



НАУКА-2020

Сетевое издание

ISSN 2413-6379

№ 4 (71) 2024

ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКИ. ОПЫТ И РАЗВИТИЕ



МАКАБИВ
КАДЕМИЯ

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ



НАУКА-2020

Сетевое издание
№ 4 (71) 2024

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@mail.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 03.06.2024 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам VII Всероссийской научно-практической конференции «ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКИ. ОПЫТ И РАЗВИТИЕ» (12 мая 2024 г. Россия, г. Орел).

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

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



© Сетевое издание «Наука-2020», 2024
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2024

СОДЕРЖАНИЕ**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Тарасова И. В. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ ЭЛЕМЕНТАМ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ И СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ	5
Андреенко Т. А., Сычева А. Е. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	12
Пилюгин В. А. ПРОПАГАНДА ЗОЖ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ	18
Губенков А. О. МЕСТО И РОЛЬ ЙОГИ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННЫХ ИННОВАЦИОННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	23
Соломченко М. А., Мухин Р. С., Гребенников А. А. ОСНОВЫ МОДЕЛИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ДЛЯ УСПЕШНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ НА СОРЕВНОВАНИЯХ	29
Воеводина В. М., Переузник А. З. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	37
Горбачев С. Д., Курылев С. В., Кленин И. С. РОЛЬ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ	45
Гуняев Е. В. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ОВД	51
Ушков А. В., Фокин М. Д., Соломченко М. А. ОРГАНИЗАЦИЯ СУДЕЙСТВА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ НА ЗАНЯТИЯХ В УНИВЕРСИТЕТЕ С ПРИВЛЕЧЕНИЕМ СТУДЕНТОВ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ МОРАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ	58
Шабалина А. И., Нагайцева И. Ф. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА	64
Сапов А. В. АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК АСПЕКТ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОТРУДНИКА ОВД	71

Столярова Т. Е., Горлова Ю. И. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЭТИКА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ И ЕЕ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ МОРАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ	76
Савчук Н. А. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	81
Моськин С. А. СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗАХ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	86
Хрыков И. С. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ И ОРГАНИЗАЦИЯХ	94
Кобзев К. А., Пахомов В. И. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ И МЕХАНИЗМЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ У СОТРУДНИКОВ ОВД ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	100
МЕДИКО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
Торяникова Е. А., Нестерова М. Н. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЦЕНТРАЛЬНУЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА	107
Фроленков В. Н. РОЛЬ ПИТАНИЯ В СПОРТИВНОЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	116
Есенова А. Т., Брыскин А. Е., Брыкина В. А. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПОСЛЕ ИНТЕНСИВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК	122

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 373.24
796.325

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ,
ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ
ЭЛЕМЕНТАМ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ
И СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS,
USED IN THE PROCESS OF TEACHING CHILDREN 6-7 YEARS OF AGE
THE ELEMENTS OF THE SPORTS GAME VOLLEYBALL
AND CONTRIBUTING TO THE DEVELOPMENT OF MOTOR QUALITIES

Тарасова Ирина Васильевна

методист

Детский сад № 90 комбинированного вида

г. Орел, Россия

Tarasova Irina Vasilyevna

methodologist

Kindergarten No. 90 combined view

Orel, Russia

Аннотация. В статье подробно рассмотрены психолого-педагогические условия, применяемые в ходе экспериментальной работы по обучению детей 6-7 лет элементам спортивной игры волейбол, которая способствует развитию двигательных качеств и повышению уровня физической подготовленности. Целью работы было создание эффективной системы физического воспитания детей старшего дошкольного возраста, дающей возможность гармоничному развитию личности ребенка. Представлены основные средства, применяемыми в работе с детьми такие как: спортивные игры, элементы спортивной игры волейбол, а также игровые упражнения, подобранные с учетом индивидуальных особенностей детей. Так же в статье описаны этапы обучения элементам спортивной игры волейбол. Материалы данной статьи могут быть полезны: инструкторам по физической культуре, воспитателям дошкольных образовательных учреждений, учителям физической культуры и тренерам спортивных школ.

Abstract. The article describes in detail the psychological and pedagogical conditions used in the course of experimental work on teaching children 6-7 years of age the elements of the sports game volleyball, which promotes the development of motor qualities and increases the level of physical fitness. The aim of the work was to create an effective system of physical education for older preschool children, which allows for the harmonious development of the child's personality. The main tools used in working with children are

presented, such as: sports games, elements of the sports game volleyball, as well as game exercises selected taking into account the individual characteristics of children. The article also describes the stages of learning the elements of the sports game volleyball. The materials of this article may be useful to: physical education instructors, preschool educators, physical education teachers and sports school coaches.

Ключевые слова: *психолого-педагогические условия; волейбол; старшие дошкольники; двигательные качества; физическая культура.*

Keywords: *psychological and pedagogical conditions; volleyball; senior preschoolers; motor qualities; physical culture.*

На сегодняшний день система дошкольного образования находится в фазе активной трансформации. Это прежде всего обусловлено переходом с 01.09.2023 года всех дошкольных образовательных учреждений страны на Федеральную образовательную программу (далее ФОП ДО). С целью формирования единой образовательной среды позволяющей создать основу для преемственности уровней дошкольного и начального общего образования, а также создание единого ядра содержания дошкольного образования. Все из выше указанного нацелено на совершенствование системы образования в стране.

В качестве характерной особенности современного общества выступает высокая мобильность и динамичность при этом одним из показателей успешности образовательной деятельности дошкольного учреждения является возможность активно взаимодействовать всем участникам образовательных отношений. Рассматривая физическое развитие детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения, выявляется такая остро стоящая проблема как низкий уровень физической подготовленности в следствии снижения двигательной активности ребенка. Это обусловлено прежде всего тем, что современные родители считают, что интеллектуальному развитию ребенка необходимо больше уделять времени и внимания, нежели физическому. Снижение уровня физической активности ребенка ведет к появлению проблем со здоровьем. Личность ребенка должна развиваться гармонично, то есть его физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие должны осуществляться в равной степени. Это является одной из основных задач ФОП ДО предъявляемых Федеральном государственным образовательном стандарте дошкольного образования (далее ФГОС ДО). Основываясь на нормативных документах для педагогов, является задачей первостепенной важности – всестороннее развитие ребенка дошкольника. Для ее решения требуется выстраивание целенаправленной эффективной системы физического воспитания в дошкольных образовательных организациях.

Физическое воспитание дошкольников представляет собой комплексную систему, в которой можно выделить следующие направления воспитания:

1. *Двигательное* – нацелено на формирование общей двигательной культуры ребенка, а именно развитие двигательных качеств, формирование умений и навыков к самостоятельной двигательной деятельности;

2. *Интеллектуальное* – ориентировано на развитие познавательных способностей, при помощи которых происходит формирование знаний, умений и навыков позволяющих сформировать в дальнейшем основу интеллектуальных ценностей физической культуры и спорта;

3. *Социально-психологическое* – нацелено на становление и развитие потребностей, мотивов и интересов позволяющих усвоить основные ценности физической культуры.

Чтобы повысить уровень физической подготовленности и эффективность системы физического воспитания старших дошкольников необходимо создать оптимальные психолого-педагогические условия в различных формах физического воспитания, увеличить спектр используемых методов, форм и средств физической культуры и спорта.

Под психолого-педагогическими условиями принято понимать такую созданную образовательную среду, где происходит непосредственное взаимодействие психологических и педагогических факторов, которые позволяют обеспечить влияние педагогических мер на обучающихся и педагогов, для достижения главной цели – повышение эффективности образовательного процесса. При этом их основная функция – проектирование педагогических мер, ориентированных на воспитание, обучение и гармоничное развитие личности обучающегося.

Из проведенного анализа научно-методической литературы было выявлено, что именно игра представляет собой ведущий и универсальный вид детской деятельности, это обусловлено тем, что при помощи нее у дошкольника происходит последовательное формирование и развитие психических процессов, двигательных качеств, осуществляется выстраивание коммуникации и взаимодействия в детском коллективе. Так же в ходе игры ребенок познает окружающий мир и социализируется. В физическом воспитании применяются спортивные и подвижные игры, игровые упражнения, элементы спортивных игр. Особенно хочется отметить спортивные игры с мячом. Поскольку мяч разносторонне воздействует на психофизическое развитие ребенка, тем самым дает возможность эффективного развития двигательных качеств. Спортивные игры и упражнения с элементами спорта воздействуют на когнитивное развитие дошкольника. Рассматривая спортивную игру волейбол и ее элементы можно сделать вывод о том, что она выступает эффективным инструментом в развитии двигательных качеств у детей 6-7 лет, поскольку именно в ходе игры дети закрепляют и совершенствуют естественные двигательные навыки и умения, а так проявляют основные виды движений [8,11,13].

При разработки экспериментальной программы по физическому воспитанию детей 6-7 лет в основе которой лежит применение элементов спортивной игры волейбол, способствующей повышению их уровня физической подготовленности мы опирались на психолого-педагогические условия которые определены в ФОП ДО и ФГОС ДО. Для организации эффективного педагогического

процесса, мы при подборе средств, форм и методов использовали индивидуальный подход, в рамках которого исходили из физиологических и возрастных особенностей, уровня овладения двигательными умениями и навыками, а также физических способностей каждого ребенка дошкольного возраста. Помимо выше сказанного применение индивидуального подхода позволило осуществить принцип всестороннего развития личности, что является предъявляемым требованием ФГОС ДО.

Одним из важнейших психолого-педагогическим условием способствующим развитию двигательных качеств, на наш взгляд, которое применяли в работе, является предоставление ребенку возможности мысленно овладеть различными движениями. Это обусловлено рядом факторов, а именно двигательные качества при развитии находятся в определенной зависимости друг от друга, поскольку представляют собой функцию единого нервно-мышечного аппарата, проявляют возрастные и половые особенности организма старшего дошкольника. При этом мышление оказывает значительное воздействие на двигательную деятельность, вследствие чего психика и физическая подготовка обладают тесной взаимосвязью таким образом исходя из сказанного выше следует, что физические и психические качества так же обладают взаимосвязью.

При исследовании общих физиологических закономерностей формирования и развития двигательных качеств, которые осуществляются при влиянии физических упражнений было установлено, что морфофункциональные перестройки в мышечной системе и нервная регуляция вегетативных и двигательных функций организма составляют физиологическую основу развития двигательных качеств [1, 2, 3, 4, 5, 7, 9].

Так же в ходе анализа научных исследований был установлен следующий факт: развитие двигательных качеств у детей дошкольного возраста необходимо выполнять комплексно. Это связано прежде всего с тем, что применение физических упражнений требующих проявления нескольких двигательных качеств наиболее эффективны в повышении уровня общей физической подготовленности дошкольника, нежели упражнения, которые направлены на развитие одного двигательного качества. В процессе применения комплексного подхода при физической подготовке детей 6-7 лет следует больше времени уделять развитию следующих двигательных качеств: ловкость, гибкость, скорость, это обусловлено прежде всего сензитивным периодом развития данных качеств [12].

Так же в своей работе мы применяли следующее психолого-педагогическое условие: дошкольникам предоставляли достаточно широкий спектр возможностей, позволяющий выбирать двигательную активность опираясь на уже имеющийся у них двигательный опыт, для активного применения при выполнении различных способов прыжков, лазания, метания, играх с мячом. Важно не допускать, чтобы ребенок продолжительное время был увлечен только одним

видом двигательной активности, поскольку в такой ситуации гармоничного развития двигательных качеств происходить не будет. Для этого требуется разнообразие двигательной деятельности. Ввиду выше сказанного, развивающая предметно-пространственная среда группы, спортивного зала, участка для прогулок и спортивной площадки должна быть наполнена спортивным оборудованием и инвентарем, позволяющим мотивировать детей к проявлению двигательной активности. Задача инструктора по физической культуре научить дошкольников использовать имеющийся спортивный инвентарь в самостоятельной двигательной деятельности при выполнении физических упражнений, подвижных и спортивных играх [12].

Еще одним не мало важным психолого-педагогическим условием, которое нами применялось в работе является создание ситуации успеха как на занятии по физической культуре, так и в самостоятельной деятельности при попытке овладения движением или придумывании своего варианта выполнения упражнения. Данное условие позволяет повысить мотивацию у старшего дошкольника к занятиям физической культурой и спортом. Такая ситуация объясняется тем, что дошкольник, достигая успеха чувствует внутреннее удовлетворение и у него появляется уверенность в себе, а также движущая сила, ориентированная на познание и преодоление возникающих трудностей. В результате при помощи создания ситуации успеха предоставляется возможность поддерживать интерес у ребенка к обучению или занятию какой-либо деятельностью, преодолеть чувство страха, повысить уверенность в собственных силах, замотивировать к новым достижениям [6, 10].

При обучении дошкольников элементам спортивной игры волейбол мы применяли такое психолого-педагогическое условие как, деление процесса освоения элементов игры на этапы, по принципу от простого к сложному. На подготовительном этапе дошкольники осваивали простейшие базовые элементы волейбола без мяча: стойки и перемещения. Затем на подводящем этапе добавляли усложнение и освоение базовых элементов с мячом: броски, ловля, передачи, отбивания. На основном этапе дошкольники осваивали простейшие технико-тактические элементы волейбола и играли по упрощенным правилам. При знакомстве и освоении новых движений использовался метод целостного разучивания, поскольку, когда движение разделено на составные части ребенок теряет его смысл и вследствие чего происходит потеря интереса к движению. Данное явление связано с тем, что ребенку дошкольнику важно получить сразу результат своей деятельности. При разучивании упражнений с мячом важной задачей является преодоление страха у детей перед ним, поэтому вначале мяч заменяется на надувной шар (панч-бол), пляжный мяч или облегченный мяч. Процесс обучения детей 6-7 лет был выстроен таким образом, что освоение элементов спортивной игры волейбол проходило по средствам применения игр и игровых упражнений, потому как они повышают эффективность процесса обучения; расширяют двигательный опыт; позволяют совер-

шенствовать уже имеющиеся двигательные навыки в основных видах движения.

Применение на занятиях наглядных ориентиров в виде ковриков-пазлов, сигнальных карточек способствует: освоению техники игры в волейбол; мотивируют дошкольников к деятельности; дает возможность им конкретизировать представления разучиваемом упражнении или движении; помогает быстрее овладеть наиболее сложными техническими элементами.

Обобщая все выше сказанное следует, что эффективное развитие двигательных качеств и повышение уровня физической подготовленности у старших дошкольников 6-7 лет происходит при использовании таких психолого-педагогических условий как: применение нагрузки на достаточно высоком уровне с учетом индивидуального подхода; предоставление ребенку права выбора двигательной деятельности из предложенного ему спектра; комплексное развитие двигательных качеств; деление процесса обучения элементам спортивной игры на этапы; применение зрительных ориентиров при освоении техники игры.

Применение в своей экспериментальной работе, следующих психолого-педагогических условий: проявление уважения к человеческому достоинству ребенка; использование индивидуального подхода при подборе методов, средств и форм работы с детьми; проектирование единого образовательного пространства в котором происходит взаимодействие взрослого и ребенка с учетом их интересов и социальной ситуации развития; выстраивание доброжелательного и положительного отношения друг к другу; поддержание детской самостоятельности и инициативности; дифференциация при проведении педагогической диагностики; внедрение новых освоенных ребенком умений, знаний и навыков при помощи опоры на ранее накопленный опыт; создание развивающей предметно-пространственной среды ориентированной на гармоничное развитие личности; выстраивание тесного сотрудничества с родителями (законными представителями), позволило повысить эффективность педагогического процесса и системы физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации.

Литература

1. *Бондаревский Е. Я., Кадетова А. В. О дошкольных программах по физической культуре // Физическая культура в школе. 1987. № 4. С. 32-35.*
2. *Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. Москва : Просвещение, 1981. 96 с.*
3. *Васильева М. А., Гербова В. В., Комарова Т. С. Программа воспитания и обучения в детском саду. Москва : Мозайка-Синтез, 2005. 208 с.*
4. *Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей // Теория и практика физической культуры. 1993. № 5. С. 41-52.*

5. Гужаловский А. А. *Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста : автореф. дис. ... докт. пед. наук. Москва, 1979. 26 с.*

6. Дятлова О. А., Бондаренко М. В. *Федеральный проект «Успех каждого ребенка»: управление творческой самореализацией (на примере учащихся Центра развития творчества г. Губкина) // Молодой ученый. 2019. № 17. С. 214–216. URL: <https://moluch.ru/archive/255/58532/> (дата обращения: 19.04.2024).*

7. Зацюрский В. М., Сергиенко Л. П. *Влияние наследственности и среды на развитие двигательных качеств человека (материалы исследования на близнецах) // Теория и практика физической культуры. 1975. № 6. С. 22-29.*

8. Лесгафт П. Ф. *Руководство по физическому образованию детей школьного возраста :избранные педагогические сочинения. В 2 томах. Том 2. Москва, 1952. 383 с.*

9. Назаренко Л. Д. *Физиология физических упражнений Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет, 2011. 255 с.*

10. Пчелина Н. В., Карих Ю. В. *Создание ситуации успеха у дошкольников как необходимое условие внедрения ФГОС // Молодой ученый. 2021. № 8 (350). С. 51-52. URL: <https://moluch.ru/archive/350/78648/> (дата обращения: 15.03.2024).*

11. Тарасова И. В., Соломченко М. А. *Применение элементов игры в волейбол для повышения эффективности физического воспитания детей 6-7 лет // Modern Humanities Success : Успехи гуманитарных наук. 2021. № 2. С. 86-89.*

12. Тарасова И. В., Соломченко М. А. *Психолого-педагогические условия развития двигательных качеств у детей дошкольного // Наука-2020. 2019. № 10 (35). С. 108-115. <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-usloviya-razvitiya-dvigatelnyh-kachestv-u-detey-doshkolnogo-vozrasta?ysclid=lv14knqbch99008825> (дата обращения 17.04.2024).*

13. Тарасова И. В., Соломченко М. А., Подрезов И. Н. *Методические аспекты по обучению детей 6–7 лет элементам игры в волейбол // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 12. С. 89–96.*

УДК 796

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ
У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ****PEDAGOGICAL ASPECTS OF MOTIVATION FORMATION
CHILDREN AND ADOLESCENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES****Андреенко Татьяна Александровна***кандидат педагогических наук, доцент
кафедры физической культуры»**Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия***Andreenko Tatyana Alexandrovna***Ph.D., associate professor
department of physical culture**Volgograd State Social Pedagogical University
Volgograd, Russia***Сычева Алина Евгеньевна***студент**факультет математики, информатики и физики**Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия***Sycheva Alina Evgenievna***student**faculty of mathematics, computer science and physics**Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia*

Аннотация. *Статья рассматривает педагогические аспекты формирования спортивной мотивации у детей и подростков на уроках физкультуры. В ней анализируется влияние различных факторов, таких как методы преподавания, организация урока, мотивационные приемы и подходы к работе с учащимися. Особое внимание уделяется разработке индивидуальных подходов к каждому ученику, учету их интересов и потребностей, созданию стимулирующей обстановки для активного участия в уроке. Работа представляет практические рекомендации и методики, способствующие эффективному формированию спортивной мотивации у детей и подростков, что способствует развитию их физических и психологических способностей.*

Abstract. *The article examines the pedagogical aspects of the formation of sports motivation in children and adolescents in physical education lessons. It analyzes the influence of various factors, such as teaching methods, lesson organization, motivational techniques and approaches to working with students. Special attention is paid to developing individual approaches to each student, taking into account their interests and needs, and creating a stimulating environment for active participation in the lesson. The*

work presents practical recommendations and techniques that contribute to the effective formation of sports motivation in children and adolescents, which contributes to the development of their physical and psychological abilities.

Ключевые слова: *мотивация; педагогические методы; дети и подростки; уроки физкультуры; психологический подход; игровые элементы; мотивационные стратегии; развитие спортивного интереса; саморегуляции.*

Keywords: *motivation; pedagogical methods; children and adolescents; physical education lessons; psychological approach; game elements; motivational strategies; development of sports interest; self-regulation.*

По мере взросления ученики школьного возраста часто теряют интерес к занятиям физической культурой, если они не занимаются определенным видом спорта на профессиональном уровне или не участвуют в соревнованиях. Обычно внимание обычных детей переключается на другие предметы, в то время как занятия физкультурой кажутся им мало интересными, менее важными и монотонными.

В такой ситуации задачей учителя является стимулировать мотивацию учеников, применять современные методики обучения, чтобы уроки были разнообразными, а задания вызвали у одних учеников умеренный интерес, а у других - чувство достижимости. Умение вдохновлять всех учеников на уроках физической культуры таким образом, чтобы они активно участвовали в каждом занятии с энтузиазмом, стремясь к улучшению своих физических навыков, является важным качеством выдающегося преподавателя физкультуры.

Термин «мотивация» в спортивной психологии используется как в широком, так и в узком смысле. В широком смысле он относится к факторам или процессам, которые заставляют людей делать или не делать то или иное поведение в различных ситуациях. В узком смысле изучение мотивации включает в себя детальный анализ причин, по которым люди предпочитают одни виды деятельности другим; почему люди демонстрируют различную интенсивность поведения, сталкиваясь с определенными проблемами; почему люди продолжают работать или вести себя достаточно долго.

Для многих педагогов вызовом может стать стимулирование каждого ученика в классе к работе с полной отдачей, концентрации, настойчивому преодолению трудностей, поддержанию позитивного настроения и получению удовольствия от учебного процесса. Причиной этого может быть осознание того, что ученики имеют разные отношения к занятиям физкультурой: для некоторых это центральное событие дня, в то время как другие могут испытывать стресс, тревогу или даже апатию. Для того чтобы мотивировать учащихся к максимальному улучшению успехов и развитию любви к физической активности и обучению на протяжении всей жизни, важно применять определенные стратегии.

Ключом к увеличению и поддержанию мотивации учеников на занятиях физкультурой является понимание различий между типами мотивации и грамотное воздействие на них.

Прежде всего необходимо уметь различать внешние и внутренние формы мотивации. Внешняя мотивация происходит от получения материального вознаграждения, такого как награды или признание, или социального одобрения, например похвалы или поддержки со стороны окружающих.

С другой стороны, внутренняя мотивация исходит из самого человека и проявляется в стремлении к деятельности из-за удовлетворения, которое она приносит [1]. Следовательно, ученик, который внутренне мотивирован, с удовольствием участвует в уроках физкультуры, так как находит радость в игре, совершенствовании и развитии физических навыков.

Для учеников, у которых отсутствует внутренняя мотивация, внешние поощрения могут временно стимулировать их активность. Если студенты уже имеют внутреннюю мотивацию, то добавление

Для студентов, которые уже имеют внутреннюю мотивацию, добавление дополнительных поощрений, особенно контролирующего типа (например, использование поощрений для стимулирования поведения студентов), может уменьшить их внутреннюю мотивацию. Вместо этого, более эффективным способом использования внешних поощрений являются информативные поощрения, которые заключаются в том, что преподаватель предоставляет конкретную и индивидуальную обратную связь о компетентности студента при выполнении конкретного задания [3].

К сожалению, нельзя просто свести мотивацию к двум категориям: внешней и внутренней, потому что человеческая природа намного сложнее. Для более глубокого понимания мотивации стоит обратиться к теории самодетерминации. Эта теория описывает спектр от полного отсутствия мотивации до развитой внутренней мотивации. Ученики без мотивации находятся в самом низу спектра - им не интересна физическая культура [5].

Первым этапом является внешнее побуждение, когда ученик принимает участие в занятиях по внешним стимулам, например, заинтересованностью в оценке. Далее следует внутреннее вовлечение, когда ученики занимаются физкультурой, чтобы впечатлить кого-то, например, родителей или друзей. Следующим этапом является осознанное внутреннее побуждение, когда ученик осознает пользу физической активности и занимается ею по собственному выбору. Затем начинается процесс ассоциирования физических упражнений с личностью ученика, когда это становится неотъемлемой частью его жизни. Наконец, последним этапом является внутренняя мотивация, когда учащиеся получают удовольствие от занятий и их завершения [5].

Для того чтобы преподаватели могли более эффективно взаимодействовать с учениками, важно определить уровень их мотивации. Эта теория фокусируется на психологических потребностях каждого человека, включая потребность в успехе, автономии, принадлежности и самовыражении. Для этого можно предпринять следующие меры:

- для развития автономии учащихся позвольте им самим выбирать, с кем заниматься, как долго и с какой интенсивностью;
- позволяйте ученикам выбирать уровень сложности, который им подходит, и постепенно повышайте его;
- для развития чувства "сопричастности" необходимо следить за психологическим микроклиматом школьного коллектива, чтобы предотвратить агрессию, жаркие споры и издевательства, а также поощрять командную работу.

Чтобы развивать самовыражение, ученики должны понимать цель физической активности и то, как она развивает их физически, социально и психологически.

Рассмотрим, что могут сделать педагоги для мотивации учеников [4]:

1. Назначить новых капитанов.

Предположим, что один из учеников, которого обычно выбирают последним, теперь является капитаном команды. Такой подход помогает повысить самооценку учеников.

2. Повышение ожиданий к учащимся.

Чаще всего ученики, которым педагоги доверяют и верят в их успех, превосходят своих сверстников. Ученики часто соответствуют установленным ожиданиям, будь то положительным или отрицательным. То же относится и к спортивным способностям. Если учитель считает, что ученик не является выдающимся спортсменом, то он или она будет соответствовать этим ожиданиям. Вместо этого важно установить более высокие стандарты и предположить, что недооцененный ученик способен на большее. Возможно, ученик приложит усилия, чтобы оправдать эти ожидания. Педагоги должны верить в учеников, даже если сами ученики сомневаются в себе.

3. Система поощрений.

Неоспоримый факт: каждому приятно получать вознаграждение за отлично выполненную работу. В начальной школе мотивация детей может быть проще достигнута, в то время как в старших классах необходимо придумать более привлекательные поощрения, например, специальные сертификаты и, конечно же, высокие оценки.

4. Ученики с низкой мотивацией должны иметь возможность выбора видов деятельности.

Хотя это может показаться нелогичным и вызывать опасения относительно поощрения лени, на самом деле это может оказаться эффективным подходом. Часто отсутствие мотивации обусловлено не недостаточностью способностей, а отсутствием интереса к выполняемой деятельности. Студенты, увлеченные спортом и мотивированные, с удовольствием примут участие в любой игре, почему бы тогда не дать возможность менее мотивированным ученикам выбирать, в какие игры они хотят играть? Таким образом, все будут вовлечены и получат удовольствие от процесса.

5. Видимый прогресс.

Дети, так же как и взрослые, ценят наблюдаемый прогресс. Один из отличных способов продемонстрировать его - отслеживать изменения в уровне физической подготовленности на протяжении года. Упражнения, на которых стоит сосредоточить внимание, не должны быть слишком сложными; достаточно выполнения простых упражнений, таких как приседания, штрафные броски или круги по спортивному залу. Например, при знакомстве учеников с волейболом, важно сначала научить их базовым навыкам броска и ловли мяча, подачам, передвижению по полю, приему мяча и отслеживанию его движения, прежде чем погружать их в игровой процесс. По мере того, как умения будут оттачиваться со временем, можно попросить учеников переоценить свои достижения и отследить прогресс в развитии навыков. Если менее мотивированные ученики начнут замечать улучшения, у них появится больший интерес к занятиям физкультурой. Для немотивированных детей личностный рост станет наилучшим стимулом.

6. Планирование занятий, учитывающее интересы учащихся

Очень важно быть в курсе предпочтений своих учеников. Ведь не всегда необходимо ориентироваться исключительно на соревновательные виды спорта при преподавании физкультуры. Если ученики увлекаются танцами, можно добавить в урок культурно-танцевальный компонент. А если целью является развитие навыков сотрудничества, можно провести упражнения по формированию командного духа через партнерские и групповые танцы [2, 4].

7. Достижение реальных результатов

Не следует ставить учеников перед неосуществимыми целями, например, пробежать километр за пять минут. Более целесообразно предложить задания, выполнение которых возможно при наличии усердия и упорства. Можно попросить ученика с хорошей физической подготовкой продемонстрировать задачу, чтобы другие видели, что она выполнима. После этого стоит адаптировать требования к заданию, учитывая индивидуальные сильные и слабые стороны каждого ученика. Когда ученики успешно справляются с заданием, которое изначально казалось сложным, они испытывают гордость за свои достижения.

Мультисенсорные стратегии являются эффективным способом, позволяющим каждому ученику сосредоточиться на своих сильных сторонах. Цель состоит в том, чтобы все студенты овладели основными навыками, получили удовольствие от процесса обучения и обрели уверенность в себе на протяжении всей программы. Эта стратегия позволяет учащимся по-разному оценивать свои успехи. Например, на уроке баскетбола, если один ученик будет придерживаться правильной техники, он почувствует себя успешным, если попадет хотя бы один бросок. В то же время другой ученик может чувствовать себя увереннее, если он будет придерживаться правильной техники и стабильно забрасывать мяч. В обоих случаях каждый ученик, независимо от своих индивидуальных особенностей, может получить прочные знания, вернувшись к пройденным основам.

Использование мультисенсорных стратегий на уроках физической культуры - эффективный подход к обучению, поскольку его можно адаптировать к потребностям разных типов учащихся. Такой подход также помогает учащимся развивать уверенность в себе и брать на себя инициативу по демонстрации и объяснению конкретных действий и навыков.

Заключение. Для достижения максимальной продуктивности учащихся важно, чтобы преподаватель понимал разницу между внешней и внутренней мотивацией, а также умел помогать ученикам в ее достижении. Кроме того, необходимо учитывать теорию самодетерминации, то есть психологический подход к пониманию человеческой мотивации, личности и психологического благополучия, и психологические потребности каждого человека, которые лежат в основе мотивации. Для этого важно обращать внимание на стимулирование чувства успеха, принадлежности, автономии и самовыражения.

Литература

1. Григорович С. И., Птушкин А. С. Рекомендации по развитию мотивации к занятиям физической культурой // *Международный научно-исследовательский журнал*. 2020. № 11-3 (101). С. 112-115. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rekomendatsii-po-razvitiyu-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy> (дата обращения: 29.04.2024).

2. Донцов Д. А., Денисова К. И. Связь мотивационных и личностных параметров у юных спортсменов // *Образовательные технологии*. 2019. С. 125-136. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-motivatsionnyh-i-lichnostnyh-parametrov-u-yunyh-sportsmenov> (дата обращения 30.04.2024).

3. Козаев Р. Х. Развитие мотивационной сферы школьников к урокам физической культуры // *Вестник Адыгейского государственного университета. Педагогика и психология*. 2018. № 3 (223). С. 144-148. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-motivatsionnoy-sfery-shkolnikov-k-urokam-fizicheskoy-kultury> (дата обращения 29.04.2024).

4. Паркалова П. В. Роль мотивации и ее формирование при обучении физической культуре детей школьного возраста // *Наука-2020*. 2022 №4(58). С. 58-63. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-motivatsii-i-ee-formirovanie-pri-obuchenii-fizicheskoy-kulture-detey-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения 30.04.2024).

5. Стафеева А. В., Насекина О. В. Эффективные методы повышения мотивации детей младшего школьного возраста при занятиях физкультурой и фитнесом // *Вестник наук*. 2018. №6(6). Том 2. С. 41-47. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnye-metody-povysheniya-motivatsii-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-pri-zanyatiyah-fizkulturoy-i-fitnessom> (дата обращения 30.04.2024).

6. Шелдон К. М. Введение в теорию самодетерминации и новые подходы к мотивации роста // *Сибирский психологический журнал*. 2016. №62. С. 7-17. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vvedenie-v-teoriyu-samodeterminatsii-i-novye-podhody-k-motivatsii-rosta> (дата обращения 29.04.2024).

УДК 378.182

**ПРОПАГАНДА ЗОЖ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

**PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS OF HIGHER EDUCATION
AS A MEANS OF PREVENTING DEVIANT BEHAVIOR**

Пилюгин Владимир Александрович

преподаватель

кафедра физической подготовки УНК СП

Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя

Москва, Россия

Pilyugin Vladimir Alexandrovich

lecturer

department of Physical Training UNK SP

V. Ya. Kikot Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Moscow, Russia

Аннотация. В данной статье рассматриваются способы пропаганды здорового образа жизни (ЗОЖ) среди студентов высшего образования (ВО) в целях профилактики развития вредных привычек, девиантных явлений, асоциальных безнравственных действий. Популяризация ЗОЖ осуществляется посредством печатной рекламы в высшем учебном заведении (ВУЗ), проведения занятий физической культуры, разнообразной внеурочной деятельности в ВУЗе. Наряду с этим, в работе анализируется уровень агитации молодёжи к ЗОЖ через социальные сети. Все эти методы в совокупности отражают разностороннюю пропаганду культуры здоровьесбережения.

Abstract. This article discusses ways to promote a healthy lifestyle among students of higher education in order to prevent the development of bad habits, deviant phenomena, and antisocial immoral actions. The popularization of healthy lifestyle is carried out through print advertising in a higher educational institution, physical education classes, and various extracurricular activities at the university. Along with this, the work analyzes the level of youth agitation for healthy lifestyle through social networks. All these methods together reflect the diverse promotion of a health-saving culture.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, девиантное поведение, вредные привычки, пропаганда, популяризация.

Keywords: healthy lifestyle, students, deviant behavior, bad habits, propaganda, popularization.

Уровень нравственного состояния общества зависит от принципов жизни каждого взятого в отдельности человека. Люди сами принимают решения, каких жизненных установок придерживаться, как распорядиться своими

ресурсами. Такие основополагающие составляющие, как создание семейных отношений, экономическая стабильность, приоритеты трудовой деятельности, образ жизни в срезе культуры питания и отношения к показателям своего физического и психологического здоровья, во многом определяют качество жизни и поведение в обществе. Под ЗОЖ подразумевается не только поддержание и укрепление физического здоровья, но и формирование полного физического, духовного и социального благополучия, а также действия по профилактике заболеваний и нарушений здоровья [1]. Люди, придерживающиеся здорового образа жизни, бережно и с вниманием подходят к своему здоровью:

- следят за своим двигательным режимом;
- подбирают сбалансированный рацион питания;
- не имеют вредных привычек;
- в разумных мерах удовлетворяют собственные сексуальные потребности;
- закаливают организм;
- соблюдают режим труда и отдыха, бодрствования и сна;
- следят за личной гигиеной и т. д. [2].

На сегодняшний день общество не едино в отношении следования культуре здоровьесбережения, в частности молодёжь. Студенты относятся к той возрастной группе населения, которая стремится прочувствовать новые ощущения, склонна к риску и не имеет строго консервативных взглядов, а также легко поддаётся влиянию. Так можно охарактеризовать большинство сегодняшней современной молодёжи. Наряду с особенностями мышления и мировоззрения данной социальной группы, студенты из-за значительной учебной нагрузки в ВУЗах, как правило, большую часть времени проводят в сидячем положении, снижая тем самым свою физическую активность. Готовясь к экзаменам продолжительное время, некоторые студенты проводят ночи в бодрствовании, из-за чего сбивается режим дня и увеличивается недосып. Помимо очной учёбы некоторая часть студентов ВО подрабатывает, порой жертвуя сном и пропуская приёмы пищи. Но это не самое опасное, чем могут вредить себе студенты, которые не придерживаются здорового образа жизни.

Проблема приобретения вредных привычек очень актуальна в молодёжной среде [3]. Как было указано выше, молодёжь в большинстве своём склонна к влиянию, и далеко не все студенты в этом возрасте серьёзно относятся к своему здоровью, потому как молодой организм способен какое-то время справляться с экстремальными нагрузками различного рода и не давать сигналы о выходе из строя тех или иных функций. Наряду с этим, молодые люди подчас хотят самоутвердиться, показать свою зрелость, получить определённый статус среди своих сверстников. Зачастую молодёжь в студенческом возрасте приобретает вредные привычки, под воздействием которых прибегает к безнравственным асоциальным поступкам, которые

противоречат концепции ЗОЖ. Такие действия характеризуются как девиантные, то есть не соответствующие общепринятым нормам и имеющие отклонения от устоявшихся в обществе правил [4, с. 23]. Среди распространённых девиаций студенческой молодёжи выделяют злоупотребление алкоголем, принятие наркотических средств, суицид, садизм, промискуитет, проституция, вовлеченность в азартные игры и др. [5].

Пропаганда здорового рационального образа жизни может иметь воздействие на перемену взглядов студенческой молодёжи и дальнейшим действиям, направленным на поддержание, укрепление своего здоровья и отказа от вредных привычек. Существуют различные способы популяризации ЗОЖ среди студентов ВУЗов. Рассмотрим некоторые из них.

1. Физическая культура в учебной программе. В университетах реализуется физическая подготовка студентов посредством включения в учебную программу такой дисциплины, как «Прикладная физическая культура и спорт», благодаря которой молодые люди проводят около 3 часов в неделю в состоянии высокой разнообразной физической активности [6]. Конечно, такое количество времени недостаточно даже для минимального поддержания уровня здоровья, но может восприниматься студентом в качестве мотивации к занятиям физической культурой самостоятельно во внеучебное время.

2. Внеурочная деятельность в ВУЗе. Этот аспект также способствует приобщению студентов к следованию курса здорового образа жизни, потому как в ВУЗе предусматривается план внеурочных мероприятий, среди которых имеют пропаганду ЗОЖ следующие: легкоатлетические эстафеты, туристические походы за город на природу, лыжные гонки и соревнования между курсами и среди других учебных заведений, футбольные и волейбольные матчи, спартакиады и организация сдачи ГТО. Данные мероприятия преследуют цель в переходе от пассивного образа жизни молодёжи к активному двигательному режиму в природных условиях [7]. Помимо формирования физической подготовки, в ВУЗах развёрнута внеурочная деятельность в качестве профилактических бесед с представителями медицинских организаций, правоохранительных органов. На таких встречах до студентов доводится информация о возможных негативных последствиях вредных привычек, аморального поведения и небрежения к собственному здоровью, тем самым профильные специалисты способствуют возникновению нежелания придерживаться пагубных привычек и увлекаться противозаконными деяниями [8].

3. Социальные сети, каналы молодёжных фанатов и кумиров, определённый тренд и мода на жизненную позицию. Нельзя утверждать, что слой общества, показывающий свою жизнь на всеобщее обозрение и формирующий в какой-то степени позицию молодёжи относительно выбора жизненных ориентиров и в целом образа жизни, являет отрицательный пример другим людям. Наоборот, в современном обществе активно пропагандируется правильное питание, различные марафоны по физической подготовке и похуже-

нию, набору мышц и др. [9]. Но стоит отметить, что данный инструмент популяризации ЗОЖ среди студентов ВО не всегда имеет положительный результат потому, как информация и консультирование не всегда исходит от опытных и квалифицированных блогеров, что может принести вред, а не пользу молодому организму. Зачастую авторитетные личности рекламируют пищевые добавки, ПП-продукты, так называемые гайды по организации различных диет, не указывая индивидуальность подхода в данном вопросе и надсаживая организм студента. Молодёжь, в свою очередь, не всегда проверяет достоверность преподносимой информации из-за того, что доверяет своим фаворитам и желает следовать их рекомендациям, подражая и копируя их поведенческие манеры.

Подводя итог, целесообразно прийти к выводу о том, что пропаганда здорового образа жизни среди студентов, обучающихся на программах высшего образования, разносторонняя и многообразна. Популяризация ЗОЖ осуществляется с применением следующих инструментов: дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт», различных видов внеурочной деятельности, а также посредством влияния и пропаганды, приходящих из социальных сетей и другого медиа-пространства. Агитация к ЗОЖ в молодёжной среде призвана привлечь внимание студентов к своему здоровью и переоценке своих жизненных позиций.

Литература

1. Рюмин Д. В. Пропаганда здорового образа жизни среди молодёжи // *Новые научные исследования : сборник статей VI Международной научно-практической конференции (Пенза, 27 декабря 2021 г.)*. Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2021. С. 163-165.
2. Мандриков В. Б., Ушакова И. А., Мицулина М. П. Пути формирования здорового образа жизни студентов. Элективный курс. Волгоград : Изд-во ВолГМУ. 469 с.
3. *Девииации и формирование навыков здорового образа жизни студентов / П. Я. Дугнист, Е. В. Романова, Т. М. Перегудова [и др.] // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 5(16). С. 64-69.*
4. Гилинский Я. И. *Девииантология: социология преступности, наркотизма, проституции, самоубийств и других «отклонений»*. Санкт-Петербург : Юридический центр Пресс, 2007. 528 с.
5. *Девииантное поведение молодёжи [Электронный ресурс]. URL: https://spravochnick.ru/sociologiya/otklonyayuscheesya_povedenie_traktovki_otklonyayushegosya_povedeniya/deviantnoe_povedenie_molodezhi/ (дата обращения: 28.03.2024).*
6. *Физическая культура как составная часть общей культуры человека / А. Ю. Черешнева, М. В. Шлемова, И. В. Чернышева, С. П. Липовцев // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7-2. С. 88-89. URL: <http://www.expeducation.ru/ru/article/view?id=5591> (дата обращения: 10.04.2024).*

7. Организация и проведение муниципального молодежного туристического слёта имени В. И. Роборовского [Электронный ресурс]. URL: <https://xn----8sbnldambc7bl0af0dp.xn--p1ai/praktiki/udomlia/praktiki-v-udomle/organizatsiia-i-provedenie-munitsipalnogo-molodezhnogo-turisticheskogo-sleta-imeni-viroborovskogo> (дата обращения: 20.04.2024).

8. Лыгина М. А. Методологические основы профилактики наркомании среди студентов // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. 2008. № 11. С. 10-15.

9. Софроние А., Софроние В. Роль социальных сетей в продвижение здорового образа жизни // МНИЖ. 2019. № 2 (80). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-sotsializatsionnyh-setey-v-prodvizhenie-zdorovogo-obraza-zhizni> (дата обращения: 22.04.2024).

МЕСТО И РОЛЬ ЙОГИ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННЫХ ИННОВАЦИОННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

THE PLACE AND ROLE OF YOGA IN THE SYSTEM OF MODERN INNOVATIVE PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH TECHNOLOGIES

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 рассматривается одно из современных направлений инновационных физкультурно-оздоровительных технологий – йога. Дается понятие и значение видов йоги, обозначаются ее главные ценности как фактора, влияющего на физическое и ментальное здоровье. Аргументируется актуальность практики йоги, как направления физкультурно-оздоровительной технологии, доступной для любого пола, возраста и физической подготовленности. Автором проанализированы основные задачи, решаемые йогой, на примере реализации физкультурно-оздоровительных технологий в целом. В контексте поставленных вопросов йога рассматривается, как средство воздействия на психоэмоциональное состояние и умственную деятельность в условиях современного мира. Упоминаются основные понятия, существующие в практике йоги означающие названия определённого физического упражнения. Автор приводит специальные упражнения, выполнение которых позволяет стать мышцам более эластичными и крепкими, выработать координацию, выносливость и стрессоустойчивость.

Abstract. This article examines one of the modern areas of innovative physical education and health technologies - yoga. The concept and meaning of types of yoga are given, its main values as a factor influencing physical and mental health are indicated. The relevance of yoga practice as a direction of physical education and health technology, accessible to any gender, age and physical fitness, is argued. The problems solved by yoga are reflected on the example of problems solved by physical education and health technologies in general. Yoga is analyzed as a means of influencing the psycho-emotional state and mental activity in the modern world. The basic concepts that exist in yoga practice are mentioned, meaning the names of a specific physical exercise. Performing these exercises allows your muscles to become more elastic and strong, develop coordination, endurance and stress resistance.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная технология; йога; человек; физическое здоровье; духовное здоровье.

Keywords: physical education and health technology; yoga; human; physical health; spiritual health.

На современном этапе развития цифрового общества все более важную роль необходимо отводить физическому и ментальному здоровью. Сидячий образ жизни оставляет позади реализацию таких возможностей, как хорошая физическая форма, выносливость, стрессоустойчивость, хороший эмоциональный фон, гармония, снижается работоспособность, внимательность и память. Также на второй план уходит общение с людьми в «живую», ощущение замкнутости в четырех стенах приводит к проблемам ментального здоровья.

Здоровье на современном этапе принято считать, как одну из наивысших потребностей человека, необходимую для нормального функционирования в мире; критерием, определяющим готовность для выполнения различных физических нагрузок; частью целого, обеспечивающей гармоническое развитие личности.

Физическое здоровье представляет собой состояние всего организма человека с учетом целого ряда факторов: от отсутствия заболеваний до уровня физической подготовки, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок [1, с. 62].

Основным фактором хорошего физического состояния человека выступает образ его жизни. При ведении здорового образа жизни улучшается эмоциональный фактор, повышается желание осуществлять полезную деятельность, соответственно повышается работоспособность, и нормализуется функционирование организма. Здоровый образ жизни – правила поведения, соблюдение которых приводит к сохранению здоровья, обеспечивающему человеку физическое и духовное благополучие во всех сферах его жизни.

Ментальное здоровье, иначе его называют психическим или душевным, – состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества [2]. Проявление проблем с душевным здоровьем может быть разное – начиная от простого снижения самооценки, длительного плохого настроения, заканчивая невротами и психическими заболеваниями. Высокая умственная способность и работоспособность – один из главных критериев психического состояния и важный фактор благоприятного функционального состояния организма в целом.

Вышеуказанные термины находятся в тесной взаимосвязи друг с другом. Человек может находиться в лучшей физической форме, но при этом страдать

психическими заболеваниями и находится в вялом, подавленном состоянии под воздействием стресса. По этой причине телесное здоровье значительно зависит от ментального здоровья [3, с. 87].

Физкультурно-оздоровительные технологии - это способ реализации деятельности, которая направлена на достижение и поддержание физического здорового состояния и на снижение риска развития хронических заболеваний посредством физической культуры и оздоровления [4, с. 102].

Исходя из вышеупомянутого определения, считаем, что для сохранения в нормальном состоянии функционирования ментального и физического здоровья представляется актуальными и одним из наиболее подходящим занятием такой физкультурно-оздоровительной технологией, как йога.

Сегодня, одним из самых востребованных и распространенных направлений фитнеса, как в России, так и в мире, является йога. Изучению особенностей, согласно заявленной теме, применения йоги посвящены статьи ряда известных ученых. Так, Архипов В. В. в своей работе рассматривает философские аспекты йоги, а Бушуева А. А. рассматривает йогу как процесс самопознания. Другие же авторы исследовали вопросы использования различных элементов и методик фитнес-йоги в учебном и тренировочном процессах со студенческой молодежью и получили положительные результаты, выразившиеся в улучшении эмоционального состояния, укреплении опорно-двигательного аппарата, повышении работоспособности и интереса к учебным занятиям [5, с.64].

Древнейшая индийская техника «йога» в двадцатые годы нашего столетия находится на пике популярности как одна из физкультурно-оздоровительных технологий. Так, создан Международный всемирный союз йоги, штаб-квартира которого находится в Стокгольме, Европейская ассоциация йоги в Будапеште, а в Индии с 1965 г. уже действует постановление о введении йоги в физическую программу полиции, учебных заведений и пр. В России йога начинает интегрироваться в учебный процесс в вузах как дополнение к обычным занятиям. [6, с. 428]

Стоит отметить, что сам термин «йога» в переводе означает «связь психического и физического состояния». В широком смысле йогу стоит рассматривать как образ жизни, но в настоящей статье мы говорим о не как о наборе упражнений. Йогу, как вид физическо-оздоровительной технологии, можно рассматривать в двух значениях:

1. Физическая дисциплина, основанная на гимнастике и аэробике, в которой основой выступают, так называемые, «асаны», что в переводе означает «устойчивое положение».

2. Духовная дисциплина, в которой на первое место ставится духовный контроль человека за собственными эмоциями, чувствами и реакциями на события внешнего мира.

То есть, йога – оздоровительное направление, представляющее собой совокупность духовных и физических упражнений, целью которой является работа человека над собой, улучшение качества его жизни.

Все физическо-оздоровительные технологии имеют свои цели. В йоге в качестве цели выступает снятие психологических и физиологических зажимов, обретение гармонии на физическом, эмоциональном, социальном и духовном уровне.

Задачи физкультурно-оздоровительных технологий [7, с. 66]:

1. Совершенствование функциональных возможностей организма и укрепление здоровья.

Комплексные тренировочные процессы йогой помогают размять суставы и мышцы, что позволяет телу становиться сильным, гибким и выносливым. Асаны, задействованные в йоге являются умеренно-интенсивными, что позволяет считать их совокупность кардио-тренировками. Дыхательные практики («пранаяма») позволяют развивать гибкость и емкость легких, улучшают их вентиляцию и эффективность.

2. Развитие и совершенствование основных физических качеств и координационных способностей: ловкости, чувства динамического равновесия, чувства ритма.

Пранаяма и медитация, встречающиеся в йоге, улучшают концентрацию и внимание, что непосредственно сказывается на выполнении заданий, связанных с сохранением динамического баланса

3. Повышение мотивации к систематическим занятиям физической культуры.

Йога дает возможность найти равновесие между физическими и духовными потребностями, что определенно сказывается на внутренней гармонии со своим организмом, настроением и самооценкой. За счет получения позитивного опыта и видимого результата у человека появляется стремление включать данную физкультурно-оздоровительную технологию в свою жизнь как можно чаще.

В современном мире человек постоянно находится в физическом и моральном волнении, именно в йоге такая асана, как «шавасана», обладая возможностью быстро восстанавливать силы помогает телу обрести состояние равновесия, и полностью избавиться от напряжения.

Довольно большое разнообразие видов йоги делает ее доступной и увлекательной для всех, дает возможность выбрать для себя наиболее подходящий вариант. Среди некоторых направлений йоги выделяют такие, как:

- хатха-йога: классическая практика для начинающих; позволяет улучшить сон, укрепить мышцы, избавиться от стресса, повысить контроль и концентрацию;

- инь-йога: продолжительное удержание каждой асаны благодаря отключению мышечного контроля и расслаблению; подходит для тех, кто чувствует перенапряжение своего тела;
- акро-йога: парное направление йоги, в котором один партнер становится физической опорой для другого, который в воздухе меняет положение тела; прорабатывает вестибулярный аппарат;
- йога в гамаках: практика осуществляется в специально оборудованном гамаке; улучшает опорно-двигательную систему и суставы, способствует декомпрессии позвоночника.

Йога является довольно щадящим видом физической деятельности, что выступает одним из ее главных плюсов, как физкультурно-оздоровительной технологии. Существует возможность занятия людей всех возрастов, любого пола и любой физической подготовленностью.

Также, говоря о достоинствах йоги, стоит отметить ее универсальность в месте проведения занятий. Это может быть совершенно любое место с комфортной обстановкой, поскольку единственным оборудованием для классических занятий выступает спортивный коврик, который можно легко переносить. Местом проведения могут служить, как и спортивный зал, так и открытая природа, что способствует обогащению организма кислородом, снятию усталости и стресса и улучшению сна. В настоящее время в России практикуется даже йога на сап-бордах на воде, что позволяет максимально развить концентрацию и устойчивость равновесия.

Касаемо пользы для внутренних органов человека, йога нормализует пищеварение. Благодаря скручивающим позам кишечник работает лучше и активизируется часть вегетативной нервной системы, которая поддерживает гомеостаз. Хорошая циркуляция крови укрепляет нейронные связи и стимулирует мозговую активность. [8, с. 119]

Говоря о полезности йоги как физкультурно-оздоровительной технологии стоит отметить, что Американские учёные из Иллинойского университета и Университета Уэйна в Детройте выяснили, что занятия йогой повышают работоспособность и концентрацию внимания, увеличивают объём памяти и скорость мышления [9].

Нельзя не упомянуть и о недостатках йоги, среди которых главным выступает тот факт, что занятия йогой даже в самом простом варианте могут быть достаточно опасными, если пренебрегать сопровождением грамотного руководства. Поскольку неправильное выполнение упражнения будет не только неэффективным, но и может способствовать получению мышечной или суставной травмы.

Таким образом, считаем справедливым считать йогу одним из направлений инновационных физкультурно-оздоровительных технологий, поскольку она имеет свои цели, которые совпадают и перекликаются с целями физических технологий, направленных на оздоровление. Йога – не просто набор полез-

ных упражнений, позволяющих заботиться о своем физическом здоровье, но и духовная практика, которая выступает одним из способов развития ментального здоровья, уединения и гармонии тела и души.

Литература

1. 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: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46451922_44152047.pdf (дата обращения: 10.03.2024).

2. Психическое здоровье // Всемирная организация здравоохранения : сайт. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата обращения: 10.03.2024).

3. Николаев С. А. Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 120-125. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46592426_79883706.pdf (дата обращения: 10.03.2024).

4. Половодов И. В., Воловик Д. П. Физкультурно-оздоровительные технологии // Наука-2020. 2020. № 5 (41). С. 101-103. URL: [http://nauka-2020.ru/MN_5\(41\)2020.pdf](http://nauka-2020.ru/MN_5(41)2020.pdf) (дата обращения: 10.03.2024).

5. Максимова Е. Н., Алексеенков А. Е. Возможности йоги как средства оздоровления человека // Наука-2020. 2022. № 5 (41) С. 62-67. URL: [http://nauka-2020.ru/MN_5\(41\)2020.pdf](http://nauka-2020.ru/MN_5(41)2020.pdf) (дата обращения: 10.03.2024).

6. Иванов В. Д., Ярушин С. А. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 2. С. 427-433. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-yogoy-usloviya-blagopriyatnogo-vliyaniya-na-organizm-cheloveka/viewer> (дата обращения: 10.03.2024).

7. Бабичева И. В. Физкультурно-оздоровительные технологии на занятиях по физическому воспитанию // Молодой ученый. 2014. № 18 (77). С. 65-67. URL: <https://moluch.ru/archive/77/13337/> (дата обращения: 10.03.2024).

8. 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](http://nauka-2020.ru/MKN_5(59)2022.pdf) (дата обращения: 10.03.2024).

9. Ученые выяснили, как занятия йогой влияют на мозг // РИА Новости : сайт. URL: <https://ria.ru/20191213/1562368329.html> (дата обращения: 10.03.2024).

УДК 796.056.8

**ОСНОВЫ МОДЕЛИРОВАНИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ
СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ДЛЯ УСПЕШНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ
НА СОРЕВНОВАНИЯХ**

**THE BASICS OF MODELING
THE PSYCHOLOGICAL TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS
OF THE STUDENT TEAM FOR SUCCESSFUL PERFORMANCE
IN COMPETITIONS**

Соломченко Марина Александровна

заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта

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

Мухин Руслан Сергеевич

магистрант

Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева

г. Орел, Россия

Mukhin Ruslan Sergeevich

undergraduate

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Гребенников Андрей Александрович

аспирант

Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева

г. Орел, Россия

Grebennikov Andrey Alexandrovich

graduate student

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. В статье говорится о построении психологической подготовки баскетболистов студенческой команды. Предложена теоретико-методическая модель обеспечения психологической подготовки баскетболистов студенческой команды для успешного выступления на соревнованиях. Для определения психологических особенностей соревновательной деятельности в студенческой команде ОрелГУ были протестированы уровень подготовленности игроков по технико-

тактических показателям и уровень психологической подготовленности в течении нескольких месяцев.

Abstract. *The article talks about the construction of psychological training for basketball players of the student team. A theoretical and methodological model is proposed to ensure the psychological training of basketball players of the student team for successful performance in competitions. To determine the psychological characteristics of competitive activity in the student team of OrelGY, the level of preparedness of players according to technical and tactical indicators and the level of psychological preparedness were tested for several months.*

Ключевые слова: *студенты; спортсмены; соревнования; баскетбол; психологическая подготовка; соревнования.*

Keywords: *students; athletes; competitions; basketball; psychological training; competition.*

Соревновательная деятельность в баскетболе протекает в экстремальных условиях, требующих от личности больших физических, моральных и психологических усилий [1, 2]. В связи с этим возрастает зависимость успешности соревновательной деятельности баскетболиста от его индивидуально-психологических качеств.

Одним из важных факторов, определяющих высокие достижения в баскетболе, является учет психологических особенностей свойств личности баскетболиста, в частности, индивидуальные свойства нервной системы, соревновательная эмоциональная устойчивость, уровень спортивной мотивации и другие.

Анализ литературы в области психолого-педагогических исследований показал слабую разработку вопросов, связанных с изучением психологических особенностей личности баскетболиста и их взаимосвязи с показателями успешности в соревновательной деятельности на разных возрастных этапах [2, 3, 4, 5]. Недостаточно исследованными являются проблемы психологических особенностей спортсменов в студенческой команде и их влияние на результативность соревновательной деятельности.

Студенческий возраст, как известно, является кризисным или переходным, одной из трудных задач для баскетболистов и является совместное поведение, оптимальное для достижения результата с точки зрения психологической подготовки. Баскетболисту-студенту приходится все время преодолевать всевозможные трудности, в частности, огромные физические нагрузки, утомление, стойко переносить болевые ощущения, в игровых условиях мгновенно оценивать обстановку и принимать решение. Деятельность спортсмена имеет сугубо волевою направленность, поэтому воспитание воли – одна из центральных проблем тренировки и психологической подготовки [6]. Для этого надо знать и учитывать побудительные силы или мотивы, помогающие баскетболисту преодолевать трудности на пути к цели.

Повышение уверенности и надежности баскетболистов студенческой команды с учетом психологических особенностей, становится с каждым годом все более актуальнее.

В данном исследовании принимала участие студенческая баскетбольная команда Орловского государственного университета имени И. С. Тургенева в количестве 14 человек. Время проведения исследования с сентября 2023 по апрель 2024 г. Проводился анализ, выявляющий взаимосвязь между психологической характеристикой личности студентами баскетбольной команды и степенью влияния на них различных сбивающих факторов в процессе игровой деятельности. Подбирались средства психологической подготовки. Разрабатывалась теоретико-методическая модель обеспечения психологической подготовки баскетболистов студенческой команды к выступлению на соревнованиях. Проводилась экспериментальная проверка разработанной модели по обеспечению психологической подготовки баскетболистов студенческой команды к успешному выступлению на соревнованиях.

Для решения задач исследования нами применялись следующие методы: анализ литературных источников; педагогические наблюдения; моделирование; тестирование психологической подготовленности баскетболистов студенческой команды; анализ игр; статистическая обработка результатов педагогического эксперимента.

Тестирование психологической подготовленности проводилось с помощью тестов (которые представлены в приложении): психическая надежность; психологическая устойчивость; опросник соревновательной мотивации; успешность спортивной деятельности.

В работе для оценки соревновательной деятельности используется анализ количественных и качественных показателей индивидуально-командных и технико-тактических действий (ТТД). Изучались во время игр: количество атак; общая результативность (в очках); попадания с игры (%); попадания штрафные броски (%); отскоки (свой щит и чужой); передачи мяча; потери мяча.

Для определения психологических особенностей соревновательной деятельности в студенческой команде ОрелГУ мы вначале протестировали уровень подготовленности игроков по технико-тактическим показателям и уровню психологической подготовленности. В баскетболе результатом соревновательной деятельности является счёт матча, который не всегда объективно отражает истинное соотношение сил соперничающих команд, и уровень подготовленности игроков. На сегодняшний день для оценки соревновательной деятельности используется анализ количественных и качественных показателей индивидуально-командных и технико-тактических действий (ТТД).

В таблице 1 представлены статистические показатели результативности игр испытуемой группы до начала исследования (таблица 1). Анализу подвергались игры в начале сезона студенческой лиги и товарищеские матчи. Всего было проанализировано 9 матчей.

Таблица 1

Статистические показатели результативности игр испытываемой группы
до начала исследования

Статистические показатели $X \pm \sigma$ (N = 14)							
Количество атак	Общая результативность (в очках)	Попадания с игры (%)	Попадания штрафные броски (%)	Отскоки		Передачи	Потери мяча
				Щит свой	Щит чужой		
59,1±6,2	61,3±5,2	34,8±2,2	51,5±2,7	28,3±1,5	14,2±1,4	18,4±1,3	16,34±1,7

Показатели, представленные таблице, соответствуют хорошему уровню подготовленности испытываемых баскетболистов студенческой команде.

Уровень психологической подготовленности также определили в начале исследования (таблица 2). Уровень определялся по десяти бальной шкале.

Таблица 2

Исходный уровень психологической подготовленности баскетболистов
студенческой команды

№	Тесты по психологической подготовленности	Испытуемая группа		
		$x \pm \sigma$	V	m
1.	Психическая надежность	6,781±3,21	21	0,1
2.	Психологическая устойчивость	5,345±2,88	19	0,1
3.	Опросник соревновательной мотивации	5,792±3,54	17	0,1
4.	Успешность спортивной деятельности	6,112±2,64	14	0,1

Исходный уровень подготовленности показал средние показатели по психологической подготовленности. Спортсмены готовы к предстоящим соревнованиям, но есть над чем поработать для получения результативности в соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка спортсмена должна обеспечивать оптимальную адаптацию к тренировочным и соревновательным нагрузкам, а также адаптацию в более широком смысле этого термина - имеется в виду адаптация к социальным условиям спортивной деятельности, что особенно характерно для спортивных игр. В этом случае в систему психофизиологической подготовки включаются методы целенаправленного формирования системы установок, а также формирования у спортсмена «внутренних психологических опор».

Мы разработали теоретико-методическую модель обеспечения психологической подготовки баскетболистов студенческой команды к успешному выступлению на соревнованиях, которая представлена на рис. 1.

Обеспечение психологической подготовки баскетболистов студенческой команды к выступлению на соревнованиях

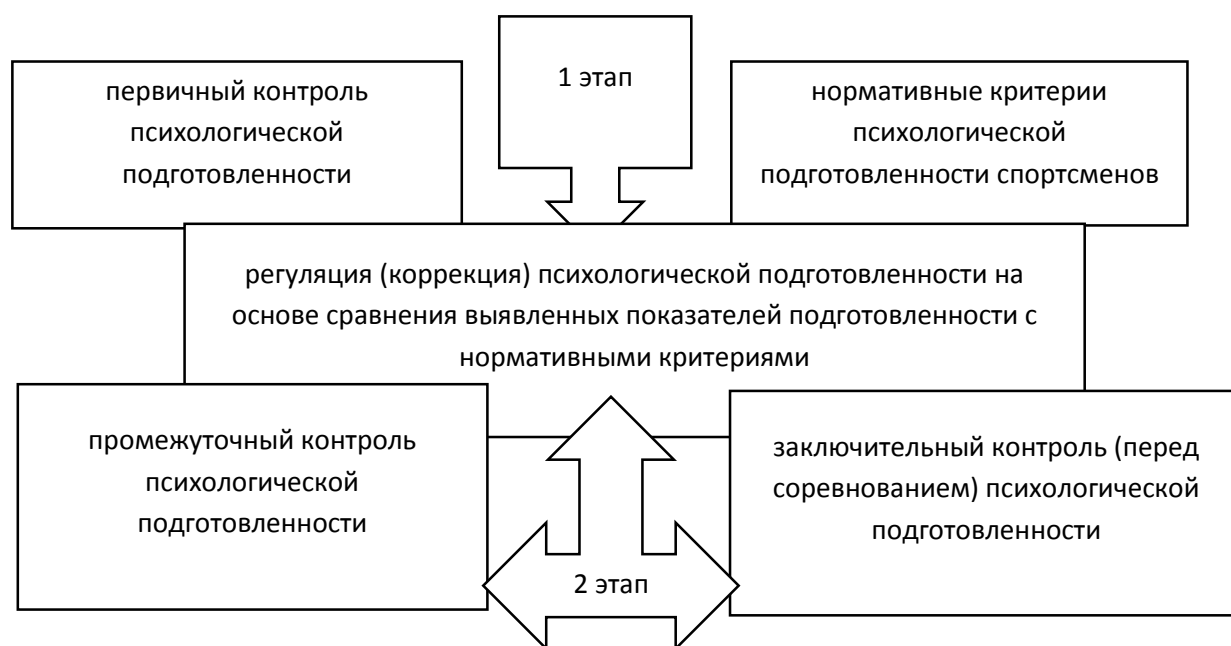


Рис. 1 Теоретико-методическая модель обеспечения психологической подготовки баскетболистов студенческой команды к успешному выступлению на соревнованиях

Она состоит из двух основных этапов: 1 этап – предварительный; 2 этап – заключительный.

Сначала тестируются спортсмены для получения первичной информации, далее предлагаются способы коррекции психологической подготовки, которые расписываются для каждого спортсмена индивидуально. Для команды предлагаются специализированные игры по взаимодействию игроков, которые представлены в приложении. Также предлагались психорегуляция, аутотренинг и психофизические упражнения, которые подбирались индивидуально после исходного тестирования технико-тактических показателей и уровня психологической подготовленности. Если было необходимо, проводили промежуточный контроль психологической подготовленности для коррекции психического состояния студентов-баскетболистов.

После этого начитается подготовка к предстоящим играм и проводится повторное тестирование для определения психологической подготовленности спортсменов. Вместе с этими тестированиями анализируют технико-тактические действия в играх, получая необходимые данные по подготовке студентов-баскетболистов к соревнованиям. С сентября 2023 года по апрель 2024 года велась плодотворная работа по внедрению модели обеспечения психологической подготовки баскетболистов студенческой команды к выступлению на соревнованиях. Результаты повторного тестирования представлены в таблицах 3,4.

Таблица 3

Статистические показатели результативности игр испытуемой группы в конце исследования

Статистические показатели $X \pm \sigma$ (N = 14)							
Количество атак	Общая результативность (в очках)	Попадания с игры (%)	Попадания штрафные броски (%)	Отскоки		Передачи	Потери мяча
				Щит свой	Щит чужой		
62,1±5,4	67,2±6,1	40,3±2,6	58,5±4,1	31,3±1,8	18,2±2,2	27,4±1,6	14,52±1,5

Таблица 4

Итоговый уровень психологической подготовленности баскетболистов студенческой команды

№	Тесты по психологической подготовленности	Испытуемая группа		
		$x \pm \sigma$	V	m
1.	Психическая надежность	7,832±3,45	22	0,1
2.	Психологическая устойчивость	6,671±2,79	17	0,1
3.	Опросник соревновательной мотивации	6,922±3,64	23	0,1
4.	Успешность спортивной деятельности	7,452±2,77	21	0,1

Статистические показатели результативности игр испытуемой группы на протяжении исследования изменились в положительную сторону около 11, 3%, что свидетельствует о хорошем построении учебно-тренировочного процесса по баскетболу для студенческой команды.

Показатели психологической подготовленности в студенческой команде улучшились примерно на 15,6 %, что показывает положительное влияние применяемых упражнений психологической подготовки, подобранных для баскетболистов студенческой команды.

На протяжении проведенного исследования, результативность игр баскетболистов студенческой команды возросло (рис. 2). В играх увеличилось количество атак, а также общая результативность в очках.

Эффективность соревновательной деятельности также повысилась с точки зрения психологической подготовленности (рис. 3). Баскетболисты-студенты стали более настроены на удачу в соревновательной деятельности. Причиной нерезультативного выступления команды в соревнованиях была низкая сплоченность в коллективе, которая стала заметно лучше после применяемых упражнений.

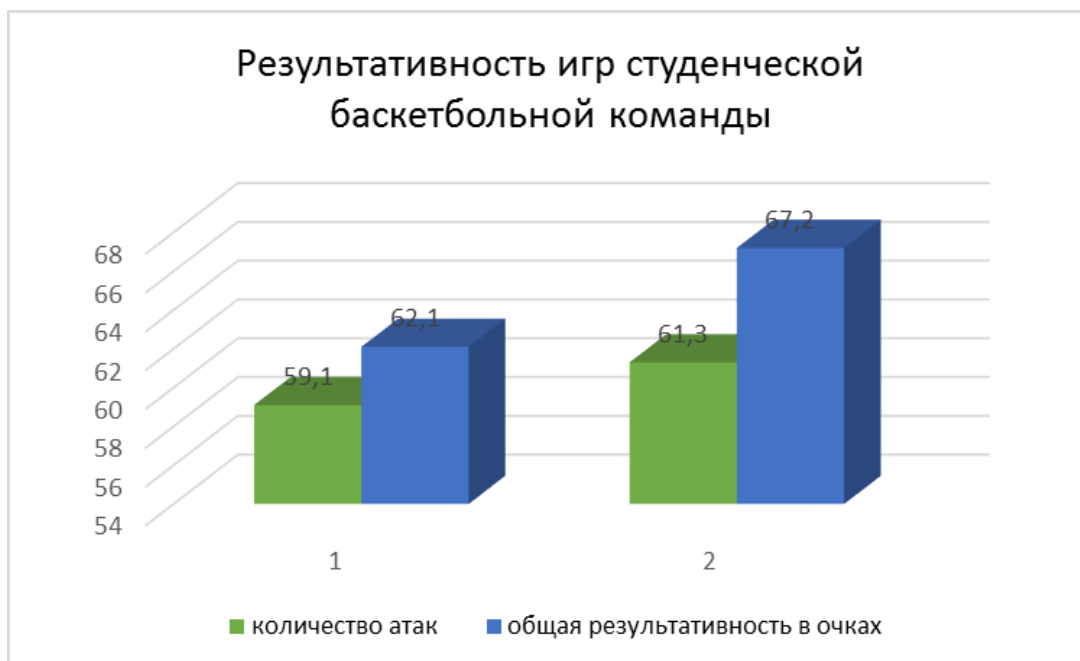


Рис. 2. Результативность игр студенческой баскетбольной команды

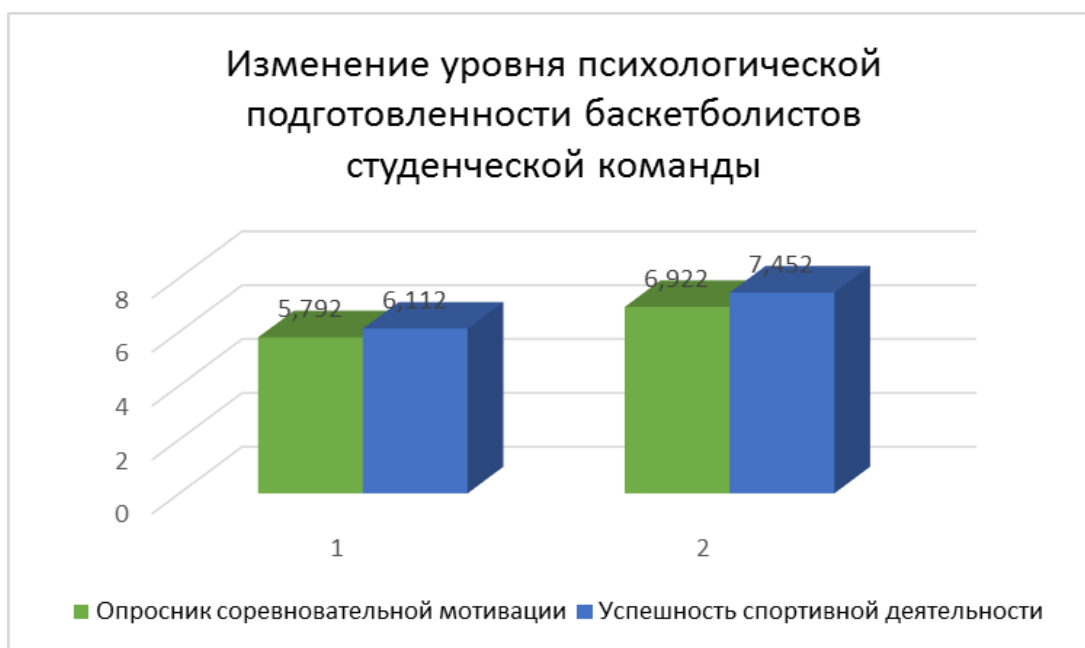


Рис 3. Изменение уровня психологической подготовленности баскетболистов студенческой команды

Психологическая подготовка на предсоревновательном этапе должна включать в себя формирование установки на соревновательную деятельность и образование условий для адаптации игроков-студентов к экстремальным условиям этой деятельности [7]. Это, в свою очередь, связано с индивидуально-психологическими особенностями каждого члена студенческой баскетбольной команды.

Итог работы – студенты из баскетбольного клуба ОрелГУ заняли третье место в «Финале шести» дивизиона Центр Ассоциации студенческого баскетбола. В невероятном завершающем матче обыграли воронежский ВГАС со счетом 91:84.

Игры чемпионата АСБ (ассоциации студенческого баскетбола) как и всякая соревновательная деятельность, проходят в экстремальных условиях, которые требуют от их участников предельных физических, моральных и психологических качеств. Вследствие этого увеличивается зависимость успешности соревновательной деятельности студента-баскетболиста от его индивидуальных психологических качеств. Прогресс в соревновательной деятельности связан с определенными личностными особенностями членов студенческой баскетбольной команды и характеризуется специфичностью динамики их психологических состояний [8].

При формировании психологической подготовки баскетбольной сборной вуза к чемпионату АСБ, тренеру важно знать, что наиважнейшими факторами, определяющими психологическую готовность игрока-студента, будут являться степень потребности в достижении установленного соревновательного результата и оценка каждым членом студенческой команды вероятности достижения этого результата. Исходя из этого, для оптимизации психологического состояния студентов-баскетболистов при подготовке и в ходе соревнования, необходимо регулировать их уровень потребности и оценку вероятности успеха.

Литература

1. Елевич С. Н. Особенности структуры соревновательного периода и специальной подготовленности баскетболистов высокой квалификации // *Теория и практика физической культуры.*, 2011. № 2. С. 36.
2. Костикова Л. В. Инновационная деятельность Российской Федерации баскетбола по повышению квалификации // *Теория и практика физической культуры.* 2011. № 12. С. 33-35.
3. Артемьев Ю. С. Чтобы лучше играть в баскетбол // *Физическая культура в школе.* 2012. №5. С. 69-71.
4. На семинаре по баскетболу / А. И. Тихомиров [и др.] // *Физическая культура в школе.* 2014. № 7. С. 32-35.
5. Скворцов М. В. Некоторые психофизиологические особенности баскетболистов и регбистов // *Теория и практика физической культуры.* 2012. № 4. С. 53-55.
6. Андреева В. В., Всеволодова Ю. В. Феномен преодоления в психологической подготовке спортсменов // *Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале.* 1999. №10. С. 31- 33.
7. Леевик Г. Е. Черты характера спортсменов разного уровня мастерства // *Спортивная психология в трудах отечественных специалистов.* Санкт-Петербург : Питер, 2002. С. 136-151.
8. Пронин Л. И. Баскетбол. Развитие игрового мышления // *Физическая культура в школе.* 2011. № 2. С. 50-55.

УДК 37

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ****PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FOUNDATIONS
OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS****Воеводина Валентина Михайловна***студент**институт иностранных языков**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия***Vojvodina Valentina Michailovna***student**institute of foreign languages**Volgograd state socio-pedagogical University**Volgograd, Russia***Переузник Анатолий Захарович***старший преподаватель**кафедра физической культуры**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия***Pereuznik Anatoly Zakharovich***senior lecturer**department of physical culture**Volgograd state socio-pedagogical University**Volgograd, Russia*

Аннотация. Проблематика выбранной темы связана с тем, что современные студенты сталкиваются с различными вызовами и проблемами, которые могут затруднять их участие в физических занятиях. Выявлено что, для решения этих проблем необходим комплексный подход, который включает в себя работу психологов, педагогов, тренеров и медицинских специалистов. Определено, что необходима помощь студентам преодолеть стрессы и психологические проблемы, повысить их мотивацию к занятиям спортом, обеспечить правильное питание и создать условия для доступных спортивных возможностей. Результаты исследования психолого-педагогических основ физического воспитания студентов могут быть использованы для улучшения качества образования, повышения мотивации студентов к занятиям спортом и физической культурой и создания благоприятной среды для их физического развития.

Abstract. This topic's issue relates to the common situation in which modern students are facing various challenges and problems that may interfere their part in Physical Education. It includes sedentary lifestyle, stress and mental health issues, lack of

motivation, unhealthy diet and insufficiency of sports abilities. The research reveals the necessity of a complex approach to solve the problem including the joint work of psychologists, teachers, coaches and medical professionals. It's important to help the students to overcome the stresses and psychological barriers, encourage them to do sports, provide with healthy nutrition and create all the sports facilities needed. Learning the basics of students' psycho-pedagogical upbringing includes monitoring of students' behavior during their sports activities, stress respons, research study. The results of psycho-pedagogical upbringing basics research can be used to improve the PE quality, develop the sports facilities and motivate the students to do sports activitie.

Ключевые слова: спорт; физическая культура; интерес к занятиям; физическое воспитание; психолого-педагогическое обеспечение; студенты.

Keywords: sports; physical cultur; Interest in studies; psychological and pedagogical support; students.

Актуальность темы заключается в том, что психология играет важную роль в физическом воспитании студентов, так как помогает им развивать ментальные навыки, необходимые для достижения успеха в спорте. Эмоциональное состояние студента влияет на его спортивные достижения, поэтому психологическая поддержка может помочь им управлять стрессом, повышать мотивацию и улучшать концентрацию во время тренировок и соревнований.

Для изучения психолого-педагогических основ физического воспитания студентов были использованы такие методы исследования, как: наблюдение за поведением студентов во время занятий спортом, их участия в различных физических активностях и реакции на стрессовые ситуации и изучение научных статей, учебных программ, методических пособий и других документов, связанных с физическим воспитанием студентов, для выявления существующих проблем и разработки рекомендаций для их решения.

Физическое воспитание - процесс формирования познавательной и оздоровительной деятельности учащихся, выработки гигиенических норм и формирование здорового образа жизни.

Физическая культура - часть образа жизни человека, система сохранения здоровья, спортивная деятельность и формирование философско-религиозных представлений о единстве духа и тела человека.

Спорт - это деятельность, которая включает в себя физические упражнения и соревнования, направленные на развитие физических качеств, улучшение здоровья и достижение определенных спортивных результатов. Спорт может быть индивидуальным или командным, а также может быть проводиться как профессионалами, так и любителями.

Психолого-педагогическое обеспечение физического воспитания и спорта - это комплекс мер и деятельности, направленных на развитие психологических и педагогических аспектов в процессе занятий физической культурой и спортом.

Отношение студентов к физической культуре и спорту может быть различным. Некоторые студенты могут проявлять большой интерес и энтузиазм к занятиям физической активностью и спортом. Они могут активно участвовать в спортивных мероприятиях, заниматься в спортивных секциях или командах, стремиться к достижению высоких результатов. Другие студенты могут иметь менее положительное отношение к физической культуре и спорту. Они могут испытывать отвращение к физическим нагрузкам, не видеть в них ценности или не находить интереса в занятиях спортом. У них также может быть низкая самооценка в отношении своих физических способностей, что может препятствовать их участию в физических занятиях.

Физическое воспитание студентов имеет большое значение для их здоровья, физической подготовки и общего благополучия. Однако, современные студенты часто сталкиваются с проблемами, которые могут затруднять проведение полноценных занятий физической активностью.

Проблематика выбранной темы включает в себя следующие аспекты:

1. Сидячий образ жизни. Многие студенты проводят большую часть времени за компьютером или в учебных аудиториях, что приводит к снижению уровня физической активности.

2. Стрессы и психологические проблемы. Современные студенты часто сталкиваются с высоким уровнем стресса, тревожности и депрессии, что может препятствовать регулярным занятиям спортом.

3. Недостаточная мотивация. Некоторые студенты не видят важности занятий физической активностью и не мотивированы заниматься спортом или физической культурой.

4. Неправильное питание. Нерегулярное и неправильное питание также может оказывать негативное влияние на физическую подготовку студентов.

5. Отсутствие доступных спортивных возможностей. Некоторые учебные заведения не обеспечивают достаточного количества спортивных площадок и залов для занятий спортом [1, с. 68-70].

Решение данных проблем требует комплексного подхода, который включает в себя работу психологов, педагогов, тренеров и медицинских специалистов. Важно создать условия, которые будут способствовать активной физической подготовке студентов, а также развивать у них интерес к здоровому образу жизни.

Психолого-педагогическое обеспечение физического воспитания и спорта может помочь изменить отношение студентов к физической культуре и спорту. Через работу с мотивацией, развитие позитивного мышления и установку на успех, студенты могут начать видеть ценность и интерес в занятиях физической активностью. Педагогическая поддержка и руководство помогут студентам развивать свои физические способности, достигать поставленных целей и ощущать успехи. Психологическая помощь в случае травм или неудач поможет студен-

там преодолеть физические и эмоциональные трудности, сохранить мотивацию и веру в свои возможности.

В статье «Психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов современного вуза» авторы Колькина Е. А., Фоменко Е. Г., Новоселова Г. А. рассматривают важность физического воспитания для студентов современных вузов с психолого-педагогической точки зрения. Они обсуждают влияние физической активности на психическое и физическое здоровье студентов, а также рассматривают методики и подходы к организации занятий по физической культуре и спорту.

Авторы также подчеркивают важность комплексного подхода к физическому воспитанию, включающего не только занятия спортом, но и работу над формированием здорового образа жизни, психологическую поддержку студентов и создание благоприятной обстановки для занятий спортом.

Примеры комплексного подхода к физическому воспитанию студентов могут включать в себя:

- Организацию разнообразных занятий спортом, таких как футбол, баскетбол, волейбол, плавание и др., чтобы студенты имели возможность выбирать вид спорта, который им больше нравится.
- Проведение занятий по формированию здорового образа жизни, включая лекции о правильном питании, регулярной физической активности и отказе от вредных привычек.
- Предоставление психологической поддержки студентам, например, через консультации с психологом или проведение тренингов по управлению стрессом и эмоциональным состоянием.
- Создание благоприятной обстановки для занятий спортом, включая оборудование спортивных залов и площадок, организацию спортивных мероприятий и соревнований, а также поддержку спортивных команд учебных заведений.
- Внедрение комплексных программ по физическому воспитанию, которые будут включать в себя все вышеперечисленные аспекты и будут адаптированы к конкретным потребностям студентов и учебных заведений.

Этот комплексный подход позволяет не только улучшить физическое здоровье студентов, но и способствует развитию их психического благополучия. Поэтому авторы статьи считают, что специалистам в области педагогики, психологии и спортивной медицины, а также преподавателям и руководителям вузов, следует уделять особое внимание разработке и реализации комплексных программ по физическому воспитанию студентов [2, с. 11-16].

Формирование заинтересованности студентов в физической культуре и спорте возможно лишь при наличии систематического подхода к процессу их занятий физической активностью с элементами оздоровления тела. Одной из основных трудностей, о которых говорит Н.В. Ерохова, является отсутствие научно обоснованных требований к организации и планированию учебного

процесса, которые бы учитывали интересы и психолого-физиологические особенности студентов, а также уровень их физической подготовленности и основных двигательных навыков. Нормативные возрастные шкалы не всегда могут учитывать морфофизиологические особенности студентов. Чтобы решить эту проблему, Н.В. Ерохова выделяет несколько направлений педагогической работы: качественное улучшение руководства, учитывая индивидуальные особенности и интересы студентов, а также формирование и развитие потребности и интереса к активным занятиям физической культурой. После изучения литературы, приходит вывод, что психолого-педагогическое обеспечение предполагает создание благоприятных условий для повышения интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом. Выделены некоторые условия, которые способствуют улучшению отношения учащихся к обучению [3, с. 80-84].

1. В целом, психологическая подготовка студентов является важным аспектом их успеха в физической культуре и спорте. Она помогает студентам развить мотивацию, уверенность, концентрацию и стрессоустойчивость, что способствует достижению хороших результатов.

Мотивация является ключевым фактором для достижения успеха в физической активности. Студенты должны быть мотивированы и заинтересованы в занятиях физической культурой и спортом, чтобы достичь хороших результатов. Психологическая подготовка может помочь студентам определить свои цели и мотивацию для достижения этих целей.

Уверенность также играет важную роль в успехе студентов в физической культуре и спорте. Студенты должны верить в свои способности и быть уверенными в себе, чтобы преодолевать трудности и достигать хороших результатов. Психологическая подготовка может помочь студентам развить уверенность в себе и улучшить их самооценку.

Концентрация является еще одним важным аспектом психологической подготовки студентов. Они должны быть способны сосредоточиться на задаче и игнорировать отвлекающие факторы, чтобы достичь хороших результатов. Психологическая подготовка может помочь студентам развить навыки концентрации и улучшить их способность к фокусировке.

Стрессоустойчивость также является важным аспектом психологической подготовки студентов. Они должны быть способны справляться с давлением и стрессом, которые могут возникнуть во время соревнований и тренировок. Психологическая подготовка может помочь студентам развить стратегии управления стрессом и улучшить их способность справляться с трудностями.

2. Педагогическая поддержка и руководство помимо психологической подготовки, также играют важную роль в успехе студентов в физической культуре и спорте. Педагогическая поддержка включает в себя предоставление студентам необходимой информации, обучение правильным техникам и страте-

гиям, а также оказание помощи и поддержки во время тренировок и соревнований.

Руководство также является важным аспектом педагогической поддержки. Студенты нуждаются в руководстве и направлении со стороны опытных тренеров и преподавателей, чтобы развивать свои навыки и достигать хороших результатов. Руководство может включать в себя установление целей, планирование тренировок, анализ результатов и обратную связь.

В целом, педагогическая поддержка и руководство играют важную роль в успехе студентов в физической культуре и спорте - помогают им развить свои навыки, улучшить свою технику и стратегии, а также повысить свою мотивацию и уверенность. Они также помогают студентам развивать навыки работы в команде, сотрудничество и лидерство, которые являются важными в физической культуре и спорте [4, с. 293-298].

3. Психологическая помощь в случае травм и неудач включает работу с посттравматическим стрессовым состоянием, помощь в преодолении физических и эмоциональных трудностей, поддержку в восстановлении. Психологи могут помочь студентам выразить свои эмоции и чувства, связанные с травмой или неудачей, и разработать стратегии для того чтобы справляться с ними. Они также могут помочь студентам развить навыки управления стрессом и адаптации к изменениям, что особенно важно в спортивной сфере, где часто возникают высокие требования и ожидания от показываемых спортивных результатов.

Работа с травматическими воспоминаниями и посттравматическими симптомами может помочь студентам преодолеть негативные последствия травмы и вернуться к занятиям физической культурой и спортом. Психологи могут использовать различные методы и техники, чтобы помочь студентам справиться с негативными убеждениями и мышлением, связанными с травмой или неудачей, и развить более позитивное и конструктивное отношение к своей физической активности. Психологическая помощь также может помочь студентам принять решения, связанные с этим. Она может помочь студентам осознать свои потребности и ценности, а также разработать стратегии для достижения своих целей в этой области.

4. Развитие коммуникативных навыков включает тренировку навыков общения, эмоциональной интеллектуальности, умения работать в команде, установление эффективного взаимодействия с тренерами, сокомандниками и противниками.

Студенты могут осознать свои цели и мотивацию в физической культуре и спорте, а также научиться устанавливать реалистичные ожидания и разрабатывать планы действий для их достижения. Они могут также научиться эффективно выражать свои мысли и чувства относительно своих спортивных достижений и проблем, а также уметь принимать конструктивную критику и использовать ее для личного роста.

Развитие коммуникативных навыков может помочь студентам улучшить свою самооценку и уверенность в своих спортивных способностях. Они могут научиться эффективно коммуницировать свои успехи и проблемы, а также учиться просить помощи и поддержки, когда это необходимо.

5. Применение системы рейтингового контроля учебных достижений студентов может быть полезным инструментом для мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Рейтинговая система позволяет студентам видеть свои прогрессы и достижения в области физической активности, что может стимулировать их участие и усердие в занятиях.

Кроме того, система рейтингового контроля может помочь выявить слабые места и проблемы студентов в области физической культуры и спорта. На основе этих данных можно разработать индивидуальные программы поддержки и помощи для студентов, которым требуется дополнительная поддержка или руководство.

Важно отметить, что система рейтингового контроля должна быть справедливой и объективной. Она должна учитывать различные аспекты физической активности и спорта, а не только результаты соревнований. Также необходимо предоставлять студентам обратную связь и возможность обсуждать свои результаты и прогресс с педагогами и тренерами [5, с. 223-228].

В целом, применение системы рейтингового контроля учебных достижений студентов может способствовать их мотивации и участию в физической культуре и спорте. Однако необходимо учитывать индивидуальные особенности и потребности студентов, а также обеспечивать психолого-педагогическую поддержку для достижения наилучших результатов.

Все эти аспекты позволяют создать благоприятную психологическую и педагогическую среду для развития физических способностей и достижения высоких результатов в спорте. Выделенные нами на основе анализа и обобщения научно-методической литературы психолого-педагогические условия способствуют повышению интереса к занятиям физической культурой и спортом у студентов. Также выше обозначенные условия служат ориентирами в деятельности преподавателя, определяют особенности организации образовательного процесса, направленного на формирование интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Литература

1 *Рахматов А. И. Некоторые аспекты повышения интереса студентов вузов к занятиям физической культурой // Образование и воспитание. 2018. № 5 (20). С. 68-70.*

2 *Колькина Е. А., Фоменко Е. Г., Новоселова Г. А. Психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов современного вуза // Педагогический журнал. 2019. Т. 9. № 3А. С. 11-16.*

3. Ерохова Н. В. Процесс становления интереса у студентов к занятиям физической культурой // *Дискуссия*. 2017. № 2 (76). С. 80-84.
4. Наговицын Р. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // *Фундаментальные исследования*. 2018. № 8-2. С. 293-298.
5. Софронов И. Л. Педагогические условия формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом у студентов // *Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева*. 2018. № 2-2. С. 223-228.

УДК 316.7

**РОЛЬ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ
В ФОРМИРОВАНИИ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ**

**THE ROLE OF SPORTS SECTIONS
IN THE FORMATION OF LEADERSHIP QUALITIES AMONG STUDENTS**

Горбачев Сергей Дмитриевич

студент

Волгоградский Институт Управления филиал РАНХиГС

г. Волгоград, Россия

Gorbachev Sergey Dmitrievich

student

Volgograd Institute of Management branch of RANEPА

Volgograd, Russia

Курылев Сергей Владимирович

старший преподаватель

кафедра физической и специальной подготовки

Волгоградский Институт Управления филиал РАНХиГС

г. Волгоград, Россия

Kurylev Sergey Vladimirovich

major teacher

department of physical and special training

Volgograd Institute of Management branch of RANEPА

Volgograd, Russia

Кленин Игорь Сергеевич

старший преподаватель

кафедра физической и специальной подготовки

Волгоградский институт управления филиал РАНХиГС

г. Волгоград, Россия

Klenin Igor Sergeevich

major teacher

department of physical and special training

Volgograd Institute of Management branch of RANEPА

Volgograd, Russia

Аннотация. Данная статья исследует влияние участия в спортивных секциях на развитие лидерских качеств у студентов. Исследование базируется на анкетировании студентов высших учебных заведений и анализе полученных данных.

Abstract. This article examines the impact of participation in sports sections on the development of leadership skills among students. The study is based on a survey of students of higher educational institutions and an analysis of the data obtained.

Ключевые слова: физическая культура; студенты; лидерство; спортивные секции.

Keywords: physical culture; students; leadership; sports sections.

Современная система российского образования включает в себя не только академические программы, но и множество внеклассных активностей, которые играют значимую роль в развитии личности студента. Среди таких активностей особо место занимают спортивные секции, которые, как показывают исследования, вносят значительный вклад в формирование лидерских качеств у молодежи. **Цель исследования** – определить, как именно участие в спортивных секциях может способствовать развитию лидерских навыков у студентов ВИУ РАНХиГС, какие аспекты спортивной деятельности наиболее эффективны в этом контексте, и какие практические выводы могут быть применены в образовательной практике. Далее результаты проведенного исследования. Мы провели социологический опрос среди студентов ВИУ РАНХиГС. Выяснили их отношение к влиянию участия молодежи в спортивных секциях на повышение лидерских качеств.

Социологический опрос учащихся состоял из следующих вопросов:

1. Как, по вашему мнению, преподаватели и тренеры влияют на развитие ваших лидерских качеств?
2. Какие качества, необходимые для лидерства, вы считаете, что развили через спорт?
3. Сколько времени в неделю вы посвящаете тренировкам и участию в спортивных мероприятиях?
4. Принимали ли вы на спортивных мероприятиях роль капитана команды или другие лидерские роли?
5. Рекомендовали бы вы участие в спортивной секции другим студентам в качестве способа развития лидерских качеств и если да, то почему?

Анализ полученных результатов **показал:**

1 вопрос: преподаватели и тренеры играют огромную роль в развитии лидерских качеств: они не только учат технике и тактике игры, но и помогают развивать самодисциплину, настойчивость и умение взаимодействовать с другими.

2 вопрос: 87% учащихся развивают через спорт коммуникативные навыки, остальные 13% развивают способности мотивировать других и влиять на принимаемые командами решения.

3 вопрос: большинство опрошенных проводит около 10 часов в неделю на тренировках и участии в матчах и соревнованиях.

4 вопрос: большая часть студентов не принимала роль капитана команды.

5 вопрос: большинство опрошенных считает, что просвещение и образовательные программы в ВИУ РАНХиГС достаточно эффективны в развитии лидерских качеств у студентов. Таким образом, исследование результатов

показало значительные положительные результаты в развитии лидерских качеств у участников. Около 80% опрошенных подтвердили своё активное участие в одной или нескольких спортивных дисциплинах, что свидетельствует о широком доступе и популярности этих программ.

Практически все респонденты (95%) заметили улучшение, по меньшей мере, одного аспекта своих лидерских качеств, включая уверенность, умение работать в команде, самодисциплину и способность мотивировать других. Кроме того, более 70% студентов, занимавших лидерские позиции, такие как капитаны команд, сообщили о значительном повышении своих лидерских способностей, подчеркивая важную роль спортивного опыта в их личностном и профессиональном развитии.

Эти результаты подтверждают важность спортивных программ в образовательных учреждениях как эффективного средства для формирования и развития лидерских качеств среди студентов [1].

Различные исследования подтверждают, что участие в спортивных секциях положительно сказывается на развитии лидерских качеств. Например, исследование ВИУ РАНХиГС показало, что студенты, активно участвующие в спортивных секциях, на 30% чаще занимают лидирующие позиции в студенческих организациях и на 25% успешнее справляются с руководящими функциями в своей последующей профессиональной деятельности [2]. Тренировочный процесс в спортивных секциях включает в себя не только физическую подготовку, но и развитие стратегического мышления и умения работать в команде. Соревнования учат студентов управлять стрессом и эмоциями, а также принимать ответственные решения в условиях ограниченного времени, что является важной частью лидерских навыков [3].

Спорт требует регулярности и постоянства, что способствует формированию сильной самодисциплины у студентов. Это качество переносится и в другие сферы жизни, включая учебу и профессиональную деятельность. Кроме того, достижения в спорте повышают самооценку, что критически важно для лидера, чтобы чувствовать уверенность в своих действиях и решениях. Спортивные соревнования зачастую сопровождаются высоким уровнем стресса, что учит студентов управлять своими эмоциями и сохранять хладнокровие в критических ситуациях. Развитие стрессоустойчивости через спорт напрямую переносится на лидерские ситуации, где необходимо принимать быстрые и эффективные решения под давлением [4]. В психологии и управлении лидерство часто ассоциируется с такими качествами, как харизма, решительность, способность мотивировать и вдохновлять других. В контексте спортивных секций лидерство выражается в умении капитана команды координировать действия членов команды, управлять стрессовыми ситуациями во время соревнований и поддерживать высокий моральный дух. Спорт предоставляет уникальную среду для развития и демонстрации лидерских качеств. Через тренировки и соревнования студенты учатся ставить цели, работать на результат и преодо-

левать трудности. Командные виды спорта, такие как футбол, баскетбол или хоккей, требуют от участников умения работать в команде и координировать свои действия, что напрямую способствует развитию лидерских качеств. В целом, исследование позволяет сделать вывод о том, что студенты, регулярно участвующие в спортивных секциях, демонстрируют значительное улучшение своих лидерских качеств. Эти студенты не только становятся более уверенными в себе и научились эффективно работать в команде, но также развивают важные навыки, такие как стрессоустойчивость, самодисциплина и способность мотивировать других. Опыт участия в спортивных соревнованиях и занятиях под руководством квалифицированных тренеров способствуют развитию стратегического мышления и решения сложных задач, что является ключевым для любого лидера. Таким образом, спортивные секции в учебных заведениях играют критическую роль не только в поддержании физической формы студентов, но и в формировании их лидерских качеств, подготавливая их к будущим профессиональным и личным испытаниям [5]. Спорт часто рассматривается не только как средство поддержания физической формы, но и как важный инструмент для развития психологических качеств, влияющих на лидерскую эффективность. Регулярные тренировки и участие в соревнованиях способствуют развитию целого ряда личностных качеств, включая уверенность, стрессоустойчивость, решительность и умение работать в команде. Уверенность — одно из ключевых качеств, которое развивается у студентов, регулярно занимающихся спортом. Спортивные достижения помогают укрепить веру в собственные силы, что является важным аспектом лидерства. Успехи на спортивной арене позволяют студентам чувствовать себя более компетентными и способными влиять на окружающих и принимать ответственные решения. Спорт подвергает студентов ситуациям, когда они сталкиваются с высоким уровнем стресса, особенно во время соревнований. Умение сохранять спокойствие и концентрацию в таких условиях переносится и в другие сферы жизни, включая учебу и будущую профессиональную деятельность. Эти навыки крайне важны для лидера, поскольку они позволяют эффективно справляться с кризисными ситуациями. Спорт требует быстрого принятия решений, особенно в командных видах, где от действий одного члена команды может зависеть исход игры. Эта способность к быстрому и решительному принятию решений в критических ситуациях является ценным качеством для любого лидера. Спортивная практика дает возможность развить эти навыки в безопасной и контролируемой среде. Командные виды спорта, такие как футбол, баскетбол, хоккей, научают студентов взаимодействию и сотрудничеству с другими для достижения общих целей. Эти навыки являются неотъемлемой частью лидерских качеств, так как успешное лидерство часто требует способности мотивировать команду и координировать ее усилия для достижения задач. В спорте, как и в жизни, неизбежны неудачи и поражения. Спорт обучает студентов тому, как преодолевать разочарования и продолжать двигаться вперед, улучшая свои

навыки и стратегии. Умение адаптироваться и продолжать работу над собой после поражений важно для лидера, поскольку оно позволяет сохранять уверенность и направленность на цели даже в сложных условиях. В процессе спортивных занятий студенты учатся не только физическим упражнениям, но и стратегическому планированию. Они анализируют свои действия и действия соперников, планируют тактику на игры, что развивает их аналитические и стратегические навыки. Эти навыки являются важными для любого лидера, так как позволяют эффективно расставлять приоритеты и принимать стратегически обоснованные решения. Спортивные секции в учебных заведениях предоставляют уникальную возможность для студентов развивать и демонстрировать лидерские качества, которые будут способствовать их успеху в будущем, как в профессиональной, так и в личной жизни.

В заключение следует отметить, что отношение студентов к спортивным секциям и их участие в спортивных мероприятиях значительно влияет на их личностное развитие и формирование лидерских качеств. В ходе исследования было подтверждено, что регулярные занятия спортом не только способствуют физическому здоровью студентов, но и оказывают глубокое психологическое воздействие, укрепляя такие качества как решительность, стрессоустойчивость, умение работать в команде и стратегическое мышление. Активное участие в спорте создает благоприятную среду для развития коммуникативных навыков и уверенности в себе, что является основой для эффективного лидерства. Студенты, которые регулярно участвуют в спортивных секциях, часто занимают лидерские позиции не только в спорте, но и в академической жизни и на студенческих мероприятиях, что демонстрирует расширение их лидерских навыков на различные аспекты жизнедеятельности. Способность адаптироваться к неудачам и продолжать движение вперед, несмотря на препятствия, является ценным качеством в любой сфере деятельности, и спорт предоставляет идеальную платформу для его развития. В итоге, спортивные секции в образовательных учреждениях не только формируют физически здоровых индивидов, но и способствуют развитию комплекса лидерских качеств, которые будут поддерживать студентов в их будущих карьерных и личных стремлениях. Образовательные институты должны продолжать поддерживать и развивать спортивные программы, видя в них не только способ улучшения физического здоровья студентов, но и мощный инструмент лидерского и личностного развития.

Литература

1. Платонов В. Н. Теория адаптации и резервы совершенствования системы подготовки спортсменов // Вестник спортивной науки. 2010. № 2. С. 6-7.
2. Абдрасилов А. М. Оценка эффективности государственного управления и уровня физической подготовки в регионе // Вестник Самарского университета. Экономика и управление. 2021. № 1 С. 85-87.

3. Филиппов И. М. Молодежное лидерство в управленческой деятельности: аксиологические аспекты // Экономические и социально-гуманитарные исследования. 2021. № 1 С. 169-171.

4. Барковский Е. С., Вуколов В. В. Развитие студенческого спортивного клуба на примере российского экономического университета имени Г. В. Плеханова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 6. С. 19-20.

5. Козловская Г. Е., Любаева А. С. Физическая культура и спорт в повседневности студенческой молодежи в первое послевоенное десятилетие (на материалах Куйбышевской, Пензенской, Ульяновской областей) // Самарский научный вестник. 2018. № 2 С. 185-187.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ОВД

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION FOR FUTURE POLICE OFFICERS

Гуняев Евгений Викторович

старший преподаватель

*кафедра огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова,
г. Орел, Россия*

Gunyaev Evgeny Viktorovich

senior lecturer

*department of fire training and activities of internal affairs bodies
in special conditions*

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia*

Аннотация. В данной статье было исследовано понятие, роль и значение физического воспитания. В заданном контексте раскрыто, что физическое воспитание способствует укреплению здоровья, интеллектуальному и физическому, помогают развивать навыки, которые крайне необходимы в современном обществе для будущих сотрудников ОВД. Физическое воспитание является важной категорией общественной жизни, представляющей собой специфическую сферу социальных отношений. Также в работе отмечено, что для будущих сотрудников ОВД физическая активность и забота о здоровье охватывает несколько аспектов: социокультурный, образовательный, аспект здоровья и общественного благосостояния, аспект спортивной культуры и общения, профилактический аспект социальных проблем. Таким образом, физическое воспитание не только способствует формированию здорового образа жизни у курсантов вузов системы МВД России, но и оказывает существенное влияние на общество в целом, взаимодействуя с различными сферами социальных отношений.

Abstract. In this article, the concept, role and significance of physical education were investigated. In the given context, it is revealed that physical education promotes health, intellectual and physical, helps to develop skills that are extremely necessary in modern society for future employees of the Department of Internal Affairs. Physical education is an important category of social life, representing a specific sphere of social relations. It is also noted in the work that for future employees of the Department of Internal Affairs, physical activity and health care covers several aspects: socio-cultural, educational, health and social welfare aspects, sports culture and communication aspects, preventive aspect of social problems. Thus, physical education not only contributes to the formation of a healthy lifestyle among cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia, but also has a significant impact on society as a whole, interacting with various spheres of social relations.

Ключевые слова: сотрудник ОВД; курсант; физическая активность; физическое воспитание; здоровьесберегающие технологии.

Keywords: police officer; cadet; physical activity; physical education; health-saving technologies.

Традиционно в нашем понимании закрепилось понятие сотрудника органов внутренних дел (далее - ОВД) как человека, который должен иметь такие качества как: выдержанность, хорошая физическая и психическая выносливость, быстрота, ловкость [1, 2].

Совершенно точно замечает С. А. Моськин, который в своём исследовании пишет, что «профессиональная деятельность сотрудников полиции протекает в условиях воздействия целого комплекса факторов, не имеющих места в повседневной жизни человека, и характеризуется высоким нервно-эмоциональным напряжением и различным уровнем двигательной активности. Они нередко оказываются в разнообразных конфликтных ситуациях, опасных для жизни как их самих, так и окружающих в данный момент людей. Поэтому сотрудники должны быть готовы к различным негативным ситуациям в их жизнедеятельности» [3].

Отсюда вытекает вывод о том, что физическое воспитание является неотъемлемой частью для служебной деятельности каждого будущего сотрудника ОВД.

Ведь именно физическое воспитание способствует укреплению здоровья, интеллектуальному и физическому, помогают развивать навыки, которые крайне необходимы в современном обществе.

Физическая подготовка направлена на успешное выполнение оперативно-служебных и боевых задач, возникающих в процессе деятельности сотрудника. Именно поэтому курсантам очень важно относиться к данной деятельности как определяющей.

Также стоит отметить, что именно физическая активность имеет перво-степенное значение для того, чтобы:

- нормализовать обмен веществ;
- активизировать физиологические процессы;
- предотвратить возникновение и прогресс болезни;
- восстановить психоэмоциональное состояние;
- вернуть утраченную амплитуду движений;
- повысить иммунитет.

Так, проблема состояния здоровья курсантов в вузах МВД РФ особенно актуальна. Физическое воспитание является важным компонентом обучения, поскольку оно способствует развитию физического, психологического, социального благополучия и формированию здоровой личности у курсантов вузов МВД РФ. Оно направлено на развитие физической выносливости, силы и гибкости у человека. Вот несколько ключевых аспектов, на которые оно ориентировано.

Развитие физической активности:

- физические упражнения, такие как кардио, силовые тренировки и гимнастика, способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы и улучшению общей физической формы;
- поддержание здорового образа жизни;
- обучение правильному питанию, регулярным тренировкам и отказу от вредных привычек помогает создать основу для крепкого здоровья для будущего сотрудника ОВД.

Развитие моторики и координации - упражнения, направленные на улучшение моторики и координации движений, способствуют лучшему контролю над своим телом.

Профилактика заболеваний - физическая активность содействует профилактике многих заболеваний, таких как ожирение, диабет и болезни сердца.

Социальные аспекты - участие в командных видах спорта или групповых тренировках (например, бокс, кикбоксинг, дзюдо, боевое самбо, рукопашный бой и т. д.), которые осуществляются в образовательных организациях МВД РФ, способствует развитию социальных навыков и укреплению психологического здоровья.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью заботы о здоровье, и его систематическая практика способствует созданию крепкого, энергичного и долгоживущего человека.

Г. Я. Галимов, А. Г. Галимова, М. Д. Кудрявцев, А. А. Рамазанова и А.С. Сундуков полагают «конечно же, здоровый и крепкий человек, в первую очередь, хорошо развит физически, он активный не только в спорте, но и также в социальной жизни. Воспитание очень важно в жизни любого человека, потому что решает такие важные задачи как: укрепление здоровья, реализацию потребности человеческого организма в двигательной активности, всестороннее развитие физических и духовных сил, повышение работоспособности, продление долголетия жизни людей, занятых во всех сферах деятельности» [1].

Физическое воспитание играет ключевую роль в формировании здоровой личности. В частности, это проявляется в следующих аспектах.

Физическое здоровье:

- физическая активность помогает укреплять мышцы, кости и сердечно-сосудистую систему.
- поддерживает здоровье органов и общее самочувствие.
- снижает риск заболеваний сердца, диабета и ожирения.

Психологическое благополучие:

- улучшает настроение и снижает стресс за счет выделения эндорфинов — гормонов счастья.
- повышает уровень самооценки и уверенности в себе через достижение спортивных целей.

- способствует улучшению сна и общему психоэмоциональному состоянию.
- обучение жизненным навыкам:
- формирует привычку к здоровому образу жизни, включая правильное питание и регулярную физическую активность.
- способствует развитию дисциплины и управлению временем, так как требует регулярных занятий и участия в тренировках.

Социальное взаимодействие:

- физическая активность способствует командной работе, сотрудничеству и умению работать в группе.
- поощряет уважение к правилам и спортивной этике, формирует навыки справедливости и сотрудничества.

Учитывая сферу деятельности и должностные обязанности с которыми столкнутся выпускники образовательных организациях МВД РФ необходимо еще на этапе обучения обращать внимание на физическое воспитание, которое играет ключевую роль в жизни каждого курсанта, решая множество важных задач, оказывая влияние на различные сферы его жизни:

Укрепление здоровья: воспитание способствует поддержанию здоровья через физические упражнения, правильное питание и формирование здоровых привычек.

Удовлетворение потребности в двигательной активности: поддержка физической активности помогает удовлетворить потребность организма в движении, что является необходимым для поддержания здоровья и хорошего самочувствия.

Развитие физических и духовных сил: воспитание способствует развитию не только физических, но и духовных качеств, таких как сила воли, самодисциплина, выносливость и устойчивость к стрессам.

Повышение работоспособности: здоровое физическое и психическое состояние, достигнутое через воспитание, способствует повышению работоспособности человека в различных сферах его деятельности.

Продление долголетия: занятия физической активностью и уход за здоровьем, связанные с воспитанием, могут способствовать продлению активного и здорового образа жизни на более долгий срок.

Воспитание играет ключевую роль в формировании здоровой и сбалансированной личности, способной успешно функционировать в различных сферах жизни.

Физическое воспитание является важной категорией общественной жизни, представляющей собой специфическую сферу социальных отношений. Взаимодействие людей в контексте физической активности и заботы о здоровье охватывает несколько аспектов.

Социокультурный контекст:

Физическое воспитание курсантов встраивается в социокультурный контекст, формируя нормы и ценности, связанные с заботой о физическом здоровье. Оно отражает общественные представления о здоровом образе жизни и активном отдыхе.

Образовательные аспекты:

В системе подготовки специалистов для ОВД в образовательных организациях МВД России физическое воспитание играет роль в формировании профессиональных компетенций по ряду учебных дисциплин: тактико специальная подготовка, личная безопасность и развитии физических способностей. Это также способствует социальной адаптации и обучению кооперации в группе.

Здоровье и общественное благосостояние:

Физическое воспитание курсантов связано с общественным благосостоянием, поскольку забота о здоровье граждан влияет на продуктивность труда, снижение расходов на здравоохранение и создание более здоровой общественной среды.

Спортивная культура и общение:

Участие в спортивных мероприятиях и тренировках, проводимых в образовательных организациях МВД РФ, способствует формированию общественных связей, спортивной культуры и поддерживает социальное взаимодействие. Спортивные соревнования являются одним из ключевых элементов воспитательной работы с личным составом органов внутренних дел, поскольку помимо укрепления общефизического состояния сотрудников, привития им дисциплины, сплочения коллектива данный вид воспитательной работы зачастую способствует формированию духовных ценностей и эталонных моделей поведения сотрудников. Кроме этого, необходимо упомянуть спортивные мемориальные соревнования, понимаемые как ежегодно проводимые спортивные турниры в различных видах спорта, посвященные выдающимся людям или знаменательным для региона или страны датам, на наш взгляд, являются основой, фундаментом, сконцентрировавшим в себе весь смысл и значение традиций.

Профилактика социальных проблем:

Физическое воспитание курсантов может служить средством профилактики социальных проблем, таких как злоупотребление веществами, преступность и депрессия, благодаря укреплению физического и психического здоровья.

Таким образом, физическое воспитание не только способствует формированию здорового образа жизни у курсантов, но и оказывает существенное влияние на их службу в дальнейшем в целом, взаимодействуя с различными сферами социальных отношений.

В связи с вышеизложенным полагаем необходимо внедрять в образовательный процесс курсантов вузов МВД России здоровьесберегающие технологии.

Так, здоровьесберегающие технологии в образовании направлены на создание оптимальных условий для обучения, учитывая психологические, половые, возрастные и гигиенические особенности каждого курсанта. Внедрение таких технологий способствует гармоничному физическому и психологическому развитию обучающихся. Вот несколько аспектов, которые следует учесть.

Индивидуализированный подход: здоровьесберегающие технологии предполагают индивидуализацию обучения, учитывая особенности каждого курсанта. Это может включать в себя разнообразные методики, учитывающие психологические особенности, стиль обучения и интересы курсантов.

Адаптивность учебного процесса:

Технологии должны быть адаптивными, способными изменять свои параметры в зависимости от потребностей курсантов. Это включает в себя учет возрастных особенностей, предоставление информации в доступной форме и соблюдение принципов гигиеничности.

Интеграция здоровьесберегающих элементов в учебный процесс:

Внедрение физической активности, перерывов для отдыха, правильной эргономики и гигиены в учебный процесс помогает поддерживать физическое и психическое благополучие курсантов.

Обучение здоровым привычкам:

Программы обучения должны включать в себя элементы, посвященные здоровому образу жизни, правильному питанию, физической активности и управлению стрессом.

Создание безопасной образовательной среды:

Технологии должны способствовать созданию безопасной и поддерживающей образовательной среды, где курсанты могут чувствовать себя комфортно и защищенными.

Здоровьесберегающие технологии в образовании курсантов имеют своей направленностью создание оптимальных условий для физического, психологического и социального развития обучающихся, способствуя формированию здорового образа жизни с самого раннего возраста.

В связи с чем, мы полагаем, что государство должно внедрять новейшие методики в сфере приобщения граждан к физической активности, здоровому образу жизни и т. д. Здесь важно учитывать некоторые ключевые аспекты, которые помогут достичь успешной политики в данной области, а именно: подразделять программы на различные возрасты (для каждого возраста характерны инклюзивные особенности их необходимо учитывать при составлении программ), проведение регулярных физкультурных и спортивных марафонов, строить площадки со спортивным оборудованием в каждом жилом дворе, на школьных площадках, в местах досуга городского населения и т. д.

Подводя итог, важно отметить еще раз то, что физическое воспитание играет немаловажную роль в воспитании здорового человека, потому что – это важное средство формирования личности будущего сотрудника ОВД.

Литература

1. Галимов Г. Я. Значение физического воспитания для воспитания здорового человека // *Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы XII Международной научно-практической конференции (Красноярск, 15 июня 2022 года)*. Красноярск: Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, 2022. С. 14-16.

2. Кремнева В. Н. Прикладное значение физического воспитания в вузе как условие формирования профессионально значимых качеств // *Вопросы педагогики*. 2022. № 5-2. С. 158-161.

3. Моськин С. А. Роль физической подготовки в образовательных организациях Министерства внутренних дел России // *Автономия личности*. 2021. № 1(24). С. 28-34. <https://elibrary.ru/item.asp?id=46550260> (дата обращения 15. 04. 2024).

УДК 796.038

**ОРГАНИЗАЦИЯ СУДЕЙСТВА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ
НА ЗАНЯТИЯХ В УНИВЕРСИТЕТЕ С ПРИВЛЕЧЕНИЕМ СТУДЕНТОВ
ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ МОРАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ**

**ORGANIZATION OF REFEREEING OF VOLLEYBALL COMPETITIONS
IN THE CLASSROOM AT THE UNIVERSITY WITH THE INVOLVEMENT OF STUDENTS
FOR THE EDUCATION OF MORAL QUALITIES**

Ушков Андрей Владимирович

аспирант

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Ushkov Andrey Vladimirovich

graduate student

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Фокин Максим Дмитриевич

аспирант

Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева

г. Орел, Россия

Fokin Maxim Dmitrievich

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

Аннотация. В статье говорится о воспитании моральных качеств со студентами вузов во время практических занятий по организации и проведению соревнований по волейболу. Перекос определенных ценностей у современной молодежи отразилось и на спортивной деятельности. Олимпийское движение утратило свой первоначальный смысл, поэтому необходимо помогать молодым людям понимать ценности и выстраивать правильные отношения с людьми. Проведено исследование, где студентам факультетов физической культуры и спорта необходимо решать данные проблемы нравственного воспитания с применением педа-

гогических ситуаций, особенно тех, которые возникают на спортивных соревнованиях.

Abstract. *The article talks about the education of moral qualities with university students during practical classes on the organization and conduct of volleyball competitions. The skewing of certain values among modern youth has also affected sports activities. The Olympic movement has lost its original meaning, so it is necessary to help young people understand values and build the right relationships with people. A study was conducted where students of the faculties of physical culture and sports need to solve these problems of moral education using pedagogical situations, especially those that arise at sports competitions.*

Ключевые слова: *студенты; судейство; соревнования; волейбол; моральные качества; воспитание.*

Keywords: *students; refereeing; competitions; volleyball; moral qualities; education.*

Во время занятий спортом молодые люди воспитывают большое количество разнообразных качеств (от волевых до целеустремленности), которые им помогают в условиях конкуренции прийти к определенному результату [1, 2, 3]. К сожалению, не всегда формируются положительные качества, ведь на спортивной арене не все показывают себя с хорошей стороны. Есть определенные перекосы, которые показывают спортсмена, тренера или судью с отрицательной стороны (например, «звездная болезнь» или плохое поведение по отношению к сопернику). В связи с этим во время обучения будущим тренерам или судьям по спорту необходимо формировать нравственные качества. Если спортсмен участвует в соревнованиях, то сохранение человеческого достоинства в условиях конкуренции и является важной составляющей в проявлении нравственных качеств. Судьи и спортсмены, тренеры и болельщики взаимодействуют между собой в процессе соревновательной деятельности, что в итоге отражается на результате [4, 5, 6, 7]. Поэтому формирование духовных ценностей и нравственности является актуальным в настоящее время.

В работе со студентами можно наблюдать недостаточное понимание определенных ценностей, тем более это связано с перекосами из зарубежных жизненных ценностей (примером может служить отстранение наших спортсменов от участия в международных соревнованиях). Часто в обиходе можно услышать такое словосочетание «двойная мораль», что говорит об неправильном понимании идей олимпийского движения. Педагогические ситуации, которые могут рассматриваться во время практических занятий по дисциплинам «Управление проектами», «Менеджмент физической культуры и спорта» помогут сформировать у студентов необходимые ценности, выстраивая правильные взаимоотношения между молодыми людьми. Преподаватель предлагает педагогические ситуации, которые возникают во время соревнований (например, конфликт между игроком спортивной команды и судьей), и предлагается найти оптимальное решение для благоприятного исхода данной ситуации.

В работе применялись методы исследования такие, как педагогическое наблюдение, диагностика нравственной самооценки (Л. Н. Колмогорцева) [8], анкетирование по шкале психической устойчивости Коннор-Девидсона [8], анализ результатов, математическая обработка результатов исследования.

В исследовании участвовали студенты факультета физической культуры и спорта Орловского государственного университета имени И. С. Тургенева в количестве 50 человек (студенты старших курсов бакалавриата и магистратуры), которые занимались спортивными играми. Большинство из них принимает активное участие в организации и проведении соревнований по волейболу.

Моральные и нравственные качества формируются в процессе отношений межличностного характера. В процессе тренировочной деятельности выстраиваются уже определенные межличностные отношения на уровне общечеловеческих норм, но в процессе соревнований их порой трудно сохранить на том же уровне [3, 8].

В начале учебного года мы провели у студентов диагностику нравственной самооценки и анкетирование по шкале психической устойчивости. Л. Н. Колмогорцева с помощью определенных высказываний для учащихся (мы адаптировали данную методику под студентов) определяла уровень их нравственной самооценки. Результаты, которые мы получили в исследовании, показали уровень ниже среднего в диагностике нравственной самооценки. Это заставило скорректировать рабочие программы по преподаваемым дисциплинам.

Мы также провели анкетирование по шкале психической устойчивости Коннор-Девидсона. Данное анкетирование показывает поведение человека в неблагоприятной обстановке, как он сможет справиться с негативными воздействиями на него. Конечно, сам фактор устойчивости может зависеть от возраста и пола, от опыта в преодолении трудных ситуаций, но этот показатель также может определить, как студент здраво реагирует на неблагоприятные факторы. Показатель в данном анкетировании также получился на среднем уровне – 55,4 балла. Сильной тревожности у студентов обнаружено не было, но до показателя (обычное сообщество людей - 70 баллов) немного не дотянули.

На практических занятиях по дисциплинам «Управление проектами», «Менеджмент физической культуры и спорта» для студентов предлагались определенные педагогические ситуации, с помощью которых выстраивалось отношение с тренерами или судьями при проведении спортивных соревнований. Во время таких ситуаций рассматривались негативные отношения и необходимость противостоять таким последствиям для выстраивания более здоровых взаимоотношений.

Приведем, пример предложенной студентам педагогической ситуации. В команду приходит новый тренер, который не очень нравится игрокам, так как по качеству тренировок он в многом проигрывает предыдущему тренеру. Необходимо подготовить несколько вариантов решения данной проблемы.

Ответить на вопросы: Как изменить отношение игроков? Что необходимо предпринять тренеру и т. д. Или другая ситуация. На студенческих играх судья явно подсуживает одной из команд. Ответить на вопросы: Случайно так получилось или намерено он судить так игры? Что делать и как изменить данную ситуацию, не доводя до острого конфликта? Какие санкции можно предъявить к судье? Как правильно подать апелляцию?

Многие ситуации, которые вы предлагаете студентам можно рассматривать для использования их потенциальных возможностей для карьерного роста. Они помогают студентам правильно выбирать свой путь в будущей профессиональной деятельности. Целесообразно применять ситуации по правильному воспитанию дружеских отношений в коллективе, ведь в дальнейшем эти навыки очень пригодятся. Можно приводить примеры неблагоприятных ситуаций и показывать их решение. Предлагать студентам решить эти ситуации. Во время занятий, мы опрашивали студентов, смогут ли они привести примеры безнравственных ситуаций во время тренировочного процесса или соревнований. Более 34,8% студентов таких примеров привести не смогли.

Педагогическую ситуацию мы рассматриваем как совокупность условий и обстоятельств, специально задаваемых преподавателем или возникающих спонтанно в педагогическом процессе, в которых в результате взаимодействия преподавателя и занимающегося (группы, команды) на основе общих интересов и ценностей происходит позитивное развитие взаимоотношений [8]. Студенты на практических занятиях выступали в роли экспертов. Предлагались различные ситуации преподавателем, студенты определяли правильность решения таких ситуаций. Для решения различных педагогических ситуаций использовался метод голосования «за» и «против». Этот метод применяется для обсуждения конкретно сформулированной задачи или идеи, которые могут иллюстрироваться в самом разнообразном виде, от видео до схем. По результатам голосования все сторонники «за» и «против» получают слово и предлагают свои аргументы, которые фиксируются экспертами или руководителями дискуссии. На следующем этапе сторонники «за» и «против» меняются местами и приводят свои аргументы, пытаясь объяснить противоположное мнение. Далее все доводы обсуждаются и дополняются новыми. И на голосование выносятся наиболее значимые варианты решения задачи, которые принимаются простым большинством.

В конце учебного года мы провели повторную диагностику нравственной самооценки и анкетирование по шкале психической устойчивости. Результаты, которые мы получили в начале исследования, показали уровень ниже среднего в диагностике нравственной самооценки (средний результат был 19,8 единиц). В конце года уровень нравственной самооценки до 30,2 единиц, что соответствует среднему уровню. По нашим наблюдениям, студенты стали лучше относиться друг к другу, чаще предлагали помощь своим одноклассникам.

Проводя анкетирование по шкале психической устойчивости Коннор-Девидсона с испытуемыми студентами, мы ориентировались на особенности теста (психологическую устойчивость), который включал в себя основные компоненты: идти к целям, доверие, неожиданные действия, познание, смысл в событиях. Результаты, полученные в начале исследования показали средний уровень стрессоустойчивости (55,4 балла), что неплохо для студентов факультета физической культуры и спорта. В конце учебного года значения выросли до выше среднего уровня стрессоустойчивости (75,4 балла), что свидетельствует об необходимости применения педагогических ситуаций на практических занятиях по различным дисциплинам.

По опросу со студентами, который мы проводили в начале и конце учебного года, мы отметили положительные изменения, которые заключались в следующем: изменилось отношение к тренеру (многие раньше недостаточно уважительно относились к ним); стали обращать внимание на «человеческий фактор; (человек не машина, может ошибаться); перестали обращать внимание на проявления «звездной болезни» (ведь с ростом спортивного мастерства и квалификации иногда происходит трансформации личности не в лучшую сторону); стали понимать, что в условиях жесткой конкуренции в спорте, необходимо соблюдать правила «fair play».

В настоящее время воспитанию нравственных качеств уделяется в нашей стране особое внимание [7, 8]. Это зависит от неблагоприятной обстановки, которая сложилась вокруг России со стороны стран запада. В спорте и физической культуре также уделяется этой проблеме должное внимание. К сожалению, возникают определенные ситуации, которые показывают недостаточное понимание проблем нравственности. В вузе студентам факультетов физической культуры и спорта необходимо решать данные проблемы нравственного воспитания с применением педагогических ситуаций, особенно тех, которые возникают на спортивных соревнованиях. Воспитательная работа в вузах ведется в настоящее время на должном высоком уровне, однако она не учитывает специфические ситуации, которые возникают у студентов различных направлений подготовки. Поэтому, для формирования моральных качеств у студентов факультетов физической культуры и спорта необходимо применять на занятиях педагогические ситуации, которые создаются педагогом и моделируют будущие ситуации в профессиональной деятельности.

Правильно организованная на занятиях педагогическая ситуация помогает студентам сформировать моральные качества и нравственные ценности, выстраивая отношения между людьми без стрессовых ситуаций. Любая ситуация носит воспитательный характер, помогает студентам повысить уровень нравственного развития, который так необходим в современном обществе.

Литература

1. Педагогические основы воспитания и самовоспитания будущих специалистов физической культуры и спорта / З. А. Абдрахманов, П. З. Ишанов, К. Т. Кошкумбаев, У. А. Суймуханов // *Международный журнал экспериментального образования*. 2017. № 3-2. С. 126-130. URL: <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=11262> (дата обращения: 10.04.2024).
2. Голикова Т. В., Юновидова В. Л. Моральные дилеммы как средство усиления нравственного потенциала гражданского воспитания студентов // *Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования*. 2013. №2. С. 70-74. URL: <https://rucont.ru/efd/510750> (дата обращения: 7.04.2024).
3. Соломченко М. А. Подготовка студентов к толерантному разрешению педагогических ситуаций в сфере физической культуры и спорта // *Современные проблемы науки и образования*. 2011. № 3. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=4696> (дата обращения: 09.04.2024).
4. Заколотная Е. Е. Дилемма как средство духовно-нравственного становления будущего специалиста в сфере спорта // *Наука и спорт: современные тенденции*. 2014. № 4 (5). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dilemma-kak-sredstvo-duhovno-nravstvennogo-stanovleniya-buduschego-spetsialista-v-sfere-sporta> (дата обращения: 12.04.2024).
5. Красников А. А. Спорт, соперничество как фактор формирования личности // *Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы научно-практической конференции (Минск, 8 - 9 апреля 2009)*. В 3 томах. Том 3. Минск, 2009. С. 53-57.
6. Скворцова М. Ю. Пути разрешения конфликтных ситуаций в спортивной практике // *Фундаментальные исследования*. 2015. № 2-17. С. 3836-3839. URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=37868> (дата обращения: 5.04.2024).
7. Столяров В. И. Идеи Пьера де Кубертена и современное олимпийское движение. Москва : Теория и практика физической культуры. 2014. № 1. С. 57-60.
8. Дивинская Е. В. Олимпийское образование будущих специалистов физической культуры и спорта на основе личностно ориентированного подхода: монография. Волгоград : ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. 167 с.

УДК 376

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE WITH INTELLECTUAL DISABILITIES****Шабалина Анастасия Ивановна**

студент

кафедра социальной педагогики и психологии

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Shabalina Anastasia Ivanovna

student

Department of Social Pedagogy and Psychology

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Нагайцева Ирина Федоровна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

Волгоград, Россия

Nagaytseva Irina Fedorovna

Ph. D., associate professor

Department of physical culture

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. В работе проанализированы особенности физического развития детей дошкольного возраста с интеллектуальными нарушениями. Проведена диагностика уровня физического развития дошкольников с умственной отсталостью. Выделены психолого-педагогические особенности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с нарушениями интеллекта.

Abstract. The features of the physical development of preschool children with intellectual disabilities are analyzed. The level of physical development of preschool children with mental retardation was diagnosed. Psychological and pedagogical features of physical education of children of senior preschool age with intellectual disabilities are highlighted.

Ключевые слова: старший дошкольный возраст; нарушения интеллекта; физическое развитие; диагностика; психолого-педагогические особенности воспитания.

Keywords: senior preschool age; intellectual disabilities; physical development; diagnostics; psychological and pedagogical features of education.

Актуальность проблемы физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья объясняется тем, что в современном мире существует негативная тенденция увеличения количества детей дошкольного возраста с нарушениями интеллекта. У детей данной категории уже в раннем возрасте проявляется снижение всех сфер жизни: познавательной и эмоционально-волевой сферы, физического, моторного и сенсорного развития, а также отсутствие интереса к окружающему миру.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью коррекционно-воспитательной работы с детьми, имеющими интеллектуальные нарушения. В разделе «Физическое развитие» основной образовательной программы дошкольного образования указано, что: «Физическое воспитание направлено на охрану и укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование двигательных и моторных навыков, психофизических качеств, освоение культурно-гигиенических навыков и умений» [1]. Стоит отметить, что физическое воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья является наиболее сложной и долговременной задачей. Это обусловлено индивидуальными и психофизическими особенностями детей дошкольного возраста с нарушениями интеллекта.

Многие отечественные ученые занимались вопросами физического воспитания и двигательного развития детей, одним из них был Н. И. Озерецкий, который писал в своих работах о том, что: «Даже самые незначительные нарушения моторики могут иметь неблагоприятное влияние на развитие ребенка» [2]. Такие ученые, как, М. М. Кольцова, А. Р. Лурия, В. И. Лубовский, в своих работах доказали, что двигательное развитие в дошкольном возрасте оказывает большое влияние на формирование речи, развитие речедвигательной и общемоторной сферы. Исследования многих ученых, занимающихся вопросами коррекционной педагогики, доказывают тесную связь двигательного, физического и психического развития ребенка дошкольного возраста [3].

Отметим физические особенности развития ребенка старшего дошкольного возраста с умственной отсталостью, которые могут существенно повлиять на организацию процесса физического воспитания в условиях педагогической работы. К таким особенностям можно отнести [4]:

- значительные нарушения общей и мелкой моторики;
- нарушения осанки и мышечного тонуса;
- сенсорные нарушения;
- трудности ориентировки в пространстве;
- быстрая утомляемость;
- ограничение и сложности во время бега, прыжков, метания мяча и т.д.;
- двигательная расторможенность;
- ограниченный объем произвольных движений;
- нарушения зрительной, двигательной координации;

- нарушение равновесия;
- трудности при дифференциации силы мышц;
- недостаточный уровень развития физических навыков и умений относительно возрастной нормы;
- отставание или нарушение в физическом развитии ребенка относительно его возрастной нормы (длина и масса тела, показатели дыхательной функции, деформации, скелета, дисплазии и т. д.).

Целью нашего исследования стало выявление психолого-педагогических особенностей физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с интеллектуальными нарушениями.

Для достижения поставленной цели нами были решены следующие задачи: проанализированы особенности физического развития детей дошкольного возраста с интеллектуальными нарушениями; проведена диагностика уровня физического развития дошкольников с умственной отсталостью; выделены психолого-педагогические особенности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с нарушениями интеллекта, которые необходимо учитывать педагогам и инструкторам ЛФК при организации работы по физической культуре с данной категорией детей.

В рамках исследования мы провели констатирующий эксперимент на базе МОУ «Детский сад № 19 Ворошиловского района Волгограда», где принимали участие 10 дошкольников 5–6 лет с интеллектуальными нарушениями: умственная отсталость легкой и умеренной степени.

В качестве диагностического инструментария в ходе исследования мы использовали диагностические пробы «Двигательное развитие» и «Адаптивная физическая культура» (Елисеева Е. Н., Истомина О. В., Рудакова Е. А.) [5].

Все методики направлены на определение уровня физического развития и навыков детей с нарушениями интеллекта, а именно: умение выполнять движения головой, плечами, руками, туловищем, ногами по образцу и самостоятельно, уровень сформированности навыка стояния, сидения, ползания, бега, ходьбы, оценка умения прыгать, бросать, строиться и перестраиваться в колонне.

В ходе первой диагностической пробы «Двигательное развитие» [5] был получен следующий результат: 70% от общего количества детей имеют низкий уровень физического развития и 30% от всех детей уровень физического развития ниже среднего. Результаты данной диагностики представлены на рисунке 1.

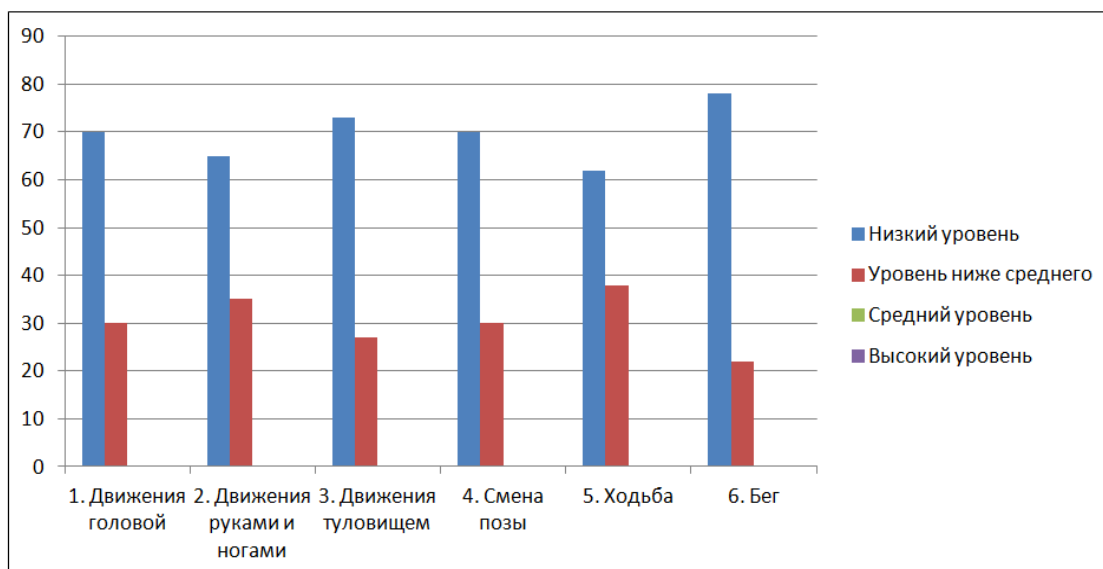


Рис. 1. Результаты диагностической пробы «Двигательное развитие» (Елисеева Е. Н., Истомина О. В., Рудакова Е. А.)

В ходе второй диагностической пробы «Адаптивная физическая культура» [5] было выявлено, что у 80% от общего количества детей низкий уровень физического развития и навыков физической культуры. Только у 20% от всех детей был выявлен уровень физического развития ниже среднего. Результаты этой диагностики представлены на рисунке 2.

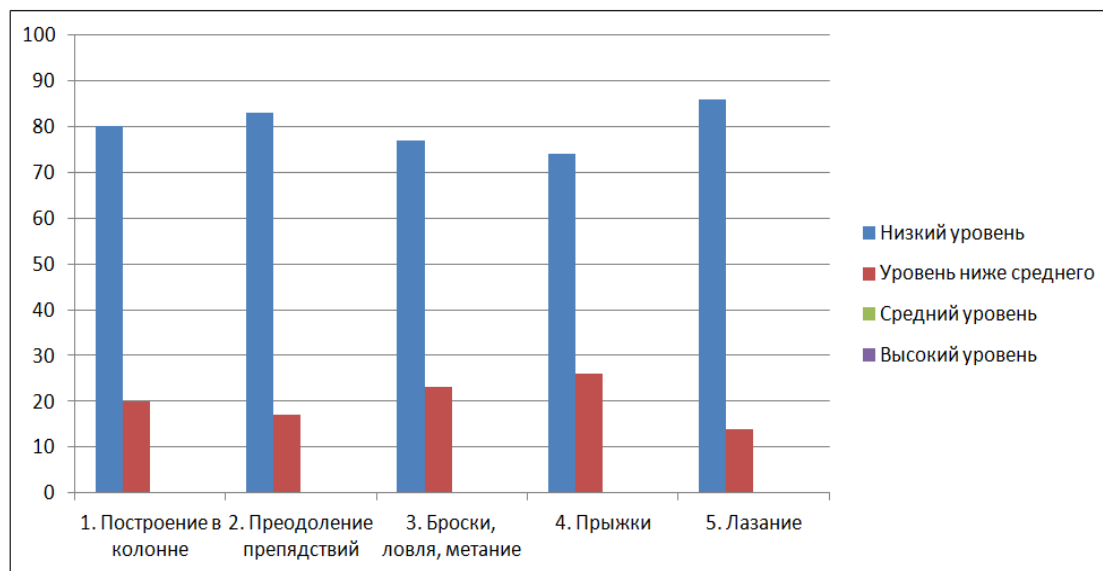


Рис. 2. Результаты диагностической пробы «Адаптивная физическая культура» (Елисеева Е. Н., Истомина О. В., Рудакова Е. А.)

Таким образом, результаты диагностического обследования детей старшего дошкольного возраста с нарушениями интеллекта показали, что у большинства детей уровень физического развития находится на низком уровне. Среднего и высокого уровня физического развития и навыков физической

культуры у старших дошкольников с интеллектуальными нарушениями выявлено не было.

На основании полученных результатов нами были выделены психолого-педагогические особенности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с нарушениями интеллекта, которые необходимо учитывать педагогам и инструкторам ЛФК при организации работы по физической культуре с данной категорией детей [6]. Перечислим некоторые из них:

1) работа по физическому воспитанию должна быть направлена на развитие, коррекцию и совершенствование основных физических навыков, движений, моторики и зрительно-двигательной координации;

2) педагогическая работа должна охватывать всю организацию жизни дошкольника. То есть, в режиме дня ребенка с ограниченными возможностями здоровья необходимо предусмотреть не только занятия по физическому воспитанию, но и спортивные праздники, игры и развлечения на воздухе, физкультминутки, различные виды гимнастик, отдельные закаливающие процедуры;

3) необходимо применять дифференцированный подход с учетом индивидуальных, возрастных и психофизических особенностей старших дошкольников;

4) для более продуктивной работы по физическому воспитанию совместно с инструктором ЛФК в занятии может участвовать воспитатель, педагог. специалисты должны сопровождать детей, которые нуждаются в помощи при выполнении заданий, при необходимости корректировать их движения, поддерживать дисциплину во время занятий;

5) структура занятия по физической культуре может включать следующие части:

- вводная часть (подготовка ребенка к активности и физическим нагрузкам, например, можно включить ходьбу, бег, ползание и т.д.);

- основная часть (тренировка различных групп мышц дошкольника, здесь в занятие можно включить некоторые общеразвивающие упражнения, подвижные игры, соответствующие задачам занятия);

- заключительная часть (тут необходимо нормализовать психическое и эмоциональное состояние детей, можно включить малоподвижные игры или упражнения, направленные на снижение двигательной активности и восстановление дыхания дошкольников);

6) во время работы по физическому воспитанию дошкольников одновременно с практической помощью необходимо четко, спокойно, при необходимости многократно, проговаривать все задания и последовательность выполнения движений. Важно отметить, что упражнения или задания должны быть доступны и понятны ребенку, усложняться постепенно;

7) нельзя забывать об организации развивающей предметно-пространственной среды, включающей соответствующее оборудование. с целью повы-

шения эффективности процесса физического воспитания используется разнообразное спортивное оборудование, можно применять различные приемы сенсорного стимулирования детей с ограниченными возможностями здоровья (тактильные, зрительные, звуковые, речевые);

8) на занятиях по физическому воспитанию старших дошкольников с нарушениями интеллекта следует поддерживать доброжелательную и комфортную для всех участников воспитательного процесса атмосферу, хвалить детей за достигнутые успехи, поддерживать их во время неудач, формировать интерес и мотивацию к занятиям физической культурой;

9) физическое воспитание детей с интеллектуальными нарушениями требует индивидуального подхода и использования специальных методик, адаптированных под данную категорию дошкольников.

В результате нашего исследования была проведена диагностика физического развития детей, проанализированы физические особенности дошкольников и выделены психолого-педагогические особенности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с нарушениями интеллекта.

Учитывая индивидуальные, психические и физические особенности развития детей с ОВЗ, психолого-педагогические особенности воспитательной работы по физической культуре, можно повысить уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста с нарушениями интеллекта.

Литература

1. *Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Электронный ресурс] // Минпросвещения России : официальный сайт. URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/7dcd2fd1d14f608ec97e9ef6699f99ae/> (дата обращения: 25.04.2024).*

2. *Брызгалов М. Б. Особенности физического развития детей с ограниченными возможностями в развитии (детей с умственной отсталостью) // Изучение и образование детей с различными формами дизонтогенеза : материалы всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и слушателей, Екатеринбург : Уральский государственный педагогический университет, 2014. С. 161-164.*

3. *Федулова Д. В., Бердюгин К. А. Физическое развитие детей с умственной отсталостью. Екатеринбург : [б. и.], 2022. 48 с.*

4. *Оценка физического статуса детей с интеллектуальной недостаточностью / К. С. Тебенова, А. М. Рахметова, К. М. Туганбекова, А. Б. Кулов // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2015. № 3 (часть 2). С. 258-261.*

5. *Елисеева Е. Н., Истомина О. В., Рудакова Е. А. Диагностический материал и методические рекомендации для проведения психолого-педагогического обследования детей с выраженным нарушением интеллекта, ТМНР при разработке СИПР // ФРЦ по развитию системы комплексного сопровождения детей с интеллек-*

туальными нарушениями, с тяжёлыми множественными нарушениями развития, Псков, 2018. С. 51-185.

6. *Виленская Т. Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания дошкольников. Москва : Юрайт, 2018. 285 с.*

АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК АСПЕКТ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОТРУДНИКА ОВД

ACTIVE TOURISM AS AN ASPECT OF MODERN LIFESTYLE OF ITS EMPLOYEE

Сапов Андрей Владимирович

преподаватель

кафедра огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

Орёл, 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. В статье рассматривается вопрос популяризации массового спорта путем существующих мер и стратегий. В заданном контексте, путём исследования различной научной литературы были выделены и разработаны подходы к совершенствованию и развитию спорта в обществе для различных категорий граждан. В статье обуславливается важность популяризации спорта с точки зрения поддержания здорового образа жизни. Также в статье проводится обоснование и определяется значимость активного туризма для ведения здорового образа жизни. Так, один из главных факторов, определяющих популярность туризма, заключается в возможности получить положительные впечатления, укрепить здоровье и испытать психологический подъем (адреналин). В заключении подведены итоги и обозначен вывод о том, что спорт для всех и активный туризм являются важным шагом в создании здорового и активного общества.

Abstract. The article discusses the issue of popularization of mass sports through existing measures and strategies. In this context, through the study of various scientific literature, approaches to the improvement and development of sports in society for various categories of citizens have been identified and developed. The article determines the importance of popularization of sports from the point of view of maintaining a healthy lifestyle. The article also provides a justification and determines the importance of active tourism for a healthy lifestyle. So, one of the main factors determining the popularity of tourism is the opportunity to get positive impressions, strengthen your health and experience a psychological boost (adrenaline). In conclusion, the results are summarized and the conclusion is drawn that sports for all and active tourism are an important step in creating a healthy and active society.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; массовый спорт; популяризация; активный туризм; молодежь.

Keywords: healthy lifestyle; mass sports; popularization; active tourism; youth.

В век цифровых технологий, когда здоровый образ жизни перестал являться базовой потребностью человека, остро встает вопрос о повышении роли

спорта. В связи с этим, важно объединить усилия по популяризации физической культуры и спорта, чтобы заинтересовать все категории населения и вовлечь ее в поддержание здорового образа жизни.

Первый способ популяризации физической культуры и спорта среди населения - разработка и внедрение интересных и доступных программ и мероприятий. Организация увлекательных тренировок, соревнований, спартакиад и спортивных игр позволит привлечь внимание подрастающего поколения и побудить их к участию в данных мероприятиях.

Второй способ - использование современных технологий и социальных сетей. Через социальные сети можно организовывать онлайн-трансляции тренировок, давать советы и размещать мотивационный контент, чтобы вдохновлять и поддерживать население на пути к спортивному образу жизни.

Третий способ - увеличение информационной осведомленности о пользе занятий физической культурой и спортом. Широкая реклама, размещение информации на видных местах, публикация статей в газетах и журналах, участие в телевизионных программах и радиопередачах, проведение тематических лекций и семинаров позволят расширить аудиторию и убедить население в важности регулярных физических нагрузок. Реклама может привлечь новых участников в спортивные клубы, команды и организации, а также увеличить число зрителей спортивных мероприятий [1].

Четвертый способ - поддержка талантливых спортсменов и создание мотивации для достижения высоких результатов. Молодежь нуждается в наставниках. Поддержка спортивных клубов, выплаты стипендий и организация специальных программ для талантливых спортсменов поможет создать стимул для саморазвития и достижения высоких результатов. Обучение и повышение квалификации тренеров и преподавателей физической культуры также играют важную роль в популяризации спорта среди молодежи. Качество занятий и систематизированность тренировочных программ имеют прямое влияние на уровень мотивации и интереса молодого поколения к занятиям физической культурой.

На наш взгляд, целесообразно согласиться с мнением М.С. Бурлаковой и А. Ю. Ревинной, которые подмечают, что расширение доступа к спортивным объектам и улучшение их качества – еще один важный шаг в популяризации физической культуры и спорта среди молодежи. Это может включать в себя строительство новых спортивных комплексов, обновление и модернизацию уже существующих объектов, а также предоставление молодежи возможности пользоваться ими бесплатно или по льготной цене. Таким образом, не менее важным способом стимулирования населения к занятиям спортом является создание информационных кампаний и публичных акций. Реклама, пропаганда и поддержка в СМИ, социальных сетях и школах, а также организация информационных мероприятий позволят максимально эффективно донести до молодежи информацию о пользе и значимости физической активности для

поддержания здорового образа жизни. Вместе с тем, популяризация физической культуры и спорта среди молодежи требует интегрированного подхода и системной работы со стороны государства, общественных организаций, образовательных учреждений и СМИ. Только объединенные усилия всех сторон позволят создать благоприятные условия для вовлечения молодежи в активную и спортивную жизнь [2].

Популяризация массового спорта и активного туризма может осуществляться через ряд мер и стратегий, среди которых: создание доступной инфраструктуры; разнообразие спортивных мероприятий; разработка спортивных программ и инициатив для различных категорий населения; привлечение общественных и спортивных деятелей, профессиональных спортсменов, выступающих в роли наставников, организаторов или спикеров на лекциях и мастер-классах; трансляция спорта в средствах массовой информации; поддержка со стороны государства и общества. Последнее является основным движущим фактором, без которого остальные невозможно реализовать. Ведь для того, чтобы запустить процесс популяризации необходимо, чтобы спорт был признан частью нашей культуры и общества. Каждый регион Российской Федерации должен по нашему мнению взять в пример Курскую область, в которой в 2019 году был запущен областной проект «Спорт – норма жизни», подразумевающий к 2024 году повысить качество жизни посредством привлечения к регулярным занятиям спортом и физической культурой 56% жителей, создать условия для занятия спортом, массовым спортом, обеспечить население спортивными объектами и оборудованием. В рамках данного проекта осуществляется обновление и реконструкция существующих спортивных сооружений, ведется активное строительство новых объектов спортивной инфраструктуры, включая переделку дворовых площадок и создание современных спортивных комплексов, соответствующих международным стандартам. Согласно календарному плану официальных физкультурных и спортивных мероприятий на 2024 год на территории Курской области должно реализоваться свыше 260 межмуниципальных и областных спортивных мероприятий. Одним из основных механизмов популяризации массового спорта среди всех категорий населения на сегодняшний день остаются средства массовой информации: начиная от телеканалов, колонок в газетах, журналах, заканчивая интернет-порталами («championat.com») и каналами в социальной сети ВКонтакте и Telegram («ФК «Авангард» Курск»). Для повышения популяризации массового спорта у студентов и школьников, целесообразно проведение игр, спортивных и культурных фестивалей. Последние в данном случае рассматриваются как средство для продвижения спорта путем демонстрации истинного духа студенческого спортивного движения (просмотр фильмов, проведение выставок и шоу) [3].

При этом важно учитывать, что принятие и внедрение проекта в региональную программу «потребует синхронного внесения изменений в проект бюджетного прогноза и проект областного бюджета на 2024 год и плановый

период 2025 и 2026 годов». К слову, рассмотрим на примере Орловской области, недавно был утвержден уточненный отчет о реализации программы по развитию спорта по итогам 2023 года. Из него следует, что целевые показатели в рамках реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни» на территории Орловской области в отчетном периоде были достигнуты в полном объеме. Эффективность реализации госпрограммы оценивается на основании ежемесячного мониторинга достижения целевых показателей в муниципальных образованиях. Судя по отчету чиновников, они ежегодно растут. Например, доля населения Орловской области, систематически занимающегося физической культурой и спортом, в общей численности населения в возрасте от 3 до 79 лет в 2023 году составила 49,5 процента. Для сравнения, в 2022 году она составляла 45,09 процента, в 2021 году – 40,5 процента, в 2020 году – 37,3 процента, а в 2019 году и вовсе 30,4 процента. Для сравнения, в 2022 году данный показатель составлял 55 процентов, в 2021 году – 48,8 процента, в 2019 году – 46,7 процента, в 2018 году – 45,4 процента.

В настоящее время, региональное правительство утвердило программу «Развитие физической культуры и спорта» в Орловской области на 2024-2029 годы. Всего на её реализацию направлено 3,73 млрд рублей: примерно в равных долях по 610 млн рублей на ближайшие 5 лет. Всё это средства областного бюджета.

В качестве основных целей в программе указаны:

- увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 65 % к 2029 году (с текущих 52%);
- увеличение количества спортсменов Орловской области, ежегодно вошедших в тройку лучших спортсменов на международных, всероссийских и межрегиональных соревнованиях, до 100 человек.

В частности, планируется: внедрение новой модели спорта в 2024 году (2,3 млн рублей), строительство новых «умных спортплощадок» (97,2 млн рублей), поставка инвентаря в спортшколы (около 7 млн рублей), развитие спортивной инфраструктуры (92,5 млн рублей), реализация комплекса проектных мероприятий «Развитие массового спорта и спорта высших достижений» (свыше 537 млн рублей), капремонт спортивных объектов и т.д [4].

Огромное значение и активное развитие в современной действительности приобретает активный туризм. Активный туризм – это вид путешествия, связанный с активными способами передвижения по маршруту и совершаемый человеком в рекреационных и спортивных целях. Один из главных факторов, определяющих популярность данного типа туризма, заключается в возможности получить положительные впечатления, укрепить здоровье и испытать психологический подъем (адреналин). Другими словами, этот вид туризма ориентирован на взаимодействие с природой и имеет ряд общих черт с популярным сегодня экологическим туризмом, зачастую предполагая отказ от комфорта и дружелюбное отношение к окружающей среде. Активный туризм ответст-

венен за исполнение желания индивидов открывать новые перспективы путешествий, посещать захватывающие места, и оставаться в постоянном физическом движении [5].

Итак, в заключении можно отметить, что необходимо на уровне региональных программ проводить:

- продвижение социального спорта как эффективного инструмента укрепления социальных связей и улучшения качества жизни;
- выявление и поддержка любительских спортивных инициатив, способствующих вовлечению граждан в решение социальных задач;
- формирование сообщества инициативных организаций, использующих спортивные социальные практики как драйверы устойчивых позитивных изменений в обществе.

В целом, популяризация массового спорта и активного туризма является важным шагом в создании здорового и активного общества. Сочетание доступности, разнообразия, поддержки, поощрения, вдохновения помогает привлечь людей к занятию спортом и туризмом и заложить основу спортивной культуре. Социальная вовлеченность населения в занятия спортом служит ключевым залогом для будущих поколений.

Литература

1. Бурлакова М. С., Ревина А. Ю. Способы популяризации физической культуры и спорта среди молодежи // Проблемы развития современного общества. Сборник научных статей 9-й Всероссийской национальной научно-практической конференции. В 3-х томах. Курск, 2024. С. 23-25. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=60273288> (дата обращения 05.04.2023).

2. К 2029 году из большинства орловцев сделают спортсменов [Электронный ресурс] URL: <https://orelgrad.ru> (Дата обращения: 05.04.2024)

3. Сацук Т. В. Анализ отношения студентов к активному туризму как к основе формирования ЗОЖ // Актуальные проблемы и перспективы развития мировой науки и техники: состояние, проблемы и пути решения. Материалы XV Международная научно-практической конференции. Москва, 2023. С. 43-49. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43808498> (дата обращения 05.04.2023).

4. Сердюк М. М., Уколова Г. Б. Популяризация массового спорта в Курской области // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: проблемы и перспективы развития. Сборник научных статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Курск, 2023. С. 207-209 URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=wndbnm>. (дата обращения 05.04.2023)

5. Реклама как метод популяризации физической культуры и спорта / А. А. Татаренкова, О. Ю. Посашкова, Ю. И. Завлина, Н. А. Аверьянова // Наука, технологии и инновации в туризме в XXI веке. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Сочи, 2023. С. 266-269. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=zanvns>. (дата обращения 05.04.2023).

УДК 796.011.5

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЭТИКА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ
И ЕЕ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ МОРАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ**

**THE PROFESSIONAL ETHICS OF THE COACH-INSTRUCTOR
AND ITS ROLE IN SHAPING THE MORAL VALUES OF ATHLETES**

Столярова Татьяна Евгеньевна

директор

Спортивная школа олимпийского резерва № 1

г. Орёл, Россия

Stolyarova Tatiana Evgenievna

director

Olympic reserve sports school No. 1

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

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 рассматривается теоретический анализ этических аспектов работы тренера-преподавателя, где освещается сущность этики в современной педагогике и роль профессиональной этики тренера в формировании личности юного спортсмена. Особое внимание уделяется профессиональной этике тренера-преподавателя как фактору, определяющему формирование ценностных ориентаций у подрастающего поколения. Выделяются наиболее значимые профессионально-личностные качества тренера-преподавателя, такие как эмпатия, честность, ответственность, профессионализм и толерантность, и выстраивается их иерархия в контексте их влияния на формирование моральной сферы личности занимающихся.

Abstract. The article provides a theoretical analysis of the ethical aspects of the coach-instructor's work, discussing the essence of ethics in modern pedagogy and the role of professional ethics of the coach in shaping the personality of young athletes. Special attention is given to the professional ethics of the coach-instructor as a factor determining the formation of values among the younger generation. The most significant professional and personal qualities of the coach-instructor are highlighted, such as empathy, honesty,

responsibility, professionalism, and tolerance, and their hierarchy is established in the context of their influence on the formation of the moral sphere of the athletes.

Ключевые слова: профессиональная этика; тренер-преподаватель; формирование; моральные ценности; спортсмены; учебно-тренировочный процесс.

Keywords: professional ethics; coach-instructor; formation; moral values; athletes; training process.

В современном обществе вопросы, связанные с профессиональной этикой тренера-преподавателя и ее воздействием на формирование моральных ценностей у спортсменов, приобретают все большую актуальность. Проблема спортивного воспитания, рассмотренная в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», становится особенно значимой в контексте влияния процессов профессионализации, коммерциализации и ранней специализации в спорте.

Профессиональную деятельность тренера образовательной организации с позиции этичности мы рассматриваем как систему, основанную на принципах профессионально-педагогической и персонально-личностной этики (рис.1).



Рис. 1 Профессиональная деятельность тренера образовательной организации с учетом этических принципов

Следовательно, профессионально-педагогическая этическая культура спортивных педагогов – это основа их профессиональной деятельности, которая определяет их поведение, отношения с учениками, коллегами и другими участниками образовательного процесса, а также их взгляды на мораль и этику.

Указ Президента РФ от 7 мая 2018 г. N 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» ставит перед научно-педагогическим сообществом новые задачи:

- воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций;
- формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи, основанной на принципах справедливости, всеобщности и направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию всех обучающихся.

Решение поставленных задач в области спортивной педагогики неразрывно связано с уровнем профессионализма и личностной зрелостью тренера. Его модели поведения, которые он демонстрирует перед учениками, а также система ценностей и убеждений, оказывают непосредственное влияние на формирование нравственного опыта и развитие личности в спортивной среде. Профессиональный стандарт тренера-преподавателя определяет его функции в образовательном процессе, а также неотложность задачи воспитания, что направляет его на постоянное совершенствование и развитие необходимых компетенций.

Этический кодекс тренера выступает важным регулятором в процессе взаимодействия с обучающимися, обеспечивая устойчивые и этические отношения. Основанные на законодательстве, включая фундаментальные документы и нормативные акты, нормы этики тренера подтверждают его соответствие высоким стандартам профессиональной и нравственной деятельности, что является основой для качественного воспитания и обучения нового поколения спортсменов.

Кодекс профессиональной этики тренера - это документ, в котором содержится свод основных морально-этических норм и правил поведения, разработанный с целью урегулирования отношений между тренерами и спортсменами, и иными лицами, а также установления мер ответственности за те или иные действия или бездействия.

Для анализа концептуальных основ этического кодекса тренера было проведено исследование мнений авторов, рассматривающих этические кодексы, направленные на регулирование требований к профессиональным и личностным качествам тренера. Анализ кодексов выявил разнообразие подходов к определению профессионального облика тренера.

В. И. Криличевский, П. Ю. Масленников [1] придают значительное значение таким качествам тренера-преподавателя, как коммуникабельность, эмпатия, мобильность и толерантность при выстраивании образовательных отношений и понимании его роста, уважении его человеческих прав. Его подход отличается активной социальной позицией в обществе и уровнем взаимоотношений, формируемых в сфере спорта, таких как тренер-спортсмен и

спортсмен-спортивный коллектив.

О. А. Воскресенко, С. В. Сергеева, О. В. Варникова [2] обращают особое внимание на профессионально-этическое поведение тренера, подчеркивая важность трансляции образцового поведения и положительного примера для формирования гармоничных взаимоотношений в обществе. Он также поддерживает идею трансляции национальных ценностей через создание и распространение физкультурно-спортивных ценностей.

Образ тренера, исследуемый в работах В. Н. Пановой [3], занимает значимое место как в научных исследованиях, так и в общественном внимании. Профессионально-личностные качества тренера, по его мнению, представляют собой системные свойства, объединяющие все остальные и служащие основой его целостности. Принципы правдивости, принципиальности, верности принятым обязательствам в обществе регламентируют профессиональное поведение тренера в образовательном пространстве и, согласно автору, играют решающую роль в эффективности и успехе формирования спортивной карьеры юных спортсменов.

Среди профессионально-этических качеств, выделенных Е. В. Романенко [4], особое внимание уделяется любви к тренерской деятельности, профессиональной мотивации и способности к устойчивому и эффективному взаимодействию с занимающимися. Также значимым фактором является владение специализированными навыками вида спорта, что позволяет тренеру более глубоко анализировать технику, тактику и стратегию игры или соревнования. Эмпатия, в свою очередь, позволяет тренеру проникать во внутренний мир воспитанника, понимать его переживания и состояния, а также видеть тенденции изменения его личности. В реализации профессиональной деятельности, по мнению автора, результаты достигаются благодаря организаторским способностям, коммуникабельности, доброте и мудрости, которые помогают установить доверительные отношения и эффективно взаимодействовать с обучающимися.

А. В. Волков [5] подчеркивает важность способности тренера направлять действия личности в самых различных жизненных ситуациях и умение сохранять конфиденциальность информации там, где это необходимо. В этическом кодексе отмечается также важность посвященности тренера своей профессии, которая служит гарантом его непрерывного профессионального развития. Посвящение себя профессии обеспечивает направленность на удовлетворение актуальных потребностей в сфере спорта и формирование специфических установок. Организация образовательного пространства учебно-тренировочных занятий требует также учета аспектов безопасности, включая физическую, психологическую и социальную безопасность.

Исследования ученых позволяют выстроить иерархию часто встречаемых в образовательном пространстве этических качеств спортивного педагога, рассматриваемых с точки зрения их нравственного качества, моральной ценности

и мотивов. Наиболее высоко оцениваемой характеристикой тренера является способность к эмпатии, что позволяет ему лучше понимать и поддерживать спортсменов в различных ситуациях. На втором месте находятся доверие и способность к сотрудничеству, что формирует основу доверительных отношений между тренером и его подопечными.

На третьей позиции в данной иерархии стоят профессиональные качества, такие как умение управлять, знания и навыки в своем виде спорта, а также творческий подход к профессиональной деятельности. На последней, четвертой позиции, располагаются коммуникабельность, образцовость, социальная активность, индивидуальный подход к воспитанникам, а также уважение и терпение, которые также играют важную роль в формировании эффективной тренерской практики.

В заключении мы подчеркнем важность профессиональной этики тренера как фактора формирования личности юного спортсмена. Иерархия, выделенная в исследованиях, определяет необходимость эмоциональной поддержки, доверия и профессиональной компетентности в работе тренера-преподавателя. Влияние тренера на мировоззрение и ценностные установки молодых спортсменов неоспоримо. Он выступает в качестве образца для подражания и имеет возможность формировать их моральное и этическое развитие через участие в спортивной деятельности. Это подразумевает глубокое знание спортивной этики, умение применять накопленный опыт и воплощать моральные принципы спорта в реальной жизни. Важно, чтобы тренер стремился к гармоничному развитию личности своих подопечных, внедряя в них ценности справедливости, трудолюбия и уважения к себе и окружающим.

Литература

1. Криличевский В. И., Масленников П. Ю. *Профессиональная этика в системе подготовки будущих тренеров // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 184-188.*
2. Воскресенко О. А., Сергеева С. В., Варникова О. В. *Этический кодекс педагога в контексте профессиональной подготовки обучающихся в высшей школе // Современные наукоемкие технологии. 2023. № 1. С. 112-116.*
3. Панова В. Н. *Повышение профессионального уровня педагогов как необходимое условие повышения качества образования // Образование и воспитание. 2020. № 1 (27). С. 46-48.*
4. Романенко Е. В. *Особенность востребованных профессиональных компетенций тренеров-преподавателей // Молодой ученый. 2020. № 52 (342). С. 433-435.*
5. Волков А. В. *Аксиологический подход к формированию профессиональных компетенций педагога по физической культуре и спорту на основе анализа учебной литературы // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. № 3. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/67PDMN320.pdf> (дата обращения: 27.04.2024).*

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS
IN THE SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE**

Савчук Никита Александрович

старший преподаватель

кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних де

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. В данной статье рассматриваются психологические аспекты развития личности в системе физической культуры. Так же затрагивается непосредственное влияние индивидуальных качеств личности и основательное воспитание, и развитие физических качеств у обучающихся, влияние этих аспектов на дальнейшую работу и жизнедеятельность. Раскрывается определение психологии физической культуры с аспектами данного термина для наиболее полного понимания этапов развития физической подготовки обучающихся и дальнейшего влияния физических нагрузок на психоэмоциональное состояние личности. Роль преподавательского состава в становлении профессиональных качеств, выработке необходимых спортивных навыков и мотивационной составляющей спортсмена. Раскрывается система обучения, в которой присутствует спортивная деятельность, ее влияние на коллективные взаимоотношения и межличностное общение. Указывается эффективность психологического аспекта на общее состояние обучающихся и лиц, профессионально занимающихся спортом.

Abstract. This article discusses the psychological aspects of personality development in the system of physical culture. The direct influence of individual personality qualities and thorough upbringing, and the development of physical qualities in students, the influence of these aspects on further work and life are also touched upon. The definition of the psychology of physical culture with aspects of this term is revealed for the most complete understanding of the stages of development of physical training of students and the further influence of physical exertion on the psycho-emotional state of the individual. The role of the teaching staff in the formation of professional qualities, the development of necessary sports skills and the motivational component of an athlete. The article reveals the training system in which sports activities are present, its impact on collective relationships and interpersonal communication. The effectiveness of the psychological aspect on the general condition of students and people professionally involved in sports is indicated.

Ключевые слова: физическая культура; психологический аспект; индивидуальные качества; личность; воспитание.

Keywords: physical culture; psychological aspect; individual qualities; personality; upbringing.

В любом учебном заведении присутствует физическая подготовка, которая модернизирует систему образования в целом и позволяет решать проблемы в области формирования личностных качеств посредством физических нагрузок. В настоящее время значение физической культуры возрастает, что позволяет говорить об увеличении объемов целостного педагогического процесса. В связи с тем, физическая культура – это многофункциональный комплекс различных мероприятий, особое внимание в котором необходимо уделять именно психологическому аспекту развития личности. Как известно, личность обладает сложной системой социальных качеств, индивидуальностью. Соответственно, чтобы добиться определенных результатов необходимо правильно составлять систему тренировок и тактико-технических мероприятий с учетом индивидуальных особенностей личности обучающегося.

В теоретической части психологического воспитания выделяют два основных аспекта:

1) Занятие спортом оказывает активизирующее влияние на психические и психологические процессы личности.

2) Физическая культура формирует психологические основы в области двигательного развития, путем грамотной системы действий.

В первом случае все достаточно понятно, любая физическая нагрузка оказывает благоприятное влияние на эмоциональное состояние человека, способствует снятию отрицательных эмоций и умственного утомления, что в свою очередь уже повышает интеллектуальную деятельность и работоспособность личности. Таким образом, исходя из вышеописанного, нетрудно сделать вывод, что спортивная деятельность представляет собой действия, положительно влияющие на все психологические процессы, обеспечивающие более быструю переработку информации и качественное ее воспроизведение, что в значительной степени исключает вероятность наступления отрицательных последствий и негативных результатов в профессиональной деятельности. Соответственно, все перечисленные элементы – это производные от внутреннего состояния человека, в данном случае нет необходимости «внешнего» вмешательства, в отличие от второго аспекта.

Второй аспект, безусловно, включает в себя все элементы первого, но отличается тем, что осуществляется при помощи так называемого «внешнего» воздействия – педагогической помощи. Именно педагогический аспект вносит в физическую деятельность иерархичность и системность. Педагогический аспект способствует формированию физически развитой, интеллектуальной личности, а также помогает в переосмыслении жизненного опыта в профес-

сиональной деятельности. Педагог-наставник следит за развитием навыков и спортивной мотивации в процессе физической деятельности. Он же и составляет систему тренировок с учетом физических способностей и индивидуальных качеств личности, направленную на совершенствование уже имеющихся данных и способствующих сохранению психологического здоровья. Педагогический аспект, как и психологический, является одним из элементов психологии физической культуры.

Психология физической культуры – это один из разделов психологической науки, который изучает закономерности психологической деятельности личности в развитии физических данных и спорта в целом при определенных условиях. Соответственно, оба вышеописанных аспекта будут входить в науку физического воспитания, которая ставит перед собой следующие задачи:

1. Изучение индивидуальных качеств личности на разных уровнях развития.
2. Формирование психологически устойчивого состояния.
3. Совершенствование физических навыков и способностей в тренировочных и экстремальных ситуациях.

Таким образом, образовательный процесс направлен на установление взаимообогащающих взаимоотношений между участниками, обеспечивает адаптацию к различным социальным факторам и самореализацию личности. Это в свою очередь говорит о приоритетах физической подготовки и психологического здоровья в системе профессионального образования и личностного роста индивида. Для наиболее полного обобщения приведенной информации приведем пример. Во всех высших учебных заведениях системы МВД России пристальное внимание уделяется именно физической подготовке курсантов и слушателей, не исключая при этом педагогический состав. Это делается для того, чтобы обучающиеся могли с легкостью выполнять поставленные задачи на практике, повышали свой уровень образования и информированности. Образовательный процесс направлен как раз на то, чтобы физическая культура стала нормой. Ведь большие теоретические нагрузки негативно влияют на общее состояние уязвимого психологического здоровья, а спортивная деятельность, как упоминалось ранее, помогает «разгрузить» эмоциональный фон и стабилизировать психико-психологические аспекты работы организма. Преподавательский состав, в свою очередь, повышает уже имеющиеся навыки, доводит их до совершенства. Таким образом, и происходит взаимосвязь психологического и педагогического аспектов в области физической культуры, направленная на получение положительных и эффективных результатов. Для аргументации приведенной в примере информации, был проведен опрос среди обучающихся Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова об уровнях влияния физических нагрузок на физическое и психологическое здоровье обучающихся.

Обучающимся были заданы вопросы в области физической культуры и сопровождающего его психологического здоровья, а также, какое влияние окажет увеличение или исключение физической деятельности на психологическое и физическое здоровье. В данном случае в пример приведены все виды спортивной деятельности, также в игровых формах. Высокие уровни предусмотрены в большей степени для обучающихся, профессионально занимающихся спортивной деятельностью, участвующих в различных соревнованиях. Нагрузка несоизмеримая с учебной деятельностью в данном опросе исключена.

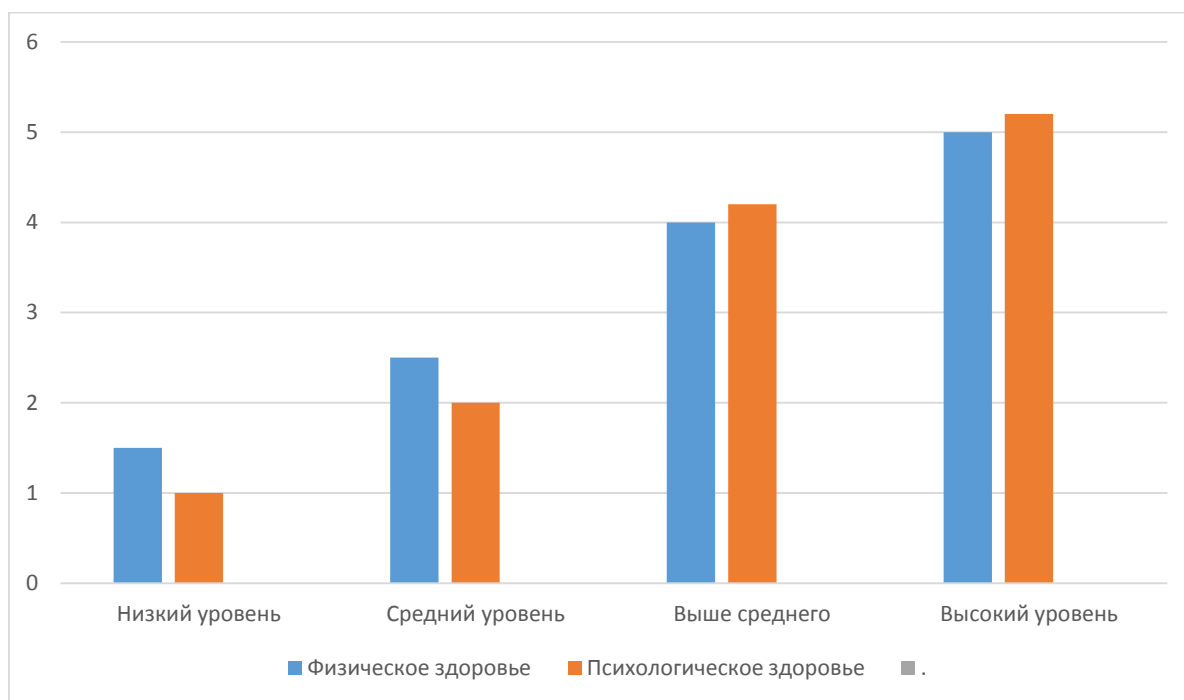


Рис. 1. Влияние уровня физических нагрузок на физическое и психологическое здоровье.

Таким образом, из диаграммы видно, что чем ниже уровень физических нагрузок в процессе обучения, тем ниже уровень физического и психологического здоровья, но как только нагрузка увеличивается в разумных пределах, то уровень вышеописанного здоровья становится значительно лучше. Это лишний раз подтверждает эффективность работы педагогического аспекта с психологическим. Психология физической культуры увеличивает профессионализм обучающихся в процессе усвоения учебного материала, а также в дальнейшей практической деятельности, при выполнении поставленных задач.

В настоящее время большую популярность приобретает психорегулирующая тренировка (далее по тексту ПРТ). То есть, это тренировка именно нервных процессов. Овладев в полной мере методами ПРТ, обучающийся в достаточной степени сможет самостоятельно регулировать свое психологическое состояние, при помощи физических упражнений и специальной разминки, направленной на повышение и снижение эмоционального возбуждения. К примеру, это может быть беговая разминка и гимнастические упражнения – в первом

случае, во втором случае, наоборот, медленная ходьба, плавные движения руками и наклоны. Такая тренировка оказывает положительный эффект и успокаивает спортсмена в стрессовых ситуациях, а также в случае участия в различных соревнованиях.

Соответственно, такая физкультурная деятельность при одинаковом уровне педагогического управления создает благоприятные условия для приобретения психологического опыта, используемого при формировании социально значимых качеств личности, определяющих дифференцированную включенность в решении профессиональных задач. Таким образом, включение физических нагрузок в систему обучения свидетельствует о высокой эффективности всех входящих в культуру здоровья аспектов. Физическая культура укрепляет коллективные взаимоотношения, оптимизирует межличностное общение, а также очень эффективно решает вопрос повышения индивидуального физического здоровья и психологического состояния.

УДК 797.264

СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗАХ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**MODERN SYSTEMS OF SERVICE-APPLIED PHYSICAL TRAINING IN UNIVERSITIES OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS****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

departments of physical training and sports

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the interior of Russia

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье рассматриваются системы обучения служебно-прикладной физической подготовки и основные методики проведения учебных занятий в вузах МВД. Изучаемые проблемы проведения таких занятий заключаются в том, что нет комплексного подхода к обучению данного предмета из-за маленького количества учебных часов и не все сотрудники добросовестно выполняют рекомендации преподавателей.

Abstract. This article discusses the training systems of service-applied physical training and the basic methods of conducting training sessions at universities of the Ministry of Internal Affairs. The studied problems of conducting such classes are that there is no comprehensive approach to teaching this subject due to the small number of study hours and not all employees faithfully follow the recommendations of teachers.

Ключевые слова: методика занятий; системы подготовки; учебные занятия; проблемы.

Keywords: teaching methods; training systems; training sessions; problems.

В настоящее время большинство курсантов учебных заведений Министерства внутренних дел (далее – МВД) России, обучающихся на очной форме, представляют собой молодых выпускников школ, юношей и девушек в возрасте 17-18 лет, при этом лишь небольшая часть курсантов и слушателей вузов МВД имеют опыт службы в Вооруженных Силах России или системы МВД «на земле», что вызывает беспокойство у преподавателей кафедр физической, огневой и тактико-специальной подготовки относительно способности таких «молодых» и «неопытных» сотрудников эффективно и в должной мере выполнять свои служебные обязанности.

Ещё одним из ключевых моментов в области совершенствования служебно-прикладной физической подготовки сотрудников вызывает процентное соотношение курсантов девушек, обучающихся по некоторым специальностям в вузах МВД России, особенно это заметно среди обучающихся по программе подготовке специалистов ГИБДД.

Для качественного проведения занятий по дисциплине «Физическая подготовка», с курсантами и слушателями очной формы обучения в вузах МВД России, преподаватели в большей степени должны использовать комплексную форму проведения практических занятий, предполагающую использование на занятиях по разделу «Боевые приёмы борьбы» элементов борьбы, рукопашного боя или бокса, отработку болевых приёмов борьбы.

Сотрудникам и работникам кафедр физической подготовки необходимо проводить практические занятия не путём демонстрации тех или иных приёмов на несопротивляющемся ассистенте, а при его умеренном сопротивлении, достаточно высокой психофизической мобилизации обучающихся на фоне их утомления с использованием элементов психологической полосы препятствий, световых и шумовых эффектов.

Необходимо отметить, что положительным фактом является то обстоятельство, что значительное количество сотрудников и работников кафедр физической подготовки имеют высшее специальное (педагогическое) образование, существенная часть имеет учёные степени или звания именно по педагогическим специальностям. Профессорско-преподавательский состав кафедр физической подготовки не понаслышке знаком с педагогическими принципами обучения, принципами спортивной тренировки, основами физиологии и анатомии человека. Хотелось бы, чтобы и диссертационные исследования, проводимые сотрудниками и работниками кафедр физической, огневой и тактико-специальной подготовки были посвящены проблемам совершенствования служебно-прикладной физической подготовки в образовательных организациях МВД России.

Практически каждый выпускник вуза МВД России после окончания учёбы в образовательной организации должен уметь самостоятельно организовать и провести учебное занятие по физической подготовке в территориальном органе МВД России. Ещё одним направлением совершенствования профессиональной подготовки сотрудников ГИБДД является развитие и пропаганда служебно-прикладных видов спорта, повышение роли и места физической культуры и спорта среди обучающихся вузов МВД России, повышение положительного имиджа сотрудника ГИБДД среди студенческой молодёжи. Это возможно достичь путём участия курсантов и слушателей в соревнованиях краевой (областной) Универсиады среди вузов, чемпионатах МВД России, городских, краевых, всероссийских и международных соревнованиях. Отраднее видеть, когда обучающиеся немногочисленных вузов системы МВД России наравне соревнуются, а зачастую и одерживают победу над студентами гражданских

вузов в таких значимых для сотрудников правоохранительных органов видов спорта, как многоборье ГТО, самбо, дзюдо, лыжные гонки, лёгкая атлетика, гиревой спорт и другие направления [1].

Одной из форм пропаганды здорового образа жизни среди обучающихся вузов правоохранительных органов могут служить встречи обучающихся со знаменитыми спортсменами, учёными, занимающимися исследованиями и решением проблем в области физического воспитания, здорового образа жизни и спортивной тренировки.

Для поддержания физического здоровья сотрудников ГИБДД и развития их профессиональных навыков в программу обучения курсантов образовательной системы МВД включены служебно-прикладные виды спорта, на основе которых строится вся система физической подготовки. Для уже действующих сотрудников органов внутренних дел постоянно проводятся курсы повышения квалификации и регулярные занятия по физической подготовке, которые так же строятся исходя из значения служебно-прикладных видов спорта. Кроме того, проводятся спортивно-массовые мероприятия, в которых обучающиеся могут поучаствовать в соревнованиях и сравнить свою подготовленность с другими. Для того чтобы процесс занятий физической подготовкой давал большой результат, в настоящее время уделяется огромное внимание материально-техническому оснащению учебного процесса [2].

Создаются условия, необходимые для выполнения физических упражнений: строятся новые помещения, ремонтируются старые, реконструируются стадионы, приобретаются новые тренажеры. В образовательных программах высшего образования предусмотрены различные формы проведения занятий. Что касается физической подготовки, то чаще всего в образовательных организациях проводятся именно практические занятия. Тем не менее, хочется сказать, что все виды проводимых занятий схожи друг с другом. Они преследуют за собой одну цель – совершенствование уровня физической подготовки. Так же все проводимые занятия дополняют друг друга, гармонизируют, что позволяет восполнить пробелы одного занятия другим.

Учитывая то что, например, курсанты большую часть своего времени проводят именно в институте, то на их спортивной базе создаются все условия для совершенствования физической подготовленности по различным служебно-прикладным видам спорта.

Также без проведения спортивно-массовых мероприятий не должен обходиться учебный процесс, так как здесь обучающихся формируются такие профессиональные качества, которые невозможно получить на практических или семинарских занятиях. Так же хочется отметить, что спортивно-массовые мероприятия включают в себя не только проведения соревнований по служебно-прикладным видам спорта, но и походы, туристические слеты.

Благодаря таким разнообразным формам учебного процесса, у будущих сотрудников ГИБДД не только развивается физическая подготовленность, но

и обеспечивается разносторонний активный досуг, общение со своими коллегами и преподавателями в неформальной свободной обстановке. Все это помогает сплотить коллектив и лучше понимать друг друга уже в процессе учебной деятельности.

Служебно-прикладные виды спорта имеют огромное значение в обучении, именно поэтому ими занимаются многие сотрудники ГИБДД, как в образовательных организациях, так и во время прохождения службы в подразделениях. Благодаря таким занятиям повышается уровень физической подготовки, приобретаются новые навыки и умения, которые необходимы для работы в органах внутренних дел, кроме того, формируется психическая устойчивость к воздействию негативных факторов служебной деятельности. Поэтому в процессе такой работы формируются физически подготовленные кадры, готовые не только защищать честь своего подразделения на соревнованиях различного уровня, но и общественный порядок и безопасность граждан на улицах городов.

Изучив учебную программу учебных организаций МВД, в частности разделы физической подготовки, мы можем сделать вывод о том, что каждое занятие по служебно-прикладным видам спорта вносит большой вклад в физическое и нравственное развитие личности сотрудника полиции и имеет большое значение в приобретении профессионально важных навыков и умений, которые необходимы в процессе уже непосредственного осуществления своих служебных обязанностей сотрудником полиции.

Для тренировки эмоциональной напряженности, рекомендуется выполнение следующих упражнений:

- 1) участие в эстафете, в которую включены этапы с выполнением задач, требующих проявления смелости, решительности;
- 2) участие в командных видах спорта;
- 3) скалолазание.

Наиболее эффективное формирование стойкости, необходимой для должного выполнения задач сотрудниками ГИБДД, происходит в процессе физического воспитания. Выполнение упражнений на выработку стойкости должны содержать элементы, вызывающие чувство внутренней борьбы со своими страхами и преодоления трудностей. Часто они выполняются в неблагоприятных погодных условиях и, исходя из цели выполнения, в большей степени связаны с нервным напряжением. Формирование стойкости происходит за счет не только волевого фактора, но и приложения физиологических усилий. Это значит, что занятие упражнениями, направленными на формирование стойкости, должно происходить медленно и постепенно [3].

Среди упражнений, целью которых является формирование стойкости являются:

- 1) участие в забегах по пересечённой местности, на большие расстояния;
- 2) преодоление водной дистанции различной протяжённости;

- 3) преодоление специальных полос препятствий;
- 4) борьба с разными противниками, имеющими превосходство в силе;
- 5) участие в различных турпоходах;
- 6) лыжные гонки, лыжные переходы,
- 7) веломарафон;
- 8) ныряние с задержкой дыхания на время.

Будущему сотруднику ГИБДД во время занятий физической культурой и спортом необходимо знать, что человеческий организм — сложная и саморегулирующая биологическая система, на нее воздействуют и природные и социально-экологические факторы.

Контроль и анализ умственной и физической работы может помочь успешно достичь цели повышения работоспособности и этому следует уделять ежедневное внимание. При проведении тренировок необходимо постоянно учитывать не только физическое состояние организма для распределения нагрузки, но и психическое. Именно относительно данного фактора и является актуальным знания психофизиологии человеческого организма преподавателями кафедр.

Фиксация и учет проделанной тренировочной работы позволят изучить ход и эффективность тренировочного процесса, скорректировать план тренировок, для этого рекомендуется ведение дневника самоконтроля, в котором будут отражены следующие данные:

- 1) количество проведенных тренировок за определенный период;
- 2) вид тренировки и интенсивность выполнения упражнений;
- 3) достигнутые результаты и достижения.

В ходе осуществления самоконтроля и учета тренировок, результаты могут быть представлены в ряде количественных показателей: таких как, частота сердечных сокращений, масса тела, объём тренировочных нагрузок во время занятий физической культурой, результаты прохождения различных функциональных тестов, зачётные и спортивные результаты и др [4].

Современная концепция совершенствования физической подготовки сотрудников МВД России направлена на выработку новых, эффективных подходов к преподаванию ФП в образовательных учреждениях системы органов внутренних дел. Современные российские реалии, которым характерны многие социальные, экономические, политические проблемы и противоречия, обуславливают потребность государства в поддержке со стороны силовых структур, в том числе и полиции. Сотрудники ГИБДД должны быть готовыми нести службу в резко меняющихся и напряженных условиях, выполнять многие сложные задачи, нередко требующих высокого уровня физической и психоэмоциональной подготовленности. В этой связи, особого внимания заслуживает поиск новых подходов, технологий и методик совершенствования содержания физической подготовки сотрудников полиции.

Одним из наиболее эффективных и популярных методов совершенствования преподавания ФП признается внедрение и активное использование индивидуально-дифференцированного подхода на учебных занятиях. Основным его преимуществом и достоинством является направленность на учет индивидуальных особенностей и различий обучающихся, их анализ и подбор наиболее целесообразных и подходящих методик подготовки [5].

Анализируя научно-методическую базу по интересующей нас тематике, мы установили перечень основных элементов, составляющих структуру индивидуально-дифференцированного подхода: – теоретическая часть: 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.

Во-первых, педагогическим работникам следует учитывать индивидуальные особенности развития двигательных возможностей обучающихся путем отслеживания индивидуальных темпов развития организма и природных возможностей конкретного человека. Во-вторых, преподаватель должен стремиться сформировать такие потребности и мотивы у обучающихся, которые бы целенаправленно и систематически побуждали их к освоению теории ФП, к самостоятельной практике ФП, к ведению здорового образа жизни, отказу от вредных привычек, постоянному совершенствованию своих личных показателей области ФП. В-третьих, нельзя не учитывать научную доказанность факта, что дифференциация и индивидуализация создают наиболее благоприятные условия формирования творческой, самостоятельной и социальноактивной личности, что безусловно необходимо и в профессиональной деятельности сотрудника ГИБДД.

В этой связи, можем обоснованно полагать, что индивидуально-дифференцированного подхода на занятиях по ФП курсантов и слушателей не только целесообразно, но и необходимо. Проанализировав мнения различных исследователей по рассматриваемой тематике, нам удалось выяснить перечень основных критериев, на основании которых педагогический работник сможет подразделять всех обучающихся на группы в целях использования индивидуально-дифференцированного подхода на занятии.

К таковым большинство авторов относят следующие: - степень физической подготовленности обучающихся; - степень биологической зрелости их организма, физического и психомоторного развития; - характер соматометрических и конституциональных различий.

Исходя из вышеизложенного, очевидна потребность в разработке индивидуальных программ занятий по ФП, ориентированных на совершенствование конкретных показателей. Основным проблемным аспектом, препятствующим полноценному и эффективному внедрению дифференцированных методик преподавания ФП в вузах МВД России и, в целом, оптимизации физической подготовленности обучаемых, является отсутствие комплексных методических разработок и рекомендаций по данному вопросу. Единственным верным решением данной проблемы является изучение исследований ученых в области педагогики, физиологии, профессионального спорта, их систематизация, анализ и разработка собственных рекомендаций, на базе которых преподаватели кафедр ФП смогут выбирать подходящие конкретным обучающимся методики, виды тренировок и упражнений.

Только путем анализа и обобщения накопленных знаний, выявленных преимуществ и недостатков индивидуального-дифференцированного подхода на занятиях по ФП обучающихся вузов МВД России, станут очевидными возможные перспективы использования данного подхода, с соответствующими методиками, при подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций системы ОВД.

Литература

1. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Некоторые особенности формирования личностных компетенций сотрудников МВД России посредством занятий дзюдо // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 135-139. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_31727111_44664285.pdf (дата обращения: 16.03.2024).

2. Алдошин А. В. Психофизическая работоспособность курсантов и слушателей Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студенто в: сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 8-11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofizicheskaya-rabotosposobnost-kursantov-i-slushateley-orlovskogo-yuridicheskogo-institutata-mvd-imeni-v-v-lukyanova> (дата обращения: 16.03.2024).

3. Баркалов С. Н., Макеева В. С. Проблемы управления и методического обеспечения физической подготовки в территориальных органах МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2019. С. 42-49. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-professionalno-prikladnoy-fizicheskoy-podgotovki-sotrudnikov-organov-vnutrennih-del> (дата обращения: 16.03.2024).

4. Герасимов И. В., Тодрик В. Н. Современные методы развития скоростной выносливости курсантов образовательных организаций системы МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных

органов : сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2021. С. 46-49. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46640722_87755410.pdf (дата обращения: 16.03.2024).

5. Моськин С. А. Средства и методы спортивной подготовки // Наука-2020. 2021. № 2 (47). С. 140-148. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sredstva-i-metody-sportivnoy-podgotovki> (дата обращения: 16.03.2024).

**ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО СПОРТА
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ И ОРГАНИЗАЦИЯХ**

**PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF INCLUSIVE SPORTS
IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS AND ORGANIZATIONS**

Хрыков Иван Сергеевич

преподаватель

кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел
в особых условия

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия

Khrykov Ivan Sergeevich

teacher

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 статье определены перспективы развития инклюзивного спорта в образовательных учреждениях и организациях. В заданном контексте выделены ключевые причины, которые тормозят развитие инклюзивного спорта. Также в исследовании приведен пример программы направленной на совершенствование развития инклюзивного спорта в образовательных учреждениях и организациях на примере слабослышащих граждан. Особое внимание стоит уделять подготовке и поддержке специалистов для работы со слабослышащими гражданами. Во время тренировочного процесса от тренера-преподавателя требуется «гибкость» и находчивость для качественной подготовки слабослышащих спортсменов, так как не всю необходимую информацию удастся довести до обучающегося в полном объеме. Так же необходимо увеличение спортивных соревнований для людей с нарушением слуха регионального, всероссийского и международного уровня.

Abstract. The article defines the prospects for the development of inclusive sports in educational institutions and organizations. In the given context, the key reasons that hinder the development of inclusive sports are highlighted. The study also provides an example of a program aimed at improving the development of inclusive sports in educational institutions and organizations using the example of hard-of-hearing citizens. Special attention should be paid to the training and support of specialists to work with hard-of-hearing citizens. During the training process, "flexibility" and resourcefulness are required from the coach-teacher for high-quality training of hearing-impaired athletes, since not all the necessary information can be brought to the student in full. It is also necessary to increase sports competitions for people with hearing impairment at the regional, national and international levels.

Ключевые слова: инвалидность; инклюзия; спорт; образование; особые адаптивные потребности.

Keywords: disability; inclusion; sports; education; special adaptive needs.

Перспективы развития адаптивного и инклюзивного спорта постоянно является темой для обсуждения в Совете Федерации. На обсуждение выносятся такие вопросы как: развитие инфраструктуры для инклюзивного спорта и подготовке специалистов.

Важно заметить, что в России в 2021 году была принята Концепция развития системы комплексной реабилитации и абилитации, которая рассчитана на срок до 2025 года. Одной из ключевых ее целей провозглашается развитие инклюзии и социальная адаптация людей с инвалидностью в различные сферы жизни, а также развитие адаптивных видов спорта.

Инвалидность сопряжена не только с потерей трудоспособности, но и с ограничением двигательной деятельности. В связи с этим данная категория людей находится в вынужденных условиях дефицита двигательной активности. Физическая культура и спорт для этой группы населения могут выступать как эффективное средство реабилитации и социальной адаптации.

В большинстве исследований инклюзия отождествляется с образованием.

Ключевым аспектом в сфере развития инклюзивного спорта выступает вопрос о необходимости формирования необходимой поддерживающей среды в образовательных организациях.

Инклюзивное образование – форма обучения, при которой каждому человеку, независимо от имеющихся физических, интеллектуальных, социальных, эмоциональных, языковых и других особенностей, предоставляется возможность учиться в общеобразовательных учреждениях и получать полноценное образование.

Инклюзивное образование полагает, что все дети, независимо от своих особенностей, имеют право на образование в общеобразовательных учреждениях, а не только в специализированных школах или классах. Оно ставит задачу обеспечить доступность образовательных учреждений для всех учеников, создать без барьерную среду, а также адаптировать образовательный процесс и методики обучения, чтобы каждый мог получить знания и умения в соответствии с своими возможностями.

Инклюзивное образование предполагает индивидуальный подход к каждому обучающемуся, учет его потребностей, способностей и интересов. Оно также подразумевает сотрудничество и взаимодействие учителей, родителей и специалистов для обеспечения лучшей поддержки и сопровождения учеников с особыми нуждами.

Инклюзивное образование способствует формированию толерантного и уважительного отношения к различиям, развитию социально-коммуникативных навыков, а также повышению самооценки каждого обучающегося. Оно помогает создать инклюзивное общество, где каждый человек имеет равные права и возможности на получение образования и участие в общественной жизни.

Преподаватели должны быть подготовлены для работы с учащимися с различными способностями и потребностями, уметь создавать адаптированные учебные планы и материалы, уметь использовать различные методы преподавания и оценки, уметь создавать инклюзивную классную среду, сотрудничать с родителями и другими специалистами [1].

Специальные педагоги, логопеды и физиотерапевты могут оказать поддержку обучающимся с особыми потребностями.

Психологи и социальные работники могут оказать поддержку учащимся и их семьям.

Инклюзивное образование приносит пользу всем обучающимся, создавая более позитивную и поддерживающую среду обучения. Это также помогает подготовить обучающихся к успеху в разнообразном и инклюзивном обществе.

Здесь важно выделить ряд причин, которые тормозят развитие инклюзивного спорта. Условно их можно разделить на несколько барьеров.

Во-первых, структурные барьеры, к ним относятся:

- недостаток доступных сооружений. Отсутствие пандусов, подъемников и адаптированных спортивных площадок ограничивает доступ людей с ограниченными возможностями к спорту [2];

- финансовые ограничения. Участие в инклюзивном спорте может быть дорогостоящим, что создает препятствия для малообеспеченных людей с ограниченными возможностями;

- недостаточное количество квалифицированных тренеров и персонала. Обученный персонал, который понимает потребности спортсменов с ограниченными возможностями, имеет решающее значение для создания инклюзивной спортивной среды.

Во-вторых, социальные барьеры, к ним относятся:

- устаревшие взгляды на людей с ограниченными возможностями могут создавать стигму и препятствовать их полному участию в спорте;

- люди с ограниченными возможностями часто сталкиваются с социальной изоляцией, что может ограничить их доступ к спортивным возможностям;

- недостаток спортсменов с ограниченными возможностями высокого уровня может подорвать мотивацию и уменьшить восприятие возможностей для других людей с ограниченными возможностями.

В-третьих, культурные барьеры, к ним относятся:

- в некоторых культурах люди с ограниченными возможностями могут сталкиваться с дискриминацией или исключением из спортивной деятельности;

- языковые различия могут затруднить людям с ограниченными возможностями доступ к информации о спортивных возможностях и общение с тренерами и товарищами по команде;

- недостаток доступной информации о инклюзивном спорте может ограничить осведомленность и участие людей с ограниченными возможностями.

Помимо указанных выше ключевых барьеров тормозящих развитие инклюзивного спорта, можно выделить ещё ряд дополнительных аспектов:

- недостаточная поддержка со стороны правительства и организаций. Финансирование, политические инициативы и партнерства могут помочь преодолеть другие барьеры [3];

- недостаточно исследований о потребностях и опыте спортсменов с ограниченными возможностями, что затрудняет разработку эффективных стратегий включения;

- отсутствие адаптированного транспорта может затруднить участие людей с ограниченными возможностями в спортивных мероприятиях.

Инклюзивный спорт - это практика занятия спортом людьми с ограниченными возможностями. Основная цель состоит в том, чтобы позволить людям с ограниченными возможностями участвовать в спортивных и физических занятиях на равных с людьми без ограничений.

Инклюзивный спорт обеспечивает ряд преимуществ, в том числе:

- физические преимущества: повышенная физическая активность, улучшение координации, баланса и моторики;

- когнитивные преимущества: улучшение памяти, внимания и когнитивных функций;

- социальные преимущества: создание возможностей для социализации, построения дружеских отношений и снижения изоляции.

Эмоциональные преимущества: повышение самооценки, уменьшение стресса и улучшение настроения.

Обучающие преимущества: предоставление возможностей для обучения новым навыкам и развития личностных качеств.

Существует множество видов спорта, адаптированных для инклюзивных занятий, в том числе: адаптивное плавание, адаптивный баскетбол, адаптивный теннис и др.

Инклюзивный спорт - это мощный инструмент, который позволяет людям с ограниченными возможностями вести активный и здоровый образ жизни. Он обеспечивает физические, когнитивные, социальные, эмоциональные и обучающие преимущества. При поддержке организаций и сообщества инклюзивный спорт может сделать спорт доступным для всех.

В рамках данного исследования интересен пример программы разработанной Е. А. Иващенко, М. В. Махиновой, Д. С. Осиповым и В. Ф. Молдаван.

В рамках реализации проекта на базе ФГБОУ ВО КГУФКСТ были организованы бесплатные курсы по основам русского жестового языка (РЖЯ) для молодых людей, обучающихся в вузе на разных факультетах и желающих осуществлять волонтерскую деятельность. В течение пяти недель три раза в неделю, волонтеры КГУФКСТ проходили обучение по РЖЯ. На занятиях студенты познакомились с правилами и этикой общения, с культурой людей с нарушением слуха, изучали принципы дактилологии и основные жесты по темам различной

направленности, связанных со спортивной работой. Но самой лучшей практикой по жесто-мимической речи служат беседы с неслышащими, без помощи которых нельзя проверить, а затем и усовершенствовать свои знания по ручной коммуникации. Практика началась с первых дней занятий, т.к. к преподаванию были привлечены слабослышащие студенты, прошедшие обучение на курсах краснодарского отделения Всероссийского общества глухих (ВОГ) и имеющие опыт преподавания русского жестового языка. Ниже представлена тематика занятий:

1. Знакомство с проектом, командой, содержанием курса. Лекция об особенностях РЖЯ. Изучение жестов приветствия, дактилологии.
2. Изучение жестов по теме: «Давайте знакомиться»/ Тренировка ручной азбуки. Повторение правил общения с глухими.
3. Изучение жестов по теме: «Числа» Тренировка ручной азбуки.
4. Изучение жестов по теме: «Люди» Тренировка ручной азбуки.
5. Изучение жестов по теме: «Семья» Тренировка ручной азбуки.
6. Изучение жестов по теме: «Университет», «Спорт» Тренировка ручной азбуки.
7. Изучение жестов по теме: «Дом» Тренировка ручной азбуки.
8. Изучение жестов по теме: «Отдых», «Хобби» Тренировка ручной азбуки.
9. Изучение жестов по теме: «Время» Тренировка ручной азбуки Составление рассказа на тему «Увлечения» Изучение песни Полины Гагариной – «Мы Вселенная» Разбор жестов по песне.
10. Изучение жестов по теме: «Календарь» Тренировка ручной азбуки Проведение игры «Испорченный телефон».
11. Повторение изученных жестов по всем темам Построение диалогов. Изучение песни Полины Гагариной – Мы Вселенная.
12. Повторение изученных жестов по всем темам Изучение песни Полины Гагариной – «Мы Вселенная».
13. Подготовка к экзамену Изучение песни Полины Гагариной – «Мы Вселенная».
14. Сдача экзамена. Диалог с руководителем Молодежного движения глухих Кубани.
15. Подведение итогов. Совместное исполнение жестовой песни. По завершении курсов в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма образовалась группа волонтеров из числа 12 студентов 1-3 курсов, владеющих основами русского жестового языка.

По итогам эксперимента: обучающиеся с нарушением слуха стали более активными в социальной жизни вуза, проявляют активный интерес к популяризации данной темы, подведению научной основы под разработку данного направления исследований.

В связи с чем, изучив предложенную программу, мы можем констатировать, что внедрение на всех образовательных уровнях и в различных отраслях знаний необходимо, так как: положительные эффекты, выявленные в ходе апробации разработанного курса занятий на базе ФГБОУ ВО КГУФКСТ, позволяют сделать заключение, что его можно рекомендовать для использования в качестве дополнительного образовательного ресурса в условиях высшего учебного заведения физкультурно-спортивного профиля.

В заключении мы можем отметить, что в целом, инклюзивное образование играет жизненно важную роль в улучшении качества жизни людей с особыми образовательными потребностями и создании более инклюзивного здорового общества для всех.

Литература

1. Алтунин А. Ю. *Инновационные технологии в области физической культуры и спорта, формирования здорового образа жизни // Наука-2020. 2023. № 3 (64). С. 86-91. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54094146>. (дата обращения 23.04.2024).*

2. *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. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49470892>. (дата обращения 24.04.2024).*

3. *Гуняев Е. В. Значение инноваций в области физической культуры и спорта для мотивации к самосовершенствованию физического развития человека // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стол (Орел, 24 июня 2021 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2021. С. 71-75. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46640728>. (дата обращения 02.05.2024).*

УДК 796.819

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ И МЕХАНИЗМЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ
СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ У СОТРУДНИКОВ ОВД ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**PSYCHOLOGICAL SAFETY AND MECHANISMS
FOR OVERCOMING STRESS CONDITION IN POLICE OFFICERS DURING PHYSICAL
TRAINING AND IN PROFESSIONAL ACTIVITIES**

Кобзев Кирилл Александрович

курсант

факультет подготовки специалистов ГИБДД

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орёл, Россия

Kobzev Kirill Alexandrovich

faculty of training of traffic police specialists

Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V.

Lukyanov – не соответствует официально установленному

Orel, Russia

Пахомов Вячеслав Иванович

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орёл, Россия

Pakhomov Vyacheslav Ivanovich

Department of Physical Training and Sports

Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V.

Lukyanov – не соответствует официально установленному

Orel, Russia

Аннотация. В рассматриваемой статье исследована значимость психологической безопасности сотрудников МВД Российской Федерации. Так, в статье доказано, что в деятельности сотрудника при возникновении стрессовых ситуаций существуют механизмы и способы преодоления данных негативных явлений, их минимизации. Раскрыто понятие стресса и обозначены причины его возникновения и последствия на психическое и физиологическое состояние и активность сотрудника. Так же в статье выделена и определена роль профессиональной подготовки для снижения эмоционального уровня в процессе выполнения служебных обязанностей.

Abstract. The article discusses the importance of ensuring the psychological safety of employees of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. Thus, the article proves that in the activity of an employee in the event of stressful situations, there are mechanisms and ways to overcome these negative phenomena and minimize them. The concept of stress is revealed and its causes and consequences for the mental and

physiological state and activity of the employee are indicated. The article also highlights and defines the role of professional training to reduce the emotional level in the process of performing official duties.

Ключевые слова: *стресс; депрессия; психологическое состояние; психологическая поддержка; физическая подготовка; спорт.*

Keywords: *stress; depression; psychological state; psychological support; physical fitness; sports.*

Прохождение службы в органах внутренних дел как в нашей стране, так и в других государствах несомненно является профессиональной деятельностью с достаточно высоким уровнем эмоциональных и стрессовых нагрузок часто сопутствующих с интеллектуальной и физической напряженностью. Причинными факторами, относящих данный вид деятельности к профессиональной, что подразумевает под собой наличие повышенного уровня социально-психологической, физической и правовой подготовленности являются:

- ненормированность дня и неравномерность рабочих нагрузок;
- периодическая работа с табельным оружием и его применение в случаях, предусмотренных законодательством РФ;
- высокая степень ответственности за свои действия или бездействия;
- наличие стрессовых ситуаций, возникающих в ходе общения с правонарушителями или в конфликтных ситуациях с гражданами;
- повышенная степень риска причинения вреда жизни или здоровью сотрудника.

Данные условия, в совокупности можно объединить фактором экстремальной ситуации и профессионального стресса для сотрудника, что впоследствии приводят к формированию выраженных и длительных негативных психологических состояний [1].

Пребывание в состоянии сильного эмоционального волнения или стресса достаточно сильно влияет на снижение уровня успешности и качества выполнения сотрудниками ОВД поставленных задач. Данное явление требует внедрение использования во внеслужебное время методов поддержания оптимального уровня психического состояния, а также разработку способов и механизмов минимизации стресса, а также его преодоления.

Для этого, в первую очередь, целесообразно разобраться что представляет собой стрессовое состояние. Данное явление составляет уникальную неспецифическую ответную реакцию организма на возбудителя (стрессор), реализующуюся через изменение активности нервной и эндокринной систем. Это ответ системы «мозг-психика-тело» для приспособления организма к изменяющимся условиям среды или ситуации с целью сохранения его стабильности и здоровья реакцию организма и психики на негативные эмоции. Другими словами, можно объяснить это как эмоциональное волнение, что впоследствии образует комплекс адаптационных реакций человека на сильные внешние раздражи-

тели, что требует от него приспособления к воздействиям и переменам. Возникает «мобилизация» мыслительных процессов с целью поиска выхода из ситуации в экстраординарных ситуациях, что в определённом смысле, является положительным явлением для сотрудника правоохранительных органов.

Необходимо отметить, что стресс носит не сильно длящийся характер, а имеет кратковременную и многократно-повторяющуюся форму изменения психика-эмоционального фона как обычного человека, так и сотрудника ОВД. В случае если данное состояние не минимизировать или не найти пути его преодоления, то наступает довольно отрицательная и пагубная для здоровья и профессиональной деятельности начальная фаза стадии депрессии, сопровождающаяся истощением организма, снижению физического уровня подготовленности, упадку жизненных сил, нарушению мышления и двигательной заторможенности. Всё это приводит к достаточно серьёзному апатичному травмирующему состоянию сотрудника на долгие месяцы, переходя в хроническую форму, которая в итоге будет требовать вмешательства специалистов.

В этом состоянии нередко возникает психологическая травма, которая определяется самим сотрудником как некая мыслительная установка. К ним можно отнести:

- чувство безнадёжности и беспомощности;
- пониженная самооценка;
- невозможность переключиться с негативных мыслей;
- потеря ощущения реальности;
- страх неудач или поражения;
- страх критики;
- страх перед новыми и неизвестными ситуациями и обстоятельствами;
- страх принятия ответственных решений.

На физиологическом уровне, воздействие депрессии проявляется в повышении артериального давления, нервного напряжения, изменении частоты сердечных сокращений, возникновении или обострении хронических заболеваний [2].

Одним из способов преодоления данных состояний является психологическая и моральная поддержка как в индивидуальном плане, оказание помощи товарищей или коллег, так и на уровне групп или коллектива в целом. Общение, помощь и высокое внимание к признанию даже минимальных достижений сотрудника в глазах общества или коллектива будет способствовать поднятию морального настроя и духа сотрудника. Недостаток этого порождает агрессивность, злобный настрой, демонстративные и показательные реакции, а также другие проявления социальной и личной деформации.

Так же необходимо упомянуть то обстоятельство, что в правоохранительных органах РФ накоплен значительный опыт регулирования психологического состояния сотрудников, в целях минимизации стрессовых состояний и успешного выполнения задач, стоящих перед сотрудниками. Для этого в подразде-

лениях, которые работают «на земле», так и в образовательных организациях функционируют отделы морально-психологической разгрузки. Они призваны создать и обеспечить оптимальные условия для быстрого и эффективного снятия эмоционального перенапряжения, восстановления работоспособности, проведения психотерапевтических и психологических мероприятий с сотрудниками. В них предусмотрены комфортные и специально оборудованные помещения отдыха, размещение аудио-, видеопроекторной и другой аппаратуры для отвлечения внимания и релаксации [3].

Следует остановиться на том, что в процессе выполнения возложенных функций и обязанностей на сотрудника правоохранительных органов в ходе развития сложившихся событий он, зачастую, уже имеет представление о том, что с ним происходит и почему, старается найти пути благоприятного исхода той или иной ситуации. Этот фактор складывается в процессе профессиональной психологической и физической подготовки. Наиболее эмоционально затруднительным и сложным следует отнести переход от стадии эмоций и эмоционального всплеска к стадии действия.

Эмоциональная стадия может быть тесно связана с состоянием беспомощности, когда сотрудник в короткий промежуток времени, требующий моментальной реакции для принятия решения не способен должным и правильным образом оценить ситуацию и спрогнозировать действия правонарушителя. От таких состояний могут появляться тяжелые психологические последствия, такие как чувства потерянности, слабости, некомпетентности, отсутствие знаний, полученных в процессе обучения в вузе и так далее [4].

В этом случае, лучше всего и наиболее эффективнее сократить время реакции и минимизировать эмоциональную составляющую перед переходом к стадии действий. Данный навык формируется и реализуется у сотрудников, чья физическая и профессиональная подготовка в условиях критических и нестандартных ситуаций находится на хорошем уровне, постоянно поддерживается и улучшается.

Рассматривая профессиональную подготовку сотрудника ОВД как один из элементов психологической безопасности и противодействия стрессовым состояниям, следует отметить, что она включает в себя:

- формирование профессионального самосознания сотрудников;
- формирования чувства ответственности за свои действия;
- обучение сотрудников приемам и способам обеспечения личной безопасности;
- поддержание у сотрудников постоянной готовности решительно пресекать противоправные деяния, используя физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие;
- формирование высокой психологической устойчивости личности сотрудников, развитие у них таких качеств как наблюдательность, бдительность,

развитие памяти, мышления и других профессионально-психологических навыков и т. д. [5].

Приобретение и формирование данных качеств и навыков у сотрудников ОВД происходит вследствие обучения в вузах системы МВД России путем изучения определенных дисциплин таких как психология, философия, логика, тактико-специальная подготовка, уголовное право, личная безопасность и многих других [6].

Другим элементом психологической безопасности и преодоление стрессовых ситуаций является занятие спортом. Изучая влияние физических нагрузок на психическое состояние следует выделить физиологический аспект. При стрессе активизируется гипоталамо-гипофизарная система, вырабатывающая гормон кортизол, который задерживает жидкость в организме, увеличивает артериальное давление и обеспечивает энергией работу мышц. Иными словами, во время стресса в организме включаются в работу определенные механизмы, подготавливающие его к физическим нагрузкам. Именно поэтому регулярное занятие спортом и физические упражнения относятся к одним из правильных способов борьбы со стрессом. Помимо этого, физическая подготовка и занятие спортом в целом, вырабатывают и формируют «гормоны счастья» (серотонин) которые способны справиться с плохим настроением и повысить жизненную активность, а также предотвращают депрессию [7].

Уровень и вид физических нагрузок, необходимых для снятия стресса, различен для каждого человека. Таковыми могут являться утренняя зарядка, пешие прогулки, спортивная ходьба, бег, фитнес, занятие в тренажёрных залах или бокс. Оптимальным будет являться тот факт, чтобы человек самостоятельно выбрал наиболее подходящий для себя вид физической активности. Одни предпочитают заниматься спортом в одиночестве, другим нравятся спортивные командные игры, благодаря которым они ощущают сплоченность, поддержку окружающих и уверенность в собственных силах.

Одним из наиболее популярных способов борьбы со стрессовым состоянием является езда на велосипеде. Во время поездок расширяются лёгкие, человеку становится легче управлять своим дыханием, увеличивается приток крови к мозгу, человек становится менее раздражительным. Особенно данный эффект проявляется во время вело-поездок в лес или вдали от городской среды, ближе к природе. В этом случае внимание фокусируется на красоте и ее богатство. Таким образом велоспорт разгружает напряжение с нервного центра в солнечном сплетении, а также снижает негативное влияние стресса на центральную нервную систему [8].

В системе ОВД в целом, так и в образовательных организациях МВД России в настоящее время уделяется достаточно большое внимание к физической подготовки курсантов и слушателей. Для этого организуются занятия с выполнением силовых, акробатических упражнений, формируются и совершенствуются тактика применения боевых приемов борьбы, проводятся занятия

лыжной подготовки, преодоление полосы препятствий, а также упражнения направленные на развитие выносливости и так далее. В этом процессе значительное влияние оказывает материально-техническое положение проводимых занятий, а именно наличие тренажёрных и спортивных залов с необходимыми снарядами с неограниченным доступом к ним.

Подводя итог вышесказанному, следует отметить, что в деятельности сотрудника ОВД стрессовое состояние является явлением, с которым приходится сталкиваться практически ежедневно. Одной из приоритетных задач для сотрудника должен служить процесс психологической разгрузки, минимизации стрессовых состояний и недопущение его длительного воздействия. Рассмотрев профессиональную подготовку, в котором неотъемлемым компонентом является физическая подготовка, целесообразно выделить тот факт, что она обеспечивает гармоничное развитие духовных и физических сил, формирует такие общечеловеческие ценности, как физическое и психическое здоровье, психофизическое благополучие, физическое совершенство, а также повышение уровня работоспособности и формирование целостной психофизической готовности курсантов и слушателей к выполнению своих служебных обязанностей.

Литература

1. Герасимов И. В. *Психофизическая тренировка в преодолении профессионального стресса сотрудников полиции* // Наука-2020. № 7(32). 2019. С. 50-57. URL: [http://nauka-2020.ru/MKN_7\(32\)2019.pdf](http://nauka-2020.ru/MKN_7(32)2019.pdf) (дата обращения: 20.01.2024).
2. Баркалов С. Н. *Применение функционального силового тренинга для формирования психофизической готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности* // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 198-206. URL: [http://avtonomialichnosti.ru/ALM_1\(27\)2022.pdf](http://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(27)2022.pdf) (дата обращения: 21.01.2024).
3. Моськин С. А. *Физическая подготовленность курсантов и слушателей к предстоящей службе* // Наука 2020 № № 4 (40) 2022 с.25-33. URL: [http://nauka-2020.ru/VN_4\(40\)2020.pdf](http://nauka-2020.ru/VN_4(40)2020.pdf) (дата обращения: 23.01.2024).
4. Моськин С. А., Демидова А. В. *Место физической культуры и спорта в подготовке сотрудников ОВД* // Наука 2020 № 2 (63) 2023 С. 78-86 URL: [http://nauka-2020.ru/NM_2\(63\)2023.pdf](http://nauka-2020.ru/NM_2(63)2023.pdf) (дата обращения: 29.01.2024).
5. Махов С. Ю., Баркалов С. Н. *Стрессовая мобилизация в условиях высокого психоэмоционального напряжения при агрессивном нападении* // Наука 2020. 2023. № 1. (62) С. 35-40. URL: [http://nauka-2020.ru/NM_1\(62\)2023.pdf](http://nauka-2020.ru/NM_1(62)2023.pdf) (дата обращения: 29.02.2024).
6. Герасимов И. В. *Содержание физической подготовки с учетом двигательных способностей сотрудников полиции* // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 3 (76). С. 115-117. URL: https://www.elibrary.ru/ip_restricted.asp (дата обращения: 11.03.2024).
7. Еремин, Р. В. *Профессионально-прикладная физическая подготовка как одно из направлений обучения слушателей вузов МВД России* // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. №

3(76). С. 124-126. https://www.elibrary.ru/ip_restricted.asp (дата обращения: 12.03.2024).

8. Баркалов, С. Н. К вопросу о применении физической силы сотрудниками полиции // Наука-2020. 2017. No 2(13). С. 210-215. https://www.elibrary.ru/ip_restricted.asp (дата обращения: 12.03.2024). .

МЕДИКО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЦЕНТРАЛЬНУЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE CENTRAL NERVOUS SYSTEM AND THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF A PERSON

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 физической культуры

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 обсуждается воздействие физических упражнений и занятий спортом на центральную и гуморальную нервные системы, а также на психические процессы, происходящие в организме человека при выполнении физических нагрузок. Основная задача данного исследования заключается в анализе влияния физических упражнений на активность центральной нервной системы и на психоэмоциональное состояние человека. Исследования показывают, что регулярные занятия спортом благоприятно сказываются на организме за счет использования различных мышечных групп. Физическая активность стимулирует пластичность нервной системы и благоприятно влияет на психическое состояние человека, включая увеличение эмоционального настроения, повышение дисциплинированности, жизнерадостности и уверенности в себе. Определено, что упражнения

и спортивная деятельность могут оказывать разнообразное воздействие на психические функции, улучшая их, обеспечивая стабильность и активность.

Abstract: *The article discusses the effects of physical exercise and sports on the central and humoral nervous systems, as well as on the mental processes occurring in the human body during exercise. The main objective of this study is to analyze the effect of physical exercise on the activity of the central nervous system and on the psycho-emotional state of a person. Studies show that regular exercise has a beneficial effect on the body through the use of various muscle groups. Physical activity stimulates the plasticity of the nervous system and has a beneficial effect on a person's mental state, including an increase in emotional mood, increased discipline, cheerfulness and self-confidence. It has been determined that exercises and sports activities can have a variety of effects on mental functions, improving them, ensuring stability and activity.*

Ключевые слова: *здоровье; человек; центральная нервная система; физические нагрузки; физическая активность; эмоциональное состояние.*

Keywords: *health; human; central nervous system; physical activity; physical activity; emotional state.*

Забота о здоровье – это как забота о самом драгоценном сокровище в жизни. Она является фундаментальной основой человеческого бытия, отражаясь в балансе интересов, внутренней гармонии и радости жизни. Ценность здоровья неизменно стоит на вершине пирамиды личных ценностей, определяя качество нашего бытия. Нервная система, будучи одним из ключевых компонентов человеческого здоровья, несет на себе огромную ответственность за наше благополучие. Она является хранителем гармонии внутренних процессов и регуляторов нашего организма. Физические упражнения становятся своего рода мостом между нашим телом и нашим разумом, способствуя улучшению работы мозга и повышению уровня адаптивности нервной системы. Каждое упражнение является уникальным и оказывает свое неповторимое воздействие на центральную нервную систему (ЦНС), что подчеркивает важность разнообразия в физической активности для поддержания нашего здоровья и благополучия [1].

Функционирование нервной системы представляет собой сложный и важный аспект в жизни человека. Она является контролирующим и координирующим центром всех биологических процессов, влияя на поведение и эмоциональное состояние. Особенно заметно ее влияние во время тренировок, когда нервы активируются для поддержания оптимальной работы органов и мышц. В процессе физических упражнений нервная система мобилизует все свои ресурсы, обеспечивая согласованную работу тела. Сигналы передаются от мозга к мышцам через спинной мозг, позволяя выполнить необходимые движения. Она также контролирует уровень гормонов, сердечный ритм и другие параметры организма для поддержания его функционирования. Однако интенсивные тренировки могут негативно сказаться на нервной системе, вызывая стресс и перегрузку, что отразится на здоровье и поведении. Поэтому

важно научиться управлять нервной системой во время тренировок, чтобы сохранить здоровье и добиться успеха.

Нервная система играет ключевую роль в обеспечении физической выносливости и энергетического баланса. При выполнении тренировок активизируется симпатический отдел нервной системы, увеличивая сердечную активность, дыхание и потоотделение. Оптимальное функционирование нервной системы является важным фактором для высокой физической выносливости.

Нервная система также контролирует мышечную активность, координацию движений и обработку болевых сигналов, играя важную роль в восстановлении после тренировок. Психологические аспекты тренировок, такие как мотивация и настроение, также зависят от состояния нервной системы. Оптимизация тренировочного процесса с учетом особенностей нервной системы поможет достичь наилучших результатов.

В процессе физических нагрузок наша нервная система выступает в роли главного регулятора здоровья и поведения, обеспечивая организму необходимую поддержку и адаптацию к новым условиям. Её функция заключается в контроле работы мышц, сердца, легких и других органов, гарантируя им оптимальное снабжение кислородом и энергией. Например, симпатическая ветвь автономной нервной системы стимулируется для ускорения сердечных сокращений и расширения бронхов во время физической активности с целью обеспечения мышц кислородом.

Кроме того, нервная система оказывает воздействие на поведение человека в период физических усилий. Например, стрессовые ситуации могут провоцировать активацию стрессового ответа в организме, что приводит к повышенным уровням адреналина и кортизола, а также снижению концентрации и координации движений.

В целом уникальность нервной системы заключается в ее проходимости, высокой адаптивности, способности к самовосстановлению и широком спектре функций, которые она осуществляет для обеспечения нормального развития организма.

Физические активности имеют непосредственное влияние на нервную систему человека через различные механизмы, включая:

- **Физические упражнения.** Когда речь заходит о здоровье человека, первое, что приходит на ум, - это индикатор активности. В современном мире важно сохранять свое тело в таком виде, чтобы справляться с ежедневными вызовами. Работа и семейные обязанности требуют много энергии, и чтобы быть в тонусе, необходимо заниматься спортом. Физические упражнения позволяют улучшить психическое состояние, выдержать стресс и улучшить настроение. Во время тренировок организм вырабатывает гормоны радости, которые улучшают общее самочувствие и помогают бороться с негативными факторами. Быть активным помогает не только внешнему виду, но и психи-

ческому здоровью. Важно регулярно заниматься, чтобы использовать зарядку для организма [1].

- Физическая активность является ключевым фактором для поддержания здоровой нервной системы. Усталость не всегда связана только с переутомлением, она может быть вызвана и другими факторами, такими как болезненные состояния или эмоциональный стресс. Чтобы поддерживать здоровье нервной системы, рекомендуется заниматься гимнастикой и аэробикой. Эти виды физической активности обогащают организм кислородом, улучшают настроение и активизируют энергетические резервы. Рекомендуется проводить тренировки продолжительностью от 30 до 60 минут в день, чтобы избежать негативных последствий излишней нагрузки на организм.

- Плавание благоприятно влияет на психическое здоровье. В условиях современного мира, когда количество раздражителей постоянно растет, сосредоточиться на делах становится сложнее. Физические упражнения, которые вызывают ускорение сердечного ритма, способствуют улучшению уровня внимания. Среди различных видов спорта, плавание наиболее эффективно для достижения этой цели. Регулярные тренировки способствуют улучшению кровообращения в мозге, что поддерживает кислородный обмен и укрепляет связи между нейронами [1].

- На последнем, но не менее важном месте, рассмотрим точку зрения и экономическую активность. Долгое время считалось, что эти факторы не могут быть следствием, однако исследование показывает, что социальная позиция человека и уровень отдельных гормонов - андрогенов - различаются друг от друга. Для повышения уровня этих гормонов наиболее эффективны аэробные тренировки. Они предполагают умеренные физические упражнения, поддерживающие сердечно-сосудистую систему в тонусе. Во время таких тренировок организм получает необходимое количество кислорода, что способствует улучшению обменных процессов. Оптимальное время для аэробных тренировок - утренние часы, когда свежий воздух и физическая активность способствуют бодрости и хорошему настроению.

Как правило, психологическое воздействие физических упражнений на нервную систему человека можно разделить на прямое и косвенное. Прямое воздействие обычно связано с естественными физиологическими процессами, которые приводят к выделению специфических гормонов, изменению состава некоторых биологических веществ и т. д. С другой стороны, косвенное воздействие более сложное. Оно часто проявляется через взаимодействие человека с другими людьми во время выполнения физических упражнений. Ярким примером такого воздействия могут быть командные спортивные игры, где участие в коллективе способствует формированию межличностных отношений и развитию коммуникативных навыков [2].

Система координирует все процессы в организме и устанавливает связь с окружающей средой. Существуют два типа этой системы: центральная,

включающая головной и спинной мозг, и периферическая, состоящая из нервов, нервных окончаний и узлов.



Рис. 1. Отделы нервной системы

Система нервов разделяется на две основные части: соматическую, управляющую чувствительностью и свободными движениями поперечно-полосатых мышц, и вегетативную, контролирующую работу внутренних органов и систем, включая эндокринную и пищеварительную функции [2].

Этот важный механизм управляет всеми аспектами организма, координируя их деятельность, обеспечивая связь с окружающей средой, реагируя на внешние стимулы и адаптируясь к переменам. Он является неотъемлемым звеном в функционировании всех систем организма, а также принимает участие в восприятии внешнего мира через чувства - зрение, слух, вкус, обоняние

и осознание, помогая адаптироваться к меняющимся условиям окружающей среды [2].

Нервная система играет ключевую роль в регуляции функций организма, обеспечивая гармоничное взаимодействие всех его компонентов и реагируя на воздействие внешних факторов, способствуя тем самым адаптации к окружающей среде [2].

Центральная нервная система - это источник нашего восприятия и понимания мира, который мы можем наблюдать и взаимодействовать с ним благодаря ее сложной и удивительной организации. Центральная нервная система является эпицентром нейродинамической активности в организме, объединяя головной и спинной мозг. Ее функциональный спектр охватывает широкий диапазон управляющих и координирующих процессов, обеспечивая высокую точность нервной деятельности. Головной мозг участвует в сложных мыслительных и эмоциональных функциях, в то время как спинной мозг ответственен за регуляцию работы внутренних органов и двигательную активность. Взаимодействуя через периферическую нервную систему, эти два компонента ЦНС обеспечивают координацию разнообразных нейросенсорных процессов.

Центральная нервная система, сочетающая в себе головной и спинной мозг, является электрической сетью, в которой информация циркулирует сверхбыстро. Эта система взаимодействует с периферической нервной системой, обеспечивая контроль над широким спектром чувств и функций:

- от звуков и изображений, воспринимаемых через слух и зрение, до реакций на разнообразные внешние стимулы;
- от запахов и тактильных ощущений, которые помогают нам воспринимать окружающий мир и взаимодействовать с ним;
- от эмоциональных реакций и чувствительности до процессов памяти и мышления, определяющих нашу умственную деятельность.

Рассмотрим влияние физических нагрузок на функции нервной системы:

Позитивное воздействие

Физические нагрузки имеют значительное положительное воздействие на функции нервной системы. Увеличение объема тренировок обогащает функциональные возможности организма, улучшает точность и синхронизацию движений и действий [3].

Исследования показывают, что целенаправленная физическая активность способствует расширению функциональных возможностей центральной нервной системы. Включение в тренировочный процесс упражнений, направленных на улучшение скорости, выносливости, координации и силы, способствует не только развитию этих физических качеств, но и регуляции соответствующих нервных процессов.

Люди, регулярно занимающиеся спортом, проявляют высокий уровень самодисциплины, активируя запасы организма для достижения поставленных

целей. Физические нагрузки способствуют снижению возбудимости нервной системы, делая движения более точными и уверенными [3].

Регулярные тренировки приводят к улучшению не только центральной нервной системы, но и периферической. Спортсмены испытывают меньше проблем с сердечно-сосудистой системой и дыханием, нормализуется артериальное давление, происходит улучшение сердечного ритма и дыхания.

Спортсмены проявляют высокую степень стрессоустойчивости и эмоциональной устойчивости, что отражается в их характере и поведении. Они обладают такими качествами, как смелость, упорство, сила воли, целеустремленность и др. [3].

Отрицательное воздействие

Но помимо всех положительных аспектов, существует и негативное воздействие интенсивных физических нагрузок на организм. Переутомление от чрезмерных тренировок может вызвать бессонницу, что сигнализирует о переутомлении центральной нервной системы.

Причины нарушений сна могут быть разнообразными, включая психические и неврастенические расстройства, воздействие внешних факторов, глубокие эмоциональные переживания и потрясения. Усиленные физические нагрузки, превышающие физиологическую норму, могут привести к угнетению центральной и вегетативной нервной системы, утомлению нервно-мышечного аппарата и другим негативным последствиям. Это может проявляться в виде раздражительности, нарушений сна, хронической усталости, нестабильности настроения, а также ухудшения иммунитета и повышенного риска заболеваний [3].

Психика современного человека испытывает мощные негативные воздействия социального, природного, бытового и многих других характеров, что требует специальных мер для охраны и укрепления психического здоровья. В самой общей форме под ним, по-видимому, следует считать нормальное течение психических процессов (внимание, восприятие, память т. д.). Психическое здоровье - важная составляющая часть здоровья человека. Физическое и психическое здоровье связаны самым тесным образом: организм человека - это система, в которой все элементы взаимосвязаны друг с другом и воздействуют друг на друга. Значительная часть этих взаимодействий опосредуется через нервную систему, поэтому психическое состояние воздействует на работу внутренних органов, а состояние последних, в свою очередь, сказывается на психике. Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств; состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения, деятельности [4, с. 164].

Разделяют 3 уровня психологического здоровья:

- Наивысший уровень психического здоровья - креативный: характеризуется постоянной адаптацией к окружающей среде, запасом сил для преодоления стрессов, творческим взглядом на реальность и активной позицией; в периоды стресса возникает потребность в психологической стабильности, способности контролировать свои эмоции и мысли, искать новые стратегии приспособления; основным показателем является способность ментально адаптироваться и эффективно управлять своим состоянием; творческая деятельность способствует самосовершенствованию и улучшению качества жизни [5].

- Средний уровень - адаптивный: характеризуется адаптацией к социуму, но с повышенной тревожностью; ключевые аспекты включают социальную адаптацию, самосознание и способность самореализации; тревожность может быть связана с личностными особенностями или слабостью нервных процессов; люди этого уровня могут быть в группе риска из-за отсутствия запаса психологической устойчивости [5].

- На наименьшем уровне адаптации проявляется дезадаптивное поведение, которое характеризуется нарушением баланса между процессами ассимиляции и аккомодации. Люди, попадающие в эту категорию, могут либо неадекватно приспосабливаться к внешним обстоятельствам, пожертвовав своими собственными желаниями, либо же стремиться изменить окружающую их среду в соответствии со своими потребностями. Для разрешения внутренних конфликтов им необходима индивидуальная психологическая помощь [5].

Можно сделать вывод, что интегральная роль физической культуры в укреплении здоровья людей, включая студентов, не может быть недооценена. Насущная потребность организма в регулярной физической активности связана с необходимостью поддержания оптимального функционирования нервной системы. Выполнение умеренных упражнений способствует стимуляции нейронов и улучшению передачи нервных импульсов, что в свою очередь благоприятно влияет на когнитивные функции и эмоциональное состояние [6].

Отсутствие достаточной физической активности, напротив, может привести к дисбалансу в работе нервной системы, что сопровождается рядом негативных последствий для здоровья, таких как стресс, тревожность, депрессия. Низкий уровень физической активности также увеличивает риск развития неврологических и психологических заболеваний, что отрицательно сказывается на общем здоровье и продолжительности жизни [6].

Литература

1. Межман С. С., Степанов И. Э. Влияние физической культуры на нервную систему человека // *Научный лидер*. 2022. № 13 (58). URL: <https://scilead.ru/article/1956-vliyanie-fizicheskoy-kulturi-na-nervnuyu-sist> (дата обращения: 29.03.2023).

2. Сергеева О. В., Шарыпова Н. В. Влияние нервной системы на разучивание новых движений у детей подросткового возраста // *Материалы XIV Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный*

форум». 2022. URL: <https://scienceforum.ru/2022/article/2018029746?ysclid=lu1qhn1gy538094046> (дата обращения: 28.03.2023).

3. Мезенцев В. А., Хромов Р. С. Роль нервной системы в игровых видах спорта в школьном возрасте // XXI Международный конкурс научно-исследовательских и творческих работ учащихся «Старт в науке». 2023. URL: <https://school-science.ru/21/21/57745?ysclid=lu1pqz2c3k971253506> (дата обращения: 29.03.2023).

4. Коробейникова Е. И., Сухолозова М. А. Формирование здорового образа жизни как социально значимая задача в развитии личности // Пути совершенствования физической подготовки студенческой молодёжи в современных условиях: сборник научных трудов / под науч. ред. Т. И. Волковой. Чебоксары : ЧИЭМ СПбГПУ. 2009. 241 с.

5. Полякова О. Б., Бонкало Т. И. Здоровье: дайджест // Москва : НИИОЗММ ДЗМ, 2023. С. 8-12.

6. Марченко А. Н. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов // ИНФОУРОК : ведущий образовательный портал России. 2019. URL: <https://infourok.ru/user/4096482/blog/rol-fizicheskoy-kulturi-v-ukreplenii-zdorovya-studentov-133074.html> (дата обращения: 28.03.2023).

РОЛЬ ПИТАНИЯ В СПОРТИВНОЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

THE ROLE OF NUTRITION IN HUMAN SPORTS LIFE

Фроленков Василий Николаевич

*кафедра огневой подготовки и деятельности
органов внутренних дел в особых условиях*

*Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия*

Frolenkov Vasily Nikolaevich

*department 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. Данная научная статья исследует роль здорового питания в спортивной жизни человека. Она основывается на обширном обзоре существующей литературы, анализе научных исследований и экспертных мнений. В статье рассматриваются преимущества и эффекты правильного питания на физическую активность, спортивные показатели и общее здоровье спортсменов. Также обсуждаются рекомендации по составлению сбалансированного рациона для спортсменов различных дисциплин и уровней подготовки. Постоянные тренировки требуют от человека выносливости и регулярных энергозатрат, соответствующего психического состояния и определенных физических данных. Недостаточное количество полезных веществ в организме может привести к дисбалансу энергии и к общему истощению организма. Исследование подчеркивает важность правильного питания в достижении высоких спортивных результатов и общего благополучия человека.

Abstract. This scientific article explores the role of healthy nutrition in human sports life. It is based on an extensive review of the existing literature, analysis of scientific research and expert opinions. The article discusses the benefits and effects of proper nutrition on physical activity, athletic performance and overall health of athletes. Recommendations on the preparation of a balanced diet for athletes of various disciplines and training levels are also discussed. Constant training requires endurance and regular energy expenditure from a person, an appropriate mental state and certain physical characteristics. An insufficient amount of nutrients in the body can lead to an imbalance of energy and to general exhaustion of the body. The study highlights the importance of proper nutrition in achieving high athletic performance and overall human well-being.

Ключевые слова: здоровое питание; спорт; физическая активность; спортивные показатели; сбалансированный рацион; спортсмены; рекомендации; общее благополучие.

Keywords: healthy eating; sports; physical activity; athletic performance; balanced diet; athletes; recommendations; general well-being.

Здоровое питание играет фундаментальную роль в спортивной жизни человека. Физическая активность и тренировки требуют от организма оптимального питательного обеспечения для достижения высокой физической производительности, восстановления после нагрузок и поддержания общего здоровья. В последние годы наблюдается увеличение интереса к влиянию питания на спортивные показатели и результаты. Исследования позволяют понять, какие пищевые компоненты и рационы являются оптимальными для спортсменов, и предоставляют рекомендации по составлению индивидуальных питательных программ. В данной статье мы проведем обзор научной литературы, чтобы представить обоснованный обзор роли здорового питания в спортивной жизни человека.

Роль здорового питания в физической активности является фундаментальной и непосредственно связана с энергетическим обеспечением организма во время тренировок и физических нагрузок. Правильное питание играет ключевую роль в поддержании высокой физической производительности, улучшении выносливости и снижении уровня утомляемости спортсмена [1, с. 61].

Одним из важнейших аспектов здорового питания для физической активности является потребление достаточного количества энергии. Физическая активность требует дополнительного энергетического расхода, и поэтому спортсмены должны увеличить калорийный прием по сравнению с неактивным образом жизни. Оптимальный рацион должен обеспечивать достаточное количество углеводов, белков и жиров, чтобы обеспечить энергию для мышц и нервной системы во время тренировок.

Углеводы являются основным источником энергии для мышц во время физической активности. Они разлагаются в организме до глюкозы, которая служит топливом для мышц. Углеводы также помогают восстанавливать запасы гликогена в мышцах после тренировок. Правильное потребление углеводов перед тренировкой позволяет запастись энергией, улучшить выносливость и предотвратить преждевременную утомляемость.

Белки являются важным компонентом здорового питания для спортсменов. Они являются строительными блоками для роста и восстановления тканей, включая мышцы. Потребление достаточного количества белка помогает спортсменам поддерживать мышечную массу и способствует восстановлению после тренировок. Рекомендуется употребление белков в течение всего дня, включая после тренировок, чтобы обеспечить оптимальное восстановление и рост мышц.

Жиры также играют важную роль в питании спортсмена. Они являются источником энергии и помогают в усвоении витаминов растворимых в жирах. Оптимальное потребление полиненасыщенных жирных кислот, таких как Омега-3 и Омега-6, способствует снижению воспаления в организме и поддержанию здоровья сердца [2, с. 142].

Кроме того, здоровое питание для физической активности должно включать достаточное потребление витаминов и минералов. Витамины и минералы играют важную роль в обеспечении нормальной функции организма, включая участие в метаболических процессах, укреплении иммунной системы и здоровье костей и суставов.

Питание обеспечивает организм энергией. Непосредственно мышцам необходима энергия. Энергетические затраты возрастают в десятки раз при переходе от состояния покоя к усиленной физической активности. Потребность в энергии для большинства спортсменов составляет 3000-5000 ккал.

Спортсмены, занимающиеся циклическими видами спорта, совершают огромное количество стартов, количество и объем их тренировок достаточно большой, поэтому к их режиму питания предъявляются повышенные требования. Спортсмены данных видов спорта обязаны иметь небольшой постоянный вес и обладать достаточной выносливостью, в их организмах должны содержаться достаточные запасы гликогена, за счет запасов углеводов. Происходит значительно быстрее восстановление после тренировок. Суточная норма углеводов должна составлять 60% от общего количества калорий [3, с. 62].

Эффекты здорового питания на спортивные показатели являются существенными и имеют прямое влияние на производительность и результаты спортсменов. Правильное питание, состоящее из сбалансированного рациона и оптимального потребления питательных веществ, способно улучшить физическую активность и спортивные достижения. Рассмотрим подробнее некоторые из этих эффектов:

1. Увеличение энергии и выносливости: здоровое питание обеспечивает организм необходимыми углеводами, которые являются главным источником энергии для мышц во время физической активности. Потребление достаточного количества углеводов позволяет поддерживать высокий уровень энергии и улучшает выносливость, что позволяет спортсмену продолжать тренировки или соревнования на высоком уровне.

2. Поддержание мышечной массы: правильное потребление белка в рационе спортсмена имеет важное значение для поддержания и роста мышц. Белок является строительным материалом для мышц и участвует в их восстановлении после физических нагрузок. Регулярное и достаточное потребление белка помогает спортсмену сохранять мышечную массу, а также способствует её росту и ремонту.

3. Быстрое восстановление после тренировок: здоровое питание способствует более быстрому восстановлению после интенсивных тренировок или соревнований. После физической активности организм нуждается в питательных веществах, чтобы восстановить запасы энергии, восстановить поврежденные ткани и снять мышечное напряжение. Правильное соотношение углеводов и белков, а также умеренное потребление жиров и адекватное водопотреб-

ление, способствуют эффективному восстановлению и снижению времени восстановления.

4. Улучшение общего здоровья и иммунной функции: здоровое питание богато витаминами, минералами и антиоксидантами, которые играют важную роль в поддержании общего здоровья и иммунной функции. Регулярное употребление фруктов, овощей, зелени, ягод и других питательных продуктов помогает укрепить иммунную систему, снизить риск заболеваний и травм, а также способствует более эффективному восстановлению организма после физических нагрузок.

5. Улучшение композиции тела и контроль веса: здоровое питание помогает поддерживать здоровый состав тела, что включает оптимальное соотношение мышечной массы и процента жира. Сбалансированный рацион, включающий правильное потребление белка, углеводов и жиров, в сочетании с регулярной физической активностью, способствует снижению процента жира и увеличению мышечной массы.

Рекомендации по составлению питательных программ для спортсменов являются важным аспектом здорового питания в спортивной жизни. Такие программы должны учитывать индивидуальные потребности спортсмена, тип спорта, интенсивность тренировок, пол, возраст и спортивные цели. Вот некоторые подробности о рекомендациях, которые следует учитывать при составлении питательных программ для спортсменов:

1. Калорийный баланс: первостепенное внимание следует уделять обеспечению достаточного количества энергии для покрытия потребностей организма во время физической активности. Расчет калорийной потребности основывается на уровне активности, индивидуальных особенностях и спортивных целях спортсмена. Спортсмены, занимающиеся высокоинтенсивными тренировками, могут требовать повышенного калорийного приема для поддержания энергетического баланса и оптимальной производительности.

2. Углеводы: углеводы являются основным источником энергии для мышц во время физической активности. Рекомендуется употребление достаточного количества углеводов перед тренировками или соревнованиями, чтобы запастись энергией. Комплексные углеводы, такие как цельные зерна, овощи, фрукты и бобовые, предпочтительны, поскольку они обеспечивают долгосрочную энергию и содержат важные питательные вещества.

3. Белки: белки необходимы для роста, восстановления и ремонта тканей, включая мышцы, после физической активности. Спортсмены должны употреблять достаточное количество белка в течение дня, распределяя его равномерно между приемами пищи. Оптимальное потребление белка для спортсменов может варьироваться в зависимости от индивидуальных факторов, таких как тип спорта, интенсивность тренировок и цели тренировок.

4. Жиры: жиры играют важную роль в питании спортсмена, поскольку они являются источником энергии и помогают усваивать некоторые витамины. Ре-

комендуется выбирать здоровые жиры, такие как ненасыщенные жиры, омега-3 и омега-6 жирные кислоты, которые можно найти в рыбе, орехах, семенах и маслах растительного происхождения.

5. Витамины и минералы: правильное питание для спортсменов должно обеспечивать достаточное потребление витаминов и минералов. Они играют важную роль в регуляции метаболических процессов, поддержании здоровья костей и суставов, а также укреплении иммунной системы. Разнообразный рацион, включающий овощи, фрукты, орехи, зелень и другие питательные продукты, поможет обеспечить необходимые витамины и минералы.

6. Гидратация: уровень гидратации играет важную роль в спортивной производительности и здоровье спортсмена. Рекомендуется пить достаточное количество воды до, во время и после тренировок, чтобы поддерживать оптимальное гидратационное состояние организма.

Важно отметить, что рекомендации по составлению питательных программ для спортсменов должны быть индивидуально адаптированы исходя из потребностей каждого спортсмена и проводиться под контролем специалиста по спортивному питанию или диетолога. Это позволит оптимизировать питание, улучшить спортивные показатели и поддерживать общее здоровье спортсмена.

Здоровье человека зависит от качества продуктов и качества питания. [4, с. 209] Для человека важны все показатели качества пищи - и ее энергетическая ценность, содержание всех питательных веществ. Питание, соответствующее характеру метаболических изменений, вызванных мышечной деятельностью, в определенной степени определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению нагрузок во время тренировок, соревнований. Кроме того, факторы питания могут влиять на метаболические процессы. В связи с этим необходимо знать принципы питания спортсменов, чтобы придерживаться их как в период тренировок, соревнований, так и в домашних условиях.

В заключение, данная научная статья обратила внимание на роль здорового питания в спортивной жизни человека. Были рассмотрены эффекты здорового питания на физическую активность, включая улучшение энергии и выносливости, поддержание мышечной массы, быстрое восстановление после тренировок, улучшение общего здоровья и иммунной функции, а также контроль веса и композиции тела [5, с. 84].

Кроме того, были представлены рекомендации по составлению питательных программ для спортсменов, которые включают учет калорийного баланса, оптимальное потребление углеводов, белков, жиров, витаминов и минералов, а также правильную гидратацию. Эти рекомендации направлены на оптимизацию питания спортсменов, улучшение спортивных показателей и общего здоровья.

В итоге, здоровое питание играет ключевую роль в спортивной жизни, обеспечивая организм необходимыми питательными веществами, энергией и поддерживая его в оптимальном состоянии. Правильное питание способствует достижению высоких спортивных результатов, снижению риска травм, улучшению восстановления после физических нагрузок и поддержанию общего благополучия спортсменов.

В дальнейшем, дальнейшие исследования и разработки в области спортивного питания будут способствовать более глубокому пониманию взаимосвязи между здоровым питанием и спортивными показателями, а также позволят разрабатывать индивидуальные подходы к питанию спортсменов в соответствии с их потребностями и целями.

Литература

1. Савчук Н. А., М. И. Тихонович Роль физической культуры и спорта в жизни человека и профессиональной подготовке сотрудника органов внутренних дел // *Наука-2020*. 2021 № 5 (50). С. 60-65. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46451922> (дата обращения: 14.03.2024).

2. Алтунин А. Ю. Кроссфит как инновационная физкультурно-оздоровительная технология // *Наука-2020*. 2023 № 2(63). С. 141-146. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54100906>. (Дата обращения: 14.03.2024 года).

3. Дурнев А. И. Теория и практика физического воспитания сотрудников ОВД // *Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (Орел, 26 мая 2023 г.)*. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2023. С. 60-64.

4. Иноземцев С. В. Влияние физической подготовки на нервную систему стрелка // *Автономия личности*. 2023 № 1(29). С. 208-212. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54093706>. (Дата обращения: 14.03.2024 года).

5. Губенков А. О., Иноземцев С. В., Николаев С. А. Роль и значение физической подготовки в жизни человека // *Наука-2020*. 2023. № 2(63). С. 84-91. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54100896>. (Дата обращения: 14.03.2024 года).

УДК 796

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ
ПОСЛЕ ИНТЕНСИВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК**

REHABILITATION MEASURES AFTER INTENSE PHYSICAL EXERTION

Есенова Алина Талгатовна

студент

Институт архитектуры и строительства

Волгоградский государственный технический университет

г. Волгоград, Россия

Esenova Alina Talgatovna

student

Institute of architecture and construction

Volgograd State Technical University

Volgograd, Russia

Брыскин Алексей Евгеньевич

преподаватель

кафедра физического воспитания

Волгоградский Государственный Технический Университет

г. Волгоград, Россия.

Bryskin Alexey Evgenievich

senior lecturer

department of physical education

Volgograd State Technical University

Volgograd, Russia.

Брыкина Валентина Анатольевна

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Brykina Valentina Anatolievna

lecturer

department of physical education

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье рассмотрена проблема важности использования разнообразных методов и способов восстановления после интенсивных физических нагрузок. На основании анализа современных публикаций, научных статей, учебных пособий выявлено, что комплекс восстановительных средств подбирается с учетом индивидуальных особенностей человека, связанных с особенностью функ-

ционирования нервной и эндокринной систем. На сегодняшний день уже собрано достаточное количество теоретических и практических данных, которые обосновывают значимость внедрения восстановительных мероприятий, а также, на их основе, разрабатываются варианты и способы практического использования отдельных средств восстановления как в системе спортивной тренировки, так и в их комплексе. В работе представлены различные методы восстановления спортсменов после интенсивных тренировок, а также был проведен опрос, в ходе которого были установлены наиболее часто используемые восстановительные мероприятия.

Abstract. *The article deals with the problem of the importance of using various methods and techniques of recovery after intense physical exertion. Based on the analysis of modern publications, scientific articles and textbooks, it was revealed that the complex of general tonic agents is selected taking into account the individual characteristics of a person associated with the functioning of the nervous and endocrine systems. To date, a sufficient amount of theoretical and practical data has already been collected justifying the importance of rehabilitation measures, and based on them, options and ways of practical use of individual recovery tools are being developed both in the sports training system and in their complex. The article presents various methods of recovery of athletes after intensive training, and a survey was conducted, during which the most commonly used recovery measures were identified.*

Ключевые слова: *восстановительные мероприятия; средства восстановления; утомление; физическая нагрузка.*

Keywords: *restorative measures; means of recovery; fatigue; physical activity.*

В современности были собраны значительные данные, касающиеся анализа динамики различных биологических показателей в условиях тренировочных и соревновательных нагрузок. Изучается воздействие данных нагрузок на кровеносные параметры, респираторную функцию, фазовую структуру сердечного цикла, периферическое кровообращение, нервно-мышечный аппарат, а также биоэнергетику организма на поздних этапах после тренировок. Различные виды спорта, отличающиеся по энергетической направленности, типам мышечных сокращений и структуре двигательных действий, требуют индивидуального подхода к тренировочному процессу. Важной составной частью подготовки спортсменов является способность организма к восстановлению работоспособности и нормального функционирования после физических нагрузок.

Выбор методов восстановления в спорте определяется многочисленными факторами, такими как возраст спортсменов, их уровень квалификации, индивидуальные особенности, а также этап тренировочного процесса, поставленные цели и характер нагрузок. Принцип восстановления в спорте подчеркивает важность адекватного отдыха и различных процедур для восполнения утраченных физических и умственных возможностей спортсменов после интенсивных тренировок и соревнований. Важно учитывать, что оптимальная работоспособность и долгосрочное здоровье зависят от способности организма

восстанавливаться после физической активности. Таким образом, процесс восстановления играет ключевую роль в спорте по ряду причин [1].

Механизм восстановления организма включает в себя способность восстанавливать поврежденные ткани, обеспечивать энергетический баланс, уменьшать усталость и сохранять гормональный гомеостаз. Кроме того, правильное восстановление способствует регенерации психических сил, развитию навыков и способствует общему долгосрочному здоровью и благополучию. Восстановление спортивной работоспособности после тренировки и соревнований является одним из разделов спортивной медицины. Как самостоятельная проблема она впервые была сформулирована в советской спортивной медицине и в настоящее время получает все большее распространение, совершенствуется и требует дальнейшего изучения [2].

Цель исследования: определить основные средства восстановления после интенсивных физических нагрузок.

Задачи исследования: 1. Провести анализ литературных источников и интернет-источников для определения методов восстановления после интенсивных физических нагрузок.

2. Провести опрос среди студентов-спортсменов Волгоградского Государственного Технического Университета для выяснения способов их восстановления после интенсивных физических нагрузок.

Методы исследования: анализ литературных источников, анкетирование.

База исследования: Волгоградский Государственный Технический Университет.

Восстановительные мероприятия после интенсивных физических нагрузок.

Изучение литературных источников и интернет-источников помогло выявить ряд методов восстановления и реабилитации организма после интенсивных тренировок:

1. Массаж. Он применяется после любого рода физической нагрузки и при любой степени утомления с целью быстрой нормализации различных функций организма и повышения его работоспособности, снятия общего утомления. Массаж выполняет следующие функции:

- нормализация регуляции нервной и эндокринной систем;
- восстановление тонуса и эластичности скелетной мускулатуры;
- восполнение энергетических и пластических веществ, затраченных в процессе выполнения физических упражнений;
- устранение болевых ощущений;
- снижение эмоционального напряжения;
- нормализация сна

После предельно переносимых нагрузок сохраняется длительный тонус отдельных мышц, а последующее их напряжение приводит к тому, что при полном расслаблении мышц некоторое число волокон остаётся в сокращённом

состоянии. Вскоре после сохраняющегося остаточного тонуса мышца постепенно теряет эластичность, и снижаются трофические процессы. Это долговременное состояние может привести к уменьшению силы, нарушению межмышечной и внутримышечной координаций, создает предрасположенность к травмам и вызывает боль. Восстанавливающий массаж необходимо делать два раза в день. Длительность сеанса массажа 20-40 минут.

2. Растяжка. Её необходимо выполнять как до, так и после тренировки. Изначально растяжка позволит подготовить мышцы и суставы перед упражнениями. Но после тренировки в организме человека накапливается молочная кислота, которая образует застой в мышцах, поэтому человек чувствует скованность после физических нагрузок. Избавиться от него помогут упражнения на растягивание, во время которых запускаются процессы кровообращения и микроциркуляции, возникает расслабление мышц [3]. Физиологическая активность мышечного аппарата спортсмена осуществляется путём чередования процессов сокращения и расслабления волокон. Расслабление мышц многие физиологи рассматривают как выражение тормозного процесса центральной нервной системы, при этом в нервных центрах происходит усиление процессов восстановления, что создаёт отдых в ходе деятельности [4]. Также благодаря растяжке восстанавливается кровяное давление и снижается частота сердечных сокращений после тренировки.

3. Правильное питание. После тренировки необходимо восполнять энергетические затраты с помощью еды. За час до тренировки желательно употребить протеин, греческий йогурт, ягоды или апельсиновый сок. В первые 30 минут после окончания тренировки мышцам нужен тот же белок, благодаря которому мышцы растут. В целом, витамины, углеводы и жиры должны присутствовать в рационе.

4. Питьевой режим. Воду необходимо пить во время и после тренировки, и в течение дня, потому что вода - лучший способ помочь организму справиться с тяжёлыми физическими нагрузками. Питьевая вода поможет избежать перегрузки во время тренировки и обеспечит надлежащее восстановление после. Важно учитывать пропорции: во время тренировки следует делать несколько глотков после каждого упражнения, тогда снижается нагрузка на сердце, что позволит легко продолжить занятие и почувствовать легкость.

5. Контрастный душ. В спортивной практике применяют гидропроцедуры общего и местного воздействия. К процедурам общего воздействия можно отнести: души, ванны, купания в различных водоемах с пресной или морской водой. А к процедурам локального воздействия: компрессы и ванночки.

Вода оказывает различное влияние на организм в зависимости от температуры. Поэтому условно процедуры делятся по температурному фактору, в зависимости от ощущения холода или тепла, которое они вызывают. Гидропроцедуры бывают:

- холодные – 20 градусов и ниже;

- прохладные – 26-32 градуса;
- индифферентной температуры – 34-36 градусов;
- теплые- 37-40 градусов;
- горячие- 40 градусов и выше

Холодные водолечебные процедуры вызывают следующие биологические эффекты:

- повышение тонуса поперечно полосатой и гладкой мускулатуры;
- сужение сосудов почек, что влечет за собой снижение диуреза;
- повышение тонуса нервно-мышечного аппарата;
- повышение тонуса мочевого пузыря, что вызывает учащение мочеиспускания;
- повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды (закаливанию).

Действие на организм горячих водных процедур носит фазовый характер:

– В первую фазу наблюдается спазм периферических артерий. Такую направленность ответной реакции организма на действие холодных и горячих процедур можно рассматривать как неспецифическую реакцию, сложившуюся в филогенезе (холод, боль, психогенный стресс, высокая температура - сильные раздражители). Но если при действии холода спазм сосудов, способствуя уменьшению теплоотдачи, обуславливает удержание тепла в организме, то при действии горячей воды спазм препятствует поступлению в организм излишнего количества тепла из воды ванны и тем самым в начале процедуры предупреждает перегревание.

– Вторая фаза характеризуется расширением сосудов, что сопровождается учащением пульса, дыхания, снижением АД, изменением процессов метаболизма, значительным усилением потоотделения. Функция терморегуляторных механизмов значительно перестраивается. Наступает перегревание организма, что сопровождается повышением его внутренней температуры, а в дальнейшем и распадом белков, прежде всего в воспалительных очагах. Продукты белкового распада выводятся из организма с потом и мочой.

Горячие водные процедуры независимо от их состава вызывают следующие биологические эффекты:

- учащают и ослабляют сердечные сокращения,
- повышение артериального давления в первые моменты, после чего наблюдается его снижение
- повышение потоотделения
- стимулируют обмен, т.к. физическая терморегуляция требует затраты энергии веществ.

Контрастный душ благотворно влияет на восстановление организма и общее состояние: улучшает кровообращение и микроциркуляцию; заставляет сосуды расширяться и сужаться, что приводит к активации биологических вос-

становительных процессов; улучшает функционирование нервной и эндокринной систем, а также укрепляет иммунитет.

6. Сон. По мере развития исследований в области спортивной медицины сон всё чаще признается инструментом повышения работоспособности и восстановления среди спортсменов. Во время отдыха повышается резистентность организма, ослабляется восприимчивость по отношению к высоким нагрузкам. Поговорим более подробно о каждой функции сна:

– Отдых. При интенсивных тренировках спортсмен тратит значительное количество энергии, поэтому для восстановления необходим качественный и полноценный сон [5].

– Защита центральной нервной системы и других внутренних органов. Во время активных тренировок происходит сжигание большого количества глюкозы и биологически активных веществ, которые необходимо полностью восстановить, чтобы избежать истощения организма.

– Регуляция циркадных ритмов. Мозг вырабатывает гормон мелатонин, который отвечает за регуляцию периодов сна и бодрствования. Соблюдение регулярного режима сна позволяет спортсмену просыпаться и засыпать приблизительно в одно и то же время, что способствует нормализации циркадных ритмов.

– Нормализация психоэмоционального состояния: интенсивные тренировки оказывают большое воздействие на организм. Однако без достаточного отдыха психоэмоциональное состояние может пострадать. Полноценный сон помогает избежать перегрузки, придает энергии, улучшает настроение и предотвращает развитие психических расстройств.

– Поддержание повышенной иммунной защиты: Во время интенсивных тренировок переутомление организма может сделать его уязвимым для инфекций. Полноценный отдых способствует восстановлению иммунитета, что снижает риск развития инфекционных заболеваний.

Все эти функции сон выполняет только в том случае, если он является полноценным и правильным. В ином случае организм не восстановится полноценно, что скажется не только на активных тренировках, но и состоянии здоровья.

Организация исследования. В рамках исследования в феврале 2024 года был проведен опрос на базе Волгоградского Государственного Технического Университета среди студентов-спортсменов. Общее число испытуемых составляло 30 человек, включая 18 юношей и 12 девушек. Участникам предлагалось ответить на ряд вопросов, требующих выбора одного варианта ответа.

1. Считаете ли Вы важным использовать различные методы восстановления организма после интенсивных физических нагрузок? (Считаю важным; это важно, но иногда пренебрегаю ими; не считаю).

2. Какой из методов из методов восстановления Вы используете чаще всего? (массаж; растяжка; сон; контрастный душ; правильное питание; питьё воды).

Результаты соцопроса. В процессе проведения социального опроса среди студентов, активно занимающихся спортом, было выявлено, что 73% студентов считают, что очень важно проводить восстановительные мероприятия после интенсивных физических нагрузок, 20% опрашиваемых иногда пренебрегают ими, а 7% вовсе не видят смысла в восстановлении организма после физических упражнений. Также в ходе опроса было выявлено, что в качестве методов восстановления 40% спортсменов используют массаж, 30% - сон, 20% применяют водные процедуры, 10% используют упражнения на растягивание.

Выводы. Полученные исследования показывают, что после интенсивной тренировки необходимо обеспечить правильное восстановление, что является необходимым условием для успешного формирования здорового образа жизни спортсмена. Процесс восстановления играет ключевую роль в достижении физических целей и повышении общего физического состояния организма. В результате интенсивных нагрузок на организм требуется период покоя и восстановления, который способствует адаптации к новым условиям и стимулирует рост и развитие мышц.

Интенсивные тренировки вызывают воспаление и травматизм мышц из-за физического напряжения, которому они подвергаются. Важное значение имеет восстановительный процесс, который способствует регенерации поврежденных тканей и укреплению мышц, делая их более сильными и функциональными. Это приводит к увеличению мышечной массы, повышению общей силы и выносливости.

Этап восстановления является ключевым для возвращения прежней физической формы и успешного выступления на следующей тренировке или матче. Быстрое восстановление организма делает следующую тренировку более эффективной. Организм, который имеет достаточно времени на восстановление, имеет меньше шансов на получение травм и более готов к интенсивным нагрузкам. Именно поэтому после тренировки организм начинает развивать свои физические способности.

Литература

1. Крохина Т. А., Бутакова Е. В., Побелянская Ю. Н. Средства восстановления в физкультуре и спорте // Проблемы модернизации учебного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях: сборник научных трудов (Волгоград, 15 мая 2005 г.) Волгоград : Волгоградская государственная сельскохозяйственная академия, 2005. С. 233-235.

2. Алебастров В. И., Половодов И. В. Проблемы и перспективы спортивной медицины в России // Наука-2020. 2019. № 11 (36). С. 127-135. URL:<https://elibrary.ru/item.asp?id=41857676> (дата обращения: 19.04.2024).

3. Лаврикова Е. В., Павленко Е. П., Андреев Т. А. Влияние йоги на психическое состояние студентов // *Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: сборник материалов Региональной студенческой научно-практической конференции (Екатеринбург, 07 апреля 2021 г.)* Екатеринбург : Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2021. С. 127-130.

4. Карагодина А. М. Релаксация как фактор повышения целевой точности штрафного броска в баскетболе // *Juvenis Scientia*. 2018. № 7. С. 22-24. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35330828> (дата обращения: 15.04.2024).

5. Андреев Т.А., Ситникова М. И. Влияние с Медико-физиологическое сопровождение физической культуры и спорта на здоровый образ жизни // *Наука-2020*. 2020. № 5 (41). С. 123-126. URL:<https://elibrary.ru/item.asp?id=44209056> (дата обращения: 16.04. 2024).

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам VII Всероссийской научно-практической конференции

ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКИ. ОПЫТ И РАЗВИТИЕ
№ 4 (71) 2024

В авторской редакции

Подписано к изданию 03.06.2024 г.
Объем 8, 3 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@mail.ru