь, скромность, гуманизм, доброта, порядочность, самокритичность, трудолюбие);

– эмоционально-волевые качества (активность, мужество, настойчивость, самостоятельность, инициативность, решительность, уверенность, смелость, самообладание, выдержка, воля к победе);

– поведение в коллективе (общительность, доброжелательность, требовательность к другим, самолюбие, самокритичность, уважительность, оптимальная эмоциональность, отношение к успехам и неудачам, умение владеть собой, рассудительность, отзывчивость);

– отношение к работе (увлеченность, исполнительность, аккуратность, дисциплинированность, пунктуальность, творческое отношение к делу);

– личностно-профессиональные качества (спортивное мастерство, педагогическое мастерство, наблюдательность, интуиция, педагогический такт, умение распределять внимание, педагогическое воображение, абстрактное мышление, любознательность, дидактические умения, построение взаимоотношений со спортсменами, умение прогнозировать, моделировать, авторитетность).

Литература

1. Зубанов В. П., Свинаренко В. Г., Гуляев Е. А. Особенности использования основ педагогического моделирования в профессиональной подготовке будущего педагога по физической культуре [Электронный ресурс] // Гуманитарные научные исследо-вания. 2016. № 2. С. 4-6. URL: https://human.snauka.ru/2016/02/14276 (дата обращения: 08.04.2023).

2. Масягина Н. В. Особенности труда специалистов физической культуры и спорта, как ориентир модернизации системы подготовки и переподготовки кадров для физкультурно-спортивной отрасли [Электронный ресурс] // Совре-менные проблемы науки и образования. 2015. № 6. С. 12 URL: http://science-education.ru/ru/article/view? id=23125 (дата обращения: 08.04.2023).

3. Рябкова М. А. Каков личностный портрет педагога физического воспи-тания: Портфолио для обучающихся и профессиональных образовательных органи-заций и работ // Гуманитарные научные исследования. 2018. № 3. С. 1-5.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON PSYCHOLOGICAL HEALTH

Редникин Вадим Владимирович
курсант
факультет подготовки следователей
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Rednikin Vadim Vladimirovich
cadet
faculty of investigators training
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

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

Аннотация. *Современный образ жизни, характеризующийся малоподвижностью и высоким уровнем стресса, может оказывать негативное воздействие на психическое здоровье человека. В связи с этим, все больше людей обращают внимание на важность регулярной физической активности для поддержания психологического благополучия. Цель данной статьи рассмотреть влияние физической активности на психологическое здоровье человека и выявить механизмы, объясняющие этот эффект. Для достижения этой цели будут рассмотрены результаты современных научных исследований, а также проведен анализ механизмов, лежащих в основе взаимодействия между физической активностью и психологическим здо-ровьем.*

Abstract. *Modern lifestyles characterized by sedentary activity and high levels of stress can have a negative impact on a person's mental health. In this regard, more and more people are paying attention to the importance of regular physical activity for maintaining psychological well-being. The purpose of this article is to consider the impact of physical activity on the psychological health of a person and to identify the mechanisms that explain this effect. To achieve this goal, the results of modern scientific research will be considered, as well as an analysis of the mechanisms underlying the interaction between physical activity and psychological health.*

Ключевые слова: *физическая активность; психологическое здоровье; стресс.*

Key words: *physical activity; psychological health; stress.*

Основные понятия:

Физическая активность – это любая деятельность, которая требует физических усилий со стороны человека и приводит к увеличению его энергетических затрат. Она может включать в себя такие виды деятельности, как занятия спортом, физические упражнения, активные игры и прогулки.

Психологическое здоровье – это состояние, при котором человек чувствует себя комфортно и уверенно в социальных ситуациях, обладает хорошим настроением и чувствует удовлетворение от жизни. Оно связано с качеством жизни человека и его способностью к приспособлению к различным жизненным ситуациям.

Эндорфины - нейропептиды, выделяющиеся гипофизом и другими органами, которые играют важную роль в регуляции боли, настроения и эмоций.

Гормон кортизол - это гормон, который вырабатывается корой надпочечников в ответ на стрессовые ситуации и играет важную роль в регуляции метаболизма, иммунной системы и воспаления. Высокие уровни кортизола могут приводить к негативным последствиям для здоровья, таким как повышенный уровень тревожности, ухудшение памяти и нарушение сна.

Серотонин - нейромедиатор, который регулирует настроение, эмоции и сон, а также участвует в регуляции аппетита и других физиологических функций.

В наше время психологические проблемы стали общественной проблемой, их становится все больше и больше. Многие люди сталкиваются с депрессией, тревожностью, стрессом, неспокойствием и другими психическими расстройствами. Хотя фармакологические препараты могут быть эффективными, некоторые люди ищут более естественные способы улучшить свое психическое здоровье.

Один из таких способов - это физическая активность. Физические упражнения не только улучшают физическое состояние организма, но и могут существенно повысить психологическое благополучие. Это может быть в особенности полезно для тех, кто страдает от депрессии, тревоги или других психических расстройств.

Существует множество исследований, которые подтверждают, что физическая активность может быть эффективным способом лечения психических проблем. Однако, как именно физическая активность влияет на психологическое здоровье и какие механизмы лежат в основе этого эффекта - пока не до конца понятно.

Цель данной статьи - проанализировать имеющиеся исследования о влиянии физической активности на психологическое здоровье, описать механизмы этого воздействия и выявить, какие типы физических упражнений являются наиболее эффективными для улучшения психического состояния.

Существует множество исследований, которые подтверждают положительное влияние физической активности на психологическое здоровье чело-

века. Од-ним из основных механизмов, которые объясняют это влияние, является выработка эндорфинов – гормонов счастья, которые выделяются в организме во время физических упражнений. Есть множество исследований, которые подтверждают связь между физической активностью и психологическим здоровьем. Одним из наиболее известных исследований является мета-анализ 30 исследований, опу-бликованный в журнале "Journal of Clinical Psychiatry" в 2011 году.

Это исследование показало, что физическая активность может быть эффективным способом лечения депрессии и тревоги. Авторы отмечают, что даже небольшие упражнения, такие как прогулки на свежем воздухе, могут помочь улучшить настроение и снизить уровень тревоги.

Другое исследование, проведенное в Университете Беркли, показало, что регулярные физические упражнения могут улучшить когнитивные функции, такие как память и концентрация. Участники исследования, которые занимались аэро-бикой, имели лучшие результаты на тестах на когнитивные функции, чем те, кто не занимался спортом.

Также есть исследования, которые показывают, что физическая активность может помочь людям справиться со стрессом. Например, исследование, проведенное в Университете Миннесоты, показало, что участники, занимавшиеся физическими упражнениями, имели более низкий уровень стресса и более поло-жительное отношение к жизни, чем те, кто не занимался спортом.

Таким образом, исследования подтверждают, что физическая активность может помочь улучшить психологическое здоровье и справиться с различными психическими проблемами.

Физическая активность также способствует уменьшению стресса и тревожности. Она помогает снизить уровень гормона кортизола, который выделяется в ответ на стрессовые ситуации, и увеличить уровень гормона серотонина, который отвечает за настроение и чувство удовлетворения.

Существуют различные виды физической активности, которые могут помочь улучшить психическое здоровье человека. Это может быть как интенсивный вид спорта, так и более мягкие формы физической активности, например, йога или прогулки на свежем воздухе. Важно выбрать тот вид физической активности, который будет приносить удовольствие и не вызывать дискомфорта.

Более того, физическая активность способствует улучшению качества сна, что в свою очередь важно для психического здоровья. Недостаток сна может привести к ухудшению настроения, раздражительности и более серьезным психическим проблемам, таким как депрессия и тревога.

Кроме того, физическая активность может помочь людям справиться с психическими проблемами, такими как депрессия и тревога. Исследования показывают, что физические упражнения могут улучшить самооценку и уве-

ренность в себе, а также снизить уровень тревожности и депрессивных симптомов.

Однако не стоит забывать, что каждый человек уникален, и для некоторых людей физическая активность может быть противопоказана из-за наличия медицинских противопоказаний. Поэтому важно консультироваться с врачом, прежде чем начинать новую физическую программу.

Физическая активность влияет на психологическое здоровье через несколько механизмов. Один из них - это выработка эндорфинов, гормонов счастья, которые вызывают чувство эйфории и уменьшают боль и стресс. Кроме того, физические упражнения также улучшают сон, что в свою очередь уменьшает уровень тревоги и депрессии.

Также известно, что физическая активность улучшает когнитивные функции, такие как память, концентрация и решение задач. Это может помочь уменьшить уровень тревоги и улучшить настроение.

Определенные типы физических упражнений могут оказывать дополнительные психологические выгоды. Например, йога и другие формы медитации могут помочь улучшить настроение, снизить уровень тревоги и улучшить сон. Аэробные упражнения, такие как бег, плавание и езда на велосипеде, также могут улучшить психическое здоровье и снизить уровень стресса.

Наконец, физическая активность может также повысить уверенность в себе и самооценку. Успех в достижении физических целей, таких как бег на дистанцию, может привести к чувству удовлетворения и повышению уверенности в своих возможностях, что может перенестись и на другие сферы жизни.

Во время физической активности у человека могут возникать различные эмоции - от радости и удовлетворения до усталости и раздражения. Эти эмоции могут иметь как положительный, так и отрицательный эффект на психологическое состояние человека.

Например, при выполнении тяжелых физических упражнений уровень стресса может возрастать, что может привести к чувству раздражения или злости. Однако, если эти эмоции контролируются и преодолеваются, то они могут стать источником уверенности в своих силах и улучшения самоконтроля.

С другой стороны, положительные эмоции, такие как радость и удовлетворение, которые возникают во время физической активности, могут помочь улучшить настроение и повысить самооценку. Они могут также способствовать более продуктивной тренировке и более высокому уровню мотивации для достижения своих фитнес-целей.

Кроме того, физическая активность может быть эффективным способом управления негативными эмоциями, такими как тревога и депрессия. При выполнении упражнений выделяются гормоны, которые снижают уровень стресса и повышают настроение, что может помочь уменьшить уровень тревоги и депрессии.

В целом, эмоции, которые возникают во время физической активности, могут оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на психологическое состояние человека. Контроль над этими эмоциями может помочь улучшить самоконтроль и повысить уверенность в себе, а также уменьшить уровень тревоги и депрессии.

Один из механизмов, объясняющих положительное влияние физической активности на психологическое здоровье, связан с выделением эндорфинов и серотонина. Эти вещества помогают улучшить настроение и снизить уровень тревожности и депрессии. Кроме того, физическая активность может помочь снять мышечное напряжение, уменьшить уровень стресса и повысить уровень самооценки [5, с. 94]

Однако, необходимо также учитывать возможность перенапряжения и травм при неправильном выполнении упражнений или при избыточной нагрузке. Поэтому важно следить за правильным выполнением упражнений и выбирать интенсивность занятий в соответствии с возможностями и физическим состоянием человека.

Другим важным аспектом, который связывает физическую активность с психологическим здоровьем, является улучшение качества сна. Исследования показывают, что регулярная физическая активность помогает улучшить качество сна, сокращает время засыпания и уменьшает вероятность пробуждения в ночное время [9, с. 194].

Давайте рассмотрим несколько примеров, демонстрирующих положительное влияние физической активности на психологическое здоровье.

Пример 1: Уменьшение уровня стресса

Исследования показывают, что физическая активность может помочь уменьшить уровень стресса у людей. Например, одно исследование, проведенное в 2018 году, показало, что участники, занимающиеся боксом, испытывали меньше стресса в повседневной жизни, чем участники, не занимающиеся спортом.

Пример 2: Улучшение психологического состояния при депрессии

Депрессия - это расстройство настроения, которое может привести к ухудшению психологического здоровья. Однако, физическая активность может помочь улучшить психологическое состояние людей, страдающих от депрессии. Например, исследование, проведенное в 2017 году, показало, что участники, занимающиеся регулярными занятиями йогой, испытывали меньше симптомов депрессии, чем участники, не занимающиеся спортом.

Пример 3: Улучшение качества жизни у пожилых людей

Физическая активность также может улучшить качество жизни у пожилых людей. Например, одно исследование, проведенное в 2020 году, показало, что участники, занимающиеся регулярными занятиями фитнесом, испытывали улучшение психологического состояния и уменьшение симптомов депрессии.[8, с. 139].

В целом, данные примеры демонстрируют, что физическая активность может положительно влиять на психологическое здоровье людей, а также подчеркивают важность регулярных физических тренировок для поддержания здорового образа жизни.

Однако, следует отметить, что эффекты физической активности на психологическое здоровье могут зависеть от индивидуальных особенностей человека. Например, люди, страдающие от депрессии, могут испытывать трудности с мотивацией и находить трудности в начале занятий спортом. Тем не менее, их участие в физических тренировках может помочь им преодолеть депрессию и улучшить их общее настроение. [8, с. 23]

В данной статье мы рассмотрели влияние физической активности на психологическое здоровье человека. Мы выяснили, что физическая активность может положительно влиять на психологическое состояние человека, способствуя уменьшению уровня стресса, улучшению качества сна и повышению настроения. Мы также отметили, что эффекты физической активности могут быть индивидуальными и зависеть от конкретных особенностей каждого человека.

В целом, мы можем сделать вывод, что физическая активность является важным компонентом здорового образа жизни и способствует не только улучшению физического состояния, но и улучшению психологического здоровья человека. Поэтому, рекомендуется включать регулярные физические упражнения в свой ежедневный рацион для поддержания здоровья и улучшения качества жизни. Ведь, регулярные занятия спортом и другими видами физической активности могут помочь улучшить настроение, уменьшить уровень тревожности и депрессии, повысить самооценку и уверенность в себе, а также снизить уровень стресса. Однако, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого человека при выборе типа и интенсивности физической активности. Необходимо также учитывать наличие медицинских противопоказаний, и в таких случаях необходима консультация с врачом.

Литература

1. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Адаптация курсантов, обучающихся в образовательных учреждениях МВД России, средствами и методами физической рекреации // Научный диалог. 2016. № 2 (50). С. 383-392.

2. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Пушкина В. Н., Оляшев Н. В. Управление психофизической готовностью курсантов-спортсменов юридических вузов // Российский психологический журнал. 2017. Т. 14. № 3. С. 210-228.

3. Герасимов И. В. Особенности подготовки сотрудников полиции к деятельности с высоким психо-эмоциональном напряжением [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2020. № 1 (37). С. 94-99. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-podgotovki-sotrudnikov-politsii-k-deyatelnosti-v-situatsiyah-s-vysokim-psiho-emotsionalnom-napryazheniem (дата обращения 18.04.2023).

4. Герасимов И. В., Бакин А. В. Совершенствование физической подготовки курсантов и сотрудников, впервые принимаемых на службу в ОВД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник материалов Всероссийского круглого стола (Орёл, 27 июня 2019 г.). Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2019. С. 81-86.

5. Герасимов И. В. Психолого-педагогические аспекты подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД к деятельности в экстремальных ситуациях // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 37-40. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-aspekty-podgotovki-kursantov-i-slushateley-obrazovatelnyh-organizatsiy-mvd-k-deyatelnosti-v-ekstremalnyh (дата обращения 18.04.2023).

6. Герасимов И. В. Физическая культура и профессиональная физическая активность // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 70–72.

7. Моськин С. А. Воздействие физических упражнений на состояние психических качеств курсантов вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 139-141.

8. Губанов Э. В. Спорт как фактор социализации личности // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. 2019. № 5-3. С. 194-196.

9. Подрезов И. Н., Моськин С. А. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональное состояние организма человека и уровень его здоровья // Наука-2020. 2018. № 6 (22). С. 23-28. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-fizicheskimi-uprazhneniyami-na-funktsionalnoe-sostoyanie-organizma-cheloveka-i-uroven-ego-zdorovya (дата обращения 18.04.2023).

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PREVENTION AND TREATMENT OF SPINAL DISEASES BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Разуваева Валерия Артемовна
студент
Институт иностранных языков
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Razuvaeva Valeria Artemovna
student
Institute of Foreign Languages
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Щекотихин Михаил Петрович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Теория и методика физической культуры и спорта»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Shchekotikhin Mikhail Petrovich
Ph.D., associate professor
department of theory and methodology of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация*. В настоящее время лечебная физическая культура, в частности комплекс физических упражнений играет важную роль в комплексном лечении заболеваний позвоночника, как средство, способствующее укреплению мышц и корректировке искривления позвоночника. В статье рассматриваются различные методы лечения заболеваний позвоночника посредством ЛФК, а также наиболее эффективные виды физических упражнений.*

Abstract. *Currently physical therapy especially a set of physical exercises plays an important role in the complex treatment of spinal diseases as a means to strengthen muscles and correct curvature of the spine. The article discusses various methods of treating spinal diseases through physical therapy, as well as the most effective types of physical exercises.*

Ключевые слова: *заболевания позвоночника; лечебная физкультура; комплексы упражнений; остеохондроз; сколиоз.*

Keywords: *spinal diseases; physical therapy; exercise complexes; osteochondrosis; scoliosis.*

Ежегодный медицинский осмотр студентов 1 и 2 курсов института иностранных языков выявил, что коло 7% студентов имеют проблемы с позвоночником. По показаниям врача семеро студентов страдающих заболеваниями позвоночника на занятиях физической культурой и спортом занимаются в специальной медицинской группе, пять студентов полностью освобождены врачом от занятий физической культурой и спортом. Изучив данную проблему, мы решили более глубоко изучить данную проблему и оценить возможности средств физической культуры и спорта в профилактике и борьбе с этим недугом.

Заболевания позвоночного столба, в частности остеохондроз и сколиоз, на сегодняшний день широко распространены во всех возрастных группах. Вопрос лечения данных заболеваний остается актуальным уже долгое время, ведь в связи с большим количеством факторов, прямо или косвенно ведущих к возникновению проблемы, значительная часть населения оказывается склонна к развитию заболеваний позвоночника.

Продолжительное течение большинства заболеваний позвоночного столба предполагает использование комплекса как оперативных, так и консервативных методов, среди которых лечебная физкультура занимает основное место.

По определению В. И. Дубровского, лечебная физкультура (ЛФК) — метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания. ЛФК обычно используется в сочетании с другими терапевтическими средствами и методами [1].

Отличие ЛФК от других методов лечения заболеваний позвоночника, заключается в том, что она использует физические упражнения как средство лечения нарушений. Правильно подобранный комплекс упражнений позволяет организму восстановить двигательную активность и корректировать нарушения, вызванные заболеванием позвоночника. В сочетании с другими методами лечения больных с заболеваниями позвоночника, ЛФК укрепляет мышечно-связочный аппарат и нормализует деятельность внутренних органов, а также функции позвоночного столба.

ЛФК проводят в различных исходных положениях, применяют оптимальные физические упражнения, направленные на поддержание и укрепление мышц и суставов, а также на исправление деформации позвоночного столба.

Выбор упражнений ЛФК для лечения остеохондроза зависит от места поражения позвоночника.

Так в медицине различают:

- шейный остеохондроз;
- грудной остеохондроз;
- поясничный остеохондроз.

При остеохондрозе позвоночника рекомендуется соблюдение наиболее подходящего двигательного режима, выбор которого зависит от характеристик боли и ее причин. Обязательным является освоение двигательных навыков повседневной жизни и физическая нагрузка в форме общеукрепляющей специальной лечебной гимнастики в период обострения и занятий оптимальными видами физкультуры и спорта в период ремиссии [3].

Кроме того, в комплексы упражнений, как правило, включают дыхательные упражнения, а также движения, увеличивающих подвижность позвоночника в шейном, грудном и поясничном отделах [4].

Занятия ЛФК при остеохондрозе позвоночника способствуют расслаблению напряженных мышц спины, улучшают кровообращение и стабилизируют позвоночник. Для профилактики и предотвращения остеохондроза рекомендуется выполнять зарядку систематически в течение продолжительного периода. Все упражнения выполняются комплексно, нагрузка увеличивается постепенно, и лишь после обсуждения со специалистом.

В период ремиссии к основным занятиям ЛФК добавляется задача увелчения подвижности позвоночного столба.

К средствам ЛФК, которые оказывают положительное воздействие на остеохондроз позвоночника, также относятся: плавание, лыжи, велоэргометр, упражнения с резиновым бинтом, гимнастической палкой, упражнения на фитболе.

Следует с большой осторожностью выполнять некоторые элементы спорта, а также заниматься танцами, волейболом, теннисом или бегом по пересеченной местности, т. к. резкие движения и рывки могут привести к обострению заболевания позвоночника. Упражнения с гантелями предпочтительно выполнять в исходном положении лежа, чтобы исключить вертикальные нагрузки на позвоночник [5].

Что касается сколиоза позвоночника, то занятия ЛФК показаны на всех стадиях его развития, но наиболее благоприятное влияние на заболевание физические упражнения оказывают при начальных формах.

Комплекс упражнений, как правило, назначается врачом в зависимости от степени сколиоза: при сколиозе I, III, IV степени средства ЛФК направлены на развитие и укрепление мышечного корсета, а при сколиозе II степени – также на устранение искривления позвоночного столба.

Как и при выборе упражнений для лечения остеохондроза, здесь важно учитывать место поражения позвоночника.

Классификация сколиоза по месту поражения позвоночника:

- шейно-грудной сколиоз;
- грудной сколиоз;
- грудопоясничный сколиоз;
- поясничный сколиоз;
- пояснично-крестцовый сколиоз.

Консервативное лечение сколиоза с помощью средств ЛФК включает в себя:

- упражнения лечебной гимнастики (ЛГ);
- плавание;
- упражнения в воде.

Упражнения лечебной гимнастики используются в целях укрепления основных групп мышц, поддерживающих позвоночник, а также в целях профилактики болевого синдрома.

Лечебная гимнастика позволяет сформировать правильную осанку и корректировать функциональные искривления позвоночного столба. При I степени сколиоза занятия лечебной гимнастикой включают в себя динамические и статические упражнения, а также упражнения с сопротивлением и отягощением. При II степени сколиоза врач может включить в комплекс ЛФК асимметричные и деторсионные упражнения, которые растягивают и укрепляют мышцы позвоночника, а также способствуют выравниванию таза.

Плавание стилем «брасс» является еще одним средством ЛФК, позволяющим наиболее эффективно лечить заболевания позвоночника. При помощи физических упражнений, выполняемых в воде, можно уменьшить напряжение в мышцах шеи и спины, укрепить мышечный корсет спины и улучшить координацию движений. Также будут полезны катание на велосипеде и лыжах, но только с умеренной активностью [6].

При IV степени сколиоза основной задачей становится укрепление мышечного корсета, поддержание позвоночного столба в нужном положении и улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для этого, как правило, используют физические упражнения с симметричным исходным положением. Особое влияние уделяют дыхательным упражнениям. Также для тренировки и укрепления сердечно-сосудистой системы и повышения силовой выносливости мышц необходимо вводить индивидуальное проплывание коротких скоростных отрезков [2].

Для укрепления мышц спины и брюшного пресса при лечении сколиоза выполняют упражнения из исходного положения лежа на животе, на боку или на спине. Такое положение обеспечивает фиксацию таза и симметричное расположение частей тела, что исключает искривление позвоночника при выполнении упражнений.

Примерный комплекс упражнений для лечения сколиоза позвоночника:

Каждое упражнение нужно выполнять без резких движений и доводить до конца. Движения должны быть плавными и уверенными, т.к. рывки и толчки могут привести к ухудшению заболевания.

1. И.П. – стоя или сидя. Наклонить голову до касания подбородком груди, затем наклонить голову назад. Выполнить упражнение 10 раз. Через определенный отрезок времени постепенно увеличивать количество подходов.

2. И. П. – стоя или сидя. Развести руки в стороны, затем произвести ими круговые движения вперед и назад 10 раз в каждую сторону.

3. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнять повороты влево и вправо, стараясь повернуть туловище как можно сильнее.

4. И.П. – стоя на четвереньках. На выдохе согнуть хребет, на вдохе – разогнуть. Выполнить 30 повторов.

5. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, колени не согнуты. Касаться руками носка то правой, то левой ноги. Выполнить это упражнение 10 раз в каждую сторону.

6. И.П. – лежа на животе, руки согнуты в локтях и соединены под подбородком. На вдохе приподнять прямые ноги над уровнем пола, на выдохе – опустить ноги и вернуться в и.п.

7. И.П. – лежа на животе, руки расслаблены и лежат вдоль туловища. Приподнять голову и плечи, лопатки соединить. Выполнить упражнение 10 раз.

8. И.П. – лежа на животе, руки отведены вперед. Приподнять верх тела, задержаться в таком положении на несколько секунд. Вернуться в и.п. и расслабиться.

9. И.П. – лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. Восстанавливать дыхание 3-5 мин.

Литература

1. Болурова А. Р. Современные принципы лечения остеохондроза позвоночника [Электронный ресурс] // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» (г. Сочи, 7-10 ноября, 2021) . URL: https://scienceforum.ru/2017/article/2017037433 (дата обращения: 24.04.2023).

2. Остеохондроз шейного отдела позвоночника в разных возрастных группах: клиническая характеристика и возможности остеопатической коррекции // А. В. Алексеев., О. Ю. Прокопенко, А. А. Шадрин, Е. Е. Ширяева // Российский остеопатический журнал. 2017. № 3 (4). С. 48-54.

3. Новикова Н. К. Комплексы упражнений для профилактики остеохондроза позвоночника [Электронный ресурс]. Москва : ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, 2021. 34 с. URL: https://gnicpm.ru/wp-content/uploads/2023/02/dlya-profilaktiki-osteohondroza-pozvonochnika-kniga.pdf (дата обращения: 24.04.2023)

4. Рахатова Д. Р. Лечебная физкультура при искривлениях позвоночника [Электронный ресурс] // Молодой ученый, 2021. № 44 (386). С. 298-300. URL: https://moluch.ru/archive/386/84950/ (дата обращения: 24.04.2023).

5. Поляев Б. А., Плотников В. П. Осознанная коррекция сколиоза и нарушений осанки. Москва : Спорт, 2020. 144 с. URL: https://ibooks.ru/bookshelf/382606/reading (дата обращения: 24.04.2023).

УДК 796.616.073

АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИИ ПАТРИОТИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СТАРШЕЙ ШКОЛЕ

ANALYSIS OF THE ORGANIZATION OF PATRIOTIC AND PHYSICAL EDUCATION IN HIGH SCHOOL

Соломченко Марина Александровна
заведующая кафедрой теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Solomchenko Marina Alexandrovna
head of the department of theory and methodology of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Семин Роман Алексеевич
аспирант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Semin Roman Alekseevich
graduate student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассказывается об изучении организации патриотического и физического воспитания в общеобразовательной школе в старших классах. Актуальность проблемы оптимизации процесса военно-патриотического воспитания школьников допризывного возраста средствами физической культуры показана на примере центра «Патриот 57». Военно-патриотическое воспитание представляет собой одной из ключевых направлений воспитательной работы со старшеклассниками. Однако, она реализуется преимущественно во внеурочное время, в связи с чем некоторые школьники не посещают мероприятия в рамках данного направления воспитательной работы, ссылаясь на занятость, подготовку к сдаче ЕГЭ, занятия в кружках, секциях и учреждениях дополнительного образования школьников.*

Abstract. *The article describes the study of the organization of patriotic and physical education in secondary school in high school. The relevance of the problem of optimizing the process of military-patriotic education of schoolchildren of pre-conscription age by means of physical culture is shown by the example of the Patriot 57 center. Military-patriotic education is one of the key areas of educational work with high school students. However, it is implemented mainly outside of school hours, and therefore some schoolchildren do not attend events within this area of educational work, referring to*

employment, preparation for the Unified State Exam, classes in clubs, sections and institutions of additional education of schoolchildren.

Ключевые слова: *анализ; организация; школьники; физическая культура; военно-патриотическое воспитание.*

Keywords: *analysis; organization; schoolchildren; physical education; military-patriotic education.*

В постсоветское время важность воспитательной функции образовательного процесса в средней школе длительное время практически игнорировалась, уступив место доминированию учебных целей, задач и образовательных результатов. Такая тенденция привела к тому, что многие традиционные и фундаментальные для российского народа ценности стали чуждыми для молодого поколения, стали восприниматься старшими школьниками как архаичные пережитки советского прошлого, неактуальными в современных реалиях глобализации и культурной интеграции [1, 2]. Результаты социологических опросов показывают, что в спектре наиболее значимых ценностей и приоритетов современных российских старшеклассников патриотизм имеет невысокое значение, уступая ценностям прав человека (80%), мира (76%), свободы и безопасности (72%), справедливости (70%), правопорядка (63%). Для 43% старшеклассников патриотизм не имеет никакого значения или имеет невысокое значение. Таким образом, патриотизм и гражданственность у старшеклассников допризывного возраста находятся в стадии формирования в условиях, когда школьники допризывного возраста имеют весьма стереотипные, обедненные, разрозненные и фрагментарные сведения об истории и культуре России, ее истинных традициях и ценностях. Социологические исследования показывают, что старшеклассники положительно относятся к России как к родной стране, Отечеству, и отрицательно – как к государству, бюрократическому образованию. В контексте сказанного значимость и актуальность проблемы оптимизации процесса военно-патриотического воспитания школьников допризывного возраста средствами физической культуры трудно переоценить.

Существующая сегодня в России система организации военно-патриотического воспитания и организации начальной военной подготовки школьников допризывного возраста схематично представлена на рисунке 1.

Управление этой системой осуществляется на высшем государственном уровне и далее находит продолжение на различных уровнях государственного и муниципального управления, управления образовательными организациями. В процессе управления военно-патриотическим воспитанием государство активно использует общественные институты.

Рис.1 Система военно-патриотического воспитания детей и молодежи в Российской Федерации

Ключевое значение в организации военно-патриотического воспитания школьников допризывного возраста играет организация начальной военной подготовки десятиклассников в рамках курса ОБЖ. В Орловской области военно-спортивные сборы по начальной военной подготовке «Авангард» проводятся Центром «Патриот-57» на территории детского лагеря «Лесная поляна» [3]. На протяжении пяти дней для школьников допризывного возраста - участников сборов организуют подготовку по тактической, инженерной, огневой, строевой, физической, медицинской, высотно-спасательной подготовке, а также изучение общевоинских уставов, РХБЗ, основ автономного существования и топографии, основ управления БПЛА и радиосвязи. Для проведения обучения привлекаются курсанты Академии ФСО, действующие военнослужащие-контрактники, ветераны боевых действий.

В МБОУ «Школа № 52 г. Орла», на базе которой проводилась опытно-экспериментальная работа, созданы условия для выполнения требований федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования и организации воспитательного процесса.

К числу недостатков следует отнести отсутствие в открытом доступе на сайте образовательной организации программы и плана организации воспитательной работы со школьниками. Военно-патриотическое воспитание представляет собой одной из ключевых направлений воспитательной работы со

старшеклассниками. Однако, она реализуется преимущественно во внеурочное время, в связи с чем некоторые школьники не посещают мероприятия в рамках данного направления воспитательной работы, ссылаясь на занятость, подготовку к сдаче ЕГЭ, занятия в кружках, секциях и учреждениях дополнительного образования школьников.

В качестве цели военно-патриотического воспитания в МБОУ «Школа № 52 г. Орла» заявлено развитие у старших подростков гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование у них профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, особенно в процессе военной и других, связанных с ней, видов государственной службы, верности конституционному и воинскому долгу в условиях мирного и военного времени, высокой ответственности и дисциплинированности. Мероприятия, реализуемые в рамках данного направления воспитательной работы в МБОУ «Школа № 52 г. Орла», проводится по ряду ключевых векторов, охарактеризованных в таблице 1.

Таблица 1

Направления военно-патриотического воспитания школьников допризывного возраста в МБОУ «Школа №52 г. Орла»

Направление воспитательной работы	Характеристика и содержание мероприятий
1	2
1. Воспитание на боевых традициях народа и Вооруженных Сил России	- участие в «вахте памяти»; - участие в движении «Бессмертный полк»; - возложение венков и гирлянд к воинским памятникам и захоронениям в памятные даты, связанные с российской военной историей; - организация экскурсий в Военно-Исторический музей г. Орла, поездок и походов на места боевой славы и памяти в Орловской области; - поздравление ветеранов Великой Отечественной войны, ветеранов боевых действий с праздниками и памятными датами; - участие в проведении патриотических митингов; - проведение конкурсов творчества военно-патриотической тематики; - просмотр видеофильмов, проведение конкурсов и викторин на военно-патриотическую тематику; - организация «Разговоров о важном»
2. Организация и участие в военно-спортивных играх и эстафетах	- участие в городских соревнованиях по игре «Зарница»; - организация военно-спортивных эстафет и спортивных праздников; - организация спортивных внутришкольных мероприятий к Дню Защитника Отечества
3. Взаимодействие с другими субъектами системы военно-патриотического воспитания школьников	- организация встреч с ветеранами и профессиональными военнослужащими-контрактниками; - сотрудничество в патриотическими центрами и организациями региона

Оценка приведенных направлений позволяет сделать вывод о том, что потенциал средств физической культуры в организации военно-патриотического воспитания школьников призывного возраста в МБОУ «Школа № 52 г. Орла» частично используется. Так, одним из направлений такой работы является участие в военно-патриотических играх. Однако, активность школьников в таких мероприятиях оставляет желать лучшего, привлечение их к участию носит «добровольно-принудительный» характер, а сами такие мероприятия инициируются на уровне региона или федеральном уровне. Внутришкольные же мероприятия, как правило, не носят отчетливого военно-патриотического оттенка. Например, к Дню Защитника Отечества проводятся различные конкурсы («А ну-ка, парни!», «Мистер школы» и т.п.), которые носят больше творческий характер: юноши соревнуются в остроумии, творческих талантах, эрудиции, находчивости.

Недооценен потенциал использования военно-прикладных средств на уроках физической культуры. В значительной степени это объясняется скудной материально-технической базой. Например, на территории школы отсутствует полоса препятствий, не закуплено специальное оборудование для подготовки к военно-спортивным играм и т. п. Проводимая на уроках прикладная физическая подготовка юношей допризывного возраста основана на общеизвестных упражнениях на развитие выносливости, силы, скоростных качеств, ловкости и быстроты. Наблюдается подмена понятий и в сфере профессионального спорта, рассматриваемого школьниками как средство для самореализации. Победы трактуются ими, в первую очередь, как личное достижение, способ поднятия собственного социального школьного статуса, а не как возможность повысить репутацию и престиж школы. Важно, чтобы спортсмены и их тренеры сознавали, что физическое совершенствование необходимо не только им лично - для медалей и званий, но в первую очередь способствует подготовке к защите рубежей Родины.

В феврале каждого года в МБОУ «Школа № 52 г. Орла» организуется месячник военно-патриотического воспитания, что является неотъемлемой частью календарного планирования патриотического воспитания школьников. Через различные формы внеурочной деятельности (классные часы, музейные уроки, спортивные мероприятия, конкурсы рисунков, чтецов, акции и многое другое) дети будут узнавать о героях военных действий на фронтах Великой Отечественной войны, в Афганистане, Сирии, Чечне, Украине, чтить их память посредством участия в событийных мероприятиях, достигая очень важной цели – формиро-вания личности патриота своей Родины. Школьники должны всегда помнить, какой ценой завоевано мирное небо над головой, дорожить историей и стремиться сделать её лучше для своих потомков.

Анализ опыта организации военно-патриотического воспитания школьников допризывного возраста в МБОУ «Школа № 52 г. Орла» позволил выявить следующие проблемы в данном направлении воспитательной работы:

- несовершенство нормативно-правового регулирования системы военно-патриотического воспитания молодежи, отсутствие ведомственных методических рекомендаций по ее организации в школе;
- недостаточное финансирование военно-патриотического воспитания школьников допризывного возраста на уровне муниципального образования при наличии потребности в модернизации материально-технической базы, например, установке полосы препятствий;
- необходимость повышения квалификации специалистов, ответственных за организацию воспитательной работы в школе, в направлении организации военно-патриотического воспитания, поиска и реализации возможностей взаимодействия с учителями;
- низкий уровень включенности средств массовой информации в популяризацию работы по военно-патриотическому воспитанию молодежи, недооценка потенциала использования Интернета и новых информационно-коммуникационных технологий для повышения эффективности военно-патриотического воспитания;
- недооценка потенциала средств физической культуры в организации военно-патриотического воспитания школьников допризывного возраста;
- формальный и «добровольно-принудительный» подход к организации и участию в мероприятиях военно-патриотического воспитания как со стороны педагогического сообщества, так и со стороны учеников, отсутствие системы стимулирования, мотивации и поощрения активности в данной сфере воспитательной работы.

Систематизация собственного педагогического опыта, опыта коллег, результатов исследований ученых позволяет определить следующие перспективные направления совершенствования военно-патриотического воспитания школьников допризывного возраста средствами физической культуры:

- военно-историческая подготовка, в том числе изучение не только истории, культуры и традиций Отечества, но и малой родины с отведением особого места изучению военного прошлого;
- подготовка по основам безопасности жизнедеятельности, в том числе изучение и отработка на практике алгоритмов поведения в условиях чрезвычайной ситуации, мотивация к оказанию необходимой посильной помощи пострадавшим;
- прикладная физическая подготовка, обеспечивающая физическую готовность школьников призывного возраста к службе в Вооруженных Силах России, способность к действию в боевой обстановке;
- подготовка по основам военной службы, в том числе формирование правильного представления о роли государства в сфере защиты граждан и обороны, Вооруженных и иных силовых структурах.

Особое значение в использовании физкультурно-спортивных мероприятий в патриотическом воспитании студентов вуза имеет личность педагога, кура-

тора, организатора. Если указанные лица не акцентируют внимание на воспитательном потенциале таких мероприятий, не ставят в процессе их подготовки и проведения задач по развитию патриотизма, формированию активной гражданской позиции молодежи, то вряд ли указанные задачи будут решены в рамках физкультурно-спортивной работы со студентами. Несмотря на то, что большинство педагогов (88 %) считают важной воспитательную работу с обучающимися, только 78 % опрошенных считают потенциально возможной реализацию воспитательной функции в рамках преподаваемых дисциплин, 63 % фактически реализуют ее в ходе обучения, а 37 % испытывают в ее реализации определенные затруднения или вовсе игнорируют ее. Поэтому не менее значимым фактором использования потенциала физической культуры и спорта в гражданско-патриотическом воспитании студентов вуза является организация информационной, организационной и методической поддержки университетских преподавателей.

Представляется, что учет достижений и педагогического опыта организации военно-патриотического воспитания в МБОУ «Школа № 52 г. Орла», оценка возможностей и перспектив его оптимизации является важным фактором разработки эффективной программы военно-патриотического воспитания школьников допризывного возраста средствами физической культуры.

Литература

1. Засименко В. А. Формирование интернационализма и патриотизма у школьников посредством их вовлечения в военно-спортивные игры // Педагогическая наука и практика. 2020. № 1. С. 112-116.

2. Лутовинов В. И. Патриотическое воспитание подрастающего поколения новой России. Москва : Педагогика, 2013. 180 с.

3. Семин Р. А., Соломченко М. А., Прохоров Р. А. Особенности патриотического воспитания школьников с использованием средств физической культуры, народных и спортивных игр [Электронный ресурс] // Наука–2020. 2021. № 9. С. 24-30. URL: http://www.nauka-2020.ru/VKN_9(54)2021.pdf (дата обращения: 16.04.2023).

УДК 37.02

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

EDUCATIONAL COMPONENT OF EXTRACURRICULAR EDUCATION FOR CHILDREN

Авсеенко Маргарита Евгеньевна
директор
МБУ ДО ДЮСШ № 6
г. Орёл, Россия
Avseenko Margarita Evgenievna
director
MBU DO DYUSSH № 6
Orel, Russia

Горлова Юлия Ивановна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Gorlova Yulia Ivanovna
PhD., associate professor
department of theory and methods of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье раскрывается роль воспитательного компонента в структуре дополнительного образовании детей.. Воспитательный процесс детско-юношеского спорта представлен двумя основными направлениями: учебно-тренировочными занятиями и соревновательной деятельностью, которые выполняют важную функцию в формировании характера и мировоззрения юных спортсменов. С учетом современной практики детско-юношеского спорта и требований профессионального стандарта определены основные задачи, направленные на развитие и воспитание юных спортсменов, входящих в структуру профессиональных компетенций тренеров-преподавателей. В статье также отмечается, что воспитание должно рассматриваться не только как задача тренеров, но и как приоритетная составляющая образовательного процесса в целом.*

Abstract. *The article reveals the role of the educational component in the structure of extracurricular education for children. The educational process of children's and youth sports is represented by two main directions: educational and training activities and competitive activities, which perform an important function in shaping the character and worldview of young athletes. Based on modern practices in children's and youth sports and professional standards, the main tasks aimed at the development and education of young athletes are identified, which are part of the structure of professional competencies of*

coach-instructors. The article also notes that education should be considered not only as a task for coaches, but also as a priority component of the educational process as a whole.

Ключевые слова: *воспитание; дополнительное образование; детско-юношеский спорт; формирование; личность; тренер-преподаватель.*

Keywords: *upbringing; extracurricular education; children's and youth sports; formation; personality; trainer-teacher.*

В настоящее время проблема воспитания молодого поколения становится все более актуальной. В современном мире существует множество факторов, которые влияют на процесс воспитания детей, включая быстрый темп жизни, увеличение количества информации и потребностей в обучении новым навыкам и умениям. В законодательстве РФ воспитание определяется как деятельность, направленная на развитие личности, посредством создания условий для ее гармоничного развития, формирования устойчивой мировоззренческой позиции, социальной активности и культуры поведения. Воспитание является важным фактором в формировании будущего общества и развития страны в целом. Поэтому разработка эффективных программ и методов воспитания, в том числе в рамках дополнительного образования, имеет особое значение для современного общества.

Среди учреждений, способных успешно решать поставленные задачи в об-ласти дополнительного образования детей, особое место занимают детско-юношеские спортивные школы. В отличие от общего образования, которое формирует начальные научные представления у школьников об окружающем мире, дополнительное образование детей предоставляет им прикладные знания, опыт и навыки, обеспечивая их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию.

В настоящее время вопросы воспитания детей в условиях дополнительного образования являются предметом многочисленных научных исследований ученых, посвященных физической культуре [1, 2]. Исследования направлены на разработку эффективных методик, позволяющих развитию не только спортивных способностей, но и формированию социально-психологических навыков и умений, необходимых для успешной адаптации в современном обществе. Это подчеркивает значимость дополнительного образования и физической культуры в развитии личности ребенка.

Поэтому мы придерживаемся мнения, что в дополнительном образовании детей необходимо уделять приоритетное внимание воспитательным аспектам, которые могут быть реализованы в ходе учебно-тренировочного процесса.

Исходя из того, что мы рассматриваем вопросы воспитания в рамках детско-юношеского спорта, необходимо определить, какие именно понятия «воспитание» нам близки и как они могут применяться в данной области:

- воспитание в детско-юношеском спорте представляет собой важный аспект развития личности ребенка. Оно является взаимодействием между

педагогом и воспитанником, направленным на формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций. Воспитание должно охватывать различные аспекты развития личности, такие как физическое, психологическое, социальное и этическое.

- воспитание - это процесс, в рамках которого реализуется работа по формированию установок на здоровый образ жизни и воспитанию моральных устоев, сопряженных с честной спортивной конкуренцией. Воспитание направлено на развитие осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, а также на формирование мотивационно-ценностных отношений между педагогом и воспитанником. В процессе детско-юношеского спорта особое внимание уделяется воспитанию у детей уважительного отношения к партнерам и развитию навыков коммуникации друг с другом на соревнованиях, а также формированию умения играть честно и выигрывать, не теряя при этом человеческое достоинство.

Таким образом, воспитание – это неотъемлемая часть формирования личности ребенка, которая происходит в процессе взаимодействия с окружающей средой. Воспитательный процесс включает в себя множество факторов, таких как семья, образовательные учреждения, общественные организации, окружающая среда, средства массовой информации, а также социально-экономические условия жизни. Каждый из этих факторов оказывает влияние на формирование характера, ценностных установок, мировоззрения и поведения ребенка. Поэтому, воспитание является комплексным процессом, требующим совместных усилий со стороны всех общественных институтов и организаций для создания благо-приятных условий для воспитания здоровой, нравственной и уверенной в себе личности.

В детско-юношеском спорте воспитательный процесс представлен двумя основными направлениями: учебно-тренировочными занятиями и соревновательной деятельностью, которые выполняют важную функцию в формировании характера и мировоззрения юных спортсменов. Помимо этого, этические аспекты также играют значимую роль в воспитании обучающихся, и могут рассматриваться в качестве третьей дополнительной составляющей в этом процессе. Важно учитывать все эти аспекты и направлять их в соответствующее русло, чтобы обеспечить полноценное и гармоничное развитие молодых спортсменов.

Тренер-педагог дополнительного образования играет важную роль в формировании личности юных спортсменов через воспитательный процесс [3]. Он отвечает за содержание, формы и методы работы, принципы и функции деятельности в рамках детско-юношеского спорта. От его профессионализма и компетенций зависит не только качество тренировочного процесса, но и формирование у учеников ценностей здорового образа жизни, честной игры, уважительного отношения к партнеру и другие мотивационно-ценностных отношений. Тренер должен быть готов к педагогической деятельности, уметь работать

с детьми разного возраста и уровня подготовки, понимать их потребности и уникальность каждой личности [4].

С учетом современной практики детско-юношеского спорта и требований профессионального стандарта мы определи основные задачи, направленные на развитие и воспитание юных спортсменов, входящих в структуру профессиональных компетенций тренеров-преподавателей:

1. Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности в условиях учебно-тренировочной деятельности является важной задачей для тренера-преподавателя дополнительного образования детей. Для достижения этой цели необходимо создать благоприятную образовательную среду, где каждый участник будет чувствовать свою значимость и важность своего вклада в общее дело, а также формировать у детей понимание ценности физического здоровья и регулярных физических нагрузок, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни.

2. Процесс формирования волевых качеств и мотивации, проявляющихся в соревновательной деятельности, в определенной степени зависит от правильного подбора адекватных средств, методов и форм работы тренера-преподавателя, которые предполагают раскрытие личностного потенциала спортсмена и достижение успеха в соревнованиях.

3. Прогнозирование и учет развития общих и специальных спортивных способностей, а также личностно-психических качеств занимающихся являются важными задачами тренера-преподавателя в детско-юношеском спорте. Они позволяют более точно определить потенциал спортсмена и спланировать индивидуальную программу тренировок и развития личности.

4. Для достижения максимальных результатов в спортивной подготовке необходимо правильно подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся, а также учитывать их адекватность восприятия и оценки своей деятельности и ее результатов.

5. Воспитание моральных ценностей честной спортивной конкуренции и формирование социально значимых личностных качеств являются неотъемлемой частью воспитательной функции тренера-преподавателя в дополнительном образовании детей и являются ключевыми факторами формирования личности юных спортсменов. Они помогают учащимся понимать и принимать ценности коллектива, развивать уважение к сопернику и воспитывать сознательную позицию в обществе

6. Составление психолого-педагогической характеристики (портрета) личности спортсмена и обучающихся является важным этапом процесса дополнительного образования. Данный документ позволяет выявить особенности и потребность в развитии, определить его особенности и состояния со стороны, а также подобрать наиболее подходящие методы и средства обучения и тренировки. При составлении портрета учитываются многие аспекты, такие как

психологические особенности, мотивация, характер, уровень физической подготовки и многое другое.

В заключение следует подчеркнуть, что воспитание в области дополнительного образования имеет важное значение для формирования ценностей и мировоззрения у обучающихся, а также для совершенствования их спортивных навыков и умений. Однако особое внимание следует уделить формированию у обучающихся моральных качеств и социальных навыков, которые будут полезны во взрослой жизни и передадутся будущим поколениям. Поэтому, воспитание должно рассматриваться не только как задача тренеров, но и как приоритетная составляющая образовательного процесса в целом.

Литература

1. Бухарева Д. М. Физическая культура и спорт в современных условиях // Молодой ученый. 2022. № 47 (442). С. 433-434. URL: https://moluch.ru/archive/442/96810/ (дата обращения: 10.05.2023).

2. Грачева Д. В., Птицына К. А. Роль физической культуры и спорта в социализации личности // Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами : материалы III Международной научно-практической конференции (Тюмень, 16–17 ноября 2018 г.). Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2018. С. 107-111.

3. Калинина Е. А. Роль профессиональных качеств тренера в становлении лич-ности спортсмена // Психология спорта. 2021. № 1. С. 68-70.

4. Аржевитина И. Г. Коллектив как средство формирования личности спортсменов // Молодой ученый. 2021. № 43 (385). С. 298-303. URL: https://moluch.ru/archive/385/84859/ (дата обращения: 10.05.2023).

УДК 796.011

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДОШКОЛЬНИКОВ КАК НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

PHYSICAL ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN AS A NECESSARY COMPONENT OF A HEALTHY LIFESTYLE

Горлова Юлия Ивановна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Gorlova Yulia Ivanovna
PhD., associate professor
department of theory and methods of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Власова Валерия Алексеевна
студент
факультет физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Росси
Vlasova Valeria Alekseevna
student
faculty of Physical Culture and Sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Данная статья рассматривает значение физической активности для детей дошкольного возраста как необходимую составляющую здорового образа жизни. Обсуждаются различные формы организации физического воспитания, такие как занятия физической культурой, спортивные секции, игры на свежем воздухе и физкультурные мероприятия. В статье подчеркивается необходимость нравственного, умственного и эстетического воспитания, которые способствуют гармоничному развитию личности ребенка. Также обсуждается важность сотрудничества между родителями, педагогами и медицинскими работниками в пропаганде физической активности и здорового образа жизни для детей младшего возраста.*

Abstract. *This article discusses the importance of physical activity for preschool-age children as an essential component of a healthy lifestyle. Various forms of physical education are explored, including physical culture classes, sports sections, outdoor games, and physical education events. The article emphasizes the need for moral, intellectual, and aesthetic education that contributes to the harmonious development of the child's*

personality. Additionally, the importance of cooperation between parents, educators, and medical professionals in promoting physical activity and a healthy lifestyle for young children is also discussed.

Ключевые слова: *физическое развитие; физическое воспитание; дошкольный возраст; двигательная активность; здоровый образ жизни.*

Keywords: *physical development; physical education; preschool age; motor activity; healthy lifestyle.*

Проблема здоровья и здорового развития детей не является новой и обсуждается на протяжении многих лет, тем не менее, сегодня она остается одной из самых актуальных для современного общества. В условиях всеобщей компьютеризации и увеличения времени, проводимого в закрытых помещениях, а также роста эмоциональных проблем и низкого уровня коммуникативной компетентности, обеспечение полноценного физического развития и здорового образа жизни в детском возрасте становится еще более важным [1].

Поэтому проблема формирования здорового образа жизни и здорового развития детей остается одной из главных задач педагогов, родителей и всего общества в целом.

Дошкольное детство является одним из самых важных периодов в жизни ребенка, когда формируются базовые ценности и закладывается фундамент здорового образа жизни. Полноценное физическое развитие дошкольника является одним из ключевых аспектов его здоровья и общего благополучия. Оно предполагает своевременное формирование двигательных умений, навыков и физических качеств, таких как координация, гибкость, выносливость и сила. Важно, чтобы дети проявляли интерес к различным видам движений и физической активности, что способствует не только их физическому развитию, но и развитию психомоторных и социальных навыков.

Выдающийся педагог П. Ф. Лесгафт справедливо считал, что воспитание ребенка должно быть организовано на взаимосвязи умственной и физической деятельности. Он убеждал, что физическое воспитание и образование играют важную роль в развитии человека, особенно в формировании его характера, трудоспособности, волевых качеств и настойчивости. В тоже время, активная умственная деятельность необходима для развития интеллектуальных способностей и креативного мышления. Лесгафт считал, что занятия физической культурой помогают ребенку научиться контролировать свое тело, развивать координацию и баланс, укреплять иммунную систему и улучшать самочувствие. Кроме того, физические нагрузки помогают развивать трудолюбие и настойчивость, а также формируют качества характера, такие как дисциплина, ответственность и целеустремленность.

Для достижения цели физического воспитания дошкольников необходимо решение нескольких основных задач, таких как формирование базовых двигательных навыков и умений, обеспечение разностороннего развития личности,

укрепление здоровья и формирование положительного отношения к физической культуре и спорту. Все эти задачи должны решаться комплексно и взаимосвязано с другими задачами воспитания, такими как умственное, нравственное, трудовое и этическое воспитание. Только такой подход позволит создать эффективную систему физического воспитания дошкольников, способную обеспечить оптимальное развитие их физических возможностей и формирование здорового образа жизни.

Д. А. Купаева, И. А. Сетко отмечают, что для достижения максимальной эффективности использования физической культуры в раннем и дошкольном возрасте необходимо правильно организовать двигательный режим, учитывая возрастные особенности детей, их физическую подготовленность и психологический настрой [2]. Целесообразность двигательного режима заключается в балансе между упражнениями, направленными на развитие физических способностей и приобретение базовых двигательных навыков, и упражнениями, направленными на развитие координации движений и моторных навыков. Это помогает обеспечить оптимальный уровень физического развития детей и способствует их общему развитию и здоровью.

Формы организации физического воспитания в дошкольном возрасте могут быть разнообразными: это и занятия физической культурой, и спортивные секции, и игры на свежем воздухе, и физкультурные мероприятия и т. д. Все эти формы направлены на развитие физических способностей детей, формирование у них двигательных навыков и умений, укрепление здоровья и формирование интереса к здоровому образу жизни. Эффективность физического воспитания в дошкольном возрасте напрямую зависит от правильной организации и сочетания этих форм в рамках целесообразного двигательного режима.

Успешное решение задач физического воспитания дошкольников требует использования различных средств, таких как гигиенические факторы, в том числе воздух, вода, солнечный свет, питание, сон и отдых, естественные силы природы, такие как прогулки, подвижные игры, физические упражнения, упражнения, способствующие развитию координации движений, гибкости, силы, выносливости, координации движений. Однако, чтобы достичь максимальной эффективности в решении задач физического воспитания детей дошкольного возраста, необходимо комплексное использование всех вышеупомянутых средств – гигиенических факторов, естественных сил природы и физических упражнений. Кроме того, важно использование средств нравственного, умственного и эстетического воспитания, которые направлены на гармоническое развитие личности ребенка.

В дошкольном физическом воспитании применяются различные методы, включая словесные и наглядные, а также практические методы, такие как методы упражнений. Особое значение при обучении дошкольников движениям имеет игровой метод, который позволяет увлекательно и эффективно обучать основам координации движений, гибкости, силы и выносливости. Соревно-

вания - это также один из методов совершенствования движений детей старшего дошкольного возраста. Они могут проводиться как в рамках обычных занятий, так и в виде спортивных мероприятий, где дети могут проявить свои физические возможности и навыки. В ходе соревнований дети могут научиться справляться с эмоциональным напряжением, учиться работать в команде и проявлять спортивный дух. Кроме того, соревнования могут стимулировать развитие у детей самооценки и уверенности в своих силах.

При выборе средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста важно учитывать их возрастные особенности. Маленькие дети требуют особого подхода к обучению, так как их физические возможности и психологические особенности отличаются от взрослых. Поэтому необходимо создавать максимально комфортные условия для занятий, чтобы дети получили максимальную пользу и удовольствие от занятий. Также необходимо учитывать, что каждый ребенок индивидуален и может иметь свои особенности и потребности, поэтому важно выбирать подходящие методы физического воспитания для каж-дого ребенка [3].

Воспитание физически здорового и развитого поколения является задачей не только дошкольных учреждений, но и родителей. Родители играют важную роль в обеспечении комфортных условий для занятий физической культурой дома и образования здоровых привычек у детей. А педагоги имеют возможность организовывать занятия с использованием различных средств и методов, направленных на физическое развитие детей, включая приобретение опыта в различных видах деятельности и развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, а также способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма. Вместе они могут поддерживать и мотивировать детей на пути к здоровому образу жизни и создать благоприятную атмосферу для развития физических и психологических качеств у детей.

Таким образом, физическое воспитание дошкольников является важным этапом в их жизни, так как в этом возрасте закладываются основы физического развития и здорового образа жизни. В процессе физического воспитания ребенок учится правильно координировать движения, развивает свои физические способности и умения. Кроме того, физические занятия способствуют укреплению здоровья, улучшают общее самочувствие и настроение, а также развивают дисциплину и самодисциплину. В целом, физическое воспитание дошкольников является неотъемлемой частью общего воспитания и играет важную роль в фор-мировании здорового и гармонично развитого человека.

Литература

1. Антонова А.А. Состояние здоровья и физического развития детей дошкольного возраста // Международный научно-исследовательский журнал. 2020. № 11 (101). С. 10-13.

2. Купаева Д. А., Сетко И. А. Физическое развитие детей дошкольного возраста // Forcipe: Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет : НОИ "Здоровые дети-будущее страны". 2020. Т. 3. № S1. С. 564-565.

3. Гринюк Е. А. Инновации в системе физического воспитания детей дошкольного возраста // Молодой ученый. 2021. № 50 (392). С. 516-518. URL: https://moluch.ru/archive/392/86730/ (дата обращения: 10.05.2023).

УДК 796.616.073

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

IMPLEMENTATION OF THE PROGRAM OF MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN OF PRE-CONSCRIPTION AGE BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Семин Роман Алексеевич
аспирант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Semin Roman Alekseevich
graduate student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Соломченко Марина Александровна
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Solomchenko Marina Alexandrovna
head of the department of theory and methodology of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia

Прохоров Руслан Александрович
доцент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Prokhorov Ruslan Aleksandrovich
associate professor
department of physical education
Orel State University named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассказывается о реализации программы военно-патрио-тического воспитания школьников старших классов средствами физической культуры. В рамках опытно-экспериментальной деятельности разработаны основные направления взаимодействия военно-патриотического и физического воспитания школьников допризывного возраста: пропаганда здорового образа жизни, спора и физической культуры, организация досуга школьников осущест-*

вляется с использованием системы внеурочных мероприятий: соревнований по наиболее популярным игровым командным видам спорта (футбол, хоккей, баскетбол), «Дни здоровья», месячник здорового образа жизни, месячник массовой военно-спортивной работы, посвященный Дню защитника Отечества и др. Доказана эффективность применения данной программы.

Abstract. *The article describes the implementation of the program of military-patriotic education of high school students by means of physical culture. Within the framework of experimental activities, the main directions of interaction of military-patriotic and physical education of schoolchildren of pre-conscription age have been developed: promotion of a healthy lifestyle, sports and physical culture, organization of leisure for schoolchildren is carried out using a system of extracurricular activities: competitions in the most popular team sports (football, hockey, basketball), "Health Days", a month of healthy lifestyle, a month of mass military sports work dedicated to the Defender of the Fatherland Day, etc. The effectiveness of the application of this program has been proven.*

Ключевые слова: *школьники; физическая культура; военно-патриотическое воспитания; программа.*

Keywords: *schoolchildren; physical education; military-patriotic education; program.*

Актуальность использования средств физической культуры для организации военно-патриотического воспитания школьников допризывного возраста подчеркивается констатируемыми официальной статистикой ухудшающимися показателями здоровья современных старшеклассников [1]. Так, только по результатам медицинских осмотров только у 20% школьников отсутствуют отклонения в физическом и психическом развитии, у 57% фиксируются небольшие функциональные отклонения здоровья, позволяющие регулярно заниматься физической культурой и спортом. Каждый третий выпускник – юноша имеет медицинские противопоказания к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации. Среди юношей допризывного наиболее распространенными являются заболевания органов дыхания (35% всех хронически болеющих юношей), зрения (10%), пищеварения (8%), костно-мышечной системы и соединительной ткани (8%) и нервной системы (6%). Очевидно, что активизация потенциала занятий по физической культуре в средней школе, дополнение традиционных уроков активными формами внеучебной физкультурно-спортивной деятельности будет способствовать улучшению показателей здоровья школьников допризывного возраста.

Значительный долгое время существовавший перевес в пользу учебной деятельности, и недооценка деятельности воспитательной привели к снижению научного интереса к проблеме организации патриотического воспитания школьников, в том числе и средствами физической культуры [2, 3]. Необходимость обоснования модели формирования патриотических качеств и готовности школьников допризывного возраста к службе в Вооруженных Силах России средствами физической культуры и ее последующая реализация в педагогической практике обусловлена существованием объективного заказа

современного общества и государства на развитие указанных качеств у старшеклассников, буду-щих выпускников школы и военнослужащих срочной службы.

Модель легла в основу разработки программы военно-патриотического воспитания школьников допризывного возраста средствами физической культуры. Содержательно тематический план программы включает в себя занятия по физической подготовке, теории и методике рукопашного боя, строевой подготовке, огневой подготовке, истории Вооруженных Сил Российской Федерации, защите от оружия массового поражения, основам оказания первой медицинской помощи, занятия по выживанию в природных условиях, подготовку к участию в военно-патриотической игре и календарный план воспитательных мероприятий во внеурочной деятельности.

В ходе практической деятельности на должности учителя физической культуры в МБОУ Школа № 52 г. Орла с учетом собственных педагогических нара-боток, на основе анализа специальных источников литературы и опыта коллег по организации военно-патриотического воспитания средствами физической культу-ры и спорта нами был разработан и обоснован комплекс педагогических условий, направленных на достижение целей и задач системы военно-патриотического воспитания школьников допризывного возраста, который проиллюстрирован рисунком 1.

Рис. 1. Структура комплекса педагогических условий военно-патриотического воспитания школьников допризывного возраста средствами физической культуры

Указанные педагогические условия определялись исходя из региональных особенностей Орловской области как субъекта Российской Федерации и включали в себя следующие комплексы компонентов:

- материально-техническое обеспечение программы военно-патриотического воспитания школьников допризывного возраста средствами физической культуры;
- программно-методическое обеспечение программы военно-патриотического воспитания школьников допризывного возраста средствами физической культуры;
- технологию реализации программы военно-патриотического воспитания школьников допризывного возраста средствами физической культуры;
- научно обоснованный отбор средств физической культуры, основанных на военно-спортивных и народных играх;
- обеспечение готовности школьников как будущих призывников к службе в Вооруженных Силах России.

Реализация педагогических условий проходила на базе МБОУ Школа № 52 г. Орла в процессе организации физического воспитания юношей допризывного возраста (выпускные 10-11 классы), для чего были отобраны следующие средства физической культуры:

- формы организации занятий по физической культуре: тематические уроки по физической культуре; интегрированные уроки по физической культуре (физическая культура – история, физическая культура – обществознание, физическая культура – основы безопасности жизнедеятельности); организация бесед и встреч с действующими и уволенными в запас представителями Вооруженных Сил Российской Федерации, ветеранами боевых действий; соревнования военно-спортивной направленности; конкурсы прикладного физического мастерства и т.п.;
- средства физического воспитания нескольких типов: пересечение полосы препятствий, военно-спортивные игры, снарядная и атлетическая гимнастика, народные игры, прикладная физическая подготовка и т.п. В программу по физической культуре для проведения опытно-экспериментальной работы были введены народные игры, ставшие популярными среди юношей – учащихся стар-ших классов школы, в их числе – «кулачный бой стенка на стенку», «палочный бой», «борьба за вороток». На занятиях по физической культуре школьники также осваивали основы строевой и общей физической подготовки, учились прео-долевать полосы препятствий, ориентироваться на местности. Дополнительно во внеучебное время были организованы секционные занятия с применением воен-но-спортивных игр («Пейнтбол», «Зарница», Разведчики», «Ориентировщики»).

Реализация педагогических условий при проведении опытно-экспериментальной работы сопровождалась двумя технологиями: технологией контроля и технологией коррекции. Технология контроля способствовала постоян-

ному отслеживанию результативности педагогического эксперимента и текущей оценке его эффективности на основе комплекса сформированных показателей. Технология коррекции включала в себя воспитательный, физический и образовательный блоки, что позволяло своевременно вносить изменения в практику опытно-экспериментальной работы, отбирать наиболее востребованные и эффективные для достижения целей и задач военно-патриотического воспитания допризывной молодежи средства физической культуры. Воспитательный блок объединял педагогические усилия по формированию у школьников патриотических взглядов и активной гражданской позиции, ощущения сопричастности судьбе Родины, готовность служить в армии, уважение к старшим и заботу о них. В физический блок включались целенаправленные педагогические усилия по поддержанию общей физической подготовки юношей допризывного возраста на должном уровне, привитие им потребности в регулярной физической активности и здоровом образе жизни, а также по развитию навыков командного взаимо-действия. Образовательный блок объединял педагогические усилия по интеллектуальному развитию школьника, знанию им основ родной культуры, истории и традиций, основах выживания и безопасности жизнедеятельности, основы современных знаний в сфере военной техники и т. п.

Разработанная программа представлена комплексом занятий, реализующих следующие направления деятельности:

1. Пропаганда здорового образа жизни, спора и физической культуры, организация досуга школьников осуществляется с использованием системы внеурочных мероприятий: соревнований по наиболее популярным игровым командным видам спорта (футбол, хоккей, баскетбол), «Дни здоровья», месячник здорового образа жизни, месячник массовой военно-спортивной работы, посвя-щенный Дню защитника Отечества, декада массовой военно-спортивной работы, посвященная Победе советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.

2. Эффективным средством военно-патриотического воспитания юно-шей допризывного возраста являются военно-спортивные игры на местности как разновидность детских игр, характеризующаяся следующими особенностями: разнообразие игровых мотивов, познавательный характер, разнообразие действий, высокий уровень эмоциональности и вовлеченности, командное взаимодействие, соревновательный азарт, наличие символики, героики и боевой романтики. Имитация тактических действий в боевых условиях в формате игры позволяет ребятам почувствовать себя сопричастными судьбе Родины, побыть в роли участников противостояния, ощутить стремление быть достойными героев Отечества. Военно-патриотические игры позволяют сформировать высокий уровень морально-нравственных характеристик школьников допризывного возраста, способствуют многостороннему развитию личности. Часто формат таких игр предусматривает не только прохождение ряда физических испы-

таний, но и совмещен с интеллектуальными этапами на знание ключевых событий российской военной истории и истории Отечества в целом. Одной из ключевых воспитательных задач современной школы является подготовка активного, достойного поколения для прохождения службы в Вооруженных Силах России, воспитание у подрастающего поколения чувства подлинной дружбы, товарищества, коллек-тивизма, взаимовыручки.

3. Содействие социально-ориентированному воспитанию юношей допризывного возраста. Участие в спортивных соревнованиях различного уровня за сборные школы по различным видам спорта способствуют развитию лидерских качеств, воспитанию ответственности, осознанию собственной причастности к школе, спортивному коллективу как социальной структуре;

4. Осуществление совместно с учителями истории, обществознания, основ безопасности жизнедеятельности правовой подготовки, организация, военной, спортивной, стрелковой подготовки путем проведения военизированных сборов 10 классов.

5. Задействование старшеклассников – юношей допризывного возраста в организации и проведении общешкольных мероприятий, посвященных памятным событиям и датам отечественной истории, событиям военной истории и дням воинской славы («Кубок мужества», «А ну-ка парни», «Молодецкие забавы», эстафета к Дню Победы).

6. Обеспечение участия школьников допризывного возраста в массовом спортивном движении (участие во всероссийских спортивных мероприятиях «Лыжня России», «Кросс Наций», «Российский азимут», городских спортивных мероприятиях «Велодень» и т.п.).

7. Развитие детского и юношеского спорта на уровне школы, мотивирование школьников старшего возраста к занятию в спортивных секциях по видам спорта для данной возрастной категории (парашютный спорт, стрельба из лука, стрельба из пистолета, спортивное ориентирование и т.п.).

В рамках опытно-экспериментальной деятельности разработаны основные направления взаимодействия военно-патриотического и физического воспитания школьников допризывного возраста, учтенные при разработке программы военно-патриотического воспитания и включающие в себя:

- формирование положительных эмоциональных патриотических переживаний у школьников допризывного возраста посредством организации встреч и тренировок с ветеранами боевых действий, действующими военнослужащими, участия в патриотических ритуалах (исполнение Гимна Российской Федерации, поднятие флага Российской Федерации, участие в парадах, патриотических конкурсах, эстафетах, соревнованиях);
- проведение интегрированных уроков по физической культуре совместно с преподавателями истории, обществознания и ОБЖ с целью формирования меж-предметных связей и целостного патриотического мировоззрения;

- разнообразие используемых средств физической культуры в программе военно-патриотического воспитания как в учебной, так и во внеучебной деятельности школьников допризывного возраста (военно-патриотические и народные игры, соревнования и эстафеты, квесты, челенджи и т. п.).

Результативность комплекса мероприятий программы военно-патриотического воспитания школьников допризывного возраста в значительной степени предопределяется систематичностью их проведения, их направленностью на формирование у школьников осознанности и внутренней мотивации к укреплению здоровья, регулярной физической активности, спортивным достижениям и развитию военно-прикладных навыков, которые могут пригодиться в период прохождения срочной службы в Вооруженных Силах России. Старшие школьники должны испытывать гордость не только за личные спортивные достижения, но и ощущать свою причастность спортивным победам России [4].

В процессе опытно-экспериментальной работы со школьниками контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и формирующем этапах педагогического эксперимента была проведена оценка уровня сформированности патриотизма на основании метода тестирования: для минимизации субъективного фактора в экспертных оценках уровня сформированности патриотизма в рамках исследования было проведено анкетирование на основании использования анкеты, включающей 12 вопросов по различным направлениям патриотической тематики (понимание патриотизма и связанного с ним понятийного аппарата, знание текста гимна, значений цветов государственного флага и т. п.).

Тестовое задание было предложено к выполнению учащимся контрольной и экспериментальной групп в начале и по завершении опытно-экспериментальной работы для оценки результативности реализации программы военно-патриотического воспитания. Полученные результаты систематизированы в таблице 1.

По итогам проведенного исследования можно сделать вывод о положительном влиянии реализации программы военно-патриотического воспитания школьников допризывного возраста средствами физической культуры на формирование патриотических качеств. Результаты исследования позволяют констатировать положительную динамику компонента знаний о патриотических качествах как у школьников контрольной, так и у школьников экспериментальной групп.

При этом если верно определяют понятие патриотизма в контрольной группе только половина учеников, то в экспериментальной – 91,7 %. Наибольшие различия между школьниками контрольной и экспериментальной групп наблюдаются по показателям понимания таких понятий, как «патриот» (разница в 50 %), «Родина» (45,8 %), «патриотизм», «героизм», «достоинство»,

«воинский долг», «Отечество» (41,7 %), а также знания символики цветов государственного флага (62,5 %) и текста Гимна России (54,5 %).

Следующим этапом проверки эффективности программы военно-патриотического воспитания школьников допризывного возраста средствами физической культуры стала оценка физической готовности школьников к службе в армии. Результаты контрольных тестов на констатирующем и завершающем этапах эксперимента приведены в таблице 2.

Контрольные испытания исходного уровня и динамики физической подготовленности учащихся 10-11 классов проводились с целью сравнения полученных результатов с нормативами, предназначенными для поступления в высшие учебные заведения военной, физкультурной и юридической направленности и оценки возможности поступления в данные вузы, а также с результатами физической подготовленности учащихся, не занимающихся по программе «Военно-патриотическое воспитание».

Таблица 1

Результаты оценки компонента знаний о патриотизме у школьников допризывного возраста в контрольной и экспериментальной группах

Формируемое понятие	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
	предварительная диагностика		итоговая диагностика		предварительная диагностика		итоговая диагностика	
	сформировано	не сформировано	сформировано	не сформировано	сформировано	не сформировано	сформировано	не сформировано
Патриотизм	47,8	52,2	56,5	43,5	50,0	50,0	91,7	8,3
Патриот	52,2	47,8	56,5	43,5	45,8	54,2	95,8	4,2
Отечество	47,8	52,2	56,5	43,5	45,8	54,2	87,5	12,5
Родина	39,1	60,9	52,2	47,8	41,7	58,3	87,5	12,5
Воинский долг	47,8	52,2	52,2	47,8	41,7	58,3	83,3	16,7
Воинская честь	56,5	43,5	60,9	39,1	45,8	54,2	79,2	20,8
Достоинство	43,5	56,5	47,8	52,2	33,3	66,7	75,0	25,0
Мужество	39,1	60,9	43,5	56,5	37,5	62,5	75,0	25,0
Героизм	30,4	69,6	30,4	69,6	33,3	66,7	75,0	25,0
Патриотическое воспитание	30,4	69,6	34,8	65,2	29,2	70,8	79,2	20,8
Значение цветов государственного флага	39,1	60,9	47,8	52,2	37,5	62,5	100,0	0,0
Гимн Российской Федерации	43,5	56,5	52,2	47,8	37,5	62,5	91,7	8,3

Таблица 2

Результаты диагностики физической готовности школьников в контрольной и экспериментальной группах к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации в начале и по окончании эксперимента

Тест	Группа	Этап исследования		t-критерий	Уровень значимости (p)	Относительный прирост, %
		предварительная диагностика	итоговая диагностика			
1. Подтягивание на перекладине	КГ (n=23)	12,143±0,895	13,429±0,661	2,83	0,0367 (p<0,01)	10,5
	ЭГ (n=24)	10,429±1,199	14,571±0,877	8,352	0,0004 (p<0,01)	45,6
2. Бег на 100 м.	КГ (n=23)	14,986±0,261	14,743±0,228	3,282	0,0219 (p<0,05)	1,65
	ЭГ (n=24)	15,586±0,409	14,529±0,320	7,017	0,0009 (p<0,05)	7,3
3. Бег на 3000 м.	КГ (n=23)	14,913±0,207	14,550±0,266	2,664	0,0447 (p<0,05)	2,5
	ЭГ (n=24)	14,749±0,409	13,866±0,316	3,482	0,0176 (p<0,05)	6,4

В данном исследовании определения исходного уровня и динамики физической подготовленности приняли участие учащиеся 10-11 классов, занимающиеся (экспериментальная группа) и не занимающиеся (контрольная группа) по разработанной программе.

При анализе результатов подтягивания учащихся 10-11 классов, мы получили информативный морфофункциональный показатель развития силовой выносли-вости. Результаты как в контрольной, так и в экспериментальной группах улучшились, продемонстрировав положительную динамику. У учащихся, занимающихся по программе военно-патриотического воспитания школьников призывного воз-раста средствами физической культуры результаты достоверно улучшились с 10,429±1,199 до 14,571±0,877 (p≤0,01). Прирост показателей, при этом, составил 45,6 %. У учащихся, не занимающихся по данной программе результаты дост-оверно возросли с 12,143±0,895 до 13,429±0,661 (p≤0,05). Прирост составил 10,5 %.

При анализе результатов в беге на 100 м у учащихся 10-11 классов, были получены показатели, позволяющие оценить скоростно-силовые качества испытуемых. Все результаты показали положительную динамику. В контрольной группе результаты достоверно улучшились с 14,986±0,261 с. до 14,743±0,228 с. (p≤0,05), в экспериментальной - с 15,586±0,409 с. до 14,529±0,320 с. Отно-сительное изменение составило 1,65% в контрольной группе и 7,3% в экспе-риментальной группе.

Аналогичным образом при анализе результатов в беге на 3000 м у учащихся 10-11 классов, были получены показатели, позволяющие оценить качества выносливости испытуемых. Все результаты показали положительную

динамику. В контрольной группе результаты достоверно улучшились с 14,913±0,207 мин. до 14,550±0,266 мин. (p≤0,05), в экспериментальной - с 15,586±0,409 мин. до 14,529±0,320 мин. Относительное изменение составило 2,5% в контрольной гру-пе и 6,4% в экспериментальной группе.

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что реализация программы военно-патриотического воспитания школьников допризывного возраста способствует комплексному улучшению компонентов формирования патриотизма и физической готовности у старшеклассников.

В рамках настоящего исследования было также проведено анкетирование на тему «Исследование отношения учащихся 10-11 классов к образовательному про-цессу по военно-прикладной подготовке». После обработки всех данных были получены следующие результаты:

- 83 % респондентов отметили «важность» для них тем, пройденных в результате освоения программы, лишь 16,66 % опрошенных затруднились с ответом;
- 100 % учащихся за период обучения по программе узнали что-то новое для себя. 83,33 % опрашиваемых считают, что полученные, благодаря программе, знания пригодятся им в будущей профессии, при этом, 41,66 % учащихся считают своей будущей профессией военную, 20,83 % - юридическую, 12,5 % - меди-цинскую, 8,33 % - педагогическую (в т.ч. физическую культуру);
- 91,66 % респондентов оценили высокую насыщенность программы новой информацией и 8,33 % дали среднюю оценку.

Ответы на вопрос «Насколько сложно Вам было воспринимать материал?» оказались следующими: 83,33 % респондентов ответили «нормально», и по 8,33 % респондентов ответили «легко» и «трудно» соответственно. Все учащиеся оценили достаточность объема изложенного материала и на 100 % удовлетворены работой учителей, реализующих программу военно-патриотического воспитания школьников допризывного возраста средствами физической культуры. Кроме этого, все опрашиваемые готовы порекомендовать занятия по про-грамме военно-патриотической подготовки средствами физической культуры своим друзьям, планирующим учиться в 10-11 классах МБОУ «Школа № 52 г. Орла».

Разработанная программа и сформированные по результатам ее реализации рекомендации педагогам могут быть использованы в организации воспитательной работы в средних общеобразовательных школах как в рамках деятельности школьников на уроках, так и во внеурочной деятельности.

Литература

1. Алферова О. П., Осин А. Я. Особенности клинико-функционального состояния кардиореспираторной системы у подростков. Москва : Академия Естествознания, 2004. 143 с.

2. Гутников Г. Ю., Усов А. Д. Формирование патриотизма у школьников старших классов с акцентированным применением средств физической культуры // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи: сборник научных статей. Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2021. С. 26-28.

3. Засименко В. А. Формирование интернационализма и патриотизма у школьников посредством их вовлечения в военно-спортивные игры // Педагогическая наука и практика. 2020. №1. С. 112-116.

4. Яковлев Б. П., Литовченко О. Г., Аксарина И. Ю. Мотивы интереса и удовлетворенности занятиями физической культурой и спортом учащихся подросткового возраста // Психология. Психофизиология. 2021. Т. 14. № 2. С. 46-54.

АНАЛИЗ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ. ПРОФИЛАКТИКА И МЕТОДЫ РЕШЕНИЯ

SPORTS INJURY ANALYSIS DURING POLICE TRAINING. PREVENTION AND SOLUTION METHODS

Чернышев Сергей Геннадьевич
преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Chernyshev Sergey Gennadievich
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. *В данной статье поднимается вопрос изучения физической подготовки сотрудников правоохранительных органов и возникающих в ходе тренировочных занятий физических травм. В частности, рассматриваются основные причины возникновения травм и вопрос профилактики спортивного травматизма, его особенности и процедура организации тренировочных занятий. Вместе с тем в статье перечислены основные виды спортивных травм, причины их возникновения, а также определены организационные моменты обеспечения профилактических мер безопасности на учебно-тренировочных местах занятий и приспособленное к эксплуатации состояние спортивного оборудования. В настоящие время в России достаточно большое внимание уделяется занятиям физической культуры и спортивному образованию, важнейшим моментом которого является необходимость в информативности, касающаяся предотвращения появления физических травм вовремя спортивных тренировок у сотрудников полиции.*

Abstract. *This article raises the issue of studying the physical training of law enforcement officers and physical injuries that occur during training sessions. In particular, the main causes of injuries and the issue of prevention of sports injuries, its features and the procedure for organizing training sessions are considered. At the same time, the article lists the main types of sports injuries, the causes of their occurrence and defines the organizational aspects of ensuring preventive safety measures at training sites and the state of sports equipment adapted for operation. At present, in Russia, quite a lot of attention is paid to physical education and sports education, the most important point of which is the need for information content regarding the prevention of physical injuries during sports training for police officers.*

Ключевые слова: *здоровье; спорт; профилактика; травма; ушибы; вывихи.*

Keywords: *health; sports; prevention; injury; bruises; dislocations.*

Профилактика травмирования и несчастных случаев во время занятий спортом является важной моментом в процессе физической подготовки

сотрудников полиции. Травмы в ходе тренировочных занятий физической культурой возникают при массе причин, например, из-за нарушения техники безопасности или несоблюдения ранее предписанного методического указания. В основном эти травмы не несут критического для здоровья характера, но влияют на повседневную жизнь и могут мешать выполнению служебных обязанностей.

Но тем не менее контроль за соблюдением предписанных норм имеет большое значение, так как не редки случаи, когда ранее полученное повреждение переходило в хроническую стадию. Прежде всего физические нагрузки во время спортивных тренировок, особенно учитывая специфику работы сотрудника полиции, должны производиться в условиях тщательно организованной системы для профилактики травматизма, либо для обеспечения возможности полного или частичного восстановления травмированной области.

Травматизм – совокупность возникших травм среди определенной группы людей, находящихся в одинаковых условиях.

Травма – нарушение целости и функции тканей в результате внешнего воздействия. Бывают нескольких видов:

Рана – механическое повреждение тканей с нарушением целостности их покрова, бывают поверхностными, задевающие лишь верхний слой эпидермиса, и глубокими, доходящие до внутренних органов. Могут быть также полостными и проникающими.

Ушиб – повреждение целостности тканей или органов без значительного нарушения. Ушибы возникают в результате удара тупым предметом или падения с высоты. Чаще всего специального лечения ушибы не требуют, однако, если в течение длительного времени улучшений не наблюдается, необходимо обратиться к врачу.

Растяжение — травматическое повреждение связок, характерное непрерывностью их целостности, возникает при резких движениях в суставе. Если непрерывность повреждения нарушается или связка частично или полностью отрывается от места прикрепления к кости, то такая травма уже является разрывом.

Вывихи – смещение частей суставной конструкции, повреждение суставной сумки. Вывихи образуются при механическом воздействии на разогнутую конечность или при резком движении, также может сопровождаться растяжением или разрывом связок, прилегающих к поврежденным суставам.

Переломы – разрыв кости, с соответствующим полном или частичным нарушением целостности, бывают:

- закрытыми: без нарушения целости кожного и слизистого покрова;
- открытыми: с нарушением целости кожного и слизистого покрова;
- без смещения: поврежденные части кости остаются на месте;
- со смещением: поврежденные части кости смещаются.

Сопровождается разрывом окружающих мягких тканей и нарушением функции поврежденной области.

Одновременно с этим можно выделить три степени тяжести травм:

Лёгкие травмы – травмы, сопровождающиеся незначительными повреждениями и нарушением функции поврежденной области, например, поверхностные раны, ушибы и т. д. Допускаются занятия физическими упражнениями пониженной интенсивности, возможно подключение курса адаптивной физической культуры.

Травмы средней тяжести – травмы, сопровождающиеся повреждениями, приведшие к недееспособности сроком от 10 до 30 дней. Лечение травм средней тяжести должно осуществляться травматологами, либо ортопедами.

Тяжёлые травмы – травмы, сопровождающиеся значительно выраженным повреждениями приводящие к недееспособности на длительное время от 30 дней. Пострадавшим прописывают курс лечения в специализированных отделениях, а также по необходимости могут госпитализировать.

При проведении анализа причин травматизма было отмечено, что частой проблемой возникновения травм становятся такие моменты как неподходящие по уровню методы тренировки, применяемых сотрудником полиции. Не редки случаи пренебрежения разминкой, использование технически сложных упражнений в конце занятия. [1]

Довольно часто травмирование происходит при возобновлении занятий спортом после длительного перерыва. Причиной становится то, что сотрудник берет на себя физическую нагрузку, с которой он занимался ранее, не учитывая, что организм ослаб, потерял прежний тонус и ему нужно время на адаптацию. Поэтому важно проводить занятия, адекватно оценивая возможности занимающегося и не пренебрегать присутствием тренера во время занятий.

Для профилактики спортивного травматизма важно регулярно проверять состояние мест проведения тренировочных мероприятий, пригодность в использовании оборудования и инвентаря, в том числе иметь в наличие правильно подобранную обувь, спортивную одежду и защитную экипировку.

Профилактика травматизма может быть индивидуальной и групповом.

Индивидуальная профилактика представляет собой полную ответственность за соблюдение всех предписанных норм. Обследование у врача, правильное выполнение упражнений с соблюдением всех техник безопасности, а также использование защитных средств – полностью является частью самоконтроля.

Групповая профилактика осуществляется путём коллективных процессов. Самой распространенной моделью групповой профилактики является консультации и занятия с тренером. Информирования о правильности соблюдения техники безопасности поступает от тренера непосредственного занимающемуся [2].

Также можно выделить четыре степени травматизма по видам спорта:

– первая степень: безопасные виды спорта, характеризующиеся минимальным получением риска вреда, потому как исключает активную физическую деятельность, опасное использование оборудования и контакты с участниками, например, шахматы, шашки, настольный теннис и т.д.;

– вторая степень: виды спорта, включающие в себя физическую деятельность, использование оборудования и отсутствие контактов с участниками, например, бадминтон, волейбол, лыжные гонки, буерный или парусный спорт и т.д.;

– третья степень: виды спорта, включающие в себя активную физическую деятельность умеренного травматического характера, например, баскетбол, футбол, тяжёлая атлетика, аэробика, прыжки в воду и т.д.;

– четвертая степень: виды спорта, включающие в себя активную физическую деятельность травматического характера, который может привести к инвалидности и даже летальному исходу, например, альпинизм, бокс, регби, восточные единоборства и т.д.

В каждом виде спорта имеется необходимость в профилактике травматизма во время тренировок, поэтому существует ряд правил соблюдения техник безопасности [3].

Персонал, работающий в спортивном учреждении, обязан строго соблюдать технику безопасности и контролировать выполнение этих правил сотрудниками полиции. Строго запрещается проводить тренировочные занятия в отсутствие тренерского состава. Тренеры должны проверять готовность к использованию оборудования и в случае обнаружения каких-либо дефектов в работе с инвентарем требуется остановить тренировочный процесс с целью минимизации создания ситуации, сопряженной с угрозой получения травмы. [4]

Важную роль играет правильно подобранная одежда для занятий – она должна быть удобной и без дефектов (выпирающие швы, отсутствие сдавливающих элементов), вместе с тем, не рекомендуется в спортивном зале носить укра-ения. Кроме того, необходимо грамотно выбрать обувь, так как её качество и предназначение влияют не только на комфорт, но и на профилактику травмирования голеностопного сустава.

Соблюдение техники при выполнении физических упражнений. Укреление мускулатурного тонуса происходит путем исполнения комплекса упражнений, направленного на соответствующую группу мышц. Этот момент очень важен при формировании специальной программы тренировок для развития организма. Прежде всего следует обратить внимание на наименее развитые группы мышц, потому как важно равномерно укреплять все мышцы тела, всестороннее развитая мускулатура снижает риск получения травм.

Стоит помнить, что перед силовой тренировкой нужно хорошо разогреть мышцы. Важно подчеркнуть, что хорошая, грамотно подобранная разминка значительно снижает риск травмирования в процессе физических упражнений. Поэтому сотрудник должен уделить ей достаточно внимания. Для новичка и че-

ловека с имеющимися физическими ограничениями упражнения для разминки следует подбирать индивидуально, учитывая их личные особенности.

Для профилактики растяжений или вывихов стоит сделать акцент на развитии гибкости, потому как любые движения происходят не только за счет мускулатуры, но и с помощью связок и суставов. Эластичные связки улучшают подвижность, что минимизирует вероятность получения разрывов.

В упражнениях на гибкость следует избегать резких ротационных движений в суставах. Особое значение имеют упражнения для тазобедренного, плечевого суставов и пояснично-крестцового отдела позвоночника, так как именно они чаще всего задействованы в движении тела. Вот почему развитие гибкости для профилактики травматизма имеет важное значение.

Для предотвращения получения травм механическим путем следует помнить про индивидуальные защитные средства. В момент удара основная его сила направлена не точечно на занимающегося, травмируя мягкие ткани, а распределяется на всю площадь соприкосновения. Как правило защитные средства сковывают движения сотрудника и не мешают техническому выполнению физических упражнений.

Следует отметить, что плохо подобранные средства защиты создают могут привести к травмам, поэтому необходимо подбирать их индивидуально, по соответствующему виду спорта. Некоторые сотрудники полиции пренебрегают к защитным средствам, поэтому нужно позаботиться об информировании важности их применения, и тогда риск возникновения травм значительно снизится.

Но самым важным для профилактики травматизма – это обязательное проведение предварительного врачебного контроля. Потому как нужно определить физическое состояние сотрудников правоохранительных органов и дать заключение для составления корректного плана занятий физической культуры. Стоит помнить о проведении регулярной диспансеризации для проверки здоровья и внесения соответствующих изменений в план тренировок, особенно если имеются какие-либо выявленные физические [5].

Для профилактики травм и повторного травмирования необходимо соблюдение всех вышеперечисленных норм спортивного поведения. Тогда риск получения травмы можно существенно уменьшить или вовсе избежать. Но также важно отметить, что в первую очередь ответственность за здоровье сотрудника полиции лежит на нем самом, поэтому перед началом тренировочного процесса лучше лишний раз проверить соблюдение техники безопасности и всегда помнить про самоконтроль.

Литература

1. Гуняев Е. В., Алдошина Е. А. Здоровый образ жизни как основополагающий показатель физической безопасности личности // Совершенствование физической

подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник научных статей, (Орёл, 23 июня 2022 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2022. С. 18-21.

2. Дурнев А. И. Взаимосвязь физического воспитания и профессиональной подготовленности сотрудников правоохранительных органов Министерства внутренних дел России //. Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 49-53. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_5(50)2021.pdf (дата обращения 04.05.2023).

3. Фроленков В. Н. Укрепление здоровья - фактор физической безопасности личности // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 225-232. – URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(27)2022.pdf (дата обращения 04.05.2023)/

4. Хрыков И. С. Некоторые аспекты влияния двигательной активности на здоровье человека в современном обществе // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 140-144. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_5(59)2022.pdf (дата обращения 04.05.2023).

5. 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. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_5(50)2021.pdf (дата обращения 04.05.2023).

ПСИХОЛОГИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

PSYCHOLOGY IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Фроленков Василий Николаевич
преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности
органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Frolenkov Vasily Nikolaevich
lecturer
department 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. *На сегодняшний день особое внимание уделяется индивидуальным особенностям личности человека, его психологическим и морально-нравственным качествам. На развитие всех этих качеств человека в большей степени оказывает воздействие физическое воспитание и физическая культура. Именно она имеет огромное значение в процессе общего воспитания индивида. Именно благодаря физическому воспитанию у человека происходит формирование устойчивости к стрессовым ситуациям, а также готовность противостояния жизненным трудностям. Физическая культура и спорт представляют собой целенаправленную деятельность отдельно взятой личности и сферу деятельности всего общества. Физическая культура и спорт могут рассматриваться как организованный процесс, а также конкретный результат в виде физической подготовленности орга-низма, возможности переносить определенные нагрузки и демонстрировать определенные спортивные достижения. Физическая культура и спорт для человека являются способом усовершенствовать свое тело, укрепить здоровье, усовершенствовать внешний физический вид.*

Abstract*. To date, special attention is paid to the individual characteristics of a person's personality, his psychological and moral qualities. Physical education and physical culture have a greater impact on the development of all these human qualities. It is she who is of great importance in the process of general education of the individual. It is thanks to physical education that a person develops resistance to stressful situations, as well as readiness to confront life's difficulties. Physical culture and sport represent the purposeful activity of a single individual and the sphere of activity of the whole society. Physical culture and sports can be considered as an organized process, as well as a specific result in the form of physical fitness of the body, the ability to carry certain loads and demonstrate certain sporting achievements. Physical culture and sports for a person are a way to improve their health*

Ключевые слова: *физическое воспитание, физическая подготовка, образовательная программа, занятие спортом, стрессоустойчивость, воспитание, физическая культура, психологические особенности, самопознание.*

Keywords: *physical education, physical training, educational program, sports, stress resistance, upbringing, physical culture, psychological characteristics, self-knowledge.*

Физическая культура и спорт являются залогом эффективного формирования психологического здоровья населения.

Задачей любого вида спортивной деятельности является формирование не только высокого уровня физической подготовки у человека, но и в большей степени формирования положительных нравственных качеств и нравственного воспитания, влияния на его психологические особенности и подавления психологически негативных качеств.

Преподавателям при выборе методики подготовки обучающегося необходимо уделять особое внимание индивидуальным особенностям обучающегося, которые будут формировать и активизировать процесс самопознания.

Физическая подготовка, физическая культура неразрывно связаны с таким понятием как самосознание, поскольку через физическую активность происходит приведение в действие двигательных мышц, улучшается состояние внутренних органов и психическое состояние в целом. [1]

Физические упражнения напрямую влияют на внутренний мир человека, а также на его сознание.

Цель спортивной подготовки курсантов образовательных учреждений МВД состоит в обеспечении готовности сотрудников правоохранительных органов эффективно выполнять служебные обязанности, прежде всего, в условиях силового противоборства с правонарушителями.

Для достижения указанной цели будущие сотрудники должны освоить ряд навыков и умений, а также развить определенные способности, среди которых:

- использование специальных средств, табельного оружия, боевых приёмов борьбы;

- преследование правонарушителей и длительное ускоренное передвижение на местности;

- приемы самозащиты и личной безопасности в экстремальной ситуации служебной деятельности сотрудника;

- необходимые интеллектуальные и профессионально-психологические качества личности (смелость и решительность, гуманность, самодисциплина, бдительность, внимание, самообладание, настойчивость и др.).

Для успешного решения указанных задач в ходе спортивной подготовки необходимо:

- оптимально подобрать средства, методы и формы обучения;

- обеспечить высокий уровень практической и методической подготовленности инструкторов по физической подготовке и качество проведения учебных занятий;

- воспроизводить на занятиях по физической подготовке различные задания, ситуации и условия, максимально приближённые к реальным;

- обеспечивать разнообразие вводных для проработки тактики личной безопасности и правомерного применения специальных средств, боевых приёмов борьбы;

- создать учебно-материальную базу;

- обеспечить должный контроль выполнения учебной программы по физической подготовке в образовательном учреждении, а затем в системе правоохранительных органов.[2]

В ходе занятий по спортивной подготовке:

- повышается устойчивость всех систем организма к неблагоприятным факторам профессиональной деятельности и влиянию окружающей среды;

- воспитывается психическая устойчивость, уверенность в собственных силах, целеустремлённость, смелость и решительность, инициативность и находчивость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание;

- формируется готовность сотрудников органов внутренних дел переносить экстремальные физические и психические нагрузки в период подготовки и ведения профессиональной деятельности.

Таким образом, спортивная подготовка является важным направлением как общей, так и специальной подготовки курсантов системы образовательных учреждений МВД. Занятия по спортивной подготовке, будучи направленными на освоение общих и специальных двигательных навыков и умений, развитие физических качеств организма, повышение тренированности способствуют формированию не только физических, но и психических качеств личности, что напрямую определяет эффективность ее профессиональной деятельности.[3]

Специфика формирования профессиональной компетенции у курсантов вузов МВД в области физической подготовки предполагает объединение нескольких направлений, включающих технико-тактическую, базовую физическую и психологическую подготовку. В совокупности перечисленные направления обеспечивают подготовку курсантов к решению задач в сложной, непредсказуемой обстановке, возможность выбирать и тактически, верно, применять боевые приемы, быть психологически готовым к внешним критическим факторам.

При выполнении определённого рода физических упражнений улучшается состояние всех систем организма, совершенствуется их строение, улучшается физическая подготовка, а также психологическое состояние, формируется готовность организма к действиям в стрессовых ситуациях, а также укрепляются все системы организма.[4]

Именно поэтому процесс физического воспитания начинается с самого раннего возраста, поскольку именно на этом этапе необходимо прививать детям знания о физической культуре, которые будут способствовать в дальнейшем их высокому уровню физической подготовки.

Главным результатом физического воспитания выступает повышение здоровья человека, формирование стрессоустойчивости и готовности к действиям в экстремальных ситуациях, в подавлении агрессивного поведения.

В процессе физического воспитания формируются жизненно важные физические качества, которые помогают человеку в дальнейшем. У обучающегося, формируется уверенность в себе, готовность противостоять жизненным трудностям.

Безусловно, нельзя не отметить, что любое физическое упражнение не только должно основываться на движении, освоении определенного физического навыка, но и в обязательном порядке должна иметь познавательный и морально-нравственный характер.

Как уже не раз отмечалось учёными, проводящими исследования в данной области, что любое двигательное упражнение может быть использовано не только для формирования определенного физического навыка, но и как движение направленное на развитие умственных и психологических особенностей.

При построении занятий по физической подготовке необходимо уделить особое внимание психологическим особенностям обучающегося, поскольку именно тогда будет достигнут желаемый результат.

При детальном изучении индивидуальных особенностей каждого обучающегося будет достигнут и реализован такой педагогический принцип как индивидуальный подход. Его роль очень значима в педагогической деятельности, поскольку через индивидуальный подход оказывается наибольшее влияние на формирование психологически значимых качеств.

В отрасли физического воспитания одним из наиболее важных психолого-педагогических методов, посредством которых достигается желаемый результат от образовательной деятельности, является комплексный метод управления поведением и состоянием обучающегося который основан на принципе сопряженных действий [5].

Данный принцип основан на том, что любое физическое упражнение позволяет преподавателю добиться от обучающегося конкретных физических изменений, которые в свою очередь направлены на улучшение его психологического состояния и воспитания.

Физическое воспитание имеет невероятно важное значение, поскольку физическое воспитание является структурным элементом воспитания человека в целом. Физическое воспитание имеет огромное значение в самоопределении личности особенно на начальных его этапах в период подросткового возраста. Именно за счёт физической активности человек познаёт себя.

У обучающегося возникает потребность в саморазвитие подавлении своего страха и преодолении физических нагрузок.

Улучшение физического состояния и физического развития человека создаёт все необходимые условия для его самореализации в дальнейшем.

Нельзя не отметить, что именно в школьный период физическая активность для подростков имеет огромное значение. Около 80 % подростков занимаются различными видами спорта. Однако нельзя не принять во внимание такой интересный факт, что большинство подростков предпочитают заниматься спортом не на уроках по физической подготовке, а на дополнительных секциях и кружках.

Одной из главных задач и целей физического воспитания является недопущение появления интереса у подростков к здоровому образу жизни.

Таким образом, подводя итог рассмотрению данной темы, стоит отметить, что физическое воспитание, физическая культура играет важную роль в процессе воспитания человека в целом. Высокий уровень физической подготовки закладывается с ранних лет и не теряет своей значимости на протяжении жизни. Занятия спортом является залогом не только хорошего общего самочувствия и здоровья всех систем организма, но и должного уровня психологической готовности к действиям в стрессовых ситуациях.

Литература

1. Иноземцев С. В. О некоторых проблемах модернизации и использовании новых технологий в области физической культуры и спорта // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник материалов Всероссийской конференции (Орел, 19 мая 2022 года). Орел :: Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2022. С. 105-111.

2. Савчук Н. А. Физическая подготовка как элемент профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2022. № 4 (58). С. 113-120. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_4(58)2022.pdf (дата обращения: 05.05.2023).

3. Алтунин А. Ю. Особенности психологической подготовки спортсменов-стрелков // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов (Орел, 19 мая 2022 года). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2022. С. 13-18.

4. Тихонович М. И. Некоторые аспекты влияния спорта на жизнь и здоровье человека [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 117-121. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_5(59)2022.pdf (дата обращения: 05.05.2023).

5. Дурнев А. И., Строилов С. В. Организация профессиональной служебной и физической подготовки // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. (Орел, 19 мая 2022 года). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2022. С. 95-100.

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

THE POSITIVE EFFECT OF MORNING EXERCISES ON THE HUMAN BODY

Тихонович Мария Игоревна
старший преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности
органов внутренних дел в особых условиях
Орловского юридического института МВД России имени В.В.Лукьянова
г. Орел, Россия

Tikhonovich Maria Igorevna
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. *На сегодняшний день существует множество факторов, которые влияют на физическое, психологическое, соматическое и нравственное здоровье человека, они могут оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие. Одним из положительных факторов является утренняя гимнастика-комплекс упражнений, который выполняется с целью пробуждения организма после сна, приведение его в рабочее состояние, разминки суставов и мышц. Статья посвящена значению утренней гимнастики. В ней проводится анализ влияния утренней зарядки на различные аспекты жизнедеятельности человека, на его внутренние органы, сердечнососудистую систему и многое другое, описывается ее роль в жизни человека, раскрываются принципы выполнения упражнений, а также ряд требований, которые необходимо учитывать. В статье также раскрываются этапы проведения утренней зарядки.*

Abstract. *Today there are many factors that affect the physical, psychological, somatic and moral health of a person, they can have both positive and negative effects. One of the positive factors is morning gymnastics-a set of exercises that is performed to wake up the body after sleep, bring it into working condition, warm up joints and muscles. The article is devoted to the importance of morning gymnastics. It analyzes the influence of morning exercises on various aspects of human life, on his internal organs, cardiovascular system and much more, describes its role in human life, reveals the principles of exercise, as well as a number of requirements that need to be taken into account. The article also reveals the stages of morning exercise.*

Ключевые слова*: утренняя гимнастика; зарядка; организм; человек; здоровье; комплекс упражнений, работоспособность.*

Keywords: *morning gymnastics; exercise; body; person; health; set of exercises; performance.*

В современных реалиях жизнь человека становится проще. Появление общественного транспорта, метро, автомобилей позволяют быстрее человеку доехать из одной точки в другую. А вместе с процессом информатизации в нашу жизнь пришли компьютеры, смартфоны, планшеты и т.п, которые не только упрощают жизнь человека, но и занимают значительную часть его свободного времени.

Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что большинство людей, упростив себе многие аспекты жизнедеятельности, отодвинули физическую активность на второй план, и это оказывает негативное воздействие на организм человека. Снижаются функциональные способности, уменьшается количество мышц, а количество жира увеличивается, повышается риск развития сердечнососудистых заболеваний, и как следствие возникновение инсульта или инфаркта. В этих условиях необходимо применять комплекс средств, способствующих укреплению и сохранению здоровья человека и повышающих его работоспособность.

Одним из способов, оказывающих положительное воздействие на организм, является утренняя гимнастика. Во время сна у человека замедлены метаболизм и циркуляция крови, и проснувшись человек ощущает легкую «заторможенность», т. к. все внутренние органы продолжают «отдыхать». У него наблюдается пониженная работоспособность как умственная, так и физическая. Чтобы преодолеть это, необходимо разработать суставы и мышцы. Ежедневное проведение утренней гимнастики способствует подготовке организма человека к предстоящим нагрузкам, увеличению работоспособности в течение дня, профилактике здоровья [1]. А проведение таких упражнений на свежем воздухе закаливает организм, вырабатывает у человека стойкость к негативным воздействиям окружающей среды.

Утренняя гимнастика имеет огромное оздоровительное значение. Улучшаются функциональное состояние организма, работа сердца и сосудов, нервной системы, обмен веществ, вырабатывается хорошая осанка, стабилизируются процессы дыхания, замедляется процесс старения, риск ожирения сводится к минимуму, увеличивается количество эритроцитов и лимфоцитов, которые нейтрализуют вредоносные факторы. Восстановление всех функций организма человека после сна без утренней зарядки может длиться от 2 до 3 часов. Тогда как после выполнения комплекса упражнений все функции организма приходят в норму намного быстрее [5]. Также утренняя гимнастика помогает человеку избавиться от лишнего веса, т. к. ее регулярное выполнение способствует сжиганию калорий. Если комплекс упражнений совмещать с воздействием различных температурных раздражителей (например, холодного воздуха или воды), то поток импульсов в центральную нервную систему увеличивается почти вдвое. Совокупное действие физических упражнений и температурных влияний ускоряет процесс пробуждения организма[2]. К тому же

водные процедуры несут закаливающий эффект, укрепляя иммунитет организма и его устойчивость к различному роду заболеваний.

Утренняя зарядка имеет воспитательное значение для организма человека. Выполняя упражнения регулярно, у человека возникает привычка каждый день выполнять комплекс упражнений после сна. Тем самым он, сам этого не замечая, приучает себя организованно начинать свой день. Именно поэтому у таких людей не только пропадает сонливость, но и возникает прилив сил, открывается «второе дыхание»

Говоря об утренней гимнастике, нельзя не упомянуть одну из важнейших составляющих ее элементов - гигиену. Так, лучше использовать одежду из хлопковых материалов, не стесняющую движения в процессе выполнения комплекса упражнений. Это позволяет не препятствовать процессу выделения пота, и задерживать тепло, которое выделяет организм, чтобы согреться после пробуждения. Помещение, в котором планируется проведение утренней гимнастики должно быть просторным и чистым. В теплое время года зарядку можно проводить на свежем воздухе. Выполнять комплекс упражнений лучше под динамичную музыку, т.к это будет поднимать настроение и тонус организма.

Главные принципы построения утренней гимнастики – продолжительность не более 10 - 15 минут и нагрузки в ней не велики. Следовательно, не нужно выполнять упражнения, которые приведут к утомлению организма. Основная цель зарядки - повышение тонуса нервной системы, активизация умственной и физической работоспособности организма. Исходя из этой цели, и следует подбирать нагрузку утренней гимнастики. Самым простым способом оценки эффективности выбранной нагрузки является самочувствие после выполнения зарядки. Если человек пребывает в хорошем настроении, ощущает бодрость и лёгкость, то выбранный вариант является оптимальным [4].

Как и любое физкультурное мероприятие, утренняя гимнастика должна начинаться с разминки и заканчиваться упражнениями, способствующими восстановлению организма. Ее можно разделить на три этапа: вводный, основной, заключительный. Первый этап направлен на разогрев суставов и мышц, тем самым подготавливая организм к более серьезным нагрузкам. Разминка проводится по принципу «сверху вниз». На этой стадии человек должен следить за своим дыханием и выполнять каждое упражнение медленно по 7-10 раз. Вводная часть длиться в среднем 2-3 минуты.

На втором этапе, каждый человек индивидуально подбирает для себя тот комплекс упражнений, который будет являться оптимальным, и не будет перегружать его организм. Но этот комплекс необходимо менять хотя бы раз в месяц или дополнять его новыми упражнениями. Отличным завершением второй стадии является выполнение статического упражнения (например, планка)

Цель заключительного этапа – восстановление дыхания. Завершить гимнастику можно следующим образом: двигаться по комнате (улице), подняв руки вверх и глубоко вдыхая, а потом медленно выдыхая и опуская руки вниз.

На планете не существует двух идентичных организмов. Поэтому помимо принципов построения утренней гимнастики, обязательно нужно учитывать следующие факторы: состояние здоровья организма, его физическую подготовленность и индивидуальные биологические ритмы.

Огромное значение при составлении комплекса упражнений утренней гимнастики имеет состояние здоровья. Есть ряд ситуаций, когда утренняя гимнастика будет наносить вред организму человека (повышенная температура, внутренние кровотечения, воспалительные заболевания, болезни, сопровождающиеся тяжелым состоянием организма и сильными болями и другие). Людям, страдающим такими заболеваниями, рекомендуется выполнять лечебную физическую гимнастику. Это значительно ускорит процесс их выздоровления [3]. Во всех остальных случаях выполнение утренней гимнастики будет оказывать только лишь положительное воздействие на человеческий организм.

Тренированный организм может выдержать большие нагрузки, чем нетренированный. Поэтому утренняя гимнастика тренированного человека может включать в себя более интенсивные упражнения и даже бег. Однако нагрузку нужно давать такую, чтобы частота сердечных сокращений не превышала 110-120 ударов в минуту.

У каждого человека есть конкретный период времени в сутках, когда его физиологические системы обеспечивают наибольшую умственную и физическую работоспособность. В зависимости от того, на какое время суток приходится наибольшая активность физиологических систем организма, людей можно разделить на два биоритмологических типа: люди утреннего типа - «жаворонки», люди вечернего типа - «совы».

Утром у «жаворонков» прослеживается наибольшая активность физиологических систем организма. Люди такого типа легко просыпаются рано утром, у них отличное самочувствие после пробуждения, наблюдаются высокая работоспособность, прилив сил и энергии. Но вечером они чувствуют себя подавленными, уставшими и сонливыми. Именно поэтому утренняя гимнастика «жаворонков» может включать в себя беговые и силовые упражнения, водные процедуры. Она должна проходить интенсивнее, чем у «сов»

«Совы» же, наоборот, в вечернее время «горят» желанием совершить какие-то активные действия, но по утрам им очень тяжело просыпаться, у них плохое настроение и самочувствие. Спортсмены - «совы» показывают свои лучшие результаты, если соревнования проходят во второй половине дня. Исходя из всего выше сказанного, можно прийти к выводу о том, что утренняя гимнастика «сов» должна протекать в более легкой форме, чем у «жаворонков». Людям данного биоритмологического типа не рекомендуется выполнять силовые и беговые упражнения.

Таким образом, регулярное выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики оказывает благоприятное влияние на организм человека. Она подготавливает его к предстоящим нагрузкам, является отличным средством

сохранения и укрепления здоровья, профилактики иммунитета, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность на протяжении всего дня. Важно помнить о том, что утренняя гимнастика будет полезна только при соблюдении всех рекомендаций и требований к ее проведению. Если их не учитывать, то зарядка будет наносить ущерб организму человека.

Утренняя гимнастика особенно актуальна для людей, которые ведут малоподвижный образ жизни, а также для тех, чья работа предполагает длительное нахождение в одном положении, так называемая «сидячая работа».

Литература

1. Гуняев Е. В., Алдошина Е. А. Здоровый образ жизни как основополагающий показатель физической безопасности личности // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник научных статей (Орёл, 23 июня 2022 года). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2022. С. 18-21.

2. Дурнев А. И. Взаимосвязь физического воспитания и профессиональной подготовленности сотрудников правоохранительных органов Министерства внутренних дел России [Элекетронный ресурс] // Наука -2020. 2021. № 5 (50). С. 49-53. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_5(50)2021.pdf (дата обращения: 04.05.2023).

3. Фроленков В. Н. Укрепление здоровья - фактор физической безопасности личности [Элекетронный ресурс] // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 225-232. – URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(27)2022.pdf (дата обращения: 04.05.2023).

4. Хрыков И. С. Некоторые аспекты влияния двигательной активности на здоровье человека в современном обществе [Элекетронный ресурс] // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 140-144. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-aspekty-vliyaniya-dvigatelnoy-aktivnosti-na-zdorovie-cheloveka-v-sovremennom-obschestve (дата обращения: 04.05.2023).

5. Савчук Н. А. Тихонович М. И. Роль физической культуры и спорта в жизни человека и профессиональной подготовке сотрудника органов внутренних дел [Элекетронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 60-65. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-zhizni-cheloveka-i-professionalnoy-podgotovke-sotrudnika-organov-vnutrennih-del (дата обращения: 04.05.2023).

ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ГРАЖДАНИНА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА

SPIRITUAL, MORAL AND PATRIOTIC EDUCATION OF A CITIZEN OF THE RUSSIAN FEDERATION AT THE PRESENT STAGE OF DEVELOPMENT OF SOCIETY

Гуняев Евгений Викторович
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
Gunyaev Evgeny Viktorovich
senior lecturer
department of fire training and activities of the department of internal affairs
in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье, автор, через призму исторического развития общества рассматриваются вопросы духовно-нравственного, патриотического воспитания. Можно с уверенностью отметить огромную роль данных факторов в процессе формирования личности человека, наряду с физическим воспитанием, которое выражаясь в военно – спортивных, оздоровительно-спортивных мероприятиях оказывает на формирование гражданина огромное влияние. Вместе с тем, на современном этапе развития нашего государства, проблема духовно-нравственного и политического воспитания является одной из ключевых в вопросе патриотического становления и воспитания истинного гражданина нашей страны. Проанализировав современное общество можно заметить тенденцию к деградации духовно-нравственных ценностей общества в наше время, которое не смогло в полной мере и объеме сохранить свой моральный, духовный стержень. Автор приходит к выводу что решение проблемы духовно-нравственного и патриотического воспитания является приоритетной задачей государства, требующей внимательного изучения и немедленного реагирования в политической, культурной сфере, средствах массовой информации и спортивном сообществе.*

Abstract. *In this article, the author examines the issues of spiritual, moral, and patriotic education through the prism of the historical development of society. It is safe to note the huge role of these factors in the process of forming a person's personality, along with physical education, which, expressed in military sports,*

health and sports events, has a huge impact on the formation of a citizen. At the same time, at the present stage of development of our state, the problem of spiritual, moral and political education is one of the key issues in the patriotic formation and education of a true citizen of our country. Analyzing modern society, one can notice a tendency to degradation of the spiritual and moral values of society in our time, which has not been able to fully and fully preserve its moral, spiritual core. The author comes to the conclusion that solving the problem of spiritual, moral and patriotic education is a priority task of the state, requiring careful study and immediate response in the political, cultural sphere, the media and the sports community.

***Ключевые слова**: патриотическое воспитание; духовно-нравственные ценности; личность; патриотизм.*

***Keywords:** patriotic education; spiritual and moral values; personality; patriotism.*

Проблема патриотического воспитания и нравственного развития всегда была в центре внимания общества, ученых и педагогов. Вопросы патриотического воспитания тесно связаны с социальной стабильностью, укреплением государства, духовной безопасностью страны, созданием системы непрерывного образования, направленной на духовно-нравственное развитие личности, уровнем развития спортивно – массовой работы в стране. В нашей стране в настоящее время активно и последовательно уделяется внимание всем сферам жизни общества. Именно духовность, является одной из самых важных сфер, которой уделяется особое внимание. Она тесно и неотъемлемо связана с общественной жизнью. Благодаря духовности формируются морально-нравственные качества личности, что в будущем поможет оказать положительное влияние на отношения людей между собой, с государством и миром в целом. В международном отношении данная проблема стоит достаточно остро. Прослеживается кризис духовно-нравственных ценностей. Социум, как только начинает пренебрегать моральным и духовным установкам, сразу же попадает в пространство вседозволенности, в то пространство, где напрочь отсутствуют нравственные регуляторы, которые призваны упорядочивать отношения между людьми. Источниками данного ненравственного состояния людей могут служить как то, что люди ставят себя превыше всего общества, так и то, что многие люди сейчас не получили должный уровень духовно-культурного развития, ведь молодому поколению не всегда бывают интересны проблемы нравственности, морального выбора, они предпочитают равняться на своих кумиров в интернет-пространстве. Но, зачастую, эти же кумиры сами не соблюдают моральные рамки, из-за чего молодежь становится отделена от духовного мира.

Даже в древности люди уже поднимали проблему духовно-нравственного воспитания. Аристотель в своих трудах утверждал, что добро – это преобладание разума над человеческими желаниями и страстями. Человек в своей жизни

должен найти баланс между своими желаниями и тем, как надо ему поступить, чтобы его поступок был положительным с этической точки зрения. В подсознании человек не всегда готов поступить так, как нужно, но для того, чтобы он смог так поступить, человек должен обладать большой силой воли, которая контролировала бы его действия и поведение. Если человек после своего нравственно правильного поступка проанализирует всю ситуацию, то у него скорее всего появится чувство радости, ведь он сделал правильный моральный выбор.

В России на сегодняшний день вопросы духовного воспитания остаются актуальными. В нашем обществе происходит некое переосмысление заложенных ценностей и ориентиров. На фоне размышления общества над данными вопросами параллельно происходит увеличение числа сторонников, которые связаны с национальным и религиозным экстремизмом, нигилизмом. Все это отрицательно влияет по большей части на подрастающее поколение, ведь они не обладают достаточно большим опытом, багажом знаний.

В связи с этим необходимо с раннего возраста закладывать подрастающему поколению эту духовную и патриотическую базу. Анализируя различные источники информации такие как: СМИ, социальные сети, видеохостинги, музыкальное творчество и прочее, можно прийти к выводу, что разговоры о нравственном, патриотическом, духовном воспитании так и остаются разговорами, реальное положение дел не меняется.

Проблема патриотизма остро стоит на повестке дня в духовной сфере жизни общества российский граждан. Часто работники медицинских, социальных служб, педагоги стали говорить о том, что подростки придерживаются политике негатива в адрес своей Родины или каким-то другим образом показывают свою неприязнь к ней, чувствуют себя незащищенными в этом мире. Подрастающее поколение не может найти ту устойчивую конструкцию, которая помогла бы им держать стабильность в условиях быстро меняющейся действительности. Данной конструкцией, которая помогла бы подросткам адаптироваться, и является патриотизм.

Люди вкладывают разный смысл и чувства услышав слово «патриотизм». Некоторые считают это понятие устаревшим, консерваторским, некоторые видят в этом слове чувство гордости за свою страну. Патриотизм тоже можно воспитать. Для этого существует много способов. Например, просветительские материалы про свою страну в школах, институтах, спортивные мероприятия, соревнования, фильмы, музыка, участие в акциях, таких как «Бессмертный полк», которые помогут приобщить подростка к культуре своего народа.

Наше государство направляет все силы с целью восстановить в сознании граждан чувство патриотизма. В документах таких как, Закон РФ «Об образовании», «Национальная доктрина образования РФ до 2025 года», «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России», ставится задача развития высоконравственной личности, патриота своей Роди-

ны. Также для поднятия чувства патриотизма государство организует встречи детей, подростков, студентов с ветеранами ВОВ, различными писателями, с которыми данная категория граждан сможет с легкостью общаться и набираться от них патриотизма. Такая работа с подрастающим поколением закладывает принципы нравственности, морали, позволяет обеспечить адаптацию к изменяющейся обстановке в стране и мире в целом, показывает пример как нужно выражать свою гражданскую позицию, показывать любовь к своей стране.

Эффективность патриотического воспитания определяется вовлеченностью людей в этот процесс. Для наиболее полного охвата и завлечения людей используют интерактивную форму работы, которая представляет из себя непосредственное участие подростков в этой деятельности. Также большое значение в этой области может оказывать интернет-пространство. Информационные ресурсы должны обеспечивать содействие в вовлечении людей в процесс развития патриотизма и духовно-нравственного воспитания. Также для привлечения внимания подростков разумно было бы использовать цветные, подсвечивающиеся баннеры на улицах города, на которых бы приводилась информация, которая помогла бы поднять патриотический дух.

Стоит уделять больше внимания развитию и организации патриотических акций, волонтерских движений, направленных на помощь ветеранам ВОВ, инвалидам и прочим незащищенным слоям общества. Труд помогает воспитать определённые моральные качества. Например, уборка на территории памятников, озеленение пришкольной территории, позволяет воспитать уважение подростка к своей стране. Также для поднятия военно-патриотического духа проводятся специальные соревнования по военно-прикладным видам спорта [3]. Чаще всего такие соревнования проводятся во время праздника. Это позволяет вовлекать как можно больше молодежи в познание истории нашего государства, развития их физического и духовного наполнения личности [4]. С этой целью Правительством РФ было утверждено положение о физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Данный комплекс позволяет развить физические качества участником, повысить их уровень жизни, воспитать основы патриотизма. Кроме вышесказанного, необходимо учитывать, что 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 [1]. Спортсмен - это прежде всего дисциплинированный человек, который точно следует требованиям и указаниям своего тренера, знает поставленную цель и четко идет к ее выполнению, что в целом благотворно сказывается на воспитании человека и гражданина [2].

В вопросе духовно-нравственного просвещения отдельное место занимает Русская Православная Церковь. Православие является самой многочисленной религией в Российской Федерации, и благодаря этому оно позволяет заклады-

вать в граждан комплекс моральных устоев, которых человек должен придерживаться в своей повседневной жизнедеятельности.

Если рассмотреть проблему духовно-нравственного воспитания человека, то можно сделать вывод, что базовые представления о мире, поведении, общении, отношении между людьми закладываются с детства родителями. В недалеком прошлом нашей страны родители воспитывали своих детей на основе церковных устоев, но через некоторое время все изменилось и на себя взяла эту роль партия, которая проповедовала свои коммунистические цели, показывала пример того, как партия представляет жизнь всего общества. После коммунистической партии взгляды перешли на капитализм. Все это показывает нестабильность, изменчивость идейных принципов государства, что в большей степени повлияло на то, что у современного поколения отсутствуют моральные качества. Ключевым, объединяющим большую часть населения аспекта является церковь, которая и является ключевой в воспитании духовно-нравственных качеств.

Возрождение нравственности вовсе не означает то, что всем людям необходимо отказаться от всех благ, которые им даёт современный мир, и перейти к древней системе жизнедеятельности. Возрождение нравственности подразумевает под собой уважение и любовь к Родине своих граждан, доброе отноше--ние людей во взаимодействии между собой и обществом.

Сформированность качеств человека - это результат усвоения, принятия человеком определённых нравственных правил поведения, которые формировались на протяжении многовековой истории нашей страны.

В заключении стоит отметить, что решение проблемы духовно-нравственного и патриотического воспитания является приоритетной задачей государства. Ведь духовность является одной из самых важных сфер жизни общества, которой следует уделять пристальное внимание и направлять всевозможные ресурсы на преодоление деградации духовных и патриотических качеств человека.

Литература

1. Губенков А. О. Влияние мотивации на спортивные достижения // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник научных статей (Орёл, 23 июня 2022 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2022. С. 64-69.

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 (Орел, 24 июня 2021 г.). Орел : ОрЮИ 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. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALM_2(28)2022.pdf (дата обращения: 21.04.2023).

4. Хрыков И. С. Роль и место спорта в жизни и здоровье человека // Наука - 2020. 2021. № 7 (52). С. 138-141. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/rol-i-mesto-sporta-v-zhizni-i-zdorovie-cheloveka (дата обращения: 21.04.2023).

КАРАТЭ КАК СРЕДСТВО ДВИГАТЕЛЬНОЙ И ПСИХОМОТОРНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

KARATE AS A MEANS OF MOTOR AND PSYCHOMOTOR TRAINING OF CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE

Матвеева Анастасия Петровна
студент
факультет физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Matveeva Anastasia Petrovna
student
faculty of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Горбачева Ольга Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орёл, 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. *В данной статье рассматриваются методы улучшения двигательной и психомоторной подготовки детей старшего дошкольного возраста, при помощи занятий каратэ. Особое внимание уделено технике выполнения упражнений, ведь именно они напрямую влияют на конечный результат. В статье показан сравнительный анализ различных типов занятий. Проведенные исследования показывают результат эффективной работы каратэ на двигательную и психомоторную работу детей.*

Abstract*. This article discusses methods for improving the motor and psychomotor training of children of senior preschool age, with the help of karate classes. Particular attention is paid to the technique of performing exercises, because they directly affect the result. The article shows a comparative analysis of various types of classes. The conducted studies show the result of the effective work of karate on the motor and psychomotor work of children.*

Ключевые слова: *каратэ как средство двигательной и психомоторной подготовки детей старшего дошкольного возраста.*

Keywords: *karate as a means of motor and psychomotor training of children of senior preschool age*

Психомоторное развитие (с учетом общих закономерностей развития дошкольника) является базовым уровнем для психического развития ребенка. Это основа для формирования учебных навыков и полноценного обучения в школе. В том числе, русский физиолог И. М. Сеченов рассматривал связь различных психических явлений с движениями и деятельностью человека, поэтому очень важно именно в этом возрасте уделять серьезное внимание развитие психомоторной сферы.

Организм ребенка представляет собой единое целое. Деятельность одних систем находится в непрерывной взаимосвязи с деятельностью других. Так, например, формирование свойств нервной системы - силы, уравновешенности, подвижности нервных процессов (возбуждения и торможения) - оказывает положительное влияние на развитие двигательной сферы и, наоборот, развитие мышечной системы способствует совершенствованию нервной деятельности.

Оказывается, чем подвижнее ребенок и чем больше у него развита координация, тем больше оснований говорить о его нормальном психическом развитии. В дошкольном детстве должен настораживать мало двигающийся ребенок. В то время как подвижный ребенок, неудобный и доставляющий много хлопот, более полноценно развивается, если его двигательная активность целенаправленна и осмысленна [1].

На сегодняшний день необходимо увеличивать перечень средств спортивно-оздоровительной направленности в целостном процессе развития физического здоровья детей старшего дошкольного возраста. Недостаточная двигательная активности детей старшего дошкольного возраста в течение дня привела к значительному снижению уровня их двигательной подготовленности.

Результаты Всероссийской диспансеризации детей подтверждают снижение доли здоровых детей. Частота встречаемости функциональных нарушений у детей в возрасте до 10 лет составляет 65-75%, у младших подростков 10-14 лет – 80-90%, с одновременным увеличением вдвое сила детей, имеющих хроническую патологию и инвалидность. В результате обследований установлено, что ведущее место в структуре хронической патологии детей и подростков занимают хронические заболевания костно-мышечной системы [2].

В физическом воспитании детей дошкольного возраста необходимо достигать оптимального развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, выносливости и силы. Уровень их развития в значительной мере определяет успешность формирования двигательных умений и в дальнейшем – их использования в различных жизненных ситуациях. От степени развития физических качеств как локально, так и в комплексе зависят самочувствие, уровень стрессоустойчивости, быстрая адаптация к факторам окружающей среды, умственная работоспособность детей [1].

Каратэ – не просто вид спорта, а целая система, которая пришла к нам прямиком из Японии. «Путь пустой руки» - дословный перевод. Каратэ отли-

чается от привычных для нас единоборств (самбо, рукопашный бой и т. д.), так как степень контакта в данном виде спорта снижена, люди не просто дерутся, а технически доказывают кто лучше. Для выполнения сложных координационных действий нужна хорошая подготовка, которая позволит сделать все четко и без ошибок [4].

Двигательная активность человека начинается с самого рождения. В возрасте от 3 месяцев ребенок начинает активно ползать, переворачиваться на живот и т. д. В современном мире физическая культура играет огромную роль. Особенно заметно, как в дошкольном возрасте детям стараются привить любовь к спорту. Помимо занятий физкультурой, родители отдают дошкольников в секции, что помогает детям активно развиваться. Основные физические качества, которые стремятся развить в детях: ловкость, гибкость, быстроту и выносливость. Ведь именно уровень их развития определяет формирование двигательных умений. Если у ребенка хорошо развиты основные физические качества, то и психомоторные функции организма будут работать в комплексе, дополняя друг друга. Ребенок будет стрессоустойчив, адаптация к окружающей среде будет проходить быстро, умственная работоспособность будет на высоком уровне. Если допустить явное отсутствие достаточной двигательной активности, со временем все это приведет к снижению работоспособности не только всех групп мышц, но и всех функций организма [3].

Таблица 1

Различия между традиционным занятием по физической культуре и занятием с включением элементов каратэ

Условия	Традиционное занятие по ФК в ДОУ	Занятия с элементами каратэ
Задачи	Учить, повторить, закрепить, совершенствовать двигательные умения и навыки	Учить, повторить, закрепить, совершенствовать двигательные умения и навыки + освоение элементов традиционного каратэ и контактных видов единоборств
Продолжительность	30 мин	20 мин по общепринятой программе + 10 мин по программе «Каратэ для дошкольников старшего возраста»
Форма	Организованная совместная двигательная деятельность детей – в колонне, в строю, ОРУ и подвижные игры	То же + работа в парах по отработке атаки контратаки на лапах и макиварах + элементы кихон и ката + дыхательные упражнения и беседы, релаксационные упражнения
Методы	Общепедагогические, практические	Общепедагогические, методы спортивной тренировки
Использование различного инвентаря	Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, шнуры, флажки	То же + макивары, лапы, боксерский мешок, индивидуальные утяжелители, бруски для йоги, тренажеры для растяжки

Таким образом, включение элементов каратэ в физическую подготовку дошкольников обладает отличной перспективой, так как будет положительно влиять на развитие ребенка.

В исследовании принимали участие 20 детей, средний возраст 5-7 лет. Дети были разделены на 2 группы по 10 человек. Затем в каждой группе было проведено тестирование их двигательных навыков: челночный бег, прыжок в длину, наклон сидя, ловля мяча с расстояния. Также были сделаны тесты на психомоторное развитие: реакция на свет, реакция выбора и т.д.

По итогам исследования больший процент детей (15 детей), соответствовали нормальным показателям, то есть соотношение возраста и выполненных нормативов было отличным. Остальные 5 детей по показателям были чуть ниже нормы.

Программа разработана с учетом «Федеральных государственных требований, она предполагает использование средств каратэ, направленное на образовательные области, такие как физическая культура, здоровье, безопасность и социализация.

Привычное занятие немного поменяется, в основной ход будут включены основные элементы каратэ, подготовительный и заключительный этап изменены не будут. Кроме ходьбы, прыжков и лазанья, упражнения из традиционного каратэ будут выполняться в динамике и статике, а в ОРУ будут включены удары ногами и руками.

После использования программы «Каратэ для дошкольников старшего возраста»:

1. Уровень физической подготовки увеличится;
2. Улучшаться морально-волевые качества;
3. Появится мотивация к занятиям спортом;

В экспериментальной группе в течение 2 месяцев была организована работа по новой программе с элементами психомоторного развития. В обычной группе занятия проводились по старой программе. Затем было проведено повторное тестирование. В ходе анализа были выявлены различия показателей между группами. После внедрения новой программы с элементами каратэ экспериментальная группа показала небольшой рост в различных показателях (см. табл. 2)..

Вывод. Все программы дошкольного воспитания строятся на основе федерального государственного образовательный стандарта, содержание таких программ в основном направлено только на развитие самых банальных физических качеств (бег, прыжки, ходьба). При этом включение в программу нескольких новых элементов позволит улучшить показатели детей, затронув не только физические, но и психомоторные качества детей. Дошкольный период максимально благоприятный для развития новых физических качеств, поэтому новая программа с элементами каратэ положительно влияет на физическое и психомоторное развитие ребенка.

Таблица 2

Показатели двигательных и психомоторных функций детей старшего дошкольного возраста контрольной и экспериментальной группы

Тест	Тип эксперимента	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Наклон вперед из положения сидя, см	До эксперимента	6	5.9
	После эксперимента	7.2	8.5
Челночный бег, с	До эксперимента	13	14
	После эксперимента	12.7	12.1
Прыжок в длину с места, см	До эксперимента	105	106
	После эксперимента	109	114
Реакция на звук рукой, с	До эксперимента	0.62	0.63
	После эксперимента	0.51	0.50
Реакция на свет рукой, с	До эксперимента	0.54	0.54
	После эксперимента	0.52	0.49

Также, анализируя примерные основные общеобразовательные программы по физическому воспитании, используемые в дошкольных учреждениях, можно сделать вывод, что содержание этих программ направлено на развитие физических качеств и обучение основные видам движения (бег, прыжки, ходьба). Развитие физических и психических качеств детей дошкольного возраста целесообразно осуществлять, используя разнообразные средства физической культуры.

Учет специфических возрастных особенностей детей 5-7 лет обеспечивает единонаправленность целей, задач, средств и методов, используемых в совместной двигательной деятельности с детьми дошкольного возраста. Неравномерность периодов развития отдельных систем организма в указанном возрасте обуславливает значительные перестройки и изменения, требующие пристального внимания в выборе допустимой нагрузки. Однако данный период является благоприятным для формирования двигательных навыков и умений и развития физических качеств.

Разработанная программа включения элементов каратэ в систему физического воспитания детей старшего дошкольного возраста положительно влияет на физическое развитие, а также на двигательную и психомоторную подготовленность ребенка.

Литература

1. Мухина М. П. Педагогическая система физического воспитания детей дошкольного возраста : монография. Омск : СибГУФК, 2017. 167 с.

2. Гуняев Е. В., Алдошина Е. А. Современные походы в использовании комплексного контроля за состоянием здоровья обучающихся [Электронный ресурс] // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 106-109. URL: https://cyberleninka.ru/

article/n/sovremennye-podhody-v-ispolzovanii-kompleksnogo-kontrolya-za-sostoyaniem-zdorovya-obuchayuschihsya/viewer (дата обращения: 16.04.2023).

3. Николаев С. А. Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 120-125. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/obschie-tendentsii-razvitiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-rossii-v-sovremenyh-usloviyah/viewer/ (дата обращения: 16.04.2023).

4. Лапшин С. А. Каратэ-до : основная техника и методика преподавания. Донецк : Сталкер, 1996. 382 с.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОТРУДНИКОМ ПОЛИЦИИ ЛИЧНОЙ И ОБЩЕСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НАПАДЕНИИ СОБАКИ НА ЧЕЛОВЕКА

PROVISION OF PERSONAL AND PUBLIC SAFETY BY A POLICE OFFICER WHEN ATTACKED BY A DOG PER PERSON

Котова Екатерина Андреевна
курсант
факультет подготовки следователей
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Kotova Ekaterina Andreevna
cadet
faculty of investigators training
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Пахомов Вячеслав Иванович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт 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. *В настоящей статье рассматривается проблема противодействия нападению бродячих собак, которая остается актуальной на протяжении долгого времени, обсуждаются вопросы совершенствования навыков самозащиты и защиты сотрудником полиции гражданского населения, определяются уязвимые места животного для своевременного воздействия на них. Даны необходимые рекомендации по действиям сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации в условиях, требующих в целях личной безопасности или же обеспечения безопасности граждан обезвредить собаку. Также в статье упоминается о необходимости использования логики и смекалки в процессе обезвреживания собаки для наибольшей эффективности воздействия на животное. Статья рассматривает правовую норму, которая закрепляет право на применение сотрудником органов внутренних дел огнестрельного оружия для обезвреживания животного, представляющего опасность для жизни и здоровья.*

Abstract. *This article discusses the most necessary recommendations for the actions of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation in conditions requiring*

the dog to be neutralized for personal safety or to ensure the safety of citizens. Since the problem of stray dogs remains relevant for a long time, police officers need to improve the skills of self-defense and protection of the civilian population, to know the vulnerable places of the animal for timely impact on them. The article also talks about the need to use logic and ingenuity in the process of neutralization of the dog for the greatest effectiveness of the impact on the animal. The article examines the legal norm that enshrines the right to use firearms by an employee of the internal affairs bodies to neutralize an animal that poses a danger to life and health.

Ключевые слова: *безопасность; обезвреживание; собака; правила поведения; органы внутренних дел.*

Keywords: *safety; neutralization; dog; rules of conduct; internal affairs bodies.*

К сожалению, в России, как и в ряде других стран, сложилась такая печальная практика, как выбрасывание собак на улицу, например, из-за того, что хозяину не понравилось поведение собаки и вместо того, чтобы воспитывать и дрессировать собаку некоторые антиморальные личности предпочитают просто выбросить её и считать, что проблемы больше не существует. Но такие брошенные собаки представляют большую опасность для граждан в современных условиях, поскольку они просто не привыкли к самостоятельной жизни и из-за этого они становятся гораздо агрессивнее.

В нашем государстве немало примеров, которые демонстрируют, что люди нередко подвергаются нападению со стороны бродячих собак, которые иногда заканчиваются летальным исходом. Бродячие собаки могут группироваться в стаи, что представляет ещё большую опасность для граждан. Сотрудники ОВД не являются исключением и тоже подвергаются нападению собак, как бродячих, так и чьих-то личных собак, которым была отдана команда напасть на сотрудников. В тех случаях, когда собака выполняет команды своего хозяина, она выступает орудием преступления, а значит сотрудникам ОВД в целях обеспечения безопасности как личной, так и общественной необходимо не только иметь определенные знания по обезвреживанию опасной собаки, но и уметь применять данные знания на практике [1, с. 9].

В российском законодательстве существует правовая норма, которая закрепляет право на применение огнестрельного оружия для обезвреживания животного, представляющего опасность жизни или здоровью граждан или сотрудника полиции. Данная норма прямо закреплена в п.3 ч.2 ст.23 федерального закона №3 от 07.02.2011 г. «О полиции». Но в условиях современного мира не всегда представляется возможным применить огнестрельное оружие для обезвреживания опасной собаки. К таким условиям можно отнести большое скопление людей, где применение оружия может случайно ранить кого-либо из граждан. Поэтому сотрудник ОВД должен обладать специальными навыками для защиты от собаки без использования огнестрельного оружия, чтобы не оказаться застигнутым врасплох и тем самым защитить, как граждан, так и себя в опасной ситуации.

Необходимо отметить, что агрессивность со стороны собаки взаимосвязана с её породой, а также условиями её существования. Так, например, самыми агрессивными животными являются собаки различных бойцовских пород, а также собаки, которые сгруппировались в стаю. Несмотря на это всех собак можно разделить на 2 условных вида, если говорить о безопасности [2, с. 24].

К первому виду относятся собаки, которых мы регулярно встречаем в процессе своей жизни, такими собаками могут выступать, например, собаки знакомых, соседей. Данные собаки представляют наименьшую опасность, поскольку они не считают вас опасным объектом для себя или своего хозяина, но при этом всё равно нельзя недооценивать их опасность.

Вторым видом выступают собаки, с которыми вы встречаетесь впервые и совсем не знаете об их особенностях поведения. Данный вид представляет наибольшую опасность для людей. Такие собаки могут быть как бродячими, так и являться чей-то собственностью. В случае если собака бродячая, то вы можете, не зная этого, приблизиться к месту обитания потомства данной особи, и она воспримет это как угрозу и будет проявлять агрессию по отношению к вам. Собака, которая находится на прогулке со своим хозяином, тоже может стать агрессивной в случае, если почувствует, что вы угрожаете её хозяину, что, как правило, вызвано недостатком дрессуры со стороны хозяина собаки.

Для того чтобы сотрудник ОВД мог эффективно противостоять агрессивной собаке ему необходимо, как минимум, знать её уязвимые места, которых у собак не так уж и мало. К уязвимым местам можно отнести глаза, нос, гениталии, живот, запястье, основание черепа, середина спины, переход от морды ко лбу, лапы. Именно на данные уязвимые места и нужно воздействовать для обезвреживания собаки без применения огнестрельного оружия [3, с. 38].

Как правило, сотрудники ОВД обучены технике ударной борьбы против человека, как с использованием рук и ног, так и применяя специальные или же подручные средства. Данные навыки необходимо применять и в отношении собак, нанося удары по их уязвимым местам. Также сотрудникам ОВД в противостоянии с агрессивной собакой необходимо применять логику и смекалку, так, например, собаки инстинктивно будут стараться ухватить зубами предмет, которым её пытаются ударить. Данное правило можно использовать в свою пользу, чтобы зацепить её и подтащить себе, после чего нанести удар по уязвимому месту, не опасаясь укуса со стороны собаки, поскольку её пасть будет занята. Необходимо отметить, что в ходе единоборства с собакой одежду тоже можно использовать в качестве средства самообороны. Например, снять с себя элемент верхней одежды и попытаться накинуть на собаку свою куртку, пальто, плащ тем самым ослепив и дезориентировав её в пространстве, после чего накинуться на собаку всей своей массой. Но бывают случаи, когда снять куртку просто не представляется возможным, тогда необходимо попытаться освободить один рукав, в зависимости от того левша вы или правша, и использовав

пустой рукав как приманку, чтобы снова занять пасть, а после чего нанести удар, рабочей рукой, по уязвимому месту собаки [4, с. 147].

Нельзя не отметить и тот факт, что если животное нападает на человека с лаем, то, как правило, это означает, что собака не стремится атаковать человека, а всего лишь пытается его запугать, прогнать от себя, и в таком случае нельзя позволять ей зайти вам за спину, поскольку если собака исчезнет из вашего поля зрения, то она непременно попытается атаковать. Если же собака приближается к вам молча или с рычанием, то данную угрозу необходимо воспринять всерьёз, необходимо сразу оценить обстановку и, если это возможно, занять позицию, при которой собака не сможет вас достать при атаке. Такой позицией может стать как помещение, так и обычное дерево. Если такой возможности нет, то необходимо использовать любые законные средства для своей защиты [5, с. 14].

Подытожив всё вышеперечисленное, следует сформулировать необходимые правила для эффективного и плодотворного отпора агрессивной собаке со стороны сотрудника ОВД:

1. Ни в коем случае не убегать от собаки, если вы не уверены в себе или укрытие находится слишком далеко.
2. Не паниковать.
3. Постоянно держать собаку в поле своего зрения.
4. Не позволять собаке сбить вас с ног, поскольку сразу открываются ваши уязвимые места, а также становится тяжелее противоборствовать собаке из положения лёжа.
5. Психологически воздействовать на собаку, например, путём громкого крика.
6. Необходимо помнить, что даже в отсутствии специальных средств или огнестрельного оружия можно использовать подручные средства, как средство нанесения удара или же средство отвлечения внимания.
7. Стремиться наносить удары по уязвимым местам собаки.
8. В случае если собака решилась атаковать, то необходимо увернуться, либо подставить под укус какой-либо предмет, чтобы занять её пасть и нанести встречный удар по уязвимому месту.

Таким образом, не смотря на то, что собак позиционируют, как лучших друзей человека, нельзя забывать о том, что они зачастую выступают источником повышенной опасности для населения, в том числе и сотрудников ОВД. Для того, чтобы минимизировать данную опасность сотрудники ОВД должны уметь правильно и эффективно противостоять агрессии со стороны животного, тем самым защитив граждан или себя. В связи с вышеперечисленным, при подготовке сотрудников органов внутренних дел необходимо выстроить грамотную, сбалансированную систему обучения защиты от агрессивных собак, которая будет включать в себя как изучения теоретического материала, так и отработку практических навыков защиты.

Литература

1. Струганов С. М., Баркалов С. Н., Зырянов В. С. Основы повышения умений и навыков применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции в нестандартных ситуациях служебной деятельности // Полицейская деятельность. 2020. № 3. С. 1-10.

2. Махов С. Ю. Формирование личной безопасности: функциональные компоненты // Наука-2020. 2018. № 8 (24). URL: http://nauka-2020.ru/MKN_8(24)2018.pdf (дата обращения: 28.04.2023).

3. Кравцов С. В., Афиногенов Т. П. Проблемы обучения сотрудников органов внутренних дел защите от нападения собаки // БГЖ. 2018. № 1 (22). С. 37-38.

4. Баркалов С. Н. Комплексное формирование готовности обучающихся образовательных организаций МВД России к обеспечению личной безопасности в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия // Автономия личности. 2020. № 1 (21). URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALV_1(21)2020.pdf (дата обращения: 29.04.2023).

5. АЛДОШИН А. В., ЕРЕМИН Р. В. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ОВД КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ К ДЕЙСТВИЯМ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ОБСТАНОВКЕ // СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ : СБОРНИК СТАТЕЙ. ОРЕЛ : ОРЮИ МВД РОССИИ ИМЕНИ В. В. ЛУКЬЯНОВА, 2016. С. 12-15.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

THE IMPACT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON HUMAN LIFE AND HEALTH

Поляков Максим Николаевич
студент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Polyakov Maxim Nikolaevich
student
department of theory and methods of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Молчанов Андрей Сергеевич
старший преподаватель
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Molchanov Andrey Sergeevich
senior lecturer
Department of Theory and Methodology physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Здоровый образ жизни — это неотъемлемая часть человечества. Сейчас все сильнее набирает популярность занятия спортом как средство укрепления и сохранения здоровья. Тенденции ухудшения экологии, неправильное питание, ритм современной жизни отрицательно воздействуют на здоровье людей. В связи с этим большой популярностью стали пользоваться спортивные клубы, специальные залы для занятий спортивными играми, где можно не только позаниматься, а также пообщаться, отвлечься от умственной деятельности и привести себя в тонус.*

Abstract. *A healthy lifestyle is an integral part of humanity. Now sports are gaining more and more popularity as a means of strengthening and preserving health. The trends of environmental degradation, poor nutrition, and the rhythm of modern life have a negative impact on people's health. In this regard, sports clubs and special halls for sports games have become very popular, where you can not only work out, but also socialize, distract yourself from mental activity and tone yourself up.*

Ключевые слова: *спорт, здоровье, образ жизни, организм, физические нагрузки, развитие.*

Keywords: *sport, health, lifestyle, body, physical activity, development.*

Спорт — это основанная по определённым правилам активность людей, заключающаяся в сопоставлении их физических и умственных особенностей, а также подготовка к данной деятельности. В понятие спорта входит: улучшение здоровья; познание основ физической культуры и здорового образа жизни; достижение оптимального уровня физических качеств. Спортивная активность остается для человека одной из самых необходимых потребностей и ее недостаток негативно воздействует на весь организм. Систематические упражнения так же важны для здорового образа жизни, как и правильное питание. Они поддерживают здоровье, предотвращают заболевания и задерживают процесс старения. Физическое воспитание полезно в каждом возрасте, ибо обычная повседневная динамика редко обеспечивает необходимую физическую активность. Кроме воздействия на физические качества человека, спорт способствует выработке эмоциональной стойкости человека к профессиональной деятельности (увлеченность, внутренняя твердость и уверенность в достижении определенной цели). В процессе занятий спортом между людьми появляются множественные связи, которые проявляются в передаче знаний, опыта, навыков. Спорт неотделимо вступает в целостную отработанную социально-педагогическую систему, является одним из наиболее результативных факторов воспитания личности в детском и подростковом возрасте. При освоении нового вида спортивной деятельности общество участников педагогического процесса заметно расширяется. Профессионалы в области спорта передают своим воспитанникам соответствующие знания и навыки, тем самым формируя личность спортсмена [1, 2].

Немало важным аспектом при занятии спортом или физической культурой является мотивация. Она помогает человеку достичь определенных целей, которые он ставит перед собой. Каждый человек мотивирует себя по-разному. Существует множество факторов, влияющих на мотивацию. Некоторые из них:

- Желание улучшить свое здоровье. Многие люди занимаются спортом для того, чтобы укрепить свое здоровье и предотвратить различные заболевания.
- Желание похудеть или улучшить свою фигуру. Для многих людей физические нагрузки являются одним из способов борьбы с лишним весом или формирования красивой фигуры.
- Амбиции и желание стать лучше. Некоторые люди занимаются спортом для того, чтобы развивать свои способности и достигать успеха в соревнованиях.
- Удовлетворение от процесса занятий. Многие люди находят удовольствие в занятиях спортом, это помогает им расслабиться, отвлечься от проблем и получить позитивные эмоции.
- Давление общества и окружения. Некоторые люди занимаются спортом, потому что это является нормой в их социальной группе или потому что они чувствуют давление со стороны окружения на занятие спортом.

- Желание быть частью команды. Участие в командных видах спорта может быть мотивацией для некоторых людей, потому что это помогает им почувствовать себя частью коллектива.
- Доступность и удобство. Доступность спортивных площадок и тренажерных залов, удобное расписание занятий, близость к дому или работе могут быть мотивацией для людей заниматься физической культурой.

Для поддержания и укрепления своего здоровья медики рекомендуют уделять время физическим нагрузкам и спорту, ибо они благоприятно воздействуют на человеческий организм. Так же на организм воздействуют такие факторы, как: наследственность, экологическая обстановка и здравоохранение.

По данным медиков регулярная физическая активность обеспечивает:

- снижение риска внезапной смерти, в первую очередь ранней, острых сосудистых заболеваний сердца и мозга;
- профилактику артериальной гипертензии (при ее наличии обеспечивает более качественный контроль артериального давления);
- профилактику сахарного диабета (при его наличии, обеспечивает более качественный контроль за его течением и развитием осложнений);
- снижение риска возникновения рака;
- снижение риска психологических расстройств и травм;
- улучшение контроля массы тела;
- повышение прочности костной и мышечной ткани;
- улучшение качества жизни;
- нормализация обмена веществ;
- улучшение работы сердечно–сосудистой системы;
- улучшение работы дыхательной системы.

На представленном ниже рисунке 1, по данным проведенного опроса среди лиц 18-30 лет, видно, какие факторы оказывают влияния на ЗОЖ человека.

В процессе умеренных физических нагрузок происходит укрепление опорно-двигательного аппарата, скелет становится более крепким и устойчивым к нагрузкам, улучшаются силовые показатели всех групп мышц, улучшается снабжение тканей кислородом и другими полезными веществами. Улучшается работа сердечно–сосудистой системы, сердце и сосуды становятся более крепкими, быстро адаптируются к повышению нагрузок и лучше восстанавливаются после них. Происходит улучшение липидного спектра крови: снижается уровень триглицеридов, холестерина, что снижает риск ишемической болезни сердца, инфарктов, инсультов. Снижается уровень фибриногена, кровь становится более жидкой, что снижает риск тромбообразования. Укрепляется и развивается нервная система, повышается работоспособность, улучшается координация движений в результате чего скорость нервных процессов значительно повышается. Улучшается метаболизм, происходит регуляция содержания сахара и других веществ в крови. Улучшается работа органов дыхания, вследствие

физических нагрузок дыхание становится интенсивным и более глубоким, за счет чего увеличивается жизненная емкость легких. Изменяется и отношение человека к жизни, физическая активность способствует формированию у людей еще большей мотивации в жизни. Отсутствует депрессия, уходит раздражительность и нет резких перепадов настроения.

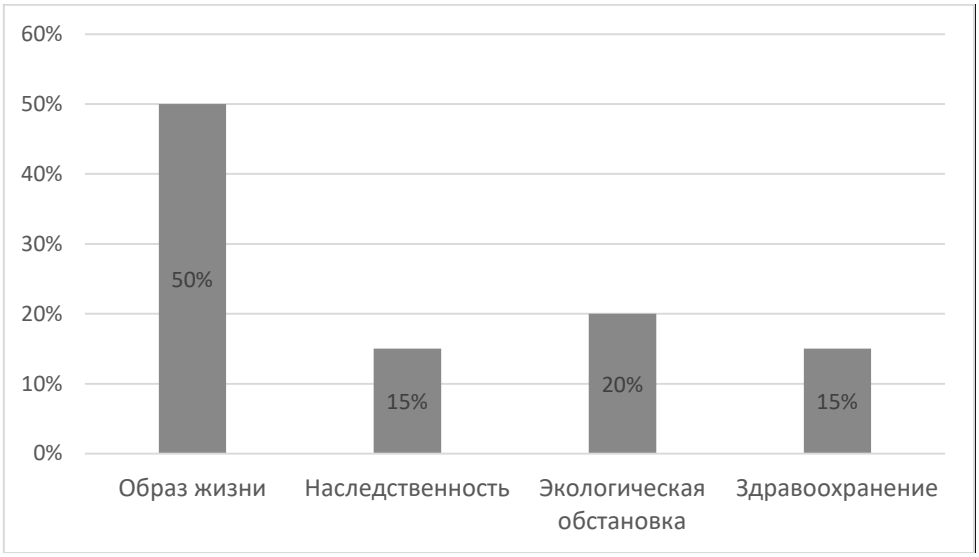

Рис. 1. Факторы, влияющие на здоровье человека

Для того чтобы избежать появления многих заболеваний, а также укрепить свое здоровье необходимо выбрать подходящий вид спорта. Существует множество разновидностей спорта для любого возраста и предпочтений. Такие виды спорта как: плавание, вода является объектом релаксации и позволяет успокоить нервную систему; джоггинг (или бег трусцой), данный вид спорта отлично воздействует на организм. Улучшается кровоснабжение и насыщение кислородом органов и тканей человека; езда на велосипеде позволяет улучшить функции всего тела человека, так как в процессе задействован практически весь организм; скиппинг (или прыжки на скакалке) довольно результативное средство поддержания здоровья и физической формы. Систематические упражнения позволяют улучшить кровоснабжение, координацию, внимание и повысить тонус всех групп мышц; катание на лыжах хороший зимний вид спорта, поскольку свежий воздух и размеренная физическая нагрузка положительно сказываются на повышении тонуса мышц и улучшении кровообращения; катание на коньках, еще один вид зимнего спорта, позволяющий укрепить мышцы ног, развить пластику и гибкость; скандинавская ходьба, благодаря широкому диапазону движений скандинавская ходьба оказывает положительный результат на руки, плечи, верхнюю часть груди и мышцы спины; спортивный туризм, целью данного вида спорта является преодоление различных естественных препятствий. Этот вид спорта позволяет улучшить умственные способности человека и состояние организма в целом, а также ориентироваться на местности.

Разнообразие видов спорта не ограничивается данным списком. Каждый вид по-своему полезен и интересен, в связи с чем человек может попробовать себя в любом из них и выбрать наиболее подходящий. Спорт не имеет возрастных ограничений: даже если пожилой человек захочет упражняться плаваньем либо спортивной ходьбой — это только благоприятно отразится на организме и принесет легкость и бодрость. Польза спорта бесспорна, но не стоит забывать, что чрезмерные нагрузки могут оказывать негативное влияние на организм, поэтому не нужно изматывать себя ежедневными продолжительными тренировками. Также следует знать, что ко всем видам спорта нужно относиться с осторожностью. Так как везде имеются противопоказания. И перед тем, как начать заниматься каким–либо видом спорта или физической культурой нужно учесть все риски и подобрать подходящие организму нагрузки.

Так же физическая культура и спорт имеют большое значение не только для отдельного человека или группы людей, но и для всего государства в целом. Так как спорт и физическая культура являются важным звеном в экономике и развитии страны. Физическая активность помогает снизить экономические потери за счет того, что общество отказывается от пагубных привычек и отдает предпочтение спорту и физической культуре. Физическая активность непосредственно влияет на продолжительность жизни населения и способствует увеличению производительности труда. Вот некоторые из них:

- Туризм. Спортивные мероприятия могут привлекать туристов, что в свою очередь стимулирует развитие инфраструктуры и туристической отрасли в целом.
- Развитие спортивной индустрии. Проведение спортивных мероприятий требует определенного оборудования, услуг и технологий. Это означает, что создание необходимой инфраструктуры и создание рабочих мест в этой отрасли способствуют росту экономики.
- Улучшение здоровья. Регулярные занятия физической культурой и спортом улучшают здоровье людей, что в свою очередь позволяет им быть более продуктивными на работе и более энергичными в повседневной жизни.
- Реклама и спонсорство. Успешное продвижение и реклама спортивных команд и мероприятий могут привлекать инвесторов и спонсоров, что способствует росту экономики.
- Рост туристической отрасли. Успешная спортивная команда или известный спортсмен могут привлекать туристов в страну, что также может привести к росту экономики.
- Добавленная стоимость. Развитие спортивной индустрии как отрасли может способствовать добавлению стоимости к другим экономическим секторам, таким как транспорт, общественное питание и досуг.

За счет этих способов и факторов происходит экономический рост и прибавление ресурсов [3]. Так же физическая культура является важным элемен-

том культуры общества. Сфера физической культуры осуществляет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Физическая культура появилась и развивалась вместе с общечеловеческой культурой и стала ее органической частью. Она удовлетворяет потребности социума в общении, игре и развлечении, в отдельных формах самовыражения личности благодаря социально-активной здоровой деятельности. Физическая культура и спорт на всех своих уровнях является универсальным механизмом оздоровления людей, методом самореализации человека, его самовыражения и развития, а также средством борьбы против асоциальных явлений. Собственно поэтому за последние годы место физической культуры и спорта в системе ценностей современной культуры отчетливо возросло [4, 5].

Таким образом, во всем мире отмечается стабильная тенденция увеличения роли физической культуры в обществе, которая выражается:

- в повышении роли страны в поддержке развития физической культуры, социальных форм организации и деятельности в этой сфере;
- в широком применении физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья населения;
- в продлении активного творческого долголетия людей;
- в организации досуга и в профилактике асоциального поведения молодежи;
- в применении физкультуры как важной части нравственного, эстетического и умственного развития обучающейся молодежи;
- в вовлечении в обучение физической культуре трудоспособного населения.

Подводя итог, можно сделать вывод, что спорт играет важную роль в жизни человека и государства. Его многообразие способствует всеобщему развитию, делает людей более здоровыми и устойчивыми к неблагоприятным условиям окружающей среды. Спортивная активность формирует физические и умственные способности, воспитывает характер, закаляет организм, делает человека сильным и выносливым, а самое главное укрепляет его здоровье, что является значимым качеством физической культуры и спорта.

Литература

1. Алиферов О. Б. Организационный механизм управления физической культурой и спортом : дис. … канд. экон. наук : 08.00.05 / Алиферов Олег Борисович. Москва, 2012. 26 с.

2. Балановская Л. Г. Формирование педагогической толерантности будущих педагогов физической культуры и спорта : дис. … канд. пед. наук : 13.00.08 / Балановская Лилия Губайдулловна. Омск, 2012. 196 с.

3. Ротенберг Р. Б. Стратегия использования рыночных инструментов в сфере физической культуры и спорта : дис. … канд. экон. наук : 08.00.05 / Ротенберг Роман Борисович. Санкт-Петедбург, 2009. 170 с.

4. Петрусевич Д. Ф. Коррекция девиантного поведения подростков средствами физической культуры и спорта : дис. … канд. пед. наук : 13.00.01 / Петрусевич Денис Фёдорович. Барнаул, 2014. 20 с.

5. Кухтарева О. А. Нравственное воспитание учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта : дис. … канд. пед. наук : 13.00.01 / Кухтарева Ольга Алексеевна. Карачевск, 2003. 194 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

PSYCHOLOGICAL TRAINING IN SPORTS ACROBATICS

Жиганова Яна Михайловна
Студент
Орловский государственный университет им. И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Zhiganova Yana Mikhailovna
Student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Горбачева Ольга Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Gorbacheva Olga Alexandrovna
candidate of pedagogical sciences, associate professor
department of theory and methodology physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia

Аннотация*. Одним из важнейших аспектов формирования индивидуальности спортсмена является развитие его спортивно важных психических качеств. В конкретной ситуации тренировочного занятия или соревнования эти свойства призваны обеспечивать возникновение адекватного рабочего состояния спортсмена, которое обусловливает необходимый уровень и организацию психических процессов, включенных в деятельность в статье рассказывается о психологической подготовке детей в спортивной акробатике.*

Abstract*. One of the most important aspects of the formation of an athlete's personality is the development of his sports-important mental qualities. In a specific situation of a training session or competition, these properties are designed to ensure the emergence of an adequate working condition of an athlete, which determines the necessary level and organization of mental processes included in the activity. the article describes the psychological preparation of children in sports acrobatics.*

Ключевые слова: *психологическая подготовка; спортивная акробатика; виды подготовки; спортивная деятельность.*

Keywords: *psychological training; sports acrobatics; types of training; sports activity.*

Спортивная акробатика является сложно-координационным видом спорта, связанным с постоянными психологическими и эмоциональными нагрузками. Это объясняет важность психологической подготовки в таких видах спорта как одного из условий достижения высоких результатов в соревновательной дея-

тельности. Саморегуляция и гетерорегуляция состояний акробата являются основным аспектом содержания психологической подготовки, что доказывается пристальным изучением вопроса психических состояний и процессов, а также спортивной практикой.

Актуальность проблемы психологической подготовленности к соревновательной деятельности обуславливают 2 причины:

1. Недостаточная разработка теоретической стороны вопроса спортивной формы.

2. Важность психологической подготовки акробата в планировании результатов его деятельности в спорте.

Основа устойчивого компонента подготовленности к соревнованиям – постепенное и постоянное формирование личностных качеств акробатов в тренировочном процессе, которое достаточно успешно реализуется спортсменами в имеющихся на данный момент условиях тренировки.

Система психологической подготовки к соревнованиям, применяющаяся на данный момент, характеризуется единством понятий психологической и умственной подготовки.

Один из главных инструментов улучшения системы специальной психологической подготовки акробатов-подростков к соревнованиям – активное применение методов умственной подготовки в учебно-тренировочном процессе.

Методы умственной тренировки выполняют требования, необходимые для развития умственной подготовленности спортсменов к соревнованиям. Все они имеют конкретную направленность и выступают как элементы психологического воздействия на отдельный компонент готовности к работе.

Основными факторами, оказывающими существенное влияния на психологическое состояние акробатов являются:

– важность наивысшего проявления собственных физических возможностей на соревнованиях;

– травмоопасность во время выполнения сложно-координационных элементов;

– сложности взаимодействия при выполнении парных и групповых элементов;

– необходимость строгого соблюдения режима.

Психологическую подготовку условно можно разделить на общую и специальную.

Общая психологическая подготовка совершенствует психические качества спортсмена, повышает мотивацию к занятиям спортом, воспитывает волевые качества, формирует умение управлять своими эмоциями и психическими состояниями. Она проводится во время каждого этапа обучения.

Специальная же направлена на уравнивание психогенных факторов предстоящего соревнования.

Желание человека заниматься спортом может быть обусловлено различными доводами. Самыми популярными аргументами являются стремление к успеху, популярности и славе. Анонимные опросы также установили, в том числе, ряд коммерческих причин, таких как призы, стипендии, улучшение жилищных условий и др.

При формировании положительных мотивов, связанных с повышением спортивного духа, тренер также укрепляет социальную базу: коллективность, единство, взаимопомощь.

Волевые усилия, прикладываемые во время спортивных мероприятий, различаются по интенсивности и характеру. В спортивной акробатике их выделяют несколько видов:

1. Возникающие под напряжением внимания. От сосредоточенности на выполнении элементов и способности быстро переключать внимание между ними во многом зависит итог деятельности акробата.

2. Связанные с быстрым наступлением утомления. Усталость в данном виде спорта появляется быстрее из-за эмоционального напряжения.

3. Направленные на подавление астенических эмоциональных реакций (страх, растерянность, неуверенность и др.).

4. Направленные на соблюдение жесткого режима. Желание и вовлеченность акробата напрямую влияют на решение данной проблемы.

Формирование высокого уровня психической и эмоциональной стабильности во время состязаний является основной задачей психологической подготовки спортсмена.

На соревнованиях по спортивной акробатике складываются чрезвычайно напряженная атмосфера, которая предъявляет высокие требования к психике.

В условиях состязаний возникают многочисленные зрительные и звуковые раздражители, оказывающие давление на акробата.

В педагогическом и психологическом смысле, когда подросток занимается спортом, с ним не нужно проводить никакой «особой» работы, так как в этом случае отношение к подростку заставляет его чувствовать себя «настоящим взрослым»: умный, независимый, ловкий, деловой, социально значимый член общества.

По мере взросления, примерно в возрасте 14-15 лет, внимание подростка может переключиться на учебно-профессиональную деятельность, что вызывает снижение заинтересованности в достижениях в спорте. Это может быть обусловлено отстраненностью тренера и спортивного психолога. Так, окружающая подростка среда является одним из факторов формирования его психики, проявляющейся во взаимодействии с различными группами, одной из которых является группа спортсменов-акробатов. Все формы поведения человек приобретает в течение жизни, взаимодействуя с окружающей средой. Также, умственное развитие возможно только при условии собственной активной деятельности людей.

Нельзя забывать, что эмоциональная сфера человека напрямую связана с его деятельностью.

Эта связь является взаимозависимой: как процесс и результаты деятельности вызывают эмоциональную реакцию у человека, так и сами эмоции значительно влияют на структуру, содержание и качество человеческой деятельности. Иные характеристики эмоциональных процессов зависят от отношений, развивающихся во время какой-либо деятельности, в ходе которой возникают критические моменты, обуславливающие удовлетворительный или неудовлетворительный для субъекта результат.

Сложности соревнованиям по спортивной акробатике добавляет и то, что активность спортсмена в основном состоит из строго дозированных скоростно-силовых действий. Из-за этого чрезмерная стимуляция зачастую приводит к противоположному итогу – снижению качества действия спортсмена. Высокая значимость цели для акробата требует больше усилий для снятия излишнего напряжения, что напрямую влияет на качество решении двигательных задач.

Состояние психологической готовности (СПГ) – это степень уверенности спортсмена в собственных силах, которая характеризуется оптимальным уровнем эмоционального напряжения и умением держать под контролем свое поведение в изменяющихся условиях соревнований. Физическая подготовленность спортсмена, а также самооценка собственной готовности напрямую влияют на СПГ.

Важно понимать, как неудачное выполнение предыдущего упражнения способно создать негативный эмоциональный фон и способно отрицательно повлиять на результативность последующих действий, так и радость, если она вызывает слишком высокое самомнение.

Эмоции не просто сопутствуют процессу адаптации, они регулируют его. Например, Ф. Б. Березин утверждает, что из-за страхов, возникающих в разном возрасте, происходят изменения вегетативно-гуморальной регуляции, что увеличивает вероятность нарушения адаптации или приводит к включению и увеличению интенсивности действия адаптационных механизмов акробата.

Так одним из важнейших компонентов умственной подготовки акробата-подростка к соревновательной деятельности с целью реализации его потенциала является направленная работа с его эмоциональной подготовленностью.

Литература

1. Бадмаев Б. Ц. Психология в работе учителя: В 2 кн. Кн. 1: Практическое пособие по теории развития, обучения и воспитания. Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014. 240с. (Психология для всех).

2. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Лиенинград : Наука, Ленинградское отделение, 2010. 272 с.

3. Головей Л. А., Рыбалко Е. Ф. Практикум по возрастной психологии. Санкт-Петербург : Речь, 2012. 694 с.

4. Родионов А. В., Родионов В. А. Психология детско-юношеского спорта. М осква: Физическая культура, 2013. 277 с.

5. Савенков Г. И. Психологическая подготовка спортсменов в современной системе спортивной тренировки. Москва : Физическая культура, 2016. 196 с.

УДК 796.819.

К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

ON THE ISSUE OF IMPROVING THE METHODS OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Казаков Ярослав Романович
курсант
факультет подготовки специалистов ГИБДД
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Kazakov Yaroslav Romanovich
cadet
faculty of investigators training
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Пахомов Вячеслав Иванович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт 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*. Актуальность данной темы обусловлена тем, что с каждым годом в силу различных обстоятельств наблюдается тенденция к снижению общего уровня физической подготовки курсантов и слушателей. На это влияет ряд факторов, в числе которых большая учебная нагрузка, несение курсантами службы в нарядах, увлечение современными технологиями. Физическая культура в силу своей специфики является основой здорового образа жизни и служебной деятельности сотрудника ОВД. Проблематика средств, методов и форм физической подготовки курсантов, способствующих повышению работоспособности, имеет длительную исследовательскую историю. Важно правильно определять профессионально-прикладное значение различных видов спорта, подходящих курсантам и слушателям, обучающимся в образовательных организациях системы МВД. Преподавателями кафедры физической подготовки каждый год обновляется мето-*

дика их отбора и группировки. В статье излагаются взгляды на использование визуомоторной тренировки в учебно-тренировочном процессе.

Abstract. *The relevance of this topic is due to the fact that every year, due to various circumstances, there is a tendency to decrease the overall level of physical fitness of cadets and trainees. This is influenced by a number of factors, including a large academic load, the service of cadets in outfits, and a passion for modern technology. Physical culture, due to its specificity, is the basis of a healthy lifestyle and official activity of an employee of the Department of Internal Affairs. 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 organizations of the Ministry of Internal Affairs. Teachers of the Department of Physical Training update the methodology of their selection and grouping every year. The article presents views on the use of visuomotor training in the educational and training process.*

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.*

На сегодняшний день особо актуально стоит вопрос об усовершенствовании качества и методик проведения занятий по дисциплине «Физическая подготовка» в ведомственных вузах системы МВД России. В эпоху повсеместного внедрения цифровых технологий во все сферы общественной жизни, наиболее актуальным представляется вопрос об использовании таких методик, которые предполагают компьютеризацию. Одним из эффективных методов является моделирование, которое влияет на качество ведения схватки в соревновательном режиме. Он лежит в основе развития и формирования у спортсменов умений рассуждения, используя при этом сопоставленные данные с предлагаемой к решению ситуации, и поиску необходимого вариант рационального решения и, безусловно, в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Исследуя данный вопрос, невозможно не упомянуть о позиции Российской Федерации в вопросах организации образовательных мероприятий. Важным аспектом в ней предстает повышение доступности качественного образования, в том числе на базе дистанционных технологий. Из чего логически следует, что уровень образования должен соответствовать инновационному пути развития государства, и, кроме того, современным потребностям общества и личности в целом [1, с. 386].

Инновационная деятельность предполагает обновление всех ее структурных компонентов, таких как: правовой, материально-технический, учебно-методический. Перейдем к анализу реализации программ экспериментальной деятельности в системе образовательных организаций МВД России.

Если опираться на моделирование в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности борьбы, то можно отметить, что разностороннее физическое развитие спортсменов-единоборцев начинается с утренних физических упражнений, продолжается на учебных занятиях по служебно-прикладной физической подготовке в подразделении и в большой степени должно дополняться участием в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых по плану спортивной работы.

Из чего вытекает вполне логичный вывод о том, что в качестве одного из эффективных способов повышения уровня подготовленности современного сотрудника ОВД выступает комплексный междисциплинарный подход, который основан на внедрении моделирования стандартизированных ситуаций его профессиональной деятельности, подготовке и обучении боевым приемам борьбы в экстремальных ситуациях, возникающих в период исполнения служебных обязанностей [2, с. 124].

На наш взгляд, в учебно-тренировочном процессе отработки боевых приемов борьбы необходимо применение визуомоторной тренировки.

На протяжении всей дальнейшей служебной деятельности ныне курсанты, а в дальнейшем действующие сотрудники ОВД каждый год будут сдавать контрольные нормативы по огневой, физической и правовой подготовке. Как известно основа хорошей физической подготовки закладывается в молодые годы, начиная с первого курса обучения, которая в дальнейшем служит хорошей базой для служебной деятельности. Начинать всегда нужно с малого, существуют курсанты с различной физической подготовленностью, одни хорошо подготовлены физически, а другие отстают в физическом развитии. Для этого и существуют занятия по физической подготовке.

Разработка методик по проведению занятий с использованием инновационных технологий значительно облегчит процесс обучения, повысит уровень подготовленности сотрудников, приспособит курсантов и слушателей к различным условиям служебной деятельности, и, несомненно, сэкономит время и ресурсы на организацию проведения учебных пар.

Ранее интерактивные разработки и программы применялись лишь для игровой индустрии. Сегодня же они являются неотъемлемой частью повседневной деятельности силовых структур.

Вот почему в целях эффективной реализации поставленных задач в учебный процесс образовательных организаций МВД России внедряются различные практики и методики преподавания.

Преподаватели по физической подготовке в вузах МВД часто используют инновационные методы и средства проведения учебно-тренировочных занятий. Известные методы по физической подготовке наполняются различными вариациями комплексов упражнений с учетом персонализированного подхода к каждому курсанту в группе [3, с. 10].

При поступлении в образовательные учреждения МВД России, часть абитуриентов может иметь незначительные отклонения в состоянии здоровья и быть слабо подготовленными к предстоящей физической нагрузке. Выявить таких поступающих позволяют медицинский осмотр перед поступлением в вуз и вступительные экзамены по физической подготовке.

Однако, часть абитуриентов, имеющих незначительный уровень физической подготовки, все же поступают в институт, набрав минимальное количество баллов по физической подготовке, компенсировав большим количеством баллов по иным вступительным испытаниям. В дальнейшем в контекст занятий для решения проблемы низкого уровня физической подготовки у части курсантов, преподаватели должны вносить обновленные и апробированные в учебно-тренировочном процессе методики, не противоречащие основной рабочей программе по дисциплинам кафедры и позволяющие повысить уровень ОФП у данных обучающихся. Важным требованием достижения успешности курсантов в социальной и профессиональной деятельности является уже имеющееся общее физическое развитие и формирование необходимых личностных качеств с учетом специфики будущей профессии.

Важно понимать, что работа по различным методикам на занятиях по физической подготовке дает широкие перспективы для наполнения личности курсанта специфическими качествами для профессиональной деятельности и жизни в целом [4, с. 161]. Например, применение метода моделирования ситуаций позволит развить следующие возможности:

– усовершенствование и приобретение новых двигательных навыков;
– развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, и др.);
– укрепление имеющихся индивидуально-психологических качеств личности курсанта и в перспективе – наполнение ее структуры новыми.

Анализируя научно-методическую базу по интересующей нас тематике, мы установили перечень основных элементов, составляющих структуру индивидуально-дифференцированного подхода: теоретическая часть, которая включает перечень базовых понятий, положений, категорий, используемых педагогическим работником в ходе занятия; организационная часть: включает основные принципы и правила построения занятия, и в целом, учебного процесса; технологическая часть: включает наиболее целесообразные, эффективные и подходящие способы педагогической деятельности, необходимые для плодотворной работы обучающегося и достижения поставленных целей.

Изучая исследования авторов, изучающих специфику преподавания ФП обучающимся образовательных организаций системы ОВД, мы определили ключевые аспекты, на которых следует основывать методику обучения. В частности предлагаем исследовать специфику применения визуомоторной тренировки в учебно-тренировочном процессе изучения и развития боевых приемов борьбы.

Сначала дадим определение рассматриваемого вида тренировки. При анализе многочисленных источников посвященных непосредственно исследованиям совершенствования учебно-тренировочного процесса боевых приемов борьбы, на наш взгляд более абстрактно и полно дает определение в своем исследовании Э. В. Губанов. Так, он отмечает, что «визуомоторная тренировка заключается в осуществлении контроля над организмом и эмоциональным состоянием путем поэтапного расслабления и напряжения отдельных мышц тела, но не реально, а мысленно» [5, с. 87].

Посредством визуомоторной тренировки непосредственно в учебно-тренировочном процессе БПБ (боевые приемы борьбы), возможно совершенствование следующих компонентов профессионального здоровья, а именно:

1. Эмоциональное благополучие – субъективная характеристика, отражающая состояние внутреннего удовлетворения от гармонии между потребностями и возможностями.

2. Компетентность – состояние успеха курсанта в различных сферах деятельности: межличностных взаимоотношениях, решении профессиональных задач, обучении и т. д.

3. Автономность – способность курсанта самостоятельно решать возникающие проблемы, стремление к независимости.

4. Притязания – стремление курсанта к достижению цели той степени сложности, на которую он считает себя способным.

5. Интегрированное функционирование – целостное состояние функционирования организма, уравновешенность, гармоничность, внутренняя согласованность всех систем.

6. Психологическая устойчивость – устойчивость курсанта к воздействиям внешней среды. Сохранение профессионального здоровья курсанта, и повышение его уровня, в экстремальных условиях деятельности является частью данной проблемы, решение которой во многом зависит от подбора эффективных способов саморегуляции на основании индивидуальных показателей выраженности компонентов профессионального здоровья.

Визуомоторная тренировка в учебно-тренировочном процессе единоборств способствует: на начальном этапе в процессе выполнения основных упражнений снижению частоты воздействия внешних и внутренних помех и повышению внутренней «готовности к соревнованиям».

На основе всего вышесказанного можно сделать вывод, что в настоящее время в связи с многочисленными изменениями и трансформациями общественных отношений, развитием и расширением сфер деятельности полицейского, особенно важной стала проблема саморегулятивных особенностей личности, выступающих в роли детерминант профессионального здоровья сотрудников.

Таким образом, следует отметить, что потребность в разработке индивидуальных программ занятий по физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, ориентированных на совершенствование конкретных показателей, неоспорима.

Основной проблемой, препятствующей полноценному и эффективному внедрению дифференцированных методик преподавания «Физической подготовки» в образовательных организациях системы МВД России и, в целом, оптимизации физической подготовленности обучаемых, является недостаточное количество комплексных методических разработок и рекомендаций по данному вопросу. Единственным верным решением данной проблемы представляется изучение исследований ученых в области педагогики, физиологии, профессионального спорта, их систематизация, анализ и разработка собственных рекомендаций, на базе которых преподаватели кафедр физической подготовки и спорта смогут выбирать подходящие конкретным обучающимся методики, виды тренировок и упражнений.

Литература

1. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Адаптация курсантов, обучающихся в образовательных учреждениях МВД России, средствами и методами физической рекреации // Научный диалог. 2016. № 2 (50). С. 383-392.

2. Панферов Р. Г. Некоторые аспекты физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 1 (46). URL: http://nauka-2020.ru/MKN_1(46)2021.pdf (дата обращения: 28.04.2023).

3. 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.

4. Пахомов В. И. Особенности совершенствования учебно-тренировочного процесса в образовательных организациях МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2021. С. 160-162.

5. Губанов Э. В. Значение физической культуры в профессиональной деятельности [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 7 (52). URL: http://nauka-2020.ru/MKN_7(52)2021.pdf (дата обращения: 28.04.2023).

УДК 538.91+519.65

ЦВЕТ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН И ПСИХОЛОГИЮ ЧЕЛОВЕКА

COLOR AND ITS INFLUENCE ON THE EMOTIONAL BACKGROUND AND HUMAN PSYCHOLOGY

Ртищева Анастасия Сергеевна
студент
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Rtishcheva Anastasia Sergeevna
student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация*. В современной науке активно развивается направление «Личная безопасность», одной из составляющей которой является психологическая безопасность. В современной научной литературе получило широкое распространение понятия «психическое здоровье». Учеными давно доказано, что цветовое воздействие вызывает определённые изменения тонуса вегетативной нервной системы. В настоящее время учащиеся выпускных классов школ подвержены воздействию комплекса невротизирующих факторов. При этом возможность корректировки своего эмоционального фона самим учеником с помощью приемов цветотерапии в литературе освещена слабо. Автором было проведено исследование по влиянию цвета на эмоциональный фон учащегося среди учеников 11-го класса. Использование в эксперименте разработанных автором цветовых электронных блокнотов показали многоуровневые связи цвета с эмоциональным фоном личности, его психофизическими характеристиками. Подтверждено, что цвет вызывает строго определенные эмоции. Были разработаны рекомендации по использованию приемов цветотерапии для учащихся в повседневной практике.*

Abstract*. In modern science, the direction "Personal security" is actively developing, one of the components of which is psychological security. In modern scientific literature, the concept of "mental health" has become widespread. Scientists have long proven that color exposure causes certain changes in the tone of the autonomic nervous system. Currently, high school students are exposed to a complex of neurotic factors. At the same time, the possibility of correcting their emotional background by the student himself with the help of color therapy techniques is poorly covered in the literature. The author conducted a study on the influence of color on the emotional background of a student among 11th grade students. The use of color electronic notebooks developed by the author in the experiment showed multi-level connections of color with the emotional background of a person, his psychophysical characteristics. It is confirmed that the color evokes well-*

defined emotions. Recommendations were developed on the use of color therapy techniques for students in everyday practice.

***Ключевые слова**: психическое здоровье; эмоциональный фон; цвет; цветотерапия.*

***Keywords**: mental health; emotional background; color; color therapy.*

Актуальность. Человек на протяжении всей своей жизни старается обезопасить свое существование и сохранить здоровье. Это желание является мотивацией его действий и поступков. В современной науке активно развивается направление «Личная безопасность». Одной из составляющей личной безопасности является психологическая безопасность. В современной научной литературе получило широкое распространение понятия «психическое здоровье». Психологическое здоровье – это состояние душевного благополучия вследствие отсутствия болезненных психических проявлений и адекватного приспособления к актуальным условиям жизни» [2]. Психологически здоровый человек «творческий, открытый, жизнерадостный, познающий себя и окружающий мире не только разумом, но и чувствами, интуицией. Информацию об окружающем нас мире несет цвет. В цвете происходит визуализация эмоционального состояния человека.

Не секрет, что в пасмурную погоду, когда в природе преобладают свинцово-синие, серые тона, человек впадает в пассивное, дремотное состояние, не может настроиться на активную работу. А ярким, солнечным утром человек быстро переходит ото сна к бодрствованию, быстро достигает необходимого уровня активности.

Цветовое воздействие вызывает определённые изменения тонуса вегетативной нервной системы. Влияние цвета на человека изучается давно. Впервые связь цвета и эмоций была раскрыта в работах И. В. Гете, в дальнейшем огромный вклад в этой области был сделан М. Люшером. Физиологией восприятия цвета занимались С. В. Кравков, Ч. А. Измайлов, Е. Н. Соколов, В. С. Мухина, П. В. Яньшин (см. рисунок 1).

М. Люшер был основоположником цветовой психодиагностики. Цветовой тест Люшера, его модификация – метод цветовых выборов (МЦВ) активно применяется психологами для определения для выявления эмоционально-характерологического базиса личности и тонких нюансов её актуального состояния. Его применяют при подборе кадров, комплектовании производственных коллективов, в этнических, геронтологических исследованиях, при осуществлении психологической диагностики в педагогических и медицинских учреждениях.

Цвет	Влияние на физическое здоровье	Влияние на психику
1. Желтый	Лечит депрессию	Помогает сосредоточиться, повышает творческую активность
2. Синий	Снижает остроту зрения, помогает расслабиться	Снимает эмоциональное напряжение
3. Зеленый	Способствует регенерации клеток, укрепляет иммунную систему	Снимает напряжение, успокаивает
4. Оранжевый	Способствует пищеварению, благотворно влияет на состояние костных тканей	Бодрит, снимает усталость, борется с депрессией
5. Фиолетовый	Стимулирует работу мозга	Способствует возникновению угнетенного состояния
6. Красный	Стимулирует физическую активность	Повышает агрессивность
7. Голубой	Помогает при болезнях центральной нервной системы	Снимает напряжение, успокаивает

Рис. 1. Влияние цвета на психическое и физическое состояние человека

В настоящее время активно развивается такое направление как «цветотерапия» - лечение цветом. Это самый доступный способ психологической коррекции. Зная, как цвет влияет на эмоциональное состояние и самочувствие человека, можно самостоятельно применять это на практике (см. рисунок 2) [1, 3].

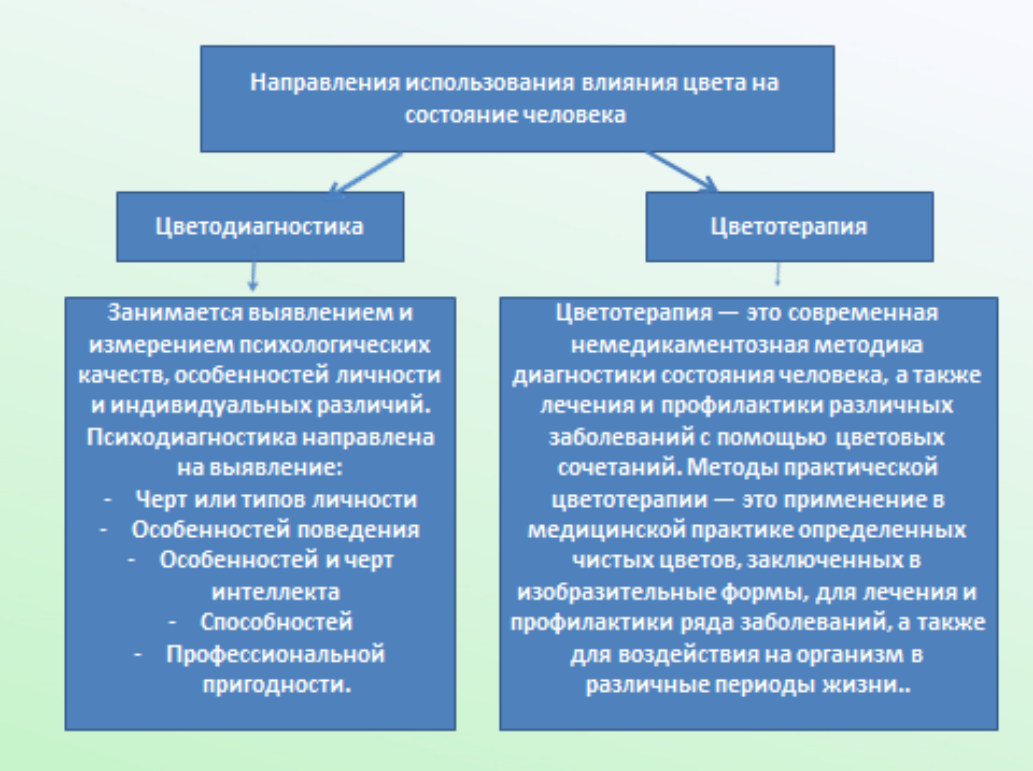

Рис.2. Направления использования цвета на состояние человека

Ни для кого не секрет, что учащиеся выпускных классов школ в настоящее время подвержены воздействию комплекса невротизирующих факторов. В большинстве случаев это неконтролируемый поток аудиовизуальной информации, дополнительные занятия по разным предметам, многочисленные экзамены, сокращение времени пребывания на свежем воздухе. Все это может стать причиной возникновения нарушений в здоровье школьников, спровоцировать возникновение расстройств нервной системы, головные боли и привести к общему ухудшению самочувствия**.**

Мы можем найти больше количество советов педагогов и психологов по организации своего учебного времени, расстановке приоритетов, разрешении конфликтных ситуаций со сверстниками и взрослыми. Однако, возможность корректировки своего эмоционального фона самим учеником с помощью приемов цветотерапии в литературе освещена слабо. В основном советы и практическое применение знаний о цвете и его влиянии используется в дизайне и интерьере помещений (школьные классы, коридоры, дизайн комнаты и рабочего места).

В 2021/2022 учебном году нами было проведено исследование по влиянию цвета на эмоциональный фон учащегося. В исследовании принимаои участие 12 учащихся 11-го класса МБОУ СОШ № 27 г. Орла. Нами была выдвинута **гипотеза**: на предпочтение цветов и их восприятие влияет ситуация и эмоциональный настрой, в которых находится учащийся. **Целью работы** было установление взаимосвязи цветовых предпочтений с эмоциональным состоянием человека.

Для достижения цели были изучены научные литературные источники для изучения цвета и его характеристик; получить представление о влиянии основных цветов на эмоциональное состояние человека. Для проведения эксперимента была выбрана **методика А. Уэссмана и Д. Рикса «Самооценка эмоциональных состояний».**

Для цветового воздействия нами был разработаны цветовые блокноты пяти цветов: оранжевый, желтый, голубой, синий и зеленый.

В каждом блокноте мы подобрали картинки по трем направлениям, которые учитывали интересы возраста участников эксперимента. Это были и картины художников в указанном цвете, просто красивые фото из сети, например, пейзажи, предметы, композиции, животные или цветы, картинки из игр или же аниме.

По результатам первого тестирования у учащихся выявлялись проблемы эмоционального состояния, такие как чувство неуверенности в себе, приподнятость или подавленность, энергичность или усталость, спокойствие или тревожность (см. рисунок 4).

Рис. 3. Синий цветовой блокнот

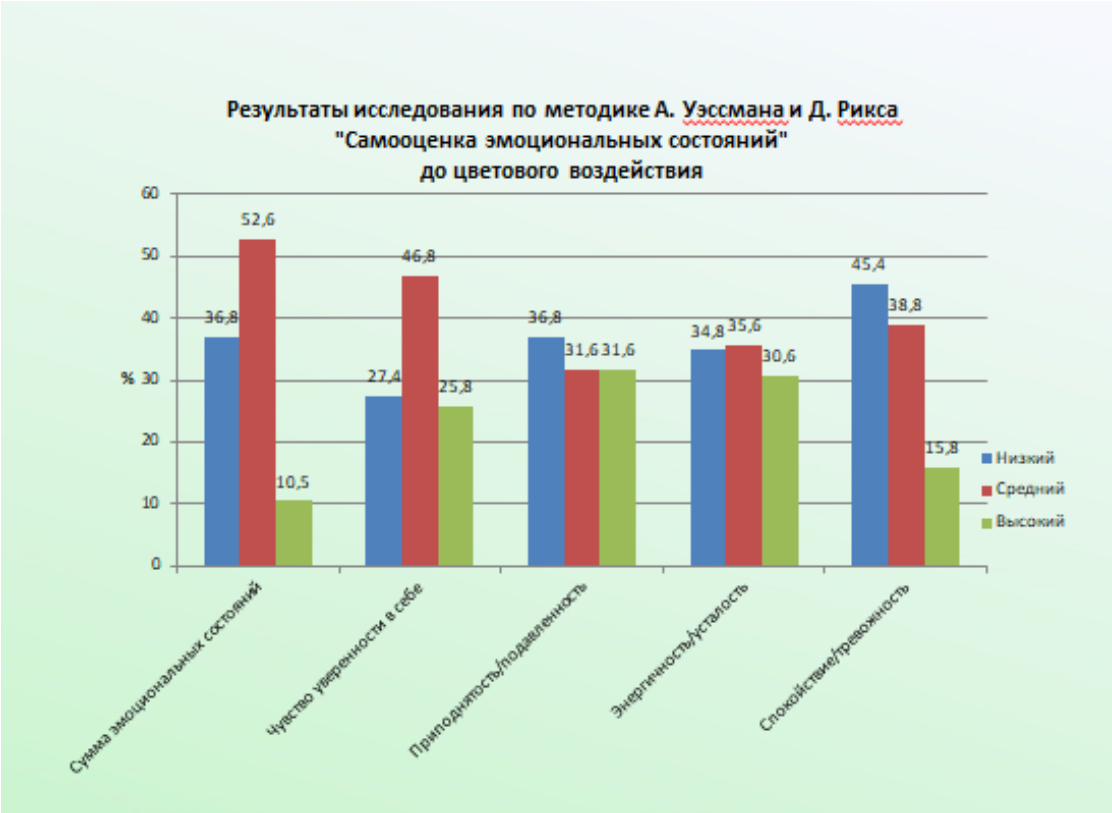

Рис. 4. Результаты исследования до цветового воздействия

В зависимости от того, какой показатель необходимо было откорректировать, учащийся использовал блокнот того или иного цвета, зная, как этот цвет работает. Участник спокойно рассматривал картинки в течение 15-20 минут. Затем проводилось повторное тестирование.

Рис. 5. Результаты исследования после цветового воздействия

Результаты второго тестирование показали, что результаты в изменении эмоционального состояния учащихся хоть и небольшие, но, все же, есть.

Результаты тестирования показали многоуровневые связи цвета с эмоциональным фоном личности, его психофизическими характеристиками. Подтверждено, что цвет вызывает строго определенные эмоции. И после определенного по времени воздействия того или иного цвета улучшались энергичность, спокойствие, чувство уверенности в себе. И уменьшался уровень тревожности, усталость, подавленность.

Были разработаны рекомендации по использованию приемов цветотерапии для учащихся в повседневной практике для снятия тревожности, напряженности, улучшения настроения. В качестве предмета цветотерапии были предложены и использовались в эксперименте разработанные нами электронные цветовые блокноты.

Литература

1. *Базыма Б. А. Психология цвета: Теория и практика. СПб.: Речь, 2005. 147 с.*
2. *Большой психологический словарь / [Авдеева Н. Н. и др.] ; под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. 4-е изд., расш. - Москва : АСТ ; Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2009. 811 с.*
3. *Орехова О. А. Цветовая диагностика эмоций. Типология развития : монография. СПб. : Речь; Москва : Сфера, 2008. 176 с.*

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам VI Всероссийской научно-практической конференции

ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКИ: ОПЫТ И РАЗВИТИЕ
№ 4 (65) 2023

В авторской редакции

Подписано к изданию 13.06.2023 г.
Объем 17,7 печ. л.

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

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
Сетевое издание «Наука-2020» – www.nauka-2020.ru
e-mail: info@mabiv.ru